



ZATERDAG 8 OKTOBER 2011
GROTE HARPA BENEFIET - BBQ



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van



Je ziet maar: het kan verkeren! Het weer is een fenomeen met een eigen willetje. In het vorige Magazine zwaaide ik met lof over het goede voorjaar en wenste ik iedereen een warme en zonnige zomer toe. De voorbije zomerse weken zijn daarentegen niet veel soeps geweest. Hopelijk zullen de leden die hun vakantie in augustus in België gepland hebben, meer geluk hebben.

Sommigen onder jullie zullen zich ook al afgevraagd hebben of er dit jaar een Harpafeest zal zijn. De laatste jaren liep het aantal inschrijvingen steeds maar verder terug. Vorig jaar hebben, buiten het bestuur, maar een 35 Harpaleden samen met hun partner deelgenomen. Het bestuur heeft zich al een aantal malen het hoofd gebogen over de oorzaak hiervan. Is het de tijdsgeest, de kostprijs, de formule, het kort op elkaar volgen van activiteiten met een financiële consequentie, het tijdstip...? We zijn er niet uitgekomen. Misschien zal de enquête meer duidelijkheid brengen. Het idee om een jaarlijks feest te organiseren, wordt zeker niet verlaten. Hopelijk kunnen we het volgende voorjaar rekenen op een groter aantal deelnemers!

Zoals elk jaar rond deze periode komen we weer aankloppen voor het hernieuwen van de sport- en/ of lidkaart. Mogen we nogmaals vragen om zo snel mogelijk het vereiste bedrag te storten en ons de oude

sportkaart of foto samen met het hernieuwingsdocument te bezorgen! Het spaart ons een aantal verplaatsingen naar het USC. De bedragen worden niet gewijzigd.

Het fitnessabonnement, op vervaldatum te betalen aan Respiro, wordt wel aangepast van 375 € naar 385 €, als gevolg van de stijging van de gezondheidsindex.

Op de enquête heeft tot op heden ongeveer 30% gereageerd, hetgeen al een goed resultaat is voor een enquête. We zijn momenteel bezig met het verwerken van de gegevens en hopen in het volgende Magazine hiervan een overzicht te kunnen geven. Bijzondere aandacht zullen we besteden aan jullie suggesties, met de bedoeling hieraan het nodige gevolg te geven, indien verwezenlijkbaar.

Op onze vraag is de Lions Club Leuven Erasmus bereid om de kosten op zich nemen voor de aankoop van een nieuwe automatische defibrillator (AED), waarvoor onze dank. Hierdoor zal Harpa tijdens de trainingen en op andere activiteiten de veiligheid nog beter kunnen verzekeren. De nieuwe AED is het meest geavanceerde type dat heden op de markt is en dat ook door niet-professionele gebruikers mag bediend worden.

Uw voorzitter

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**

■ 1 jaar Harpa bij RESPIRO!

Waar is dat feestje? Op dinsdag 28 juni 2011 was het zover. De Harpa-leden die bij RESPIRO gaan trainen konden reeds hun eerste kaarsje uitblazen.

Het leek of we nog maar gisteren gestart waren en het eerste jaar is al voorbij. Voor deze gelegenheid heeft Sara, onze begeleidende kinesist, in samenspraak met het management van RESPIRO een klein feestje gebouwd met alles erop en eraan.



Vanaf 9 uur eerst nog onze training afwerken (Sara is nu eenmaal streng, maar rechtvaardig) en dan even in de sfeer komen door de beginselen van de Salsa aan te leren. Hiervoor heeft Sara de hulp ingeroepen van Hans, ook een kinesist van dienst, daar mannen gewoon (beter) zijn om de dans te leiden, al was de meerderheid van de leden zelf eerder aan het lijden na het in praktijk brengen van deze oh zo eenvoudige dans volgens Hans. Je hoeft maar tot 8 te tellen en wat met de heupen te wiegen..., wie kan dat nu niet!

Na deze bijzondere opwarming was het tijdstip aangebroken voor een hapje en een tapje en het mag gezegd worden, Sara heeft zoals steeds weer haar uiterste best gedaan met een overvloed aan zelf gemaakte sangria en zuiderse hapjes.

Gelukkig had er iemand aan een kleine attentie gedacht, zodat wij Sara ook eens in de bloemetjes konden zetten. Ze is het meer dan waard, zoals zij elke week opnieuw met de glimlach al haar hartpatiënten in beweging zet.



Momenteel zijn er reeds een 25-tal Harpa-leden die regelmatig naar RESPIRO komen trainen op dinsdag- en/of donderdagvoormiddag. Diegenen die er niet genoeg van krijgen kunnen zelfs zaterdagmiddag gaan trainen, maar dan zonder de paramedische begeleiding van Sara.

Vermits alle trainingsgegevens zorgvuldig geregistreerd worden via een persoonlijke sleutel is een goede opvolging ook zeer eenvoudig.

Daarom overloopt Sara regelmatig met elk individu apart de evolutie van zijn/haar prestaties en ... zijn het niet de resultaten die ons motiveren, dan zal Sara daar wel voor zorgen.

Wil je weten hoe, dan zal je zelf eens moeten komen kijken of beter nog, er zelf eens aan deelnemen...

Georges Verbelen



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

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



RESPIRO
Sport- en gezondheidscentrum

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

IN MEMORIAM



Veel te vroeg is het trouwe Harpa-lid Marcel Meulemans ons ontvallen.

Marcel MEULEMANS

*was de echtgenoot van Annie Mitchaux;
hij werd geboren in Rotselaar op 25 januari en
is er overleden op 15 juli 2011.*

Wij bieden aan zijn familie ons oprecht medeleven aan.

HARPA CYCLO TEAM IN DE MAAK



Onze oproep in het vorig nummer van het Harpa Magazine om een Harpa Cyclo Team op te starten is bij onze leden niet in dovemansoren gevallen. Liefst 17 sportieve Harpaleden hebben zich aangemeld om mee te doen en dit initiatief volop te steunen. Reden te meer om er serieus werk van te maken. Om de organisatie op poten te zetten wordt contact opgenomen met reeds bestaande cycloteams voor hartpatiënten in Gent en Aalst.

Het is vanzelfsprekend dat een fietsgroep voor hartpatiënten moet beantwoorden aan duidelijke regels van gezondheid en veiligheid, die wij bij Harpa in al onze trainingen toepassen.

We zouden een voorbeeld kunnen nemen aan de organisatie van de Harpawandelingen, die om de veertien dagen in het wandelseizoen van maart tot november plaatsvinden. En telkens op een andere locatie en met een gids van ter plaatse, die de wandeling voorbereidt en uittekent. Op die manier ontstaan dan unieke circuits, die regelmatig kunnen verbeterd en aangevuld worden. Via het provinciaal

fietsknooppunten-netwerk kunnen gemakkelijk interessante parcoursen uitgetekend worden, die een nog af te spreken afstand overbruggen (30 – 40 – 50 km ?).

De eventuele deelname aan georganiseerde evenementen zou in onderling overleg kunnen vastgelegd worden. Hierbij denken wij aan de deelname aan De Gordel, de 1000 km van Kom op tegen Kanker, bepaalde wielerklassiekers in Vlaanderen, enz.

Het is de bedoeling dit fietsproject tijdens de komende herfst en winter voor te bereiden en de bakens uit te zetten. In de lente van 2012 zouden we dan met de praktische uitwerking van start gaan.

Luk Vanhorenbeek

Meer info bij Luk Vanhorenbeek tijdens de trainingen in het Sportkot.

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: _____

ALGEMENE VERGADERING van Harpa vzw

vrijdag 29 april 2011

Op vrijdag 29 april 2011 om 19.00 u. heeft de algemene vergadering plaats gehad in 'Den Thuis' van AB InBev, Vuurkruisenlaan te 3000 Leuven, om te voldoen aan de wettelijke verplichtingen.

Jaarverslag 2011

Claudine Van Volsem bespreekt de sport- en lidkaarten en het ledenbestand

De hernieuwing van de sportkaarten verliep dit jaar veel vlotter, alhoewel toch nog een tamelijk groot aantal leden hun oude sportkaart en/of het hernieuwingsformulier te laat inleverden.

In 2010 telde Harpa 468 betalende leden, 11 bestuurders inbegrepen. Dit zijn er 3 minder dan in 2009. 50 leden namen ontslag, voornamelijk leden die voorheen gingen fitnessen in de KHLeuven; 34 nieuwe leden schreven zich in; 5 leden overleden.

98 leden betaalden 16 euro lidgeld, van wie er 21 fitnessen in Respiro.

370 leden betaalden 47 euro lidgeld en namen deel aan de trainingen (zwemmen, trainingen op dinsdagmiddag, woensdag- en vrijdagavond).

De trainingen werden begeleid door 9 kinesitherapeuten.

Harpa telt 82 vaste en 2 steunende leden.

Jo Beyen bespreekt zijn taak als secretaris, veiligheidscoördinator, redacteur van het Harpa Magazine en eindverantwoordelijke voor de infosessies

- *Als secretaris*

Hij mailde de uitnodigingen voor de raad van bestuur naar alle bestuursleden. (De agendapunten worden opgesteld door de voorzitter.) Hij maakte telkens het verslag van de raad van bestuur. In 2010 waren er 7 RvB. Hij maakte het verslag van de algemene vergadering van 26 maart 2010.

Hij benadrukt dat voorzitter Alfons November een belangrijke rol speelt in het secretariaatswerk. De voorzitter doet het meeste denkwerk. Hij is onmisbaar om een verslag te vervolledigen of te corrigeren. Jo dankt voorzitter Alfons voor zijn gewaardeerde hulp.

- *Als veiligheidscoördinator*

Zijn taak bestaat erin ervoor te zorgen dat al onze verzekeringen volledig in orde zijn. Niet enkel de 2 verzekeringen tegen sportongevallen, maar ook de aansprakelijkheidsverzekering voor de bestuurders en de verzekering van de defibrillatoren. In 2010 heeft niemand een beroep moeten doen op een van onze ongevallenverzekeringen. Best zo houden!

- *Als redacteur van het Harpa Magazine*

Hij heeft in 2010 'Nieuwtjes van onze raad van bestuur' geschreven, een interview met prof. Werner Budts om hem voor te stellen als spreker op onze infosessie, het verslag van de infosessie.

- *Als eindverantwoordelijke van de infosessie*

In samenspraak met prof. Luc Vanhees wordt gekozen voor een bepaald iemand die kan spreken over een onderwerp dat de meesten van ons kan interesseren. Prof. Luc Vanhees legt het eerste contact om het 'ja-woord' vast te krijgen. Daarna neemt Jo onmiddellijk over om verdere concrete afspraken te maken met de spreker qua titel van de infosessie, interview, datum, wat precies van de spreker wordt verwacht... Ook moeten nog 5 andere diensten worden gecontacteerd voor de zaal, de parking, de koffiepauze, de technische en de audio-visuele dienst.

In 2010 sprak prof. Werner Budts in de promotiezaal van de KULeuven in de Naamsestraat over 'De aanpak van aangeboren en structurele hartafwijkingen.'

Luk Vanhorenbeek bespreekt de sponsoring, het Harpa Magazine, en de nieuwjaarsreceptie

- *De sponsoring*

1. Sponsoring uit PUBLICITEIT

Adverteerders in het Harpa Magazine:

4 adverteerders met publiciteit van 1/1 hele pagina: 2.000,00 €

7 adverteerders met publiciteit van 1/2 halve pagina: 1.820,00 €

4 adverteerders met publiciteit van 1/4 vierde pagina: 520,00 €

4.340,00 €

2. Sponsoring uit MECENAAT (Biotronik)

Financiering van het structureel tekort van het ledenblad:	3.000,00 €
	7.340,00 €

Dank aan de leden en de bestuursleden die voor een introductie zorgden bij een mogelijke adverteerder. Warme oproep om kandidaat-adverteerders aan te brengen!

- *Het Harpa Magazine*

- ledenblad, verschijnt 4 x per jaar (lente-, zomer-, herfst- en winternummer); nrs. 46, 47, 48 en 49
- gedrukt door drukkerij Ameel te Kessel-Lo op 600 exemplaren
- 4-kleurendruk; telkens 28 bladzijden en kleiner formaat (milieu- en portbesparend)
- per post verzonden naar alle leden, kinesisten, sponsors en proffen cardiologie

Kost:	
Lay-out	600,00 €
Drukken	4.328,56 €
Verzenden (portkosten)	480,00 €
	5.408,56 €
Opbrengsten	
Publiciteit:	5.385,00 €
Tekort:	23,56 €

- Dit structureel tekort wordt opgevangen door het mecenaat van de firma Biotronik via een jaarlijkse schenking van 3.000,00 €.
- Vermits er voldoende nieuwe publiciteit kon binnengehaald worden, is de overstap naar 4-kleurendruk in 2010 een feit geworden.

- *Nieuwjaarsreceptie 2010*

- jaarlijks, eerste vrijdag van de maand januari
- inkomhal gebouw De Nayer (Universitair Sportcentrum)
- gratis voor leden en partner
- drank (Stella, Hoegaarden, Bierbeekse, rode en witte wijn, fruitsap en waters) en hapjes, verzorgd door Alma Catering (op de partytafels: rauwkostschotels met dipsausjes en kaasversnaperingen + warme en koude hapjes)
- kostprijs voor de kas: 2.500 € (all inclusiv)
- ongeveer 200 aanwezige leden + partner
- formule: blijft behouden

Albert Spleesters bespreekt de wandelactiviteiten in 2010, de daguitstap naar Poperinge op 29 mei 2010 en de barbecue op 09 oktober 2010

- *Nabeschouwing van de wandelkalender:*

In 2010 hadden wij 19 wandelingen met een totaal van 769 deelnemers. De verhouding: 70% voor de wandelingen van ongeveer 9 km. en 30% voor de kleine wandelingen van ongeveer 4 km. Zo bedraagt het algemeen gemiddelde van onze wandelactiviteit 40 deelnemers, hetzelfde resultaat als vorig jaar.

Wandelen is de minst belaste van alle duursporten. Je legt veel contacten en je bouwt een hechte vriendenkring op. Albert roept alle Harpaleden op om mee te doen en aan te sluiten bij de groep.

- *Daguitstap naar Poperinge:*

98 deelnemers. De beloofde dubbeldekker werd om ongekende reden vervangen door 2 bussen met elk 50 plaatsen. Dit lag aan de basis van heel wat moeilijkheden, vooral voor het geplande tijdschema. Bij het bezoek aan de Abdij van West-Vleteren was de gids afwezig. Dit was voor ons het signaal om onze dorst te lessen met een lekkere trappist. Al bij al bleef de sfeer bij de deelnemers gezellig en zullen wij hieruit de nodige lessen trekken voor de toekomst.

- **Barbecue:**

Aantal deelnemers: 290. Dit succesverhaal werd afgesloten met een winst van 3.560,16 euro, een vermeerdering van 108,00 euro tegenover vorig jaar. Dit prachtig resultaat werd geboekt voornamelijk door ons goed kostenbeheer.

Albert maakt van de gelegenheid gebruik om iedereen te bedanken, zowel voor hun deelname als voor de hulp bij de organisatie. Hij verwijst nog naar de goede samenwerking met Paul Craps en zijn team.

Alfons November bespreekt de herdenkingsviering voor de overledenen

De herdenkingsviering ging door in Scherpenheuvel, samen met de voettocht. Alfons betreurt dat er zeer weinig familieleden van onze overledenen aanwezig waren. Stan Keustermans wordt bedankt omdat hij bereid was voor te gaan in de viering.

Leo Dierckx bespreekt de reanimatiesessies

- Dit werkjaar hadden we twee bijeenkomsten: één met Miek en één met Dirk. Miek begeleidde ons om de verschillende loopwegen naar de KBC-zaal en De Nayer beter te leren kennen, zodat de 112 optimaler de weg naar de zaal kan volgen.
- Dirk herhaalde de belangrijke stappen voor een reanimatie en liet ons oefenen met de poppen en het reanimatiemateriaal.
- Nieuwe leden vroegen naar de verschillende functies binnen het team, om zelf een keuze te kunnen maken tussen 'het verwittigen', 'het aanbrengen en aangeven van de nodige apparatuur' en 'het beademen'.
- Leo drukt zijn blijdschap uit omdat er geregeld nieuwe kandidaten bijkomen.
- Dat het reanimatieteam nuttig en nodig is bewijst volgend getuigenis: "Hierbij wens ik nogmaals gans Harpa te bedanken. De hartmassage en de beademing, het defibrilleren op de piste, het onmiddellijk telefoneren naar de MUG, het openen van de bareel, het doorverwijzen van de MUG naar de plaats waar ik lag, het vergezellen naar het ziekenhuis hebben mijn leven gered. De waarde van Harpa is voor mij onschatbaar. De betoonde solidariteit tussen de leden is een prachtige herinnering voor de rest van mijn leven."
- In naam van het bestuur dankt Leo alle Harpaleden voor het vertrouwen in het reanimatieteam. Hij dankt de vrijwilligers voor hun inzet en hun aanwezigheid op welke activiteit ook.

Alfons November bespreekt het aantal trainingen op woensdag- en vrijdagavond, het zwemmen, de website en de raden van bestuur

- **Trainingen op woensdag-, vrijdagavond en het zwemmen**
Het aantal uren training is in vergelijking met vorig jaar ongeveer constant gebleven (13.600 uren). De kinesisten begeleidde ons 313 uren. De 21 leden die gaan fitnessen bij Respiro zijn niet mee opgenomen in deze aantallen.
- **De website**
De website werd bezocht door 964 bezoekers. Er wordt door de leden meer gebruik van gemaakt.
- **De raden van bestuur**
De bestuursleden hebben 7 maal vergaderd.

Victor Leys bespreekt de trainingen op dinsdagnamiddag

Het aantal deelnemers op de trainingen van de dinsdagnamiddag evolueert heel positief.

Volgens de aanwezigheidslijsten zijn er 56 leden ingeschreven van wie er gemiddeld 30 aanwezig zijn (soms zelfs 36).

Sommigen trainen zelfs 3 maal per week. Indien er geen training is op woensdagavond, wordt die meestal aangevuld door de dinsdagnamiddag. Ook zijn er die op dinsdag en vrijdag komen oefenen.

Wat de groepsgeest betreft is het een aangename bedoening en de leden vinden het leuk als er eens een mop wordt verteld. Er zijn een 5-tal leden aanwezig van het reanimatieteam om, indien nodig, de kinesist bij te staan bij een ongeval. Gelukkig is dat tot nu toe niet nodig geweest.

Alfons November bespreekt de fitnesstrainingen (in afwezigheid van Ludo Wierckx)

21 leden fitnessen bij Respiro. Van hen ontvangen we alleen maar positieve reacties. Begeleiding en opvolging gebeurt door een kinesiste volgens de normen van Gasthuisberg.



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



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

■ 2 liter water drinken per dag? Het was maar een grap!

Dat je 1,5 tot 2 liter water per dag moet drinken is niet meer dan de zoveelste gezondheidsmythe. Dat blijkt uit een artikel van de Schotse dokter Margaret McCartney, dat in het British Medical Journal wordt gepubliceerd. Volgens haar is er geen enkel wetenschappelijk bewijs dat aantoont dat we op zijn minst de voormelde hoeveelheid moeten drinken.



Water is hét wondermiddel bij uitstek, laat men ons graag geloven, want veel water drinken voorkomt ontstekingen van de urinewegen, zorgt voor een gezondere huid, doet vermageren, vermindert hoofdpijn en vermoeidheid, voorkomt constipatie en verbetert de concentratie. Maar volgens McCartney is er nergens wetenschappelijk materiaal gepubliceerd dat deze claims ondersteunt. Nieren zijn fantastische organen (die niet noodzakelijk met water moeten worden overspoeld), die net geconcentreerde urine zullen aanmaken om water te besparen.

Het lichaam gaat zeer efficiënt om met de inname van water. Wie meer water moet drinken krijgt eenvoudigweg dorst. Hoe dorstig je bent hangt af van

wat je hebt gegeten, of je al dan niet aan sport hebt gedaan, de hitte en je algemene gezondheidstoestand.

Waterfabrikanten doen ons graag geloven dat meer water beter is, schrijft McCartney, ondanks dat er reeds in 1945 bewijs werd gepubliceerd dat er al veel water in ons lichaam komt door het voedsel dat we eten. Verder is er evenmin bewijs dat flesjeswater gezonder is dan kraantjeswater. Ook andere dranken zijn op zijn minst even goed, al bevatten die meer suiker.

(Gebaseerd op: Express.be)

**Beau
Coup**
COIFFURE

Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be

WIJZIGING HUISHOUDELIJK REGLEMENT

Volgende wijzigingen van het huishoudelijk reglement worden unaniem goedgekeurd.

- **Artikel 2.1.1.:** ‘en/of fitness in het universitair sportcentrum of in de KHLeuven’ wordt geschrapt.
- **Nieuw artikel 3.1.2:** ‘Vaste leden die 3 maal na elkaar forfait geven voor de algemene vergadering door hun afwezigheid of het niet geven van een volmacht, worden geschrapt van de lijst der vaste leden.’
- **Artikel 3.2.1.:** ‘vast’ wordt geschrapt.
- **Nieuw artikel 3.2.2.:** ‘ De benoeming van een bestuurslid kan na een termijn van tweemaal 3 jaar worden verlengd per 3 jaar, mits goedkeuring van de algemene vergadering.’
- **Artikel 6.2.3.:** wordt volledig geschrapt.
- **Artikel 10.3.:** wordt volledig gewijzigd in ‘Een mandaatfunctie van voorzitter bedraagt maximum 6 jaar. Deze termijn kan daarna nog per jaar worden verlengd met de goedkeuring van de algemene vergadering.’
- **Artikel 13.:** De titel ‘Commissarissen’ wordt vervangen door ‘Rekeningnazichters’

Tijdens de bespreking van agendapunt 8 doet Georges Eneman volgende ‘suggestie’: in de plaats van een voorzitter die 3 jaar in functie blijft, pleit hij voor een roulatie of rotatie of meer flexibiliteit binnen het bestuur, waardoor de taak van voorzitter wordt ontlast.

ONTSLAG, BENOEMINGEN VAN BESTUURDERS EN REKENINGNAZICHTERS.

- **Kandidaturen bestuurders**
Robert Degreef en Dominique Michaux worden unaniem aanvaard als nieuwe bestuurders.
De voorzitter heet hen van harte welkom binnen het bestuur van Harpa.
- **Ontslag bestuurders**
Het ontslag van Leo Dierckx en René Bogaert wordt unaniem goedgekeurd.
- **(Her) benoeming (huidige) bestuurders**
Alle huidige bestuurders worden unaniem herbenoemd voor een periode van 3 jaar.
Jo Beyen, André Broos, Victor Leys, Alfons November, Albert Spleesters, Claudine Van Volsem, Luk Vanhorenbeek, Ludo Wierckx.
- **Herbenoeming bestuursfuncties**
De herbenoeming van Alfons November tot voorzitter wordt goedgekeurd.
De herbenoeming van Luk Vanhorenbeek tot ondervoorzitter wordt goedgekeurd.
De herbenoeming van Jo Beyen tot secretaris wordt goedgekeurd.
Er is telkens 1 onthouding van Geert Willems
- **Benaming rekeningnazichters.**
De benoeming van de rekeningnazichters Hans Van Gils, Roger Guldentops en Monique Vandenhove (als reserve) wordt unaniem goedgekeurd.

LIDGELDEN

De bedragen van het lidgeld (16, 47 en 35 voor sportkaart) blijven ongewijzigd in 2012. In 2013 zullen deze bedragen waarschijnlijk moeten worden aangepast, indien een verdubbeling van de vergoeding van de vrijwilligers wordt doorgevoerd.

TRAININGEN 2011-2012

Alle trainingen blijven behouden.

Slotwoord.

Voorzitter Alfons November dankt alle leden die achter de schermen gezorgd hebben voor de broodjes. Hij biedt hun een bloempje aan uit waardering voor hun werk. Hij dankt allen voor de zeer positieve vergadering, met minder animositeit dan in het verleden

HERNIEUWING LIDKAART & SPORTKAART



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

Ik verklaar in de loop van 2011-2012 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

1. BETALING AAN HARPA	Keuze 1	Keuze 2	Keuze 3
Leden	lidgeld: 47€ + sportkaart: 35€= 82€	lidgeld : = 16€ indien alleen fitness	lidgeld: 47€ + sportkaart: 35€= 82€
Bedrag voor op rust gesteld personeelslid K.U.Leuven.	lidgeld: 47€ + sportkaart: 20€= 67€	lidgeld : = 16€ indien alleen fitness	lidgeld: 47€ + sportkaart: 20 €= 67€
2. BETALING IN RESPIRO op vervaldatum jaarabonnement	X	Jaarabonnement 385€ of via maandelijke domiciliëring 33€	

Handtekening, datum .../.../2011 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

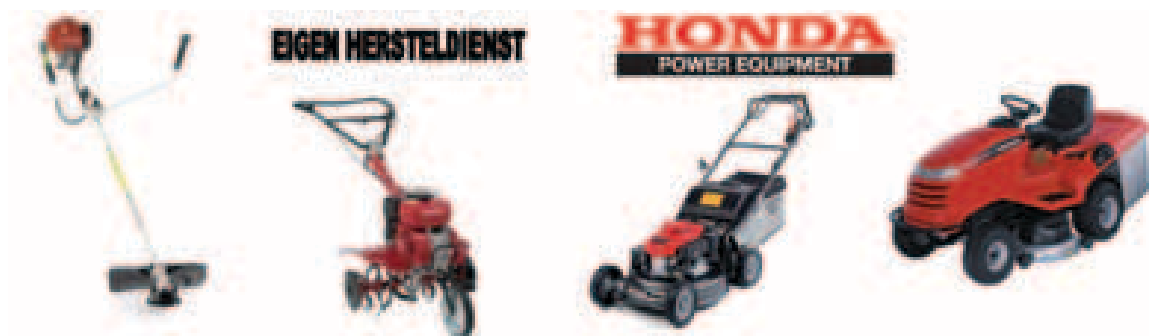
HET BESTUUR KAN PAS OVERGAAN TOT HET HERNIEUWEN VAN DE SPORTKAART INDIEN ZIJ IN HET BEZIT GESTELD WORDT SAMEN MET HET HERNIEUWINGSDOCUMENT VAN DE OUDE SPORTKAART OF EEN RECENTE FOTO. INDIEN AAN HET VOORGAANDE NIET IS VOLDAAN WIJST HET BESTUUR ALLE VERANTWOORDELIJKHEID AF.

Gelieve uw betaling, VOOR EIND SEPTEMBER, uit te voeren via overschrijvingsformulier met vermelding van: VOORNAAM, ACHTERNAAM, ADRES, Lidkaart 2011 -2012 en Lidnr op rek. nr. 001-2969200-09 van Harpa vzw

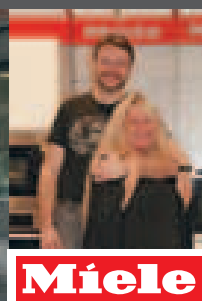
LAMBRECHTS^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



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 !!!

ZATERDAG 8 OKTOBER 2011



GROTE HARPA BENEFIEET - 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 2011

- 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
Contactpersonen : Albert Spleesters (tel. 016 48.04.05) en Paul Craps (tel. 016 47.08.00)

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,- € =

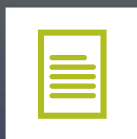
TOTAAL :

Wij komen : MIDDAG of AVOND (omcirkelen wat past)

*Inschrijven tot uiterlijk 5 oktober 2011. De inschrijving is definitief na storting van het bedrag op rek. nr. 001-2969200-09 van Harpa vzw, met vermelding “ Barbecue 2011 - lidnummer + aantal personen “
De inschrijving kan eveneens gebeuren via de website.*

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

■ Huis-, tuin- en keukenmiddeltjes

De meeste mensen houden eenvoudige huis-, tuin- en keukenmiddeltjes tegen de meest courante kwaaltjes binnen handbereik. Op zich is dat niet slecht, al is het wel verstandig om die even aan de huisarts voor te leggen. Soms worden de dokters daar zelfs wijzer van.



"groenten en fruit, dat kan niet slecht zijn"

De meeste mensen houden eenvoudige huis-, tuin- en keukenmiddeltjes tegen de meest courante kwaaltjes binnen handbereik. Op zich is dat niet slecht, al is het wel verstandig om die even aan de huisarts voor te leggen. Soms worden de dokters daar zelfs wijzer van.

"Eind jaren tachtig vertelde een Britse uroloog op een congres dat een aantal patiënten beweerden dat ze veel minder last hadden van aandoeningen aan de urinewegen als ze geregeld veenbessensap dronken. Toen is er onderzoek naar de werking van veenbessensap gedaan en dat bleek inderdaad te werken. Vandaar dat er pilletjes met veenbessenextract op de markt gekomen zijn. Die zijn onschadelijk, al moet ik eraan toevoegen dat je een blaasontsteking meestal ook wegspoelt als je gewoon veel drinkt - veenbessensap of water."

Soms brengen zo'n middeltjes het ver: sint-janskruid is inmiddels een officieel geneesmiddel, dat ingezet wordt als antidepressivum. "Maar alweer: kruiden zijn niet per se onschuldig: sint-janskruid kan de werking van antistollingsmiddelen, cyclosporines en anti-epileptica verstoren", zegt dr. Cammu. Een andere bekende bijwerking van schijnbaar onschuldig gebruik van kruiden, kwam een tijd geleden aan het licht toen bleek dat kleine jongens door het gebruik van lavendelolie plots borstjes begonnen te ontwikkelen.

Iedereen heeft wel een huisapothek met naast de obligate pleisters wat pijnstillers en restjes van geneesmiddelen. En in de warenhuizen en op het inter-

net zijn er winkelrekken vol pilletjes, zalfjes, siropen en sprays die een mens verleiden om zelf aan zijn gezondheid te sleutelen. Maar experimenteren is niet altijd ongevaarlijk. Dat heeft de auteur van Een lang leven gezond, ook bekend als woensdagbijzitter in "De Laatste Show", zelf ondervonden. "Ik zat in mijn eerste jaar geneeskunde en was echt bloednerveus voor mijn eerste examen", vertelt dokter Hendrik Cammu. "Maar mijn tante wist raad: ze had daar een goed pilletje voor. En ja hoor, mijn zenuwen verdwenen inderdaad, maar het resultaat was een dikke buis. Ik was zo verdoemd dat ik niet de moeite nam om deftig te antwoorden op de vragen. Het kon me allemaal niet schelen. Dat pilletje was namelijk een valium..."

Nooit het pilletje van iemand anders

Met die anekdote belanden we meteen bij de belangrijkste van alle don'ts bij zelfmedicatie: neem nooit een pilletje dat een arts voor iemand anders voorgescreven heeft. Een dokter houdt immers rekening met een hele hoop karakteristieken van zijn patiënt, zoals de medische voorgeschiedenis, de leeftijd, het gewicht en de leefomstandigheden, én natuurlijk de specifieke aandoening.

"De ene hoofd- of buikpijn is de andere niet. Een bepaald ongemak kan bij de ene mens een symptoom van iets heel anders zijn dan dat bij een andere mens", verduidelijkt dr. Cammu. "Zo kan een geneesmiddel bij iemand anders een totaal andere, zelfs tegengestelde uitwerking hebben. Zomaar iets nemen

dat voorgeschreven werd voor iemand anders, kan dan ook ronduit gevaarlijke situaties veroorzaken. Bovendien zijn er zo ontzettend veel geneesmiddelen op de markt waarvan je als leek maar heel moeilijk kunt weten of ze goed voor je zijn. Zelfs ik als dokter weet van een aantal geneesmiddelen uit andere specialisaties dan de mijne zo weinig af dat ik ze zonder gespecialiseerd advies van een collega nooit zou durven of willen nemen."

Met of zonder voorschrift

"Wat je zeker nooit mag doen, is op eigen initiatief antibiotica gaan slikken", waarschuwt dr. Cammu. "De inschatting of antibiotica echt nodig zijn én de dosering daarvan laat je echt beter aan een arts over. Meestal hebben doe-het-zelvers dan de neiging om te weinig te nemen en daar kun je bepaalde problemen serieus mee verergeren." Dat de apotheker een voorschrift vraagt voor dat soort geneesmiddelen is dus geen toeval. Alleen al het feit dat u daarvoor eerst bij de dokter langs moet, zou een (alarm)belletje moeten doen rinkelen. Met restjes uit de huisapotheek moet u sowieso

voorzichtig omspringen. Wat de dokter u in een bepaalde situatie heeft voorgeschreven, is niet altijd later nog bruikbaar of noodzakelijk. Nogal wat mensen blijven bijvoorbeeld laxeermiddelen veel te lang doornemen, waardoor ze hun lichaam niet de kans geven om zelf weer een evenwicht te vinden. Op deze manier kan een tijdelijk probleem bestendig worden.

Hetzelfde geldt voor Imodium, de redding voor wie door buikloop geplaagd wordt. Een overdosis om zéker niet in problemen te komen kan u met een pijnlijke constipatie van een paar dagen opzadelen. Vaste prik in huisapotheken zijn de populaire hoestsiropen. Hoewel die de ongemakken van een vervelende hoest kunnen verlichten, moet u er heel bedachtzaam mee omspringen. Hoest kan immers een symptoom zijn van iets ernstigers dan een kou en het is bovendien een belangrijk hulpmiddel van ons lichaam om ongewenste indringers buiten te krijgen. Dat mechanisme stilleggen door een stevige hoestsirop is dus niet altijd een goed idee.

Ook neusdruppels zijn een klassieker bij verkoudheden. Een simpele zoutoplossing kan dan afrekenen

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

met verstopte neuzen, al moet u zich wel aan een paar vuistregels houden: u mag ze niet langer dan een week gebruiken en élk verkouden gezinslid moet zijn eigen druppels of spray gebruiken!

Brandwonden

Vooral bij brandwonden is een snelle, maar vooral veilige reactie van enorm belang. "Eerst water, de rest komt later" is dan de enige goede handelswijze.



Met water wordt dan bedoeld dat er 15 à 30 minuten lang fris (geen ijskoud!) en liefst zachtstromend water langs de brandwonde moet geleid worden. Als de gevolgen zo kunnen beperkt worden tot een kleine eerste graads wonde (rood en pijnlijk, maar geen blaren of verkleuring) en de oppervlakte niet groter is dan een geldstuk, mag er eerst een kleurloze ontsmetter en dan een brandzalf zoals Flammazine op, en dan steriel verband. In andere gevallen - of als er sowieso een dokter moet bijkomen - nooit zalf (of erger nog: boter, melk of olie) aanbrengen op een brandwonde. Die zal er namelijk opnieuw moeten afgehaald worden en dat is heel pijnlijk.

"Stromend water is overigens niet alleen bij brandwonden essentieel", merkt dr. Cammu op. "Het is het beste middel om vuil uit wonden te halen en zo ontstekingen te vermijden."

Extra kracht uit een potje

Vitamines en voedingssupplementen vertellen een heel ander verhaal. Zij zijn dan wel zonder voorschrift verkrijgbaar, maar toch is voorzichtigheid geboden. "Geef ze in ieder geval nooit zonder doktersadvies aan kinderen", raadt dr. Cammu aan. "Verder durf ik te betwijfelen of ze nuttig zijn als ze niet specifiek voor een bepaald tekort voorgeschreven werden. Het pro-

bleem van zo'n vitamines en mineralen in voedingssupplementen is dat ze niet of nauwelijks door het lichaam opgenomen worden. Het is namelijk heel moeilijk om een vitamine in zo'n pilletje stabiel te houden, zodat ze er blijft inzitten tot ze in het lichaam is terechtgekomen. Het probleem is nu dat de stabiele vormen van zo'n vitamine zich niet zomaar door het lichaam laten opnemen - net omdat ze zo stabiel zijn. Gevolg is dat die vitamines wel allemaal in dat pilletje kunnen zitten, maar dat het nog niet zeker is dat ze er wel uitkomen op een manier die de gezondheid iets bijbrengt.

Het grote drama van de voedingssupplementen is dat ze niet alle controles moeten doormaken die wel aan geneesmiddelen opgelegd worden. Je hebt dus vaak het raden naar de efficiëntie ervan."

Opgelet met kruiden

Tenzij er zware overdosissen van worden genomen, zijn vitaminesupplementen niet schadelijk. Anders ligt het als er met kruiden gewerkt wordt. "Het is niet omdat iets van kruiden gemaakt is, dat het ook onschadelijk is. Neem als voorbeeld die fameuze hopextracten tegen menopauzekwaaltjes: niemand beseft dat blijkbaar, maar die zijn dus op geen enkele mens getest! Als je dan weet dat de werkzame stof erin ooit nog aangeprezen werd voor vrouwen die grotere borsten wilden en dat ze op de oestrogeenreceptoren inwerkt... Ik denk echt dat u daar beter afblijft. Kijk naar de gevolgen van het gebruik van Chinese kruiden, die een tijd geleden aangeprezen werd. Een aantal mensen hebben daar ernstige nierproblemen aan overgehouden! Er zou echt meer controle moeten komen op voedingssupplementen."

Ook de interactie van voedingssupplementen met geneesmiddelen is een probleem dat vaak door leken onderschat wordt. Er kan niet genoeg op gedrukt worden dat alle gebruik van voedingssupplementen aan de behandelende artsen moet gemeld worden, ook al lijken ze onschadelijk. Als zelfs het (overdreven) drinken van pompelmoessap een negatieve invloed kan hebben op bijvoorbeeld antistollingsmiddelen, kan iedereen zich wel voorstellen wat geconcentreerde pillen en drankjes kunnen veroorzaken.

Huis-, tuin- en keukenmiddeltjes

De meeste mensen houden eenvoudige huis-, tuin- en keukenmiddeltjes tegen de meest courante kwaaltjes binnen handbereik. Op zich is dat niet slecht, al is het wel verstandig om die even aan de huisarts voor te leggen. Soms worden de dokters daar zelfs wijzer van. "Eind jaren tachtig vertelde een Britse uroloog op een

congres dat een aantal patiënten beweerden dat ze veel minder last hadden van aandoeningen aan de urinewegen als ze geregeld veenbessensap dronken. Toen is er onderzoek naar de werking van veenbessensap gedaan en dat bleek inderdaad te werken. Vandaar dat er pilletjes met veenbessenextract op de markt gekomen zijn. Die zijn onschadelijk, al moet ik eraan toevoegen dat je een blaasontsteking meestal ook wegspoelt als je gewoon veel drinkt - veenbessensap of water."



veenbessen

Soms brengen zo'n middeltjes het ver: sint-janskruid is inmiddels een officieel geneesmiddel, dat ingezet wordt als antidepressivum. "Maar alweer: kruiden zijn niet per se onschuldig: sint-janskruid kan de werking van antistollingsmiddelen, cyclosporines en anti-epileptica verstoren", zegt dr. Cammu. Een andere bekende bijwerking van schijnbaar onschuldig gebruik van kruiden, kwam een tijd geleden aan het licht toen bleek dat kleine jongens door het gebruik van lavendelolie plots borstjes begonnen te ontwikkelen.

Wat u zeker moet doen

1. Uw huisapotheek hoort op een droge, koele plek en buiten het bereik van kinderen. De keuken of de badkamer is dus de minst geschikte plek, de hal een interessant alternatief.
2. Ga op de bijsluiter na of en wanneer het product in de koelkast bewaard moet worden. Soms verschilt dat naargelang de verpakking al dan niet geopend is.
3. Ga geregeld na van welke producten de vervaldatum voorbij is. Voor pilletjes kunt u ver-

trouwen op de EXP-datum op de verpakking, maar oogzalfjes bijvoorbeeld mogen maar tot een maand na opening gebruikt worden. Noteer dus de datum waar-op u het product voor het eerst gebruikt op de verpakking.

4. *Geheugensteuntje: noteer op de verpakking van elk product voor wat het gebruikt wordt, in welke dosering en voor wie het voorgeschreven werd.*

5. *Volgende producten hebt u maar beter al tijd in voorraad:*

- pijnstillers op basis van paracetamol
- aspirine
- een kleurloos ontsmettend middel
- pleisters
- een middel tegen maagzuur
- een schaar
- een thermometer
- een pincet (best twee: één tegen teken, één voor het verwijderen van splinters)
- steriele compressen
- stevig noodverband.

Niet altijd naar de dokter

Welke vormen van zelfmedicatie zijn volledig veilig? Of moeten we nu echt voor elke uitbarsting van hoofdpijn of oprispand maagzuur richting huisarts? "Absoluut niet", meent dr. Cammu. "Het is helemaal geen probleem als je tegen maagzuur iets neemt dat een filmpje op de maag legt, genre Maalox of Gaviscon. Zo'n producten heffen het symptoom op en het zijn vrij onschuldige geneesmiddelen. Hetzelfde geldt bij hoofdpijn. Neem dan gerust een product met paracetamol, zoals bijvoorbeeld Dafalgan: je moet daar al een enorme overdosis van nemen - 18 tabletten of zo per dag - alvorens dat nare gevolgen heeft. En als er iets ernstigers aan de hand is en de paracetamol niet helpt, heb je uiteindelijk maar een paar uur verloren."

In de huisapotheek zitten vaak ook nog andere pijnstillers, onder meer ontstekingsremmers, die een arts of tandarts bij een vorige gelegenheid voorgeschreven heeft. Die neemt u ook beter niet als u wat hoofdpijn hebt, hoewel u ze wel achter de hand kunt houden voor het geval u bijvoorbeeld tandpijn hebt en niet meteen kunt worden geholpen. U vraagt dan best telefonisch aan de tandarts of huisarts wat u



controleer de vervaldata !!!

het best neemt en in welke dosering. Hetzelfde geldt voor pijnstillers die een combinatie zijn van verschillende werkzame stoffen, zoals paracetamol en codeïne. Die neemt u beter ook niet automatisch. `

Aspirine slikken is niet altijd een goede keuze. "Hoevel heel veel mensen bij hoofdpijn naar aspirine grijpen, is dat in zo'n geval geen veilig alternatief. Elk jaar houden tientallen mensen een maagbloeding over aan aspirine en dat is een compleet overbodig risico als je evengoed paracetamol kunt innemen." Toch is het nuttig om aspirine - dat overigens met een behoorlijke hoeveelheid water ingenomen moet worden! - een vast plekje in de huisapotheek te geven. "Het kan zelfs uw leven redden", vertelt dr. Cammu. "Mensen die vermoeden dat ze een hartaanval gaan krijgen omdat hun borstkas aanvoelt alsof ze in een bankschroef zitten, die plots koud zweet hebben en zo, kunnen het best een aspirine nemen terwijl ze op de huisarts of de 100 wachten. Dat kan een hartaanval afwenden of vertragen. In zo'n situatie is het risico op een maagbloeding natuurlijk van minder belang dan de tijdswinst."

Eenzelfde overweging geldt voor de noodpil, een anticonceptiemiddel dat een zwangerschap kan dwarsbomen na onveilige seks. "In zo'n gevallen is snelheid enorm belangrijk en door een tussenstap als een doktersafpraak uit te sparen, kun je sneller ingrijpen. Dan is het dus heel doeltreffend en verstandig om zelf dokter te spelen."

Vertrouwen in goed opgeleide patiënten

Mensen die al een tijd aan een ziekte als diabetes lijden of hartpatiënt zijn, kunnen uiteraard vaak zelf ingrijpen als ze voelen dat er iets mis is. "Die mensen zijn zo uitgebreid geïnstrueerd door hun arts of het medisch team dat hen behandelt, dat hun kennis op het gebied van hun ziekte vaak deze van een goed op-

geleide dokter evenaart. Bovendien, en dit is zeer belangrijk, hebben zij geleerd naar hun lichaam te luisteren, zodat ze weten wat ze moeten ondernemen." Aan dergelijke patiënten kunnen artsen ook vaak het testen van bepaalde lichaamswaarden overlaten die ze bij andere patiënten zelf moeten bepalen. Dit uiteraard in die mate dat het voor hun ziekte van toepassing is. "Die mensen weten bijvoorbeeld perfect hoe ze een glucosetest moeten gebruiken en hoe ze de waarden moeten interpreteren. Of hoe ze hun bloeddruk moeten meten en wat ze met die waarden moeten aanvangen."

Dan hebben we het uiteraard over tests of meters die na professioneel advies zijn gekocht, dus niet over de overvloed aan zelftests die tegenwoordig op het internet furore maken. Toen de Nederlandse gezondheidsinspectie onlangs twintig tests om zelf nierschade en bepaalde kankers op te sporen onder de loep nam, bleken liefst zeventien van die tests niet te voldoen. Ze waren niet betrouwbaar, onduidelijk of misleidend. Niet alleen traden er behoorlijk veel valse resultaten op - wat de mensen een vals gevoel van (on)veiligheid gaf, maar ook bleek het risico groot dat er andere, voor de patiënt onbekende, aan- doeningen over het hoofd gezien werden.

5 gouden doe-het-(niet)-zelfregels

1. *Neem nooit iets dat voor iemand anders bestemd was.*
2. *Let op voor combinaties van symptomen. Een pilletje tegen hoofdpijn is oké, maar als u naast die pijn nog andere ongewone symptomen vaststelt (scheelzien, verlamningsverschijnselen,...), moet u naar de dokter.*
3. *Neem geneesmiddelen nooit langer dan een paar dagen op eigen initiatief. Als het euvel dan nog niet verholpen is, moet u professionele hulp zoeken.*
4. *Hou u strikt aan de aanbevolen hoeveelheid die uw arts of de bijsluiter u oplegt.*
5. *Mensen met een fragiele gezondheid moeten sneller naar de dokter. Zij moeten extra alert zijn voor alles wat een invloed zou kunnen hebben op hun toestand en vragen dus het best sneller professioneel advies.*

■ Mosselen zijn lekker en gezond

Mosselen zijn lekker en gezond tegelijk. Mosselen bevatten veel eiwitten en weinig vet. Bovendien hebben mosselen een hoog jodiumgehalte en bevatten zij fosfor, seleen, koper en ijzer.

En hoe zit het met de cholesterol?

Jarenlang werd beweerd dat mosselen geweerd moesten worden uit het dieet van mensen met een hoge cholesterol. Intussen weet men dat mosselen gemiddeld niet meer cholesterol bevatten dan andere dierlijke producten.

Van een normale portie van 1 kg blijft na het koken ongeveer 250 g mosselvlees over, goed voor ongeveer 220 kcal en 177 mg cholesterol per 250 g of 71 mg cholesterol per 100 g.

Ter vergelijking: 100 g gekookte kabeljauw levert 60 mg cholesterol, 100 g mager rundvlees 70 mg en 100 g Gouda 98 mg. Een gemiddeld ei van 60 g levert ongeveer 200 mg cholesterol. 100 g garnalen bevatten zelfs 240 mg cholesterol.

Bovendien heeft onderzoek uitgewezen dat het vooral de vetzuren in de voeding zijn die het bloedcholesterolgehalte beïnvloeden en niet zozeer de cholesterol die rechtstreeks via de voeding wordt opgenomen. In mosselen, garnalen en andere vissoorten komen weinig verzadigde vetzuren voor die het bloedcholesterolgehalte kunnen verhogen en veel zogenaamde meervoudig onverzadigde n-3 vetzuren waaraan gunstige invloeden op hart- en vaatziekten worden toegeschreven.

Het probleem zijn dus niet de mosselen, wel de frieten en sausjes die erbij worden gegeten.

Mag je alleen mosselen eten in maanden met een r?

Ook dat is een fabel die dateert uit de tijd toen er nog geen gekoeld transport over de weg was. Nu zijn er overal verse Zeeuwse mosselen verkrijgbaar vanaf de tweede helft van juli tot de eerste helft van april in het jaar daarop. Daarna (van half april, mei, juni tot begin juli) is de Zeeuwse mossel niet geschikt voor consumptie omwille van haar voortplanting. In juni zit er veel voedsel in het zeewater zodat de mossel zich lekker rond kan eten. Om in de 'stille' maanden toch aan de vraag te kunnen voldoen wordt er gebruik gemaakt van importmosselen uit Ierland en Denemarken.

Moet men mosselen die bij aankoop open staan meteen weggooien?

Ook dat wordt vaak beweerd. Een verse mossel is in principe gesloten. Maar tegenwoordig blijven de mosselen in de lekvrije verpakkingen allemaal licht openstaan omdat ze ontspannen zijn in hun beschermde omgeving (verpakking). Wanneer u de mosselen uit de verpakking haalt, zullen zich in principe sluiten. Sommige mosselen reageren echter bijzonder traag. Houd de mosselen die open blijven met de bolle kant onder de koude kraan en tik tegelijkertijd tegen de schelp. De mossel lijkt 'wakker' te worden en zal zich sluiten. Mosselen waarvan de schelp stuk of beschadigd is, kunt u beter weggooien.

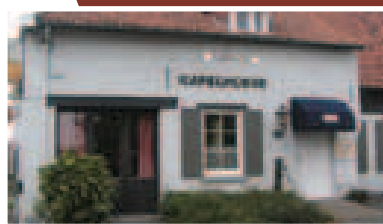
RESTAURANT



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





Mogen mosselen die dicht blijven na het koken opgegeten worden?

Inderdaad. Bij heel wat mensen belanden deze mosselen ongeopend bij de lege schelpen. Nochtans zijn deze dichte mosselen gewoon geschikt voor consumptie. Zij hebben enkel een wat sterkere sluitspier dan andere, waardoor de schelp stevig dichtblijft. Maak deze mosselen voorzichtig met een mesje open.

U zult zien dat deze mosselen net veel vlees bevatten. Heel af en toe kan het om een slikmossel gaan, een mossel die zich heeft volgezogen met zand.

Maak daarom de mossel nooit open boven de mosselpot. Een slikmossel is te herkennen aan de matte schelp en ze is iets zwaarder.

Hoe worden mosselen het best bewaard?

Mosselen bewaart u het beste onderin uw koelkast (niet boven de 7 graden). Op de verpakking staat altijd een houdbaarheidsdatum vermeld, maar u eet ze best zo vers mogelijk.

Let op

- *In rauwe schaal- en schelpdieren kan listeria voorkomen. Daarom is het veiliger schaal- en schelpdieren altijd eerst voldoende te verhitten. Dat geldt vooral voor risicogroepen zoals ouderen, zwangere vrouwen en kinderen.*
- *Schaaldieren bevatten sterke allergenen. Sommige mensen die hier overgevoelig voor zijn, kunnen na het eten van een kleine hoeveelheid heftige allergische reacties ontwikkelen.*
- *Een pseudo-allergische reactie komt vaak slechts tot uiting na het eten van een grote portie. Ze uit zich door huidirritatie, misselijkheid... Mensen die hier last van hebben, ondervinden vooral last bij het begin van het seizoen (juli en augustus) als de mosselen veel eiwit bevatten. In de maanden met een 'r' neemt het percentage eiwit lichtjes af.*

Auteur: Leen Baekelandt

■ De consultant

Jan, een Vlaamse boer was op wandel met zijn kudde in een afgelegen weide, ergens in het noorden van het land, wanneer er plots een splinternieuwe BMW stopt in een wolk van stof.

De chauffeur, een jongeman volledig Armani gekleed, met Gucci schoenen, Ray-Ban zonnebril en een Yves St-Laurent das, steekt zijn hoofd door het raam en vraagt aan de boer:

“Als ik het juiste aantal van je kudde koeien kan geven, krijg ik dan een koe van jou ?”

Boer Jan bekijkt de man, zeer zeker een Yuppie, bekijkt dan zijn kudde die vreedzaam staat te grazen en antwoordt kalm: “Ja, waarom niet ?”

De Yuppie parkeert zijn wagen, neemt zijn Dell minicomputer, sluit deze aan op zijn RAZR V3 mobiele telefoon, surft op Internet naar een NASA site, contacteert een GPS satelliet om de juiste positie van de plaats te bepalen, geeft dan de coördinaten door aan een andere NASA satelliet die de sector opneemt met een ultra hoge resolutie foto. Hiermee maakt de jongeman een Adobe digitale foto, stuurt dit beeld naar een analyse site in Hamburg, Duitsland. Enkele seconden later, krijgt hij een bericht op zijn Palm Pilot, die hem zegt dat het beeld geanalyseerd is en de gegevens werden opgeslagen. Hij contacteert dan een MSQl gegevensbank verbonden met een Excell berekeningsblad via zijn Blackberry en hij ontvangt enkele minuten later het antwoord. Tenslotte drukt hij een mooi gekleurd rapport van 150 blz. met zijn HP mini-laserprinter, wendt zich naar de boer en zegt: “Jij hebt exact 1586 koeien.”

“Correct zegt de boer. je mag één van mijn koeien kiezen”. Hij houdt de jonge Yuppie in het oog terwijl deze één van de dieren kiest en ziet hem geamuseerd het dier in zijn koffer leggen.

Dan zegt boer Jan tegen de jongeman: “Zeg! Als ik je heel juist kan zeggen in welke sector je werkt, krijg ik dan mijn koe terug ?”

De jongeman denkt een ogenblik na en zegt: “OK, waarom niet ?”

“Jij bent een Consultant” zegt boer Jan.

“Wow! dat is juist” zegt de Yuppie, “maar hoe heb je dat kunnen raden ?”

“Ik moest niet raden” zegt boer Jan. “Je bent hierheen gekomen zonder dat iemand het je heeft gevraagd. Je wilt worden betaald voor een antwoord op een vraag waarvan ik het antwoord al wist en die ik tevens niet had gesteld. Jij hebt materiaal gebruikt dat miljoenen euro’s kost om mij te overtuigen dat je intelligenter bent dan ik. Je kent niks over het werk van de mensen die je je brood laten verdienen. Tenslotte ken je geen kloten van koeien, want hier voor jou staat een kudde schapen en geeft mij nu mijn hond terug a.u.b.”

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



■ De babyfotograaf

De Jansen's hadden geen kinderen en besloten een donor te zoeken om moeder Jansen te bevruchten en zo hun gezin te starten. Op de dag dat de donor langs zou komen, moest meneer Janssen op zijn werk zijn. Dus hij kuste zijn vrouw en zei: 'Ik ga ervandoor, die meneer zal hier snel zijn.' Een half uur later kwam heel toevallig een deur-tot-deur babyfotograaf langs, en belde aan:

'Goedemorgen, mevrouw. U kent me niet, maar ik ben hier om ...

'Oh, je hoeft niets uit te leggen hoor. Ik verwachtte je al,' onderbrak mevrouw Janssen hem.

'Werkelijk?' vroeg de fotograaf. 'Nou, prima! Mijn specialiteit zijn baby's.'

'Dat hoopte mijn man en ik al. Kom alsjeblieft binnen en ga zitten.' uhum. 'Waar gaan we precies beginnen?' vroeg mevrouw Jansen blozend.

'Laat alles maar aan mij over, mevrouw. Meestal doe ik er eerst twee in de badkuip, één op de bank, en soms nog een paar op het bed. Vaak is de vloer in de huiskamer ook leuk. Dan heb je een groter oppervlak.'

'Badkuip, huiskamer vloer? Geen wonder dat het niet werkte voor mij en Harry.'

'Nou, mevrouw, niemand kan het in één keer goed doen. Maar als we verschillende posities proberen, en ik schiet van zes of zeven verschillende hoeken, dan weet ik zeker dat U tevreden zal zijn over de resultaten.'

'Ik, hoop dat we dit snel achter de rug hebben,' piepte mevrouw Janssen.

'Mevrouw, in mijn soort werk, moet een man zijn tijd nemen. Het kan makkelijk binnen vijf minuten, maar dan weet ik zeker dat U daar niet tevreden over zal zijn..'

'Ik weet het wel zeker! !' riep mevrouw Jansen uit.

De fotograaf opende zijn koffer en pakte zijn album met baby foto's. 'Deze is gemaakt op de bovenkant van een dubbeldekker bus midden in Antwerpen.'

'Mijn God! !', riep mevrouw Jansen uit, aan haar zakdoek plukkend.

'En deze tweelingen zijn bijzonder goed gelukt, er rekening mee houdend dat de moeder nogal moeilijk deed.' De fotograaf gaf haar de foto.

'Moeilijk?' vroeg mevrouw Jansen.

'Ja, helaas wel. We moesten uiteindelijk naar het stadspark om het voor elkaar te krijgen. Overal om ons heen stonden mensen te dringen om het maar goed te kunnen zien.

'Te dringen?' vroeg mevrouw Janssen, haar ogen open van verbazing.

'Ja... ' vertelde de fotograaf. '... en voor langer dan drie uur! Het mens bleef maar schreeuwen en commentaar geven. Ik kon me amper concentreren. Toen begon het donker te worden en moest ik het snel afwerken. Toen er uiteindelijk eekhoorntjes aan mijn gereedschap gingen knabbelen, moest ik alles wel weer snel terug stoppen.'

Mevrouw Jansen leunde naar voren. 'U bedoelt dat ze werkelijk aan uw uhum gereedschap knabbelden?'

'Ja zeker. Nou mevrouw, als U er klaar voor bent, zal ik de standaard opzetten, zodat we aan de slag kunnen.'

'Standaard? ?' Mevrouw Jansen keek nu ontzettend bezorgd.

'Ja natuurlijk, ik heb de standaard nodig om mijn Canon op te laten rusten. Hij is veel te groot voor mij om vast te houden en wil ik goed kunnen schieten.....

'Mevrouw? Mevrouw? . Goeie God, ze is flauwgevalen! !.....Zou ik iets verkeerd gezegd hebben?'



WANDELKALENDER

DATUM	GEMEENTE	SAMENKOMST	GIDS
03 - 09 - 2011	KAMPENHOUT	VEILINGHOF	J. VAN HERCK
07 - 09 - 2011	DUISBURG	KERK DUISBURG	M. VAN WEST
01 - 10 - 2011	GELRODE	DE KOMBINNÉ GELRODE	R. NEVELSTEEN
22 - 10 - 2011	BIERBEEK	C.CENTRUM DE BORRE	H. MARCHAL
05 - 11 - 2011	LINDEN	KERK ST. KWINTEN	G. VERBELEN
19 - 11 - 2011	LOONBEEK	C.CENTRUM LOONBEEK	P.EN M. CRAPS

WIJZIGINGEN WANDELKALENDER:

De wandeling van 17 - 09 - 2011 in GELRODE wordt verschoven naar 01 - 10 - 2011 met vertrekpunt " De Kombinné, dorpstraat 31 in Gelrode" (aan de kerk van Gelrode rechts richting Aarschot)

Op 07 - 09 - 2011 houden wij de wandeling in DUISBURG met vertrek aan de kerk van Duisburg.

met vriendelijke groeten
Albert

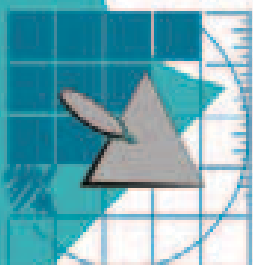
Alle wandelingen vertrekken op de aangegeven plaats om 14.00 u stipt.

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

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)



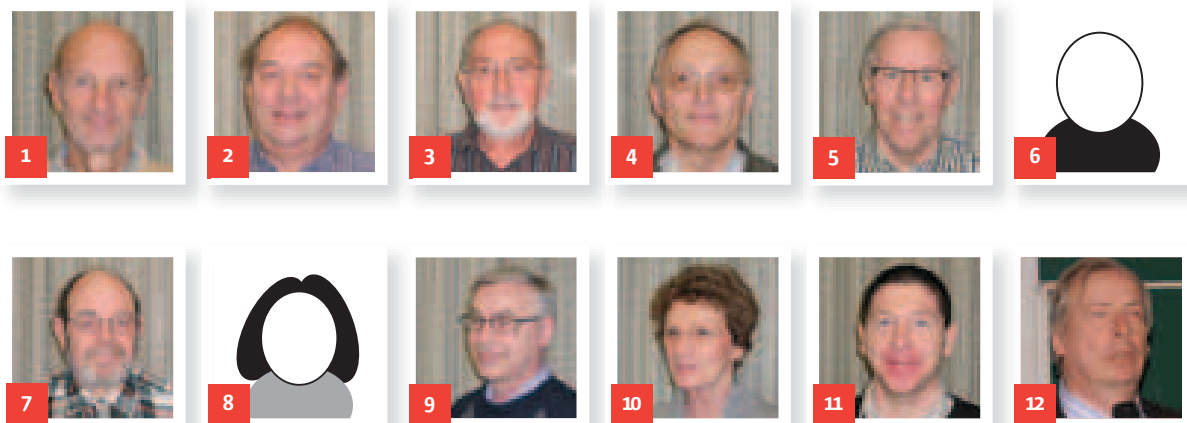
DE ROOVER L. & ZON

BOUWWERKEN RENOVATIE DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be



- 1 ALFONS NOVEMBER - Voorzitter - webmaster • T: 016 62 14 12 • M: 0479 20 61 23 • E: november.alfons@skynet.be
- 2 LUC VANHORENBECK - 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 ROBERT DEGREEF - Assistent-penningmeester • T: 016 58 23 88 • E: robert.de.greef@telenet.be
- 7 VICTOR LEYS - Materiaalbeheerder, Verantw. training dinsdagnamiddag • T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62 • E: Leys.victor@skynet.be
- 8 DOMINIQUE MICHAUX - Medewerkster administratie • T: 016 22 40 20 • E: dmichaux@scarlet.be
- 9 LUDO WIERICKX - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand, Verantw. fitness • T: 016 62 08 66 • E: ludo.wierickx@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

HERFSTNUMMER 2011
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 - BE52 0012 9692 0009
p.a. André Broos, Nachtegalenstraat 80, 3210 Linden

REDACTIERAAD

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

FOTO'S:

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



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