



HARPA magazine

ZATERDAG 9 OKTOBER 2010

GROTE HARPA BENEFIET - BBQ



■ **HERNIEUWING LIDKAART & SPORTKAART**

dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van



WOORD VAN DE VOORZITTER

Hebben de zomer, die stilaan op zijn laatste benen loopt en de bijhorige vakantie aan jullie verwachtingen voldaan? Als we vrienden of kennissen ontmoeten, is dit het gespreksonderwerp van de dag. Aan volgende vragen mag men zich verwachten: "Al met verlof geweest? Wat was dit jaar jullie bestemming? Een fijne vakantie gehad?" In geuren en kleuren wordt dan het relaas van de reis verteld. Misschien was het ook niet voor iedereen van ons evident om op reis te gaan naar een of andere verre bestemming. Jullie hebben misschien hier evenzeer genoten van de zonnige dagen die de zomer ons heeft gebracht. Zich gelukkig voelen kan men ook in de kleine dingen.

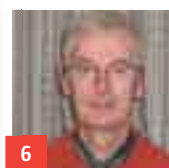
Ondertussen zijn de fitnesstrainingen aangevat in het fitnesscentrum Respiro te Rotselaar. Samen met het revalidatieteam van Gasthuisberg hebben we gekozen voor dit fitnesscentrum, daar het onze eisen wat betreft kwaliteit en veiligheid kan waarmaken. De eerste berichten die ik van onze leden hierover opving, waren zeer positief. Het bestuur betreurt echter dat een aantal van onze leden besloten heeft om op eigen houtje verder te blijven fitnessen, hetzij in Heverlee of in Herent, waardoor zij niet meer kunnen terugvallen op de veiligheid en de sportverzekering die Harpa haar leden aanbiedt tijdens de trainingen.

September is ook de maand waarin we bij jullie komen aankloppen voor het hernieuwen van de sport- en lidkaarten. De bedragen zijn niet gewijzigd t.o.z. van vorig jaar. Voor alle leden die alleen gaan fitnessen en aan geen andere Harpa-activiteit deel nemen, bedraagt het lidgeld 16€. Zoals vorig jaar zullen we de sportkaarten onmiddellijk bezorgen nadat we uw ingevuld hernieuwingsdocument ontvangen hebben samen met uw oude sportkaart of een recente foto. Natuurlijk moet het verschuldigd bedrag eerst worden betaald. De nieuw lidkaarten 2011 zullen samen met het Harpa Magazine van december toegezonden worden. Mogen we vragen om uw bijdrage te betalen voor eind september? Dit bespaart ons een groot deel administratief werk.

Buiten onze sportactiviteiten kunnen we jullie dit jaar nog twee evenementen aanbieden: de barbecue op 9 oktober en het Harpafeest op 27 november. We hopen jullie op een van deze twee te mogen verwelkomen. We zijn dan klaar om 30 jaar Harpa voldaan af te sluiten en met vernieuwd enthousiasme ons 31ste levensjaar op de rails te zetten.

Uw voorzitter
Alfons November

HET BESTUUR



- 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 HARTAFWIJKINGEN BIJ VOLWASSENEN (deel 2)

In ons vorig Harpa Magazine nr. 47 hebben we het eerste deel van de uiteenzetting door prof. Werner Budts gepubliceerd. Hier volgt het tweede deel. De tekst is de uitgeschreven voordracht door prof. Werner Budts zelf opgesteld.



Vernauwing op de grote bloedvaten.

In principe zijn er 2 types van grote bloedvaten: de borstslagader (aorta) en de longslagader. Het is mogelijk dat op deze grote bloedvaten een vernauwing aanwezig is. De meest typische vorm is een vernauwing op de borstslagader, coarctatio aortae genoemd. Deze vernauwing zorgt ervoor dat er een hogere druk is in de hersenbloedvaten en kan weliswaar op termijn een verkalking geven van de hersenbloedvaten, met alle gevolgen van dien. Deze vernauwing op de borstslagader komt voor in 1 op de 2000 geboortes en dient klassiek via chirurgische weg te worden behandeld. Het slechte stuk wordt weggesneden of in geval van weefseltekort wordt er een nieuw stuk geïmplanterd.

Dit is weliswaar opnieuw een chirurgische interventie, maar vanuit interventioneel standpunt kan heden ten dage de borstslagadervernauwing worden weggerukt met het eventueel plaatsen van een stent die de vernauwing mooi openhoudt.

Merkwaardig genoeg vertonen een aantal van deze patiënten niet alleen een vernauwing van de borstslagader, maar ook een zeer sterke uitzetting. Ook dit kan vandaag de dag behandeld worden met het plaatsen van een bepaald type van stent (endoprothese).

Er bestaan ook zeer complexe aandoeningen, zoals de Tetralogie van Fallot.

Zoals de naam aangeeft (tetra betekent 4 in het Grieks) bestaat de Tetralogie van Fallot uit 4 kenmerken. Er is een opening tussen de kamers, de grote borstslagader (aorta) is geïmplanteerd op deze opening, daarnaast is er een vernauwing van de longslagader en uiteindelijk is er een verdikking van de rechter hartspier.

1 op de 1000 geboortes is gekenmerkt door een Tetralogie van Fallot en bij de geboorte zijn de kinderen meestal blauw (blauwe vingers, blauwe tenen, blauwe lippen, blauwe tong).

Indien deze afwijking niet wordt behandeld is de kans dat het kind het eerste levensjaar bereikt zeer klein.

De enige behandeling hiervoor is een chirurgische correctie waarbij het tussenschot wordt gesloten en de vernauwing op de borstslagader wordt hersteld. Dit is uiterst nauwkeurige chirurgie, gezien de operatie gebeurt op zeer kleine hartjes.

Gelukkig is na een correctie de evolutie zeer gunstig.

De 'congenitale gecorrigeerde transpositie': een ander voorbeeld van een complexe onderliggende cardiopathie.

Normaal gezien wordt het blauw bloed via het rechter hart (de 2PK) naar de longen gepompt, terwijl het rode bloed

via het linker hart (de Porsche) naar het lichaam wordt gepompt.

Bij sommige afwijkingen blijkt het zo te zijn dat het blauwe bloed door de Porsche naar de longen wordt gepompt. Op zich is dit geen probleem aangezien dit hart voldoende reserves heeft, maar in bepaalde omstandigheden wordt het rode bloed via het rechter hart (het 2PK'tje) naar het lichaam gepompt waardoor dat er uiteindelijk een continue overbelasting is van deze 2PK. Uiteindelijk kan het zijn dat na 10-tallen jaren de hartspier (de 2PK) begint te verzwakken en uiteindelijk evolueert naar een toestand van hartfalen met kortademigheid, vocht op de longen en alle aanverwante problemen.

Gelukkig is er heel wat medicatie die uiteindelijk dit hartfalen onder controle kan houden.

Anderzijds is deze hartaandoening ook gekenmerkt door geleidingstoornissen. Ongeveer 25 % van deze patiënten ontwikkelen op latere leeftijd een zeer traag hartritme. Dit zeer traag hartritme kan enkel maar opgevangen worden door het plaatsen van een pacemaker.

Een eenvoudige pacemaker heeft 1 draad, maar in bepaalde omstandigheden kan het zelfs aangewezen zijn een pacemaker met 2 of 3 draden te implanteren, weliswaar in functie van de noodzaak.

Op deze manier kan op een vrij efficiënte wijze de trage hartslag worden opgevangen.

Naast de congenitale (aangeboren) hartafwijkingen verzorgt het zorgprogramma ook een aantal structurele hartafwijkingen, zoals b.v. het sluiten van het linker hart-oortje.

Normaal gezien heeft het hart een regelmatig ritme. Nochtans wordt het ritme bij sommige patiënten onregelmatig, voorkamerfibrillatie genoemd. Als het hartritme onregelmatig is, gaat het bloed wat minder stromen en als het bloed minder stroomt kan het gemakkelijker klonteren. Dit is trouwens de reden waarom patiënten met een voorkamerfibrillatie een bloedverdunner dienen te nemen. Nu blijkt dat deze klonters zich vooral in het linker hart-oortje (een uitstulping in de linker voorkamer) kunnen vormen. Als deze klonters zich gevormd hebben, is het mogelijk dat ze wegschieten (emboliseren) naar de hersenen, daar een verstopping van een bloedvat veroorzaken met een herseninfarct (beroerte) tot gevolg.

Vooral wanneer deze bloedverdunnende therapie faalt, of wanneer er problemen zijn om deze bloedverdunnende therapie te geven, maakt een nieuwe technologie mogelijk het hart-oortje te sluiten door hier een kleine plug in te plaatsen. De redenering is eenvoudig: als het hart-oortje opgevuld is met een plug kan daar geen klonters meer ontstaan en is het risico op beroerte laag.

Naast al deze medische problemen wordt binnen het zorgprogramma ook aandacht besteed aan het sport-medische.

Aan alle patiënten wordt het advies gegeven voldoende fysieke inspanning te behouden. Momenteel lopen er onderzoeksprojecten met prof. Luc Vanhees om te kijken of ook bij deze patiënten het opdrijven van de inspanning de prognose verbetert. Een groot probleem bij deze patiënten is echter werk en verzekeringen. Er blijft een zekere vorm van discriminatie bestaan: voor bepaalde werken zijn de patiënten niet goed genoeg gezien hun hartoperatie. Ook voor bepaalde verzekeringsmaatschappijen zijn deze patiënten niet goed genoeg en worden soms zelfs verzekeringen geweigerd. Het betreft dan vooral levensverzekeringen en schuldsaldooverzekeringen. Heel dikwijls is de mening van een verzekeringsmaatschappij niet geheel terecht. Deze problematiek van werk en verzekeringen brengt wekelijks heel wat administratief werk met zich mee om bepaalde adviezen terug in de juiste banen te leiden.

Het overervingsrisico

Een heel klassieke vraag bij deze patiënten: "wat is het risico dat mijn kinderen ook een aangeboren hartafwijking hebben?" Hier wordt meestal het advies van de geneticus ingewonnen. Sommige hartaandoeningen zijn overerfbaar in 50 % van de gevallen, sommige in 25 % van de gevallen, sommige in 3 tot 7 % van de gevallen. Gelukkig is deze laatste categorie de meest voorkomende. Maar toch is het best dat bij een zwangerschap de patiënt of de partner van de patiënt weet in welke risicocategorie hij/zij valt.

De belangrijkste vraag die moet worden gesteld: "wat is de levenskwaliteit van deze mensen?"

Ze worden met een hartaandoening geboren, dienen dik-

wijls het ziekenhuis te bezoeken voor een chirurgische interventie of een interventionele procedure, worden dikwijls geconfronteerd met hun hartaandoening (sportclub, werk, verzekeringen). Hoe gaan deze patiënten hiermee om? Onze afdeling voerde hieromtrent enkele jaren geleden een onderzoek naar de kwaliteit van leven.

We kwamen zelfs tot de conclusie dat de kwaliteit van leven bij patiënten met een aangeboren hartafwijking beter kan zijn dan bij de doorsnee populatie. Het is zo dat patiënten met een hartaandoening meestal een vrij hoge vechtlust hebben en uiteindelijk hun fysieke beperkingen hebben leren accepteren. Ze gaan meer aandacht besteden aan andere elementen in het leven die ook kwaliteit van leven verzekeren: vrienden, hobby's, studies, werk,

We waren aangenaam verrast door de resultaten van dit onderzoek waaruit bleek dat al deze patiënten een vrij kwaliteitsvol bestaan leiden. Zorg en technologie zijn uitgebouwd, zodat er een goede levensverwachting is met daarnaast ook een zeer goede levenskwaliteit.

Uiteindelijk is dit alles mogelijk door een goede samenwerking met verschillende disciplines en verschillende professies: chirurg, cardioloog, kindercardioloog, verpleegkundige, verpleegkundig specialist, geneticus, gynaecoloog, juridische dienst, sociale dienst ...

Succes is alleen mogelijk in een samenwerkingsverband, multiprofessioneel en multidisciplinair.

Na de pauze stond prof. Luc Vanhees weer voor de moeilijke taak om de vele vragen van de aanwezigen te formuleren naar de gastspreker toe. Prof. Werner Budts heeft alle vragen op enthousiaste en deskundige manier beantwoord. In naam van alle Harpaleden danken wij beide professoren oprecht voor hun leerrijke bijdrage voor onze vereniging.



■ EEN MENS HEEFT DE ZON NODIG: tips om veilig te zonnen

Voor de meeste mensen betekent vakantie ook genieten van de zon. Wie echter onbeschermd de zon opzoekt, krijgt op korte of lange termijn af te rekenen met vervelende kwaaltjes als zonnebrand, zonnesteek of zelfs huidkanker. Kies de beschermingsfactor op basis van uw huistype. Kinderen, zwangere vrouwen en ouderen moeten dubbel op hun hoede zijn. Zelfs in de schaduw en bij bewolking is zonnecrème geen overbodige luxe. De UV-stralen kunnen namelijk door de wolken dringen.

In theorie bieden producten met een hoge SPF-factor langer bescherming, maar dat is wel in ideale omstandigheden. Schurende kledij, zweten, zwemmen en bewegen stellen de zonnecrème zwaar op de proef. Producten, die beweren de 'hele dag lang' bescherming te bieden, overdrijven. Blijf sowieso niet de godganse dag in de zon zitten. Gebruik genoeg zonnecrème. Het maakt echt niet uit welk merk zonnecrème u kiest, zolang u maar genoeg gebruikt en overdreven zonnekloppen vermijdt.

Drink ook voldoende. Wie in de zon ligt en loopt, gaat onvermijdelijk zweten. Hou uw lichaamsvocht op peil en drink regelmatig en voldoende water. Gebruik naast een zonneproduct ook nog andere beschermmiddelen: een zonnehoed of pet, een zonnebril, en zeker in het begin van de vakantie een T-shirt. Smeer ook uw lippen in met een lippenbalsem voor de zon.

Eens geopend is een zonnecrème twaalf maanden houdbaar. Daarna wordt hij mogelijk minder doeltreffend, minder homogeen of irriterend voor de huid. Wees extra waakzaam met kinderen. Ze hebben een hogere beschermingsfactor nodig. Houd baby's tot één jaar uit de zon en stel peuters tot drie jaar zo weinig mogelijk bloot aan direct zonlicht. Vermijd de zon op het heetst van de dag (tussen 11 en 15 uur). Dan is de straling het meest intens. De zonnebank is even schadelijk als de zon. Laat je huid hoe dan ook geleidelijk aan de zon wennen.

(overgenomen uit Carep 2010)



Vakkundig binnen- en buiten schilderwerk
SCHILDERWERKEN JENS

Tel. 016/89.33.22
GSM 0494/36.52.21

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



Wandel je fit met CM

www.cm.be



Wandelen is de gemakkelijkste en meest toegankelijke manier van bewegen. Je hoeft er geen superconditie voor te hebben. Het kost je niets en je kan het quasi overal!

Waarom wandelen?

Dat wandelen goed is voor je gezondheid staat buiten kijf: je fysieke gezondheid wordt er beter van. Je voelt je ook beter: het werkt ontspannend, gaat stress tegen en je slaapt er beter van. Wandelen laat zich ook heel gemakkelijk inpassen in je dagelijkse activiteiten. Je kan het op elke leeftijd en met het hele gezin doen.

Andere mogelijkheden

Wanneer het wandelvirus je te pakken heeft, kun je aan de slag met een stappenteller. Dit uitstekend toestelletje stimuleert je om meer te stappen. Op de CM-website vind je een stapprogramma waarmee je met je stappenteller na enkele weken al verbluffende resultaten kunt boeken.

Vind je 'gewoon wandelen' niets voor jou of heb je zin in iets nieuws? Dan kun je kennismaken met dé nieuwe wandeltrend: Nordic walking.

Het project 'Elke stap telt' is gericht op senioren want ook zij bewegen vaak te weinig: www.okra.be.

CM helpt je

Wandel je graag in groep? CM plant het hele jaar door interessante wandelactiviteiten. De CM-fit-kalender vertelt hier alles over (www.cm.be, Agenda). In de Vivantia-thuiszorgwinkels kun je terecht voor een gamma stappentellers. CM-leden genieten er korting. Surf naar www.thuiszorgwinkel.be voor een winkel in jouw buurt.

Meer info

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



CM. Op uw gezondheid.

■ GOEDE NACHT !



Een op vier landgenoten ligt 's nachts wakker. Bij ouderen neemt slapeloosheid zelfs toe. Dit is te wijten aan hormonale veranderingen en resulteert in minder diep slapen en vroeger wakker worden. De kwaliteit van de nachtrust neemt dus af bij het ouder worden. Het is een misverstand dat ouderen minder slaapbehoefte zouden hebben: de benodigde nachtrust neemt niet af met de leeftijd!

Neem volgende tips in acht voor een goede nachtrust:

Een aangename slaapomgeving gekoppeld aan een rustgevend slaapritueel bereiden uw lichaam voor op de nachtrust (neem b.v. een warme douche). U slaapt het best in een comfortabel bed (het actuele aanbod van box springen en andere rugvriendelijke matrassystemen verdienen uw aandacht). De kamertemperatuur is beter te koel dan te warm. Zorg voor een goede ventilatie, voldoende luchtvochtigheid en voldoende duisternis. Draag nachtkleding waarin u zich het beste voelt.

Twee tot drie uur voor het slapengaan geen vast voedsel meer nemen en 's avonds geen koffie meer drinken.

Regelmaat is zeer belangrijk. Probeer elke dag op een vast tijdstip te gaan slapen. Ook tijdens het weekend. Vermijd uitslapen en houdt u aan uw normale slaapperiode. Op een vast tijdstip gaan slapen is voor uw lichaam het signaal om te slapen, niet om nog te lezen of televisie te kijken. Vermijd ook extra stimuli (angsten, spanningen, emoties door b.v. televisieprogramma's).

Las voor jezelf dagelijks overdag op een vast tijdstip je piekermoment in. Los zoveel mogelijk persoonlijke zorgen op, praat erover met anderen en tracht een oplossing te vinden.

Vermijd piekeren als u in bed ligt. Probeer u te concentreren op uw ademhaling (traag in- en uitademen helpt!) of doe een 'bodyscan' waarbij u uw lichaam overloopt van beneden naar boven.

Zorg voor voldoende lichamelijke activiteit overdag, zodat u 's avonds lichamelijk moe bent. Sportieve activiteiten plant u best niet te laat op de dag.

Als u ondanks alles, toch niet in slaap geraakt, sta dan op en doe iets rustgevends tot u zich slaperig voelt.

Insomnia of slapeloosheid vindt vaak zijn oorzaak in een actuele gebeurtenis: een overlijden, een verhuis, een ziekte ... Naarmate de stress afneemt, verdwijnen ook de slaapproblemen meestal na een drietal weken. Als er overdag echter blijvende symptomen zijn van vermoeidheid, prikkelbaarheid, verlies van concentratie of lusteloosheid wordt er vaak gedacht aan inname van slaapmedicatie. Maar opgelet, verslaving lonkt!

Een drankje voor het slapengaan? De klassiekers: warme melk en kruidenthee zijn niet altijd eenduidig en adequaat. Alcohol is af te raden omdat het wel helpt inslapen, maar meestal een onrustige nacht veroorzaakt.

Medische oorzaken. Soms kan er een psychiatrische oorzaak zijn (depressie) of fysische zoals slaapapneu (stokkende ademhaling), schildklierwerking, rusteloze benensyndroom, bruxisme (tandenknarsen). In al deze gevallen dient men de huisarts te raadplegen.

Er zijn verschillende middelen tegen slapeloosheid zoals relaxatietechnieken en eenvoudige psychotherapie. De huisarts kan u daarbij helpen en doorverwijzen.

Wanneer moet u met uw slaapproblemen naar de huisarts gaan ? Als lichamelijke klachten aan de oorzaak liggen van uw slaapproblemen. Als u wekenlang slecht slaapt. Als uw functioneren overdag gestoord wordt door het slaapgebrek. Als u informatie wil over slaapcursussen, relaxatietechnieken en therapieën.

Slaappillen hebben weinig voordelen en veel meer nadelen. Ze verlengen de slaap weinig en uw lichaam went er snel aan na enkele weken. Het beoogde doel verdwijnt dan. U kan verslaafd geraken aan slaappillen en ermee stoppen vraagt dan veel moeite! Een bijwerking van slaappillen is sufheid overdag. In de mate van het mogelijke doet men er dus beter aan slaappillen te vermijden en andere alternatieve oplossingen te zoeken.

Zandmannetje

■ GLOBAAL CARDIOVASCULAIR RISICO

Het belang van de globale benadering van verschillende risicofactoren op hart- en vaatziekten

Op 15 maart 2008 hield prof. Guy De Backer van het UZ Gent een boeiende infosessie over de 'Preventie van hart- en vaatziekten' voor een gevulde zaal Leuvense Harpaleden (Herlees de inhoud van de infosessie in het Harpa Magazine nr. 39, juni 2008, pag. 3-5). Op dat ogenblik was professor De Backer voorzitter van de vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde en diensthoofd van het Universitair Ziekenhuis Gent. Zijn uiteenzetting was duidelijk voor iedereen, didactisch bijzonder goed onderbouwd, een voltreffer over de ganse lijn. Ondertussen is prof. De Backer emeritus (met pensioen) geworden. Na meer dan twee jaar nam Johan Waelkens van Mediapage nu een interview van hem af. Een stand van zaken.

Hart- en vaatziekten worden mede veroorzaakt door verschillende risicofactoren zoals verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterolgehalte, overgewicht en gebrek aan lichaamsbeweging. Elk van deze factoren verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, maar als sommige ervan samen voorkomen bij eenzelfde persoon zal het globale risico drastisch verhogen.

Bij het voorkomen van hart- en vaatziekten heeft het 'hokjesdenken' géén plaats meer

In tegenstelling tot vroeger bekijken artsen deze risicofactoren niet meer apart maar in hun globale context. Een voorbeeld: het globale risico op hart- en vaatziekten bij een sportieve dertiger met een iets verhoogde bloeddruk wordt als matig verhoogd beschouwd, terwijl bij een zwaarlijvige roker met suikerziekte dezelfde bloeddrukwaarden leiden tot de vaststelling van een sterk verhoogd risicoprofiel.

Hoe hoger het globaal risico, hoe krachtiger de aanpak.

Volgens prof. De Backer is de inschatting van het globaal cardiovasculair risico voor de arts de basis om te beslissen uit wat zijn preventieve aanpak zal bestaan. Zo volstaat bij een klein risico een aanpassing van de levensstijl, terwijl bij een hoog risico medicatie soms nodig zal zijn. "De intensiteit van de preventieve aanpak zal in verhouding zijn met het globale risico op hart- en vaatziekten", aldus prof. De Backer.

Motiveren tot preventie

Prof. De Backer onderstreept het belang van het nemen van preventieve maatregelen vooraleer er zich een eerste voorval van een hart- of vaatziekte (b.v. hartinfarct, beroerte) voordoet. "Het eerste voorval kan reeds zeer ernstig zijn. De hartspecialisten in het ziekenhuis krijgen de kans niet om daar iets aan te doen. Vandaar het belang van primaire

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**



preventie bij ogenschijnlijk gezonde personen die door hun hoog cardiovasculair risicoprofiel veel kans hebben op de ontwikkeling van een hart- en vaatziekte. "En alhoewel vele mensen met een flink hoog risico geneesmiddelen zullen moeten innemen, moeten wij ze niet onmiddellijk bestempelen als patiënten."

Het is belangrijk dat artsen uitleggen waarom ze dit moeten doen. Dit is niet evident. Want in het beste geval doet er zich niets voor, wat soms ten koste gaat van de therapietrouw op langere termijn.

Aspirine als preventief middel

Naast bloeddruk- en cholesterolverlagende middelen speelt ook medicatie die de klontervorming van het bloed afremt een belangrijke rol in het voorkomen van hart- en vaatziekten. In de eerste plaats is dit acetylsalicylzuur, de stof(naam) die in hogere doses bekend staat als aspirine. "Acetylsalicylzuur in lage doses is goed in staat de letsels en vetplekken aan de binnenkant van de bloedvatwanden te vrijwaren van bloedklonters. Vooral op bestaande letsels is de kans groot dat er zich een klont vastzet, waardoor het bloedvat toeslibt, wat aanleiding kan geven tot een hartaanval of een beroerte."

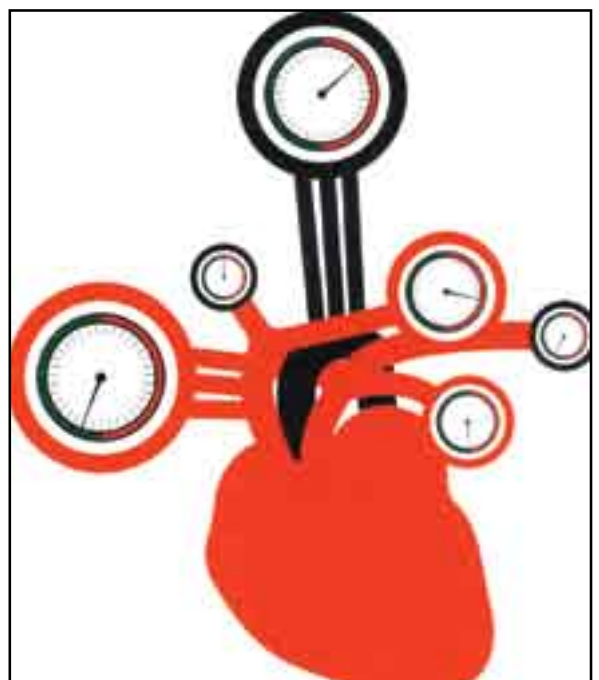
Voor- en nadelen van preventieve medicatie goed afwegen. Indien de voordelen van acetylsalicylzuur (vermijden van bloedklonters) opwegen tegenover het risico op nevenwerkingen (o.a. maagproblemen, bloedingen), zal een arts beslissen acetylsalicylzuur toe te voegen aan het geheel van preventieve maatregelen. De persoon in kwestie moet in principe levenslang zijn medicatie innemen. "Indien iemand een periode zijn medicatie niet inneemt, stelt hij zich gedurende die periode bloot aan het risico op een hart- of vaatziekte. De bescherming valt op dat moment volledig weg," aldus prof. De Backer. Zeker bij mensen die acetylsalicylzuur innemen na reeds een hart- of vaatprobleem gehad te hebben, stellen artsen bij een plotse stopzetting een tijdelijk 'rebound-effect' vast; een sterk verhoogd risico voor een hart- of vaatziekte. Enkel in het uitzonderlijke geval bij belangrijke medische ingrepen met een groot gevaar voor ernstige bloedingen, stellen artsen voor om tijdelijk met de inname van aspirine te stoppen. Het risico op bijwerkingen aan de maag tot een minimum beperken, kan door o.a. de dosis te verminderen of een tablet in te

nemen met een coating, zodat het directe contact met de maagwand wordt vermeden.

Vroegtijdig meten is weten

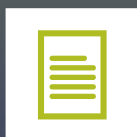
Volgens prof. De Backer moeten mensen niet wachten tot een eerste voorval vooraleer hun globaal cardiovasculair risico te laten bepalen. "Reeds vanaf de leeftijd van 35 jaar is het aangewezen zijn globaal cardiovasculair risico te laten berekenen. Het gewicht, de buikomtrek, roken en fysieke beweging kunnen mensen zelf inschatten, terwijl ze voor hun cholesterol-, suiker- en bloedwaarden best een arts kunnen raadplegen. Het is belangrijk uw kerngetallen te laten meten en te kennen.

In andere Europese landen (Verenigd Koninkrijk en Frankrijk) kunnen mensen gratis een volledige check-up laten doen. Via medische modellen, zoals de SCORE-kaart, maken artsen vervolgens een inschatting van het globaal cardiovasculair risico.



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

KRUIDEN IN DE TUIN

Het is altijd leuk om bij het koken je eigen kruiden uit de tuin te kunnen gebruiken. Veel van die kruiden zijn heel gemakkelijk te kweken en zijn overlevend, zodat ze jaren na elkaar kunnen geogst worden.



Bieslook

Bieslook is al zeer lang een bekend kruid. De Chinezen gebruikten het al 3000 jaar V. Chr. Het wordt als keukenkruid gekweekt, maar je kan het ook in het wild tegenkomen langs de rivieren. Het gewas bloeit in de zomer met paarse bolvormige bloemgroepjes. De bladeren zijn hol en hebben een zachte uienmaak. Bieslook groeit in normale grond, op een zonnige plaats. Uitgezaaid in maart, kan je al de eerste zomer oogsten. In de winter sterft het loof helemaal af, maar al vrij vroeg in de lente komen de eerste blaadjes piepen. Bieslook vergt weinig zorg, enkel onkruid wieden is noodzakelijk. Om de 3 à 4 jaar kan je de gevormde pollen scheuren en uitplanten op goed bemeste grond. Als je in september een polletje uitsteekt en oppot, kan je ook in de winter oogsten. Bieslook is heel lekker in salades en in eierschotels.



Peterselie

Peterselie werd al in de Griekse oudheid geteeld. Peterselie bestaat in vele vormen, als vaste plant, maar ook als een- of tweejarige. Kiemt wel traag. Laat zich goed gebruiken als garnering bij vele gerechten, ook lekker in soepen. De plant heeft een vochtafdrijvende werking omdat ze de nieren stimuleert.

Rozemarijn

Rozemarijn is eerder een struik tot ongeveer één meter hoog. De plant is afkomstig uit het Middellandse-Zeegebied. De Latijnse naam 'Rosmarinus' is afkomstig van 'ros' (dauw) en 'marinus' (komende uit de zee), dus een door de zee besproeid kruid. Bij ons vraagt hij een zonnige, windbeschutte plaats. Hij lijdt wel eens onder lange strenge winters. De grijsgroene naaldvormige bladeren hebben een pikante smaak, heel lekker bij lamsbout. Je kan ook thee trekken van de blaadjes, om de darmwerking te activeren en de spijsvertering te bevorderen. Rozemarijn laat zich eenvoudig vermeerderen: je buigt een tak af naar de grond en legt er een stevige steen op. Het volgend jaar knip je de nieuwe plant los van de moederplant.



Tijm

Tijm is inheems in de landen rond de Middellandse Zee. Als je in de zomer gaat stappen in de Maritieme Alpen of in de Pyreneeën, dan ken je het verschijnsel wel: je kan haast niet anders dan over de wilde tijm lopen en dan komt die heerlijke geur vrij. Bij ons groeit hij op een zonnige droge standplaats. Na de winter flink insnoeien tot 10 cm boven de grond. Om de drie jaar scheuren en verplanten. Heel lekker bij vis (mosselen), in soepen en vleesvullingen.

Tijmsiroop is een goed middel tegen hoest. Ook in drop en hoestpastilles wordt vaak tijm gebruikt.



Kruidensausjes

Lekker, eerder light en makkelijk zelf te maken. Maak je ze de avond tevoren, dan geeft het nachtje koelkast je sausjes een nog pittiger smaak.

Meng magere plattekaas met evenveel magere mayonaise en verdeel over vier potjes.

Meng er fijngesnipperde bieslook en een teentje knoflook onder.

Ook lekker is de variante met fijngesneden peterselie en gesnipperde ui.

Bij visgerechten doet ook een sausje met fijngesneden dragon het goed.

Een echt authentiek kruidensausje maak je met tijm, marjolein, peterselie en bieslook!

Kruidenvrouw

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



VERHAEGEN n.v.

Zeer ruime keuze van diverse meubelstijlen in onze meer dan 12.000 m² toonzalen

MEUBELN



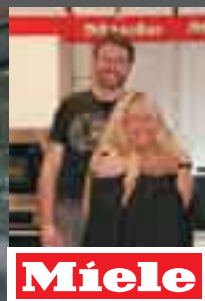
Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

Tel: (016) 56 90 18 Fax: (016) 56 22 32



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 !!!



■ OP REIS MET 'ONGEMAKJES'

Op reis heb je andere gewoontes dan thuis. Je eet andere dingen en op een ander moment. Dan kan je last krijgen van brandend maagzuur, obstipatie of andere maag- en darmklachten. Hoe los je deze problemen op en hoe kan je ze voorkomen? Klachten als brandend maagzuur, winderigheid, een opgeblazen gevoel of pijn in de buik komen op reis vaak voor. Te snel, te veel of te vet eten kunnen voor meer maagzuur zorgen.

Brandend maagzuur

Ook scherpe, pikante kruiden, citrusvruchten en alcohol zorgen voor meer maagzuur en irritatie van het maagvlies. In de apotheek zijn middelen tegen brandend maagzuur en maagpijn verkrijgbaar. Deze middelen neutraliseren het maagzuur. Zuurremmers zorgen ervoor dat er minder maagzuur wordt aangemaakt. Er zijn ook middelen die de motoriek stimuleren, waardoor het voedsel beter gekneed en door het maagdarmkanaal gestuwd wordt.

Obstipatie

Op reis kan je ook last hebben van verstopping. De darminhoud gaat dan te traag door de darm, waardoor er teveel vocht aan de ontlasting wordt onttrokken. Je gaat minder vaak naar het toilet dan gewoonlijk en de ontlasting is harder dan normaal. Obstipatie wordt vaak veroorzaakt doordat je dagritme verandert. Ook transpireer je in warme landen meer, met harde ontlasting tot gevolg. Vaak ontstaat verstopping al op de heenreis. Tijdens de lange reis naar je vakantiebestemming heb je weinig lichaamsbeweging en dat maakt de darmen traag. Je kan obstipatie voorkomen en verhelpen door minstens 30 gram voedingsvezels per dag te eten. Deze vezels kunnen niet door de darmen worden verteerd en houden hen zo in beweging. Voedingsvezels zitten in groenten, volkorenproducten en fruit. Daar-

naast kan je ook vezelhoudende voedingssupplementen nemen. Het helpt ook om voldoende water te drinken en fruit te eten tijdens de reis. Las ook regelmatig een pauze in om de benen te strekken.

Voedselvergiftiging

Een veel voorkomende oorzaak van maag- en darmklachten op reis is een voedselvergiftiging. Hier krijg je last van als bacteriën zich door warm weer of slechte hygiëne snel vermenigvuldigen. Sommige bacteriën scheiden een giftige stof af, andere nestelen zich in de maag of darmen. Bij een voedselvergiftiging voel je je suf, heb je geen trek in eten en heb je last van diarree, misselijkheid of braken. Hoe vervelend overgeven ook is, het is wel de snelste manier om weer van het bedorven voedsel af te komen. Net als bij diarree vormt uitdroging het grootste gevaar bij braken. Daarom moet je vaak kleine beetjes slappe thee of water drinken. Kamillethee kalmeert de maag. Neem ook voldoende rust. Zo krijgt je lichaam kans om grote schoonmaak te houden.

Licht eten

Als je weer een beetje trek in eten krijgt, kan je beginnen met licht voedsel. Een rijpe banaan helpt tegen overtollig maagzuur. Verse yoghurt is goed om de darmflora weer in evenwicht te brengen. Als je na een dag nog steeds overgeeft of als er bloed in het braaksel zit, raadpleeg dan een arts. De enige manier om voedselvergiftiging te voorkomen, is om voor een goede hygiëne te zorgen. Was je handen vaak en goed, drink water uit flessen en let erop dat je eten op een veilige manier is klaargemaakt.

(uit: Gezondheidsnet.be)

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:	_____

■ BARBECUEËN: zo gezond als je maar wilt



Ook deze nazomer zal de barbecue regelmatig buitengehaald worden. Lekker buiten eten op het terras of in de tuin als het 's avonds aangenaam weer is. Vlees, vis, groenten, fruit en stokbrood: je bereidt het vanzelfsprekend op de barbecue.

Voor een gezonde barbecue moet je je wel aan wat regels houden:

- Vervang de sausjes eens door yoghurtvarianten, eet meer sla dan vlees en gebruik mager vlees of magere vis. Let ook op met olie.
- Je kan ook variëren met het brood dat je bij de barbecue serveert. Kies eens voor noten-, meergranen-, volkoren- of bruin brood in plaats van gewoon wit brood. Deze broden leveren meer voedingsstoffen en een meer verzadigd gevoel door de hoeveelheid voedingsvezels.
- Vergeet ook niet dat fruit heel geschikt is om te roosteren. Ananas op een stokje, of aardbeien en peer in folie zijn erg lekkere en originele desserts.

Veilig eten

Barbecueën is leuk, maar je moet toch voorzichtig zijn met het eten. Je wil je gasten immers geen voedselvergiftiging doen oplopen. Als het warm is, moet je opletten met de houdbaarheid van het eten. Let ook op dat je het eten niet te lang ongekoeld laat staan.

Enkele tips:

- Haal vlees en vis zo kort mogelijk voor de bereiding uit de Koelkast.

- Zorg dat rauw vlees en rauwe vis niet met elkaar in aanraking komen, en ook niet met bereid vlees of bereide vis.
- Gebruik aparte schalen en bestek en pak niks met je handen aan.
- Maak het rooster grondig schoon voor je begint.
- Als je van plan bent groot vlees, zoals spareribs of een halve kip klaar te maken, kan je het vlees in de keuken alvast voorgaren.
- Zet kleine porties op tafel. Zo krijgt het eten niet de kans om op te warmen en bacteriën te ontwikkelen.

Veilig op de bbq

Het is belangrijk dat je de nodige veiligheidsmaatregelen in acht neemt als je gaat barbecueën.

- Gebruik alleen houtskool waarvan op de verpakking staat dat die geschikt is om te barbecueën.
- Aansteken moet je nooit met hout of petroleum doen. Het verbrandt namelijk nooit helemaal en zo kunnen schadelijke stoffen ontstaan. Gebruiker aanmaakblokjes of brandgel, dat is het veiligste voor de gezondheid.
- Leg er pas vis of vlees op als de houtskooltjes gloeien en een wit laagje as hebben. Dat duurt ongeveer een half uur tot drie kwartier. Dan is de barbecue op de juiste temperatuur.

(overgenomen uit Carep 2010)



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 30/11/2010
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

ZATERDAG 9 OKTOBER 2010



GROTE HARPA BENEFIET - BARBECUE



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



VERPLICHT INSCHRIJVEN TOT 5 OKTOBER 2010

- MENU**
- Aperitief : korr of witte wijn of fruitsap
 - Kaasbrochette : kaas met spek en ananas
 - Kalkoenlapje : gemarineerd
 - Rundsbrochette : gemarineerd
 - Groentenbuffet : ruim assortiment van rauwkost, groenten, sla en tomaten, perziken, rijst en gemarineerde pasta
 - Sauzen : mayonaise, cocktail – en barbecuesaus
 - Broodje

Al dit lekkers voor de prijs van € 18 – per persoon • Kindermenu aan halve prijs
Contactpersoon : Albert Spleesters tel 016 48.04.05

INSCHRIJVINGSFORMULIER BBQ

(afgeven tijdens de trainingen aan een bestuurslid of op te sturen naar het secretariaat)

Naam :

Lidnummer :

Aantal personen : volwassenen : X 18,- € =

kinderen onder de 12 jaar : X 9,- € =

TOTAAL :

Wij komen : MIDDAG of AVOND (omcirkelen wat past)

Inschrijven tot uiterlijk 5 oktober 2010. De inschrijving is definitief na storting van het bedrag op rek. nr. 001-2969200-09 van Harpa vzw, met vermelding " Barbecue 2010 - lidnummer + aantal personen "
De inschrijving kan eveneens gebeuren via de website.

Harpavrienden die ons verlieten

Veel te vroeg zijn de trouwe Harpaleden René Vermeulen en Paul De Winter ons ontvallen.



René VERMEULEN

(Harpalid nr. 156), was de weduwnaar van Paula Huysegems; hij werd geboren in Langdorp op 5 januari 1933 en is overleden in het UZ Gasthuisberg te Leuven op 6 juli 2010.



Paul DE WINTER

(Harpalid nr. 587), was de echtgenoot van Maria Van Eynde; hij werd geboren in Rijmenam op 15 december 1933 en is thuis overleden in Mechelen op 9 juni 2010

Wij bieden aan hun familie ons oprecht medeleven aan.

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



HERNIEUWING LIDKAART & SPORTKAART



Naam: Lidnummer:
Voornaam: Geboortedatum:
Adres:
Telefoon:..... GSM: E-mail:

Ik verklaar in de loop van 2010-2011 te zullen deelnemen aan volgende trainingssessies:

Maandag zwemmen (sportkot)	0	} keuze 1	} keuze 3
Dinsdagnamiddag (sportkot)	0		
Woensdag/vrijdag (sportkot)	0		
Fitness in RESPIRO	0	> keuze 2	

één of meerdere trainingssessie (s) aankruisen a.u.b

Uw keuze	Keuze 1	Keuze 2	Keuze 3
1. BETALING AAN HARPA			
Bedrag voor de gewone leden	lidgeld: 47€ + sportkaart: 30€= 77€	lidgeld : = 16€	lidgeld: 47€ + sportkaart: 30€= 77€
Bedrag voor op rust gesteld personeelslid K.U.Leuven.	lidgeld: 47€ + sportkaart: 17 €= 64€	lidgeld : = 16€	lidgeld: 47€ + sportkaart: 17 €= 64€
2. BETALING IN RESPIRO	X	Jaarabonnement 375€	

Handtekening, datum / ... / 2010 Gelieve dit document ondertekend en samen met de oude sportkaart of een nieuwe pasfoto te overhandigen aan een bestuurslid

- De leden die niet deelnemen aan hoger vermelde trainingssessies of de levenspartner van een overleden Harpalid die wensen lid te blijven dienen geen ondertekend document te bezorgen en betalen 16 € voor de lidkaart
- Men kan steunend lid worden door minimum 75€ te betalen

HET BESTUUR KAN PAS OVERGAAN TOT HET HERNIEUWEN VAN DE SPORTKAART INDIEN ZIJ IN HET BEZIT GESTELD WORDT SAMEN MET HET HERNIEUWINGSDOCUMENT VAN DE OUDE SPORTKAART OF EEN RECENTE FOTO. INDIEN AAN HET VOORGAANDE NIET IS VOLDAAN WIJST HET BESTUUR ALLE VERANTWOORDELIJKHEID AF.

Gelieve uw betaling, VOOR EIND SEPTEMBER, uit te voeren via overschrijvingsformulier met vermelding van: VOORNAAM, ACHTERNAAM, ADRES, Lidkaart 2010 -2011 en Lidnr op rek. nr. 001-2969200-09 van Harpa vzw

Met onze beste dank.

DE ROOVER L. & ZON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be

Brasserie De Volmolen

*Volledig vernieuwd
Nieuwe uitgebreide kaart
Ruime parking
Vriendelijke bediening*

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



HARPA FEEST

27 november 2010

**in Feestzalen VOGELZANG
Leuvensesteenweg 534 3300 Tienen**

VOOR DE PRIJS VAN 52 € PER PERSOON

RECEPTIE VANAF 19 UUR

met aperitief (schuimwijn en fruitsap) en warme hapjes

FEESTMAALTIJD VANAF 19.45 UUR TOT +/- 23 UUR

plezant slaatje met zeevruchten

soep van broccoli

parelhoenfilet met witloof, champignons en worteltjes

soepje van rode vruchten met vanille-ijs en verse vruchten

koffie en snoepjes

TIJDENS HET FEESTMAAL GELDT EEN ALL-IN FORMULE (RODE EN WITTE HUISWIJN, WATERS, FRUITSAPPEN EN KOFFIE EN THEE) BEHALVE VOOR BIEREN DIE INDIVIDUEEL MOETEN WORDEN BETAALD.

VANAF 23 UUR IS ER MUZIEK MET DANSGELEGENHEID MET D.J. WOUTERS.

ALLE CONSUMPTIES DIENEN VANAF DAN INDIVIDUEEL TE WORDEN BETAALD.

UITERSTE DATUM VAN BETALING EN INSCHRIJVING: 19/11/2010

Naam/voornaam: lidnummer:

Schrijft in voor perso(o)n(en)

Wenst samen te zitten met : tafelverantwoordelijke:

.....
.....
.....

Handtekening

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 dieetshop 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 voorverwarmde 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

Beste Harpaleden en wandelvrienden

De wandelkalender opgesteld door Albert is weer flink gevorderd, al is er nog voorraad tot 13/11/2010.

Na deze laatste tocht betekent het echter niet dat jullie duimdraaiend moeten blijven thuis zitten.

Er zijn nog mogelijkheden genoeg in onze regio om de zaterdag of zondag sportief door te brengen met bv. een wandelingetje op een mooie wintermiddag.

Deze wandelingen worden georganiseerd door clubs aangesloten bij een wandelfederatie.

Onze club "Wandelclub Holsbeek" (leden Jan Lambeir + José en Richard Nevelsteen+Jeannine) is er zo een.

Wij nodigen jullie allen uit om te komen wandelen op 26 december 2010, de ideale manier om de calorieën van de avond voordien te komen verbranden.

Indien je het inschrijvingsgeld van 0,75€ betaalt, ben je bovendien verzekerd en er is steeds een hulppost ter plaatse. U kan zelf de wandelafstand kiezen en vertrekken wanneer u dat zelf wil.

Meer inlichtingen steeds te bekomen bij voornoemde leden.

Sportieve groeten van Jan+José en Richard+Jeannine .



WINTERTOCHT

ZONDAG 26 DECEMBER 2010

Afstanden : 4 – 6 – 12 – 20 km

Starturen : 4 – 6 – 12 km : 7.00 – 15.00 uur

20 km : 7.00 – 14.00 uur

Aankomst : voor 18.00 uur

Deelnamekosten : 0.75 € zonder sticker

1 € met sticker

IVV – afstempeling : enkel voor afstanden vanaf 5 km

Startplaats : Gildenzaal Kortrijk-Dutsel, Gildenstraat – 3220 Kortrijk-Dutsel

KINESITHERAPEUTEN

De Vos Jeroen

Lindendreef 5, 3061 Leefdaal • M. 0486 02 50 19 • E-mail: jeeeroeoen@hotmail.com
Woensdag- en vrijdagavond

Hornikx Miek

Edelzangerslaan 50 (bus 21), 3010 Kessel-Lo • M. 0498 23 99 82
E-mail: miekhornikx@hotmail.com • miek.hornikx@kuleuven.ac.be
Woensdag- en vrijdagavond

Onkelinx Steven

Berkenwinningstraat 57, 3511 Hasselt • T. 016 32 91 23 • M. 0496 10 14 99
E-mail: steven.onkelinx@faber.kuleuven.be
Dinsdagnamiddag

Peeters Bart

Kesseldallaan 8 bus 303, 3010 Kessel-Lo • M. 0494 21 33 62 • E-mail: torre48@hotmail.com
Woensdag- en vrijdagavond

Schepers Dirk

Vilhoekstraat 13, 3520 Zonhoven • T. 016 34 05 67 UZG • 011 74 64 14 thuis • M. 0474 77 60 93
E-mail: dirk.schepers@faber.kuleuven.be
Woensdag- en vrijdagavond

Thomaes Tom

Antwerpsesteenweg 122, 9140 Tielrode • M. 0478 69 40 81 • E-mail: tom.thomaes@faber.kuleuven.be
Dinsdagnamiddag

Vanhaverbeke Liesbet

Schoolstraat 15, 3360 Bierbeek • M. 0474 35 54 39 • E-mail: liesbet_vanhaverbe@hotmail.com
Zwemmen

Van Hoof Tinneke

Astritstraat 47, 3120 Tremelo • M. 0474 42 91 40
Zwemmen

Van Remoortel Hans

Vaartdijk 41, 2800 Mechelen • M. 0472 56 88 72
E-mail: hans.van.remoortel@telenet.be
Woensdag- en vrijdagavond

NUTTIGE NUMMERS

Harpa: M. 0497 26 72 40

Zaalwachter KBC

Tervuursevest 101, 3000 Leuven • T. 016 32 90 11

Zaalwachter Denayer

Tervuursevest 101, 3000 Leuven • T. 016 32 90 10

Zaalwachter Gymnasium

Tervuursevest 101, 3001 Heverlee • T. 016 32 90 11

Fitnesscentrum RESPIRO

Aarschotsesteenweg 33, 3110 Rotselaar • T. 016 60 69 70 • T. 016 60 69 78 • info@respiro.be • www.respiro.be

RESPIRO Erik Gijbels

Aarschotsesteenweg 33, 3110 Rotselaar • T. 016 60 69 80 • M. 0476 51 24 03 • erik@respiro.be

Sportsecretariaat

Tervuursevest 101, 3000 Leuven • T. 016 32 91 30 • guido.vangramberen@faber.kuleuven.be

Alma III, Anita Ceelen: T. 016 32 92 00 • M. 0486 13 24 65

De Spuy: T. 016 32 92 06 • 016 32 92 95

■ ALVAST TE NOTEREN IN JE AGENDA

- zaterdag 9 oktober 2010 om 11.30 uur:
HARPA-BENEFIET-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, Leuvenselaan 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
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

HERFSTNUMMER 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



Harpa vzw
Tervuursevest 101, bus 4071
3001 Leuven
www.harpa.be