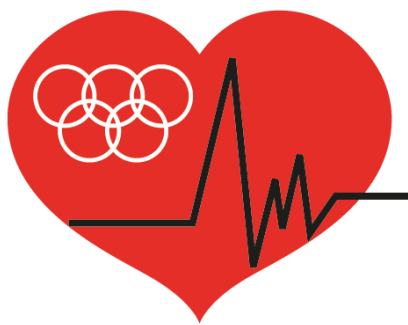




HARPA MAGAZINE

TRIMESTRIEEL - NR 87
APRIL - MEI - JUNI 2020



PB-PP | B-3253009
BELGIE(N)-BELGIQUE
Afgiftekantoor Leuven



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	3	Lachspiertraining	15
Verslag van de Infosessie	4	Thuis trainen	16
Voeding en Hart- en Vaatziekten	8	In Memoriam	17
Lid in de kijker - Luc Dothée	12	Fysieke activiteit en bloeddruk	17
De nieuwe website van Harpa	14	Conditietraining in woord en beeld	19

DE ROOVER L. & ZON



BOUWWERKEN RENOVATIE DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be



Lamuse - DeFeestmeester

Recepties & Feesten voor Bedrijven & Privé

- Vergadering
- Pensionering
- Open deur
- Promotie
- Productlancering
- Verjaardag
- Babyborrel
- Jubileum
- Doctoraat
- Tuinfeest

... en zoveel meer

Voor meer informatie of een vrijblijvende afspraak

www.lamuse.be

www.defeestmeester.be

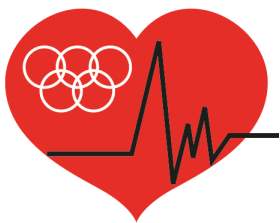
Jo Van Malcot & Petra Claeys - Tel. 016 623 452 - info@lamuse.be



Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

info@lambrechts-tuinmachines.be
www.lambrechts-tuinmachines.be

HONDA
POWER EQUIPMENT



WOORD VAN DE VOORZITTER

Beste HARPA-leden

Niemand had in het begin van dit jaar kunnen denken dat we nog met zo'n probleem zouden worden geconfronteerd: coronavirus of covid-19! Sinds 10 maart zijn we niet meer samengekomen: geen trainingen meer, geen aquagym, geen fitness, geen Respiro, niet meer samen wandelen, niet samen fietsen... NIETS! Verschillende activiteiten werden afgelast en uitgesteld tot volgend jaar.

Maar ik denk dat wij, ondanks de ongemakken en beperkingen en richtlijnen van de veiligheidsraad, de kernwoorden van onze vereniging Harpa in eer hebben gehouden. Ik som deze nog even op: sportief, curatief, preventief, sociaal en informatief.

Voor het sportieve hebben wij, via YouTube filmpjes en livestream-presentaties, de mogelijkheid gekregen om onze conditie op peil te houden. Heel veel dank voor de vrijwillige inspanningen die hiervoor gedaan worden!

Voor het informatieve heb ik er samen met de leden van de raad van bestuur voor gezorgd zoveel mogelijk nieuwsbrieven zowel via de post als digitaal te versturen. De vergaderingen van de raad van bestuur hebben altijd plaats gevonden via videoconferentie en zo werden er de nodige beslissingen genomen. Regelmatig werd er telefonisch of via mail contact genomen met de verschillende werkgroepen voor advies, om zo tot de besluiten te komen. Miek organiseerde met succes eind februari de infovergadering met als onderwerp "Hart- en Vaatpatiënten en seksualiteit" en onze spreker was Anne Asnong waarvan het verslag in dit magazine te vinden is. Anne en Miek dank u wel.

Dankzij computer en internet, bleven de leden van de raad van bestuur regelmatig met elkaar in contact. Zo konden we ervaren dat het voor iedereen, maar zeker ook voor senioren, nuttig en belangrijk is om digitaal zoveel als mogelijk op de hoogte te blijven. Ik zou de leden die nog niet met de digitalisering vertrouwd zijn willen aanmoedigen om via familie, en in het bijzonder de kleinkinderen, (met respect voor de bubbel) zich te laten helpen om zo toch de basis van deze technieken te leren, om ze dan in de praktijk te kunnen omzetten. Met een tablet of een Smartphone kan je tamelijk makkelijk deelnemen aan de videotrainingen, mailen, of op een website iets bekijken. Probeer het maar! Dit zal nog belangrijker worden met de vernieuwde website van Harpa, waarover in dit nummer bijkomende informatie te vinden is. Hier voor ook dank aan Rik en Marcel.

Het is moeilijk in de toekomst te kijken, maar voor nieuwe data van activiteiten volgen we de Veiligheidsraad en communiceren we via nieuwsbrieven, de website en de sociale media.

Laat ons genieten van mooie dingen, de lente die denkt dat het al zomer is, de bloeiende natuur met een prachtig kleurpalet van bloemen en heesters, waar wij met verwondering kunnen naar kijken, ons netjes opgepoetst terras, het nabije park, een leuke fietstocht.

Hou u gezond en geniet druppelsgewijs van de versoepelingen.

Uw voorzitter,

Willy Vanbrabant



Ik zal zaaien. Ik zal oogsten,
Ik zal heel de aarde troosten
Met het bloeien van mijn tuin.
Al wat leven wil loopt uit en
brengt wat binnen is naar buiten.
Ook ik gehoorzaam aan de zon.
Zaaien wil ik en bezingen,
dienen het nu nog geringe
kiemen en daarvan de bron.

Uit: Aarderitme van Hein Stufkens

VERSLAG VAN DE 25^{ste} HARPA-INFOSESSIE:

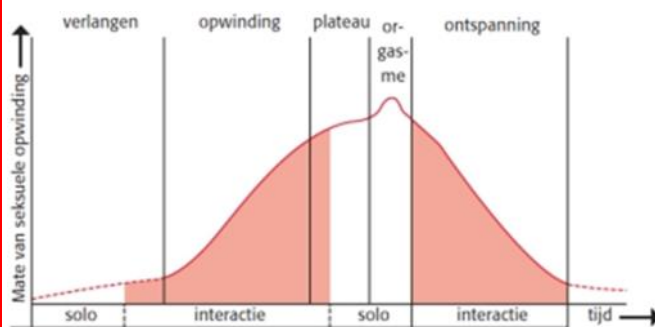
ANNE ASNONG sprak over

HART- EN VAATZIEKTEN EN SEKSUALITEIT

Stipt om 14.00u geeft onze secretaris Miek Hornikx het startsein voor Harpa's 25ste infosessie. Fier verwijst ze naar de spreekster, die de ideale kandidaat is om dit onderwerp te behandelen. Anne Asnong is zowel kinesitherapeute als Seksuologe.



Anne start haar presentatie met het geven van twee complexe en vooral lange definities van **seksuele gezondheid** en **seksualiteit**. Seksualiteit kan gezien worden als een samenspel tussen psychologische (angst, depressie), biologische (medicatie, hormonen, veroudering), sociale (opvoeding, cultuur, stress) en relationele factoren (seksueel misbruik, minder goede ervaring met vorige partner). In de **seksuele responscyclus**, ontworpen door Masters en Johnson, beschrijft Anne de 5 verschillende fasen van een orgasme (Figuur 1). In de eerste fase is er sprake van verlangen met al dan niet prikkels in de fantasie, de 2de fase is de fase van opwindning, waarbij stimulatie nodig is. Fase 3 wordt aangeduid als het plateau om uiteindelijk uit te monden in fase 4, het orgasme als maximum van seksuele opwindning. Een orgasme zelf duurt maar heel kort, namelijk zo'n 5 à 30 seconden en er wordt hierbij aangetoond dat er een groot verschil bestaat tussen mannen en vrouwen. Na het orgasme vindt de ontspanningsfase plaats.



Figuur 1: Seksuele responscyclus (Masters en Johnson)



Gemiddeld gezien heeft de Belg 1,21 keer seks per week. De frequentie hangt uiteraard af van de leeftijd, met de hoogste frequentie in de leeftijdsgroep van 18 tot 29 jaar.

Een belangrijke focus tijdens de presentatie is het effect van hart- en vaataandoeningen op seksualiteit. Anne legt de nadruk op het feit dat het nog steeds **mogelijk is om seks te hebben bij de aanwezigheid van hart- en vaataandoeningen**. Een gouden regel is dat als patiënten zonder problemen 2 verdiepen trappen kunnen nemen, ze ook geen problemen zullen ervaren tijdens het vrijen! De energie, die nodig is om te vrijen, ligt veel lager dan de energie die het kost om trappen te nemen. Onderstaande tabel geeft hier een overzicht van.

MET-tabel	
Activiteiten	MET-niveau
Zeer traag wandelen, slenteren	2.0
Wandelen	3.5
Trap laag beklimmen	4.0
Trap beklimmen	8.0
Passieve seks, kussen, knuffelen	1.3
Seks algemeen, matige seks	1.8
Actieve seks, intensieve seks	2.8

Tabel 1. MET-waarde (Metabool Equivalent) is een meeteenheid van de hoeveelheid energie die een bepaalde fysieke inspanning kost ten opzichte van de hoeveelheid energie in rust.

Het logische gevolg is dan ook dat een **betere conditie het vrijen zal vergemakkelijken**. Het volgen van de Harpa-trainingen kan hier zeker bij helpen. Naast voldoende lichaamsbeweging, is het beperken van alcohol, gezond eten en rookstop essentieel voor een goede seksuele gezondheid.



Uit de presentatie van Anne kunnen we besluiten dat patiënten met hart- en vaatandoeningen geen angst moeten hebben om te vrijen. Dat een goede algemene gezondheid bevorderend is en dat bij seksuele problemen, gepaste hulp kan aangeboden worden. Het belangrijkste is dat dit onderwerp meer bespreekbaar wordt gemaakt!

In naam van alle leden van Harpa danken wij Anne Asnong voor haar presentatie over zo'n belangrijk en delicaat onderwerp.

Geschreven door Jo Beyen en Miek Hornikx



25ste HARPA INFOSESSIE

HARPA-begeleiding in Respiro

Al meer dan 10 jaar sportieve samenwerking met gasthuisberg Leuven en HARPA vzw.

GROEPSBEGELEIDING



INDIVIDUELE FITNESS met paramedische begeleiding

Elke dinsdag en donderdag van 8u tot 12u en op zaterdag van 13u tot 16u

Maak een afspraak om te starten.

KINESITHERAPIE

Verskillende specialisaties zoals:

- Cardiale therapie
- Ademhalingstherapie
- Manuele therapie
- Orthopedische revalidatie
- Neurologische revalidatie

...



Maak een afspraak om te starten.



RESPIRO Sport- en gezondheidscentrum
Aarschotsesteenweg 33, 3110 Rotselaar
016 60 69 79 - www.respiro.be - info@respiro.be



VOEDING EN HART- EN VAATZIEKTEN

GEZOND GENIETEN

Wie aan de zomer denkt, denkt aan leuke uitstappen, vakantie, een ijsje eten, een lekker aperitief in de buitenlucht, enzovoort. In de zomer wordt er ook al eens vaker gebarbecued. Kortom bij al deze leuke activiteiten hebben eten en drinken een vaste waarde. Natuurlijk kan een ijsje of een glas alcohol af en toe geen kwaad, in dit artikel willen we tips geven om een gezondere keuze te maken.

Een lekkere zomerse salade

Wat is er nu lekkerder dan een salade op een zonovergoten dag? Salades zijn een heerlijke en lichte maaltijd boordevol groenten, maar ze kunnen ook ingrediënten met verborgen calorieën bevatten. Denk maar aan saladedressings, mayonaise, croutons om de salade een krokante touch te geven, pasta, kaas, een grote portie fruit, wat maakt dat je veel extra vetten of suikers consumeert. Veel toegevoegde ingrediënten kunnen er dus voor zorgen dat een salade calorierijker is dan dat men eigenlijk denkt. Zo kan een Caesar salade al snel 600 kcal bevatten. Dit is veel meer dan als je zelf een salade gaat maken met een beperkt aantal toevoegingen (zie recept). Voeg daarom zo weinig mogelijk van deze overbodige ingrediënten toe om de salade zo gezond mogelijk te houden! Natuurlijk blijven salades wel een bron van veel vitaminen en gezonde voedingsstoffen. Een dressing kan je gezonder maken door de helft van de dressing te mengen met bijvoorbeeld een magere yoghurt of magere platte kaas. Een mager melkproduct is lager in calorieën waardoor de dressing minder calorierijk zal zijn. Probeer de salade ook samen te stellen door gebruik te maken van seizoensgroenten. Het gebruik van seizoensgroenten is goedkoper en ze smaken vaak beter tijdens 'hun' seizoen! In de zomer zijn dit: asperges, tomaten, sla, paprika, bloemkool, broccoli,...

Hieronder vindt u een recept voor een salade met fruit en rode biet met een dressing op basis van magere yoghurt.

Ingrediënten

Salade (4 personen, bereidingstijd: 20')

2 kipfilets (+/- 200g)
1 el kippenkruiden (kruidenwijzer zie vorige uitgave HARPA-magazine nr. 82)
1 el olijfolie of vloeibare bakboter (10 ml)
125 g gemengde salade
2 voorgekookte rode bieten
125 g braambessen
125 g kersen
Handvol verse oreganoblaadjes
Handvol bladpeterselie
120 g light mozzarella

Dressing (4 personen)

1 el mayonaise
3 el magere yoghurt
Peper naar smaak



Recept

Kruid de kippenfilets met de kippenkruiden en grill in een pan met olijfolie. Snij deze daarna in stukjes. Doe de sla in een grote schaal, meng de oreganoblaadjes en bladpeterselie door de sla. Snijd de voorgekookte bietjes in partjes en leg ze samen met de kippenreepjes tussen de sla. Verdeel de bramen en kersen over de salade. Bestrooi de sla met blokjes light mozzarella.

Maak de dressing door mayonaise, yoghurt en kruiden te mengen.

Voedingswaarde Salade (zonder dressing)	Per portie	Voedingswaarde dressing	Per portie (15 g)
Energie	180 kcal	Energie	32 kcal
Vetten	6,65 g	Vetten	3 g
Koolhydraten	9 g	Koolhydraten	0,55 g
Waarvan suikers	8,70 g	Waarvan suikers	0,55 g
Eiwitten	19 g	Eiwitten	0,5 g
Vezels	4,60 g	Vezels	0 g

Ideaal terrasjesweer



In de zomer wordt er hier en daar eens een terrasje gedaan. Daar hoort dan vaak een lekker aperitiefje met nootjes bij, een lekkere cocktail, een ijscoupe, een fruitige smoothie Allemaal lekkere dranken en versnaperingen die natuurlijk niet allemaal even gezond zijn. Omdat al die lekkere versnaperingen niet verbannen hoeven te worden bij terrasjesweer, worden hieronder enkele tips besproken.

Tijdens de zomermaanden wordt er op het terras al sneller een wijntje of een pintje bier gedronken. Een glas alcohol op tijd en stond, kan vast en zeker. Door de hogere temperaturen en veranderende luchtvochtigheid is onze vochtbehoefte tijdens de zomermaanden hoger dan tijdens de wintermaanden. De verhoogde vochtbehoefte compenseren door enkel en alleen maar alcoholische dranken is geen goed idee. We raden daarom telkens aan om per glas alcoholische drank een glas water te drinken. Vindt je water maar saai dan bestaan er ook lekkere alcoholvrije alternatieven voor cocktails zoals bijvoorbeeld een virgin mojito, een alcoholvrije gin tonic, ... Ook verschillende bieren bestaan in een alcoholvrije versie, probeer deze zeker eens uit. Het is zeker een goed idee om eens te kiezen voor een alcoholvrije variant, om zo minder alcohol te consumeren, maar deze bevatten wel nog een hoeveelheid suikers en leveren nog veel calorieën. Zorg dus steeds voor voldoende afwisseling. De richtlijn voor alcohol is maximaal 10 consumpties per week. Varieer voldoende en drink minimaal 1,5 l water per dag, op warme dagen mag je enkele glazen extra drinken.



Wanneer je zin hebt in iets hartigs als aperitief, is er vaak ook keuze uit verschillende hapjes, denk maar aan salami- en kaasblokjes, borrelnootjes, olijven... Dit brengt, net zoals alcohol, ook extra (onnodige) calorieën met zich mee. Wanneer er keuze is uit verschillende soorten borrelnoten, kies dan voor de variant zonder extra zout of een krokante korst. Noten brengen natuurlijk ook gezonde vetten aan, maar zijn calorierijk. Een handvol noten, ongeveer 15-25 gram per dag, is voldoende. Olijven zijn, net zoals noten, een bron van onverzadigde vetzuren, maar natuurlijk blijft dit een bron van vetten. Ze zijn goed voor onze gezondheid, dus af en toe een portie kan zeker.

Een goede tip voor wie toch niet altijd aan de verleiding kan weerstaan is om niet steeds met een lege maag op café te gaan. Zo kan u toch de verleiding naar energierijke snacks weerstaan. Op deze manier krijgen we minder onnodige suikers en vetten binnen, wat goed is voor onze gezondheid. Maak er ook zeker geen gewoonte van om telkens als u een drankje nuttigt er een snack bij te bestellen.[1]



Ijs(coupes)

Een lekker ijsje of een ijscoupe in een brasserie kunnen tijdens de zomer vaak niet ontbreken. Maar ijsjes en ijscoupes bevatten de nodige hoeveelheid vetten en suiker. Dit zorgt dan weer voor extra aanbreng van calorieën. Een leuk alternatief is het delen van een ijscoupe. Zo kan je toch genieten van een lekker ijsje, maar krijg je maar de helft van de calorieën binnen. Je kan ook eens 1 bol in plaats van 2 of 3 bollen ijs vragen. Kies bijvoorbeeld ook eens voor een ijscoupe met vers fruit. Fruit bevat de nodige vitaminen en zorgt voor een lekker frisse smaak. Een ijsje in een potje in plaats van op een hoortje bespaart ook de nodige calorieën. Een gezonder alternatief voor ijs is frozen yoghurt, zolang er geen extra suiker- of vetrijke ingrediënten worden aan toegevoegd zoals snoep, chocolade, koekjes, extra saus, ... [7]

Kortom, we kunnen veel kleine aanpassingen doen om toch gezonder de zomer door te gaan, zonder onszelf strenge regels op te leggen. Zo kunnen we toch gezond genieten van de stralende zon en het warme weer!

Geschreven door student Marie Cardinaels, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits, Goede Vandamme, Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

**Bronnen:**

1. Groenten maand per maand. Beschikbaar via: <https://velt.nu/velt-kalenders/groentekalender/overzicht-groentekalender>. Geraadpleegd 2020 februari 12.
2. Tips en tricks voor een gezonde zomer. Beschikbaar via: <https://www.nice-info.be/sites/default/files/2018-11/TOOL%20-%20Tips-tricks-gezonde-zomer.pdf>. Geraadpleegd 2020 februari 13.
3. Aangepast van: Fruitige salade met rode bieten en gegrilde kip. Beschikbaar via: <https://www.lekkervanbijons.be/recepten/fruitige-salade-met-rode-bieten-en-gegrilde-kip>. Geraadpleegd 2020 februari 12.
4. 9x lekkere slanke saladedressings. Beschikbaar via: <https://www.libelle-lekker.be/artikelen/190714/9x-lekkere-slanke-saladedressings>. Geraadpleegd 2020 februari 12.
5. Hoge Gezondheidsraad. Risico's van alcoholgebruik. Brussel: HGR; 2018. Advies nr. 9438.
6. Vlaams Instituut Gezond Leven. Beschikbaar via: www.gezondleven.be. Geraadpleegd 2020 februari 13.
7. Een ijsje, lekker en gezond? Beschikbaar via: <https://www.nice-info.be/gezond-eten/gezonde-maaltijden/gezonde-tussendoortjes/een-ijsje-lekker-en-gezond>. Geraadpleegd 2020 februari 20.



晨星茶餐厅 Lunch Delight

Take away

Geniet van onze *authentieke Chinese keuken*
of een snelle, warme *lunch*.

Voor al uw feesten *banketten* mogelijk
tot 450 personen

Open Maandag-Zaterdag 11:30 – 14:30 en 17:00-22:00 Zondag gesloten	Tervuursevest 113 3001 Leuven 016/226889
---	---



VERHAEGEN n.v.

Zeer ruime keuze van diverse meubelstijlen in onze meer dan 12.000 m² toonzalen

MEUBELLEN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

Tel: (016) 56 90 18 Fax: (016) 56 22 32



D'STORE

dstore.be | Hoogstraat 35c | Bierbeek

Alles voor een actief leven

D'Store is dé grootste sport- en vrijetijdswinkel uit de regio Leuven. Wij beschikken over een **mega-aanbod** aan kledij, accessoires en schoenen. Kom langs in één van onze 8 afdelingen en vind er de grootste merken tegen de laagste prijzen.

Openingsuren

Elke werkdag open van 10 tot 19u.

Dinsdag is onze vaste sluitingsdag

Elke zaterdag, zon- én feestdag open van 10 tot 18u

016/46 24 10 | info@dstore.be | www.dstore.be



- Sports
- Bike
- Outdoor
- Fashion
- Jeans
- Snow
- Kids
- Beach & Swim

8 winkels onder 1 dak

LUC DOTHÉE - FREE LIKE A BIRD

Op Tenerife zie je ze vliegen, sorry zie je ze zweven, de paragliders, alleen of in duo. De Costa Adeje in het zuidwesten staat bekend als plaats om te paragliden. Naast het dorpje La Caleta heb je er een stukje strand dat kan dienen als landingsplaats volgens de weersomstandigheden: de Playa de la Enramada.

Ik ben altijd sportief geweest. Volleybal werd me in de schoot geworpen door mijn vader die medeoprichter was van SIPICO (volleybalclub opgericht in de schoot van het Sint-Pieterscollege). Het bleef mijn passie maar ik stond open voor andere sporten en uitdagingen. Op latere leeftijd verloor ik mijn hart aan het zeilen op zee.



Beroepshalve had ik een gevarieerde carrière bij de Belgische Krijgsmacht. Als militair hadden we de mogelijkheid om onze fysiek op peil te houden en te trainen op alle domeinen. Als niet Para kreeg ik de kans om het Brevet B Commando te Marche-les-Dames en het Brevet B Para te Schaffen te behalen. Te Eupen volgde ik in het KMILO (Koninklijk Militair Instituut Lichamelijke Opvoeding) de opleiding tot Onderrichter in Lichamelijke Opvoeding en Sport. Door deze verschillende opleidingen leerde ik vertrouwen te hebben in de onderrichters en in het materiaal.



In 2018 deed ik een vlucht met een zweefvliegtuig te Saint-Hubert. Het was een droom die ik verwezenlijkte. Het was leuk om via de thermiek geluidloos (buiten het gefluit van de wind) te stijgen nadat je de lucht was ingetrokken door een motorvliegtuig. Je zit vooraan in de zwever, de piloot zit achter je. Op de eerste rij beleef je schitterende momenten. Een uur lang vlogen we over de Ardeense bossen in de buurt van Saint-Hubert tot op een hoogte van 1300 meter.

In 2020 reisden mijn echtgenote en ik naar Tenerife. We loeerden naast het dorpje La Caleta. Daar sloegen de kriebels weer toe als ik de paragliders zag landen op de Playa de la Enramada. **WAUW dat was me wel weer een uitdaging!** Via internet nam ik contact op met de organisatie "Overfly Tenerife". Alles was dadelijk in kannen en kruiken. De duo vlucht werd geboekt en enkele dagen later was het zo ver.



D-DAY: mooi weer, zalig windje, ideaal om te paragliden.

Nadat ik was opgepikt door het busje van de organisatie, reden we langs kleine wegetjes de bergen in tot op 700 meter hoogte. Deze rit was op zijn eigen al spectaculair, met scherpe, steile bochten, soms een tegenligger, millimeter werk om elkaar te kruisen en het ruwe uitzicht van het landschap.

De vertrekplaats, op 700 meter hoogte, is een steil aflopende berghelling. Er stond een stevig windje daarboven, maar het zicht was veel belovend voor het verder verloop van de tocht. Meerdere piloten waren al bezig zich klaar te maken om te vertrekken. Na de nodige uitleg in het Engels kreeg ik een harnas aan, met de nodige beveiligingen, dat gekoppeld was aan de piloot die achter mij stond.

Ready? Here we go! Een klopje op de schouder, een, twee, drie stapjes naar voren, en voordat je het beseft ben je van de grond. Joepie!!!



Tijdens een 20 minuten durende vlucht kon ik genieten van een 360° panorama. De vlucht was niet rechtlijnig, de piloot liet de wereld zien van bovenuit, hij daalde, steeg, draaide rond. We hadden een immer veranderend zicht, lucht, land, zee, de wereld aan onze voeten. **Je zweeft, je geniet. ZALIG!**

De piloot had een action-cam op stick mee en hij nam foto's en hij filmde tijdens de vlucht. Deze beelden werden na de vlucht te koop aangeboden. De communicatie met de piloot was kort en bondig, hij sprak weinig Engels en ik geen Spaans. Bij de landing op het strand werd ik rustig neergezet en sommige zonnekloppers liepen weg als ze ons zagen aankomen. Met de twee voeten terug op aarde was mijn eerste gedachte "het is al afgelopen".

Het was tof, keineig, en voor herhaling vatbaar. Het is een aanrader voor wie eens wat anders wil doen dan aan het strand te liggen zonnen. Ik zou zeggen, als je de kans hebt, **DOEN!**

Geschreven door Luc Dothée

Toemaatje: Free like a Bird

Al zwevend door ijle lucht

Zorg goed voor jezelf



DE NIEUWE WEBSITE VAN HARPA: BINNENKORT KUNNEN LEDEN INTEKENEN!

Sedert enkele weken is de nieuwe website van Harpa gelanceerd. Bij de opbouw van deze site is gebruik gemaakt van de nieuwste technologieën zodat hij voldoet aan alle voorwaarden voor strenge beveiliging van gegevens en uw privacy. Omdat we niet meteen in de mogelijkheid verkeren om op een live infosessie uitleg te geven, doen wij een poging om via dit artikel in het Harpa Magazine de website in het kort voor te stellen.

De site zal verschillende **bijkomende mogelijkheden** voor de leden bevatten, zoals:

- ♦ Artikels die enkel voor de leden bedoeld zijn en niet voor de gewone bezoekers van de site, zullen enkel zichtbaar zijn voor leden.
- ♦ Een kalender met alle activiteiten voor de leden en voor het brede publiek.
- ♦ De mogelijkheid om uw persoonlijke gegevens aan te passen, mits ingelogd te zijn op de site.
- ♦ Het lidgeld betalen via de website.
- ♦ Regelen van Inschrijvingen op activiteiten en betalingen via de website.
- ♦ De site is te raadplegen via PC, tablet of smartphone.

Nieuwe leden kunnen nu reeds hun inschrijving regelen op de site en meteen hun lidgeld betalen.

Waar vind je de website?

Je bezoekt de site door als adres in te geven: harpa.be

Je krijgt dan op dit moment volgend beginbeeld:



Wat betekent dit voor u?

Binnen enkele dagen zal u een mail krijgen op uw bij Harpa bekende mail adres, waarop u zal uitgenodigd worden om u aan te melden op de Harpa site.

In de mail zullen de gegevens staan die u kan gebruiken om u aan te melden, en een nieuw wachtwoord te kiezen. Na de aanmelding verschijnt er een venster met de gegevens die wij van u in het ledenbestand hebben. Gelieve deze na te kijken en desnoods aan te passen. Er zijn twee groepen gegevens waar speciale aandacht voor wordt gevraagd:

- ♦ **De medische gegevens:** Deze zijn van belang voor de begeleiders, en zijn alleen zichtbaar voor uzelf. Ze worden enkel afgedrukt in een confidentieel rapport voor de begeleiders van de trainingen.
- ♦ **Telefoon/GSM familielid 1 (en familielid 2):** Dit zijn telefoonnummers die wij graag willen verzamelen zodat bij noodgeval de juiste mensen kunnen gecontacteerd worden. Ook deze nummers zijn alleen door uzelf en door de begeleiders te bekijken.

Aanmelden

Nog even geduld! Je ontvangt binnenkort je login als Harpa-lid.

Gebruikersnaam

Wachtwoord

Onthoud mij

Inloggen

Gebruikersnaam vergeten?

Wachtwoord vergeten?



Na het aanmelden krijgt u helemaal rechtsboven een bijkomende mogelijkheid te zien, namelijk de pagina: **"mijn Harpa"**. Hier zal alle informatie worden getoond die enkel voor Harpa leden bedoeld is.

De agenda zal dan ook alle activiteiten bevatten die enkel voor leden open zijn, naast de evenementen voor het brede publiek. Onder de evenementen die in de nabije toekomst plaatsvinden staat een kalender die u kunt raadplegen voor de evenementen die later plaatsvinden.

Voor sommige activiteiten zullen we inschrijvingen van leden aanvaarden (denk aan de Algemene Vergadering, de infosessie, ...) wat ons zal toelaten om de mensen die ingeschreven zijn via mail te verwittigen als er belangrijke bijkomende informatie is. Dit plannen wij ook voor de regelmatige trainingen op het Sportkot, Respiro en het fietsen en wandelen. Afgelastingen en wijzigingen kunnen dan veel beter worden meegedeeld.

Wij staan ter beschikking van de leden om te helpen waar nodig om de communicatie te versterken en te verbeteren. Suggesties zijn ook steeds welkom op het mailadres: harpasport@harpa.be!

Rik Nuytten, Bestuurder Harpa, verantwoordelijk voor Informatica



Nog vlug een mopke over een blondinnetje...

In een vliegtuig richting Montreal staat ineens een mooie blonde vrouw op en loopt van de economyclass naar de businessclass en laat zich in zo'n enorm comfortabele zetel zakken. Een steward ziet dat en gaat er achteraan. Hij tikt de blondine op haar schouders en vraagt haar ticket. Na dit bestudeerd te hebben zegt hij tegen de dame: "Sorry mevrouw, maar dit is de businessclass en u heeft een ticket voor economyclass." De blondine roept: "Ik ben blond, ik ben mooi, ik ga naar Montreal en ik blijf hier zitten!"

De steward meldt dit voorval in de cockpit en de copiloot gaat even poolshoogte nemen. "Mevrouw," zegt hij, "waarschijnlijk heeft u de steward niet begrepen, maar uw ticket is niet geldig voor dit gedeelte van het toestel. U dient zich naar het economy-gedeelte te begeven." De vrouw roept: "Ik ben blond, ik ben mooi, ik ga naar Montreal en ik blijf hier zitten!"

De copiloot meldt dit aan de piloot en die zegt: "wacht maar, ik ben getrouwd met een blonde vrouw. Ik spreek 'blonds.'" De piloot gaat naar de blonde dame en fluistert haar iets in het oor. Zonder slag of stoot staat de vrouw op en begeeft zich onmiddellijk naar economyclass.

De steward en de copiloot vragen de piloot hoe hij dat in godsnaam geflikt heeft. "Simpel," zegt de piloot, "ik heb tegen haar gezegd dat de businessclass niet naar Montreal gaat."



Simpele vraag, prachtig antwoord!

De lerares vraagt aan Jefke in de klas :

- Welke soort vrouw zou jij later graag hebben ?
- Ik wil een vrouw zoals de maan.
- Wow wat een keuze! Je wil dus dat ze mooi en rustig is.
- Nee ik wil dat ze 's avonds komt en 's morgens verdwijnt.



Nog hooguit een week en dan weten we van iedereen hun ware haarkleur



THUISTRAINEN

ALS DE HARPA TRAININGEN NIET DOORGAAN

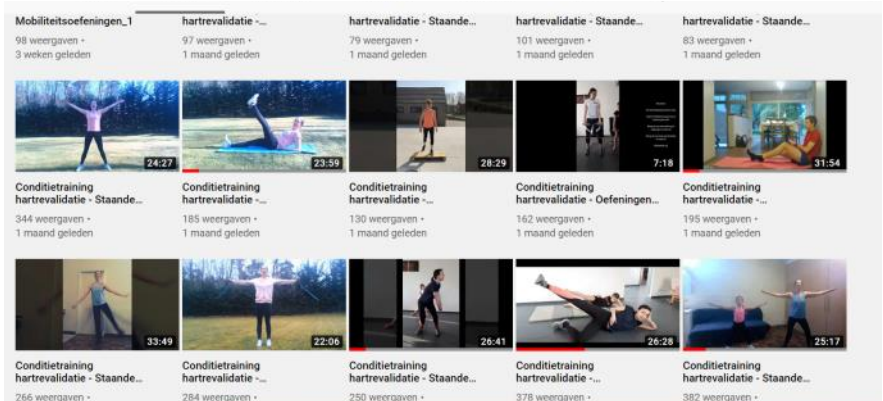
Het stond al lang op ons to-do lijstje: een overzicht maken van de oefeningen uit onze conditietrainingen om die aan te bieden aan hartpatiënten die de cardiale revalidatie op Gasthuisberg afronden. De vraag daarnaar was immers groot. Ook starters bij Harpa komen niet zelden met de vraag naar een lijst met de oefeningen die het vaakst aan bod komen. En dan zijn er ook nog de studenten kinesitherapie, die daar veel steun van zouden hebben bij het voorbereiden van trainingsreeksen voor hun stages. Toen zowel de ambulante cardiale revalidatie op Gasthuisberg als de trainingen van Harpa in maart platvielen en er niet meteen duidelijk was wanneer er zou herstart worden, wisten Prof. Véronique Cornelissen en ik meteen dat het nu de moment was om hier eens werk van te maken.



We planden de opmaak van een **thuistraining op papier**, het resultaat daarvan vind je achteraan in dit magazine, en een reeks **filmpjes** om online aan te bieden. Professioneel materiaal om video's te maken, hadden we niet, maar we trokken onze plan, maakten allebei een eerste filmpje, creëerden een YouTube kanaal voor onze KU Leuven onderzoeksgroep (Cardiovascular Exercise Physiology - CVEP Leuven) en op 20 maart stonden de eerste 2 filmpjes online. In de dagen daaropvolgend gingen we verder en motiveerden we de collega's om ook voor filmpjes te zorgen zodat het kanaal kon aangroeien.

Intussen staan er meer dan 15 filmpjes op het kanaal, met **klassieke oefeningenreeksen**, maar ook met wat **specialekes**, bijvoorbeeld een reeksje op de step gemaakt door Miek Hornikx of mobilisatieoefeningen van Nils Cornelis. De filmpjes zijn bekendgemaakt aan de hartpatiënten bij ontslag uit het UZ Leuven, gedeeld met de leden van Harpa evenals met de leden van de vzw Hartekinderen. Onze filmpjes zijn intussen al meer dan 3000 keer bekeken en wij hopen oprecht dat ze voor hartpatiënten een waardevolle ondersteuning zijn om gezond actief te blijven. Uit de **vragenlijst** die collega Jomme Claes maakte en die door velen van jullie werd ingevuld, kwam naar boven dat velen de filmpjes al gevonden hadden en dat de meerderheid er ook echt tevreden van was.

Maar **hartrevalidatie is meer dan trainen alleen**, een belangrijk deel van de waarde en effectiviteit van hartrevalidatie komt van het **samen zijn**. Toen de ambulante cardiale revalidatie op Gasthuisberg enthousiast was over de live-sessies van de telehartrevalidatie die ze opgestart waren, en er ook uit de vragenlijst naar voor was gekomen dat een deel van de Harpa-leden wel graag livesessies van de trainingen zou willen proberen, vonden we dat we dat ook aan Harpa moesten aanbieden.



We beslisten dat we Skype for Business zouden gebruiken, een programma dat KU Leuven aan zijn medewerkers aanbiedt en dat we ook voor de online lessen gebruiken. En zo begonnen we op een dinsdag met de eerste **live-sessie van de Harpa conditietraining** onder leiding van Véronique Cornelissen. We waren met 24 deelnemers! Het horen van elkaars stemmen en het zien van bekende gezichten van wie zijn camera aan had staan, deed deugd. En dus gingen we door met training op dinsdag om 14u en vrijdag om 19u. De sessies staan steeds aangekondigd op de website van Harpa, welkom!

Ook onze stageairs betrekken we bij deze trainingen en het aanvullen van de filmpjes zodat wie daar gebruik van maakt eens kan afwisselen. En zo hopen wij dat jullie allemaal met deze hulpmiddelen en al wandelend, fietsend, lopend, tuinierend,... niet alleen je hart, maar al jullie spieren warm houden voor als we binnenkort weer echt samenkomen.

Geschreven door Roselien Buys

IN MEMORIAM

FONS WELLENS

15 januari 1936 - 4 april 2020

Echtgenoot van Francine Feyens

Trouw Harpa-lid nr. 493

JULIAAN VANCUYCK

5 september 1929 - 21 april 2020

Weduwnaar van Paula Leleu

Trouw Harpa-lid nr. 397

JAN VANDEPUT

13 september 1933 - 9 mei 2020

Echtgenoot van Paula Verdeyen

Trouw Harpa-lid nr. 227

Gewezen ondervoorzitter van Harpa

'k Heb gehoord van een stad

'k Heb gehoord van een stad boven wolken,
boven aardse benevelde landen,
'k heb gehoord van de zonlichte stranden,
en ook eens is daar boven myn thuis.
Alleluia moet mijn ziele zingen.
alleluia ik reis naar die stad toe,
ook al is hier mijn weg soms vermoeiend,
maar het gaat naar omhoog en naar huis.

'k Heb gehoord van een stad zonder tranen,
zonder nood, zonder angst, zonder strijden,
waar ik nooit meer van ziekte zal lijden,
en ik weet dat ik eens daar zal zijn.
Alleluia daar juichen wij allen,
alleluia en twijfel verdwijnt daar,
daar ik nooit meer zal struik'len of vallen,
ik ben thuis, ik ben thuis bij mijn Heer.

'k Heb gehoord van de sneeuw wit gewaden,
en van gouden, ja schitterende kronen,
'k heb gehoord Gods geslacht zal daar wonen,
en ook eens is mijn wens daar te zijn.
Alleluia 't doet mijn geest verheugen,
'k hoor gezangen van hemelse vreugde,
dit ontrekt mij aan al aardse banden,
en ook eens is mijn wens daar te zijn.

GEZONDHEID

FYSIEKE ACTIVITEIT EN BLOEDDRUK

Hoge bloeddruk of arteriële hypertensie is de belangrijkste risicofactor voor het ontwikkelen van hart- en vaataandoeningen. Hierdoor is hoge bloeddruk de belangrijkste doodsoorzaak wereldwijd, met naar schatting 1 op 4 volwassenen die eraan lijden. Veranderingen in leefstijl worden aangeraden ter preventie, maar ook voor behandeling en controle van hoge bloeddruk. Met name lichaamsbeweging speelt een cruciale rol in de preventie en dagelijkse behandeling van hoge bloeddruk. De bloeddrukverlagende effecten van een correcte dosis lichaamsbeweging, zijn vergelijkbaar met de veranderingen die worden verkregen met een correcte dosis eerstelijns bloeddrukverlagende medicatie.



Voor de behandeling van een hoge bloeddruk wordt aangeraden om op de meeste, zo niet alle, dagen van de week uithoudingstraining (bv. wandelen, dansen, joggen) of dynamische krachttraining (bv. beenbuigingen) aan matige intensiteit te doen. Dit omdat er is aangetoond dat een inspanning (10-50 minuten) resulteert in een onmiddellijke verlaging van de bloeddruk, wat nog tot 24 uur na voltooiing van de oefening kan aanwezig blijven. Deze lichaamsreactie, ook wel postexercise hypotensie genoemd, is zeer voordelig in de behandeling van patiënten met hoge bloeddruk aangezien ze hierdoor hun bloeddruk voor een bepaalde periode van de dag binnen normale(re) waarden kunnen brengen.

Gezien de grote hoeveelheid wetenschappelijk bewijs over de waarde van lichaamsbeweging voor de preventie en behandeling van hoge bloeddruk, is het dus zeker aanbevolen om elke week minimaal 150 minuten matig intense uithoudingstraining te doen, aangevuld met 2-3 keer per week dynamische krachttraining.

Geschreven door Roselien Buys op basis van "Fysieke activiteit en bloeddruk", door Véronique Cornelissen en Roselien Buys, gepubliceerd op 7 mei 2020 in Ortho-Rheumato. <http://www.ortho-rheumato.be/nl/nieuws/medisch-nieuws/fysieke-activiteit-en-bloeddruk.html>



KHDrukwerken

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be



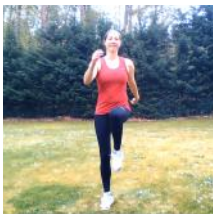
CONDITIETRAINING IN WOORD EN BEELD

Omdat het wel eens van pas kan komen, zeker nu, vind je op deze en de volgende bladzijden een kort overzicht van de oefeningen van de conditietraining zoals we die kennen van de trainingen bij Harpa. Hierbij komen alle aspecten van fysieke fitheid en alle belangrijke spiergroepen aan bod. Dit overzicht kan je helpen om thuis oefeningen te doen.

Score	Intensiteit	
6		
7	Zeer zeer licht	
8		
9	Zeer licht	
10		
11	Licht	
12		
13	Matig zwaar	
14		
15	Zwaar	
16		
17	Zeer zwaar	
18		
19	Zeer zeer zwaar	
20		

De oefeningen zijn in een tabel weergegeven, met in de eerste kolom de duur of het aantal herhalingen dat de oefening meestal uitgevoerd wordt. In de tweede kolom vind je de intensiteit waaraan je de oefeningen best uitvoert. De intensiteit is uitgedrukt met de BORG-schaal (zie figuur links), een score tussen 6 en 20, waarbij 6 staat voor een zeer, zeer lichte inspanning, en 20 voor een zeer, zeer zware inspanning. Deze BORG-schaal kennen hartpatiënten meestal wel van de inspanningstest of fietsproef in het ziekenhuis.

Doel is om bij de oefeningen de aangegeven BORG-schaal aan te houden, valt de oefening je zwaarder, dan doe je minder herhalingen of vertraag je je uitvoering. Omgekeerd, als de oefening voor jou te licht uitvalt, versnel je de uitvoering, voeg je meer herhalingen uit of verleng je de duur.

OPWARMING en STRETCHING			
Duur/aantal herhalingen	BORG	Beschrijving	Beeld
3 minuten	10	Ter plaatse; Stap ter plaatse door de voeten afwisselend af te rollen en van de grond te heffen.	
3 minuten	12	Ter plaatse; Stap stevig en breng daarbij de knieën omhoog, zwaai mee met de armen.	
3 minuten	9	Blijf ter plaatse stappen met kleine passen en zwaai de armen voorwaarts en achterwaarts.	
2 x 15 seconden	7	Voor-achterwaartse spreidstand: buig het voorste been, strek het achterste been. Druk de hiel naar de grond. Houd 15s aan en wissel dan.	
3 x 15 seconden	7	Sta in zijwaartse spreidstand en houd de benen gestrekt. Reik afwisselend 15s naar de ene voet, het midden en de andere voet.	

OPWARMING vervolg			
Duur/aantal herhalingen	BORG	Duur/aantal herhalingen	Duur/aantal herhalingen
2 x 15 seconden	7	Sta in evenwicht op 1 been, zoek zo nodig steun. Neem de enkel van het andere been vast en trek de enkel naar het zitvlak terwijl de knieën samenblijven. Herhaal met het andere been.	
4 x 15 seconden	8	Draai de enkels los, elke enkel 15s elke kant op.	
2 x 15 seconden	9	Zet de handen op de knieën. Buig de benen lichtjes. Maak rondjes met de knieën, 15s naar elke kant.	
2 x 15 seconden	9	Maak rondjes met de heupen, 15s naar elke kant.	
10 keer	9	Maak de romp los door de armen samen afwisselend naar links en naar rechts te zwaaien.	

Aan het einde van de opwarming moeten je hart, je bloedsomloop, je longen, en je spieren op een hoger niveau gekomen zijn dan in rust. Doordat je spieren dan beter doorbloed worden, ontvangen ze meer zuurstof. Hierdoor overweegt de aërobie energielevering en wordt er minder melkzuur gevormd. Hoe beter de spieren doorbloed zijn, hoe soepeler ze worden. En ook door de mobilisatie-oefeningen in de opwarming moeten je gewrichten beweeglijker geworden zijn en de rekbaarheid van pezen en ligamenten toegenomen zijn. Je lichaam is nu klaar en beschermd voor de zwaardere oefeningen.

STAANDE OEFENINGEN			
Duur/aantal herhalingen	BORG	Beschrijving	Beeld
15 keer	13	Voeten: 1. Stap met je rechtersvoet naar voor; 2. breng je gewicht weer op je linkervoet; 3. Stap met je rechtersvoet naar achter; 4. Breng je gewicht weer op je linkervoet. Armen: Vertrek met vuisten ter hoogte van de schouders. 1. Strek de armen omhoog; 2. Breng de vuisten terug op schouderhoogte; 3. Strek de armen zijwaarts; 4. Breng de vuisten terug op schouderhoogte.	
15 keer	13	Benen: Vertrek in spreidstand. 1. Buig beide benen lichtjes; 2. Breng je gewicht op je rechtersvoet en tik de grond met links; 3. Buig beide benen lichtjes; 4. Breng je gewicht op je linkervoet en tik de grond met rechts. Armen: 1. Houd vuisten ter hoogte van de schouders; 2. Strek je linkerarm schuin over je hoofd; 3. Houd vuisten ter hoogte van schouders; 4. Strek je rechterarm schuin over je hoofd.	
15 keer	15	Spring zijwaarts over een denkbeeldige lijn en weer terug.	
15 keer	10	Sta stil met de benen lichtjes gespreid. Breng de armen horizontaal, knijp de handen tot vuisten en spreid dan de vingers.	
15	12	Squats: Vertrek met de benen op heupbreedte en zak door de knieën en kom weer recht.	
15	12	Vertrek met de benen iets gespreid. 1. Buig door de knieën; 2. Blijf laag terwijl je de enkels heft; 3. Zet de enkels weer neer; 4. Strek de knieën.	
15	13	Benen: 1. Stap zijwaarts met de rechtersvoet naar rechts; 2. Zet linkervoet bij; 3. Stap met de linkervoet naar links; 4. Zet rechtersvoet bij. Armen: Houd de ellebogen gebogen in 90° en breng de ellebogen voor de borstkas samen. Bij elke zijwaartse stap gaan de ellebogen naar buiten zonder de hoek te veranderen.	
15	14	Breng de elleboog naar de tegenovergestelde knie en wissel van been.	
15	15	Jumping jacks: Spring met de benen open en toe en breng de armen zijwaarts en weer naast het lichaam.	
10	10	Sta met de benen lichtjes gespreid en de armen langs het lichaam. Reik afwisselend met de rechter en de linkerarm zijwaarts naar de knie toe en kom weer recht.	

GEZONDHEID

Voor de krachtoefeningen op de mat, evalueer je je intensiteit wat anders. Als je de oefeningen 15 keer kan herhalen en daarbij rustig kan blijven ademen zit je goed. Het is de bedoeling dat je de oefeningen uitvoert zonder dat je de neiging krijgt om je adem te blokkeren of in te houden. Gebeurt dat wel, dan verminder je het aantal herhalingen.

GRONDOEFENINGEN			
Duur/aantal herhalingen	BORG	Beschrijving	Beeld
2 x 15	13	Lig in ruglig op de mat en steun op de ellebogen. 1. Buig het gestrekte been naar de borstkas toe; 2. Strek het been weer uit zonder neer te leggen; 3. Hef het been gestrekt omhoog; 4. Strek het been weer uit. Doe vervolgens hetzelfde met het andere been.	
15	13	Lig in ruglig met de knieën gebogen en de voeten plat op de grond. Hef het bekken en keer terug naar de beginpositie.	
15	13	Lig in ruglig met de knieën en heupen in een hoek van 90°. Breng vanuit deze positie afwisselend de voeten in de richting van de grond en terug.	
2 x 15	13	Lig op de zij met een hoek in knieën en heupen en leun op de onderste voorarm. Zet uw andere hand in de zij. Hef uw bekken en ga traag terug naar de beginpositie. Doe hetzelfde op de andere zijde.	
2 x 15	13	Lig op de zij met het onderste been licht gebogen en het bovenste been gestrekt en waarvan de voetpunt naar voor wijst. Breng het gestrekte been omhoog en laat weer zakken.	
2 x 15	13	Sta op handen en knieën. Breng één been gebogen naar de borstkas en strek het dan uit naar achter en omhoog.	
15	13	Sta op handen en knieën. 1. Zet de linkerelleboog neer; 2. Zet de rechterelleboog neer; 3. Duw u terug op met uw linkerarm; 4. Duw rechterarm op terug naar de beginpositie.	



Eindig je training met wat stretching van de beenspieren, de buikspieren en de schoudergordel. Sluit nadien af met een aantal ontspanningsoefeningen.

GOED GEDAAN! APPLAUSJE VOOR UZELF!

Geschreven door Roselien Buys



Willy Vanbrabant

Voorzitter
Verantwoordelijke woensdag- en
vrijdagtraining, zwemmen
T: 016/25 27 01



Miek Hornikx

Secretaris
Verantwoordelijke trainingen
Verantwoordelijke reanimatie
T: 0498/23 99 82



Rik Nuytten

Verantwoordelijke informatica
Verantwoordelijke Respiro
T: 0477/58 58 42



Marijke Everaert

Verantwoordelijke benefiet
& recepties
T: 0479/45 07 37



Marcel Mertens

Ondervoorzitter,
Verantwoordelijke verzekeringen
Verantwoordelijke ledenbestand
T: 016/25 18 38



Richard Van Dongen

Penningmeester
T: 0474/ 96 03 08



Victor Leys

Verantwoordelijke materiaal
Verantwoordelijke dinsdagtraining
T: 0496/90 83 62

COLOFON



HARPA vzw

HERFSTNUMMER 2019

Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

REDACTIERAAD

- ♦ Jo Beyen
- ♦ Roselien Buys
- ♦ Dominique Michaux
- ♦ Rik Vanbiervliet
- ♦ Willy Vanbrabant

HARPA vzw

Tervuursevest 101 - bus 4071
3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER: BE52 0012 9692 0009



facebook.com/harpa.be

Met dank aan allen die aan dit nummer hebben meegewerkt en die foto's hebben geleverd.

Als je liever niet met een foto verschijnt in het magazine of op de website, graag een seintje.



GARAGE VANDERBORGHT

UW PARTNER IN KWALITEIT EN SERVICE

UW ONAFHANKELIJKE VERDELER VOOR FORD - VOLVO - JAGUAR - LAND ROVER



- Verkoop van nieuwe en tweedehands wagens
Ford - Volvo - Jaguar - Land Rover
- Onderhoud en herstellingen
- Carrosserieherstellingen allemerken
- Verkoop van onderdelen en toebehoren
- Bandencentrale
- Financiering en leasing op maat
- Korte en lange termijnverhuur
- Gratis levenslange assistance - 24/24 met mobiliteitsgarantie

GARAGE VANDERBORGHT ROTSELAAR
TORENSTRAAT 5, 3110 ROTSELAAR • T. 016 - 44 31 02

GARAGE VANDERBORGHT BOORTMEERBEEK
INDUSTRIEWEG 6, 3190 BOORTMEERBEEK • T.:016 - 60 59 59

ontdek ons aanbod op:
www.garage-vanderborght.be

