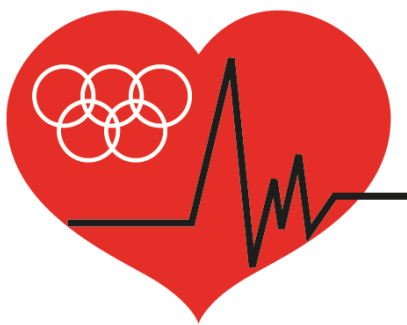




HARPA MAGAZINE

TRIMESTRIEEL - NR 90
JANUARI - MAART 2021



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



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	2	In memoriam	17
Nieuwjaarswensen	3	Stretching van de kniebuigers	17
Verslag - 104u Sport voor Harpa	4	Gezond boodschappen doen	18
Uitnodiging Transplantoux symposium	9	Uitnodiging lijndansworkshop	20
Op pad met etalagebenen	10	Harpa coach in de kijker	21
Uitnodiging Algemene Vergadering	11	Voor u gelezen	21
Jaarverslag en kalender wandelteam	12	Lachen is gezond	22
Jaarverslag en kalender cycling teams	14	Harpa bestuur en colofon	23



WOORD VAN DE VOORZITTER



Beste HARPA leden,

De nieuwjaarsmaand is voorbij, maar toch wil ik jullie nog een gelukkig en gezond 2021 wensen. Vrijdag 8 januari 2021 om 19u hadden we met succes onze virtuele nieuwjaarsreceptie. Hiernaast kan je de nieuwjaarswensen lezen.

Ik heb goed nieuws!!! De challenge "104u sport in een week" georganiseerd door onze sportcoaches heeft van meerdere harpaleden en sympathisanten een mooie financiële steun gekregen. Kim "sportcoach harpa" verdient hier een speciale vermelding. Zij heeft ons via haar vader Mr. Steinmeyer laten delen in de opbrengsten van de Rotary Club - Antwerpen. (Verworven met goede doelprojecten van Rotary Club Antwerpen, tijdens de warmste week december 2020). HEEL VEEL DANK aan alle weldoeners!!!

De mensen van het wandel-, en fietsteam hebben hun kalenders samengesteld. De data van de fysieke afspraken zijn voorwaardelijk (afhankelijk van de evolutie van de coronamaatregelen).

Al onze conditietrainingen en vergaderingen blijven via zoom doorgaan. Ik herinner nog even dat onze jaarlijkse infosessie zaterdag 13 maart 2021 virtueel zal doorgaan, in samenwerking met Transplantoux, met als onderwerp "fysieke activiteit voor en na (hart) transplantatie". We rekenen erop dat jullie massaal inschrijven (gratis voor Harpaleden) en deelnemen via onze website Harpa. Verder in dit magazine vinden jullie meer uitleg.

De jaarlijkse verplichte Algemene Vergadering zal opnieuw schriftelijk gebeuren zoals vorig jaar. Dankzij onze website, Facebookgroep en nieuwsbrieven kunnen we jullie op de hoogte houden van alle activiteiten en eventuele veranderingen. Als binnenkort het weer het toelaat zullen er waarschijnlijk buitenactiviteiten worden georganiseerd.

Ik wens jullie allen veel leesgenot in ons 90ste Harpa magazine en hoop dat we mekaar snel weer kunnen ontmoeten zoals voorheen. Blijf bewegen en neem zeker deel aan de virtuele trainingen van HARPA via zoom.

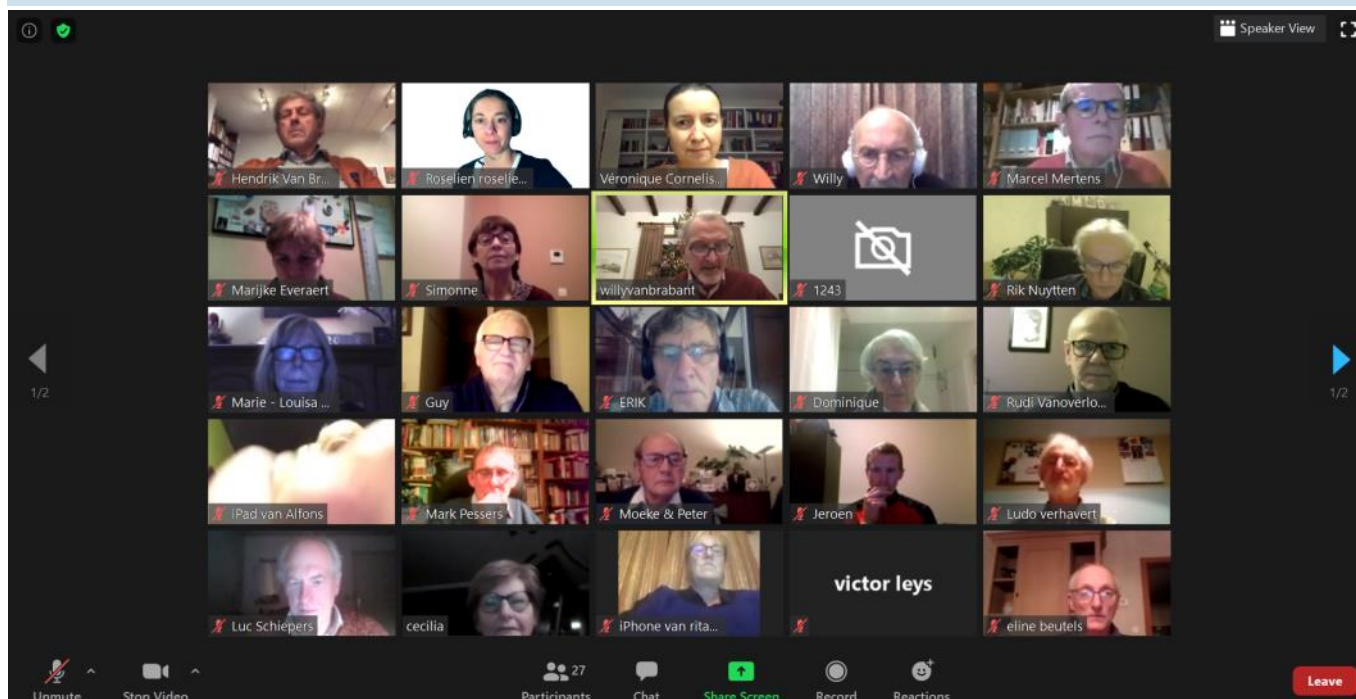
"Laat ons blij zijn voor wat er is en niet alleen klagen om wat er niet is"

Warme groeten,

Mede namens de raad van bestuur,

Uw voorzitter,

Willy Vanbrabant



Beste Harpa-leden en familie,



2020, een jaar om snel te vergeten. We hadden veel plannen maar de komst van een ongenode gast "covid 19" stuurde heel wat in de war. Het was een vreemd jaar, waarin we werden teruggeworpen in onze bubbel. We moesten mekaar aankijken van achter een mondkap, we moesten anderhalve meter afstand bewaren. En tot overmaat van ramp, toch voor sommigen, zijn alle cafés en restaurants gesloten.

2020 was inderdaad niet zo super. Maar jullie, beste Harpa-leden, waren dat wel. Jullie bleven moedig in of uit je kot. In 2020 waren jullie de helden. Wij hopen dat jullie het in deze vreemde coronatijd ondanks alles toch goed stellen.

Deze pandemie schudt alles door elkaar. Maar de afgelopen maanden hebben wij niet stilgezeten. Het bestuur en de sportcoaches hebben veel gerealiseerd via het Harpa Magazine, facebook, livestream trainingen en onze website. Waarvoor heel veel dank! Want zonder hen zou dit niet mogelijk geweest zijn en wij zullen dit, zolang als nodig, zo nog een tijd verder doen.

De warmste week deed mij werkelijk warm krijgen met talrijke initiatieven. En ook jullie lieve Harpa-leden hebben jullie best gedaan. Wij Harpa-leden hebben het initiatief van de Harpa sportcoaches om 104u in een week te sporten overtroffen. Proficiat voor de Harpa-leden maar ook voor de sportcoaches. Resultaat 133 uren sport voor de sportcoaches, maar ... 159 uren sport voor de Harpa-leden!! Hierbij wil ik toch wel de aandacht vestigen op de financiële steun die wij mochten ontvangen op onze Harpa rekening. Dank en nogmaals dank.

Het is vreemd om te zeggen maar in deze periode heb ik ook genoten van de voorbije maanden. Ik kan tijd en aandacht schenken aan de simpele dingen waar ik anders aan voorbij raas. Want zoals het liedje van Ramses Shaffy het verwoordt, "Het leven is vaak: rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan". Hopelijk kunnen we elkaar snel weer in levende lijve ontmoeten voor een babbel voor of na de trainingen. Houd ondertussen in ieder geval onze nieuwsbrieven in de gaten en blijf zo op de hoogte van onze activiteiten.

*De drie kostbaarste dingen in het leven
zou ik je graag willen geven
Liefde, Gezondheid en Hoop
want die zijn niet te koop.*

*Ik eindig met de woorden van Martine Tanghe.
Hou het veilig
Hou het vol
Het komt allemaal goed.*

Laat ons het glas heffen op een GEZOND 2021.

*De voorzitter
Willy Vanbrabant*



VERSLAG 104 UUR SPORT VOOR HARPA

Van 14 tot 20 december 2020 hebben we onze Harpa sportvereniging eens goed in de verf gezet. Dat deden we al bewegend natuurlijk, met de actie 104 uur Sport voor Harpa. De coaches van Harpa gingen de uitdaging aan om samen in die week 104 uur bij elkaar te sporten. En ze kregen stevige concurrentie van een enthousiast team van leden. Maar ook wie niet ingeschreven en/of geen lid was, kon die week mee genieten van een gevarieerd beweegaanbod bovenop de gewone trainingen. Het werd een gezellige en intense week van (virtueel) samen sporten, grenzen verleggen en team spirit!

Bekend maken van de Actie



“Om de SAW-actie te steunen hebben wij het idee opgevat om samen volgende week iedere dag een aantal kilometers te wandelen. We hopen zodoende rond de 60 km te bereiken. Onze bijdrage zou er dan in bestaan dat de afgelegde afstand door elk van ons in euro als SAW-steun naar Harpa wordt overgeschreven. Aan ± 5 km/u zouden we 12 u. kunnen gestapt hebben, onze bijdrage in die 104 u.”

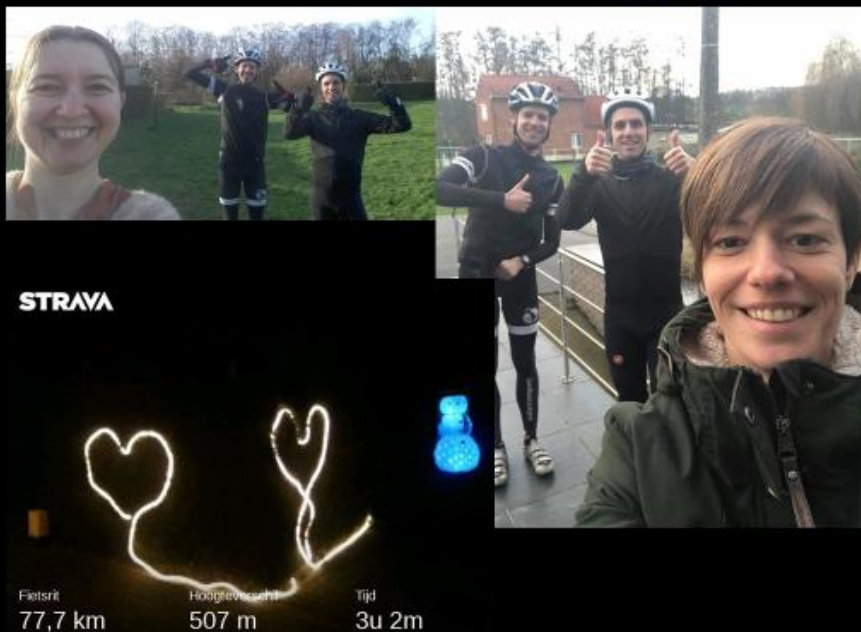
Richard en Claudine



14 december 2020: het startschot!



FIETSEN



 **Marcel Mertens**
🚲 Vandaag om 09:19

VBR Steenokkerzeel
Met het volledige Corona4 team.

Wat een belevenis als je na vele maanden thuis andere enthousiaste leden terugziet bij het wandelen, of Wiske (kiné) lichtvoetig voorbij ziet lopen... Zucht...kon ik dit ook maar weer...

De oefeningen online waren deels ontspannend en leuk, deels heel inspannend. Onze spieren werden alvast serieus wakker geschud! We hebben zelfs een eerste kennis gemaakt met de wereld van lijdansen en capoeira.

Hoera en “chapeau” aan onze kinétechniekers die ons deze kansen hebben gegeven. DANK.

Marijke Everaert

 **Marcel Mertens**
🚲 Vandaag om 09:19

VBR Steenokkerzeel

Met het volledige Corona4 team.



Afstand
72,13 km

Hoogteverschil
325 m

Beweegtijd
2:56:00

Gem. vermogen
102 W

NIEUWE DINGEN UITPROBEREN MET DE LIVESTREAMS



De 'specialekes' kregen een aantal heel trouwe deelnemers van het ledenteam, Marijke, François, Wim, John, Willy, Marie-Louise, en heel wat anderen proefden mee van de activiteiten via Facebook, goed voor 15 uur op de teller van team Harpa!

Ook de feedback daarbij was hartverwarmend!

"Bijna in een knoop, bedankt Jeroen." Wim Pint

"Nog cowboykleding aan en ik waande mij in de saloon in de Far West en lijdansen maar." François Van Wolvelaer

"Heel leuk." John Esseldeurs

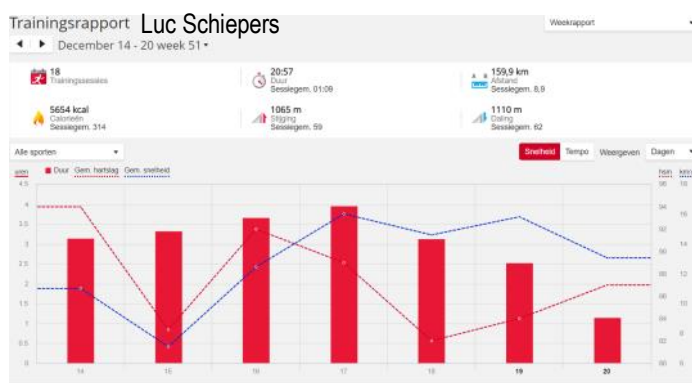
"Zalig! Wil ik al zo lang eens doen, maar...pff...zal nog veel moeten oefenen." Marijke Everaert

"Ook dank aan de zopas zeer originele, staande, Braziliaanse oefeningen van Jeroen. Een opsteker." Luc Schiepers

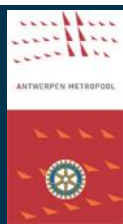
"Moest je nog niet wakker zijn dan ben je dat nu wel na deze oefeningen." François Van Wolvelaer



Roger Paulissen kwam gemakkelijk aan een gemiddelde van 20.000 stappen per dag! Chapeau!



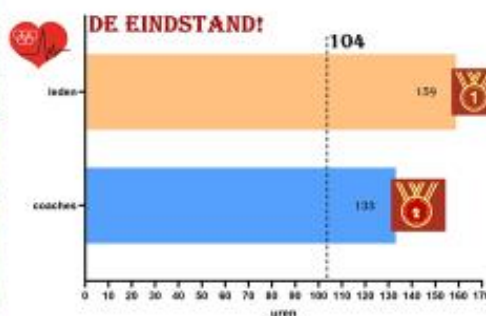
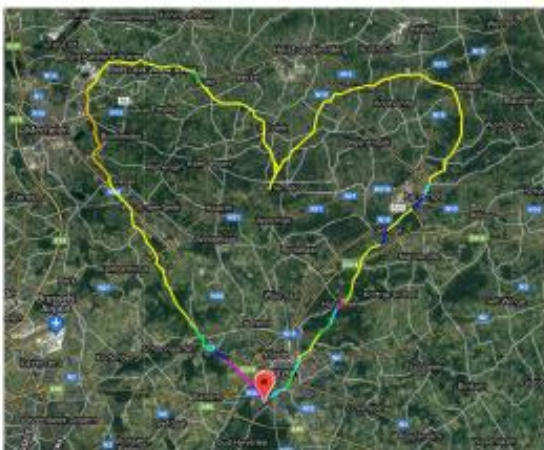
GENIETEN, ELKAAR AANMOEDIGEN EN SAMEN NAAR ONS DOEL TOEWERKEN!



Rotary Club Antwerp en Metropool vzw steunden onze actie met een schenking van 2750 euro. ROTARY is een wereldwijd netwerk van 1,2 miljoen vrijwilligers die hun tijd en talenten inzetten voor hun naasten en voor hulpbehoevenden wereldwijd onder het motto "Service Above Self". Met de steun aan Goede Doelen streeft Rotary Club Antwerp en Metropool ernaar de zelfredzaamheid van groepen te versterken waarvoor de uitdagingen, om welke reden dan ook, iets groter zijn. HARTELIJK DANK!



104 uur sport voor Harpa



Harpa dankt U van harte voor uw deelname en uw steun!

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



**ZATERDAG
13 MAART
2021**

Time to Move

INTERNATIONAL TRANSPLANTOUX SYMPOSIUM

**ONLINE
SYMPOSIUM**

TRANSPLANTOUX
Connected for life

KU LEUVEN

UZ LEUVEN

UZ GENT

UZA

Start	Einde	Presentatie
8:30	8:55	Onthaal
8:55	9:00	Welkomstwoord Prof. Diethard Monbaliu (KU Leuven, UZ Leuven & Transplantoux)
SESSIE 1. WAAROM BEWEGEN VOOR EN NA TRANSPLANTATIE BELANGRIJK IS		
9:00	9:15	Bewegen tijdens dialyse? Het mag, het kan... het moet! <i>Getuigenis door Guy Wijshof</i>
9:15	9:30	Waarom bewegen VOOR transplantatie zo belangrijk is: de wetenschappelijke evidentie. <i>Lezing door Prof. Amaryllis Van Craenenbroeck (UZ Leuven)</i>
9:30	9:45	Bewegen na transplantatie, met vallen en opstaan. <i>Getuigenis door Nin Indigne</i>
9:45	10:00	Wat is het belang van bewegen NA transplantatie? <i>Lezing door Dr. Stefan De Smet (Transplantoux)</i>
10:00	10:15	Q&A
10:15	10:30	PAUZE
SESSIE 2. HOE BEGIN IK ER AAN EN HOU IK HET VOL?		
10:30	10:45	Hoe blijf ik (gemotiveerd om te) bewegen, ook tijdens COVID-quarantaine? <i>Lezing door Dr. Karsten Vanden Wyngaert (UGent)</i>
10:45	11:00	Sociale verbondenheid door samen te bewegen en te sporten. <i>Getuigenis door Louis Buelens</i>
11:00	11:15	Bewegen met en ondanks lichamelijke beperkingen <i>Getuigenis voor Maarten Keusters</i>
11:15	11:30	Mijn dochter moet bewegen, maar wij doen allemaal mee. <i>Getuigenis door Robert Follens</i>
11:30	11:45	Q&A
11:45	12:45	PAUZE
SESSIE 3. HOE DOE IK HET IN DE PRAKTIJK?		
12:45	13:00	Revalidatie en coaching vanop afstand: nieuwe ervaringen uit de praktijk. <i>Lezing door Prof. Véronique Cornelissen (KU Leuven)</i>
13:00	13:15	Wat is bewegen? Vergeet uithouding, kracht en souplesse niet! <i>Lezing door Prof. Daniel Langer (KU Leuven en UZ Leuven)</i>
13:15	13:30	Workshop: spierversterkende oefeningen van thuis uit – dat doe je zo! <i>Spreker wordt nog bevestigd</i>
13:30	13:45	Workshop: stretchen van de spieren – dat doe je zo! <i>Lezing door Dr. Jente Bontinck (UGent)</i>
13:45	14:00	Q&A
14:00	14:15	Pauze
SESSIE 4. VRAGEN STAAT VRIJ		
14:15	15:15	Vragen uit het publiek <i>Leden van het panel (sprekers en lokale experts/moderatoren)</i> Patiëntenorganisaties bezorgden ons veelvoorkomende vragen bij hun leden. Deze vragen zullen tijdens deze sessie aan een expertpanel worden voorgelegd. Ook jij kan vragen stellen aan het expertpanel, door gebruik te maken van de chatfunctie tijdens het symposium! Onder andere de volgende onderwerpen komen reeds aan bod: tegenindicaties om te sporten, rol van trainingsintensiteit, rol van voeding, relatie tussen fysieke activiteit, immuunsysteem en COVID-19.

Informatie en inschrijvingen: <https://kuleuvencongres.be/its2021>

Met dank aan onze partners:



OM OPSTOPPINGEN TE VERMIJDEN GA JE BETER TE VOET!

Op pad met etalagebenen

Etalagebenen zijn op geen enkele manier gerelateerd aan een dagje fijn winkelen onder vrienden, het bezoeken van kleine boetieks, kortom het genot van een namiddagje in de stad. In tegenwoordig, etalagebenen, in medisch jargon ook wel *intermittente claudicatio* genoemd, is het gevolg van een chronische aandoening die aanwezig is bij naar schatting 200 miljoen mensen wereldwijd. Deze klacht, afkomstig van het Latijnse woord *claudicare* – wat zich letterlijk vertaalt als manken –, wordt gekenmerkt door krampen en pijn in de beenspieren. Dit is het gevolg van een tekort aan bloed dat de spieren bereikt. Hoe kunnen we tijdens inspanning dit tekort aan bloed (en bijgevolg zuurstof) verklaren? Het antwoord is tweeledig:

- 1) Het tekort aan bloed dat de spier bereikt, wordt hoofdzakelijk veroorzaakt door progressieve arteriële (slagader) vernauwing in de onderste ledematen. Dit noemen we *perifeer vaatlijden*.
- 2) Tijdens een inspanning, zoals wandelen, stijgt de vraag naar bloed aanzienlijk in de spieren. Dit volume kan maar liefst 20-maal toenemen tijdens een inspanning.

Je kan het bijgevolg vergelijken met een wegversperring (slagader vernauwing), die maakt dat je tijdens het spitsuur niet op tijd op een afspraak geraakt. Hoe kunnen we dergelijke wegversperringen vermijden? Rookstop is uiterst belangrijk, aangevuld met een gezonde voeding en adequate controle van zowel bloeddruk als cholesterolniveaus. Daarnaast zijn voldoende fysieke activiteit en gerichte training van belang om de pijnlijke klachten en onderliggende risicofactoren te bestrijden.



Stappen zetten naar een gezonde levensstijl

De voordelen van training, meestal wandeltraining, werden reeds aangetoond in de jaren 60 van de vorige eeuw. Na jaren van onderzoek is het duidelijk dat deze vorm van training een belangrijk therapeutisch onderdeel is bij de behandeling van etalagebenen. Bijgevolg wordt wandeltraining bij conservatief beleid van intermittente claudicatio sterk aanbevolen, met als voornaamste doel *het verbeteren van de pijnvrije en maximale wandelafstand*. Echter, om deze wandeltraining tot een goed einde te brengen, is de rol van een superviserende coach niet onbelangrijk. Een coach gaat samen met zijn of haar patiënt op weg om het juiste wandelprogramma te voorzien. Daarnaast is de ondersteuning van een coach bij het zetten van zowel letterlijke als figuurlijke stappen naar een gezonde levensstijl niet te onderschatten. Helaas, in tegenstelling tot hartrevalidanten hebben patiënten met klachten van intermittente claudicatio geen toegang tot de reeds beschikbare revalidatieprogramma's. Bijgevolg beschikken zij niet over dezelfde vorm van navigatie om verdere "wegversperringen" te voorkomen en de voordelen van training te ontdekken.

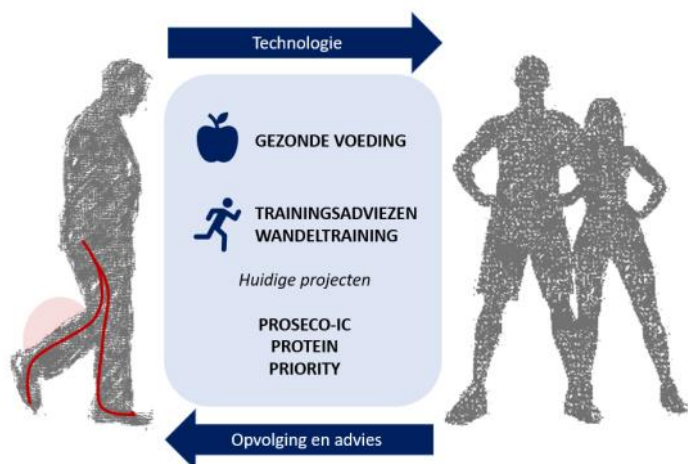


Stap voor stap meest gepaste oplossing zoeken

Vanuit onze onderzoeksgroep zijn wij dan ook op zoek naar een gepaste oplossing om patiënten met perifeer vaatlijden en klachten van intermittente claudicatio te ondersteunen. In de eerste plaats proberen we bij de ontwikkeling van een nieuw oefenprogramma zoveel als mogelijk rekening te houden met de beperkingen van de bestaande revalidatieprogramma's. Denk maar aan de verplaatsingen of de tijd die je telkens moet vrijmaken. Daarom doen wij momenteel onderzoek naar de interesse, haalbaarheid en effectiviteit van de zogenaamde *hybride programma's*. Deze programma's worden gekenmerkt door een combinatie van sessies in het ziekenhuis en gepersonaliseerde thuis-revalidatie. Thuis-revalidatie kan bij klachten van etalagebenen bijvoorbeeld bestaan uit het uitvoeren van interval wandeltrainingen. Om in de juiste opvolging, feedback en coaching te voorzien, zijn nieuwe technologieën zoals sporthorloges of smartphones niet meer weg te denken. Deze tools zijn een handig hulpmiddel die het gemeenschappelijk doel van zowel coach als patiënt op korte en lange termijn ondersteunen. Op die manier hopen we een blijvende actieve levensstijl te faciliteren als deel van een nieuwe gewoonte in de eigen omgeving. Een chronisch probleem is immers gebaat bij een chronische oplossing.

Ook vanuit Harpa trachten we ons beste beentje voor te zetten. Daarom zullen we binnenkort (lees: van zodra de maatregelen het toelaten) starten met gevarieerde wandeltrainingen voor patiënten met perifeer vaatlijden en klachten van intermittente claudicatio.

Geschreven door Nils Cornelis



UITNODIGING

ALGEMENE VERGADERING

VRIJDAG 23 APRIL 2020

DE VERGADERING VINDT SCHRIFTELIJK/DIGITAAL PLAATS ONDER DE VORM VAN EEN ENQUÊTE EN VIDEOCONFERENTIE VAN HET BESTUUR

AGENDA

- 
1. Welkomstwoord van de voorzitter
 2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 28 augustus 2020
 3. Goedkeuring jaarverslag 2020
 4. Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2020
 5. Verslag van de rekeningnazichters
 6. Goedkeuring jaarrekeningen 2020
 7. Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters
 8. Ontslag, benoemingen van bestuurders en rekeningnazichters
 - 8.1. Kandidaturen bestuurders
 - 8.2 Ontslag bestuurders
 - 8.3 (Her)benoeming bestuurders
 - 8.4 Mandaat bestuursfunctie materiaalmeester
 - 8.5 Benoeming rekeningnazichters
 9. Goedkeuring voorstel begroting 2021
 10. Trainingen 2020-2021
 11. Lidgelden
 12. Vragen en antwoorden
 13. Slotwoord

Alle vaste leden zullen via e-mail meer informatie krijgen en uitgenodigd worden om een enquête in te vullen over de te behandelen agendapunten.

Voor het welslagen van de Algemene Vergadering is het belangrijk dat u aan de enquête deelneemt. Indien minder dan 50% van de vaste leden deelneemt is de Algemene Vergadering niet rechtsgeldig en moet er een nieuwe Algemene Vergadering gehouden worden.

Wenst u vast lid te worden? Of wil u het Harpa-bestuur vervoegen? Laat het weten aan één van de bestuursleden!

HET WANDELTEAM BLIKT TERUG OP 2020



Beste HARPA leden wandelaars,

Kerst en nieuwjaar zijn alweer voorbij: virtueel, op afstand, nieuwjaarsbrieven van de kleinkinderen op de oprit of in de tuin. Drinks met vrienden en familie via skype. Ondanks ons arm sociaal contact, gaat de tijd toch zijn gangetje. En we leven op HOOP.

Het wandelen van 2020 was pover. Op 7 maart - voorzichtig, want er was reeds Covid 19 - in Oud-Heverlee begonnen met 36 personen, gingen we daarna onmiddellijk in lockdown.

Gelukkig was op dat ogenblik niemand besmet geraakt. Op 11 juli in Boutersem zijn de wandelingen herbegonnen, onder de deskundige leiding van Maggy en Corry, en kwamen er toch 33 leden opdagen. Het was een tof weerzien. En weer werden daarna de activiteiten opgeschort. Tot 3 oktober te Bunsbeek. Monique en Jacques en zoon zouden ons de weg tonen bijna zoals 3 koningen. Toen dachten we: het regent maar we gaan toch. Drieëntwintig dappere stappers waren op de afspraak. En we hadden geluk. Gans de wandeling bleef het droog. Daarna nog een toffe babbel in het centrum P.C.K.E. en onze batterijen waren weer opgeladen. Gelukkig, want daarna ging alles alweer op slot!

Voor 2021 hebben we een nieuwe wandelkalender opgesteld én een bedevaart naar Scherpenheuvel én een daguitstap naar Tessenderlo-Diest-Averbode. Ghislain heeft zich uit de naad gewerkt om het in orde te krijgen. Hopelijk kan het allemaal doorgaan. We zien nog wel. Zoals de voorzitter in zijn Nieuwjaars-woord schrijft: bekijk regelmatig de website en de facebook-pagina, en lees de wekelijkse nieuwsbrief. We laten weten wanneer we weer uitvliegen!

En om te eindigen een mooi versje van Valeer Deschacht uit "De druivelaar 1 januari 2021 van toepassing op Harpa-leden.

ik wens je
een vrij hart
dat zich niet bezwaart
met ontgoochelingen van gisteren
en wellicht van morgen.

Een wijs hart
dat iedere dag de mooiste maakt
die denkbaar is
want elk uur is mateloos rijk.

Een mild hart
dat iemands fouten
niet kleinzerig aanrekent
maar begrijpt
kan vergeven en ook vergeten.

Een ingoed hart
dat dag na dag
met anderen begaan is:
"Wat kan ik voor je doen?"

Een gelukkig hart
dat het geheim kent van
'het ware, het goede, het schone',
waarden die nooit vergaan.

Het ga je bijzonder goed
elke dag van het nieuwe jaar.

Mich, in naam van het ganse wandelteam: Maggy, Ghislain, André en ikzelf.



HARPA WANDELINGEN 2021

Datum	Afstand	Gemeente	Start	Aankomst	Gids	GSM	Tel
06-mrt-21	4km 8km	3050 Oud-Heverlee	Café "De Zoete Bron" Maurits Noëstraat 15 Parking ter plaatse		Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
20-mrt-21	4km 8km	3111 Wezemaal	Café QV Tussenhagenweg 1		André Broos Ghislain Adams	0497/20 76 65 0494/29 21 65	016/25 61 62 016/20 48 41
03-apr-21			GEEN wandeling - Paaszaterdag				
17-apr-21	4km 8km	3390 St-Joris-Winge	"Gempemolen" Gempstraat 56 Parking ter plaatse		Mich Zichet André Boon	0498/69 32 76 0491/33 76 36	016/25 12 10
24-apr-21	6km 18km	3390 Tielt-Winge 3210 Lubbeek	Parking kruispunt Horenstr. & Heuvelstr. 9.10 u Kerk Lubbeek 6.45u	Basiliek Scherpenheuvel 10.45 u misviering 11.00u	Fons November	0479/20 61 23	016/62 14 12
01-mei-21			GEEN wandeling - weekend 1ste mei				
15-mei-21	4km 8km	1910 Nederokkerzeel	Café "De Zes Linden" Peperstraat 126 Parking aan de kerk		Lieve Van Laerhoven Hugo Poels / René Vanhoof	0477/ 95 69 34 0496/26 41 86	016/65 75 53 016/20 59 33
29-mei-21	4km 8km	3272 Testelt	Parking Station, Statiestraat	Café 't Statiehuis, Stationstraat, 16	Gilbert Derioije Simonne Boeckmans	016/ 40 76 55 0474/ 05 15 35	
12-jun-21	4km 8km	3980 Tessenderlo	DAGUITSTAP - Ter scoete Zavelberg 9		Maggy Appaerts / Mich Zichet Ghislain Adams / André Boon	0471/51 09 83 0494/29 21 65	0498/69 32 76 0491/ 33 76 36
26-jun-21	4km 8km	3040 St Agaha Rode	Parking op de hoek Potterstraat / Leuvensebaan	Café De Plataan aan de kerk Leuvensebaan 362	Annie Verheyden Armand Evers	0472/95 85 78 0479/25 15 87	016/47 07 47
10-jul-21	4km 8km	3370 Boutersem	Taverne Time-Out Kerkomsesteenweg 49 Boutersem Parking gemeentelijke basisschool		Maggy Appaerts / Corry Leyssens André Boon / Mich Zichet	0471/51 09 83 0491/33 76 36	0497/29 87 22 0498/69 32 76
24-jul-21	4km 8km	3020 Veltem	Sporthal Ivo Van Damme Overstraat,21 Veltem (Parking)	Café 'Het Rozenhof' Dorpsplein 11 Veltem	Marijke Everaert Mich Zichet	0479/45 07 37 0498/69 32 76	
07-aug-21	4km 8km	3200 Gelrode	De Moedermeulen '	Hondsheuvel 3 Parking ter plaatse	René Vanhoof	0496/26 41 86	016/20 59 33
21-aug-21	4km 8km	3010 Kessel-Lo	"In de Rozebrans" Abdij Vierbeek Parking Kerkhof Kortrijksestraat		Henri Grammet Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
04-sep-21	4km 8km	3290 Deurne	St.Engelbertuskerk J.Sweygerstraat	Café Moderne Hasseltsebaan, 114	Gilbert Derioije Simonne Boeckmans	016/ 40 76 55 0474/ 05 15 35	
18-sep-21	4km 8km	3078 Everberg	Ontmoetingscentrum Oud Gemeentehuis (Everberg)	Gemeentehuisstraat 11 Everberg Parking aldaar	Lieve Van Laerhoven René Vanhoof/ Hugo Poels	0477/95 69 34 0494/76 35 72	016/65 75 53 016/20 59 33
02-okt-21	4km 8km	3380 Bunsbeek	PCKE Bunsbeek Bunsbeekdorp 6		Monique Vandenhove Jacques Jonkers	0474/76 21 14	016/77 97 93
16-okt-21	4km 8km	3110 Rotselaar	Squash-center "DE MEANDER" Vakenstraat 18 Parking aan het meer		Ghislain Adams André Billet	0494/29 21 65	016/20 48 41
30-okt-21			GEEN wandeling - ALLERHEILIGEN				
13-nov-21	4km 8km	3271 Averbode	Parking 'Het Moment' kruisweg		Fons November / André Boon Maggy Appaerts / Mich Zichet	0479/20 61 23 0471/51 09 83	016/25 12 10 0498/69 32 76

De wandelingen starten steeds om 14.00 uur op de vermelde plaats
 Voor details & wijzigingen kan men terecht bij Maggy Appaerts (0471/51 09 83) of Ghislain Adams (0494/29 21 65), André Boon (016/25 12 10) of Mich Zichet (0498/69 32 76) & www.harpa.be
 Raadpleeg de tabel op de website & het HARPA-MAGAZINE voor de vertrekuren voor de wandeling naar SCHERPENHEUVEL & de DAGUITSTAP

HET VOORBIJE JAAR VAN DE HARPA CYCLING TEAMS



In het voorbije jaar reed het Harpa Cycling A team 4 keer uit, goed voor een totaal van 221 km en 584 hoogtemeters aan gemiddeld 21 km/u. Het Harpa Cycling B team reed in 4 ritten 138 km bij elkaar, aan gemiddeld 19 km/uur.

Op naar een mooi nieuw fietsseizoen!

HARPA CYCLING KALENDERS



HARPA CYCLING A-team FIETSKALENDER 2021

DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
24/04/2021	Sportkot (de Spuye) 08u45	Scherpenheuvel	Timmermans Georges
8/05/2021	Sportkot (de Spuye)	Steenokkerzeel	Marcel Mertens
22/05/2021	Bertem (Dorpsplein)	Overijse	Willy De Keyzer
5/06/2021	Wijgmaal Brug	Baal	Marcel Mertens
19/06/2021	Rotselaar (meander)	Perk	André Billet
3/07/2021	Wijgmaal Brug	Wolfsdonk	Timmermans Georges
17/07/2021	Wijgmaal Brug	Langdorp / Ramsel	Rik Nuytten
31/07/2021	Sportkot (de Spuye)	Rond Leuven	Marcel Mertens
14/08/2021	Bertem (Dorpsplein)	Humbeek	Omer Buekenhoudt
25/09/2021	Buurthuis - Korbeek-Lo	Wommersom	Rik Nuytten
9/10/2021	BENEFICIET		

- De tochten vertrekken om 13u30 stipt, tenzij anders vermeld.
- Een afstand van 55 tot 60 km, en gemiddelde snelheid 20 tot 21 km/u
- Halverwege de rit is een rustpauze van +/-30 minuten voorzien.
- Een fietshelm is verplicht, evenals een reserveband en mondmasker

Voor meer info: contacteer Willy De Keyzer, tel:0475584527 of via mail: willy.de.keyser1@outlook.be

HARPA CYCLING B-team FIETSKALENDER 2021

DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
15/04/2021	Vaartkom (Opek gebouw)	Tildonk- sas (Café Maritieme)	André Billet
29/04/2021	Vaartkom (Opek gebouw)	Nederokkerzeel	Willy De Keyzer
13/05/2021	FEESTDAG		
27/05/2021	Vaartkom (Opek gebouw)	Tremelo	André Billet
10/06/2021	Vaartkom (Opek gebouw)	Kampenhout- Relst	Willy De Keyzer
24/06/2021	Becker Remyplein	Werchter	Willy De Keyzer
8/07/2021	Becker Remyplein	Balenberg	André Billet
22/07/2021	Vaartkom (Opek gebouw)	Steenokkerzeel	Willy De Keyzer
7/08/2021	Becker Remyplein	Moedermeule (Gelrode)	André Billet
19/08/2021	Sportkot (de Spuye)	Neerijse	Willy De Keyzer
2/09/2021	Becker Remyplein	Meanderroute	André Billet
16/09/2021	Sportkot (de Spuye)	Tervuren	Willy De Keyzer
30/09/2021	Becker Remyplein	Kasteel van Horst	André Billet

- De tochten vertrekken om 13u30 stipt, tenzij anders vermeld.
- Een afstand van +/- 30 km, aan een gemiddelde snelheid 15 tot 18 km/u
- Halverwege de rit is een rustpauze van 30 minuten voorzien.
- Een fietshelm is verplicht, evenals een reserveband en mondmasker

Info: Willy De Keyzer: tel: 0475 584 527 of via mail: willy.de.keyser1@outlook.be

André Billet: tel: 0498 816 043 of via mail: dreke_billet@hotmail.com

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

WILLY HENRARD

6 november 1936 - 7 december 2020

Echtgenoot van Monique Lenaers

Trouw Harpa-lid nr. 1413

RENÉ PAUWELS

29 augustus 1949 - 23 december 2020

weduwenaar van Francine Fobelets
partner van Yoke Servranckx

Trouw Harpa-lid nr. 662

EDMOND GELLENS

18 juli 1931 - 26 januari 2021

Echtgenoot van Maria Willems

Trouw Harpa-lid nr. 891

MAURICE VERHULST

25 oktober 1930 - 26 januari 2021

Echtgenoot van Yvette Dewitte

Trouw Harpa-lid nr. 649

*'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 mijn 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.*

Anoniem

STRETCHING VAN DE KNIEBUIGERS

Sta rechtop in voor-achterwaartse spreidstand met het rechterbeen vooraan. Houd de rechterknie gestrekt en de linkerknie lichtjes gebogen. Buig voorover naar de rechterknie toe. Reik met de handen naar de rechterschoet.

Voor de beste stretching houdt u de rechterknie recht en buigt u de romp direct vanuit de heup. Houd de rug zo recht mogelijk. Draai de rechterschoet iets naar buiten, en het hoofd en de romp meer naar de mediale (binnen) zijde van de rechterknie om de rek van de biceps femoris te vergroten.

De rechterschoet iets naar binnen draaien en het hoofd en de romp meer naar de laterale (buitenste) zijkant van de knie draaien, zal de rek van de semitendinosus en semimembranosus spieren vergroten.

Herhaal hetzelfde met het andere been vooraan.



GEZOND BOODSCHAPPEN DOEN, HOE DOE JE DAT?

Voor veel mensen is boodschappen doen een hele uitdaging. Er is vandaag de dag dan ook een overvloed aan producten te verkrijgen in de supermarkt. Het grote aanbod bemoeilijkt voor veel mensen het maken van de juiste keuzes. Welke voedingsmiddelen kies je? Heb je een bepaald product wel echt nodig? Om op deze vragen een antwoord te kunnen formuleren, zal in dit artikel praktisch worden toegelicht wat je best wel en niet doet bij het winkelen.

Een goede voorbereiding is veel waard

Op een gezonde manier boodschappen doen, begint al thuis. Vooraleer je naar de winkel gaat, kun je best een weekmenu maken [1] en stel je op basis daarvan een boodschappenlijstje op. Maar hoe begin je daar nu juist aan?

Weekmenu

Ten eerste is het aangewezen om op een vast moment in de week jouw planning te vergelijken met die van je gezinsleden of huisge-noten. Op die manier kan je eenvoudig zien wie wanneer eet of kookt en hoeveel tijd je kan vrijmaken voor een maaltijdmoment.

Daarnaast is variatie belangrijk. Je kan variëren met verschillende groente- en fruitsoorten tijdens de verschillende seizoenen, je kan als tussendoortje eens magere melkproducten inschakelen en er zijn verschillende soorten graanproducten. [2] Als je op zoek bent naar inspiratie en variatie, kun je ook altijd op zoek gaan naar nieuwe recepten op bijvoorbeeld <https://www.lekkervanbijons.be/> of <https://www.zekergezond.be/tabs/home>.

Probeer zoveel mogelijk je weekplanning te volgen. Natuurlijk is het mogelijk dat je eens moet afwijken van het weekmenu. Merk je tijdens de week op dat je nog veel overschotten hebt, dan kun je altijd een restjesdag inschakelen. [2]



Boodschappenlijstje

Een boodschappenlijstje brengt veel voordelen met zich mee: het bespaart je tijd in de winkel, je geeft minder geld uit, het voorkomt voedselverspilling én het helpt je om gezondere keuzes te maken eens je in de winkel bent.

Ten eerste is het belangrijk om je vriezer, koelkast en voorraadkast te controleren op wat je nog allemaal in huis hebt. Op die manier voorkom je dat je voedingsmiddelen aankoopt die je thuis nog hebt staan. Hou er daarnaast rekening mee dat je naast de warme maaltijd ook ontbijt, lunch en tussendoortjes eet. Voor deze maaltijden kan het ook handig zijn om ze op je boodschappenlijstje te schrijven. Naast *wat* je gaat eten, zijn ook *hoeveelheden* belangrijk. Houdt er bijvoorbeeld rekening mee dat bepaalde voedingsmiddelen, zoals groenten, pasta en rijst in volume kunnen veranderen tijdens de bereiding: zo kunnen groenten krimpen tijdens de bereiding en nemen pasta en rijst toe in volume. [3] Voorzie dus best wat meer groenten en minder pasta of rijst.



Probeer vervolgens om zoveel mogelijk plantaardige voedingsmiddelen zoals volkoren graanproducten, groenten en fruit op je lijstje te noteren en zo min mogelijk bewerkte voedingsmiddelen. [5] Vind je het moeilijk om te weten welke voedingsmiddelen je best verkiest? Dan kan je ook steeds beroep doen op de voedingsdriehoek ter ondersteuning. Tot slot kan het ook helpen om bijvoorbeeld je lijstje onder te verdelen volgens de rekken van je favoriete supermarkt. [4]

Naar de winkel

Als de voorbereiding aan de hand van een weekmenu en boodschappenlijstje erop zit, ben je klaar om naar de winkel te vertrekken. Een eerste belangrijke punt is om je boodschappenlijstje niet te vergeeten zodat je niet voor onverwachte uitdagingen komt te staan. Maar ook voor in de winkel zelf zijn er tips die het gemakkelijker kunnen maken om betere keuzes te maken:

- ♦ Probeer eerst en vooral te vermijden om met een hongergevoel naar de winkel te gaan. Als je honger hebt, zal je geneigd zijn om sneller en meer calorierijke voedingsmiddelen te kiezen boven caloriearme voeding. [4]
- ♦ Daarnaast ga je best alleen naar de winkel om bepaalde verleidingen te beperken. Over het algemeen worden kinderen bijvoorbeeld meer aangetrokken tot de calorierijke voedingsmiddelen zoals zoetigheden.
- ♦ Probeer om in de winkel met je geordend boodschappenlijstje eerst de rijen van bijvoorbeeld groenten en fruit te passeren vooraleer je je kan laten verleiden door calorierijke producten. Heb je deze producten niet nodig? Dan is het zelfs nog beter om deze rijen over te slaan.
- ♦ Laat je ook zeker niet verleiden door promoties van calorierijke voedingsmiddelen, zoals koeken, chips of snoep. Promoties staan vaak duidelijk in het zicht wat het moeilijker maakt om ze te weerstaan.
- ♦ Als je twijfelt tussen twee producten, vergelijk dan de etiketten om na te gaan welk product de voorkeur krijgt. [5] Een gemakkelijke manier om dat te doen is om de Nutri-Score van twee producten met elkaar te vergelijken. [6]

- ♦ In bepaalde winkels wordt er gebruik gemaakt van voordeelverpakkingen die relatief goedkoop zijn ten opzichte van "gewone" verpakkingen. Dit kan voor veel mensen een aanleiding geven om meer van een bepaald product te kopen dan eigenlijk nodig is. Vraag jezelf telkens af of je écht zoveel van een bepaald product nodig hebt. Als dat niet het geval is, kies je best voor een verpakking van normale grootte.
- ♦ Vind je het moeilijk om overzicht te bewaren over je winkelkar? Dan is het handig om de producten gesorteerd in je kar te leggen. Op die manier kan je snel en eenvoudig zien of je kar hoofdzakelijk bestaat uit caloriearme of calorierijke voedingsmiddelen.
- ♦ Weet je van jezelf dat je thuis moeilijk aan de verleiding van zoete of hartige snacks kan weerstaan, vermijd de aankoop van deze producten dan zoveel mogelijk. [4]

Heb je nog bijkomende vragen over hoe je een caloriearm voedingsmiddel kan herkennen aan het etiket? Raadpleeg dan de vorige editie van het Harpa magazine. Hierin wordt duidelijk uitgelegd wat je allemaal op een etiket kan terugvinden en hoe je op basis daarvan voedingsmiddelen met elkaar kunt vergelijken om de gezondste keuze te maken.

*Geschreven door Sien Hoekx, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven*

[1] Ducrot P., Méjean C., Aroumougama V., Ibanez G., Allès B., Kesse-Guyot E., Hercberg S., Péneau S. Meal planning is associated with food variety, diet quality and body weight status in a large sample of French adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2017, 14(12): e-pub.

[2] Vlaams Instituut Gezond Leven. Tips om een gezond weekmenu op te stellen. Site: Vlaams Instituut Gezond Leven 2021. Beschikbaar via: <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Gezond-Leven-2017-gezond-weekmenu.pdf>. Geraadpleegd op 2021 januari 29.

[3] Vlaams Instituut Gezond Leven. Gezond boodschappenlijstje. Site: Vlaams Instituut Gezond Leven 2021. Beschikbaar via: <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Gezond-Leven-2017-gezond-boodschappenlijstje.pdf>. Geraadpleegd op 2021 januari 15.

[4] Vlaams Instituut Gezond Leven. Ga voor gezonde inkopen in de supermarkt. Site: Vlaams Instituut Gezond Leven 2021. Beschikbaar via: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezond-eetschema/gezonde-inkopen-in-de-supermarkt>. Geraadpleegd op 2021 januari 15.

[5] NICE. Gezonde boodschappen. Site: NICE 2021. Beschikbaar via: <https://www.nice-info.be/gezond-eten/gezond-koken-kopen/gezonde-boodschappen>. Geraadpleegd op 2021 januari 15.

[6] Vlaams Instituut Gezond Leven. Nutri-Score. Site: Vlaams Instituut Gezond Leven 2021. Beschikbaar via: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/beleid/voedingslabels/nutri-score-label>. Geraadpleegd op 2021 februari 9.

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 82€. Dat bedrag wordt rechtstreeks geïnvesteerd in de werking van Harpa! Bedankt!

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



* EN NOG VELE MEER!

POWERED BY **TROOPER**



LIJDANS WORKSHOP

31 MAART 2021 OM 11U

VIA LIFESTREAM OP FACEBOOK



Om de eerste editie van Samen Altijd Warmer en Ik Steun Mijn Goede Doel in schoonheid af te sluiten, wordt er een slotevent voorzien: **De Week van Het Goede Doel** - Festival van **maandag 29 maart tot en met zaterdag 3 april 2021**. Het wordt een week vol online events & workshops gegeven door leden van verschillende verenigingen. Ook Harpa doet mee! We organiseren opnieuw via Facebook live een les lijdans. Doen jullie mee?



LIJDANS WORKSHOP

VIND DE DEELNEMERSLINK IN DE KALENDER OP HARPA.BE

VIA LIFESTREAM OP FACEBOOK



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





Mijn naam is Kim Steinmeyer en ik ben ondertussen 5 jaar lesgever bij Harpa waar ik nu vooral de aquagym sessies geef. Ik ben afgestudeerd als kinesitherapeut in revalidatie- en bewegingswetenschappen bij inwendige aandoeningen. Na mijn studies ben ik gestart in de farmaceutische sector waar ik meer ervaring heb opgedaan op vlak van cardiovasculaire aandoeningen en diabetes. Na al die jaren blijft het toch kriebelen om een eigen praktijk te starten in dit domein. Recent heb ik dan toch de stap gezet om in bijberoep een eigen praktijk te starten in de revalidatie van obesitas en diabetes (<https://be4balance.com>). Ik beoog hierbij patiënten te begeleiden naar een gezondere levensstijl en het verliezen van gewicht in een totaalaanpak. Dit in samenwerking met een cardioloog, endocrinoloog, huisartsen, diëtist, psycholoog,...



VOOR U GELEZEN

Cardiologen van Jessa voeren als eersten ter wereld nieuwste ablatietechniek uit



In het Jessa Ziekenhuis voeren 3 cardiologen van het Hartcentrum Hasselt een nieuwe revolutionaire techniek uit voor het behandelen van voorkamerfibrillatie. Samen met een team van cardiologen in het Kroatische Split behandelen ze wereldwijd de eerste patiënten met een ablatiesysteem dat gebruik maakt van een volledig nieuwe energievorm.

Voorkamerfibrillatie is een ritmestoornis waarbij het hart ongecontroleerd gaat kloppen. Door middel van een ablatieprocedure kan de cardioloog de ritmestoornis behandelen. Bij de nieuwe techniek wordt gebruik gemaakt van elektroporatie waarbij de hartcellen die de ritmestoornissen veroorzaken selectief vernietigd worden door de aanleg van een krachtig en zeer lokaal elektrisch veld. Hierdoor wordt beschadiging van zenuwcellen uitgesloten.

TVL Nieuws - 29/12/2020

Geschiedenis

Lenin vroeg: "Kameraad, als je twee huizen zou bezitten, zou je er dan één afstaan aan de revolutie?"

- "Ja!" Antwoordde de kameraad.

"En als je twee luxeauto's zou hebben, stond je er dan één af aan de revolutie?"

- "Ja!" Antwoordde de kameraad opnieuw.

"En als je een miljoen euro op je bankrekening had, zou je dan de helft aan de revolutie geven?"

- "Natuurlijk zou ik dat doen!" Antwoordde de kameraad fier.

"En als je twee kippen zou hebben, gaf je er dan één aan de revolutie?"

- "Neen!" Antwoordde de kameraad.

"Maar... waarom zou je een huis geven als je er twee had, een auto als je er twee had,

500 000 euro als je een miljoen had... en een kip zou je niet geven als je er twee zou hebben?"

- "Ja, maar die twee kippen heb ik... en die andere dingen niet!"

Moraal: Het is altijd gemakkelijk Groen of socialist te zijn met de eigendom, het werk en het geld van anderen!

Wiskunde met een vreemde logica:

Piet tekent een groot minteken op een tekenblad en zegt tegen klei-

ne zus:

"Dit teken betekent negatief".

Vervolgens tekent hij naast het minteken een groot plusteken en zegt:

"Dit teken betekent positief".

Kleine zus Anja bekijkt Piet met een gefronst voorhoofd en denkt diep na.

Dan neemt zij de stift en tekent een plusteken met daaronder een min-

teken.

Verbaasd vraagt Piet aan Anja: "Wat betekent dat?"

Glunderend antwoordt Anja: "Dat je steeds het positieve moet onder-

lijnen!"

Had ik je al verteld wat het verschil is tussen een Belg en een Hollander die een kale kop krijgen?

Een Belg koopt een pruik en een Hollander verkoopt zijn kam.



- Hoeveel dagen zijn er in een week voor gepensioneerden? 6 zaterdagen en 1 zondag.

- Wanneer is het bedtijd? Drie uur nadat ik in m'n zetel in slaap ben gevallen.

- Hoeveel gepensioneerden heb je nodig om een lamp te vervangen? Eén, maar het kan de ganse dag duren.

- Wat is het grootste probleem van gepensioneerden? Er is nooit genoeg tijd om alles gedaan te krijgen.

- Hoe beschrijf je het best het pensioen? Een 'niet eindigende koffiepauze'.

- Wat is het grootste voordeel van cursussen voor gepensioneerden? Onze ouders worden niet verwittigd als we 'brossen'.

DE GEVOLGEN VAN DE LOCKDOWNS

De aardappelboer zit in de puree. De tandarts trekt het niet meer. De elektricien kan de spanning niet meer aan. De piloot zit aan de grond. De exporteur voert niets meer uit. De kweker zit op zwart zaad.

De kappers zitten met de handen in het haar. De kroegbaas is het allemaal goed zat. De gids is het noorden kwijt. De reisleader komt er niet meer uit. De stratenmakers staan op straat. De zwemleraar gaat kopje onder.

De winkelier heeft er geen boodschap meer aan. De opticien ziet het met lede ogen aan. De treinmachinist is het spoor bijster. De postbode is erg bezorgd. De wielrenner kan niet rondkomen. De imker is er niet bij. De DJ draait door. De fruitkweker is niet meer te pruimen.

De accountant rekent nergens meer op. De loodgieter staat het water aan de lippen. De voetballer heeft geen doel meer.

De brandweerman is uitgeblust. De inpakkers kunnen wel inpakken. Voor de behangers is geen rol meer weggelegd.

Bij de cardioloog komt het "hart" aan. De oorarts vind het ongehoord. De dermatoloog zit niet goed in zijn vel. De diëtist wordt aan het lijntje gehouden.

De mijnwerkers zien het donker in.

De pedicure heeft geen poot om op te staan. De leerkracht krijgt het niet meer uitgelegd. De stuurman staat niet meer aan het roer. De tandarts trekt het niet langer. De nagelstyliste heeft geen nagel om aan haar gat te krabben! De boswachter ziet door de bomen het bos niet meer.

De slagers weten niet meer welk vlees ze in de kuip hebben. De dokter is er doodziek van. De boogschutter weet niet meer van welk hout pijlen te maken. De advocaat is ten einde raad. De belegger heeft geen opties meer. De bloemist ziet het niet meer fleurig in. De groenteboer kan het niet verkroppen.

Maar verder gaat alles goed.



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

