



HARPA magazine



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van

 **BIOTRONIK**

Eind mei heeft eindelijk de lente haar intrede gedaan. De examenkoorts begint weer te stijgen bij onze kleinkinderen en misschien zelfs voor sommigen onder ons bij onze kinderen. Van het eerste kunnen we allen genieten. Al ligt de examenstress al geruime tijd achter ons, toch maken onze genen ons attent op deze periode, mogelijk in onze dromen. Wanneer u dit artikel zult lezen, zal voor onze nakomeling de minder prettige examenperiode ook alweer achter de rug zijn, met hopelijk goed resultaat.

De eerste 5 maanden van dit jaar hebben we met genoeg al 18 hartpatiënten mogen verwelkomen als nieuw lid van onze vereniging. Omdat er volgens ons nog te weinig patiënten doorstromen van de revalidatie op Gasthuisberg naar Harpa, gaan we in de loop van dit jaar een drietal informatiesessies organiseren om nog meer mensen te motiveren om de stap te zetten. Via een aankondiging in de revalidatiezaal van Gasthuisberg, worden ze samen met hun partner uitgenodigd op een vrijdagavondtraining in het Sportkot, waarbij we wat uitleg geven over het doen en laten van Harpa en de verschillende activiteiten. We bieden ze de mogelijkheid om een training bij te wonen.

Op 20 maart hebben we het genoeg gehad om tijdens onze infosessie in de Universitaire Hallen te mogen kennis maken met de "Aanpak van aangeboren en structurele hartafwijkingen bij volwassenen". Dit thema werd door prof. Werner Budts op een zeer didactische en begrijpbare manier gebracht. Alle aanwezigen waren lovend over zijn verrijkende lezing.

Op de algemene vergadering van 26 maart heeft het bestuur het akkoord verkregen om vanaf 1 juli de fitnessstraining voor onze leden over te brengen naar het fitnesscentrum Respiro in Rotselaar. Ondertussen is de overeenkomst tussen Respiro en Harpa ondertekend. De vergoeding van de begeleidende kinesitherapeut is inbegrepen in het lidgeld dat de deelnemende leden aan Respiro dienen te betalen. Hoeveel leden de stap naar Respiro zullen zetten, zal pas duidelijk zijn begin augustus. We zijn ervan overtuigd dat de aangeboden fitness in al haar aspecten beter zal aansluiten bij de revalidatie op Gasthuisberg.

Het wandeljaar vordert vlug. Eenderde van onze wandelingen hebben we al achter de rug. Van de voorbije hebben we allen al genoten. Het weer heeft zich altijd van zijn goede kant laten zien met als uitschieter onze tocht naar Scherpenheuvel. Het is voor de verantwoordelijken van de wandeling een opsteker dat het gemiddelde aantal deelnemers stijgt. In naam van het bestuur wens ik iedereen een deugddoend en ontspannend verlof toe.

Uw voorzitter

Alfons November

HET BESTUUR



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

1 ALFONS NOVEMBER - Voorzitter - webmaster • T: 016 62 14 12 • M: 0479 20 61 23 • E: november.alfons@skynet.be

2 LUC VANHORENBEEK - Ondervoorzitter, Hoofdredacteur Harpa Magazine, PR-verantw. sponsors • T: 016 46 01 01 • E: luc.vanhorenbeek@telenet.be

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

4 ANDRÉ BROOS - Penningmeester • T: 016 25 61 62 • E: andre.broos@telenet.be

5 ALBERT SPLEESTERS - Wandelmeester, Verantw. trainingen, USC Verantw. sportkaarten • T: 016 48 04 05 • E: albert.spleesters@skynet.be

6 RENÉ BOGAERT - Assistent-penningmeester • T: 016 40 33 13 • E: renebogaert@skynet.be

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

8 LEO DIERCKX - Redacteur Harpa-Magazine, Verantw. reanimatie team, Medewerker administratie • T: 016 40 36 86 • E: leo.dierckx@telenet.be

9 LUDO WIERCKX - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand, Verantw. fitness • T: 016 62 08 66 • E: ludo.wierckx@skynet.be

10 CLAUDINE VAN VOLSEM - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand • T: 016 20 10 03 • E: claudine.vanvolsem@gep.kuleuven.be

11 DIRK SCHEPERS - Vertegenw. kinesisten, Hoofd reanimatie team • T: 016 34 87 07 • E: dirk.schepers@UZLeuven.be

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

■ DE AANPAK VAN AANGEBOREN EN STRUCTURELE HARTAFWIJINGEN BIJ VOLWASSENEN (deel 1)

Onze 15de infosessie werd door alle aanwezigen als ‘zeer geslaagd’ genoemd. Prof. Werner Budts heeft de nochtans moeilijke materie op een erg interessante, begrijpelijke en didactische wijze naar voor gebracht. Het moet een plezier zijn om van hem les te krijgen. Gelukkig moeten wij geen examen meer afleggen. Dat zou wel andere koek zijn.

Het is onmogelijk om deze uiteenzetting hier op dezelfde grandioze manier over te doen, omdat het uitstekend beeldmateriaal ontbreekt. Maar prof. Budts was zo goed om ons zijn uitgeschreven voordracht te bezorgen. De tekst die hier volgt is dus van zijn hand. Wij zijn hem bijzonder dankbaar voor zijn welwillendheid!

Situering van het probleem.

Ongeveer 0,8 % van alle pasgeborenen vertonen een aangeboren hartdefect. 50 % herstelt hiervan spontaan, maar ook 50 % heeft blijvende medische zorg nodig. Gelukkig is er de laatste decennia een gestadige vooruitgang van de medische wetenschap waardoor nu al 80 tot 90 % van de kinderen met een aangeboren hartafwijking de volwassen leeftijd bereiken.

De UZ Leuven heeft een gegevensbank van ruim 30000 patiënten met een aangeboren hartafwijking, waarvan er 10000 ouder zijn dan 16 jaar.

7000 van deze 10000 patiënten worden regelmatig opgevolgd. Deze opvolging is nodig, want het is mogelijk dat na een operatieve ingreep een patiënt nog restletsels heeft die later in het leven opnieuw problemen kunnen stellen. Daarnaast is het mogelijk dat een aangeboren hartafwijking bestaat uit meerdere componenten waarvan slechts 1 component behandeld is geweest. Een tweede of derde component dient eventueel op latere leeftijd te worden hersteld.

Het medisch advies behelst daarenboven ook het inschatten van een overervingsrisico, zwangerschapsbegeleiding, anticonceptie beleid ...

Ook niet medische aspecten dienen bij deze patiënten te worden opgevolgd. Het betreft vooral hulp bij de beroepskeuze, bij de verzekeringen, bij het behalen van een rijbewijs, sportmedisch advies, enz.

De afdeling congenitale cardiologie is 40 jaar geleden ontstaan onder de vorm van kindercardiologie. Maar omwille van het feit dat meerdere kinderen ouder werden dan 16 jaar, werd in 1996 besloten om een zeer specifieke afdeling uit te bouwen met het oog op aangeboren hartafwijkingen bij volwassenen. Deze afdeling bestaat nu 14 jaar.

Het aantal patiënten met een aangeboren hartafwijking op volwassen leeftijd groeit elke dag aan.

Toen we in 1999 een 500 patiënten op de raadpleging zagen, is dit anno 2009 opgelopen tot meer dan 2000 consulten per jaar.

Om te begrijpen wat aangeboren hartafwijkingen zijn, dienen eerst de kenmerken van het normale hart worden overlopen.

Klassiek neemt men aan dat het hart links in de borstkas ligt. Daarenboven is het zo dat het hart bestaat uit een linkerdeel en een rechterdeel. Beide delen hebben hun specifieke eigenschappen, maar het linkerdeel wordt verondersteld links te liggen en het rechterdeel van het hart wordt verondersteld rechts gelegen te zijn.

Elk deel bestaat uit een voorkamer en een kamer, zodat er een rechtervoorkamer en rechterkamer is en zodat er ook een linkervoorkamer en linkerkamer is.

Het rechterdeel van het hart is een lage drukpomp waarmee het blauw bloed naar de longen wordt gepompt en kunnen we vergelijken met een 2PK-tje. Het linkerdeel van het hart is een hoge drukpomp waarmee het rode bloed naar het lichaam wordt gepompt en kunnen we vergelijken met een Porsche.

Maar het is ook mogelijk dat het hart niet links gelegen is in de borstkas maar rechts. Het is bijgevolg mogelijk dat de organen in de borstkas in spiegelbeeld liggen, en zelfs ook de organen in de buik. Het is bijgevolg uiterst belangrijk de ligging en de oriëntatie van het hart en de organen correct te kennen.

Een eerste belangrijk type van afwijkingen in het hart: openingen in het tussenschot.

Een tussenschot verdeelt de 2 voorkamers en een tussenschot verdeelt de 2 kamers. Normaal gezien zijn deze tussenschotten intact. Maar bij een aantal aangeboren hartafwijkingen is er een blijvende verbinding tussen de linker- en de rechtervoorkamer en/of de linker- en rechterkamer.

Deze afwijking tussen de voorkamers wordt *atrium septum defect* genoemd, de afwijking tussen de kamers wordt *ventrikel septum defect* genoemd. Er bestaat zelfs een complexe afwijking waarbij zowel een defect is tussen de voorkamers en de kamers en wordt een *atrioventriculair septum defect* genoemd.

Van al deze defecten bestaan er verschillende types en deze verschillende types worden voornamelijk benoemd naar de plaats waar het defect zich bevindt.

Bij wijze van voorbeeld: een korte beschrijving van het *atrium septum defect*, de opening tussen de voorkamers.

Dit komt voor in 1 op 1500 van de geboortes en wordt merkwaardig genoeg maar eerst op volwassen leeftijd gediagnosticeerd. De reden hiervoor is dat deze opening geen typisch hartgeruis veroorzaakt, waardoor dat defect lang verborgen blijft. Indien deze opening niet behandeld wordt, gaat het rechter hart (het 2PK'tje) progressief uitzetten met ritmestoornissen, verzwakking van de hartspeer en verhoogde bloeddruk in de longen als gevolg.

De diagnose van zulk een hartdefect wordt gesteld met een echocardiografie. Een echocardiografie is een toestel dat hoge geluidssignalen uitzendt naar de hartspeer, kaatst deze geluidssignalen terug naar een sonde probe en wordt op een beeldscherm geprojecteerd.

Zodra de diagnose van een voorkameropening gesteld is, wordt dit best gesloten. In het begin van de geschiedenis van congenitale cardiologie gebeurde dit via klassieke chirurgische weg (open hart operatie), waarbij het borstbeen werd opengemaakt, de opening in het hart gesloten en uiteindelijk het borstbeen terug dichtgemaakt. Er is echter de laatste jaren een enorme vooruitgang in de chirurgische technieken en via een kleine insnede in de rechter borstplooi kan dit defect nu door onze chirurgen worden gesloten. Het litteken op het borstbeen kan op deze manier vermeden worden en esthetisch gezien (vooral bij jonge mensen) is dit een zeer groot voordeel. Deze ingreep blijft weliswaar een chirurgische ingreep met een week hospitalisatie en een revalidatieperiode van 4 tot 6 weken. Vandaag bestaat voor bepaalde types van tussenschotdefecten de mogelijkheid om dit defect te sluiten via de lies (via een kleine prikwonde van 3 tot 4 mm). Dit gebeurt via de klassieke hartkatheterisatie: na het aanprikken van een ader of slagader worden fijne buisjes naar het hart opgeschoven. Deze fijne buisjes hebben verschillende curves, zodat het mogelijk is bepaalde delen van het hart te bereiken. Daarenboven zijn er heel wat draden ter beschikking die deze fijne buisjes kunnen sturen. Langs deze fijne buisjes kunnen ondermeer films gemaakt worden van de hartspier, van bepaalde defecten, van bepaalde fistels (onnatuurlijk kanaal). Maar deze fijne buisjes zijn ook in staat om kleine parapluutjes ter plaatse te brengen. Deze parapluutjes worden ondermeer gebruikt voor het sluiten van een opening in het tussenschot tussen de voorkamers (maar ook tussen de kamers). De laatste 10 jaar heeft UZ Leuven hiermee een vrij grote ervaring opgebouwd en zijn er al meer dan 600 sluitingen gebeurd. Het voordeel van deze techniek is dat de patiënt 's morgens wordt opgenomen, de sluiting via de lies in de namiddag gebeurt, de patiënt daags na de procedure naar huis kan en indien gewenst zelfs 2 dagen na de procedure opnieuw kan beginnen werken. Deze hartkatheterisatie gebeurt via een doorlichting met X-stralen en de meeste van deze procedures worden eveneens via echografie begeleid. Niet alleen in een 2 dimensioneel echografiebeeld maar ook in een 3 dimensioneel echografiebeeld. Vandaag de dag is voor bepaalde types van opening in het tussenschot van de voorkamers het sluiten met een parapluutje de eerste keuze techniek geworden.

Het is ook mogelijk dat het hart een aantal abnormale verbindingen heeft.

Dit kunnen ondermeer fistels (onnatuurlijk kanaal) zijn, maar de meest voorkomende abnormale verbinding is wat men noemt een *open ductus van Botalli*. Deze open ductus van Botalli is een verbinding tussen de grote borstslagader en de grote longslagader.

Deze verbinding is in principe open op het moment van de geboorte, maar dient door een aantal prikkels uiteindelijk vanzelf te sluiten. Bij ongeveer 1 op 2000 geboortes blijkt het dat deze ductus van Botalli niet spontaan sluit. Als deze niet spontaan sluit, ontstaat er een typisch hartgeruis (machine lawaai) en zorgt ervoor dat vooral het linkerdeel van het hart (de Porsche) wordt overbelast met verzwakking, ritmestoornissen en zelfs ook verhoogde druk in de longbloedvaten.

Om deze problemen te vermijden wordt deze ductus best zo snel mogelijk behandeld. Deze behandeling is mogelijk

via chirurgische weg, maar dit betekent dan ook een borstkas operatie. Maar het kan de laatste tijd ook weer via hartkatheterisatie en dus via 'interventionele weg', met o.a. het plaatsen van een plugje of een coil in deze ductus.

Een coil is in principe een fijn draadje waarop fijne haartjes zijn geïmplantéerd en van zodra het draadje kan opkrullen wordt dit bij wijze van spreken een pluizen bolletje. Indien dit pluizenbolletje kan worden achtergelaten in een fistel, sluit het deze fistel af en is uiteindelijk ook het probleem opgelost.

Klepafwijkingen.

In principe heeft het hart 4 kleppen: de borstslagaderklep, de longslagaderklep, de mitralisklep en de tricuspidalklep.

De borstslagaderklep zit aan de uitgang van het linkerhart, de longslagaderklep aan de uitgang van het rechter hart. Het is mogelijk dat deze kleppen niet goed opengaan waardoor dat er een vernauwing is. Maar het is ook mogelijk dat deze kleppen niet goed sluiten waardoor er gesproken wordt van een kleplekage.

De meest frequente aangeboren klepafwijking is een 2 *slip-pige borstslagaderklep*.

Normaal gezien bestaat de borstslagaderklep uit 3 klepblaadjes die alle drie 33 % groot zijn. Bij 1 tot 2 % van de bevolking is deze borstslagaderklep slechts opgemaakt uit 2 slipjes van beide 50 % groot. Op zich kan deze klep perfect functioneren, maar meestal ontwikkelt deze klep een vervroegde verkalking (veroudering), waardoor deze klep meestal meer vernauwd voorkomt, waardoor de hartspier harder moet werken en daardoor dikker wordt met achteruitgang van de hartspierfunctie.

Dit is de reden waarom deze klep dan ook moet behandeld worden. Theoretisch gezien kan deze klep opengerekt worden met een ballonnetje, maar meestal is de beste behandeling klepchirurgie.

Klassiek neemt men via een klepoperatie de slechte klep weg en wordt een nieuwe klep geïmplantéerd, meestal een mechanische. Het probleem echter bij een mechanische klep is dat een bloedverdunner dient genomen te worden en gezien het hier om relatief jonge mensen gaat (inclusief vrouwen die nog zwanger willen worden), is het plaatsen van een mechanische kunstklep dikwijls niet de beste optie. Het is vrij moeilijk zwanger te worden met bloedverdunnende medicatie. Bijgevolg zijn er andere chirurgische technieken die in staat zijn om te vermijden dat een mechanische of metalen kunstklep dient te worden geplaatst.

De Ross procedure is zo 'n type van ingreep waarbij de slechte borstslagaderklep wordt verwijderd, de eigen longslagaderklep op de plaats van de borstslagaderklep wordt geïmplantéerd en een donorklep op de plaats van de longslagaderklep wordt geplaatst.

Dit lijkt een vrij complexe ingreep, maar het UZ Leuven heeft hierbij een vrij hoge ervaringsgraad met prima lange termijn resultaat.

Prof. dr. Werner Budts
(wordt vervolgd)



'Prof. W. Budts is een eminente en gedreven spreker, die de Harpaleden voorlicht over de aanpak van structurele en aangeboren hartafwijkingen bij volwassenen.'



'Voorzitter Fons November heet de aanwezige leden welkom in de plechtstatige Promotiezaal van de KULeuven en stelt de spreker voor.'



'In de majestueuze Promotiehal van de Leuvense universiteit wordt er bij een kopje koffie van gedachten gewisseld tijdens de weldoende pauze.'



'De twee proffen die deze infosessie tot een boeiende en geslaagde namiddag maakten: prof. Luc Vanhees en prof. Werner Budts samen op de bank, in afwachting van de vragen van onze leden.'



'Prof. Vanhees bundelt de schriftelijke vragen, die door de aanwezigen aan de gastspreker worden voorgelegd.'



'Een gedeelte van het aandachtige Harpapubliek, die het eens waren over de zeer geslaagde infosessie, die door prof. W. Budts op een erg interessante, begrijpelijke en didactische manier naar voor werd gebracht.'

Loop je fit met CM

www.cm.be



Joggen is een aanrader voor wie een goedkope en ontspannende sportactiviteit zoekt. Het biedt je heel wat gezondheidswinst.

Voordelen

De voordelen van joggen spreken voor zich: je fysieke gezondheid wordt er beter van, je voelt je veel beter in je vel en joggen is bovendien erg 'toegankelijk': het behoeft weinig speciale materialen of accommodatie en is goedkoop.

Een goede start

Kies vooral in het begin voor een half-zachte ondergrond (hard zand, gras of bosgrond). Lopen in de drukke stad of in een fabrieksomgeving is niet aan te raden omwille van de vuile lucht die je inademt.

Letsels voorkom je door vooraf telkens je spieren op te warmen en ze na afloop te stretchen en door het gebruik van goede loopschoenen. Zorg dat ze goed passen. Koop ze in een sportzaak waar je persoonlijk advies krijgt. Vervang ze tijdig.

Ben je ouder dan 40? Of heb je last van chronische gezondheidsproblemen? Raadpleeg dan eerst je huisarts!

Hartslagmeter

Tijdens een stevige sportieve inspanning is het aan te raden om je hartslag te controleren met behulp van een degelijke hartslagmeter.

Op die manier kun je je inspanning doseren en weet je zeker dat je gezond bezig bent. Dit is belangrijk wanneer je jogt in het kader van een revalidatie: bij elk doel hoort immers een specifieke hartslagzone.

CM helpt je

CM-leden die een erkende 10-weeken-joggingcursus volgen, krijgen na de eindproef (5 km lopen) 10 euro van hun inschrijvingsgeld terug.

Meer informatie hierover en de lijst van erkende joggingcursussen staat online op www.cm.be (Agenda). De lijst wordt regelmatig aangevuld.

Als CM-lid kun je in de thuiszorgwinkels van Vivantia een kwalitatieve hartslagmeter kopen met 10 % korting. Surf naar www.thuiszorgwinkel.be voor een winkel in jouw buurt.

Meer info

Vraag onze folder 'Loop je fit' of raadpleeg www.cm.be (ziekenfonds Leuven).



CM. Op uw gezondheid.

JAARLIJKSE ALGEMENE VERGADERING



'Voorzitter Fons leidt de algemene ledenvergadering, zoals steeds, in goede banen. Hier geeft hij een kort overzicht van de aanwezigheden op de woensdag- en vrijdagtrainingen. Over de Harpa-website weet hij te vermelden dat deze in 2009 door 5.703 bezoekers werd aangeklikt.'

'Als verantwoordelijke voor het ledenbestand bespreekt Claudine Van Volsem de actualisering ervan, terwijl secretaris Jo Beyen zijn taak toelicht als veiligheidscoördinator, redacteur van het Harpa Magazine en zijn opdracht als eindverantwoordelijke voor de infosessie.'



'Ludo Wiercx licht de mogelijkheden en de wijzigingen van de fitness-oefeningen toe. Gemiddeld volgen 44 Harpaleden deze nieuwe trainingsvorm.'

'Het reanimatieteam en de herdenkingsviering worden toegelicht door Ludo Dierckx. Het reanimatieteam komt regelmatig samen om zijn kennis te vervolmaken en nog meer aan te scherpen. Er zijn zeven nieuwe leden tot het team toegetreden. Victor Leys van zijn kant, besprak de trainingen op dinsdagnamiddag.'



'Harpaleden luisteren aandachtig naar de bespreking van de wandelactiviteiten, de daguitstap naar Postel en de Benefietbarbecue door Albert Spleesters, terwijl Luk Vanhorenbeek een korte schets gaf over de sponsoring, het Harpa Magazine, de nieuwjaarsreceptie en de jubileumviering 30 jaar Harpa.'



'wat zou het bestuur van Harpa toch moeten aanvragen als het niet kon rekenen op talrijke enthousiaste vrijwilligers, die ervoor zorgden dat de broodjes gesmeerd en belegd werden, die straks in de hongerige magen van de vergaderende leden zullen verdwijnen. Want, met een broodje meer, kan er wel nog een pintje bij ...'



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



NIEUWTJES VAN ONZE RAAD VAN BESTUUR

Jo Beyen



Maandag 15 februari 2010 in De Borre te Bierbeek

Aan de hand van het 'Financieel Verslag 2009 en Begroting 2010', opgesteld door onze penningmeester André Broos, wordt het voorstel van begroting 2010 grondig besproken. Op verschillende plaatsen worden de cijfers aangepast. Voorzitter Alfons November heeft een 'Overzicht trainingen 2008/2009 + Vergelijking trainingen 2007 - 2008/2009' opgesteld. Hieruit blijkt dat het aantal aanwezigen op de trainingen van woensdag en vrijdag vermindert: met 4 % als je 2007 vergelijkt met 2008 en met 2% als je 2008 vergelijkt met 2009. Vooral nieuwe leden haken vlugger af. Hierbij worden vragen gesteld zonder de oplossingen te geven. De raad doet een poging om het onthaal van de nieuwe leden beter te verzorgen, hierbij wordt de idee van 'peterschappen' gelanceerd.

Op basis van twee door André Broos opgestelde documenten kan men opmaken 'Hoeveel een bepaalde training aan Harpa kost en hoeveel het lid er zelf voor betaalt.' Zo valt op dat het volleybal erg veel kost aan Harpa: 123 euro per man, terwijl het lid slechts 47 euro betaalt.

Omdat de overeenkomst tussen Jelle Gilles van FitForYou en de KHLeuven wordt beëindigd na juni 2010, werd contact opgenomen met het fitnesscentrum 'Respiro' in Rotselaar. De raad beslist om verder te onderhandelen met Respiro. De fitnessers zullen in een brief bevestigd worden naar hun voorkeuren. De uitslag van deze bevestiging zal voorgelegd worden op de algemene vergadering op 26 maart.

Harpa kan geen subsidie krijgen via de Sportraad van Leuven, omdat de vereniging niet is aangesloten bij een landelijke federatie. Wel kan een eenmalige subsidie van 250 à 400 euro worden gekregen in het kader van 'Tof-Sport' voor een eenmalige sport-gerelateerde activiteit, b.v. een sportdag, een barbecue met volleybal- of petanque toernooi.

Maandag 15 maart 2010 in Het Buurthuis te Korbeek-Lo

Er wordt werk van gemaakt om het Harpa Magazine aantrekkelijker te maken: betere foto's, geen inschrijvingsformulieren op de achterkant van een artikel, meer medische artikels met de hulp van cardioloog Kaatje Goetschalckx en diëtiste Rita Lenaerts, een grotere databank om meer illustraties te hebben....

De raad beslist niet langer kleine advertenties van de leden op te nemen in het Magazine. Enkel nog commerciële publiciteit.

Een aantal belangrijke agendapunten passeren de revue : de infosessie met prof. Werner Budts op 20 maart, de algemene vergadering op 26 maart, een brief aan de fitnessers en bespreking van de resultaten van de bevestiging, ontwerp

van de overeenkomst met Respiro, een kostprijsberekening van de trainingen per lid en per uur, de sponsoring..

De meeste van deze punten zijn ondertussen achterhaald, maar waren op dat moment nodig om de verschillende activiteiten grondig voor te bereiden.

Alfons November heeft een document opgesteld 'Overzicht trainingen op woensdag en vrijdag'. Hieruit kunnen 3 zaken worden afgeleid: 1. dat het aantal trainingsuren t.o.v. 2007 vermindert is met 8 % ; 2. dat de 80-jarigen nog boven de middelmaat uitstijgen qua hun aanwezigheden op de trainingen; 3. dat de grafiek van de leeftijden en hun aantallen een weerspiegeling is van de klokkromme of Gausscurve. Bestaat bij onze leden interesse voor een meerdaagse reis? Wat vinden onze leden belangrijk voor onze vereniging? Welke behoeften leven er? Wat denken de leden over de activiteiten die nu worden georganiseerd? Om dat te weten te komen willen enkele bestuursleden een enquête opstellen.

Maandag 19 april 2010 in Het Buurthuis te Korbeek-Lo

Alle bestuursleden noemen de infosessie met prof. Werner Budts 'zeer geslaagd'. De professor heeft de nochtans moeilijke materie op een erg interessante, begrijpelijke en didactische manier met veel beeldmateriaal naar voor gebracht. De raad beslist om deze infosessie te blijven organiseren, gratis voor alle leden.

Bij de evaluatie van de algemene vergadering op 26 maart wordt gesteld dat wij bij de voorstelling van onze activiteiten te lang aan het woord bleven. Volgende keer beknopter!

De basisformule van de A.V. blijft. Ervoor zorgen dat er twee micro's zijn, zodat de leden beter kunnen deelnemen aan de discussies.

Het verslag van de A.V. wordt unaniem goedgekeurd.

De overeenkomst met Respiro moet nog verder worden verijnd. De definitieve overeenkomst zal op de volgende RvB ter goedkeuring worden voorgelegd. In een brief aan de fitnessers zal de definitieve beslissing worden meegedeeld en zal worden duidelijk gemaakt dat de voorstellen van de KHLeuven onvoldoende zijn.

Na een uitgebreide bespreking van alle mogelijkheden waar het Harpafeest zou kunnen worden gehouden, kiest de raad voor Vogelzang te Tienen op 27 november 2010.

De raad beslist om elke 6 maanden de nieuwe leden samen te brengen in De Spuyte voor een babbel en een natje van 17.30 u. tot 18.30 u. Mogelijke nieuwe leden die nog in het ziekenhuis bezig zijn met hun revalidatie, zullen om de twee maanden worden uitgenodigd op een 'modeltraining' en/of 'modelfitness'. Dit initiatief zal kenbaar worden gemaakt met een brief in Gasthuisberg.

De trainingen op muziek verlopen mogelijk te snel voor sommige leden. Wegens het grote verschil in leeftijd en niveau zal het nooit mogelijk zijn om goed te doen voor iedereen. Men zal aan de kinesisten vragen dat ze vaker benadrukken dat de oefeningen ook op een trager ritme en met grotere tussenpauzen kunnen worden gedaan.

Op 23 oktober zal een volleybaltornooi worden georganiseerd in De Nayer voor alle sportclubs voor hartpatiënten. De concrete details volgen zo vlug mogelijk.

DE ROOVER L. & ZON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be

Brasserie De Valmolen

*Volledig vernieuwd
Nieuwe uitgebreide kaart
Ruime parking
Vriendelijke bediening*

*Tervuursevest 113
3001 Heverlee
016/23 60 21
www.devalmolen.be*

AAN DE GB IN HEVERLEE

MA, DI EN ZO OPEN TOT 18U, WO, VR EN ZA TOT 22U.
KEUKEN OPEN TELKENS VAN 11U TOT 15U EN VAN 18U TOT 22U
TUSSEN 15U EN 18U ENKEL KLEINKEUKEN
ALTIJD OPEN VANAF 9U30 - ENKEL ZONDAG OM 11U30

BEAU COUPE

• COIFFURE LIESBETH •

Haarstudio voor hem en haar
Celestijnenlaan 33/1
3001 Heverlee

Openingsuren:

Dinsdag	7u30-12u30
Woensdag	10u-19u
Donderdag	10u-19u
Vrijdag	10u-19u
Zaterdag	7u30-16u

Bellen voor een afspraak kan op
016/29.04.72

Wij bieden u een gratis drankje en een
vriendelijke services bij uw bezoek.

EEN ZEER SLIM JONG MANNEKE.....

Een kleine jongen vraagt aan zijn vader: " Papa, als je met mama de liefde bedrijft, wat is ze dan voor jou? verrast zegt de vader: " Ze is de deur van het paradijs". dan vraagt de zoon: " en jij, wat ben jij voor haar?" Zegt de vader: " Ik ben de sleutel van haar paradijs!" Dan fluistert de zoon in vaders oor: " Pas op voor de buurman, ik geloof dat hij een reservesleutel heeft !!!..."
(ingezonden door Paul Vandeweyer)

BIJ DE APOTHEKER

Een dame wandelt de apotheek binnen, en vraagt er wat arsenicum . De apotheker vraagt: " Mevrouw, waarvoor hebt u dat nodig?" " Om mijn man te vermoorden " was het antwoord.
" Daarvoor mag ik u dat niet verkopen " zegt de apotheker.
De dame haalt uit haar handtas een foto van haar echtgenoot, terwijl die volop aan het vrijen was met de vrouw van de apotheke. Deze bekijkt de foto zei: " Oh...ik wist niet dat u een voorschrift had !!!"
(ingezonden door Louis Rummens)

BIJ DE GYNAECOLOGOOG

Ligt een vrouw op de poli gynaecologie in de behandelstoel, in de welbekende houding voor inwendig onderzoek. Er komt een man binnen in een witte jas, knikt vriendelijk naar de vrouw, kijkt aandachtig tussen haar benen, zegt haar gedag en gaat weer. Daarna komt weer een man met witte jas binnen. Lacht vriendelijk naar haar, controleert haar spreidstand en gaat weer. Als een derde man met witte jas binnenkomt en haar nauwkeurig bekijkt, roept de vrouw uit : 'Zeg, wanneer word ik nou eindelijk eens geholpen .?!?! 'Waarop de man zegt: 'geen idee, wij zijn hier de gang aan het schilderen ! '
(ingezonden door Paul Vandeweyer)



Elektrische fietsen en scooters



ECO-DRIVE kapucijnenvoer 110/a
leuven

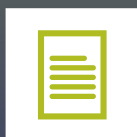
016/200400 www.eco-drive.be



Dinsdag tot vrijdag 8u30 tot 17u50
Zaterdag 10u tot 16u

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

VOETTOCHT NAAR SCHERPENHEUVEL

Fons November

Op 24 april, de internationale dag van de aarde, verzamelden 18 Harpaleden een halfuur na zonsopgang aan de Kerk van Lubbeek, om de jaarlijkse voettocht naar Scherpenheuvel aan te vatten. De weergoden of beter gezegd O.L.V. van Scherpenheuvel was ons goed gezind. De zon was het wit deken dat de nachtelijke rijm had achtergelaten aan het omtoveren tot schitterende regenboogkleurige dauwdruppels, om ze daarna in het niets te laten verdwijnen. De toon was onmiddellijk gezet. Het zou een stralende wandeltocht worden!

Na ongeveer een 11-tal km was er aan de uitkijktoren van Tielt-Winge een kleine rustpauze waar de hongerigen en dorstigen zich konden laven, genietend van een schitterend vergezicht op het Walenbos en omgeving. Op het afgesproken uur, 10.30 u. , waren we op het verzamelpunt waar 11 leden aansloten, om samen met ons de laatste 6 km af te

leggen. Josee en Jan stonden daar ons op te wachten met een hele doos bananen, waarvoor dank. Niemand mocht immers de volgende kilometers zonder brandstof vallen. Zoals ook al de ganse wandeling het geval was, werd er tijdens het wandelen rustig met elkaar gekeuveld, sommigen het ganse traject trouw aan dezelfde wandelcompagnon, anderen met een wisselende.

Rond 11.00 u. arriveerden we aan de Basiliek van O.L.V. van Scherpenheuvel, voldaan omdat we het toch weer eens hebben mogen en kunnen meemaken, samen met de vrienden. Om 11.30 u. zorgde Stan Keustermans voor een gepaste misviering waarin we ook onze overleden vrienden van het voorbije jaar herdachten. Hopelijk mogen wij volgend jaar weer genieten van z'n prachtige zaterdagochtend, eind april.



LAMBRECHTS ^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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

STIHL®



HONDA

The Power of Dreams



ELEKTRO VAN PRAAG



Miele
Er is geen betere

Diestsestraat 194 - Leuven
(tussen supercity en stationsparking)
www.elektrovanpraag.be
info@elektrovanpraag.be
tel:016/22 37 29 - fax:016/22 37 30



eigen dienst dienst
na verkoop

!!! EXTRA KORTING AAN HARPA-LEDEN !!!



FIETSTOCHT NAAR SCHERPENHEUVEL

'Op het Debecker-Remyplein te Kessel-Lo verzamelen dertien wielertoeristen en één gewone fietser voor een strakke fietstocht van 35 km naar Scherpenheuvel. Allen bereiken ze de eindbestemming, zij het sommigen met enige vertraging. Maar allen mooi binnen de tijdslimiet om de herdenkingsmis van halftwaalf te halen. Enkele doorgewinterde wielervanaten stellen nu zelf voor om de groep fietsers in twee te splitsen: één groep met een blitse racefiets en dito uitrusting en een ander groep met een gewone stadsfiets en gewone kledij. Een voorstel om over na te denken.'

VEEL HARPALEDEN IN SCHERPENHEUVEL

'Naast de wandelaars uit Lubbeek en Tielt-Winge en de wielrenners uit Kessel-Lo, sloten nog tientallen leden zich bij deze groepen aan. Zij kwamen met de wagen, enkele zelfs met het openbaar vervoer. Nagenoeg honderd leden kwamen naar de misviering om de overleden te gedenken. Nadien deden velen zich te goed aan de geneugten des levens, die ze in Scherpenheuvel rijkelijk aantreffen.'



Vakkundig binnen- en buiten schilderwerk
SCHILDERWERKEN JENS

Tel. 016/89.33.22
GSM 0494/36.52.21

Leuvenselaan 102, 3300 Tienen
Email: jens.vanhorenbeek@telenet.be
Rek. 001.4930371.34 BTW BE 0881.595.980



25 000 artikelen voor kantoor, werkplaats en magazijn



✓ **FRANCO** levering
v.a. € 225,- excl. BTW

✓ **montage-
service**

✓ **kwaliteits-
garantie**

GRATIS!

Vraag uw catalogus vandaag nog aan

SCHAEFER SHOP

Excelsiorlaan 14 - 1930 Zaventem

Stuur mij a.u.b. volgende catalogus:

GRATIS!

☐ Nederlands ☐ Frans

GRATIS!

fax: **0800/49 044**

Gegevens (in hoofdletters aub)

Firma: _____

Branche: _____

Straat/nr.: _____

PC/plaats: _____

Telefoonnr.: _____

BTW-nr.: _____

Faxnr.: _____

E-mail: _____

TEDDYBEREN

Een vrouw ontmoet een aantrekkelijke man in een bar.

Zij praten wat, het klikt meteen en na een tijdje vertrekken ze samen naar zijn huis. Terwijl hij haar het appartement laat zien, merkt ze dat zijn gehele slaapkamer is volgestouwd met teddyberen.

Honderden teddyberen, ordelijk gerangschikt: kleine beren op de lage plank, de ganse kamer rond, half grote beren op de plank daarboven, grote beren op de bovenste plank. De vrouw is een beetje verbaasd dat deze man een collectie teddyberen bezit, vooral zo'n uitgebreide collectie, maar ze vindt het wel schattig en besluit om er niets van te zeggen. Ze beginnen te kussen, gaan met elkaar naar bed en na een intense portie passie, liggen ze samen nog na te genieten. De vrouw rolt naar hem toe en vraagt glimlachend, 'Wel, hoe was het?'. Zegt de man: 'Je mag iets kiezen van de onderste plank'.

HOEDENLIEFHEBBER

Ik liep van de zomer over de markt, en voor mij liep een mooie meid, lange benen, kort rokje. Bij een kraampje met petjes en hoedjes bleef ze staan. Ze bukte voorover om een hoedje te pakken. Ik zag dat het rokje omhoog kwam en zag toen waar de string tussen de heerlijke billen verdween. Liefhebber die ik ben, bleef ik staan kijken. Ze bleef maar voorover bukken, hoedjes pakken en passen. Bij het 5e hoedje draaide ze zich om en keek mij recht in mijn gezicht aan. Ik dacht, nu krijgen we het: die is pissig, want die heeft "gevoeld" dat ik naar haar heb staan te kijken. Ze rommelde wat met haar handen aan het hoedje en vroeg aan mij: "En, staat ie?" Ik antwoordde: "Ja, al vanaf het eerste hoedje!"
(ingezonden door Paul Vandeweyer)



Vlieg op onze prijzen



Meer dan 500 bestemmingen!

Voor onze beste prijzen:

Vraag meer info aan onze Travel agent of surf naar www.connections.be

Zet je reis naar je hand!

Wij puzzelen met plezier je reis in elkaar. Vluchten, verblijf, huurwagen, transfers, rondreizen, excursies: we werken samen DE reisformule uit die het best bij je past.

De Travel Shops in je buurt:

Connections Leuven

Hooverplein, 17

T 016 31 37 90

LEU@connections.be

Connections Nossegem

Weiveldlaan 35a

T 02 711 03 90

NOS@connections.be

28 Travel Shops
WWW.CONNECTIONS.BE

RESTAURANT



Potestraat 4
B-3020 Herent

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

Openingsuren :
Ma. en za. vanaf 17.00
Woe, do, vrij, zon van 11.30 tot 14.00
en van 17.00 tot ...
Dinsdag gesloten



Schitterend nieuws: uiker opnieuw uitgevonden !

Wilt U suiker mijden

omdat het moet, of gewoon omdat het past bij uw levensstijl? Met deze temperatuurbestendige tafelzoetstof kan U **zowel koude als warme gerechten** bereiden. Over je fruit, in yoghurt of ontbijtgranen, in zelfgemaakt gebak,... Met Tagatesse is dit allemaal mogelijk! Tagatesse behoudt gegarandeerd zijn heerlijke zoete smaak en is bovendien makkelijk in gebruik.

Verkrijgbaar in het dieetschap van
de betere supermarkt of online
via www.thegoodfood.be.

- ✓ Geschikt voor koken & bakken
- ✓ Geen aspartaam
- ✓ Geen smaakverlies
- ✓ Rijk aan vezels

Appelcake

Boodschappelijstje
250g margarine
180g Tagatesse
250g bloem
4 eieren
2 appels in fijne schijfjes

Bereidingswijze

Meng de margarine en de Tagatesse tot een egale massa. Klop elk ei (eiwit + dooier) in een kopje en voeg deze 1 per 1 al roerend toe aan het mengsel. Daarna al roerend de bloem toevoegen. Spatel de appelschijfjes onder het mengsel. Smeer de bakvorm in met boter, giet het mengsel erin en laat 45 à 60 min. bakken in een voorverwarme oven van 160°C.

Damhert
NUTRITION

Voor info, advies en receptideetjes: surf naar www.damhert.com of mail naar info@damhert.com!



Groot Begijnhof 15B-3000 Leuven

T +32 (0)16 29 10 10

F +32 (0)16 29 10 22

info@bchotel.be

www.bchotel.be

■ ALVAST TE NOTEREN IN JE AGENDA

- zaterdag 9 oktober 2010 om 11.30 uur: HARPA-BENEFICIET-BARBECUE in het Ontmoetingscentrum aan de kerk te Linden.
- zaterdag 23 oktober 2010 om 10 u: VOLLEYBALTORNOOI, in zaal De Nayer met binnen- en buitenlandse volleybalploegen van hartpatiëntenverenigingen
- zaterdag 27 november 2010 om 19 u: HARPABANKET, jaarlijks Harpafeest in Feestzaal Vogelzang, Leuvensesteenweg te Tienen.

■ VASTE ACTIVITEITEN

- **Zwemmen en aquagym:** maandag van 20.00u tot 21.00u
- **Conditietrainingen:** dinsdag van 15.00u tot 16.00u - woensdag en vrijdag van 19.00u tot 20.00u
- **Fitness:** dinsdag en donderdag van 10.15 tot 11.15u in Respiro te Rotselaar

■ WANDELKALENDER

DATUM	GEMEENTE	SAMENKOMST	GIDS
12/06/2010	VELTEM	KERK VELTEM	J.VAN HERCK
26/06/2010	KAMPENHOUT	TAVERNE TER ELST Kampenhout	G.ENEMAN
10/07/2010	NIEUWRODE	KERK NIEUWRODE	J.LAMBEIR
24/07/2010	KWERPS	KERK KWERPS	J.VERBELEN
07/08/2010	HOLSBEEK	KAPEL ATTENHOVE	J.LAMBEIR
21/08/2010	MEERBEEK	KERK MEERBEEK	J.VAN HERCK
04/09/2010	KERKOM	KERK KERKOM	G.BERGANS
18/09/2010	NEERVELP	VOETBALVELD NEERVELP	P.VERMEULEN
02/10/2010	TERVUREN	DE CONGO IN VOSSEM	M.DERNACOURT
16/10/2010	BIERBEEK	KAPEL DE BREMT	G.VERHOEVEN
30/10/2010	EVERBERG	KERK EVERBERG	J.VAN HERCK
13/11/2010	LOONBEEK	K.C. LOONBEEK	M. en P.CRAPS

Alle wandelingen vertrekken op de aangegeven plaats om 14.00 u stipt.

Het parcours van de wandelingen is tussen 3 en 4 km en tussen 8 en 10 km.

Voor details en last minute wijzigingen: A. Spleesters, tel: 016 48 04 05 - P. Craps, tel: 016 47 08 00

COLOFON



HARPA vzw

ZOMERNUMMER 2010
Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

HARPA vzw,
Tervuursevest 101 - bus 4071,
3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER:
001-2969200-09
p.a. André Broos, Nachtegalenstraat 80, 3210 Linden

REDACTIERAAD

- Luk Vanhorenbeek (hoofdredacteur)
- Jo Beyen (redacteur)
- Leo Dierckx (redacteur)

LAY-OUT EN VORMGEVING

- Gert Smets

FOTO'S:

- Luk Vanhorenbeek
- Alfons November
- Raf Brimmel
- Victor Leys

**ROTSELAAR**

STEENWEG OP WEZEMAAL 117
3110 ROTSELAAR

LOVENJOEL

BRUULSTRAAT 100
3360 LOVENJOEL

SCHERPENHEUVEL

MANNENBERG 127
3270 SCHERPENHEUVEL

GRATIS

**BIJ MIN.AANKOOP VAN 50 EUR EN BIJ AFGIFTE VAN DEZE BON
ONTVANGT U EEN FLES CONDADO REAL TWV 3.59 EUR**

GELDIG TOT 31/08/2010

ENKEL GELDIG IN ROTSELAAR SCHERPENHEUVEL EN LOVENJOEL

OPENINGSUREN

Maandag	13.00u tot 19.00u
Dinsdag	8.00u tot 19.00u
Woensdag	8.00u tot 19.00u
Donderdag	8.00u tot 19.00u
Vrijdag	8.00u tot 19.00u
Zaterdag	8.00u tot 19.00u

ZONDAG EN FEESTDAGEN

8.00U TOT 13.00U