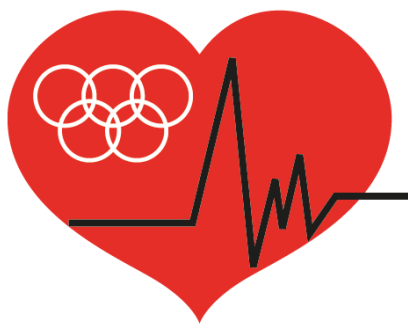




HARPA MAGAZINE

TRIMESTRIEEL - NR 89
OKTOBER - DECEMBER 2020



PB-PP | B- P206474
BELGIE(N)-BELGIQUE
Afgiftekantoor Leuven



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	2	Oefeningen met rekkers	15
Herinnering hernieuwing lidmaatschap	3	Het etiket, de leidraad in onze voeding	16
Hoe online deelnemen aan trainingen	4	Uitnodiging Infosessie	19
Lid in de kijker - Joseph Melotte deel 2	6	Voeding en beweging met PROTEIN	20
Conditietraining in zit	7	In memoriam	21
104 uur Sport voor Harpa	10	Activiteitenkalender	22
Uitnodiging Nieuwjaarsreceptie	13	Harpa bestuur en colofon	23



WOORD VAN DE VOORZITTER



Beste HARPA leden,

Jullie lezen alweer het 89ste exemplaar van ons Harpa Magazine, dat hebben we met zorg gemaakt want het is in deze tijd nóg belangrijker dat we mekaar als Harpa leden niet loslaten.

De leden die hun bijdrage betaald hebben, wil ik oprecht bedanken. Ingesloten in dit magazine zit, voor wie zijn lidmaatschap nog niet hernieuwd heeft, een uitnodiging en een overschrijvingsformulier om het lidgeld toch nog te betalen. Zo kunnen wij de Harpafinanciën 2020 iets minder rood laten kleuren, want net als vele andere verenigingen, heeft Harpa het financieel moeilijk op dit moment.

Van 14 tot 20 december zullen onze Harpacoaches 104 uur bij elkaar sporten in het teken van 'Samen altijd warmer' (samenaltijdwarmer.be). Het Harpabestuur en de Harpaleden gaan ook de uitdaging aan om samen de 104 uur sport te bereiken. Ik doe een warme oproep aan alle Harpaleden en sympathisanten om dit prachtig initiatief van Roselien en de Harpacoaches te steunen en bekend te maken. Harpa komt zo bij het brede publiek in de kijker en kan de financiële steun goed gebruiken.

Want Harpa blijft ook nu zijn sportieve opdracht waarmaken, met online conditietrainingen, trainingsfilmpjes en oefeningen in het magazine. En ook het informatieve en sociale blijft aan bod komen.

Het jaar 2020 loopt op zijn einde, de advent is begonnen, we kijken uit naar Kerstmis en ook het Nieuwjaar viert nadert. De Harpa nieuwjaarsreceptie zal wat anders zijn, op vrijdag 08 januari 2021 om 19 uur nodig ik jullie uit om deel te nemen aan een virtuele Harpa nieuwjaarsreceptie. Schenk thuis een lekker glaasje in en verbind je met de Zoom meeting. De handleiding daarvoor vind je in dit magazine en is dezelfde als voor onze conditietrainingen. Ik kijk er naar uit om jullie gezichten weer eens te zien!

En intussen maken wij natuurlijk al plannen voor 2021. Waar nodig zullen activiteiten nog virtueel plaatsvinden. De volgende infosessie wordt alvast enthousiast voorbereid. Dit jaar werken we samen met Transplantoux aan een programma rond het 'Belang van bewegen voor en na een (hart)transplantatie'.

Bekijk ook geregeld onze website, de Facebook-pagina en lees onze wekelijkse nieuwsbrief.

Ik wil besluiten met de woorden van Roger Geerts:

Als gewone dingen ineens,
niet meer gewoon zijn
besef je hoe bijzonder
gewone dingen zijn.

Ik wens jullie veel leesgenot!

Mede namens de raad van bestuur,

Uw voorzitter,

Willy Vanbrabant



Jomme
Guest



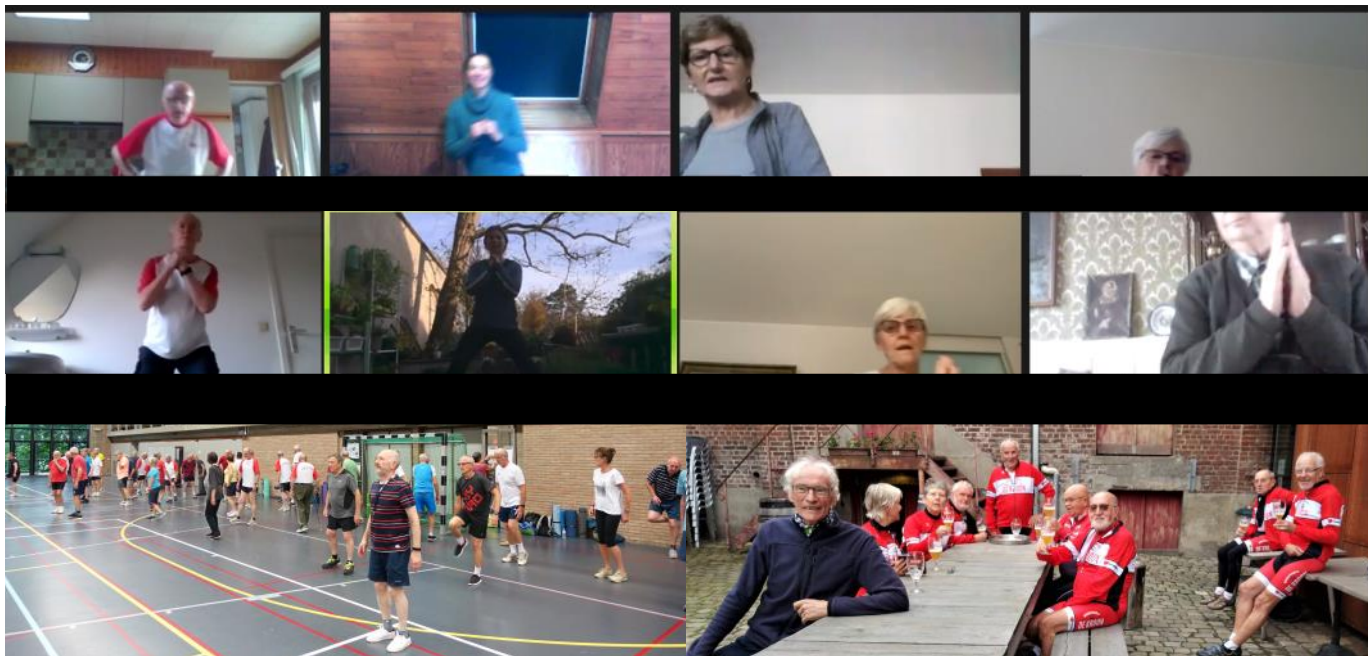
Wiske Zaal
Guest



Rebecca Taillieu
Guest



Mathias Wiame
Guest



HERINNERING HERNIEUWING LIDMAATSCHAP

Had je er nog niet aan gedacht om je lidmaatschap te hernieuwen? Dan vind je hieronder nog eens de tarieven en betalingsgegevens.

TARIEVEN:	Leden	Op rust gesteld personeelslid KU Leuven
Harpa lidmaatschap	20	20
Sportkaart	50	27
Harpa trainingen*°	34	34
Univ-Fit abonnement aan personeelstarief*°	Univ-Fit 3-maandabonnement: €60 ; Univ-Fit 6-maandabonnement: €95 ; Univ-Fit jaarabonnement: €155	
Respiro abonnement*	Respiro jaarabonnement: €420 of via maandelijkse domiciliëring: €35	



*Harpa lidmaatschap is verplicht indien u van dit aanbod gebruik wenst te maken.

Indien u Harpa financieel wenst te (blijven) steunen kunt u **steunend lid** worden voor minimum **€75** per jaar.

De sport- en lidkaarten zijn **geldig** vanaf 1 oktober van het lopende jaar tot 30 september van het volgende jaar. Bij aansluiting van nieuwe leden tijdens het lopende jaar gelden aangepaste tarieven.

Bij invulling met de hand, één HOOFDLETTER of cijfer in zwart (of blauw) per vakje

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst

Bedrag **EUR** **CENT**

Rekening opdrachtgever (IBAN)

Naam en adres opdrachtgever

Rekening begunstigde (IBAN) B E 5 2 0 0 1 2 9 6 9 2 0 0 0 9

BIC begunstigde G E B A B E B B

Naam en adres begunstigde HARPA VZW
TERVUURSEVEST 101 4071
BE 3001 HEVERLEE

Mededeling Communication L I D G E L D 2 0 2 0 - 2 0 2 1 L I D N R .

WANNEER WE NIET SAMEN MOGEN TRAINEN VOORZIET HARPA VERSCHILLENDE ALTERNATIEVEN

Omdat we de gewone trainingen vermoedelijk nog niet meteen zullen kunnen hernemen, is Harpa weer gestart met trainingen online. Deze gaan door op dinsdag, woensdag en vrijdag op het gewone uur. We stapten net over op een **gebruiks- en sportvriendelijker platform**, waarmee de trainers jullie ook kunnen zien, namelijk Zoom. Daarnaast blijven de **trainingsfilm-pjes** die eerder gemaakt werden, beschikbaar op het Youtube kanaal 'CVEP Leuven'. Verderop in dit magazine vind je **beschrijvingen van spierversterkende oefeningen** die je in zit kan doen. We vertellen je ook kort iets over krachttraining met weerstandsbanden of rekkers en voorzien ook daarmee wat oefeningen die je thuis kan doen. In Harpa Magazine nr. 87 stonden eerder al beschrijvingen van staande oefeningen en grondoefeningen zoals we die van de trainingen gewend zijn. Hiermee hopen we je te helpen om je conditie op peil te houden. En natuurlijk zijn wandelen en fietsen in de buitenlucht, op jezelf of in combinatie met aangenaam gezelschap en een fijne babbel, goed voor lichaam en geest!

Wil je deelnemen aan de **Zoom trainingen**, dan kan onderstaande handleiding handig zijn.

Handleiding voor deelname aan Zoom meetings voor de conditietrainingen

1. Ga naar harpa.be en meld je aan met je e-mail en wachtwoord.
2. Kijk aan de rechterkant van de pagina in het blokje met de aankomende evenementen en klik op de training van vandaag (zie pijl)
4. Je krijgt dan de startpagina voor Zoom te zien. Als het de eerste keer is dat je Zoom gebruikt, wordt er een programma gedownload dat je nog moet installeren. Dat gebeurt automatisch als je links onderaan in het vakje met het gedownloade bestand klikt op 'bestand openen' (zie pijl). Heb je Zoom al op je computer, ga dan meteen naar stap 6.

atie Contacteer Ons Lid worden Mijn Harpa Aanmelden

zo snel mogelijk verder.

ber

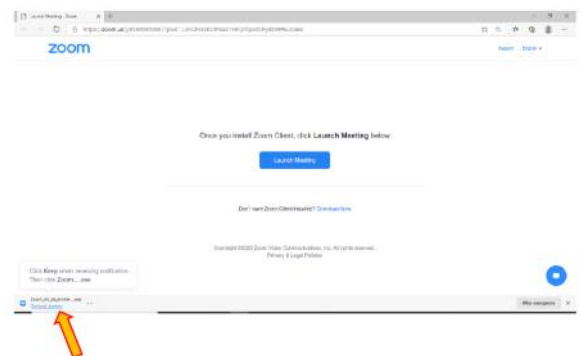
1 video trainingen aan.
erkwijze vindt U in dit

Aankomende evenementen

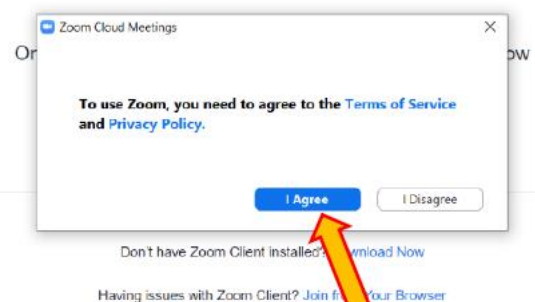
- ♥ **conditietraining Dinsdag - Virtueel!!!**
17/11/2020 14:00
- ♥ **Conditietraining woensdag en vrijdag - Virtueel!!!**
18/11/2020 19:00
- ♥ **Conditietraining woensdag en vrijdag - Virtueel!!!**
20/11/2020 19:00
- ♥ **conditietraining Dinsdag**
21/11/2020 14:00

3. Op de pagina met de beschrijving van de virtuele training vind je een link naar de Zoom meeting. Dat ziet er ongeveer uit zoals je hieronder ziet. Je klikt dan op de link (zie pijl).

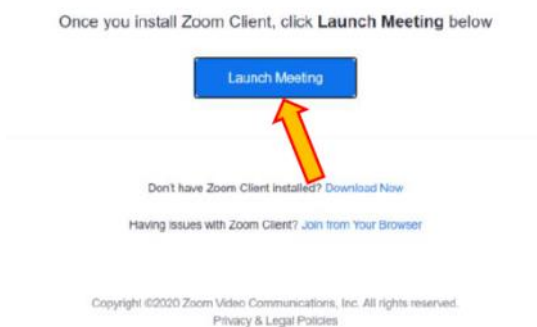
Join zoom meeting
<https://zoom.us/j/95600845687?pwd=L3FsdHExRDJPa2d1NlFpTlpsdGRydz09>



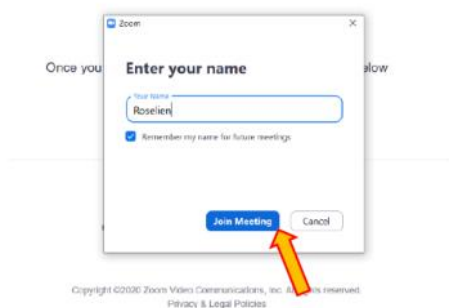
5. Je wordt gevraagd om akkoord te gaan met de gebruiksvoorwaarden en het privacybeleid van Zoom, je kan daarop klikken om deze te lezen. Als je akkoord bent, klik je vervolgens op 'I agree' (zie pijl). Zoom wordt nu geïnstalleerd.



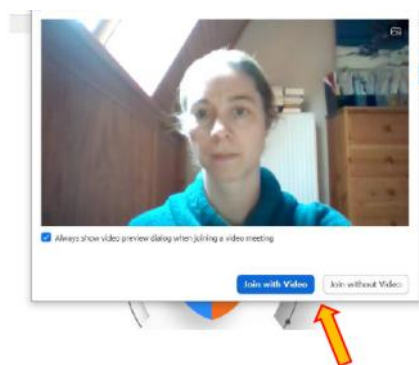
6. Je kan inbellen in de Zoom meeting door op 'launch meeting' te klikken (zie pijl).



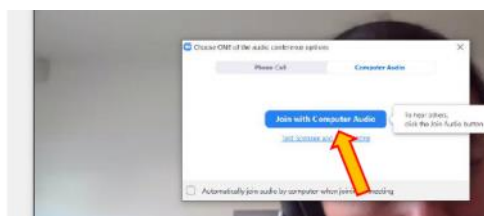
7. Vul je naam in (of je harpanummer als je dat liever hebt) in het vakje dat verschijnt en klik op 'join meeting' (zie pijl).



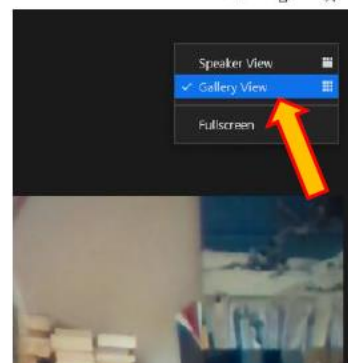
8. In het schermje dat verschijnt kan je klikken op 'join with video' of 'join without video'. Als je met video deelneemt, kunnen de trainers en alle deelnemers je zien. De trainers kunnen dan ook rekening houden met u bij bv het bepalen van het tempo van de oefeningen.



9. Vervolgens moet je toestaan dat het programma toegang krijgt tot je audio (zodat je ons hoort en zelf ook gehoord kan worden als je microfoon aan staat. Klik daarvoor op 'Join with computer audio' (zie pijl).



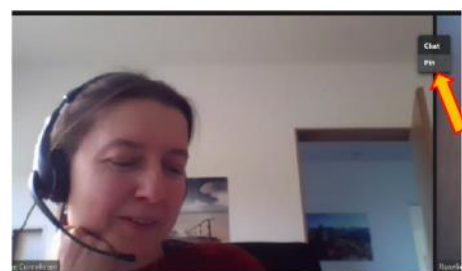
10. Je neemt nu deel aan de Zoom meeting. Om de trainer die de oefeningen voordoet in het groot te zien, klik je rechtsboven op 'gallery view' (zie pijl).



11. Je krijgt nu alle deelnemers te zien. In de rechterbovenhoek van het schermje van de trainer, klik je op de drie puntjes (zie pijl).



12. Klik op 'pin' (zie pijl).



13. Je ziet nu deze persoon in een groot scherm en je kan de training gemakkelijk meevolgen. Wanneer een andere persoon de training overneemt of je iemand anders wil zien op je scherm, ga je weer naar 'gallery view' (cfr stap 10 hierboven) om die andere persoon te kunnen 'vastpinnen' in je groot scherm.

We wensen je veel deugd van de Zoom trainingen!

ASTRONOMIE BIJ HARPA - VERVOLG

Joseph Melotte weet dat de sterrenstelsels, en dan vooral de spiraalstelsels, de mooiste astronomische objecten zijn. Hij deelt hiervan nog een aantal prachtige beelden.



Waarom verschijnen veel sterrenstelsels als spiralen?

Er is geen sluitende verklaring voor de spiraalarmen in sterrenstelsels zoals de Melkweg. De meest aangenomen theorie stelt dat de armen golven van opeengepakte sterren zijn. Door de zwaartekracht deinen deze door de sterrenstelsels.



Bron: <https://apod.nasa.gov/apod/ap030310.html>

Een mooi voorbeeld is M101, hierboven getoond, waarvan de relatief korte afstand van ongeveer 22 miljoen lichtjaar het mogelijk maakt om tot in detail te worden bestudeerd. Recent bewijs geeft aan dat een nauwe gravitatie-interactie met een naburig sterrenstelsel golven van hoge massa en gecondenseerd gas heeft gecreëerd die in een baan om het centrum van de Melkweg blijven draaien. Deze golven veroorzaken stervorming. Een resultaat is dat M101, ook wel de windmolen Melkweg genoemd, verschillende extreem heldere gebieden heeft, verspreid over de spiraal.



<https://apod.nasa.gov/apod/ap191120.html>

Het bovenstaande sterrenstelsel wordt UGC 1810 genoemd, maar samen met zijn botsende partners staat het bekend als Arp 273. De vorm van de UGC 1810 - in het bijzonder de blauwe buitenring - is waarschijnlijk het resultaat van wilde en gewelddadige zwaartekrachtsinteracties. De blauwe kleur van de buitenste ring bovenaan wordt veroorzaakt door massieve sterren die blauwheet zijn en pas in de afgelopen paar miljoen jaar gevormd zijn. Het binnenste deel - een ouder spiraalstelsel - ziet er roder uit en is doorspekt met koel stof. Arp 273 bevindt zich op ongeveer 300 miljoen lichtjaar afstand. Zeer waarschijnlijk zal dit sterrenstelsel zich de komende miljard jaar in een klassieke spiraalvorm nestelen.



<https://apod.nasa.gov/apod/ap161128.html>

Ook bovenstaande de 2 sterrenstelsels (Arp 240) zullen later één gecombineerd sterrenstelsel gaan vormen.

Joseph Melotte

OEFENINGEN OP DE STOEL

DIT ZIJN 10 OEFENINGEN DIE JE KAN DOEN IN ZIT

Getoond en beschreven door Rebecca Taillieu

Icoontje	Focus?	Welke oefeningen?
	Armspieren en schouders	Oefening 1, 2, 3 en 4
	Beenspieren	Oefening 7, 8, 9, 10
	Buik- en rugspieren	Oefening 5 en 6

Wat heb je nodig? Een stoel, twee gewichtjes of flessen water/melk

Welke spiergroep spreek ik aan? Icoontjes duiden aan waar de oefening op focust.

Hoe pak ik dit aan? Kies 5 oefeningen uit, varieer met de verschillende spiergroepen.

Hoeveel reeksen? Liefst 3 reeksen van elke oefening.

Hoeveel herhalingen? Liefst 10 keer de beweging uitvoeren.

Hoe train ik optimaal? Luister naar je lichaam. Probeer steeds bij elke oefening een score van 11-13 op de BORG-schaal te geven (score 6 is een hele lichte inspanning, score 20 is een maximale inspanning).

Oefening 1

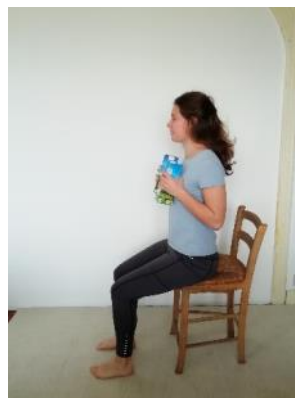


Ga met een rechte rug op het puntje van je stoel zitten. Je voeten zijn een beetje uit elkaar gepositioneerd op de grond, zodat je stabiel zit. Neem de gewichtjes in de hand.

Startpositie: Breng je beide ellebogen horizontaal, op dezelfde hoogte als je schouders.

Eindpositie: Armen zijn gestrekt omhoog richting het plafond en de gewichtjes mogen elkaar raken.

Oefening 2



Ga met een rechte rug op het puntje van je stoel zitten. Je voeten zijn een beetje uit elkaar gepositioneerd op de grond, zodat je stabiel zit. Neem de gewichtjes in de hand.

Startpositie: Breng beide ellebogen horizontaal, op dezelfde hoogte als je schouders. De gewichtjes raken je borst.

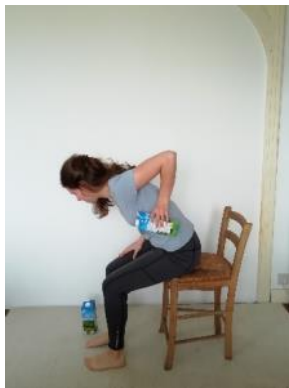
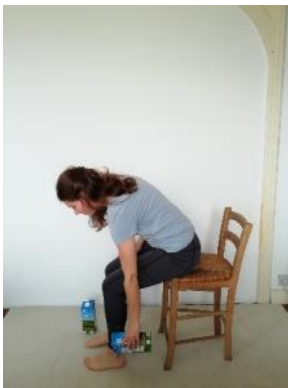
Eindpositie: Armen gestrekt voor jou gebracht.

Oefening 3



Ga met een rechte rug op het puntje van je stoel zitten. Je voeten staan licht uit elkaar op de grond, zodat je stabiel zit. Neem de gewichtjes in de hand.
Startpositie: Breng beide ellebogen horizontaal, op schouderhoogte. Rechter elleboog is geplooid, waarbij gewicht de borst raakt, de linkerarm is gestrekt.
Eindpositie: Omgekeerde van startpositie: Linkerarm is nu geplooid en gewichtje raakt de borst. Rechterarm is vervolgens gestrekt. Je bent eigenlijk een soort van 'ruitenwisper' met je armen.

Oefening 4



Ga op het puntje van je stoel zitten. Je voeten licht uit elkaar op de grond, zodat je stabiel zit. Vervolgens breng je je rug licht gebogen naar voor. Neem een gewichtje vast in 1 hand.
Startpositie: Je arm hangt naar beneden en is loodrecht met de grond.
Eindpositie: Je plooit je arm en de punt van je elleboog wijst recht naar het plafond. Hierbij raakt je gewichtje de zijkant van je romp.
Verplaats je gewichtje in de andere hand en herhaal deze oefening ook aan deze kant.

Oefening 5



Ga met een rechte rug op het puntje van je stoel zitten. Je voeten zijn een beetje uit elkaar gepositioneerd op de grond, zodat je stabiel zit. Plaats je handen in je nek.
Startpositie: Maak zijwaartse bewegingen. Mik eerst met de punt van je linker elleboog naar de grond links van jou.
Eindpositie: Mik met de punt van je rechterelleboog naar de grond rechts van jou. *Herhaal deze zijwaartse bewegingen.*

Oefening 6



Startpositie: Ga met een rechte rug op het puntje van je stoel zitten. Je voeten zijn een beetje uit elkaar gepositioneerd op de grond, zodat je stabiel zit. Plaats je handen in je nek.
Eindpositie: Kom met je volledige bovenste lidmaat en romp naar voor en maak de hoek tussen jouw benen en romp scherper.

Oefening 7



Ga met een rechte rug op de stoel zitten. Je voeten zijn een beetje uit elkaar gepositioneerd op de grond, zodat je stabiel zit.

Startpositie: Ga op je tenen staan in zit.

Eindpositie: Ga op je hielen staan in zit.

Herhaal deze beweging.

Oefening 8



Startpositie: Ga met een rechte rug op de stoel zitten. Je voeten zijn een beetje uit elkaar gepositioneerd op de grond, zodat je stabiel zit.

Eindpositie: Breng je beide benen in de lucht met gestrekte knieën. Hou dit aan voor 5 seconden. Breng na 5 seconden je benen terug in de startpositie.

Oefening 9



Startpositie: Ga met een rechte rug op het puntje van de stoel zitten. Je voeten zijn een beetje uit elkaar gepositioneerd op de grond, zodat je stabiel zit.

Eindpositie: Breng je voeten om de beurt naar achter, onder de stoel. Box ondertussen met je armen heen en weer voorwaarts.

Oefening 10



Startpositie: Ga met een rechte rug op het puntje van de stoel zitten. Je voeten zijn een beetje uit elkaar gepositioneerd op de grond, zodat je stabiel zit.

Eindpositie: Breng je rechterarm en rechterknie omhoog, zodat die voet van de grond loskomt. Wissel dit af met je linkerarm en linkerknie.

104 uur sport voor Harpa

14-20 December



Wij weten als geen ander dat gezond sporten een sterk wapen is tegen hart- en vaatziekten. Nog steeds overlijden er in België elk jaar 38000 mensen als gevolg van hart- en vaatziekten. Dat zijn gemiddeld 104 overlijdens per dag. Elke dag is Harpa met een hele boel vrijwilligers in de weer om een belangrijke bijdrage te leveren in het gevecht tegen Hart- en vaatziekten en er voor te zorgen dat hartpatiënten uit het Leuvense veilig kunnen sporten.

Om onze Harpa sportvereniging eens extra in de verf te zetten en een financieel duwtje in de rug te geven, gaan de coaches van Harpa de uitdaging aan om samen in één week de symbolische 104 uur bij elkaar te sporten. De Harpa-leden van het bestuur hebben de uitdaging alvast aangenomen en nodigen jullie allen uit om hun te vervoegen. Ook andere teams mogen aansluiten.

Welk team haalt als eerste de 104 uur?

Schrijf je in en steun mee deze actie via Samen Altijd Warmer.

goededoelen.samenaltdwarmer.be/harpa/

Volg alles op Facebook!

www.facebook.com/sport.voorharpa

En sport die week ook wat meer door van ons **extra sportaanbod** te genieten!

We houden je ook op de hoogte via de Harpa-nieuwsbrief!

104 uur sport voor Harpa

Save the date!



14 - 20 December 2020



Elk jaar overlijden in België 38000 mensen als gevolg van hart- en vaatziekten, dat zijn gemiddeld 104 overlijdens per dag. Gezond sporten is een sterk wapen tegen hart- en vaatziekten en een noodzaak om als hartpatiënt zo gezond mogelijk te blijven.

Hart- en vaatpatiënten kunnen al jaren bij de Harpa sportvereniging terecht voor een sportaanbod begeleid door een deskundig team dat beschikt over de nodige medische apparatuur. Om de werking van de club te ondersteunen met een financiële duw in de rug, gaan wij, coaches van Harpa, de uitdaging aan om samen in één week 104 uur bij elkaar te sporten.

STEUNEN JULLIE ONS?



**SAMEN
ALTIJD
WARMER**

goededoelen.samenaltdwarmer.be/harpa/



SPORT OOK MEE MET SAMEN ALTIJD WARMER

Sport voor Harpa wandel en beweegroute



Van 14 tot en met 20 december zal er in het kader van onze actie '104 uur Sport voor Harpa' rondom het Sportkot een wandeling bewegwijzerd zijn, met op verschillende plaatsen onderweg een beschrijving van spierversterkende oefeningen om tussen het wandelen door uit te voeren. Samen levert jullie dat een waardevolle training op!

Vertrekpunt is **De Spuyse**, de wandeling is 5,5 km lang en samen met de oefeningen tussendoor moet je rekenen op 90 minuten aan beweging. Iedereen kan die week de wandeling op het moment van zijn keuze doen. Doe dit op jezelf, met je partner, of spreek af met 2-3 medeleden of vrienden!

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



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

...

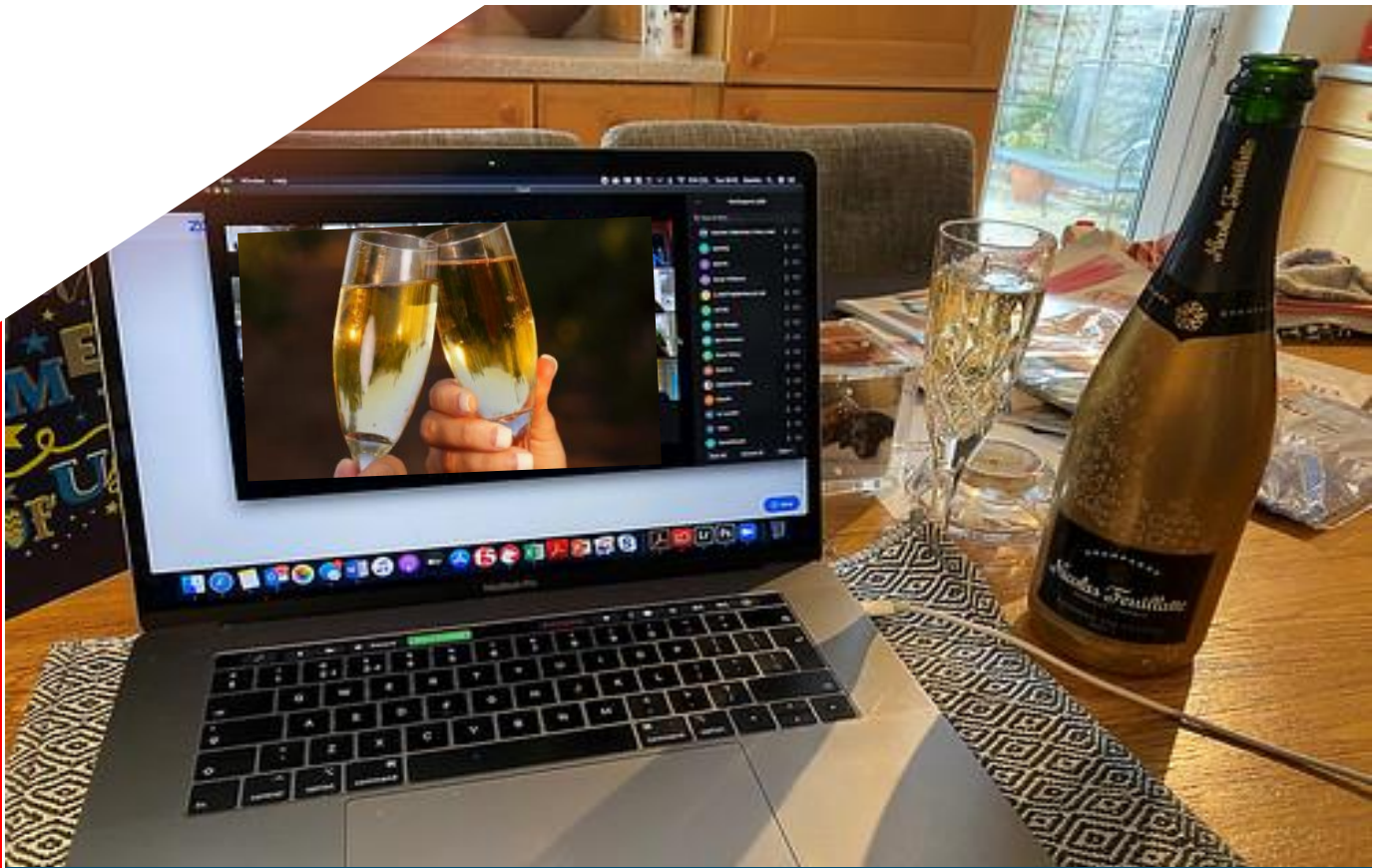


Maak een afspraak om te starten.



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





UITNODIGING

Nieuwjaarsreceptie

VRIJDAG 8 JANUARI 2021 van 19u tot 20u

OP ZOOM

Dit jaar anders, maar ook verrassend en plezant!

Iedereen welkom!

**Meld je aan via de zoom link in de
kalender op de website!**

Inschrijven is niet nodig.

DE ROOVER L. & ZON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be



晨星茶餐厅
Lunch Delight



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

Momenteel enkel take-away

Zondag – Maandag
17:00-21:00
Dinsdag – Zaterdag
12:00 – 13:30 en 17:00-21:00

Tervuursevest 113
3001 Leuven
016/226889



LAMBRECHTS BVBA
Tuinmachines



Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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

HONDA
POWER EQUIPMENT

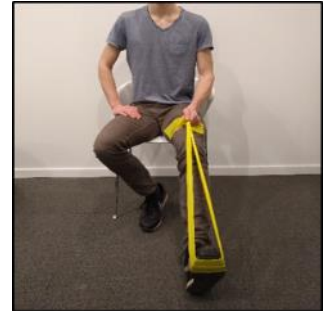
Krachttraining is een belangrijke aanvulling op uithoudingsoefeningen zoals wandelen of fietsen. Zo een krachttraining heeft als voornaamste doel de spieren te versterken en kan ook gemakkelijk gedaan worden met behulp van rekkers of weerstandsbanden. Je kan starten met een **rekker** die weinig weerstand geeft (bv geel) en wanneer de oefening te gemakkelijk wordt, overstappen op een wat zwaardere weerstand door een rekker van een andere kleur te nemen. Heb je maar één rekker, dan kan je de oefeningen ook zwaarder maken door de rekker bij de start van de oefening al harder op te spannen.

Hieronder vind je een krachttrainingsprogramma voor het **versterken van de benen**. Dit kan je **2 keer per week** doen, met minstens 2 dagen tussen. De uitvoering van **4 oefeningen** staat centraal. Elke oefening doe je **12 maal** over de volledige beweging. Elke oefeningreeks herhaal je 2 maal. Hieronder vind je telkens afbeelding en uitleg voor de bijhorende oefeningen.

Oefening 1: Plantairflexie enkel

(uitvoering zowel aan de linker als aan de rechter zijde)

- Initiële positie band ter hoogte van de knie en op het einde van de voet.
- Met de voet in een rechte hoek breng je de voorvoet naar de grond en langzaam terug



Oefening 2: Heup-extensie

(**Veiligheid is belangrijk!** Indien evenwichtsproblemen, zoek steun aan een vast voorwerp (bv. tafel, kast) + uitvoering zowel links als rechts)

- Fixeer de band met de niet-actieve voet en rond de enkel aan de actieve zijde
- Met gestrekt been en rechte romp breng je het been naar achter en langzaam terug naar voor
- Je kan de oefening moeilijker maken door het steunbeen in de knie licht te buigen



Oefening 3: Heup-flexie en knie-flexie

(**Veiligheid is belangrijk!** Indien evenwichtsproblemen, zoek steun aan een vast voorwerp (bv. tafel, kast) + uitvoering zowel links als rechts)

- Fixeer de band met de niet-actieve voet en voorvoet actieve zijde
- We heffen de knie en brengen deze langzaam terug



Oefening 4: Abductie gestrekte been

(**Veiligheid is belangrijk!** Indien evenwichtsproblemen, zoek steun aan een vast voorwerp (bv. tafel, kast) + uitvoering zowel links als rechts)

- Fixeer de band met de niet-actieve voet en rond de enkel aan de actieve zijde
- Breng het actieve been naar buiten en langzaam terug
- Je kan de oefening moeilijker maken door het steunbeen in de knie licht te buigen



Geschreven door Nils Cornelis en Tijn Dewit

Het etiket, de leidraad in onze voeding

Alle verpakte voedingsmiddelen hebben een etiket dat een veelheid aan informatie over het voedingsmiddel verschaft. Indien er een dieet of een aangepast voedingspatroon gevolgd moet worden, kan het etiket belangrijke informatie bezorgen. In dit artikel wordt besproken welke verplichte informatie er allemaal terug te vinden is op het etiket en hoe een slimme keuze gemaakt kan worden.



De inhoud

Het nettogewicht van een voedingsmiddel is het gewicht van het product zonder de verpakking. Voor vloeibare producten wordt dit uitgedrukt in liter, centiliter of milliliter. Voor vaste producten in gram of kilogram. Bij blikken of bokalen waar een voedingsmiddel in een opgietsvloeistof zit (bv. groenten in blik) moet naast het totale gewicht ook het 'netto uitgelekt gewicht' vermeld worden.

De ingrediëntenlijst

Deze lijst bestaat uit alle ingrediënten die tijdens de bereiding zijn gebruikt met hun specifieke naam. De ingrediënten worden weergegeven in dalende volgorde van gewicht, het hoofdingrediënt staat vooraan en het ingrediënt dat het minst aanwezig is achteraan. Wanneer vet, zout of suiker vooraan in de ingrediëntenlijst staan, betekent dit dat het product hier rijk aan is. Wanneer suiker niet in de lijst benoemd staat, betekent dit niet dat er geen suiker in het product aanwezig is. Vaak heeft suiker verschillende benamingen zoals, glucose-fructosestroop, glucosestroop, invertsuikerstroop, sucrose en sacharose.

De voedingswaardetabel

Onderstaande voedingswaarden moeten verplicht vermeld worden. Meestal is dit in de vorm van een voedingswaardetabel of achter elkaar in tekstvorm.

- ◆ Het gehalte in energie.
- ◆ Het gehalte aan vet en verzadigd vet.
- ◆ Het gehalte aan koolhydraten en suikers.
- ◆ Het gehalte aan eiwitten.
- ◆ Het gehalte aan zout.

Voedingswaarden en porties

Met behulp van de voedingswaardetabel kunnen producten met elkaar vergeleken worden. De tabel toont de hoeveelheden voedingswaarden per 100g of per portie. Bij het vergelijken van verschillende producten kan via de voedingswaardetabel afgelezen worden welke het hoogste gehalte aan vet, suiker, zout,... bevat. Onderstaande tabel is hier een voorbeeld van.

Bij het beoordelen van een product volstaat het energiehalte alleen niet. Een product kan calorierijk zijn, doordat het bijvoorbeeld vetrijk is, maar toch veel vezels en een belangrijke hoeveelheid mineralen en/of vitaminen aanbrengen waardoor dit een voedzaam product is (bv. noten). Daarom is het belangrijk om voedingsmiddelen zoveel mogelijk in hun totaliteit te beoordelen. Vermijd zoveel mogelijk bewerkte voeding. Deze producten bevatten doorgaans veel toegevoegde suikers, zout en verzadigde vetten, zijn calorierijk en arm aan vitamines, mineralen en vezels.

VOLLE FRUITYOGHURT MET TOEGEVOEGD SUIKER

Gemiddelde voedingswaarde per 100g

Energie kJ	Energie kcal	Totaal vetten	Verzadigde vetten
404 kJ	96 kcal	2.6 g	1.6 g
Totaal koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten
15 g	14 g	0 g	3.4 g
Zout			
0.08 g			

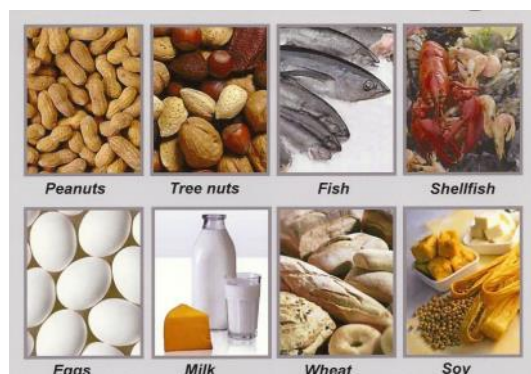
MAGERE FRUITYOGHURT MET ZOETSTOFFEN

Gemiddelde voedingswaarde per 100g

Energie kJ	Energie kcal	Totaal vetten	Verzadigde vetten
151 kJ	36 kcal	< 0.5 g	< 0.1 g
Totaal koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten
4.7 g	4.1 g	< 0.5 g	3.8 g
Zout			
0.13 g			

Allergenen

Allergenen kunnen aanwezig zijn in bepaalde ingrediënten van het voedingsmiddel en allergische reacties opwekken bij personen die hier overgevoelig aan zijn. Deze ingrediënten moeten verplicht vermeld worden op het etiket. Bovendien moeten deze extra duidelijk vermeld worden doormiddel van het lettertype, de stijl of de achtergrondkleur zodat deze te onderscheiden zijn van de andere ingrediënten. Wanneer er geen ingrediëntenlijst aanwezig is, wordt het woord 'bevat' gebruikt, gevolgd door de naam van het allergeen. Bijvoorbeeld: bevat melk, gluten en ei.



Allergenen

Allergenen kunnen aanwezig zijn in bepaalde ingrediënten van het voedingsmiddel en allergische reacties opwekken bij personen die hier overgevoelig aan zijn. Deze ingrediënten moeten verplicht vermeld worden op het etiket. Bovendien moeten deze extra duidelijk vermeld worden doormiddel van het lettertype, de stijl of de achtergrondkleur zodat deze te onderscheiden zijn van de andere ingrediënten. Wanneer er geen ingrediëntenlijst aanwezig is, wordt het woord 'bevat' gebruikt, gevolgd door de naam van het allergeen. Bijvoorbeeld: bevat melk, gluten en ei.

De datum van minimale houdbaarheid (THT) of de uiterste verbruiksdatum (TGT)

De houdbaarheidsdatum geeft aan hoe lang een product houdbaar is en dus gebruikt kan worden. De aangegeven houdbaarheidsdatum is niet meer geldig zodra de verpakking geopend is. De minimale houdbaarheid wordt uitgedrukt als 'ten minste houdbaar tot' of THT en wordt gebruikt op producten die langere tijd bewaard kunnen worden zoals, rijst, pasta en groenten of fruit uit blik. Indien deze producten over datum zijn, kan de smaak, kleur of het vitaminegehalte hiervan wijzigen, maar kunnen ze meestal nog wel geconsumeerd worden. Hier is het een kwestie van het gezond verstand te gebruiken. Ziet het er niet meer lekker uit of ruikt het niet meer goed, is het aangeraden om deze niet meer te gebruiken. De uiterste consumptiedatum wordt vermeld als 'te gebruiken tot' of TGT en wordt gebruikt voor voedingsmiddelen die sneller bederven en bijgevolg ook minder lang houdbaar zijn. Denk hier aan kant-en-klaarmaaltijden, vers vlees en vis. Na het verstrijken van de houdbaarheidsdatum zijn deze producten meestal niet meer te gebruiken.

Conclusie

Het is duidelijk dat het lezen van het etiket eigenlijk helemaal niet moeilijk is. Kijk eens in de koelkast of tijdens het volgende winkelbezoek naar het etiket. Vergelijk en maak slimme keuzes die van toepassing zijn in een gezonde en gevarieerde voeding.

Geschreven door Student Ester Damen, Kathleen Gerits, Nikki Vandegaer; Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

Bronnen:

Nice. Het etiket. S.n. Beschikbaar via: <https://www.nice-info.be/gezond-eten/het-etiket> Geraadpleegd 2020 september 24.

De Federale overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Wat moet en mag op de etikettering staan? 2016 januari 27. Beschikbaar via <https://www.health.belgium.be/nl/voeding/informatie-voor-de-consumenten/etikettering/wat-moet-en-mag-op-de-etikettering-staan> Geraadpleegd 24 september 2020.

Het Federaal Agentschap voor de veiligheid van de voedselketen. Etikettering. 2018 oktober 29. Beschikbaar via <http://www.afsca.be/dagelijksleven/etikettering/> Geraadpleegd 25 september 2020 Beschikbaar via: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/uitgangspunten-voedingsdriehoek>. Geraadpleegd 6 oktober 2020.

KOOP JIJ ONLINE? STEUN ONS GRATIS VIA TROOPER BIJ VOLGENDE SHOPS*:



* EN NOG VELE MEER!

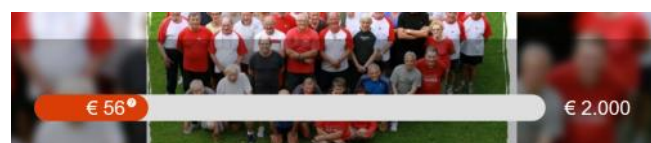
POWERED BY TROOPER

ONLINE SHOPPEN EN TERWIJL HARPA STEUNEN? DA'S KEI GEMAKKELIJK VIA TROOPER!

Hoe doe je dat?

Als je op de Trooperpagina van Harpa (<https://trooper.be/harpavzw>) klikt op een shop, weet die shop dat je via Trooper gekomen bent en welke vereniging je wil steunen. Op het moment dat jij je aankoop afrondt op de website van de shop, laten zij ons weten hoeveel geld ze aan Harpa schenken. Dat is soms een percentje van jouw aankoopbedrag, soms een vast bedrag. Zelf betaal je geen euro extra.

Dankzij jullie staat onze Trooper-teller al op 56€. Dat bedrag wordt rechtstreeks geïnvesteerd in de werking van Harpa! Bedankt!





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



Lamuse blijft doorgaan!
Wij feesten nu zelfs vanaf
2 personen bij u thuis met onze
Lamuse-Box@Home!

Meer info via www.lamuse.be of
016/623 452.

Vr, Zat & Zon Gratis thuis bezorgd
in regio Bierbeek + 20 km.



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





UITNODIGING INFOSESSIE

ZATERDAG 13 MAART 2021

Dit jaar bundelen we de krachten met Transplantoux!

Samen voorzien we in een programma van lezingen afgewisseld met getuigenissen en workshops over fysieke activiteit voor en na (hart)transplantatie.

Iedereen welkom!

Omdat het onzeker is of deze bijeenkomst fysiek kan doorgaan of virtueel zal moeten georganiseerd worden, volgen verdere details later via website en (nieuws)brief.

GEPERSONALISEERDE VOEDINGS- EN BEWEGINGSPLANNEN MET PROTEIN

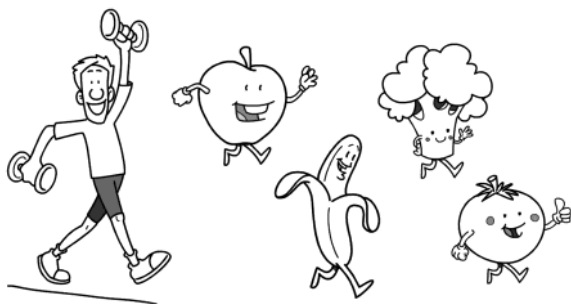


Cardiovasculaire revalidatie is in de eerste plaats de combinatie van correcte medicatietherapie, inspanningstraining, gezonde voeding en psychologische ondersteuning voor personen die lijden aan hart- en vaatziekten. Klinische ervaring en wetenschappelijke resultaten tonen aan dat hoe beter alle aspecten van hartrevalidatie aangepast zijn aan elke individuele patiënt, hoe beter de resultaten en dus de gezondheid van elke patiënt. Daarom wordt er enerzijds steeds meer ingezet op gepersonaliseerde behandelmethoden, en anderzijds op de interactie tussen de verschillende pijlers van de revalidatie.

Zo doet aan de KU Leuven ook de onderzoeksgroep Cardiovasculaire Inspanningsfysiologie, in samenwerking met de Ambulante Cardiale Revalidatie van UZ Leuven, al jarenlang onderzoek naar het personaliseren van bewegingstherapie en wordt hier sinds kort een stapje verder in gegaan, door dit te gaan koppelen aan gepersonaliseerde voeding. Dit was mogelijk dankzij een door de Europese Unie ondersteunde internationale samenwerking rond gepersonaliseerde voeding, het PROTEIN project (<https://protein-h2020.eu>). Daaraan nemen 20 universiteiten, onderzoeksinstituten en bedrijven deel.

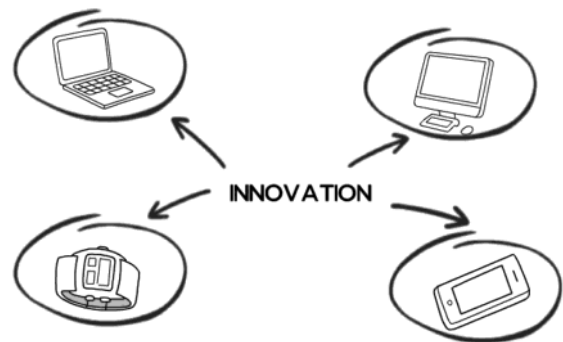
Doel van het PROTEIN project

De belangrijkste insteek voor dit project was dat een algemene 'one size fits all'-benadering onvoldoende effectief is en dat het effect van o.a. revalidatie kan geoptimaliseerd worden door het aanbieden van op maat gemaakt advies over voeding en lichaamsbeweging. Daarnaast zien we dat informatietechnologie, smartphones en mobiele toepassingen een integraal onderdeel van het moderne leven zijn geworden. Ze bieden hierdoor de mogelijkheid voor de ontwikkeling van nieuwe methoden om mensen meer te ondersteunen in het opnemen van een levensstijl die hun gezondheid het beste ten goede komt. PROTEIN streeft ernaar om gepersonaliseerde voeding en fysieke activiteit aan te bieden en maakt hiervoor gebruik van de laatste technologische vernieuwingen, zodat mensen met of zonder chronische aandoeningen gezondere keuzes kunnen maken op basis van hun unieke noden en voorkeuren.



Het PROTEIN systeem

Om dit doel te bereiken, ontwikkelde het PROTEIN-consortium een 'ecosysteem' voor mobiele applicaties dat onder meer een centraal platform, een kennisbank met kennis van experts op vlak van voeding en beweging, verscheidene smartphone Apps, data-opslag en -verwerking in de 'cloud', een kunstmatige intelligentieadviseur, een reeks educatieve computerspelletjes, de mogelijkheid tot verzameling en analyse van gegevens over gebruikersgedrag en een dashboard voor zorgverleners.



Het PROTEIN voedings- en bewegingsplan

De kennis voor het opstellen van gepersonaliseerd bewegingsadvies op basis van medische gegevens en een inspanningsevaluatie wordt in het PROTEIN-systeem verder gekoppeld aan de voeding.

Gepersonaliseerde voeding - of precisievoeding - is een benadering die rekening houdt met de individuele gebruiker, van hun genetica of darmflora tot voedselintoleranties of voorkeuren, waardoor een zorgverlener gericht voedingsadvies kan ontwikkelen dat specifiek is afgestemd op de behoeften van die persoon.

De interactie tussen voeding, beweging en gezondheid wordt ook meegenomen in het bewegings- en voedingsplan, dat steeds aangepast wordt in functie van de dagelijkse activiteit. Zo wordt er een goed evenwicht gehandhaafd tussen de energie die via de voeding wordt opgenomen en de energie die wordt verbruikt in het dagelijks leven en bij de fysieke activiteit, wat belangrijk is om een gezond gewicht te bereiken of te handhaven. Verder wordt er ook gekeken naar welke voeding het best is om de gezondheid te ondersteunen, bijvoorbeeld door bij tekorten (bv. mineralen, vitamines) voedingsmiddelen aan te bevelen die rijk zijn aan die nutriënten. Een voorbeeld van de interactie tussen voeding en beweging die door het programma wordt meegenomen is bijvoorbeeld het doel om meer spiermassa op te bouwen om de fysieke activiteit te ondersteunen, waarbij het maaltijdplan dat PROTEIN voorstelt dan meer eiwitrijk zal zijn.

De PROTEIN App in het dagelijks leven

Een gepersonaliseerd voedingsplan voor elk moment van de dag klinkt natuurlijk heel mooi, maar in het dagelijks leven is het niet altijd evident om dat steeds meteen tot uitvoering te brengen. Ook daar werd aan gedacht.

Het consortium heeft onder zijn leden namelijk ook een supermarktketen, een restaurantketen en een voedingsgroothandel. Met hun inbreng zal het systeem onder andere de mogelijkheid bieden om boodschappenlijstjes te maken, barcodes van voedingsmiddelen te scannen in de winkel, het systeem te laten nakijken of een product in lijn is met het persoonlijk voedingsplan, en items op een menukaart aanraden die best passen in het persoonlijke voedingsplan.



Om de gebruiker te ondersteunen bij zijn beweegplan, gaat PROTEIN rekening houden met zijn of haar locatie en de beweegmogelijkheden in de buurt, met de persoonlijke voorkeuren en met de hartslagreactie op de fysieke activiteiten die gemeten wordt met een sporthorloge.

Zo wil PROTEIN de gebruiker ondersteunen in het maken van de voor hem of haar meest gezonde keuzes.

Stand van zaken bij het PROTEIN project

Het eerste jaar van het PROTEIN-project was volledig gewijd aan het bij elkaar brengen van kennis, het structureren van die kennis en de omzetting ervan naar computertaal. Daarnaast werd er ook hard gewerkt aan alle computer- en smartphonetoepassingen. Nu is de tijd van het uittesten aangebroken. Er zal in drie fasen getest worden, waarna de resultaten teruggekoppeld worden naar de ontwikkelaars zodat die de PROTEIN applicatie steeds verder kunnen verbeteren. Op dit moment testen we samen met onze consortiumpartners de werking van de PROTEIN applicatie. De laatste 2 fasen worden opgezet onder de vorm van een klinische studie waarbij geïnteresseerde smartphonegebruikers zonder gezondheidsproblemen, met overgewicht of obesitas en/of met hart- en vaatziekten zullen uitgenodigd worden om de PROTEIN app voor korte of lange tijd uit te proberen. Als er onder Harpa-leden geïnteresseerden zijn, krijgen deze zeker ook de kans om deel te nemen.



Geschreven door Roselien Buys en Véronique Cornelissen

IN MEMORIAM

JAN BEUNEN

25 november 1941 - 14 september 2020

Echtgenoot van Georgette Meynaerts

Trouw Harpa-lid nr. 1055

Wie wandelt of fietst
is nooit alleen.
Altijd zijn er vogels, altijd is er wind
de waterstromen, soms de bronnetjes of soms passanten.
Altijd zijn er bomen
en de wolken die je groeten
in de strakke blauwe hemel.
Altijd zijn er zijwegen en kruispunten
die vragen om een keuze.
Altijd zijn er gedachten,
die je meetrekken als engelen of als duivels die je plagen.
Alleen wandelen of fietsen bestaat niet.
Wandelen en fietsen brengt je ook altijd weer
op je innerlijke weg en altijd terug naar huis.

Tekst: Marinus van den Berg

ACTIVITEITENKALENDER 2021

 Wandeltocht	 Nieuwjaarsreceptie	 Scherpenheuvel
 Korte fietstocht	 Infosessie	 Daguitstap
 Fietstocht	 Algemene vergadering	 Benefiet

januari					
Nr.	1	2	3	4	5
ma		4	11	18	25
di		5	12	19	26
wo		6	13	20	27
do		7	14	21	28
vr	 1	 8	15	22	29
za	2	9	16	23	30
zo	3	10	17	24	31

februari				
	6	7	8	9
1	8	15	22	
2	9	16	23	
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

maart					
	10	11	12	13	14
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	 18	25		
5	12	19	26		
6	 13	 20	 27		
7	14	21	28		

april					
Nr.	14	15	16	17	18
ma		 5	12	19	26
di		6	13	20	27
wo		7	14	21	28
do	 1	8	 15	22	 29
vr	2	9	16	 23	30
za	 3	 10	17	 24	
zo	 4	11	18	25	

mei					
	18	19	20	21	22
3	10	17	 24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	 13	 20	 27		
7	14	21	28		
1	 8	 15	 22	 29	
2	9	16	 23	 30	

juni					
	23	24	25	26	27
7	14	21	28		
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	 10	17	 24		
4	11	18	25		
5	 12	 19	 26		
6	13	20	27		

juli					
Nr.	27	28	29	30	31
ma		5	12	19	26
di		6	13	 20	27
wo		7	14	 21	28
do	1	 8	15	 22	29
vr	2	9	16	23	30
za	 3	 10	 17	 24	 31
zo	4	11	18	25	

augustus						
	31	32	33	34	35	36
2	9	16	23	30		
3	10	17	24	31		
4	11	18	25			
5	 12	 19	26			
6	13	20	27			
7	 14	 21	 28			
1	8	 15	22	29		

september					
	36	37	38	39	40
6	13	20	27		
7	14	21	28		
1	8	15	22	29	
2	 9	 16	23	 30	
3	10	17	24		
4	 11	 18	 25		
5	12	19	26		

oktober					
Nr.	40	41	42	43	44
ma		4	11	18	25
di		5	12	19	26
wo		6	13	20	27
do		7	 14	21	 28
vr	1	8	15	22	29
za	 2	 9	 16	 23	 30
zo	3	10	17	24	31

november					
	45	46	47	48	49
 1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	 17	24		
4	 11	18	25		
5	12	19	26		
6	 13	20	27		
7	14	21	28		

december						
	49	50	51	52	53	1
6	13	20	27			
7	14	21	28			
1	8	15	22	29		
2	9	16	23	30		
3	10	17	 24	31		
4	11	18	 25			
5	12	19	26			

FEESTDAGEN 2021

1 januari NIEUWJAAR	13 mei OLH HEMELVAART	15 augustus OLV HEMELVAART
4 april PASEN	23 mei PINKSTEREN	1 november ALLERHEILIGEN
5 april PAASMAANDAG	24 mei PINKSTERMAANDAG	11 november WAPENSTILSTAND 1918
1 mei DAG VAN DE ARBEID	21 juli Nationale feestdag	25 december KERSTMIS



Willy Vanbrabant

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



Marcel Mertens

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



Prof. Véronique Cornelissen

Secretaris
Verantwoordelijke reanimatie
T: 016/32 91 52



Richard Van Dongen

Penningmeester
T: 0474/ 96 03 08



Rik Nuytten

Verantwoordelijke informatica
Verantwoordelijke Respiro
T: 0477/58 58 42



Roselien Buys

Coördinator trainingen
Verantwoordelijke Harpa Magazine
T: 0486/38 81 76



Marijke Everaert

Verantwoordelijke benefiet
& recepties
T: 0479/45 07 37

OPROEP!

Het Harpa magazine is een blad van leden voor leden.

Wil je graag meer lezen over een bepaald onderwerp dat jou en je medehartpatiënten aanbelangt?

Heb je foto's van Harpa-activiteiten die een plekje in dit magazine of op de website verdienen?

Wil je graag je ervaringen (als hartpatiënt) delen? Heb je interessante nieuwtjes?

Spreek ons erover aan of mail het ons!

roselien.buys@kuleuven.be

COLOFON



HARPA vzw

NUMMER 2020

Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden



facebook.com/harpa.be

HARPA vzw

Tervuursevest 101 - bus 4071

3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER: BE52 0012 9692 0009

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.



KHDrukwerken

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be

