



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



Trimestriëel - NR 77
OKTOBER • NOVEMBER • DECEMBER 2017

BELEIDEN
DURVEN
VRIENDSCHAP
PRATEN
LUISTE
WANDEL
ZWEMME
ONTMOETEN
VIEREN
SHEIDENHEID
KWETSBAARHE
KWALITEIT
VERENIGING
DANK
HELPEN
VERTROUWEN
OPTIMISME
HOOP
GINNEN
VOLHOUDEN
GEZELSCAP
GEZO
VRIENDS
GESPREK
AANDACHT
VRIJWILLIGER
BEVORD
LUISTEREN
GEZELLIGHEID
PINTJE
LOPEN
ACTIEF
FIETSEN
ZWEMMEN
SPRINGEN
LIGGEN
WEBSITE
FEESTEN
INFORME
TEN
VIEREN
SCHRIJVEN
LOTGENOTEN
GELIJKHEID
VERSCHEI
VETSBAARHEID
SAMEN
MENSEN
ERVARING
HERSTEL
KWAL
ING
DANKBAARHEID
ZORG
BEGELEIDEN
INZET
HELPEN
VERT

2018

**ZALIG KERSTFEEST
GELUKKIG NIEUWJAAR**

REN SCHRIJVEN LOTGENOTEN GELIJKHEID VERSCHIEDEN
AARHEID SAMEN MENSEN ERVARING HERSTEL KWALITEIT
G DANKBAARHEID ZORG BEGELEIDEN INZET HELPEN VER
MISME GELUK VREDE HOOP DURVEN BEGINNEN
CHAP GEZONDHEID SPORT VRIENDSCHAP GESPREK
LIGER BEVORDEREN PRATEN LUISTEREN GEZELLIGHEID
ACTIEF FIETSEN WANDELEN ZWEMMEN SPRINGEN
ESTEN INFORMEREN ONTMOETEN VIEREN
ELIJKHEID VERSCHIEDENHEID KWETSBAARHEID
G HERSTEL KWALITEIT VERENIGING ERVARING
INZET HELPEN VERTROUWEN OPTREFFEN
BEGINNEN VOLHOUDEN GELUK
CHAP GESPREK AANDACHT VERBODEN
EN GEZELLIGHEID PINTJE
N SPRINGEN LIGGEN WEDEROM
SCHRIJVEN LOTGENOTEN
EID SAMEN MENSEN
BAARHEID ZORG
GELUK



WOORD VAN DE VOORZITTER

Het was 2 oktober 2017. Hoewel de regen tegen de ruiten klettert, zit ik nog even op mijn roze wolk. De barbecue 2017 is al achter de rug. En het was weer een fantastische editie. Fantastisch wat de sfeer en het eten betreft, de contacten, gesprekken en vooral... de hulp waarop we mochten rekenen. De voorbereidingen verliepen stroef, zoals gewoonlijk: zouden we aan honderd personen wel geraken? Het werden er 290, zoals gewoonlijk ongeveer. Terwijl de inschrijvingen druppelsgewijs binnenkwamen, boden al veel leden hun hulp. Om klaar te zetten, af te wassen, voor de drank te zorgen, op te dienen, op te ruimen, geld te tellen, taart te snijden, koffie te zetten, ... er komt zoveel bij kijken. Zowel 's middags als 's avonds kregen we genoeg mensen bijeen om dit alles klaar te spelen. Daarom dat warme gevoel bij het thuiskomen. Hartelijke dank aan allen die dit mogelijk gemaakt hebben. Ook aan onze "klanten", leden, familie en vrienden. Blijkbaar is de boodschap overgekomen: breng volgend jaar je familie mee, ze zullen het zich niet beklagen.

Ondertussen is het wandel- en fietsseizoen afgesloten. Met de donkere dagen, de koude, de feestmaanden kwam ook een einde aan het zomerseizoen. In dit magazine een samenvatting van deze activiteiten en enkele foto's van de afsluiting ervan.

Maar we zitten niet stil: de activiteitenkalender van 2018 is al klaar, de nieuwjaarsreceptie en de infosessie worden hier officieel aangekondigd. En waarmee houdt het bestuur zich zoal bezig? Eind 2018 stopt het wandelteam. Na vele jaren inzet is de tijd gekomen om een andere weg te kiezen. We danken hen zeer hartelijk voor hun werk en wensen hun veel plezier met hun nieuwe uitdagingen. Hopelijk zien we ze nog vaak op de daguitstap

of tijdens de wandelingen. En hierbij dus een warme oproep naar kandidaten om dit werk over te nemen ...

Het opstellen van een facebookpagina is een interessant gegeven maar moest besproken worden. Hartelijke dank aan degenen die zich ermee bezig gehouden hebben!

In 2019 viert Harpa haar 40ste verjaardag. Een jubileum dat moet gevierd worden. Alle ideeën zijn welkom!

Het bestuur maakte zich ook zorgen over de betaling van het lidgeld. Maar vele Harpa-leden hebben ondertussen nog gereageerd. Crisis voorbij ... of toch niet? Hoe kunnen we nog meer mensen motiveren om naar Harpa te komen? Je leest het ook in dit nummer. Vertel verder hoe leuk, aangenaam, spannend Harpa is!

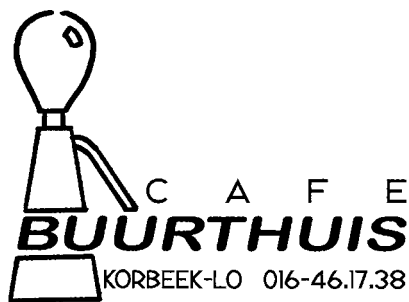
De kinesitherapeuten hebben een korte vragenlijst rondgedeeld op de woensdag- en vrijdagtraining. Vragen waren wat de leden van de trainingen vinden (te licht, te zwaar, te saai, perfect,...). Uit de antwoorden bleek dat het misschien een interessante piste zou zijn om ook in het Sportkot met toestellen te oefenen. We zoeken nog naar de juiste manier om dit plan te realiseren.

En zo gaat een jaar snel voorbij. We staan nu bijna aan het begin van een nieuw jaar.

In naam van het bestuur wens ik jullie allen een zalig kerstfeest en een gelukkig 2018. Moge dit nieuwe jaar jullie veel vreugde en vrede, geluk en gezondheid brengen. Dat zullen we elkaar "live" kunnen zeggen op de nieuwjaarsreceptie op 4 januari.

Wees voorzichtig en geniet!

Dominique Michaux,
voorzitter



RESTAURANT

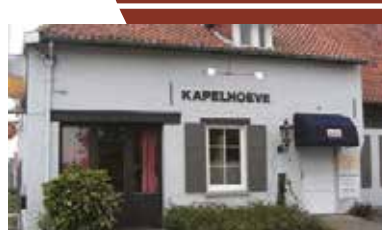


Potestraat 4
B-3020 Herent

Hilde Peremans
Tel.: 016/350 667
Gsm: 0497 125 275
Fax: 016/350 667
E-mail : dekapelhoeve@hotmail.com
www.dekapelhoeve.be

Openingsuren :

maandag : van 17u tot 21u30
woensdag : van 17u tot 21u30
donderdag : van 12u tot 14u en van 17u tot 21u 30
vrijdag : van 12u tot 14u en van 17u tot 21 u 30
zaterdag : van 18 u tot 21 u30
zondag : van 12 u tot 14u en van 18 u tot 21 u 30
dinsdag gesloten





INTERVIEW **RIK AERTS** (HARPALID NR. 342)

Niet iedereen kan zeggen dat hij al 28 jaar een trouw Harpalid is. Dit kan niet en hoeft ook niet. Maar toch zijn er mannen van dat kaliber en aan een van hen willen we eens speciale aandacht wijden!

Zo iemand is Rik Aerts, alleen al door zijn naam. Iedereen kent hem als Rik. Maar in de Ledenlijst 2017 van Harpa staat hij vermeld als Joannes. En in een oude ledenlijst staat hij geboekstaafd als Henri. En tijdens dit interview heeft Rik het zelf ook nog over Hendrikus. Het mysterie is niet volledig opgelost geraakt.

Wel is het duidelijk dat de peter van Rik tijdens zijn doop een belangrijke rol heeft gespeeld en die peter was iemand die graag een pintje dronk om een speciale gebeurtenis te vieren. En dan was er ook nog nonkel pastoor die wou dat de kleine baby de naam van een goede heilige zou krijgen, en dat was dan de heilige Joannes. En de wereldse belangen van de peter en de hemelse belangen van nonkel pastoor kwamen blijkbaar niet overeen, vandaar ... de galante oplossing met het gegoochel met namen. De kring is nog niet volledig rond, want Rik zal dan wel afkomstig zijn van Hendrik.

Rik is geboren in Herselt in 1937. Zijn vrouw Hilda is ook van Herselt. Zij hebben daar altijd gewoond. Het koppel is al 52 jaar gehuwd. Tijdens dit interview, stipt op tijd op de afgesproken dag en uur, was Hilda ook aanwezig en zij verzekerde geregeld dat Rik de waarheid vertelde: van huwelijkstrouw gesproken!

Rik was technisch ingenieur en had een leidende functie in de Philips fabriek in Leuven. In 1988 ging de fabriek dicht en Rik was een half jaar op brugpensioen toen het noodlot toesloeg. Hij die altijd enorm sportief was geweest, een man die met de fiets naar Lourdes en Rome was gereden, die 300 km per dag deed bv. naar Monschau in Duitsland, de man die dacht het laatst van alle Belgen problemen te krijgen met zijn hart ... kreeg toch wel een hartinfarct in 1989. Hij voetbalde, hij was een fervent wielertoerist, maar toegegeven ... hij kon het roken niet laten!

Het gebeurde op de fiets, in de omgeving van Hoei, op 51-jarige leeftijd. Hij werd daar heel goed opgevangen in een kliniek, maar maakte ook nog een hartstilstand mee. In Hoei was hij een week 'Le coureur flamand'. Daarna werd hij naar Leuven overgebracht en revalideerde hij in Pellenberg.

Daar maakte hij mee dat de kinesiste Freek hem onder zijn voeten gaf, omdat hij haar volgde en even hard kon lopen als zij. Zij kon dat niet verdragen.

Daar maakte hij ook kennis met prof. Luc Vanhees, de promotor van Harpa. Luc heeft hem gemotiveerd om zijn opgebouwde conditie te onderhouden bij Harpa. En Rik vond het ideaal om zelfvertrouwen te kweken. Hij beseft dat mensen die voordien geen of weinig sport deden het moeilijk kunnen hebben om aan te sluiten bij Harpa en trouw naar de trainingen te komen. "Maar het is echt zonde dat er zijn die dat niet doen!"



In 1996 onderging Rik nog een ballondilatatie. Toen was er nog geen sprake van stents. De ballondilatatie was een succes tot in 2015, want in 2015 bleek bij een routinecontrole door zijn cardioloog Vanhoof dat hij zuurstof tekort had en moest hij een nieuwe aortaklep krijgen. En Rik ervoer dit als een succes, want hij kon terug sport doen tot nu. Pas heel recent is hij gestopt en dus ook met Harpa, wegens een knie die hem parten speelt. Er moest ooit een einde aan komen. En je moet niet al te lang tellen om te weten dat Rik 80 jaar is. Een gezellige ontmoeting met zijn bevriende lotgenoten zit er nog zeker in. Daarvoor wil hij zich graag geregeld vrij maken.

Rik gebruikt alleen lovende woorden over Harpa. Hij is er heel tevreden over. Hij moest nochtans al om 17.30 u. van huis vertrekken met de bus. "Daar moet je tijd voor maken! Dat moet je doen! Dat is goed besteed!" Verder heeft hij het over onderhoud en verbetering van lichamelijke mogelijkheden, sociaal contact met daarbij een gezond pintje. "Ik was heel erg ongelukkig als ik niet kon komen! Er moest een heel goede reden zijn om forfait te geven!" Hij droeg ook altijd een T-shirt van Harpa om zijn verbondenheid te tonen.

En het mooist van al: "Harpa was voor mij een verslaving, een gezonde doping!"

Hij vraagt zich af of er wel genoeg reclame wordt gemaakt voor Harpa.

Rik getuigt dat hij zeker lid blijft van Harpa: "Geïnformeerd lid". En dat is dan ook een alibi voor een geregelde ontmoeting met zijn lotgenoten van vroeger in De Spuyse. Wij kunnen niets anders dan onze bewondering voor zo'n man te uiten en hem nog vele gelukkige jaren te wensen. Van harte bedankt voor je wijze woorden!

Jo Beyen



HIER EN DAAR GEHOORD, OM EENS OVER NA TE DENKEN ...

WAAROM ZOU JE NAAR HARPA KOMEN ?

- + Omdat ik moet van mijn arts
- + Omdat mij door de medische wereld verteld werd dat je na hartproblemen in beweging moet blijven
- + Omdat ik er vrienden heb
- + Omdat ik na de training nog met anderen kan babbelen bij een lekkere pint
- + Omdat ik me eenzaam voel
- + Omdat ik er lotgenoten ontmoet
- + Omdat ze daar mijn problemen begrijpen
- + Omdat ik lenig en jong wil blijven
- + Omdat ik het thuis soms beu ben
- + Omdat ik geen tuin heb om in te werken
- + Omdat ik er beter wil uitzien
- + Omdat ik alleen thuis niet genoeg zou bewegen
- + Omdat een inspanning af en toe geen kwaad kan
- + Omdat ik mijn partner wat vrijheid wil gunnen
- + Omdat ik me verveel
- + Omdat ik thuis buiten moet als mijn vrouw poetst
- + Omdat de kinesitherapeuten toch zo mooi en lief zijn
- + Omdat ...

WAAROM KOM JE NIET NAAR HARPA ?

Enkele flauwe excuses ...

- Ik mag niet van thuis
- Ik doe al genoeg
- Ik moet op de kleinkinderen passen
- Ik woon te ver
- Het zijn allemaal oude mensen
- Ik ben daar te jong voor
- Ik wil mijn zwakheden niet laten zien
- Ik ken daar niemand
- Ik heb te veel werk
- Het is te duur
- Ik wil rusten
- Ik lees graag
- Ik ben te oud
- Ik wil niet met mannen/vrouwen sporten
- Het is zeker te zwaar voor mij
- Ik laat mij niet meer commanderen
- Ik beweeg genoeg als ik naar de markt ga
- Ze willen geld verdienen zeker
- Ik ben oud genoeg om zelf te kiezen
- Ik ben bang dat er weer iets gebeurt
- Ik heb nooit gesport en nu is het te laat
- Ik heb geen trainingsbroek
- Ik ben een eenzaat
- Ik drink niet
- Ik heb al gerevalideerd
- Ik ...

WAT BIEDT HARPA ?

- Op maandagavond: aquagym van 20u00 tot 21u00
- Op dinsdagnamiddag: cardiotraining van 14u00 tot 15u00 (of van 15u00 tot 16u00)
- Op woensdagavond: cardiotraining van 19u00 tot 20u00
- Op vrijdagavond: cardiotraining van 19u00 tot 20u00
- Op vrijdagavond: volleybal van 20u00 tot 21u00
- Op zaterdag in het zomerseizoen: afwisselend wandelen en fietsen, ook met partner
- Vier keer per jaar een magazine ontvangen met het laatste nieuws
- In de loop van het jaar bijkomende activiteiten zoals de nieuwjaarsreceptie, de infosessie, de daguitstap, de bedevaart naar Scherpenheuvel, de benefiet, enz.

Train je liever op toestellen ? Dat kan bij RESPIRO in Rotseelaar, tegen een voordeliger tarief als je lid bent van Harpa.

HOEVEEL KOST MIJ DAT ?

- 18€: je krijgt 4 keer per jaar het Harpa Magazine, wordt uitgenodigd op alle 'clubactiviteiten' (nieuwjaarsreceptie, infosessie, ...) en kan deelnemen aan de wandelingen en/of fietstochten, eventueel met je partner, ..
- 92€: je betaalt een sportkaart die je nodig hebt om in het Sportkot te trainen (40€) en je kan deelnemen aan alle trainingen in het Universitair Sportcentrum (52€)*. Je krijgt uiteraard ook de 4 Harpa Magazines, en kan deelnemen aan alle andere activiteiten (wandelen, infosessie, nieuwjaarsreceptie, ...)
- * gepensioneerden van de KU Leuven betalen slechts 24€ voor een sportkaart.
- 18€ bij Harpa + 408€ aan Respiro: je kan op toestellen trainen bij Respiro volgens het uurrooster van Harpa (dinsdag en donderdag in drie groepen van 8.00 tot 11.30 u., gezamenlijke turnles om 10.00u. Zaterdag vrije training van 13.00 tot 15.00 u.). Je krijgt uiteraard ook de 4 Harpa Magazines, en kan deelnemen aan alle andere activiteiten zoals wandelen, infosessie, nieuwjaarsreceptie, ...
- 75€: je bent steunend lid van Harpa.

**TWIJFEL JE ? KOM EENS NAAR EEN
TRAINING KIJKEN !
Binnenkort hopen we ons
trainingsaanbod nog te verruimen.
ALTIJD WELKOM!**



**Om het nieuwe jaar goed te beginnen,
nodigt het bestuur van Harpa
jullie en jullie partner uit op de**

NIEUWJAARSRECEPTIE

DONDERDAG 4 januari 2018

**van 19u. tot 21.30u.
plaats: inkomhal van Gebouw
De Nayer (gelijkvloers)**

**Het is de gelegenheid om bij een hapje
en een drankje wensen uit te wisselen,
nieuwe mensen te leren kennen en
met oude bekenden bij te praten.**

**Deze receptie is gratis. Iedereen
welkom ! Inschrijven is niet nodig.
Met onze speciale dank aan Lamuse
die voor de catering zorgt !**

LAMUSE DE FEESTMEESTER

**Recepties & Feesten voor
Bedrijven & Privé**

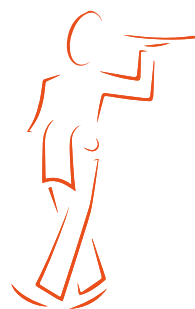
**Vergadering • Verjaardag • Pensionering • Babyborrel
Open deur • Jubileum • Promotie • Doctoraat
Productlancering • Tuinfeest ... en zoveel meer**

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





PROF. MARIE-CHRISTINE HERREGODS SPREKER OP ONZE 23STE INFOSESSIE

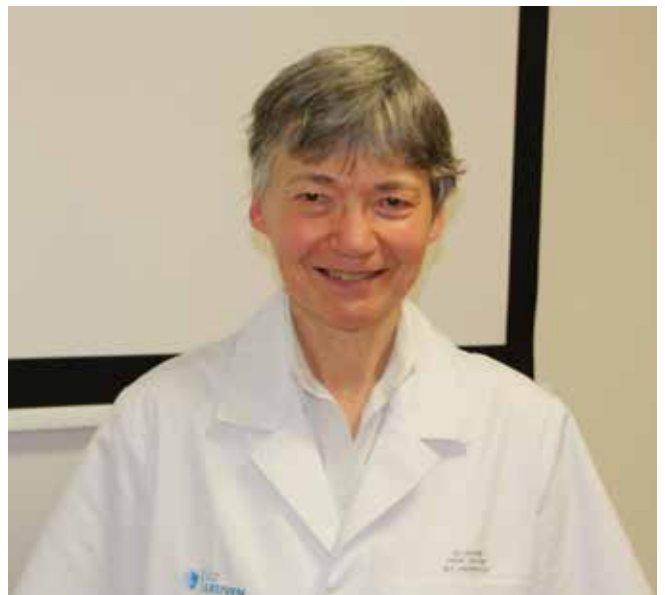
Gelukkig bestaat er in UZ Gasthuisberg een ingenieus systeem met alle mogelijke kleuren van de regenboog om daar de weg te vinden. Wij moesten paars volgen, naar de 2de verdieping, Staflokaal Inwendige Geneeskunde. Daar ontving prof. Herregods ons vriendelijk en was zij bereid ons te woord te staan in voorbereiding van onze infosessie op 10 februari 2018.

Prof. Herregods is geboren in Ninove. Zij volgde de afdeling Latijn-Wetenschappen in het Maria- Boodschaplyceum in Brussel. Het kan niet anders dan dat zij een knap student is geweest, want daarna volgde zij geneeskunde aan de KU Leuven, 7 jaar huisarts en daarna nog 4 jaar algemeen inwendige ziekten en 2 jaar cardiologie. Het was een volledig vrije keuze, niet gedictieerd door familie tradities of andere verplichtingen, want in haar familie waren er geen andere artsen. Ook is zij geneeskunde gestart met het idee om huisarts te worden. Gaandeweg heeft zij de kans gezien om te specialiseren. Nu woont zij in Leuven, is gehuwd en heeft een zoon, een schoondochter en een kleindochter.

Prof. Herregods is cardioloog, gespecialiseerd in kleplijden: vernauwing en/of lekkage van een of meerdere hartkleppen. Zij werkt samen met andere disciplines zoals cardiale heelkunde. Kleplijden komt vaak voor bij oudere mensen en zo bestaat er nu sinds 2 jaar een nauwe samenwerking met geriatrie.

Symptomen van kleplijden zijn o.a. , verminderd inspanningsvermogen, kortademigheid, pijn in de borstkas, zwelling van de benen, hartkloppingen, duizeligheid, bewustzijnsverlies ... De professor houdt zich ook bezig met het in beeld brengen van de hartkleppen. Zij doet privéconsultaties, organiseert opnames in het ziekenhuis, presteert wachtfuncties 's nachts en in het weekend in beurtrol met de andere stafleden van cardiologie.

Voor de infosessie denkt ze speciaal aan een presentatie om de nieuwigheden en evoluties in verband met de aanpak van kleplijden te belichten. Zo zijn er de dag van vandaag niet



alleen maar mechanische kunstkleppen, maar worden ook meer en meer biologische hartkleppen gebruikt, gemaakt van varkens- of rundsweefsel.

Harpa is fier en dankbaar dat iemand van haar niveau bereid is haar kennis en ervaring te willen delen met onze leden. Prof. Herregods staat garant voor een interessante namiddag over een onderwerp dat de meesten van ons interesseert en zelfs aanbelangt.

Jo Beyen



**fitness - groepslessen - powerplate - personal training
sauna - zonnebank - lounge - diëtiste - kinesithérapie**

Gezondheid daar draait het bij ons om, voor iedereen, wat ook je leeftijd of conditie is. Als je zorgt voor je lichaam, komt je geest tot rust. Respiro biedt je de infrastructuur én de mensen om dat mogelijk te maken.



RESPIRO
Sport- en gezondheidscentrum

Aarschotsesteenweg 33
3110 Rotselaar
016 60 69 79
info@respiro.be
www.respiro.be



UITNODIGING INFOSESSIE 23

PROF. HERREGODS

‘NIEUWIGHEDEN IN DE BEHANDELING VAN KLEPLIJDEN’

ZATERDAG 10 FEBRUARI 2018 om 14.00 u.
UZ GASTHUISBERG, ONDERWIJS & NAVORSING 2,
AUDITORIUM BMW 1, 3000 LEUVEN

Prof. Herregods is cardioloog aan de KU Leuven, gespecialiseerd in kleplijden.
Zij zal een boeiende lezing geven over de modernste technieken en laatste evoluties in de
behandeling van kleplijden.

Zij is de aangewezen persoon om met haar kennis en jarenlange ervaring te spreken over
een aandoening waar velen van onze Harpaleden mee te maken hebben .

Na de koffiepauze krijgt iedereen de kans om vragen te stellen.
Een buitenkans voor ons allemaal!

De deelname is gratis, ook voor revaliderende hartpatiënten van het UZ Gasthuisberg!
Zij moeten op de inschrijving als lidnummer vermelden: 'UZG'.

*Vooraf inschrijven is noodzakelijk met de onderstaande inschrijvingsstrook of via de website,
tot uiterlijk maandag 05 februari 2018. De onkosten voor de koffiepauze worden immers
aangerekend op het aantal aanwezigen! Harpa wil onnodige kosten vermijden!*

De parking De Villa tegenover de site Onderwijs en Navorsing 2 kan worden gebruikt.

INSCHRIJVINGSFORMULIER 23ste INFOSESSIE OP 10 FEBRUARI 2018

Naam en voornaam:

Lidnummer:.....

zal aanwezig zijn op de infosessie van zaterdag 10 februari 2018

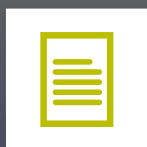
met personen. (aantal opgeven inclusief Harpalid)

Datum

Handtekening

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

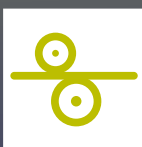
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



OFFERTE



PRE-PRESS



DRUKKEN



AFWERKING



LEVEREN



Drukkerij Ameel
Platte-Lostraat 216 | 3010 Kessel-Lo
Tel. 016 25 30 66 | Fax 016 25 51 06
info@ameel.be | www.ameel.be



Noteer alvast in uw agenda:

ALGEMENE VERGADERING

vrijdag 27 april 2018

om 19.00 uur

vergaderzaal „Den thuis” van Inbev

Aarschotsesteenweg 20

3000 Leuven.



Wie zijn lidgeld niet betaald heeft, krijgt dit

Harpa Magazine voor de laatste keer.

Het volgende nummer wordt niet meer gestuurd.



Als je naar **D'Store** gaat, mag je zeker je
lidkaart niet vergeten.

Anders kan de korting niet toegestaan worden.

Opgelet: geen korting tijdens de sol-
denperiode in januari.



Het Sportkot sluit tussen Kerstmis en Nieuwjaar.

Geen trainingen dus tussen 23 december en 1 januari.



DE ROOVER L. & ZON

BOUWWERKEN RENOVATIE DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be





EN TOEN BEGON HET TE REGENEN...

Het Harpa wielerseizoen 2017 is het seizoen dat we ons waarschijnlijk zullen herinneren als datgene waarin we tot nog toe het meeste afgelaste ritten hadden. Tot drie maal toe heeft de regen stokken in de wielen gestoken en bleef onze fiets aan de haak hangen.



Die boze weergoden hebben ons echter niet belet om alles bij elkaar 771,47 km te fietsen aan een algemeen gemiddelde snelheid van 21,4 km/u. Gemiddeld waren de ritten 59,34 km lang. De langste rit was 70,4 km.

Anderzijds zijn we dit seizoen gelukkig gespaard gebleven van valpartijen. De technische problemen bleven ook beperkt: 4 lekke banden.

De wijde omgeving van Leuven heeft een reliëf dat ons toelaat om zowel overwegend vlakke ritten te rijden als ritten met pittige kuitbijters. In totaal hebben we 3.144 hoogtemeters bijeen gereden.

Een bloemlezing van de bestemmingen: Hoeilaart, rond Wilderen en Sint-Truiden (Bloesemroute), Scherpenheuvel, Herselt, Beerzel, Baal (Balenberg), Eddy Merckxroute door het Hageland, Sterrebeek en Tervuren, Rotselaar-Bierbeek (Ronde van Leuven), Nodevoorde, het Zennegat, Grez-Doiceau, Neerijse en Opvelp. Oost-Brabant heeft dus geen geheimen meer voor het Harpa-Cycling-Team!

Met een gemiddelde van 10,4 deelnemers was de opkomst dit seizoen eerder aan de lage kant. Reden hiervoor is dat een

aantal van onze toprijders sukkelen met gewrichtsproblemen of andere ouderdomskwaaltjes... en nog anderen afgehaakt hebben omwille van een te hoge gemiddelde snelheid en/of te heuvelachtige parcours.

Tijdens een etentje, na onze laatste rit, werd het idee gelanceerd om, zoals bij de wandelaars, telkens ook een korter, trager en gemakkelijker parcours te voorzien. Indien er kandidaten gevonden worden om telkens dergelijke parcours uit te stippelen, kan het idee zeker verder uitgewerkt worden. Gegadigden kunnen zich steeds melden bij Willy De Keyser.

Ik wil van de gelegenheid gebruik maken om alle ritkapiteins te bedanken voor hun inzet en de mooie ritten waar ze ons doorheen gegidst hebben. Ik wil ook in het bijzonder Willy De Keyser bedanken voor de mooie foto's van onze escapades en zijn onovertrefbare statistieken. De foto's staan reeds op de website van Harpa onder de rubriek "Foto's" en Harpa Cycling team.

Tot volgend fietsseizoen,
Marcel Mertens



Beste HARPA wandelaars,

Telkens wanneer ik rond deze tijd van het jaar bezig ben met het opstellen van de wandelkalender en de daguitstap, stel ik mij de vraag "hoe zal het komende wandelseizoen verlopen?". Voor 2017 kan ik met zekerheid zeggen dat het een prachtig wandelseizoen was. De weergoden hebben ons verwend met alles wat ze te bieden hebben, van hevige regenbuien tot hoge temperaturen. Het heeft mij ook geleerd dat de echte wandelaars zich niet zo snel laten afschrikken.

De opkomst was zeer bevredigend. Het weerzien en de fijne gesprekken tijdens en na de wandeltocht maakten van de stapnamiddag steeds een gezellig samenzijn.

De inschrijvingen voor de daguitstap verliepen uiterst snel. Het verloop van de dag was prima en is in het vorige Magazine uitvoerig weergegeven.

Zoals ieder jaar wil ik alle wandelaars, de gidsen en begeleiders bedanken voor hun aanwezigheid en inzet. Ook van harte dank aan de organisatoren en helpers van de etentjes bij de eerste en laatste wandeling.

Op 3 maart start het wandelseizoen 2018 in St. Pieters-Rode en eindigt in Loonbeek op 10 november. De daguitstap vindt plaats op 9 juni 2018.

Beste wandelvrienden: aan alles komt een einde! Zo ook aan de periode dat Janine en ik het wandelseizoen en de daguitstap organiseren. Wij gaan nog door tot eind 2018 en hopen dat er dan kandidaten zijn om de taak over te nemen. Wandelaars zijn we en zullen we zeker blijven. Toen wij dit begin 2017 aan de overige leden van het team meedeelden hebben Jeaninne, Mia, Paul en Fons beslist om eveneens te stoppen met hun activiteiten voor de wandelingen.

Het wandelteam wenst jullie allen samen met familie en vrienden: "een zalige kerst, een vreugdevol jaareinde, een voorspoedig en gezond 2018."

René Vanhoof



WANDELKALENDER MAART-APRIL 2018

DATUM	KM	Plaats	START en EINDPUNT	GIDS	GSM
3 maart 2018	4 8	3220 St. Pieters Rode	Parochiecentrum "KLOOSTERHOF" Kerkplein 1	Jeannine Ferro René Vanhoof	0496 26 41 86
17 maart 2018	4 8	3201 Langdorp	Het Wolf Café Langdorpssteenweg 297	Simonne Boeckmans Fons November	0474 05 15 35 0479 20 61 23
31 maart 2018	GEEN WANDELING: PAASZATERDAG				
14 april 2018	4 8	3040 Huldenberg	Parking De Kronkel Gemeenteplein Cafetaria Sporthal De Konkel	Verheyen Annie Evers Armand	0472 95 85 78 0479 25 15 87

WANDELING NAAR SCHERPENHEUVEL 2018

DATUM	KM	Plaats	START (S) en EINDPUNT (E)	GIDS	GSM
28 april 2018	6	3390 Tielt Winge	S: Parking aan het kruisp. Horenstr. en Heuvelstr. Tussen 9.15u en 9.30u	Fons November	0479 20 61 23
	18	3210 Lubbeek	S: kerk Lubbeek om 7.00u E: Basiliek van SCHERPENHEUVEL misviering om 11.30u		



Starturen voor Scherpenhevel: zie kalender
 Overige wandelingen starten om 14.00u op de vermelde plaats.
 Voor details en last minute wijzigingen zie: www.harpa.be/leden_nieuws_of
 • Paul Craps (0478 91 69 55 of 016 47 08 00)
 • Fons November (0479 20 61 23 of 016 62 14 12)
 • René Vanhoof (0496 26 41 86 of 016 20 59 33)



WANDELSEIZOEN 2017

Datum	Locatie	Aantal wandelaars					
		Totaal	8 km.	4 km.			
4 maart 2017	Sint Pieters Rode	49	27	22	11		10°
18 maart 2017	Pellenberg	44	24	20	6		11°
1 april 2017	Steenokkerzeel	60	28	32	6		13°
29 april 2017	Scherpenheuvel	24	7	17	heel veel		16°
13 mei 2017	Leefdaal	42	22	20	6		22°
27 mei 2017	Keerbergen	27	14	13	6		30°
10 juni 2017	Daguitstap	82	32	50	-		22°
24 juni 2017	Sint Agatha Rode	44	24	20	4		21°
8 juli 2017	Everberg	36	20	16	6		22°
22 juli 2017	Bierbeek	44	21	23	5		23°
5 augustus 2017	Oud-Heverlee	53	24	29	6		19°
19 augustus 2017	3040 Neerijse	53	24	29	5		21°
2 september 2017	Bunsbeek-Glabbeek	46	25	21	2		20°
16 september 2017	Wezembeek-Oppem	39	20	19	3		20°
30 september 2017	Kessel-lo (Vlierbeek)	34	21	13	4		15°
14 oktober 2017	Haacht-Wespelaar	39	20	19	7		22°
28 oktober 2017	Rotselaar	62	27	35	5		14°
18 november 2017	Loonbeek	56	22	34	9		8°

 after-wandeling



WANDELEN ZONDER PIJNLIJKE VOETEN

'Als lichaams oefeningen konden omgezet worden in een pil, dan zou dit het meest efficiënte geneesmiddel ooit zijn!' Deze uitspraak van Robert Butler, een van de meest gerespecteerde Amerikaanse geriaters, is niet overdreven. Lichamelijke inspanningen beschermen ons tegen allerlei ziekten, van hart- en vaatziekten over leveraandoeningen en geheugenstoornissen tot depressies en heel wat kankers.

Elke tweeduizend extra stappen per dag, bijvoorbeeld, doen het risico op hart- en vaat aandoeningen met acht procent dalen. Het is dan ook lovenswaardig dat er initiatieven worden opgezet om mensen tot bewegen aan te zetten, bijvoorbeeld om te wandelen. Een van de hoogtepunten is de jaarlijkse do-dentocht, telkens over honderd kilometer, waar je weliswaar beter niet zonder voorbereiding aan deelneemt.

Wil je een geslaagde wandeltocht maken, dan doe je er goed aan om de juiste schoenen en sokken te dragen en te zorgen voor een correcte voetverzorging. Zo niet, zit je met blaren. Wandelschoenen schaf je best aan in een gespecialiseerde winkel. Dat vergroot je keuzemogelijkheid, rekening houdend met het type wandeling dat je doorgaans doet. Ga bij voorkeur na de middag naar de winkel omdat je voeten dan iets meer uitgezet zijn en je daarmee later geen klemmende schoen riskeert.

DROGE VOETEN

Pas de schoenen met de wandelsokken aan die je gewoonlijk draagt. Geschikte wandelsokken zonder naad of stiksel rond de tenen verminderen de wrijving tussen voet en schoen. Het dragen van bijkomende dunne naadloze ondersokken van acryl of polyester kan voor een extra bescherming zorgen. Verder hebben je voeten er alle belang bij dat ze droog blijven tijdens het wandelen. Katoenen kousen hebben hier dan ook geen plaats, wel vochtregulerende sokken in kunststof.

Een belangrijke aanleiding tot blaarvorming is een vochtige huid, zoals door zweetvoeten. Door de verweking van de huid valt het beschermend effect van de opperhuid weg en kunnen cellenrijen in de huid ten opzichte van elkaar verschuiven. Hierdoor kan er op de plaats van de minste weerstand een holte ontstaan tussen die cellen, die zich dan met vocht vult. De blaar is daar! Je moet dus alles doen om de voeten droog te houden.

Blaren vind je vooral op uitstekende delen van de voet: de hiel, de buitenrand van de voet of onder de voorvoet. Maar ook botuitsteeksels zoals hamertenen zijn voorkeursplaatsen. Daar onze huid volgepropt zit met kleine zenuwuiteinden, leidt de rek van een vochtbui op de huidcellen tot pijngewaarwording. Blaren horen tot de meest voorkomende blessures bij wandelaars.

Indien niet te pijnlijk laat je kleine blaren liefst ongemoeid. Het wondvocht in de blaar kan je beschouwen als een soort



supervoeding die de genezing van een blaar bewerkstelligt. Grote blaren worden beter wel aangeprikt om uitbreiding te voorkomen. Zoiets dient te gebeuren met een steriele naald. Daarop ontsmet je de huid. Indien mogelijk dek je de huid af met het flapje van de blaar vooraleer je het geheel fixeert onder een 'tweede-huid'-pleister. Dat is een hydrocolloid verband dat vrij verkrijgbaar is bij de apotheker. Een zinkoxide-pleister is een aanvaardbaar alternatief.

OPENLUCHT

Velen denken nog dat 'open aan de lucht houden' de wondgenezing zou bespoedigen. Dat klopt niet, wel integendeel. Daardoor zal het eiwitrijke wondvocht, de lymfe, haar geneeskrachtige werking niet kunnen uitoefenen. Een blaarwonde is als een plantje dat verzorging en vloeistof nodig heeft. Tot die verzorging hoort ook het telkens aanbrengen van een ontsmettende oplossing bij een verbandwissel.

De huid vertoont namelijk ter hoogte van de blaarwonde een open defect waarin allerlei microben kunnen binnendringen. Hierdoor ontstaat er een huidinfectie, wondroos, waardoor ook de omgeving van de blaar rood, warm en pijnlijk wordt.

Helpt het om voor het wandelen een antizweet-oplossing op de voeten aan te brengen om verweking van de huid te voorkomen? Een onderzoek bij militairen bevestigt dat. Maar ze hadden wel bijna tien keer meer last van huidirritatie! Geschikte schoenen en wandelsokken zijn nog steeds de beste garantie om urenlang van het wandelen te kunnen genieten. En wie eenmaal die smaak te pakken krijgt, is vertrokken ...

Dr. Tom Jacobs in "Primo Magazine", 5 augustus 2017 (blz. 109)



ELEKTRISCHE FIETSEN
VERHUUR ELEKTRISCHE FIETSEN
STADSFİETSEN
FIETSPROMOTIES
ELEKTRISCHE MOUNTAINBIKES
OMBOUW
I AM ELECTRIC
INFO & CONTACT

1 tem 18 augustus is onze zomersluiting

LEUVEN Kapucijnenvoer 110 T 016 200 400 van dinsdag tot vrijdag en 's zomers ook op zaterdag



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



RONSMANS JOHAN BVBA

al meer dan 35 jaar uw geregistreerd vakman

pleisterwerken in renovatie en nieuwbouw
alsook kleine herstellingswerken
cementwerken, gyprocwerken, valse
plafonds, metalstudwanden, sierpleister,
kooflijsten, gevelisolatie, gevelbekleding

Fred. Lintsstraat 140 - 3000 Leuven
016 226487 - 0495 286487
ronsmans.jan@skynet.be
BE 0442.160.939 - RPR Leuven
www.facebook.com/ronsmansjohanbvba







HARPA VZW OP FACEBOOK

De digitale sociale media worden steeds belangrijker. Sinds jaar en dag heeft Harpa een drukbezochte website op www.harpa.be. Nu heeft het bestuur van HARPA gezorgd voor een aanwezigheid op Facebook. De berichten voor de leden, die op de website staan, zijn nu ook op Facebook te vinden. Facebook bestaat eigenlijk uit drie luiken: een persoonlijke Facebook account (bedoeld voor ieder individu), een facebookpagina (bedoeld voor bedrijven en VZW's), en een facebook groep (een kleinschalige discussiegroep). Veel HARPA leden hebben reeds een persoonlijke account op Facebook, om met familie, kinderen en kleinkinderen in contact te blijven. Het bestuur heeft een Facebook groep, en een facebookpagina gemaakt. In dit artikelje wordt uitgelegd hoe je dit kunt raadplegen.

1. De Facebookpagina.

De facebookpagina van Harpa VZW is bereikbaar door iedereen die met een PC, tablet of smartphone op Internet kan. Je bereikt de pagina het makkelijkste door te klikken op het Facebooklogo onderaan iedere webpagina van de Harpa website.

Klikken op dit logo brengt je naar de Harpa Facebookpagina. Dit is de pagina van de VZW als organisatie. Hier kun je berichten bekijken, maar geen boodschappen achterlaten. Hoe die pagina eruit ziet hangt af of je een persoonlijke facebook account hebt of niet.



De facebookpagina als je geen Facebookaccount hebt ziet er zo uit ---->



Je ziet er de laatste berichten die door de webmaster werden gepost.

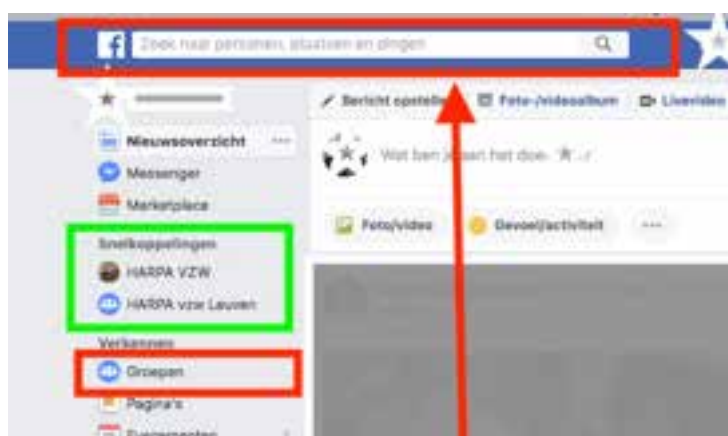
Facebook is een beetje “ambetant” voor deze bezoekers omdat ze constant aandringen om “aan te melden” of “een nieuwe account” te maken. Je kan op het knopje “Niet nu” klikken, en dan laat Facebook je verder gerust om de berichten te bekijken en naar beneden te scrollen.





Als je wel een facebookaccount hebt, zie je het scherm hieronder. De afdruk van het scherm werd geanonimiseerd, ten einde de privacy van de contacten te beschermen.

Wat opvalt is dat je tegelijk toegang hebt tot al de functionaliteit van uw persoonlijke Facebookaccount.



2. De facebookgroep.

Dit hoofdstuk is alleen nuttig voor Harpa leden met een persoonlijke Facebookaccount. Zij hebben namelijk toegang tot de Facebookgroep die alleen toegankelijk is voor de leden van Harpa. Deze groep bereik je door op uw Facebookpagina in het zoekvenster (helemaal bovenaan) "HARPA vzw Leuven" te zoeken, zoals in het rode kader in het onderstaande geanonimiseerde beeld is getoond. Je kan de groep markeren als een "favoriet" of "Snelkoppeling".



Als de groep opkomt, verschijnt deze knop waarmee je een aanvraag kan doen om lid van de groep te worden. Deze aanvraag wordt nagekeken door een lid van het Harpa bestuur, zodat alleen Harpa leden worden toegelaten.

<---- De pagina van de groep ziet er zo uit

Als lid van de groep kan iemand commentaren schrijven, foto's laden en deelnemen aan discussies. Vanuit het bestuur laden we de laatste berichten voor Harpa leden steeds op in de groep (en in de Facebookpagina)

Wij hebben ervoor gezorgd dat ieder HARPA lid met Internet de Facebookpagina van HARPA kan bereiken. Voor de diehard informatici, je bereikt de Facebookpagina rechtstreeks, door te gaan naar het adres:
FACEBOOKPAGINA: <https://www.facebook.com/harpa.be/>
FACEBOOKGROEP: <https://www.facebook.com/groups/263328754159499/>.

Wij hopen hiermee van dienst te zijn en moderne middelen aan te bieden aan de HARPA leden om elkaar te ondersteunen in het gezond aan sport te doen.

Rik Nuytten

Find us on 



VEGETARISCH IS NIET HETZELFDE ALS GEZOND

De vereniging van Amerikaanse cardiologen waarschuwt dat een ongezond dieet waaruit je vlees schrapt, nog steeds een ongezond dieet is. Maar 'verstandig vegetarisch' is wel degelijk beter voor je hart.

Onderzoekers van Harvard gingen bij tweehonderdduizend mensen gedurende twintig jaar na wat de effecten waren van een vegetarische levensstijl. Maar ze wilden tegelijk nagaan of 'vegetarisch' gewoon betekent 'geen vlees eten', of dat er ook tussen vegetariërs nog verschil in gezondheid bestaat.

De onderzoekers splitsten de mensen die ze volgden, daarom uit in drie groepen: mensen die zo veel mogelijk plantaardig aten maar niet alle dierlijke producten (melk, eieren) uitsloten; mensen die de voorkeur gaven aan 'gezond' plantaardig eten zoals volgraan, fruit en groenten; mensen die plantaardig aten maar de geraffineerde granen en suikers niet meden.

De deelnemers aan het onderzoek vulden om de twee jaar een uitgebreide vragenlijst in over hun gezondheid en over hun levenswijze: voeding, alcohol, rookgedrag, beweging, geneesmiddelen. Ze kwamen uit een bekend onderzoek (de Nurses' Health Study) dat al vijftig jaar lang een groot aantal verpleegsters volgt, en uit gelijkaardige onderzoeken bij andere gezondheidswerkers.

Eerlijk invullen

De onderzoekers nemen aan dat mensen met een medisch beroep hun vragenlijsten extra zorgvuldig en eerlijk invullen. Sommigen hielden bijvoorbeeld een agenda bij, in plaats van op hun geheugen te vertrouwen.

Tijdens het onderzoek kregen ruim achtduizend van hen een hartprobleem. Mensen met het 'gezonde' vegetarische dieet bleken een beduidend lager risico op hartziekten te hebben; die met veel geraffineerde granen, aardappelen en suiker hadden een hoger dan gemiddeld risico, ook al aten ze geen vlees.



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



GOED VOOR HARTLIJDERS (EN VOOR ALLE ANDEREN)

Professor Dominique Hansen wil iedereen op de fiets krijgen. Hartlijders denken na een operatie nog te vaak dat ze genezen zijn. Terwijl ze beter gaan fietsen, zelfs elektrisch.

Hoe fitter je bent, hoe langer je leeft. Dat is een wetenschappelijk feit. En hoe zeker je bent, hoe groter het heilzame effect van lichamelijke activiteit. Hartpatiënten die na een operatie drie maanden revalideren, zien hun kans om te overlijden in het eerste jaar na de ingreep met 40 procent afnemen.

Het is voor familie vaak niet duidelijk dat een hart- en vaataandoening net om een verhoging van de fysieke activiteit vraagt in plaats van het omgekeerde. Professor Dominique Hansen is specialist revalidatie in het Hasseltse Jessa-ziekenhuis en docent aan de Universiteit Hasselt. Hij doet 'experimenten' rond fysieke activiteit en inspanning bij mensen met de bekende welvaartskwalen: hart- en vaatziekten, suikerziekte, overgewicht. 'We weten dat fysieke inspanning een mens gezonder maakt. In ons onderzoek gaan we na welke prikkels door inspanning er nodig zijn om die verbetering van de gezondheid optimaal te maken.'

Hoe past fietsen in dat verhaal? 'Fietsen geldt als een duursport, die op uithouding werkt. Het heeft veel heilzame effecten, ook voor gezonde mensen', zegt Hansen. 'Het vermindert de vetmassa, verlaagt de bloeddruk, de cholesterol en het suikergehalte, om er maar enkele te noemen. Fietsen verkleint ook de kans dat je alzheimer of parkinson krijgt.'

Saaie hometrainer

Moet dat op de hometrainer of liever in het echt, op straat? 'Op zo'n hometrainer trappen is wel erg saai. Ik merk dat het toestel er bij patiënten na enkele maanden vaak werkloos bij staat en als veredelde kapstok gebruikt wordt. Dan is buiten gaan fietsen beter. Alleen krijg je dan de klassieke bezwaren te horen. De omgeving is te heuvelachtig. Het weer is te slecht. Voor veel patiënten, zeker de fysiek zwakkere, is het niet haalbaar en dan haken ze maar helemaal af. Wat natuurlijk kwalijke gevolgen heeft voor hun gezondheid.'

Ondanks de wetenschappelijke evidentie gaan nog te veel mensen niet meer bewegen. 'Hartlijders die een ballondilatatie hebben ondergaan – waarbij de aders

worden opgerekt en van een stent voorzien – geef ik nadrukkelijk de raad mee hun levensstijl aan te passen en actiever te worden. Maar velen doen dat niet, en die staan hier vaak binnen de twee jaar terug. Vier op de tien patiënten denken na een dergelijke operatie dat ze volledig genezen zijn en dat hun ongezonde manier van leven geen risico meer inhoudt. Dat is volkomen onterecht. Je ziet dezelfde hardnekkige ontkenningreflex als het om gezonde voeding gaat. Vandaar dat we bij de revalidatie graag psychologen betrekken. Gezonder leven vergt een verandering in gewoonten en overtuiging: het zit vaak nog tussen de oren.'

Stil in de zaal

Hansen merkt dat het verband tussen gezondheid en bewegen nog lang geen gemeengoed is. 'Als ik tijdens mijn lezingen zeg dat je door te bewegen je levensverwachting opkrikt, dan wordt het vaak stil in de zaal. Ik moet ook elke keer in de verf zetten dat voldoende bewegen beter is om dementie te voorkomen dan puzzels oplossen. Mensen met een hond zijn gezonder. Niet vanwege dat dier, maar omdat ze er wel mee moeten gaan wandelen.'

Waarom leeft dat besef nog te weinig in dit land? Hansen komt uit bij algemene verklaringen. 'Het zit om te beginnen niet in onze cultuur. Het is voor familie en kennissen vaak niet duidelijk dat een hart- en vaataandoening net om een verhoging van de fysieke activiteit vraagt in plaats van het omgekeerde. Opmerkelijk is ook dat vrouwen nog het snelst afhaken omdat ze zich opnieuw concentreren op het huishouden of de zorg voor kinderen.'

Ook opvallend: lagergeschoolden zijn minder geneigd meer te bewegen. 'Voor velen van hen is bewegen nog een luxe. Ze associëren het met de dure fitness- en sportclub. Niet met dagelijks stappen of fietsen.'

Elektrisch fietsen

Hoe kunnen we de Vlaming – zowel de gezonde als de minder gezonde – meer aan het bewegen en aan het fietsen krij-

gen? Hansen: 'Eerst moeten de artsen die boodschap meegeven. Ook de overheid kan nog meer aan bewustwording en educatie doen.'

Er gaan stemmen op om mensen met harde maatregelen uit hun auto te jagen. Daar loopt de Hasseltse professor niet warm voor. 'Dat zijn strafpraktijken waar ik niet in geloof. Het beste is nog altijd dat mensen uit zichzelf gemotiveerd zijn om meer te gaan bewegen. Wie het doet op vraag van de partner, houdt het niet vol. Het frappantste voorbeeld in dat verband vond ik de tachtigjarige vrouw die per se voort wilde gaan met revalideren. Omdat ik mijn achterkleinkinderen wil zien opgroeien, zei ze. Een betere motivatie is er niet.'

Professor Hansen deed samen met dokter Ines Frederix van het Hartcentrum Hasselt een interessant experiment met elektrische fietsen. 'Ik was sceptisch over de e-fiets. Ik ging ervan uit dat die de inspanning van de gebruikers minimaal maakte en dus weinig gunstig effect kon hebben.' Ze hebben het in Hasselt getest bij patiënten die aan hartfalen lijden, van wie met andere woorden de bloedpomp het steeds slechter doet. Ze lieten die driemaal een fietsroute afleggen van 10 kilometer: met een gewone fiets, met een fiets met een lichte elektrische hulpmotor en met een sterke motor. Tijdens de route werden hart- en longfunctie continu gemeten. Bij gebruik van de elektrische fiets werd in het algemeen nog genoeg calorieverbruik vastgesteld. 'Onze veronderstelling was dat je bij de laatste groep – die de sterke motor gebruikte – weinig of geen effect zou zien. Maar dat bleek niet te kloppen. Ze moesten wel degelijk zelf meetrappen. Wat voor een –gezonde mens een verwaarloosbare inspanning betekent, was voor die hartlijders een hele klus. Genoen om gunstige effecten te hebben op hun hart, longen en spieren.'

Toch raadt Hansen patiënten aan 'het zich niet te gemakkelijk te maken' en toch voor minder sterke elektrische ondersteuning te kiezen.

www.destandaard.be

50 JAAR TOT
UW DIENST

LAMBRECHTS BVBA **Tuinmachines**

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



HONDA
POWER EQUIPMENT





DIGITALE AMBULANCE VOOR SNELLERE HARTMASSAGE

De EVapp gebruikt burgers die een EHBO-cursus volgden om de wachttijd op hulp bij een hartaanval drastisch te verkorten.

U krijgt een hartaanval. Gelukkig bellen huisgenoten of omstanders snel de hulpdiensten. Elke minuut zonder hartmassage verkleint uw overlevingskans immers met tien procent. Begint de massage in de eerste vijf minuten na de hartaanval, dan vermindert de kans op hersenschade sterk en hebt u sowieso de beste overlevingskansen. Maar hulpdiensten hebben gemiddeld tien tot vijftien minuten nodig om een slachtoffer te bereiken. Wat nu?

EVapp is een nieuwe smartphoneapplicatie die de wachttijd op hulp bij een hartaanval drastisch kan verkorten. 'Als de 112-centrale een oproep van een hartaanval krijgt, stuurt die de ambulance en MUG uit', zegt woordvoerder dokter Thomas Tackaert. 'Via de app worden ook burgerhulpverleners die dichterbij zijn opgeroepen. Dat zijn vrijwilligers die een EHBO-cursus volgden en dus correct kunnen reanimeren. Een aantal van hen gaat rechtstreeks naar het slachtoffer om de hartmassage te starten. Anderen halen een defibrillator.'

De vrijwilligers worden alleen opgeroepen als ze binnen twee kilometer van het slachtoffer zijn. Zo kunnen ze binnen de vijf minuten met de handelingen starten.

'Jaarlijks krijgen ongeveer 10.000 Belgen een hartaanval', zegt dokter Koen Monsieurs, diensthoofd spoedgevallen (UZA). 'Amper tien procent van hen overleeft. Dankzij de snelle responstijd van de app kunnen we in België tot 500 levens extra redden.'



Momenteel loopt er een proefproject in het Antwerpse Hoogstraten. 'Dat was een rode zone waar de aanrijtijd van urgentiediensten langer was dan het landelijke gemiddelde van tien tot vijftien minuten', zegt Tackaert. '120 vrijwilligers registreerden zich al. De app is zelfs al een aantal keer gebruikt, maar concrete cijfers kunnen we nog niet geven.'

In Nederland bestaan soortgelijke initiatieven. Daar registreerden zich al 170.000 burgerhulpverleners die samen 2.500 levens kunnen redden. (myde)

Frank Muller/hh

M IS EERSTE 'HARTVEILIG' MUSEUM VAN VLAANDEREN

Museum M mag zich voortaan officieel 'hartveilig' noemen. Het is het eerste museum van Vlaanderen dat zo inzet op de gezondheid van zijn bezoekers.



Museum M wil een veilige omgeving zijn voor bezoekers en medewerkers. 'We willen niet alleen toegankelijk en goed bereikbaar zijn. Maar we willen ook een goede gastheer zijn',

zegt schepen Denise Vandevoort (SP.A). 'Dat betekent dat je moet voorbereid zijn op onverwachte omstandigheden, zoals een hartstilstand. We hebben daarom een automatische externe defibrillator (AED) in het museum.'

'Het personeel kreeg intussen een workshop over reanimatie en het gebruik van het toestel. Die beslissing is zeker niet overbodig als je bedenkt dat in België dagelijks dertig mensen een hartstilstand krijgen. We zijn trots dat we het label 'hartveilig' mochten ontvangen. De erkenning van het Rode Kruis Vlaanderen past perfect binnen het beleid van het museum.' Volgens Pieter Jonet, verantwoordelijke Vorming bij het Rode Kruis Leuven, merk je zulke inspanningen vaker bij sportinstanties. 'Maar dit is het eerste museum dat zo iets doet', zegt hij. 'Ook bibliotheek Tweebronnen is 'hartveilig'.'

'Het stadsbestuur in Leuven heeft ondertussen besloten om extra AED-toestellen aan te kopen voor de culturele instellingen. We kunnen dat alleen maar toejuichen.'



GEZOND FEESTEN MET SEIZOENSPRODUCTEN

Sinterklaas, kerst, oudjaar en nieuwjaar: de gezellige decembermaand is begonnen! Alle wintergroenten en fruit liggen in de rekken, hopen dat ze een mooi plekje in een gerecht krijgen. Tegenwoordig kan men, vooral rond de feesten, zowel zomer- als winterproducten kopen die vanuit andere landen worden getransporteerd. Echter, waarom koken we niet meer met seizoensgebonden en lokale producten?

Koken met de producten van het seizoen geeft zonder moeite variatie in het voedingspatroon gedurende het gehele jaar⁽¹⁾. De aangebroken wintermaanden bevatten seizoensgebonden en lokale producten die smakelijk en gezond zijn, maar daarnaast hebben ze ook de volgende voordelen:

- De producten zijn goedkoper
- De versheid kan beter gewaarborgd worden
- Variatie in het voedingspatroon wordt gegarandeerd
- Seizoensgebonden en lokale producten uit België zijn herkenbaar door het Flandria⁽²⁾ label

Naast variatie in de voeding, wat eten verrassend en leuk maakt, is het consumeren van een juiste portie belangrijk. Tijdens de feesten wijken we graag eens af van deze normale porties, maar waarom? Als we gedurende het jaar al

seizoensgebonden en smakelijk koken, dan hoeven de wintermaanden hier geen uitzondering op te zijn!

Tips om de gezellige wintermaanden gezond door te komen:

- Let op met wat je in huis haalt; zodra het in de kast staat kan het hier ook snel uit verdwijnen.
- Zorg dat je niet met veel honger naar een receptie gaat. Eet een kom verse soep en de drang om alle borrelhapjes een aantal keer te proeven zal afnemen.
- Luister naar uw lichaam en stop met eten als u genoeg heeft.

Het gebruik van lokale winterproducten in onze feestelijke gerechten is lekker en gezond. Hieronder staan twee voorbeelden van recepten die passen bij het seizoen én bij de gezellige wintermaanden.

Voorgerecht

Winterse Fruitige Witte Koolsalade (De bakparade)³

Duur: 20 minuten + 2u in de frigo

INGREDIËNTEN VOOR 2 PORTIES:

- 1/4 witte kool, heel fijn geschaafd
- 1 mandarijn, in stukjes
- 1 appel, in stukjes
- handje rozijnen
- handje superfruit mix
- 50ml yoghurt
- 1 grote tl honing
- 1 tl mosterd

BEREIDINGSWIJZE:

1. Meng de witte kool, mandarijn en appel in een grote kom.
2. Meng in een klein kommetje de yoghurt, mosterd en honing.
3. Meng de dressing door de witte kool en zet minimaal 2h in de koelkast.
4. Roer de rozijnen en superfruit mix erdoor en serveer.

Smakelijk eten!

Witte kool

Witte kool is een winterse groente die behoort tot de kolen. Kolen zijn rijk aan antioxidanten, namelijk vitamine C en vitamine E. De antioxidanten die in witte kool zitten stimuleren het immuunsysteem (afweersysteem van het lichaam) waardoor er een vertraging optreedt van schadelijke afbraakreacties in het lichaam. Andere winterse groenten die over dezelfde anti-oxidatieve werking beschikken zijn bijvoorbeeld spruiten, savooikool en rode kool^(3,4). Een praktisch voordeel van de meeste kolen is dat deze makkelijk een aantal weken bewaard worden zonder te bederven.

Mandarijnen

Mandarijnen behoren tot de grote groep van citrusvruchten. Deze vruchten bevatten onder andere mineralen, vitaminen, flavonoiden en voedingsvezels⁶. Deze voedingsvezels zorgen voor een vertraagde opname van de aanwezige suikers en bevordert de stoelgang. Flavonoiden^(7,8) realiseren een anti-oxidatieve werking en is bewezen een beschermend effect voor cardiovasculaire ziekten, diabetes type 2, neurodegeneratieve ziekten (ziekten van het zenuwstelsel waarbij over de jaren zenuwcellen afsterven) en kankers.



Hoofdgerecht

Pastinaak-aardappeltaart met peer en geitenkaas (Libelle)⁹

Duur: 20 minuten + 2u in de frigo

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

Voor de bodem:

- 400 g pastinaken (in stukken)
- 100 g amandelpoeder
- 2 eieren (losgeklopt)
- 1 el tijm
- peper
- zout
- 1 taartvorm (gekarteld, met losse bodem)

Voor de vulling:

- 400 g aardappelen (in stukken)
- 2 peren (geschild, in stukken)
- 250 g geitenkaas
- 3 el geroosterd amandelen (geschaafde)
- 1 handje rucola/raketsla

BEREIDINGSWIJZE:

Verwarm de oven voor op 200°C. Mix de pastinaken heel fijn in de keukenrobot en doe in een mengkom. Meng er het amandelpoeder en de tijm door. Kruid met peper en zout. Maak een kuiltje in het midden, doe er de eieren in en kneed tot een deeg. Bekleed de beboterde vorm met het deeg en bak 25 à 30 minuten in de oven tot de bodem goudbruin is.

Stoom of kook de aardappelen 5 à 7 minuten. Laat uitlekken. Bestrijk de taartbodem met de helft van de kaas. Beleg de taart met stukjes peer, de aardappelen en de rest van de kaas. Besprenkel met olijfolie en zet nog 5 à 10 minuten in de oven of tot de kaas gesmolten is.

Garneer de taart met de geschaafde amandelen en rucola/raketsla.

Pastinaak

Pastinaak is een 'vergeten groente'⁽¹⁰⁾ en behoort tot dezelfde familie als, onder andere, peterselie, wortel en selderij. Pastinaak bevat relatief veel kalium⁽¹¹⁾ dat samen met natrium zorgt voor een juiste balans tussen de vloeistof buiten en binnen de cel. Een groot deel van de kalium in het lichaam bevindt zich in de spiercellen en is belangrijk bij de vorming van glycogeen (energieopslag). Naast kalium is pastinaak een goede bron van fosfor. Fosfor speelt een rol, samen met calcium, in de stevigheid van het skelet.

Door de grote verscheidenheid in aanwezige nutriënten in groenten is het belangrijk soorten groenten af te wisselen om van alle nutriënten voldoende te consumeren. Daarnaast geeft variatie en kwaliteit van een dieet verlaagde kans op depressie en heeft een beschermend effect voor hart en vaat-ziekten⁽¹²⁾.

Student Elke Neefs

Kathleen Gerits, Rita Lenaerts,

Goedele Vandamme, Floor Wynants

Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

Referenties

- 1 <http://www.velt.nu/velt-kalenders/groentekalender/overzicht-groentekalender>
- 2 <http://flandria.be/nl/>
- 3 <http://www.debakparade.nl/2014/12/winterse-fruitige-koolsalade.html>
- 4 Nosek M, Surówka E, Cebula S, Libik A, Goraj S, Kornas A, Misalski Z. Distribution pattern of antioxidants in white cabbage heads (*Brassica oleracea* L. var. capitata f. alba). *Acta Physiologiae Plantarum*. November 2011, Volume 33, Issue 6, pp 2125–2134.
- 5 Sarvan I, Verkerk R, Van Boekel M, Dekker M. Comparison of the degradation and leaching kinetics of glucosinolates during processing of four Brassicaceae (broccoli, red cabbage, white cabbage, Brussels sprouts). *Innovative Food Science & Emerging Technologies*. Volume 25, October 2014, Pages 58–66
- 6 Ladaniya M. Citrus Fruit: Biology, Technology and Evaluation. 2008.
- 7 Lu M F, Xiao Z T, Zhang H Y. Where do health benefits of flavonoids come from? Insights from flavonoid targets and their evolutionary history. *Biochemical and Biophysical Research Communications*. Volume 434, Issue 4, 17 May 2013, Pages 701–704.
- 8 Galleano M, Calabro V, Prince P D, Litterio M C, Piotrkowski B, Vazquez-Prieto M A, Miatello R M, Oteiza P I, Fraga C G. Flavonoids and metabolic syndrome. *Annals of the new York academy of science. Environmental Stressors in Biology and Medicine*, Volume 1259, Pages 87–94.
- 9 <https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/21035/pastinaak-aardappeltaart-met-peer-en-geitenkaas>
- 10 Maggi F, Barboni L, Papa F, Caprioli G, Ricciutielli M, Sagratini G, Vittori S. A forgotten vegetable (*Smyrniolum olusatrum* L., Apiaceae) as a rich source of isofuranodiene. *Food Chem*. 2012 Dec 15;135(4):2852–62. doi: 10.1016/j.foodchem.2012.07.027. Epub 2012 Jul 16.
- 11 5e editie Belgische Voedingsmiddelentabel.
- 12 Jacka F N, Kremer P J, Leslie E R, et al. Associations between diet quality and depressed mood in adolescents: results from the Australian Healthy Neighbourhoods Study. *Aust. N. Z. J. Psychiatry*, 44 (2010), pp. 435–442



ACTIVITEITENKALENDER 2018

● WANDEL DAGEN
● FIETSDAGEN

● Nieuwjaarsreceptie 4 januari
● Infosessie 10 februari
● Algemene vergadering 27 april

● Scherpenheuvel 28 april
● Daguitstap 09 juni
● Benefiet 21 oktober

Januari 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Februari 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28				

Maart 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9				1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

April 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
13							1
14	2	3	4	5	6	7	8
15	9	10	11	12	13	14	15
16	16	17	18	19	20	21	22
17	23	24	25	26	27	28	29
18	30						

Mei 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

Juni 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
22					1	2	3
23	4	5	6	7	8	9	10
24	11	12	13	14	15	16	17
25	18	19	20	21	22	23	24
26	25	26	27	28	29	30	

Juli 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
26							1
27	2	3	4	5	6	7	8
28	9	10	11	12	13	14	15
29	16	17	18	19	20	21	22
30	23	24	25	26	27	28	29
31	30	31					

Augustus 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
31			1	2	3	4	5
32	6	7	8	9	10	11	12
33	13	14	15	16	17	18	19
34	20	21	22	23	24	25	26
35	27	28	29	30	31		

September 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
35						1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30

Oktober 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31				

November 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44				1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30		

December 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
48						1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
1	31						

FEESTDAGEN 2018

1 april PASEN
10 mei OLV HEMELVAART

20 mei PINKSTEREN
21 juli NATIONALE Feestdag
15 augustus OLV HEMELVAART

1 november ALLERHEILIGEN
11 november WAPENSTILSTAND
25 december KERSTMIS



DOMINIQUE MICHAUX
Voorzitter - Hoofdredacteur Harpa Magazine
T: 016 22 40 20
E: dmichaux999@gmail.com



MIEK HORNIKX
Ondervoorzitter
Verantwoordelijke trainingen en reanimatie
M: 0498 23 99 82 • E: miek.hornikx@kuleuven.be



JO BEYEN
Secretaris
Redacteur Harpa Magazine
T: 016 46 22 45 • E: jo.beyen2@telenet.be



RICHARD VAN DONGEN
Penningmeester
M: 0474 96 03 08
E: richard.vandongen@telenet.be



CLAUDINE VAN VOLSEM
Medew. administratie, Verantw. ledenbestand sport- en lidkaarten • T: 016 20 10 03
E: claudine.vanvolsem@kuleuven.be



RENÉ VANHOOF
Verantw. wandelingen en daguitstap
T: 016 20 59 33 • M: 0496 26 41 86 •
E: renevanhoof@skynet.be



RIK NUYTEN
Verantw. website en informatica
M: 0477 58 58 42
E: riknuytten@hotmail.com



VICTOR LEYS
Materiaalbeheerder, Verantw. dinsdagtraining
T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62
E: Leys.victor@skynet.be



MARCEL MERTENS
Verantwoordelijke verzekeringen
T: 016 25 18 23
E: mertens.m2@gmail.com



WILLY VANBRABANT
Verantw. woensdag- en vrijdagtrainingen, zwemmen
T: 016 25 27 01 • E: willyvanbrabant@gmail.com



MARIJKE EVERAERT
Verantw. benefiet en recepties
M: 0479 45 07 37
E: everaertmarijke@hotmail.com



PROF. DR. LUC VANHEES
Erevoorzitter, stichter
T: 016 32 91 58
E: luc.vanhees@faber.kuleuven.be



HARPA vzw

WINTERNUMMER 2017
Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

HARPA vzw,
Tervuursevest 101 - bus 4071, 3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER:
IBAN BE52 0012 9692 0009

REDACTIERAAD

- Dominique Michaux (hoofdredacteur)
- Jo Beyen (redacteur)
- Rik Vanbiervliet (redacteur)

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

Find us on 



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

