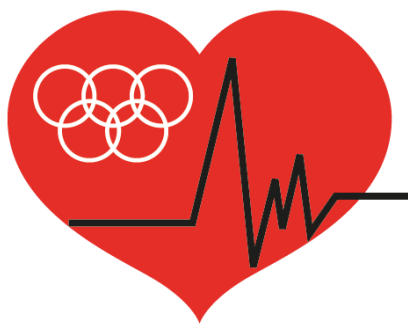




HARPA MAGAZINE



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

TRIMESTRIEEL - NR 83-84
APRIL - SEPTEMBER 2019



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	2	Doctoraatsdiploma voor Jomme Claes	14
Verslag - Feest 40 jaar harpa	3	Alcohol en hart- en vaatziekten	15
Verslag - Algemene vergadering	4	Nooit te oud om te sporten	16
Verslag - Daguitstap naar Tongeren	7	Scherpenheuvel 2019 in beeld	18
Aankondiging Harpa benefiet	9	De Harpa cycling teams	19
Op gesprek bij Louis Vandenbergh	11	Hernieuwing lidmaatschap 2019-2020	21
In memoriam	13	Activiteitenkalender 2020	22
Verslag - Levensloop Leuven 2019	14	Harpa bestuur en colofon	23



Beste HARPA leden,

Zou het door een fout in de natuur zijn dat ik terecht ben gekomen bij HARPA? Wie zal het zeggen?

Met mijn beroepscarrière als verpleegkundige was de interesse om actief deel te nemen aan de reanimatieploeg groot. Zo ben ik in de raad van bestuur beland om uiteindelijk voorzitter te worden als opvolger van Mevr. Dominique Michaux. Ik bedank Dominique voor haar langdurige inzet en geleverde prestaties. Het voorzitterschap heb ik aangenomen omdat ik 200% achter het concept HARPA sta.

Vijf kernwoorden typeren onze vzw: SPORTIEF, CURATIEF, PREVENTIEF, SOCIAAL en INFORMATIEF.

Vele wetenschappelijke studies tonen aan dat BEWEGEN, naast onze medicatie en gezonde levensgewoontes, een zeer belangrijk punt is. Ik zal er dan ook altijd naar blijven streven dat het sportieve een belangrijke plaats inneemt in onze vzw.

Het "40 jaar bestaan" van onze v.z.w., met leden die meer dan 35 jaar lid zijn, is volgens mij het beste bewijs dat we goed bezig zijn. Ik bedank daarom ook uitdrukkelijk de inzet van onze kinesisten en trainers.

Onze vzw HARPA kent een dalend aantal leden. Het wordt een werkpunt voor ons allemaal om meer nieuwe leden aan te trekken! Daarom doe ik een oproep aan alle leden om zowel actief als passief mee te werken aan de opbouw van onze v.z.w. Helpende handen zijn steeds welkom!

Ik wens jullie allen veel zonnige zomerdagen toe. En neem de tijd om van simpele dingen in het leven te genieten!

Uw voorzitter,

Willy Vanbrabant





FEEST 40 JAAR HARPA

Dat Harpa 40 jaar wordt, wilden we meermaals vieren. Na de uitgebreide infosessie in februari volgde de familiedag in mei.

Een mooie groep kwam toen samen in de parochiezaal van Winksele-Delle. Ook de zon was van de partij!

De moedigsten onder ons - of waren het de meest nieuwsgierigen? – vertrokken om 14 uur voor een wandelzoektocht in de buurt. Johnny Pint en wandelverantwoordelijke Ghislain hadden er hun werk van gemaakt. Wandelen en zoeken, babbelen en vragen beantwoorden, kijken en luisteren, het kwam allemaal bijeen. Met een "big smile" kwamen ze terug, die wandelaars!

Ondertussen had een groepje alles klaargezet voor de traditionele hapjes en drankjes waarvoor Harpa zo bekend is. Andere leden kwamen binnen en konden meteen proeven van de lekkere desserts terwijl ze van gedachten wisselden met oudgekenden. Blij weerzien dus bij zachte muziek!

In de zaal werd ook bewogen: spelletjes voor de jongeren, een demonstratie van Respiro voor de (wat) ouderen.

Bedankt aan iedereen die dit feest mogelijk maakte: Marijke voor de organisatie, Johnny en Ghislain, het bestuur, de kinsisten en al de harde werkers achter de schermen!

Hop naar het volgende feest: de benefiet van oktober!

Dominique Michaux



OPROEP!

Het Harpa magazine is een blad van leden voor leden.

Wil je graag meer lezen over een bepaald medisch 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?

Mail het ons!

roselien.buys@kuleuven.be



晨星茶餐厅
Lunch Delight

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

Voor al uw feesten *banketten* mogelijk
tot 450 personen

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

KORT VERSLAG **ALGEMENE VERGADERING HARPA: 12/05/2019**

Op vrijdag 26 april 2019 vond de algemene vergadering van Harpa vzw plaats in 'Den Thuis' van AB InBev te Leuven, om te voldoen aan de wettelijke verplichtingen. Zoals statutair bepaald zat de voorzitter van de raad van bestuur, Dominique Michaux, de vergadering voor. Miek Hornikx was secretaris. Er waren 38 vaste leden aanwezig. Samen met 3 geldige volmachten waren er 41 volwaardige stemmen. André Broos en Eduard Fruyt waren stemopnemers.



1. Welkomstwoord door voorzitter Dominique Michaux

Er werd een minuut stilte gehouden voor de overleden Harpa-leden gevolgd door de verwelkoming van alle aanwezigen. De voorzitter gedenkt ook de niet-aanwezige leden die zorgen voor zieken en gaat dan over op een aantal bedankingen. Dank in naam van Harpa aan Den Thuis voor de gastvrijheid. Dank aan de vrijwilligers die zorgen voor de broodjes en vrijwilligers die geholpen hebben tijdens een van de activiteiten van Harpa.

De jaarlijkse algemene vergadering wordt door de wet op de vzw's opgelegd. De vzw Harpa telt in totaal 440 actieve leden. Sinds 2002 hebben echter alleen de 'vaste leden' stemrecht. Daardoor is de interesse om deel nemen aan de algemene vergadering sterk afgenomen. Daarom wenst de voorzitter alle aanwezigen extra te bedanken om aanwezig te zijn en om hun mening te geven over de punten van de agenda. Dominique Michaux vermeldt dat ze stopt met haar functie als voorzitter binnen Harpa en licht kort toe wat de redenen hiervoor zijn.



2. Goedkeuring verslag algemene vergadering 27/04/2018

Het verslag wordt unaniem goedgekeurd.

3. Jaarverslag 2018

De voorzitter geeft een overzicht van de gebeurtenissen binnen Harpa in 2018:

- ◆ In 2018 werd er goed getraind en gesport, met het warme weer werd gewandeld in de buurt van het Sportkot.
- ◆ De prijs van de sportkaart is verhoogd met 10 Euro, het lidgeld met 2 Euro. Leden betalen nu 104 Euro.
- ◆ Sinds oktober 2018, gaan de trainingen op vrijdag door in de nieuwe Topsporthal.
- ◆ Tijdens de trainingen werd er meer gebruik gemaakt van materialen zoals steps. In 2019 zal dit nog uitgebreid worden.
- ◆ Er is een nieuw wandelteam dat er in geslaagd is een wandelkelder op te stellen en de daguitstap te organiseren. Dank!
- ◆ Voor 40 jaar Harpa wordt er een uitgebreidere informatiesessie georganiseerd, een familiedag en een specialere editie van de benefiet.

Dit jaarverslag wordt unaniem goedgekeurd.



4. Financieel verslag 2018

Richard van Dongen, penningmeester, licht de resultaatrekening van 2018 en het budget van 2019 toe. Belangrijk is dat het aantal betalende leden afgenomen is van 488 naar 440 leden en dat 34 leden 20 Euro betaalden ipv 54 Euro, wat zijn effect heeft op de inkomsten. Een aanwezige merkt op dat de nieuwe begeleiders hun werk heel goed doen en wenst hen daarvoor te feliciteren. Hij vraagt zich af of de trainingsbegeleiding ook kan gezien worden als flexijob. Het Financieel Verslag wordt unaniem goedgekeurd.

5. Verslag van de rekeningnazichters

Rekeningnazichters, Roger Paulissen en Jean-Marie Pint, verzekeren dat alle rekeningen minutieus werden nagekeken op inkomsten en uitgaven en dat alle rekeningen tiptop in orde zijn. Penningmeester Richard Van Dongen wordt geprezen en bedankt voor zijn prima en secuur werk. Zelfs betalingen met opgave van een verkeerd lidnummer ontsnappen niet aan de aandacht van Richard. Ook dit verslag wordt unaniem goedgekeurd.

6. Goedkeuring jaarrekeningen 2018

Dominique Michaux vraagt de goedkeuring van de jaarrekeningen 2018. Deze worden unaniem goedgekeurd.

7. Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters

Alle bestuursleden en rekeningnazichters krijgen kwijting.

8. Ontslag, benoemingen bestuurders en rekeningnazichters

- ♦ Er zijn geen nieuwe kandidaten voor het bestuur.
- ♦ Alle bestuurders werden herbenoemd in 2017. Een nieuwe stemming dient dus pas plaats te vinden in 2020.
- ♦ Na overleg werd beslist dat Willy Vanbrabant de taak als voorzitter op zich zal nemen. Marcel Mertens zal ondervoorzitter zijn. Miek Hornikx zet de taak als secretaris verder.
- ♦ Een lid wenst Dominique Michaux te bedanken. Hij bedankt tevens de overige 3 bestuursleden die ontslag nemen.

De vergadering wordt verder voorgezeten door de nieuwe voorzitter, Willy Vanbrabant. Willy bedankt Dominique en de ontslagnemende leden hun inspanningen voor Harpa.



- ♦ De benoeming van de 2 rekeningnazichters voor 2019, Roger Paulissen en Johnny Pint wordt unaniem goedgekeurd.

9. Voorstel begroting 2019

Penningmeester, Richard Van Dongen, bespreekt uitgebreid zijn 'Voorstel begroting 2019'. Het voorstel sluit af met een negatief saldo van 315 €. Voor 40 jaar Harpa wordt 5000 Euro voorzien. De begroting wordt unaniem goedgekeurd.

10. Trainingen 2018-2019

Willy Vanbrabant geeft aan dat de we met Harpa goed bezig zijn. Er zijn heel wat leden die ≥ 25 jaar lid zijn van Harpa.

- ♦ In 2019 zal er nog meer gewerkt worden met materialen zoals steps en rekkers. De rekkers werden tot nu toe enkel gebruikt tijdens de dinsdagtraining. De vraag komt of de rekkers ook tijdens de training op woensdag/vrijdag kunnen gebruikt worden.
- ♦ De voorzitter vermeldt dat er een concretere aanpak nodig is voor training bij warm weer. Er zijn heel wat leden die dan op zichzelf trainen, waardoor de veiligheid in het gedrang komt.
- ♦ Er wordt aangegeven dat het lidgeld van Harpa hetzelfde blijft, tenzij de sportkaart duurder wordt.

10. Vragen en antwoorden

- ♦ Men vraagt of leden mogen parkeren onder de Topsporthal. Willy Vanbrabant zal onderhandelen met het Sportsecretariaat.
- ♦ Er wordt ingegaan op de afname van het aantal leden. Er worden meer gegevens hierrond gevraagd. Een huidig trainend lid in GHB constateert dat kinesitherapeuten en cardiologen fase 2 en 3 revalidatie zouden moeten verplichten. De Harpa-folder zou ook directer moeten zijn.
- ♦ Men oordeelt dat er te weinig reclame werd gemaakt voor '40 jaar Harpa'. Een persoonlijke mail of aanspreking zou volgens sommigen een meerwaarde zijn geweest.

De vergadering wordt afgesloten met een slotwoord.

Miek Hornikx



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



DAGUITSTAP: TONGEREN, DE OUDSTE STAD VAN BELGIE IN HASPENGOUW EEN PRACHTIG STUKJE VLAANDEREN

Bijna was er dit jaar geen daguitstap. We schrijven: bijna. Want dit was zonder rekening te houden met de organisatorische feeling van Maggy. Toen het vorige, fantastische wandelteam vorig jaar stopte was er even een vacuüm. Maar toch werden er vier nieuwe initiatiefnemers gevonden. Maggy, de drijvende kracht. Ghislain, ons kerstmanneke (sst, niet aan de kindjes vertellen) maar vooral onze sterke onderhandelaar en defibrillatordrager, en dan André en ikzelf die heel graag wandelen en stappen maar sinds de geboorte van ons vierde kleinkind al babysittend op zaterdag thuis zaten.

Nogmaals dank aan Miek en aan de verantwoordelijken van het Cycling team dat ze van weekend wilden wisselen. En zo zijn we er met z'n vieren aan begonnen. Wij moeten ook onze dankbaarheid uitdrukken aan het vorige wandelteam: René, Paul, Fons en echtgenotes. Zij zorgden ervoor dat we een hele map met documentatie ontvingen met alles wat wij zo nodig moesten weten.

Maar nu zijn we vertrokken. De inschrijvingen verliepen niet zo vlot als vorige jaren wegens beginnersfouten. Maar uiteindelijk zijn er toch 78 inschrijvingen en daarbovenop deelname van kinesist Ben Matters. Dus, onder het motto: "Openbaar vervoer duurt het langst" zeker voor de natuur, zijn we op 29 juni onderweg naar het Vinne en Tongeren. Iedereen is zoals afgesproken, netjes of nipt op tijd aan de drie opstapplaatsen. We maken de voorbije week in West-Europa een hittegolf mee en vandaag is voor België de heetste dag, met temperaturen tussen 32° en 34°. Twee Harpa leden hebben afgezegd wegens ziekte, twee wegens de hitte. We hebben er alle begrip voor. Twee leden zijn met eigen wagen onderweg. Uiteindelijk vertrekken we met 74 op de bus met airco en we zitten fris en babbelen gezellig.



In het Vinne, onze eerste stopplaats, is de temperatuur nog zalig. Ben beslist dan ook dat de twee wandelingen kunnen doorgaan. Wandelen, stappen of in bistro 't Vinne een beetje gezellig samen zijn: iedereen is vrij om te kiezen. De frisse ochtend, de ontelbare water- en andere vogels, de pontons tussen het riet, de kikkers die vóór je voeten in het water duiken: het is genieten. Af en toe rusten we even om water te drinken, broodnodig bij dit warme weer. Maggy, die aan alles denkt, heeft grote drinkbussen gekoeld water meegegeven. Iedereen is haar dankbaar. Na de wandeling kunnen we in het cafetaria nog iets lekker fris drinken. Daarna zet de bus koers naar Tongeren.

In restaurant De Basiliek wacht ons een lichte lunch. Miek zou tevreden zijn als ze er bij was. De maaltijd loopt wat uit wegens de bediening, wat niet zo erg is, aangezien het te warm is om de twee wandeltochten in natuurgebied de Kevie te stappen. Ben is formeel: "het is niet verantwoord om met hartpatiënten te stappen bij een temperatuur boven de 30°."

Na de maaltijd is iedereen vrij te doen of te gaan waar zij of hij wil. Er is het Gallo Romeins Museum. De vaste tentoonstelling toont o.a. de evolutie van Neanderthaler tot Romein. Net echt. Er is ook de Basiliek met het Teseum dat ons de verwoesting en wederopbouw toont door de eeuwen heen. Fris is het hier wel onder de grond! En wie wil kan, gewapend met een stadsplan, een stadswandeling maken of een terrasje doen. Enkelen voelen zich nog fit genoeg om toch op eigen houtje in de Kevie te wandelen. Het was er, naar we verneemen, frisser dan in de stad.

Rond de klok van 18u komen we weer samen voor het avondeten: broodbuffet met beleg naar keuze en koffie, thee en/of fruitsap. En dan gaan we weer richting Leuven met het liedje in ons hoofd: "Daar is de zomer, daar is de zon..." al was ze voor sommigen een beetje té warm bij deze daguitstap.



Nu even danken. Dank u chauffeur, om ons op te pikken en overal veilig naartoe te brengen. Dank u Ben, voor de ondersteuning van hen die niet meer zo goed kunnen volgen maar er toch graag bij zijn. Zorgen voor elkaar is de verbindende kracht tussen mensen. Je hebt ons goed verzorgd! Dank u Maggy, voor de extra flesjes fris water, de snoepjes, de grote flessen water tijdens de wandeling en nog zoveel meer. Voel je dat niet op je rug: ze groeien de vleugeltjes van onze engel! Dank Ghislain, voor het organiseren van de museum trip, de stadswandeling en vooral voor het onderhandelen. En zoals jullie kunnen zien heeft Fons, de fotograaf van dienst, enkele 'warme momenten' vastgelegd. Ook hiervoor dank. Uiteindelijk gaat het erom elkaars talenten te ontdekken en ze ten dienste te stellen van de groep. Dat hebben we allemaal op onze manier trachten te doen. Nu kan de vakantie beginnen. Ondanks schoonheids- en beginnersfoutjes gaan we door naar volgend jaar. En denk erom: "Vakantie begint in het hart en de geest" (Manu Verhulst).

En met de gedachte van de week van Alfie Deyes: "De gelukkigste mensen hebben niet per se het beste van alles maar ze maken het beste van alles", sluiten we deze daguitstap af. Hopelijk zijn jullie er volgend jaar weer talrijk bij!

Mich Zichet





UITNODIGING **HARPA BENEFIET**

ZONDAG 13 OKTOBER 2019

PAROCHIEZAAL SINT-KWINTEN, KORENBLOEMSTRAAT 12, LINDEN
van 11.30u tot 15u en van 17.30u tot 20u



**APERITIEF
FEESTELIJKE SOEP
VIS-, VLEES OF VEGETARISCH MENU
VLEES OF VEGETARISCH KINDERMENU**

Reserveer vlug en kom lekker genieten met uw vrienden en familie!



INSCHRIJVINGSFORMULIER BENEFIET 13 OKTOBER 2019

Naam en Voornaam: Lidnummer:

Bestelling:	Aantal personen	Prijs per persoon	totaal
Vleesmenu		25 €	
Vismenu		25 €	
Vegetarisch menu		25 €	
Kindermenu Vlees		12 €	
Kindermenu Vegetarisch		12 €	
			 €

☐ Middag

☐ Avond

Totaal over te schrijven op rekeningnummer BE52 0012 9692 0009 met vermelding van lidnummer, bestelling en deelnamement (middag/avond).

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

OP GESPREK BIJ LOUIS VANDENBERGH

Het begon op een hete zomerdag vorig jaar.. Het was te warm om “gewoon” te trainen en we gingen wandelen door en rond het Sportkot. Toevallig geraakten Louis en ik in gesprek, een gezellige babbel zoals alleen mogelijk is tijdens een wandeling. Hij vertelde en ik luisterde geboeid. Over de bomen, de velden, de stad Leuven, ... en plots ook over de oorlog. Nadien sprak Louis nog lang met Jan Wouters die om gezondheidsredenen het gesprek niet in een artikel voor het Harpa Magazine kon gieten.



Op 6 juni 2019 vonden grote festiviteiten plaats naar aanleiding van de landing van de geallieerden 75 jaar geleden. Tijd dus om het verhaal (of zijn het de verhalen?) van Louis even op papier te zetten. Zo belde ik op een koude zomerdag bij Louis aan. Na een ontdekkingstrip door zijn prachtige tuin - alias park- kende ik de namen van alle groenten, bomen, planten en struiken waaraan Louis en zijn vrouw veel tijd en aandacht besteden, en begon hij te vertellen. Alles kan ik niet weergeven, maar enkele anekdotes schetsen de sfeer van deze bewogen tijden.

Als rasechte Leuenaar werd hij geboren in 1937. Hij was drie toen de oorlog begon en herinnert zich de eerste jaren dus niet goed. Na 1942 zijn de herinneringen duidelijker in zijn geheugen geprent.

Omdat de vader van Louis slechte herinneringen aan de Eerste Wereldoorlog bewaard had, verliet hij in mei 1940 snel met zijn gezin hun huis op het Smoldersplein en vertrokken ze samen met de auto richting Frankrijk. Na een reis langs Ronse, Kortrijk, Poperinge staken ze de Franse grens over in Cassel en bereikten ze de Mont Saint-Michel. Het was de bedoeling om de kust (waar veel hotels lagen) te volgen naar het zuiden waar ze in het Centraal Massief, in Millau, belandden, waar ze 5 à 6 maanden verbleven. Later zal vader zeggen “ik ben maar één keer op vakantie geweest, het was de enige vakantie in mijn leven!”

Na die 6 maanden besloten ze terug naar België te keren maar de Fransen lieten hen niet gaan. Ze hadden een brief ontvangen van een familie in Albi om ze te vervoegen. Dank zij deze brief en het feit dat ze twee kleine kinderen had kreeg de moeder van Louis benzine. Op de demarcatielinie lieten de Fransen niemand door. Via een klein baantje belandde de familie bij de Duitsers en met een speciale toelating (Schein) op de voorruit geplakt kregen ze van de bezetter benzine, logies en eten voor de terugreis. Want de bezetter zag graag de mensen naar huis komen.

In Leuven was het goed gelegen huis aan het Smoldersplein, tegenover het justitiepaleis, een kwartier geworden voor de Duitse troepen. Het justitiepaleis zelf werd toen de ‘Kommandantur’. Het huis zelf was door de Engelsen leeggeroofd, maar gelukkig waren alle dossiers van vader Vandenberg, advocaat, op tijd in veiligheid gebracht door zijn eigen vader, die ondanks de evacuatie van Leuven, de stad niet verlaten had.

Het bezette huis werd aan de familie teruggegeven met uitzondering van twee zolders die beschikbaar moesten blijven voor eventuele Duitse gasten. Alles gebeurde op een correcte en eerlijke manier. Pas later is de sfeer omgeslagen. Een voorbeeld? Regelmatig werden vrachtwagens met gevangen genomen weerstanders bij de Kommandantur afgezet. Eentje wist te vluchten en werd beschoten. De jongeman ‘leende’ toen een fiets aan het postkantoor maar zorgde ervoor dat de fiets later teruggebracht werd. Leuven was toen blijkbaar niet zo anders dan nu. Hoewel... terugbrengen???

Iedereen had te maken met de toestand: de vader van Louis was bevriend met de toenmalige procureur des Konings, die actief aan spionage deed voor de Engelsen. Deze kreeg zijn informatie van de weerstand via de postbuskast van het justitiepaleis onder een fictieve naam. De Abwehr ontdekte dit, de procureur werd aangehouden en gezien zijn band met de vader van Louis moest deze ook uitleg gaan geven bij de Abwehr in Brussel. Gelukkig werd Louis’ vader ondervraagd door een Duitse confrater en kon hij zich vrijpleiten. De procureur daarentegen werd later, in ’44, na een proces in Wolfsbuttel in Duitsland onthoofd. Of de tocht van de ouders die met een tandem een zak bloem, gekocht bij een cliënt van vader, boer, naar huis brachten, waarbij de zak scheurde en de bloem sporen achterliet door de hele stad, wat moeder met een borstel te lijf ging. Of de taak van kleine Louis, die om de twee dagen een blok ijs moest gaan kopen in de ijsfabriek in de Schrijnmakersstraat (naast de “Dagelijkse Kost” van Jeroen Meeus) om de (koel)kast koel te houden. Of de zwempartijen in het Leopoldspark (nu het Provinciaal Domein) waarbij het zwembad met een touw in twee gescheiden werd, een deel voor de Duitsers, een deel voor de anderen.



Honger hebben de kinderen toen niet geleden. Er waren genoeg cliënten die vader 'in natura' betaalden. Naar school gaan was geen prioriteit, het schoolbezoek werd herhaaldelijk onderbroken. Plezier hebben ze gemaakt, ondanks alles, zoals het kinderen betaamt.

April 1944, toen kwamen de zware bombardementen. Na de eerste verhuisde de moeder van Louis met haar twee kinderen naar een gehucht van Leefdaal waar ze bij een boer opgevangen werden. Vader bleef in Leuven maar kwam elke avond met de tram naar Leefdaal. Van daaruit zagen ze in de verte het bombardement van de stad Leuven in 1944. Ook de hond die na een bombardement verloren gelopen was, werd met de familie herenigd.



Bron: <https://pieterserrien.be/2015/05/21/duitse-bombardementen-op-belgie-tijdens-de-tweede-wereldoorlog/>

Bij terugkomst in Leuven bleek het huis van het gezin zwaar beschadigd, alle ramen en deuren lagen op straat vol glas en de telefoondraden van de posttoren hingen op de grond. Louis herinnert zich nog dat de raamopeningen met houten planken afgesloten werden en dat de kinderen door de spleten tussen het hout konden zien wat er op straat en in het justitiepaleis tegenover hun huis gebeurde. Zo maakten ze ook alle etappes van de bevrijding mee.

Alle bruggen over de Dijle in Leuven werden opgeblazen behalve de brug in de Brusselsestraat. Langs die weg kwamen de Engelsen de stad binnen. Voor jonge kinderen werd het een "mooie" tijd. Vanuit de kelder van het huis waar ze zich verscholen hielden uit angst voor een bom, hoorden ze heel luid de Brabançonne klinken. Vader had de radio op Radio Brussel opgezet toen Brussel al bevrijd was (Leuven nog niet). Moeder was hier heel boos om. Nadien werd de 'Kommandatur' leeggehaald (wat een verhuis!), verzamelden tanks langs de Leie (zo veel!) en kwam langzamerhand het gewone leven weer op gang.

Maar al deze beelden bleven gegrift in het geheugen van iedereen...



bron : <http://www.waaserfgoed.be/>

Dat van rantsoenzegels die uit de gemeentehuizen gestolen werden en dan door kinderen gebracht werden naar mensen in nood, dat van een matras dat over het dak van het justitiepaleis vloog, op het dak van het huis viel en dankzij de tussenkomst van een Duitse logé net geen brand veroorzaakte, dat van een 'shrapnel' die dwars door de metalen deur van een bureaustapelkast door alle dossiers vloog, dat van de jongensstreken zoals het stelen van inktpotten van de Duitsers uit de bureaus in het justitiepaleis waarin de kinderen klauterden door de gebroken ramen tussen de gesmede stangen door, of van het spelen in de verlaten zalen en lokalen (ja, ja, de bende van het Smoldersplein!),... Zoveel om op te noemen!

En toen werd het tijd om weer naar school te gaan. Daar werd geleerd om te luisteren naar sputterende geluiden, en de stilte die gevaar betekende. Snel onder de schoolbank schuilen!

Op 6 september 1944 werd de zus van Louis geboren. Tot grote vreugde en fierheid van de papa, want ze "zou geen Duitser zien"!

Maar ook de naoorlogse tijd liet sporen na. Door het beroep van vader Vandenbergh als advocaat werd het huis aan het Smoldersplein herhaaldelijk beklad met hakenkruisen. Hij werd namelijk beroepshalve betrokken bij verschillende partijen.

De twee zonen werden op internaat gestuurd in Melle. Dat waren voor Louis de meest ongelukkigste jaren van zijn leven, tussen 9 en 14 jaar. Of hoe vreemd het leven kan zijn!

Wees gerust: nu is Louis heel gelukkig, is zijn leven in de plooi geraakt en geniet hij ten volle...

Wil je meer van die verhalen horen, je kan altijd bij hem terecht. Hij is een onuitputtelijke bron. Volgende keer misschien nog meer van zijn avonturen.

Maar laat je niet door hem meeslepen tijdens de trainingen of je doet niet meer mee!

Dominique Michaux

Wist je ook?

- ♦ Na de bevrijding regelde een MP het verkeer op de Lei. Toen kleine Louis daar voorbijkwam, gaf een van die Engelsen hem een banaan. Louis wist echt niet wat het was! Ook niet dat het om te eten was...
- ♦ Twee Amerikaanse piloten die in Beauvechain zaten, geraakten bevriend met de twee meiden van het gezin. Telkens als ze over Leuven vlogen, raasden ze langs de toren van het toenmalige postgebouw en lieten hun witte sjaal uit het vliegtuig fladderen als groet aan de twee meisjes.
- ♦ De moeder van Louis sprak heel vlot Engels want zij was in '14-'18 7 jaar naar Engeland gevlucht.
- ♦ Waarom Louis nooit gerookt heeft? Als kleine jongen kreeg hij van een van die piloten een sigaret. Hij probeerde en werd toen zo ziek, dat hij nooit herbegonnen is.
- ♦ Na de oorlog heeft Louis lange tijd niet door de Naamsestraat willen lopen omdat hij ervan overtuigd was dat de Sint-Michielskerk zou kunnen instorten.
- ♦ Louis herinnert zich nog goed de 'boesterink' (haring) die zijn moeder grilde met krantenpapier in een emmer op de koer. Wat een stank!
- ♦ Langs de vaart, van Bierbrouwerij Artois tot Wijgmaal (langs de Aarschotsesteenweg) stonden miljoenen jerrycans gevuld met benzine.
- ♦ De raketten waren zo precies dat ze op een avond zeer dichtbij heel de hoek van de Bondgenotenlaan en de Vital Decosterstraat vernietigden terwijl de kinderen in de kelder van het huis sliepen.
- ♦ De school van de "Slabberdoeken" bezet werd door de Engelsen zodat de kinderen elders les gekregen hebben (in de Bankstraat).

Dominique Michaux



De Tiensesteenweg hard getroffen op 10 mei



De Duitsers rukken via de stationsbuurt het quasi verlaten Leuven binnen op 17 mei

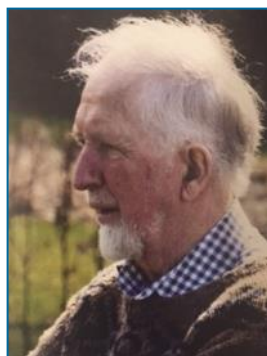
Bron: <http://www.dewits.be/KVRVIBt/Belang/Leuven1940.html>

IN MEMORIAM

RIK WYNANTS

Geboren op 3 januari 1933 en overleden op 17 mei 2019

Echtgenoot van Lieva Van Hove
Trouw Harpa-lid nr. 302



De kern van alle dingen

De kern van alle dingen
is stil en eindeloos.
Alleen de dingen zingen.
Ons lied is kort en broos.

En donker zingt mijn bloed,
van heimwee zwaar doorwogen.
Ik zeil langs regenbogen
Gods stilte tegemoet.

Felix Timmermans



LEVENSLIOP LEUVEN 2019

Op 18 en 19 mei laatstleden werd de zesde Levensloop Leuven, een organisatie van de Stichting tegen Kanker, georganiseerd in het H. Hart College te Heverlee. Duizenden enthousiaste wandelaars en lopers kwamen er bijeen om 24u aan één stuk rondjes te lopen of te stappen. Dit jaar waren er ook 2 teams aanwezig met als teamkapitein of medeverantwoordelijke een actief harpa-lid. Louis Huyberechts uit Leefdaal en Johan Ronsmans uit Leuven hebben zich met hun respectievelijke teams "De Vrolijke Connections Vrienden" en "Strong together for Norah" uit de naad gewerkt om zoveel mogelijk fondsen in te zamelen om de verschillende kankerpatiënten te ondersteunen.

Het evenement kende een groot succes. Er waren 214 vechters (personen die kampen met deze ziekte), 2867 deelnemers en 64 teams. Ook o.a. de burgemeester van Leuven, peter Rector Luc Sels en professor Johan Swinnen maakten hun opwachting ter plaatse. De opbrengst in Leuven was zo maar eventjes 232.768 €, geld dat grotendeels zal geïnvesteerd worden in onderzoek.

Hartelijk dank aan het bestuur van Harpa om deze activiteit mee te steunen, en aan René en Ghislain van het wandelteam, zij zorgden voor de inschrijvingen. Verschillende leden van Harpa (een 25-tal) zijn zo hun gewaardeerde inspanningen komen leveren. Heel fijn was het ook dat onze kinesiste Kim op zondagmiddag aanwezig was om verschillende rondes af te werken in de geest van "Harpa ondersteunt de kankerpatiënten met woord én daad!".

Louis Huyberechts

DOCTORAATSDIPLOMA VOOR JOMME CLAES

Op 12 juni laatstleden tekende Harpa present bij de openbare verdediging van het doctoraatswerk van kinesist Jomme Claes, goed gekend bij de leden die op dinsdag trainen. Jomme presenteerde met verve zijn thesis getiteld: "Home-based interventions to increase physical activity in patients with cardiovascular disease" [Thuisgebaseerde programma's om fysieke activiteit van patiënten met hart- en vaatlijden te verhogen] en doorstond nadien moeiteloos de pittige bevraging door een jury van internationaal gerenommeerde professoren in het domein van de (hart)revalidatie.

In zijn doctoraatswerk onderzocht Jomme de waarde die thuisgebaseerde hartrevalidatie zou kunnen bieden bovenop bestaande initiatieven zoals Harpa. Hij bouwde ook mee aan het PATHway platform, een doorgedreven, computergestuurd hartrevalidatieprogramma, waarvan hij vervolgens de effecten onderzocht in een grote klinische studie waaraan ook Harpa-leden deelnamen.

Jomme mag zich nu verdiend 'Doctor in de Biomedische Wetenschappen' noemen, tot grote fierheid van zijn promotor Prof. Véronique Cornelissen en zijn copromotoren Dr. Roselien Buys en Prof. Werner Budts.

Van harte gefeliciteerd Jomme, en veel succes met je verdere loopbaan!

Roselien Buys



ALCOHOL & HART- EN VAATZIEKTEN

Een gin-tonic op een terras bij mooi weer of een glas rode wijn bij de open haard. Het gebruik van alcoholische dranken is in onze maatschappij sterk ingeburgerd. Alcoholische dranken bevatten alcohol. Alcohol kan zowel positieve als negatieve effecten veroorzaken in het lichaam. Zo is de zelfontremming die ontstaat door het gebruik van alcohol een geliefde aanleiding of gevolg van het consumeren. Verschillende sociale situaties kunnen eveneens aanzetten tot het drinken van alcohol, dat zie je bij het zogenaamde gelegenheidsdrinken. Maar de stof alcohol is ook een risicofactor voor het ontwikkelen van verschillende medische aandoeningen bij de mens; hart- en vaatziekten zijn er één van.



Alcohol, wat doet het met ons lichaam?

Bij personen met overmatig alcoholgebruik neemt het risico op hart- en vaatziekten of cardiovasculaire aandoeningen toe. Er is sprake van **overmatig alcoholgebruik** bij vrouwen indien er minstens één keer per week meer dan vier glazen alcohol op één dag worden gedronken. Voor mannen geldt dit bij de hoeveelheid van zes glazen alcohol. Vooral **binge drinken** is schadelijk voor de gezondheid. Dit is een vorm van alcoholgebruik waarbij in korte tijd grote hoeveelheden alcohol genuttigd worden. Hierbij drinken mannen minstens zes glazen alcoholische drank en vrouwen vier glazen op twee uur tijd. Vanaf tien glazen bier of wijn per week neemt het algemeen risico op sterfte toe. Dit risico verhoogt naarmate er meer alcohol gedronken wordt. Binge drinken wordt in verband gebracht met een **45% hoger risico op hart- en vaatziekten**, in vergelijking met een meer gelijkmatig gespreid alcoholgebruik.^[3]

Het verhoogd risico op cardiovasculaire aandoeningen wordt op verschillende manieren verklaard. Om te starten geeft alcohol een acute stijging van de bloeddruk. Voornamelijk binge drinken wordt geassocieerd met een **verhoogde bloeddruk**. De bloeddruk bestaat altijd uit twee waarden, namelijk de bovendruk of systolische bloeddruk en de onderdruk of diastolische bloeddruk. Indien de systolische bloeddruk hoger is dan 140mmHg en/of de diastolische bloeddruk hoger is dan 90mmHg, wordt dit gedefinieerd als een verhoogde bloeddruk of hypertensie.

Een verhoogde bloeddruk is een belangrijke risicofactor voor het ontwikkelen van een beroerte. Bij personen met overmatig alcoholgebruik is aangetoond dat een vermindering van één alcoholconsumptie per dag leidt tot een daling van de systolische en diastolische bloeddruk met 1mmHg.

Het overmatig en langdurige drinken van alcohol kan het risico verhogen op een **verzwakking van de hartspier**, cardiomyopathie genoemd. Als gevolg daarvan zal het hart onvoldoende bloed rondpompen om de normale behoefte van het lichaam aan zuurstof en voedingsstoffen te voorzien. Veel voorkomende symptomen bij deze aandoening zijn kortademigheid bij inspanningen, pijn op de borst, verminderde doorbloeding van de belangrijkste organen en vochtophoping.

Een grote hoeveelheid alcoholgebruik kan in sommige gevallen ook leiden tot **slechte eetgewoontes**. De behoefte aan vast voedsel neemt af en er kunnen tekorten ontstaan van stoffen zoals vitamine B1 en elektrolyten. Bij deze laatste kan een tekort aanleiding geven tot hartritmestoornissen.

1 glaasje kan toch geen kwaad?

In het verleden werd beweerd dat een licht tot matig alcoholgebruik een beschermend effect zou hebben op bepaalde hart- en vaatziekten. Het beschermend effect werd onder meer toegeschreven aan een positieve invloed van alcohol op de cholesterolwaarden in het bloed. Ook zou alcohol aanleiding geven tot een verminderde verstoppingen van de bloedvaten. Recentere studies haalden deze beweringen onderuit wanneer werd rekening gehouden met tal van andere factoren

zoals de levensstijl van mensen en genetica. In verschillende analyses is aangetoond dat een licht tot matig alcoholgebruik **geen enkel beschermend effect heeft op hart- en vaatandoeningen**.



Aanbevelingen alcoholgebruik

De Hoge Gezondheidsraad heeft een aanbeveling opgesteld omtrent het consumeren van alcohol. Vanwege de gezondheidsrisico's die verbonden zijn aan alcohol, wordt er geadviseerd om het alcoholgebruik **te beperken**. Indien u toch graag een alcoholische drank consumeert, raadt de Hoge Gezondheidsraad aan om **niet meer dan tien** standaard alcholeenheden **per week** te consumeren en dit liefst te verdelen over verschillende dagen. Zorg er voor dat er dagen zijn zonder alcoholconsumptie. Eén standaard alcholeenheid komt overeen met een bloedalcoholgehalte van 0.2 promille bij een man en 0.3 promille bij een vrouw. In bijgaande afbeelding wordt de term 'standaard alcholeenheid' verduidelijkt.^[11]

Bo Willems, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits, Goedele Vandamme, Laura Celis. Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

1. Fernandez-Sola J. Cardiovascular risks and benefits of moderate and heavy alcohol consumption. *Nature Reviews Cardiology* 2015;12: 576 -587.
2. Chiva Blanche G, et al. Effects of Wine, Alcohol and Polyphenols on Cardiovascular Disease Risk Factors: Evidence from Human Studies. *Alcohol and Alcoholism*,48 (3):270-277.
3. <https://expertisecentrumalcohol.trimbos.nl/items/details/alcohol-en-hart-en-vaatziekten>.
4. O'Keefe J.H, et al. Alcohol and cardiovascular health: the dose makes the poison...or the remedy. *Mayo clinic proceedings* 89(3), 382-393.
5. William C, Crushman C.D. Alcohol Consumption and Hypertension. *Journal of clinical hypertension* 3(3),166-170.
6. Piano M.R. Alcohol's Effects on the Cardiovascular System. *Alcohol Res.* 38(2):219-241.
7. https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/hgr_9438_advies_alcohol.pdf.
8. <https://www.umcg.nl/NL/UMCG/Afdelingen/Genetica/patienten/aandoeningen/DCM/Paginas/default.aspx>.
9. Millwood I.Y, et al. Conventional and genetic evidence on alcohol and vascular disease aetiology: a prospective study of 500 000 men and women in China. *The Lancet*.
10. <https://www.hartwijzer.nl/alcohol>.
11. <https://www.druglijn.be/drugs-abc/alcohol/veelgestelde-vragen/hoeveel-meer-alcohol-zit-er-in-sterkedrank>.

NOOIT TE OUD OM TE SPORTEN

We ontmoeten Marcel Savonet op een woensdagochtend in Respiro. Hij is zijn grondoefeningen aan het afwerken en maakt graag tijd voor een korte babbel.

Waarom ben je beginnen sporten bij Respiro?

Ik heb heel mijn leven gesport maar ben omwille van problemen met mijn knie en rug gestopt. Ik wil echter fit blijven, mijn conditie verbeteren en er goed blijven uitzien. En daarom ben ik hier lid geworden.

Hoe bevalt het sporten je?

Ik doe het heel graag, ik kom ongeveer 3 keer per week. Ik vind het een gezellige club met veel toestellen. Het personeel is heel vriendelijk en je ontmoet hier allemaal opgewekte mensen, allerlei soorten mensen, alle leeftijden, ook mensen die revalideren.

Hoe voel je je doordat je regelmatig sport?

Ik fiets regelmatig met een vriend en ik merk dat ik veel vlotter fiets dan vorig jaar. Maar ook in de dagdagelijkse dingen voel ik een verschil. Ik woon op de eerste verdieping en moet telkens 14 trappen doen. Vroeger viel ik vaak moe in de zetel wanneer ik boven kwam. Dat was een probleem aan het worden; geen conditie en overgewicht. Nu gaat het als vanzelf. Ondertussen ben ik 5 kilo lichter en let ik meer op mijn voeding. Ik merk dat ik door het sporten automatisch anders ga eten, dat ik meer bewust ben van wat ik eet.

Wat zou je mensen van jouw leeftijd aanraden?

Blijf bewegen en sporten. Ik kan de mensen die sportief zijn er zo uitpikken; ze zijn opgewekter, ze hebben een uitstraling, ze hebben een stevige pas, ...



DE ROOVER L. & ZON



BOUWWERKEN RENOVATIE DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be

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

LAMBRECHTS ^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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

HONDA
POWER EQUIPMENT

SCHERPENHEUVEL 2019



DE HARPA CYCLING TEAMS doen het nog altijd!



We zijn al over de helft van onze ritten met het Harpa cycling-team A en de weergoden hebben ons al twee keer dwars gezeten. Zo moest de rit naar Scherpenheuvel door het slechte weer afgelast worden. Regen en harde wind, daar was geen doorkomen aan. Ook de rit naar het Sven Nijs Cycling Center moest er aan geloven, door de wind zouden we waarschijnlijk in de Demer belanden. Bovendien was er die dag Werchter Boutique zodat onze passage daar ernstig verstoord kon worden. Al zijn onze fietsers geen labbekakken. De rit naar Wolfsdonk (half april) was het zo koud dat er voor de start maar één gespreksonderwerp was, nl. hoeveel lagen textiel heb jij aan?

De overige ritten verliepen vrij rimpelloos, er was wel eens een bandbreuk van Jo en Rik, maar er zijn genoeg helpende handen om deze euveltjes te herstellen. Bij de rit naar Aarschot had Lieve plots een spaak die brak, en dat kon natuurlijk niet een-twee-drie hersteld worden. Maar Lieve draaide de kapotte spaak een paar keer rond een andere spaak en kon zo de rit toch volmaken.

De ritten verliepen aan een tempo van 20 à 21 km per uur, en dat is voor sommigen onder ons best genoeg al kunnen anderen echt wel harder fietsen. Het devies van Harpa blijft echter: samen uit, samen thuis. De opkomst was bij veel ritten aan de lage kant, met om en bij de 10 deelnemers. Daarom een warme oproep aan alle geïnteresseerden om met ons mee te fietsen.

Ook het B-team trok zijn streng dit voorjaar. De ritten zijn korter, zo'n 35 à 40 km aan een gemiddelde van 17 km per uur. Willy de Keyzer stippelt heel mooie routes uit en leidt ook de tochten. Het aantal deelnemers in dit team is nog steeds laag, maar neemt gestaag toe. Ook elektrische fietsen zijn zeker welkom in de groep. En ook hier blijft de leuze: hoe meer fietsen, hoe meer vreugd!

Rik Vanbiervliet



KALENDER/ HARPA CYCLING - TEAM A

RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
10	03-08-19	Bertem (Dorpsplein)	Humbeek	Omer Buekenhoudt
11	17-08-19	Dagrit?	Waasland?	Willy De Keyzer
12	31-08-19	Wijgmaal (brug)	Zennegat	Rik & Jo
13	14-09-19	Sportkot (de Spuye)	Ronde van Leuven	Marcel mertens
14	28-09-19	Parking HHOH Heverlee	Greze-Doiceau	Rik Nuytten
15	12-10-19	De Kroon Neerijse	Meldert	André Billet

KALENDER/ HARPA CYCLING - TEAM B

Opgelet: er werden enkele wijzigingen doorgevoerd!

RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
9	08-8-19	Becker Remyplein	Rock Werchter route	Willy De Keyzer
10	22-8-19	Vaartkom - Opek gebouw	Steenokkerzeel	Willy De Keyzer
11	05-9-19	Vaartkom - Opek gebouw	Tildonk-sas (café Maritime)	André Billet
12	19-9-19	Sportkot (de Spuye)	Oud – Heverlee	Willy De Keyzer
13	3-10-19	Sportkot (de Spuye)	Hoevenroute	Willy De Keyzer

Vertrek: om 13u30 stipt, tenzij anders vermeld.

Afstand: 55 à 60 km (team A) of 30 km (team B)

Gemiddelde snelheid 20 km/u (team A) of 16 km/u (team B)

Halverwege de rit is een rustpauze van 30 minuten voorzien.

Fietshelm en reserveband zijn verplicht.

Meer info:

Willy De Keyzer, 0475 584 527, willy.de.keyser1@outlook.be

Christine Aerts, 0475 660 123, aertschristine@telenet.be

André Billet, 0498 816 043, dreke_billet@hotmail.com



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



HERNIEUWING LIDMAATSCHAP 2019-2020

Het nieuwe werkjaar komt er aan en dus is het weer tijd voor de hernieuwing van uw lidmaatschap en uw sportinschrijvingen. NIEUW dit jaar is de mogelijkheid om aan personeelstarief te trainen in Univ-Fit, de fitnessfaciliteit van het Universitair Sport Centrum waar ook de door Harpa georganiseerde trainingen doorgaan. Hieronder vindt u een overzicht van uw ledenvoordeel en de geldende tarieven. Zodra Harpa uw betaling ontvangen heeft, zal de geldigheid van uw lidkaart (evenals uw sportkaart indien van toepassing) automatisch met 1 jaar verlengd worden.

Alvast hartelijk dank om uw betaling voor eind september in orde te brengen!

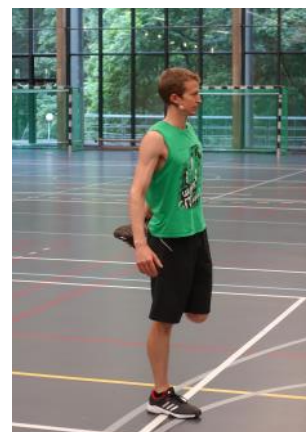
HARPA-ledenvoordeel:

- ♦ U ontvangt 4 maal per jaar het Harpa magazine.
- ♦ U kan deelnemen aan de wandelingen, fietstochten en sociale activiteiten zoals de jaarlijkse daguitstap.
- ♦ U kan, mits aanschaf van een sportkaart, voor 34€/jaar deelnemen aan de Harpa-trainingen in het Universitair Sportcentrum: zwemmen op maandag, conditietraining op dinsdag, woensdag en/of vrijdag, volleybal op vrijdag.
- ♦ U kan aan voordeeltarief fitnessen bij Respiro of Univ-Fit.
- ♦ U geniet van korting bij een aantal sponsors.



TARIEVEN:

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



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

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

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

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

Lidgeld, sportkaart en inschrijving voor de Harpa-trainingen kunt u uitsluitend betalen door storting op rekeningnummer: BE 52 0012 9692 0009 ten gunste van Harpa vzw, met de vermelding "lidgeld (& sportkaart)". Fitness-abonnementen betaalt u rechtstreeks bij respectievelijk Respiro of Univ-Fit.



ACTIVITEITENKALENDER 2020

 Wandeltocht	 Nieuwjaarsreceptie	 Scherpenheuvel
 Korte fietstocht	 Infosessie	 Daguitstap
 Fietstocht	 Algemene vergadering	 Benefiet

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

november					
44	45	46	47	48	49
	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

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

FEESTDAGEN 2020

1 januari NIEUWJAAR	21 mei OLH HEMELVAART	15 augustus OLV HEMELVAART
12 april PASEN	31 mei PINKSTEREN	1 november ALLERHEILIGEN
13 april PAASMAANDAG	1 juni PINKSTERMAANDAG	11 november WAPENSTILSTAND 1918
1 mei DAG VAN DE ARBEID	21 juli NATIONALE FEESTDAG	25 december KERSTMIS



Willy Vanbrabant

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



Miek Hornikx

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



Rik Nuytten

*Verantwoordelijke informatica
Verantwoordelijke Respiro
T: 0477/58 58 42*



Marijke Everaert

*Verantwoordelijke benefiet
& recepties
T: 0479/45 07 37*



Marcel Mertens

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



Richard Van Dongen

*Penningmeester
T: 0474/ 96 03 08*



Victor Leys

*Verantwoordelijke materiaal
Verantwoordelijke dinsdagtraining
T: 0496/90 83 62*



Prof. dr. Luc Vanhees

*Erevoorzitter, stichter
T: 016/32 91 58*

COLOFON



HARPA vzw

LENTE-ZOMER NUMMER
2019

Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

REDACTIERAAD

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

HARPA vzw

Tervuursevest 101 - bus 4071
3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER: BE52 0012 9692 0009



facebook.com/harpa.be

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

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



GARAGE VANDERBORGH

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

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

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

