



HARPA magazine



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van

 **BIOTRONIK**

*een vrolijke kerst en
een gelukkig 2011*



Het winterseizoen zal steeds zijn voor- en tegenstanders hebben. Voor de enen zal het een periode zijn om tot rust te komen in harmonie met de natuur. De warme, gezellige en sfeervolle winteravonden zijn voor hen een moment om te herbronnen. De anderen, misschien de meer sportievelingen, zullen het ervaren als een donkere periode van koude, regen, sneeuw en te lange nachten. Hierdoor kunnen zij hun geliefde buitensportactiviteiten niet beoefenen waardoor er een paar kilootjes zullen bijkomen.

Ondertussen zit ons wandelseizoen erop. De wandelschoenen mogen na een grondige oppoetsbeurt de kast in, tot onze eerste (winter)wandeling van het volgend jaar. Aan het organisatieteam en aan de begeleiders: een dikke proficiat voor jullie niet aflatende inzet!

De fitness in Respiro te Rotselaar heeft onze verwachtingen nog niet ingelost wat het aantal deelnemers betreft. Van de deelnemers ontvangen we niets dan lof over de aangename sfeer en de professionele begeleiding door de kinesitherapeuten. We hopen dat een aantal leden, na het einde van hun abonnement in de andere fitnesscentra, alsnog de overstap zullen zetten.

Het is een gekend fenomeen: Harpaleden schrijven zeer laat in voor deelname aan een activiteit. Onze organisator van de barbecue was hierdoor een beetje in paniek en dacht dat we het aantal deelnemers van vorig jaar niet zouden halen. Ik kan alleen maar zeggen dat het een overdonderend succes geworden is (zie elders in het Magazine).

In tegenstelling tot de barbecue is het aantal deelnemers aan het Harpafeest tot een historisch dieptepunt gezakt. Ik denk dat het bestuur van Harpa in de toekomst een aantal zaken in overweging dient te nemen. Afstappen van het organiseren van het feest of het verplaatsen naar een ander moment van het jaar? De toekomst zal hopelijk raad brengen.

Dit tijdstip is ook de periode dat we elkaar gezellige eindejaarsfeesten en een gezond en gelukkig Nieuwjaar toewensen. Ik hou eraan deze wensen in naam van het bestuur en in mijn naam dan ook over te brengen aan al onze leden, de familie en vrienden. Aan onze leden wier gezondheid hen de laatste tijd wat in de steek laat, wens ik veel sterkte en een spoedig herstel toe.

Uw voorzitter

■ Waar de ster bleef stille staan



De dag voor kerstmis was er in de verse sneeuw een krakend foorwagenske, door een oude man en een gele hond getrokken, voorbij gekomen.

Achter het ruitje kon je een bleek gezicht zien van een jonge vrouw met grote, trieste ogen. Maar niemand had erop gelet.

Op kerstavond gingen de drie koningen: de manke herder Suskewiet, de kale palingvisser Pitjevogel en de bedelaar, met zwerende ogen, Schrobberbeek, op weg.

Ze droegen een draaiende ster, een kous om geld in weg te stoppen en een tas om eten te dragen.

Suskewiet droeg een hoge hoed, Schrobberbeek een bloemenkenskroon en Pitjevogel had zijn gezicht met zwarte schoenblik ingesmeerd.

De herder kende schone liedjes, Pitjevogel liet de ster draaien en Schrobberbeek trok trieste bedelaars-ogen.

Ze waren goed gezind, want de kous zat vol centen en in hun tas zat brood en hesp en appelen en peren en worst.

Een krachtige borrel vitriool in de herberg 'het Zee-meerminneken' zal zeker smaken en ze zouden hun buik vol eten en toebak kopen.

Jongens, jongens, 't zou feest zijn vanavond.

Maar opeens werden ze stil en zwegen.

Iets woog op hun hart.

Ik ben niet bang, zei de bedelaar.

Ik ook niet, zeiden de twee anderen, maar hun stem beefde.

't Is kerstnacht vandaag, troostte Pitjevogel.

En dan wordt God opnieuw geboren;

Is het waar dat de schapen dan met hunne kop naar het oosten staan?

Ja, en dan zingen en vliegen de bijen.

En dan kun je dwars door het water zien.

En weer was er die stilte.

- Gelooft gij dat god op de wereld komt?
- Ja, maar waar, dat weet niemand; hij komt maar voor één nacht.

Plots merkten zij dat ze verdwaald waren.

- Laat ons bidden, dan kan er ons niets gebeuren, smeekte Schrobberbeek.

In de verte zagen ze een vredig avondlichtje uit een vensterke stralen en er gebeurde iets wonderbaarlijks: zij hoorden bijen gonzen en daar waar er grachten waren, was het alsof er lampen onder brandden. Bij een knotwilg stond een kreupel foorwagenske.

Pitjevogel ging de trappekens op en klopte aan de deur.

Een oude man kwam open doen en hij was niet verbaasd over hun kledij, de ster en het zwarte gezicht.

- Wij komen de weg vragen.

- Dan moet ge hier zijn, kom binnen.

Verwonderd over het antwoord, gingen zij binnen en zagen een jonge vrouw zitten in blauwe kapmantel met een kindeke op haar schoot.

Een grote hond lag met zijn kop op haar knie.

Schrobberbeek zag de herder knielen en zijn hoed afnemen; hij knielde ook en kreeg berouw over zijn zonden en tranen kwamen in zijn ogen.

Toen boog Pitjevogel ook zijn knie.

Een schone zaligheid vervulde hun hart.

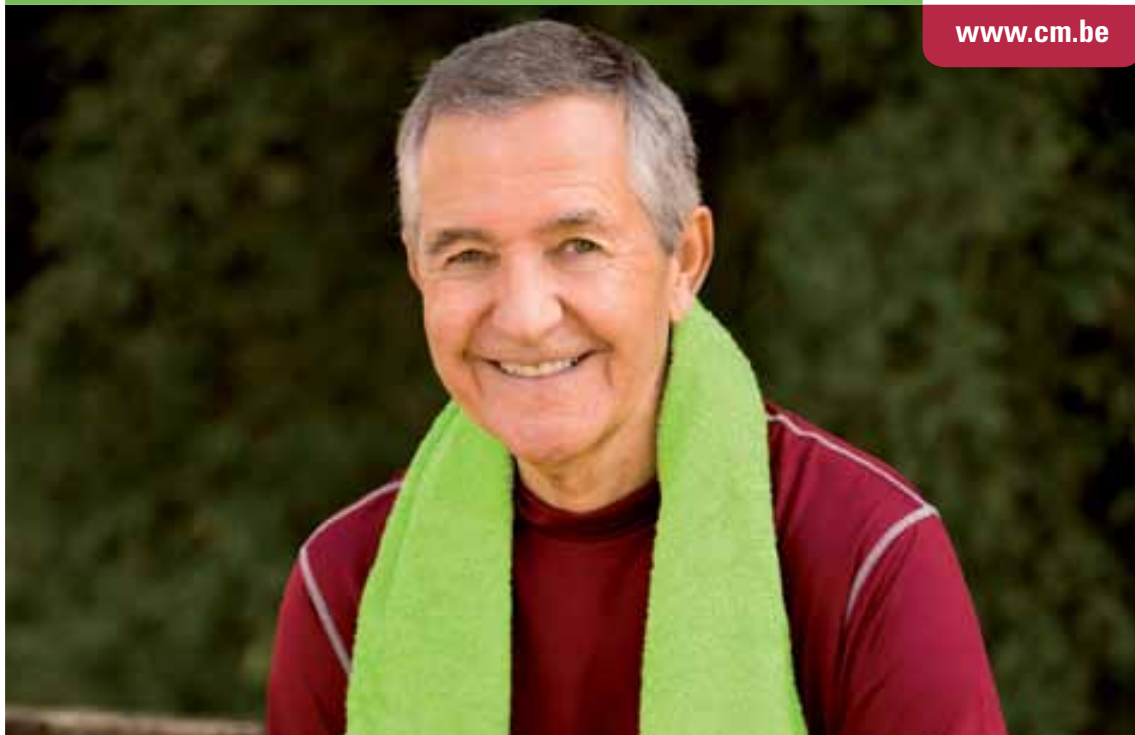
Pitjevogel zag dat de oude man een vuurtje trachtte te maken in een ijzeren stoofke.

- Wil ik u helpen?
- Het is nat hout.
- Hebt gij geen kolen?
- Wij hebben geen geld.
- Wat eet gij dan?
- Wij hebben geen eten.



Twée kwartier beweegplezier!

www.cm.be



Hart- en vaatziekten zijn in België een belangrijk gezondheidsprobleem. Je hebt er alle belang bij om je hart in conditie te houden. Vijftig procent van onze bevolking beweegt te weinig. Nochtans levert twee kwartier per dag matig intensief bewegen, een belangrijke gezondheidswinst op. Wandelen of fietsen zijn uitstekende voorbeelden.

In stukjes

Dit hoeft niet allemaal in één keer te gebeuren. Ook kortere activiteiten (bv. huishoudelijk werk doen de trap nemen, een korte stevige wandeling maken ...) hebben een positief effect op je gezondheid. Als ze maar samen minstens 30 minuten per dag in beslag nemen.

Ook 55-plussers zorgen best dagelijks voor hun half uurtje matig intensieve beweging.

Hoe meer je beweegt, hoe groter je gezondheidswinst!

Dit is niet hetzelfde als sportief zijn. Extra bewegen na een werkdag levert zelfs meer energie op en frist je op. Bovendien is er niet veel extra tijd voor nodig. De 30 minuten 'beweging' worden mits een kleine moeite, snel bijeen vergaard.

Ook wie zich te dik voelt of gezondheidsproblemen heeft, draagt best zorg voor zijn lichaam. Vraag aan je arts advies over wat je kunt en mag doen. Het is trouwens nooit te laat is om te beginnen met beweging. Je zult zien: je voelt je fitter en een goede conditie zorgt ervoor dat je volop van je vrije tijd geniet.

CM helpt je

Meer bewegen is naast voeding en caloriecontrole één van de drie pijlers van de Kilootje minder-coach van CM. Deze online-coach biedt je ondersteuning in de vorm van praktische tips en advies op maat. Registreer je op de CM-website www.kilootjeminder.be en ga aan de slag!

CM plant het hele jaar door interessante bewegingsactiviteiten. De CM-fit-kalender vertelt hier alles over (www.cm.be, rubriek agenda).

Meer info

Vraag onze folder 'Twée kwartier beweegplezier' of of raadpleeg www.cm.be (ziekenfonds Leuven).



CM. Op uw gezondheid.

De drie koningen zagen beteuterd naar de oude man, de jonge vrouw, het kindeke en de reepmagere hond. Toen bezagen zij elkaar.

En zie, de kous met geld en de tas werden leeggeschud.

- Wij danken u, God zal u lonen.

Weer gingen zij op weg naar Het Zeemeeminneken. Doch zij hadden geen cent, geen kruimel meer.

- Waarom hebben wij alles aan die arme mensen gegeven? vroeg Pitjevogel.

Later zij de herder:

- Ik geloof dat ik het weet. Zou dat kind soms God zijn geweest?

- Gij zijt zot, zei de palingvisser, God heeft een witte mantel met goud geborduurd en een baard en een kroon, lijk in de kerk.

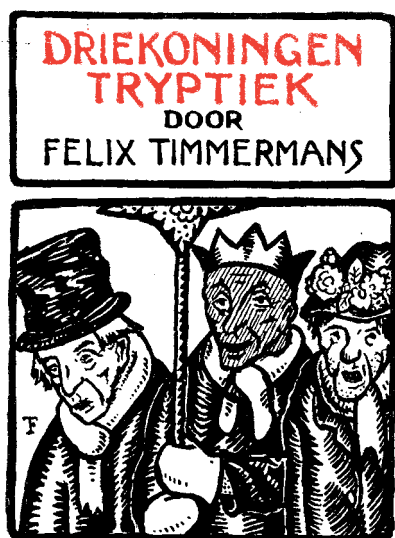
- Waarom hebben wij dan alles gegeven?

- Ik zit er ook mijne kop op te breken, zei de bedelaar, die honger had.

Zij snakten naar een flinke teug jenever en dik bemosterd vlees.

Zij kwamen voorbij Het Zeemeerminneken, waar licht brandde en gezongen werd en harmonica gespeeld.

Pitjevogel gaf de ster weer aan de herder en zonder nog iets te zeggen, maar met een vredevol hart gingen ze van elkaar, ieder naar zijn bed: de herder bij zijn schapen, de bedelaar onder de hooimijt en Pitjevogel naar zijn zolder waar het doorheen sneeuwde.



Uit:

'Driekoningentryptiek' (1924) door Felix Timmermans. Het middenluik wordt ook 'Het Kindeke Jezus in Vlaanderen' genoemd. Vrij aangepast door Leo Dierckx.

'Waar de sterre bleef stille staan' werd onlangs verfilmd door de jonge cineast Gust Van den Berghe. Prachtige film, op een heel aparte manier geacteerd door de mannen van Theater Stap, andersvaliden met het syndroom van Down. Release op 22 december 2010.

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

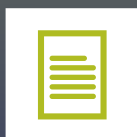






Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

**“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



Vergadering van maandag 20 september 2010

Eerste belangrijk agendapunt: ons ledenblad Harpa Magazine. De hoofdredacteur legt uit waarom een nummer soms eerder dun uitvalt. Ofwel kunnen er 20 bladzijden worden voorzien bij de drukker ofwel 28. Geen 24. In functie van het beschikbare materiaal en de kostprijs wordt soms geopteerd voor 20 bladzijden.

De leesbaarheid zal worden verhoogd door een groter lettertype. Luk Vanhorenbeek wordt voortaan Verantwoordelijke Uitgever i.p.v. Alfons November. De 3 redacteurs spreken een datum af om nog andere punten uit te klaren, o.a. een evaluatie van de sponsoring via advertenties, de verhouding advertenties t.o.v. de inhoud...

Alfons November maakte een overzicht met de benoemingen, herbenoemingen en bestuursfuncties over de jaren heen van de verschillende bestuurders. In de Statuten staat: 'De bestuurders worden benoemd voor een termijn van 3 jaar en zijn tweemaal herkiesbaar.'

In het Huishoudelijk Reglement staat: 'Een mandaatfunctie van voorzitter kan maar eenmaal worden verlengd. De maximumperiode bedraagt 6 jaar.'

Deze artikels hebben ingrijpende consequenties voor het huidig bestuur. Op de volgende Algemene Vergadering zal een voorstel tot aanpassing van het Huishoudelijk Reglement worden voorgelegd, opdat de verdere werking van het bestuur van Harpa gewaarborgd blijft.

In het volgend Harpa Magazine zal nog eens een oproep worden gedaan naar nieuwe kandidaat-bestuursleden.

Bestuurslid Ludo Wierckx heeft een ledenenquête, een tevredenheidsonderzoek opgesteld. Hij licht zijn werk uitgebreid toe. Enkele aanvullingen worden nog aangebracht. Hoe kan de enquête best worden verspreid bij de leden en wanneer?

Probleem van de plaats van de voetgangers op de

openbare weg tijdens de wandelingen op zaterdagmiddag? Het Koninklijk Besluit van 1 december 1975 (Artikel 42) is niet duidelijk, o.a. over de verantwoordelijkheid van de zgn. 'leider'. Dit wordt verder bestudeerd in samenwerking met de politie van Bierbeek.

Een lid stelde de vraag om het verslag van de Algemene Vergadering 2010 op de website te plaatsen. Maar dit kan niet; een nog niet goedgekeurd verslag kan niet voorlopig op de website. Alle leden hebben wel een inzage-recht van alle notulen en beslissingen van de A.V. Het verslag van 2010 zal samen met de uitnodiging voor de A.V. van 2011 worden meegestuurd en op de vergadering worden voorgelegd ter goedkeuring.

Op vrijdag 24 september 2010 wordt een Symposium georganiseerd ter gelegenheid van het emeritaat van prof. Fagard. Vier bestuursleden zullen Harpa vertegenwoordigen. Er wordt een aangepast geschenk aangeboden.

Vergadering van maandag 18 oktober 2010

Penningmeester André Broos deelt mee dat hij reeds 15870,00 euro lidgelden heeft ontvangen. Dit is 4000,00 euro minder dan vorig jaar. Eind oktober zullen de leden die dan nog niet hebben betaald, speciaal aangesproken/aangeschreven worden.

Reeds 263 leden hebben hun sportkaart 2010-2011 betaald.

Op 27/09/2010 zijn de voorzitter en de 3 redactieleden samengekomen met onze lay-outer om de problemen i.v.m. het Harpa Magazine te bespreken. Enkele items die aan bod zijn gekomen: verouderde advertenties in een nieuw kleedje steken; samenvattende inlassingen in de teksten; nieuwe leden kenbaar maken; hoeveel kost het om het blad te verzenden in een omslag; een hogere prijs vragen voor een advertentie op de laatste bladzijde...

De voorzitter dankt de initiatiefnemer van de barbecue, Albert Spleesters, samen met de ganse ploeg vrijwilligers, voor hun enorme en succesvolle inzet. Albert kan met fierheid melden dat de opbrengst nog hoger ligt dan vorig jaar: 3612,91 euro. Hij is bijzonder tevreden over de gemotiveerde ploeg die zorgde voor een perfecte dienst.

Voor de nieuwjaarsreceptie wordt geopteerd voor een vrijdagavond, zonder training, zo vroeg mogelijk op het jaar. Kostprijs max. 2500,00 euro.

Voor de infosessie worden twee professoren aangesproken die zouden kunnen spreken over het verband tussen stress en hartproblemen, bij voorkeur in een aula verbonden aan Gasthuisberg.

Na een rondvraag bij alle aanwezige bestuurders of zij nog van plan zijn om volgend jaar bestuurder te blijven, blijkt dat er een drietal bestuursfuncties vacant zullen komen. In het volgend nummer van ons Harpa Magazine zal daarom een oproep worden gedaan naar nieuwe kandidaat-bestuursleden.

Er worden nog concrete afspraken gemaakt in verband met de ledenenquête, o.a. dat die zal worden gepubliceerd in het Harpa Magazine van juni 2011.

Er werd een 'Veiligheidsplan Harpa-Respiro' opgesteld met noodprocedures bij een sportongeval of bij hartstilstand. Indien een Harpalid een ander lid naar

huis voert of naar de kliniek, nadat die een lichamelijk probleem heeft gehad tijdens de training, kan dit niet onder de verantwoordelijkheid van Harpa. Dit moet duidelijk worden afgeraden. Alle leden moeten weten dat Harpa hier geen verantwoordelijkheid kan opnemen.

De nieuwe kleurrijke folder 'Cardiale revalidatie met Harpa, sportvereniging voor hartpatiënten' is klaar. Er wordt gezorgd voor een speciale attentie als dank voor de lay-outers van de dienst communicatie UZ Leuven.

Leo Dierckx zal uitdrukkelijk vragen dat er steeds een aantal leden van het reanimatieteam blijven na de training tot 20.00 u., om de veiligheid van alle sporters te garanderen en om alle moeilijkheden te vermijden.

Vergadering van maandag 15 november 2010

Mogelijk hebben de bestuursleden nooit een aangenamer e-mail ontvangen van de secretaris waarin werd gemeld dat de vergadering van maandag 15 november werd afgelast. Reden: te weinig agenda-punten. Een unicum in de geschiedenis van Harpa!

Verslag : Jo Beyen

Elektrische fietsen en scooters



**ECO-DRIVE kapucijnenvoer 110/a
leuven**

016/200400 www.eco-drive.be

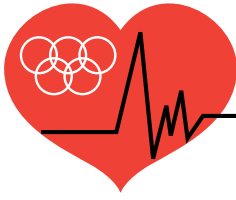


**Dinsdag tot vrijdag 8u30 tot 17u50
Zaterdag 10u tot 16u**





UITNODIGING



HARPA

nieuwjaarsreceptie

Om de sociale contacten tussen onze leden te bevorderen, nodigt het bestuur van Harpa vzw u en uw partner uit op een daverende

NIEUWJAARSRECEPTIE

Vrijdag 7 januari 2011 om 19 uur

Inkomhal van zaal De Nayer

Bij een hapje en een drankje kunnen de wensen voor het nieuwe jaar dan uitgebreid uitgewisseld worden.

De deelname is gratis, maar vooraf inschrijven is wel noodzakelijk (ten laatste op 5 januari 2011).

INSCHRIJVINGSFORMULIER NIEUWJAARSRECEPTIE

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

Naam en voornaam:

Lidnr.:

Neemt deel aan de nieuwjaarsreceptie: ☐ *alleen*
(kruis aan wat past) ☐ *met twee*

Datum:

Handtekening:

Inschrijven tot uiterlijk 5 januari 2011. De inschrijving kan ook gebeuren via de website.



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



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
na verkoop

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

**WE NODIGEN ALLE LEDEN, HUN FAMILIE EN
VRIENDEN UIT OP ONZE
16de INFOSESSIE.**

**Prof. Dr. Johan Van Cleemput zal spreken over
'Preventie van hartfalen bij hartpatiënten'**

**ZATERDAG 26 februari 2011, om 14.00 u.
UZ-Gasthuisberg, O&N, Auditorium GA1 te 3000 Leuven**

Prof. Johan Van Cleemput is kliniekhoofd aan de afdeling Klinische Cardiologie in het Universitair Ziekenhuis Gasthuisberg en hoogleraar aan het departement Hart- en Vaatziekten aan de K.U.Leuven. Hij is o.a. lid van de adviesraad van de Belgische Cardiologische Liga.

Zijn professionele aandachtspunten: cardiovasculaire risicofactoren en preventie; hartfalen en transplantaties; (erfelijke) cardiomyopathieën. Hij zal in begrijpelijke taal spreken en met veel beeldmateriaal laten zien, hoe wij ons kunnen wapenen tegen stress en andere risicofactoren. Harpa is blij en fier dat Prof. Johan Van Cleemput aanvaard heeft om deze uiteenzetting te geven. Een buitenkans voor ieder van ons!

In het tweede deel biedt Prof. Luc Vanhees de mogelijkheid om vragen te stellen over de behandelde onderwerpen.
De deelname is gratis voor leden en hun partner!

*Maar vooraf inschrijven, uiterlijk tot 21 februari 2011, is noodzakelijk met de onderstaande inschrijvingsstrook of via onze website. De onkosten voor de koffiepauze worden immers aangerekend op het aantal aanwezigen! Harpa wil onnodige kosten vermijden! Mogen wij iedereen vragen, alleen in te schrijven wanneer je zeker aanwezig zult zijn! Niet-leden betalen 5,00 euro.
De parking tegenover de site Onderwijs en Navorsing is open en kan worden gebruikt.*

INSCHRIJVINGSFORMULIER INFOSESSIE met PROF. Dr. Johan Van Cleemput

Naam en voornaam:

Lidnummer:.....

zal aanwezig zijn op de infosessie van ZATERDAG 26 februari 2011

met personen. (aantal opgeven inclusief Harpalid)

Datum

Handtekening

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: _____



De wandelkalender 2010 is aan zijn einde en de traditie wil dat Paul en ik een nabeschouwing maken van het afgelopen seizoen.

In 2010 hadden wij 19 dagwandelingen met een totaal van 769 deelnemers (daguitstap naar Poperinge niet meegerekend). Aangezien onze gidsen zowel een wandeling van 4 km. als een wandeling van 9 km. organiseren, is de verhouding als volgt : 566 deelnemers of 70, 60 % voor de grote wandeling en 203 deelnemers of 26, 40 % voor de kleine wandeling. Alzo bedraagt het algemeen gemiddelde van onze wandelactiviteit 2010 40 deelnemers, helaas hetzelfde resultaat als verleden jaar.

Wij noteerden ook enkele frappante feiten in vergelijking met andere jaren. Wist u

- dat wij dit jaar op al onze wandelingen gevrijwaard bleven van regen.
- dat één enkele wandeling nl. op 10 juli 2010 in Holsbeek wegens de hitte afgelast werd, doch onze gids Jan Lambeir een alternatief had bedacht, namelijk een bezoek aan een lokale brouwer, zeer interessante bezigheid vooral gekleurd met een lekkere proeverij. Proficiat Jan !
- dat de sfeer in de groep, de sociale contacten en de vriendschappen meer dan voorbeeldig zijn.

Naar de toekomst toe zullen wij in overleg enkele wijzigingen aanbrengen en zal de wandelkalender 2011 pas begin februari worden bekend gemaakt.

Wij maken van deze gelegenheid gebruik iedereen te danken voor hun aanwezigheid. Alle gidsen willen wij speciaal bedanken voor hun inzet en motivatie. Ook de leden van het vrouwen - team, dat zorgt bij gelegenheid voor een hapje en een tapje, verdienen onze gemeente waardering.

Aan alle niet – wandelaars zouden wij deze boodschap meegeven : “Wandelen is goed voor de conditie en is de minst belaste van alle duursporten. Je komt in de natuur op plekken waar je anders nooit komt.

Je legt veel contacten, bouwt een vriendenkring op en blaast de stress van de voorbije werkweek helemaal weg.

DOEN EN SLUIT AAN BIJ ONZE GROEP !

Lekkere winterslaap,
Paul Craps en Albert Spleesters



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-Dutseel, Gildenstraat – 3220 Kortrijk-Dutseel

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

Weveldlaan 35a

T 02 711 03 90

NOS@connections.be

28 Travel Shops
WWW.CONNECTIONS.BE

■ Een echt harpalid betaalt zijn lidgeld



Indien je lidkaart niet aanwezig is in dit Harpa Magazine, betekent dit dat je tot op heden je lidgeld voor 2011 nog niet betaald hebt. Het bestuur gaat ervan uit dat je ontslagnemend bent. Je dient dringend het verschuldigde bedrag op onze rekening te storten.

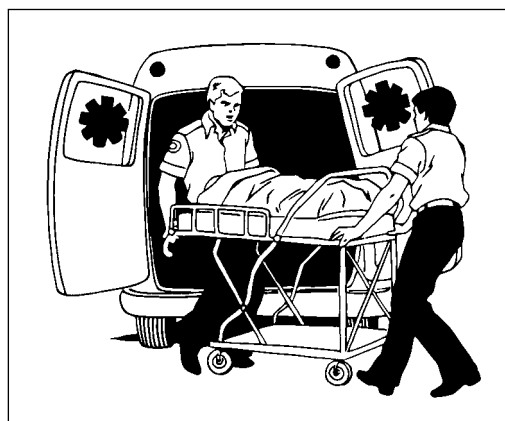
Het zal dus ook de laatste maal zijn dat je het Harpa Magazine ontvangt. Vanaf januari word je in het bestand als ontslagnemend opgenomen. Wij zouden dat erg jammer vinden.

Vandaar ons advies: wacht niet langer en doe het vandaag nog.

■ Goed om te weten!

Indien je een ander Harpalid naar huis voert of naar de kliniek, nadat hij of zij een fysisch probleem heeft gehad tijdens de training, moet je beseffen dat dit niet kan gebeuren onder de verantwoordelijkheid van Harpa! Denk eraan dat Harpa hier geen verantwoordelijkheid kan en mag opnemen.

In zo'n geval doe je best, in overleg met de begeleidende kinesitherapeut, een beroep op een ziekenwagen of verwittig je een familielid die dan zelf instaat voor het vervoer. Onze nieuwe, kleurrijke Harpafolder is uit! De titel luidt: 'Cardiale revalidatie met Harpa vzw, sportvereniging voor hartpatiënten.'



■ Onze nieuwe folder

Dit is vooral het werk van onze kinesist Dirk Schepers, die er ook heeft voor gezorgd dat de dienst communicatie van het UZ Leuven het drukken op zich heeft genomen.

Enkele ondertitels van de folder: 'Wat is Harpa?' 'Welk resultaat wordt bereikt?' 'Wie kan deelnemen?' Harpaliden die kunnen zorgen voor een zinnige verspreiding, kunnen enkele exemplaren aanvragen bij het bestuur.

IN MEMORIAM



Veel te vroeg aan ons ontvallen.

Maria BERINGS

*was de weduwe van Marcel Lemmens;
zij werd geboren in Bekkevoort op 27 mei 1936 en is overleden in
Scherpenheuvel op 30 augustus 2010.*

Wij bieden aan hun familie ons oprecht medeleven aan.

■ Wat anders

Tegenwoordig spreken we niet meer over illegalen, wel over mensen zonder papieren. Er zijn nog enkele nieuwe benamingen gelanceerd, zoals:

Homejacker	<i>verhuisdienst zonder papieren</i>
Carjacker	<i>takeldienst zonder papieren</i>
Drugdealer	<i>apotheker zonder papieren</i>
Bankovervalver	<i>geldtransport zonder papieren</i>
Verkrachter	<i>gynaecoloog zonder papieren</i>
Pedofiel	<i>kleuterleider zonder papieren</i>
Inbreker	<i>deurwaarder zonder papieren</i>
Winkeldief	<i>klant zonder papieren</i>
Snelheidsduivel	<i>racer zonder papieren</i>
Afperser	<i>belastingontvanger zonder papieren</i>
Vliegtuigkaper	<i>piloot zonder papieren</i>
Kraker	<i>huurder zonder papieren</i>
Oplichter	<i>zakenmens zonder papieren</i>
Terrorist	<i>militair zonder papieren</i>
Boxer	<i>gelaatsverzorgers zonder papieren</i>



Wie nog anderen zonder papieren kent, stuurt ze naar een van de redacteurs van het Harpa Magazine.

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



■ Sporten bij gewrichtspijn: Artrose? Beweeg!

Komt een man bij de dokter: "Dokter, als ik hier druk doet het pijn." Zegt de dokter: "Dan moet u daar niet drukken." Een flauwe mop, maar toch maken patiënten bij gewrichtspijn maar al te vaak precies deze fout. Als lopen zeer doet, stoppen ze met lopen. Terwijl je bij gewrichtspijn juist moet blijven bewegen.

Gewrichtspijn wordt vaak veroorzaakt door een ontsteking in een gewricht (artritis).

Dit is een ontsteking die het kraakbeen aantast. Een andere aandoening is artrose. Hierbij wordt het kraakbeen afgebroken. Nare aandoeningen, want zonder kraakbeen kan een gewricht niet meer soepel bewegen. Hierdoor beschadigt het gewricht wat een (erg) pijnlijk gevoel veroorzaakt.

Welke sporten moet je vooral niet doen?

Er is verschrikkelijk veel mogelijk op sportgebied. De sporten die hierboven zijn omschreven zijn slechts een greep uit alle mogelijkheden die je hebt wanneer je iets aan je gewrichtspijn wilt doen. Voor diegenen die andere sporten overwegen, volgt hier nog een reeks sporten die fysiotherapeuten afraden bij gewrichtspijn:

- Intensieve balsporten, zoals voetbal, basketbal, honkbal, volleybal, tennis en squash
- Vechtsporten zoals judo, karate, jujutsu, kempo en kendo
- Wintersporten zoals skiën, snowboarden en langlaufen
- Krachtsporten zoals gewichtheffen of (bergbe)klimmen

Fitness

Fitness wordt niet door alle fysiotherapeuten aangeraden bij gewrichtspijn. Dat komt omdat bij slechte begeleiding mensen met (bijvoorbeeld) artrose zichzelf nogal eens te zwaar belasten en daarmee de boel alleen maar erger maken.

Warming-up en cooling-down

Wat geldt voor mensen zonder gewrichtspijn, geldt dubbel en dwars voor mensen met een vorm van artritis: doe een warming-up en een cooling-down! Rek en strek voordat je gaat bewegen en zorg dat je spieren zijn opgewarmd voordat je begint met sporten. Warm je spieren eventueel verder op met een warm gelpack (of krui) en koel ze na het sporten af met een koud gelpack (of een zak ijs). Overleg eventueel met een fysiotherapeut of trainer over een goede warming-up en cooling-down.

Hoe vaak en hoe lang?

Het is verstandig om in ieder geval een half uur te bewegen per dag. Bij artritis is het raadzaam om minstens om de dag intensiever te bewegen, bijvoorbeeld door te sporten. Het duurt gemiddeld zo'n vier

tot zes weken voordat je het effect hiervan (minder pijn) begint te merken. Dat kan frustrerend zijn, zeker omdat het in sommige gevallen zelfs nog langer kan duren. Toch is het belangrijk om door te zetten. Op pijnstillers en protheses na is bewegen op dit moment nog de enige bekende remedie om gewrichtspijn te verminderen.

Luister naar je lichaam

Bij alle aanbevolen activiteiten geldt: luister naar je lichaam. Spierpijn na bewegen is goed, gewrichtspijn na een inspanning niet. Je herkent gewrichtspijn eenvoudig door het stekende karakter ervan. Spierpijn geeft juist een verzuurd gevoel. Doserer is belangrijk. Voel je na het sporten namelijk helemaal niks (ook geen spierpijn), dan ben je te mild voor jezelf geweest en was de activiteit niet intensief genoeg. Je spieren worden dan niet sterker en je gewrichten profiteren dus niet van je krachtinspanning. Heb je na het sporten juist veel en langdurig pijn (langer dan één uur), dan ben je te hard van stapel gegaan en moet je rustiger opbouwen.

Overleg met je dokter

Wat je bij artrose of artritis vooral niet moet doen is je lichaam overbelasten. Afhankelijk van de ernst van de gewrichtsontsteking is het raadzaam om met je huisarts of fysiotherapeut te overleggen hoeveel lichaamsbeweging verstandig is. Ga bij twijfel of hevige pijn altijd naar je dokter.



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.devolmolen.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
Coup**
COIFFURE

Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be

Goede vis eten

Verse vis kopen of gaan eten, heerlijk! Maar lang niet alle vis die op ons bord belandt, kunnen we onbeperkt verorberen. Sommige soorten zijn zo zwaar bevestigd dat hun aantal al snel afneemt. Die eten we beter niet. Gelukkig zijn er genoeg vissen die we wel met een goed geweten kunnen eten. Ze dragen een MSC keurmerk of je vindt ze in de Goede VISwijzer

Duurzaam gevangen vis is te herkennen aan het keurmerk van de Marine Stewardship Council (MSC) of aan het groene teken op de VISwijzer. Ze garanderen dat de visserij gebruik maakt van vistechnieken met minder kans op visverkwisting. In de vorm van ongewenste bijvangst en op bodemberoering. Ook een vissoort die onbevestigd is, komt niet in aanmerking. Immers, willen we ook in de toekomst vis kunnen blij-

ven vangen, dan moet er voldoende volwassen vis in de zee achterblijven die kan zorgen voor nieuwe aanwas. Duurzaam vissen is dus niet alleen noodzakelijk voor het behoud van de vis, maar ook voor het behoud van de vissector. Goede VIS informeert consumenten en ondernemers over de meer duurzaam gevangen of gekweekte soorten.



download er de uitgebreide
viswijzer op www.goedevs.nl

■ Telefoonrekening

De telefoonrekening is extra hoog. Vader roept het ganse gezin bij elkaar.

'Zo'n telefoonrekening dat kan niet meer. Wat steken jullie uit? Ik ben het niet. Ik telefoneer bijna altijd van op het werk.'

Moeder reageert: 'Ja maar, ik gebruik ook altijd de telefoon op mijn werk. Ik ben het ook niet.'

Waarop de dochter zegt: 'Ik zeker niet, ik doe mijn gesprekken met de telefoon op mijn stageplaats.'

Alle blikken wenden zich naar de kuisvrouw, waarop die reageert: 'Wat scheelt er nu plots? Iedereen belt hier toch van op zijn werk!'

■ Moeilijke keuze

Twee boerkes van Olen, Jef en Louis, staan te liften.

Er stopt een chique Mercedes met daarin een blonde schoonheid.

Zij wil echter slechts één passagier meenemen.

De Jef gaat mee en de Louis loopt te voet verder.

Na een half uur stopt dezelfde Mercedes bij de Louis, met achter het stuur de Jef.

De Jef vertelt zijn verhaal:

"We waren een tijdje aan 't rijden toen die blonde zei: "Ziede daar da boske? Daar rijden we naartoe."

Ze stopte daar, deed haar bloes uit en gooide die op de grond. Toen deed ze haar BH uit en gooide die op haar bloes. Ze deed haar rok uit, gooide die bij op den hoop, en toen deed ze hare string uit en zei:

"Nu moogt ge nemen wat ge maar wilt." En ik, ik heb de Mercedes genomen."

"Da's goe gekozen", zei de Louis,

"wat had ge anders met die vrouweklere kunnen doen?"



S

chitterend 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 diëtischap van de betere supermarkt of online via www.thegoodfood.be.

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



Appelcake

Boodschappenlijstje

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 roerend toe aan het mengsel. Daarna al appelschijfjes onder het mengsel. Spatel de bakvorm in met boter, giet het mengsel erin en laat 45 à 60 min. bakken in een voorverwarme oven van 160°C.

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



■ Generische geneesmiddelen, hetzelfde of toch iets anders?

Generische geneesmiddelen worden vaak bestempeld als ‘witte producten’, waaronder verstaan wordt: goedkoper maar met een aanvaardbare maar minder goede kwaliteit dan de merkproducten. Deze vergelijking gaat niet op voor generische geneesmiddelen.



Bio-equivalent

Een generisch geneesmiddel is een geneesmiddel dat ‘in wezen gelijkwaardig’ is aan een oorspronkelijk referentiegeneesmiddel. Het moet dezelfde kwalitatieve samenstelling aan actieve bestanddelen en dezelfde farmaceutische vorm hebben als het oorspronkelijke geneesmiddel.

Bovendien moeten fabrikanten van generische geneesmiddelen in hun registratiedossier aantonen dat hun product bio-equivalent is met het originele geneesmiddel: dat wil zeggen dat de hoeveelheid werkzame stof die door het organisme wordt opgenomen en de absorptiesnelheid identiek moeten zijn met die van het originele middel.

Ze mogen daarentegen wel andere vulstoffen bevatten (dit zijn stoffen zonder effect die enkel nodig zijn voor het aanmaken van de geneesmiddelen, zoals zetmeel, lactose, enz.). Als de fabrikant van generieken andere vulstoffen gebruikt, dan moet hij dat vermelden in de bijsluiter en het bewijs leveren dat deze stoffen veilig zijn.

Waarom goedkoper?

Een farmaceutische firma die een nieuw werkzaam bestanddeel op punt stelt, neemt steeds een patent op die ontdekking. Zo kan het geneesmiddel zonder concurrentie op de markt worden gebracht en de investering worden gerecupereerd. Het patent vervalt na 20 à 25 jaar. Eenmaal die periode voorbij, hebben andere farmaceutische firma's het recht het geneesmiddel te kopiëren. Ze moeten dan niet meer investeren in onderzoek en klinische tests omdat ze gewoonweg een formule kopiëren. Generische geneesmiddelen moeten volgens de wet minstens 30% goedkoper zijn dan de referentiespecialiteiten.

Geen generiek voor elk geneesmiddel

Er bestaat geen generisch middel voor elk geneesmiddel. Wanneer een kleine variatie van de dosering belangrijke gevolgen kan hebben op het gebied van toxiciteit, wordt er geen generiek van het geneesmiddel op de markt gebracht.

Hoe herken je een generisch geneesmiddel?

In België is de naamgeving van generische geneesmiddelen niet bij wet geregeld. Sommige dragen de naam van het werkzaam bestanddeel gevolgd door de firmanaam (bv. Amoxicilline EuroGenerics); andere dragen een verzonden naam (bv. Moxitop). Je kan ze herkennen doordat ze goedkoper zijn dan de originele geneesmiddelen.

Remgeld

Om het gebruik van generische geneesmiddelen te stimuleren, paste de overheid haar terugbetalingspolitiek aan. Zodra voor een bepaald geneesmiddel een generisch equivalent bestaat, wordt de terugbetaling van het oorspronkelijk product gelijkgeschakeld - lees verminderd - met die van het generisch geneesmiddel. Dat levert de gezondheidszorg een mooie besparing op. De patiënt moet opeens meer remgeld betalen voor het originele middel en wordt dus aangemoedigd om over te schakelen op het generische product. Ook dat is op lange termijn een goede zaak voor de gezondheidszorg. Want hoe meer generische geneesmiddelen er verkocht worden, hoe beter de markt ervan floreert en hoe meer ‘generieken’ er gelanceerd kunnen worden. Het geldt dat de overheid op die manier kan besparen, wil ze gebruiken voor de terugbetaling van nieuwe medicijnen waarvoor tot dusver geen tussenkomst is.

■ Geslachtsorgaan

Er wordt aangebeld en de vrouw des huizes doet open. Voor de deur staat een man, die vraagt:

"Mevrouw, zou ik U mogen vragen, heeft U misschien een geslachtsorgaan?"

"De vrouw is sprakeloos, zegt niets en slaat de deur dicht.

De volgende dag wordt er weer aangebeld, dezelfde man staat voor de deur en weer vraagt hij:

"Mevrouw, zou ik U mogen vragen, heeft U misschien een geslachtsorgaan?"

". Weer gooit de vrouw, zeer gegeneerd, de deur dicht.

's Avonds vertelt zij het aan haar man. De man is zeer gepikeerd, houdt een tirade over het verval van de maatschappij in het algemeen en de moraal in het bijzonder.

Hij besluit de volgende dag een dag vrij te nemen, om de man eens een flink lesje te leren.

Op het einde van de volgende dag gaat weer de deurbel. De man pakt een honkbalknuppel en neemt plaats achter de deur, zodat hij van buitenaf niet gezien kan worden.

De vrouw maakt open en als de man weer vraagt:

"Mevrouw, zou ik U mogen vragen, heeft U misschien een geslachtsorgaan?" wat een vraag, natuurlijk heb ik een geslachtsorgaan, wat denkt U wel!"

Zegt ze ditmaal, gesterkt door de aanwezigheid van haar man achter de deur.

"Goed" zegt de man, "zou U dan aan Uw man willen vragen of hij dat van U voortaan gebruikt in plaats van dat van mijn vrouw?"

(ingezonden door paul Vandewijer)

■ Stomme kl...

Een echtpaar had een tweeling van twee jaar.

Maar de één kon praten en de ander totaal niet.

Alles hadden ze al geprobeerd.

Uiteindelijk besloot de vader met het kind naar Lourdes te gaan.

Daar aangekomen dompelde hij het kind onder in gewijd water.

Het kind kwam proestend boven en gilte opeens: "Stomme kloot!"

De vader duwde het nog eens onder en het kind schreeuwde weer: "Stomme Kloot!"

De vader was in de 7e hemel, belde moeder thuis op en vertelde dat het kind "Stomme kloot" had geroepen.

"Dat ben je ook!" zei de moeder..."Je hebt de verkeerde meegenomen!"

(ingezonden door Joske Timmermans)

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



ACTIVITEITEN

NOTEER ALVAST IN JE AGENDA: Nieuwjaarsreceptie (7/1/2011) - Infosessie met Prof. Van Cleemput (26/2/2011)
VASTE ACTIVITEITEN :

- **Zwemmen en aquagym:** maandag van 20u. tot 21u.
 - **Conditietrainingen:** dinsdag 14u. tot 15u. (KBC)
woensdag en vrijdag 19u. tot 20u. (De Nayer)
 - **Fitness:** dinsdag en donderdag van 10u15 tot 11u15 (Respiro Rotselaar)
- WANDELKALENDER:** in voorbereiding

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

COLOFON



HARPA vzw

WINTERNUMMER 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)

FOTO'S:

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



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