



HARPA magazine



*een
gelukkig
2012*



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van

 **BIOTRONIK**

een vrolijke kerst en een gelukkig 2012



Het jaar 2011 waarin ons land een nieuw uitzonderlijk wereldrecord gevestigd heeft als natie met de langste tijd zonder een regering, loopt stilletjes op zijn laatste benen. Gelukkig is het nog gelukt, voordat alle bomen hun laatste bladerdeken afgeschud hadden, tot ongenoegen van diegenen wiens gazon ze ontsierden. We hebben een regering, maar we hebben ook een triest wereldrecord gevestigd!

Harpa echter mag voldaan terugblikken op het voorbijge jaar. We werden spijtig genoeg wel geconfronteerd met het onverwacht overlijden van Albert Spleesters, bestuurslid, wandelmeester en nog zoveel meer.... We zijn nog aan het zoeken om die leegte binnen het bestuur een plaats te geven. Ongeveer een maand geleden, tijdens de laatste wandeling van dit jaar met gezellig samenzijn, was zijn afwezigheid voelbaar. Een bijzonder woordje van dank aan Mia en Paul en de vrijwilligers om toch dit jaarlijks wederkerend etentje te laten plaats hebben.

Voor de toekomst hebben Paul, Jan, Richard en Georges het initiatief genomen om de organisatie van de wandelingen verder waar te nemen. Het wandelen is een Harpa-activiteit die in opmars is. Nieuwe vriendschappen en sociale contacten worden er geboren.

De barbecue kende weer een groot succes. We mochten vele positieve reacties in ontvangst nemen, waarvoor dank. Het financiële plaatje mag er ook zijn +/- 3500 € voor de vereniging, dankzij de mede inzet van 30 vrijwilligers en in het bijzonder van Daniël Vanderlinden.

In het voorjaar van 2012 organiseren we terug een Harpafeest, vernieuwde versie met een brunch (zie

elders in het Magazine). Dit gebeurt na veel palaveren van het bestuur en na het doorlichten van de suggesties en opmerkingen in de enquête. Het is ons nog steeds niet duidelijk wat de oorzaak was dat deze activiteit in het verleden minder leden aansprak. We zouden het appreciëren om u hierop volgend jaar te mogen ontmoeten, zodat we er ook een goed gevoel kunnen aan overhouden.

Vanaf het volgende Magazine zullen we de verwerkte gegevens van de enquête publiceren. U zal hierbij ook terugvinden welke realisaties het bestuur zal trachten te verwezenlijken om aan uw suggesties en/of opmerkingen te voldoen.

Zoals gewoonlijk zullen we op 6 januari starten met onze eerste activiteit: de nieuwjaarsreceptie waarop u en uw partner van harte welkom zijn. Een deel van de andere activiteiten kunt u al terugvinden op onze website of in het Magazine.

Misschien een vergetelheid van u, maar... 10% (toestand begin december) van de leden heeft haar/zijn lidgeld nog niet betaald !!!

In naam van het bestuur wens ik aan alle Harpaleden en hun familie, voor de laatste dagen van dit jaar, veel gezelligheid met elkaar; voor de 365 dagen die dan volgen, veel geluk, goede gezondheid en weinig zorgen. Aan de leden die door ziekte onze activiteiten voorlopig niet kunnen bijwonen, wens ik veel sterkte en een spoedig herstel toe.

Uw voorzitter

■ Overlijden Albert Spleesters



AFSCHEIDSREDE BIJ DE UITVAART

In naam van Harpa bieden wij ons welgemeend en oprecht medeleven aan.

Albert typeren binnen Harpa kan met zeer weinig en alles zeggende woorden, Albert was Harpa, Harpa was Albert. Getuige hiervan zijn de talrijke aanwezige Harpaleden. Hij was het gezicht van onze vereniging. Wie kende hem niet? Ruim 23 jaar geleden sloot hij aan bij Harpa, dit na een heelkundige ingreep aan zijn hart. Onze vereniging telde toen nog niet zoveel leden, en al snel vormde zich rondom hem een vriendenkring, sommige werden zelfs vrienden voor het leven. Ik denk dat dit al veel zegt over de persoonlijkheid en het engagement van Albert. Hij liet zich daar al opmerken door zijn dienstbetoon voor de vereniging. Werd er iets georganiseerd, was hij steeds als Harpalid diegene die hiervoor op de eerste rij stond. Na het overlijden van wijlen Camille Craps zaliger in 2005 nam hij de leiding van de wandelingen, de daguitstap en de benefiet-BBQ over, waardoor zijn plaats binnen het bestuur gewenst was. Al spoedig drukte hij mede zijn stempel op het reilen en zeilen van de vereniging. Als er iets moest georganiseerd worden, wou en zou hij de trekkersrol van de organisatie wel op zich nemen. We moesten hem soms afremmen, want hij zou anders teveel gedaan hebben. Het gaf hem een bijzondere voldoening dit te kunnen en te mogen doen voor onze leden. Hij was ook zeer begaan met het sociaal gebeuren binnen onze vereniging. Altijd was hij de eerste op de afspraak. Harpa kreeg in zijn leven voorrang op alles wat hij deed; hij maakte slechts één uitzondering en dat waren zijn kleinkinderen. Wat ons steeds zal bijblijven is zijn vriendelijke omgang met de leden: altijd het gepast woordje soms ook met een kusje.

Op een zeer klantvriendelijke manier ontving hij onze nieuwe leden, waardoor zij zich onmiddellijk opgeno-

men voelden binnen onze vereniging.

De laatste maanden ging het met de gezondheid van Albert wat minder. Hem kennende schoof hij dat voor zich uit, eigen aan zijn temperament. Problemen met de luchtwegen begonnen zich steeds vaker te manifesteren. Tijdens de bedanking van de gidsen na de wandeling in Kerkom waaraan ook hij deelnam, merkte ik op dat zijn stem terug het gekende timbre en volume had. Ik dacht het gaat weer beter met hem.

De vrijdag daarop kreeg ik helaas een telefoontje dat hij een dringende afspraak bij de dokter had en het materiaal voor de training niet kon komen klaarzetten. Zondag vernam ik dan dat Albert opgenomen was in het ziekenhuis. Al jullie hoop om beterschap voor Albert heeft de strijd niet kunnen winnen.

Door zijn heengaan blijft het bestuur verweesd achter. Er zal veel tijd en inzet nodig zijn om het onverwacht verlies van de stuwende kracht van Harpa, die Albert was, op te vangen.

In naam van Harpa wensen wij zijn familie nog veel sterkte toe in deze moeilijke momenten. Als het een kleine troost mag zijn, wij zullen een blijvende positieve herinnering aan hem bewaren als een zeer actief gedreven en bedreven bestuurslid en als een goede vriend.

Fons November

HULDE AAN ALBERT

*De BBQ en wandelgroep waren zijn dada
Hij kende ze allemaal bij naam, van dag tot dag.
Zijn stem weerklonk luid en ietwat gebiedend
Zijn "mededelingen" niet volgen
maakte hem soms ziedend.
Vol overgave en steeds optimist
Zelden heeft hij zich in iemand vergist.
Zijn lach weerklonk luid en gemeend
Zijn humor had hij niet geleend.
De laatste tijd bleef hij niet van zorgen gespaard
En heeft heel wat leed vergaard.
Toch gaf hij niet op en bleef maar komen
Naar de training, als waren het zijn kinderen.
Het kon niet uitblijven en
niemand kon verhinderen
Dat de fatale dag kwam, en die dag
zullen we nog lang herinneren.
Het verlies is groot maar zijn geest is gebleven
Wij zullen u gedenken ons hele leven.*

Rust zacht Albert, en tot ziens.

Een wandelvriend.



DAG, ALBERT, HET GA JE GOED

Na een onverwachte hartoperatie en een bijgevolg zware revalidatie in Gasthuisberg werd mij aangeraaden naar Harpa te gaan ... en te blijven gaan.

Op een mooie avond zette ik de eerste stap en kwam ik naar Zaal De Naeyer in het sportkot. Verrassing: wat een volk ! Na het "intieme" van de oefeningen op Gasthuisberg (20 man was een druk bezette sessie) maakte ik kennis met de grote, aan de deur wachtende groep. Uit die groep kwam plots een kleine man tevoorschijn, die recht op de vrouw af kwam vragen:

- Ben jij Dominique ?

- Euh, ja, ik ben Dominique.

- Welkom bij Harpa, ik ben Albert ! Daar zijn de kleedkamers, daar kan je een kastje huren, daar zet je een kruisje achter je naam (op de juiste datum, vergeet niet te kijken !), onthoud vooral je lidnummer 1220, 1 dan 2 en 2 en 0, en laat vooral je spullen niet liggen in de zaal ...

Dit was mijn eerste contact met Harpa. En met Albert.

Later zag ik hem trouw de bordjes ophangen, de verlengdraad van de klankinstallatie oprollen na de training, een scherpe opmerking maken in de zomer als sommigen onder ons zich in het bos durfden wagen "waar niemand ze zou kunnen helpen als het nodig zou zijn, maar laat ons hopen dat het niet gebeurt" ...

De eerste Harpa-BBQ was de moeite waard: Albert zwaaide er de scepter, verdeelde de zaal tussen de

verschillende medewerkers, liep rond, controleerde, deed het werk zelf als het niet snel genoeg gebeurde, kreeg een kleurtje omdat hij wou dat alles perfect zou zijn, werd soms wat zenuwachtig ook. Maar daarna volgde de ontlading, met een welgemeende "dank u wel".

En dan plots zagen we Albert minder. Hij gaf een deel van zijn verantwoordelijkheden in het bestuur af, en het deed hem pijn hoewel hij oordeelde "dat een ander het nu ook eens mocht doen". Maar de BBQ, daar hield hij aan.

Helaas, ook dat mocht niet meer zijn ! Enkele weken voor onze BBQ 2011 is Albert gestorven. Hij was er niet meer, en toch was hij er nog. Niet alleen met zijn foto, een kaarsje en een bloem, maar in de sfeer van gemoedelijkheid en vriendschap die er heerste.

Albert, ik zal nog vaak aan je denken ! Omdat ik weet wat je allemaal voor Harpa gedaan hebt, alle weken opnieuw, jarenlang, waarvoor bedankt. Maar ook omdat ik nu ook in het bestuur zit, en dat wij verder willen bouwen aan onze vereniging, omdat ik mee zal instaan voor de organisatie van de volgende BBQ.

Ik ben ervan overtuigd dat je vanuit de hoogte nog een oogje in het zeil zal houden, dat je ons goede raad zal willen geven, en dat je klaar staat om ons te berispen indien nodig. Maar het is goed geweest, Albert, rust nu maar in vrede !

Dominique Michaux

■ DE JAARLIJKSE BARBECUE

Dat Harpa meer was dan een "sportieve oefenclub" wisten we ...

Dat daar mannen en vrouwen bij zijn die zich kunnen en willen amuseren wisten we ook ...

Toch lijkt elke gelegenheid een nieuwe kans om elkaar beter te leren kennen, om aangename momenten samen te beleven.

De barbecue (verder BBQ) was er een van. Het was de eerste keer zonder Albert. We hebben aan hem gedacht, maar al zijn taken en verantwoordelijkheden werden opgevangen en we konden verder dank zij zijn zin voor organisatie en zijn nauwkeurigheid de vorige jaren.

Veel volk op die dag, beter gespreid over middag en avond. Het was druk, maar iedereen kreeg een plaats, niemand hoefde te wachten (tenzij de vrienden op zich lieten wachten).

Lekker eten dank zij Daniël en zijn medewerkers.

Een goede bediening, dank zij de talrijke helpende handen. Er werd gelachen, gepraat (nog meer dan voor het begin van een training), gegeten en gedronken ... en moppen getapt !

Daarom vraag ik me nog altijd af wie er het meeste plezier aan beleefd heeft: de eters of de helpers? In ieder geval: voor herhaling vatbaar ! De datum voor 2012 staat al vast: zondag 30 september. Hou deze datum vrij, breng je familieleden mee (misschien maken we kennis met een of ander nieuw, "versgebakken" baby'tje ...), vergeet even je dieet (of let op wat je eet) en kom mee genieten !

Bedankt iedereen, te veel om op te noemen, die zo'n evenement mogelijk maakt !

Zoals gewoonlijk zeggen een paar foto's meer dan duizend woorden.

Dominique Michaux



Weer (schoon) volk genoeg op ons smulfeestijn. Het aantal aanwezigen blijft jaar na jaar groeien, hetgeen het beste bewijs is voor de kwaliteit van deze activiteit. Want eten is en blijft een sociale zaak.'



‘De hongerigen spijzen is nog altijd een werk van barmhartigheid en daarbij moet soms wat geduld geoefend worden. Eerst de sausjes en de slaatjes, en dan de vleesbrochette en de kalkoenfilet, recht van het braadspit’



‘Aan de kassa bij het binnenkomen wordt de administratie geregeld door penningmeester André Broos en zijn trouwe helper en nieuw bestuurslid Roger Degreef. Zij hebben de financiën zo goed beheerd dat de winst van onze Benefiet-BBQ 3.520 € bedroeg.’

LAMBRECHTS^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



EIGEN HERSTELDIENST



HONDA
POWER EQUIPMENT





‘De dorstigen laven is meer dan een werk van barmhartigheid. Onze barmannen van dienst kweten zich zo goed van hun taak dat zij zich zelfs een “tooghanger” konden permitteren. Op geen enkel ogenblik was er een tekort aan drank.’

‘Volle kommen wachten op lege magen. Enkele van de vele vrijwilligers, die ervoor zorgen dat alles gesmeerd loopt. Zonder onze vrijwillige Harpa-medewerkers zou deze BBQ gewoon onmogelijk zijn. Wij zijn hen dankbaar voor hun inzet.’



Een vaste waarde op onze BBQ is Daniël Vanderlinden, die als Harpa-vrijwilliger jaarlijks het materiaal (de barbecues en het gas) van de firma Lambrechts gratis ter beschikking stelt van deze activiteit. Als BBQ-specialist bakte hij al honderden aperitiefhapjes en vleesbrochettes. Een dikke “dankjewel” verdient hij vast en zeker.’



‘Moe, maar tevreden rusten nog enkele vrijwillige medewerkers uit na het volbrachte werk. Zij konden tevreden terugblikken op een fantastisch geslaagde onderneming. Fier zijn ze ook dat zij het werk van ons betreurde bestuurslid Albert Spleesters konden verder zetten.’

Veel te vroeg zijn deze trouwe Harpa-leden ons ontvallen.



Albert SPLEESTERS

*was de echtgenoot van Yvette Gilliams;
hij werd geboren in Leuven op 17 augustus 1939 en
is er overleden op 23 september 2011.*



Albert SMEESTERS

*hij was de echtgenoot van Mia Cartuyvels;
hij werd geboren in Leuven op 27 juni 1927 en
is er overleden op 27 oktober 2011.*



Gaston BEUNEN

*hij werd geboren in Berchem op 26 juni 1946 en
overleed in Leuven op 8 augustus 2011;
hij was emeritus gewoon hoogleraar aan
de faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen (FABER);
tot 2009 was hij lid van Harpa.*

Wij bieden aan hun families ons oprecht medeleven aan.

**Beau
Coup**
COIFFURE

Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be

■ NIEUWTJES VAN ONZE RAAD VAN BESTUUR



Raad van bestuur van maandag 19 september 2011

Wegens de gezondheidstoestand van Albert Spleesters nemen Alfons November en André Broos de organisatie van de benefietbarbecue op zich. De prijzen van de consumpties worden lichtjes aangepast. Er wordt gewerkt aan een betere beloning voor de vrijwilligers die een ganse dag meewerken.

Er is nood aan een dubbele bezetting van de verantwoordelijkheden binnen het bestuur. Wanneer iemand wegvalt moet zijn taak zonder problemen kunnen worden overgenomen door een ander bestuurslid. Er wordt werk gemaakt van een concrete, praktische inwijding in bepaalde taken. De oefening is duidelijk niet af, want de herverdeling van de taken zal op de volgende raad van bestuur zelfs het enigste agendapunt worden.

De Lions Club Leuven is bereid om de Zoll AED Plus (automatische defibrillator) aan te kopen voor Harpa. De raad beslist om ook de trainingssimulator (kostprijs 649,00 euro) aan te schaffen. Er wordt op aangedrongen om deze trainingssimulator verplicht te leren gebruiken door zoveel mogelijk leden, ruimer dan het reanimatieteam. In ons volgend Harpa Magazine zal de aankoop van de nieuwe AED worden aangekondigd met een bespreking van de ter zake geldende wetgeving. Er zal worden gezorgd voor een speciale gelegenheid waarop de Lions Club de defibrillator plechtig kan overhandigen aan Harpa.

De raad wil een speciale infosessie organiseren om alle leden, partners en familie de defibrillatoren te leren gebruiken. Er moet worden gezorgd voor een goede locatie met kleine lokalen om in kleine groepen te kunnen werken. De klassieke infosessie blijft behouden. We proberen nog steeds prof. Denollet te engageren

om te spreken over stress als risicofactor voor hartkwalen, maar we kregen nog geen toezegging.

André Broos en Claudine Van Volsem zijn volop bezig met de hernieuwing van de sport- en lidkaarten. Maar per dag kunnen slechts 20 sportkaarten worden hernieuwd, omdat het secretariaat van het USC per dag niet meer aan kan.

Het jaarprogramma 2012 wordt bekeken. Maar het wordt duidelijk dat er weinig zal veranderen aan de planning. Richard Nevelsteen en Jan Lambeir hebben zich bereid verklaard om mee te werken aan de organisatie van de daguitstap en de wandelingen.

17 leden hebben positief gereageerd op de oproep van Luk Vanhorenbeek om een Harpa Cyclo Team te vormen. Er wordt duidelijk gesteld dat de gezondheid en de veiligheid moeten vooropstaan, conform de statuten en het huishoudelijk reglement van onze vereniging.

Voorzitter Alfons November dankt René Bogaert voor alles wat hij 11 jaar lang als bestuurder heeft gepresteerd voor Harpa. Daarbij wordt een volledige historiek geschetst van alle taken die René met veel enthousiasme heeft vervuld.

Raad van bestuur van maandag 17 oktober 2011

Zoals vorige keer afgesproken, is het belangrijkste agendapunt van deze raad 'de herverdeling van de taken binnen het bestuur'. Alfons November heeft vroeger reeds een vier bladzijden tellend document opgesteld 'Taakverdeling tussen de verschillende bestuurders'. Dit document wordt gedetailleerd besproken en waar nodig aangepast. Het is onbegonnen werk om dit document hier weer te geven. Het aan-

gepaste document wordt als bijlage meegestuurd bij het verslag van deze vergadering.

Er worden concrete maatregelen getroffen opdat elk bestuurslid het juiste aangifteformulier kan overhandigen aan iemand die een sportongeval heeft gehad tijdens een Harpatraining. Bij elk aangifteformulier zal een bijgewerkt document zitten 'Wat moet je doen na een sportongeval?'

Er wordt benadrukt dat iemand die in het Sportcentrum Respiro een sportongeval heeft, in elk geval het aangifteformulier van Ethias moet gebruiken. De verzekerde bedragen liggen bij Ethias merklijk hoger dan bij Respiro. Bij Ethias is er geen franchise (zoals 49,58 euro bij Respiro) en personen ouder dan 70 jaar worden bij Ethias niet uitgesloten.

Voorzitter Alfons November geeft een demonstratie van alle mogelijkheden die er zijn i.v.m. het beheer van onze website en van de fileserver. Het is de bedoeling dat alle bestuursleden bepaalde bewerkingen kunnen uitvoeren, zoals bestanden plaatsen op de webserver en bestanden van de webserver plaatsen op de eigen PC.

Raad van bestuur van maandag 21 november 2011

Het netto resultaat van onze Benefiet-BBQ bedraagt 3.520 €, met onze formidabele dank aan de vrijwillige helpers en alle andere deelnemers.

Nog een aantal leden moeten hun lidgeld/sportkaart nog betalen. Er zal een oproep gebeuren in ons volgende ledenblad.

Ter gelegenheid van Sinterklaas zal aan de aanwezige leden op de trainingssessie een kleine gezonde attentie aangeboden worden op kosten van de kas.

De infosessie wordt vastgelegd op zaterdag 11 februari in Gasthuisberg. Spreker wordt professor R. Willems.

Een eerste overzicht van de ledenenquête wordt overlopen. Volgende vergadering wordt ze grondig besproken.

De jaarplanning 2012 wordt besproken en definitief vastgelegd. Het traditionele Harpabanket wordt vervangen door een nieuwe formule.

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

LIDKAART & SPORTKAART 2011 - 2012



Als lid van Harpa 2011-2012 heb je je lidkaart in dit nummer van Harpa Magazine aangetroffen. Houd ze goed bij. Bij de handelaars die in ons tijdschrift adverteren krijgt u hiermee een mooie korting. Maak er gebruik van.

Indien dit niet het geval is, betekent dit dat wij je lidgeld nog niet ontvangen hebben. Gelieve dan zeer DRINGEND je lidgeld van 47 € voorsnag over te schrijven op rekeningnummer van Harpa: 001-2969200-09 p.a. André Broos, Nachtegalenstraat 80, 3210 Linden met de vermelding: 'Lidgeld 2011-2012'.

Elk lid dat deelneemt aan de trainingen in het Universitair Sportcentrum van de KULeuven ('sportkot') op dinsdag, woensdag of vrijdag of deelneemt aan het zwemmen op maandag MOET in het bezit zijn van een geldige KUL-sportkaart voor het academiejaar 2011-2012. Indien dat niet het geval is, dient u zich dringend in orde te stellen, zoniet ben je niet langer verzekerd. De sportkaart kost 35,00 € en kan betaald worden op hetzelfde rekeningnummer als hierboven vermeld. Wel eerst je oude sportkaart binnenbrengen of afgeven aan een bestuurslid ofwel een nieuwe pasfoto bezorgen.

AANDACHT!!! Wat moet je doen na een sportongeval?

Het kan ieder van ons overkomen! We mogen er niet aan denken, maar toch... Een ongeval is vlug gebeurd. En dan is het van groot belang dat we weten wat er moet gebeuren.

Als je komt trainen in het Universitair Sportcentrum van de K.U. Leuven (USC), moet je alleszins in het bezit zijn van een geldige sportkaart. Geen sportkaart betekent niet verzekerd!

Elk lid van het bestuur kan je het juiste aangifteformulier geven. Dit volledig ingevuld formulier moet zo vlug mogelijk opgestuurd naar de Verzekeringdienst van de K.U. Leuven in de Krakenstraat 3.

Na een (sport)ongeval buiten het USC moet een ander aangifteformulier worden ingevuld en teruggestuurd naar Ethias, Prins-

Bisschopssingel 73 te Hasselt. Hier geldt niet meer de sportkaart van de K.U. Hier telt het feit dat je lid bent van Harpa of dat je deelneemt aan een activiteit georganiseerd door Harpa, denk maar aan de wandelingen op zaterdag, de jaarlijkse infosessie, de algemene vergadering, de nieuwjaarsreceptie.... In deze gevallen zijn dus ook de partners of de vrienden van de Harpaleden verzekerd. Zij zijn zelfs verzekerd voor hun burgerlijke aansprakelijkheid tegenover derden en voor hun burgerlijke en strafrechtelijke verdediging.

Aan de Harpaleden die fitnessen in Respiro te Rotselaar wordt de raad gegeven om in elk geval een aangifteformulier van Ethias te gebruiken. De verzekerde bedragen zijn bij Ethias beduidend hoger dan bij de eigen verzekering van

Respiro. In enkele gevallen kan het zinvol zijn om de twee aangifteformulieren te gebruiken.

De verschillende polissen dekken ook de ongevallen die gebeuren op de weg van en naar de sportactiviteiten.

Hier werden alleen de basisprincipes aangehaald. De concrete details worden uitvoerig beschreven in het begeleidend document bij het aangifteformulier, dat je kunt krijgen bij elk op dat moment aanwezig bestuurslid.

Mochten er nog problemen zijn bij het invullen van het aangifteformulier of bij de verdere afhandeling van je dossier, kan je steeds een beroep doen op een bestuurslid.

Jo Beyen



■ LAATSTE WANDELING IN LOONBEEK

Op de laatste wandeling van het jaar daagden 65 wandelaars op. Hun aantal blijft groeien, gevolg van het feit dat deze activiteit erg in de smaak valt bij onze leden. Langs de glooiende heuvels van het Vlaams-Brabantse landschap vertrokken 33 dappere wandelaars voor een fikse mars van 8 km, terwijl de rustigen zich te goed deden aan een 4 km-tochtje.

De goudbruine kleuren van het heuvelende landschap in Loonbeek konden iedereen fel bekoren. Na de wandeling werden de deelnemers ontvangen in de parochiezaal van Loonbeek, waar een lichte maaltijd werd aangeboden. Op het menu stond kip met champignons of appelmoes, nadien een kop koffie met een stuk taart (door Mia en Paul Craps gebakken!), plus een gratis drankje, dit alles voor de zeer

democratische prijs van 8 euro. Een waardig einde van een geslaagd wandelseizoen, dat enkel overschaduwd werd door het veel te vroege overlijden van Albert Spleesters, die in het verleden als wandelmeester deze activiteit tot bloei bracht. Maar de toekomst van onze wandelingen blijft verzekerd, want spontaan hebben enkele leden hun hulp aangeboden. Paul Craps, Jan Lambeir, Richard Nevelsteen en Georges Verbeelen zullen de kar van de wandelingen trekken, onder het toezien van Fons November en André Broos.

De veiligheid van de wandelaars zal stilaan verbeterd worden: een eerste-hulp-pakket, de nieuwe automatische defibrillator en een gps-toestel zullen de wandelingen een stuk veiliger maken.



■ Margarine of boter

Dit is interessant....

Margarine was origineel gemaakt om kalkoenen vet te mesten.

Toen bleek dat de kalkoenen eraan overleden wilden de investeerders die de research hadden betaald hun investering terug en staken de koppen bij elkaar om te bespreken hoe ze alsnog hun geld konden terugkrijgen.

Het originele product was wit van kleur en had geen enkele voedingswaarde. Dus voegden ze wat gele kleurstof toe en verkochten het aan de consument om te gebruiken in de plaats van boter! Wat vindt je daarvan...is dat geen slimme oplossing...gewoon wat kleur- en smaakstoffen toevoegen en klaar is kees!

Weet jij... het verschil tussen boter en margarine?

Lees door tot het einde...het wordt reuze interessant...

- Beiden hebben dezelfde hoeveelheid aan calorieën.
- Boter heeft een ietsie pietsie hogere hoeveelheid verzadigd vet, namelijk 8 gram tegenover 5 gram voor margarine.
- Volgens een recente medische studie aan Harvard verhoogd het eten van margarine de kans op hartziekten bij vrouwen met 53% tegenover het eten van dezelfde hoeveelheid boter
- Het eten van boter verhoogd de opname van vele andere voedingsstoffen in voeding.
- Boter heeft vele gezondheidsvoordelen voor het lichaam, margarine heeft er maar enkelen, en dan nog alleen omdat ze extra zijn toegevoegd.
- Boter smaakt zoveel beter dan margarine en het kan de smaak van andere voedingsstoffen verhogen.
- Boter bestaat al sinds eeuwen, terwijl margarine nog geen 100 jaar bestaat.

En nu de margarine....

- Margarine bestaat uit zeer grote hoeveelheden transvetzuren.
- Het verdriedubbeld de kans op ziekten aan de kransslagaders.
- Het verhoogd het gehalte aan lipoproteïne-a en dus de kans op arteriosclerose.
- Vervijfvoudigd de kans op kanker.
- Verlaagd de kwaliteit van moedermelk.
- Ondermijnd het immuunsysteem.
- Verlaagd de insuline respons.



En hier is het meest beanstigende feit...het meest interessante feit.....

De samenstelling van margarine verschilt maar 1 molecule met plastic en heeft 27 ingrediënten die ook in verf zitten....

Deze twee factoren alleen al waren voor mij genoeg om margarine, en alle andere producten die gehydrogeneerd zijn, te vermijden voor de rest van mijn leven. (gehydrogeneerd wil zeggen: bewerken van de moleculaire structuur en/of samenstelling)

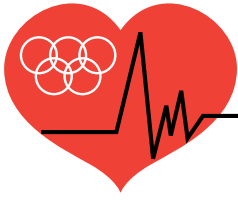
Try this at home! (probeer dit thuis even)

Koop een kuipje margarine en zet het open in je garage of een andere schaduwrijke plek. Binnen enkele dagen kun je het volgende constateren:

- Geen vlieg, zelfs niet die vervelende fruitvliegjes, zullen er op af komen. Dit zegt toch al wat, niet?
- Het gaat niet rotten of vies ruiken, dit komt omdat het totaal geen voedingswaarde heeft.
- Niets kan er op groeien, zelfs die minuscule kleine micro-organismen kunnen hier geen groeiplekje op vinden.
- Waarom...? omdat het bijna plastic is.
- Zou jij je tupperware bakje smelten om op je boterham te smeren? Nee toch?

Geef de boter even door, wil je!

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 6 januari 2012 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 4 januari 2012).

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*

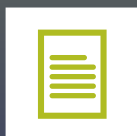
Datum:

Handtekening:

Inschrijven tot uiterlijk 4 januari 2012. De inschrijving kan ook 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

LIONS CLUB ERASMUS LEUVEN SCHENKT DEFIBRILLATOR



Omdat veiligheid een van de belangrijkste doelstellingen van onze sportvereniging is, stelde het bestuur de vraag aan Lions Club Leuven Erasmus om een automatische defibrillator te schenken. Dit toestel is zo ontworpen dat nagenoeg iedereen het kan gebruiken. Het is volledig automatisch en kan gemakkelijk meegenomen worden. Onze vraag werd door de Lions Club positief beantwoord.



Op 2 december vond de overhandiging plaats. De bestuursleden van de Lions Club kwamen een kijkje nemen in zaal De Nayer waar net een training 'op muziek' aan de gang was. We hoefden hen niet te overtuigen van de kwaliteit van onze sportvereniging, dat zagen ze zo.

Nadien trok het ganse gezelschap naar het bovenzaaltje van 'de Spuyse' waar een hapje en een drankje werd aangeboden. De voorzitter van de Commissie Sociale Zaken, prof. dr. Peetermans, secretaris Hans De Schutter en de heer Stefaan Verheyden verklaarden dat zij inspelen op de sociale noden in onze gemeenschap. Dit toestel past volledig in hun missie door onze werking verder te ondersteunen. Fier overhandigden zij de AED (Automatische Externe Defibrillator) aan het Harpabestuur. In zijn wederwoord benadrukte onze voorzitter Fons November dat dit toestel van pas komt in onze ver-

eniging, omdat iedereen het kan bedienen (b.v. tijdens wandelingen, op de daguitstap e.d.m.). Ook stichter-erevoorzitter prof. dr. Luc Vanhees drukte zijn dank uit en betoogde dat het aantal sterfgevallen fel verminderd is tijdens de trainingsuren. Een gevolg van de voortdurende conditietraining en het sociale aspect dat daaraan vasthangt. Op de 18.000 trainingsuren per jaar wordt de defibrillator slechts 1 à 2 keer in werking gesteld. Toch blijft de veiligheid van de sporter-hartpatiënt primordiaal en daardoor mogen wij ons ook van de andere sportclubs onderscheiden.

Nog een dikke MERCI aan het bestuur en de leden van Lions Club Leuven Erasmus!

Luk Vanhorenbeek

We zijn trots dat weer een grote hartspecialist met naam op onze 17de infosessie op 11 februari 2012 zal spreken. Onze voorzitter Alfons November heeft professor Willems op de valreep kunnen overtuigen om het te doen. Het thema zal ieder Harpalid interesseren: 'Voorkomen van plots overlijden bij hartlijden.'

We werden vriendelijk ontvangen op zijn bureau in Gasthuisberg, paarse pijl, tweede verdieping, waar je alle namen van de ons bekende cardiologen tegenkomt. Alhoewel hij juist les heeft gegeven en misschien liever nog wat op adem zou willen komen, mogen wij hem alle vragen stellen als voorbereiding op onze infosessie.



Prof. Willems is geboren en getogen te Leuven. Hij volgde Latijn-Wiskunde aan het St-Pieterscollege en studeerde daarna geneeskunde aan de KU Leuven. Hij is gehuwd en trotse vader van 3 kinderen.

Eerst heeft hij nog getwijfeld tussen burgerlijk ingenieur en geneeskunde. Hij heeft zelfs het ingangsexamen voor burgerlijk ingenieur gedaan en was geslaagd. Maar uiteindelijk werd het geneeskunde, ingegeven door de wil "om mensen te helpen." Hij heeft gekozen voor geneeskunde "omdat hij meer met mensen bezig wou zijn." Hij zag het zelfs breder en droomde van ontwikkelingshulp.

Geleidelijk groeide zijn interesse voor inwendige geneeskunde, "omdat je alles wat dieper ligt in een mens beter leert kennen." In zijn eerste jaar opleiding inwendige werd hij begeistert door ritmestoornissen, omdat prof. dr. Roland Van Acker van het St-Augustinus-ziekenhuis te Antwerpen heel gepassioneerd kon vertellen over het mechanisme van ritmestoornissen. Hij heeft gedoctoreerd in ritmestoornissen bij prof. Heidbüchel die nu zijn collega is. Zo werd hij hartspecialist en dan nog specifiek 'hart-ritme-specialist'.

Waarschijnlijk heeft zijn technische aanleg hem geleid naar een meer technische en wiskundige kant van de geneeskunde. Het is een kwestie van electriciteit. Hij is een "elektricien van het hart", terwijl de man die de bloedvaten open maakt een "loodgieter" is.

Zijn keuze om les te geven was een bewuste keuze "omdat hij graag jonge mensen wil begeisteren in het vak." In het 3de en 4de jaar geeft hij lessen over communicatie in de geneeskunde. In het 5de jaar geeft hij een cursus over elektrocardiogrammen en over de elektrische activiteit van het hart. Deze cur-

sus heeft hij overgenomen van zijn voorganger prof. Ector die nu met pensioen is.

In het ziekenhuis behandelt hij ritmestoornissen en nog meer specifiek bij middel van inplanteerbare toestellen, zoals pacemakers en defibrillatoren. Daarnaast vervult hij nog de algemene taken die alle cardiologen moeten uitvoeren zoals 'wachten' en 'algemene raadplegingen'.

Op de infosessie zal prof. Willems spreken over plots overlijden "het ergste wat een mens kan overkomen". Het is dan ook een grote uitdaging voor alle cardiologen om mensen die risico lopen op plots overlijden tijdig te herkennen.

Hij zal 3 thema's behandelen. Eerst de oorzaken van plots overlijden, m.a.w. waarom overlijden mensen plots die iets aan hun hart hebben? Wat gebeurt er precies bij een plotse dood? Hierbij worden, ook in de media, vaak termen foutief door mekaar gebruikt zoals hartstilstand, hartaanval en hartaderbreuk.

Daarna de belangrijke vraag: Hoe herkennen we die mensen die risico lopen, bij verschillende vormen van hartlijden? Mensen die al een hartinfarct hebben gehad en mensen met zeldzamer vormen van hartlijden. Waarop moet de dokter letten en waarop moet je zelf letten als patiënt? Welke zijn de symptomen waarmee je dringend naar de dokter moet?

Tenslotte: Wat kunnen we in de praktijk doen om plotse dood te voorkomen? Hier komen we bij de automatische externe defibrillatoren en de inwendige die bij vele patiënten worden ingeplant. Bij wie plaatsen we zo'n inwendige defibrillator? Waarom is het belangrijk dat iedereen daarin een opleiding volgt?

Jo Beyen

we nodigen alle leden, hun familie en vrienden
uit op onze
17de INFOESSIE



**Prof. dr. Rik Willems zal spreken over
'Voorkomen van plots overlijden bij hartlijden'**

ZATERDAG 11 februari 2012, om 14.00 u.

UZ - GASTHUISBERG, Onderwijs & Navorsing, aula BMW 1 te 3000 Leuven

Prof. Willems is deeltijds hoofddocent aan de faculteit Geneeskunde van de K.U.Leuven. Als cardioloog-elektrofysioloog draagt hij zorg voor patiënten met hartritmestoornissen. Op klinisch vlak ontwikkelde hij specifieke bekwaamheden in de cardiale resynchronizatie-therapie voor hartfalen, verwijdering van pacemaker-systemen en de behandeling van voorkamerfibrillatie. Zijn fundamenteel wetenschappelijke interesse gaat voornamelijk uit naar de studie van de onderliggende mechanismen van voorkamerfibrillatie.

- Hij zal in begrijpelijke taal spreken en met veel beeldmateriaal laten zien, hoe wij ons kunnen wapenen tegen plots overlijden bij hartlijden.
- Harpa is blij en fier dat prof. Willems heeft aanvaard om deze infosessie 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 Harpaleden en hun partner!

Ook voor revaliderende hartpatiënten van het U.Z. Gasthuisberg! Zij moeten op de inschrijving als lidnummer vermelden: 'UZG'.

Vooraf inschrijven, uiterlijk tot 4 februari 2012, 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 vragen, alleen in te schrijven wanneer je zeker aanwezig zult zijn!

Niet-leden betalen 5,00 euro.

De parking Villa tegenover de site Onderwijs en Navorsing is open en kan worden gebruikt.

.....

INSCHRIJVINGSFORMULIER INFOESSIE met Prof. dr. Rik Willems

Naam en voornaam:

Lidnummer:.....

zal aanwezig zijn op de infosessie van zaterdag 11 februari 2012

met personen. (aantal opgeven inclusief Harpalid)

Datum

Handtekening



Bij de dokter

Vraagt de bezorgde vrouw,
'Mag mijn man nog wel
seks hebben nu hij een hart-
infarct gehad heeft?'
'Jawel mevrouw', zegt de dokter,
'maar alleen met u, want
hij mag zich absoluut
niet meer opwinden'

Bij de burens

Ergens in Wallonië staat een groepje stadsarbeiders een sigaretje
te roken aan een bloemenperkje waar ze onkruid moeten wieden.
Op de rugzijde van hun werkkledij staat een mooie Vlaamse Leeuw
geborduurd.
Een Brusselaar komt voorbij en frons de wenkbrauwen.
Enigszins geïntrigeerd door dit beeld, vraagt de Brusselaar:
"Waarom staat er een Vlaamse Leeuw op uw werkkledij?"
Waarop de arbeiders antwoordden : "Dat is onze sponsor."



VERHAEGEN n.v.

Zeer ruime keuze van diverse meubelstij-
len 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



ZONDAG 18 MAART 2012

Heerlijke BRUNCH

in feestzaal VOGELZANG

Leuvenselaan 534 3300 TIENEN



voor de prijs van 47 € per persoon van 10u30 tot 15u30

Ontbijtbuffet vanaf 10u30

Aperitief, broodjes, koffiekoeken, zoet en hartig beleg, roereieren, gebakken spek, koffie, thee enz.

Koud buffet vanaf 12u00

Gerookte en gekookte zalm, gerookte forel, tonijn, tomaat-garnaal • Gandaham, gekookte ham •
Slasoorten, tomatensalade, worteltjes enz. • Rijst, aardappelen, pasta • Verse soep
Aangepaste wijnen, frisdranken, waters, bieren

Warm buffet vanaf 13u00

Vis (scampi, kabeljauw), vlees (struisvogel, filet), warme groentevariatie, warme aardappelbereidingen

Desserten buffet vanaf 14u00 tot 15u30

Chocoladeschuimpjes, verse fruitsalade, gebakjes, roomijs, kaasplank, koffie & thee

Dansplezier vanaf 15u30 tot

Animatie en ambiance wordt verzekerd door accordeonspecialist en
trouwens harttransplant Roger Vermeylen uit Haacht.

Uiterste datum van betaling en inschrijving : 12/3/2012

.....
Verplicht inschrijven kan via het inschrijvingsformulier in het magazine of via onze website

Naam: Lidnr:

Schrijft in voor het Harpafeest (BRUNCH) met: Personen

Wenst aan tafel te zitten met:

Datum:

Handtekening:

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



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

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 !!!

■ Bier gaat osteoporose tegen

Het is misschien niet de favoriete drank van heel wat dames, maar 1 pintje bier per dag kan wonderen doen voor de botkwaliteit op latere leeftijd. Volgens een Amerikaanse studie helpt bier osteoporose tegen te gaan.



De studie van de universiteit van Cambridge toont aan dat gehopt bier de ideale bron van het chemische element silicium is. Deze chemische stof is cruciaal in de vorming van nieuwe botstructuur.

“Een pintje bier bevat ongeveer 8 milligram silicium, wat een derde van onze dagelijkse aanbevolen opname is”, vertelt professor Jonathan Powell, van de universiteit van Cambridge.

Bovendien zit er in bier nog een goed voedingselement: ethanol, de chemische stof die botverlies helpt te voorkomen. Voor vrouwen die nog niet in de menopauze zitten, kan een half pintje al wonderen doen. Diegenen die deze vervelende periode voorbij zijn, drinken best 1 biertje per dag.

Het zijn vooral de oudere dames die belang hebben bij een dagelijkse inname van de stof. “Het hormoonniveau daalt bij oudere vrouwen. Daardoor wordt silicium vanzelf al moeilijker gebonden aan het vrouwelijke hormoon oestrogeen. Een verhoogde opname van de stof is daarom cruciaal om de gezondheid van de botten te garanderen”, legt professor Powell uit. Bovendien halen we alsmaar minder silicium uit onze dagelijkse voeding. “We halen steeds minder silicium uit koren en graan omdat ons voedsel steeds meer bewerkt en minder gezuiverd wordt”, besluit Powell.

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



■ Hoe gaat het nog met onze economie?

- de tabakshandelaar is de sigaar
- de bakker verdient zijn brood niet meer en
- de herenmode is de das omgedaan
- de lampenverkopers zien de toekomst duister in en de scheepvaart is de wind uit de zeilen genomen
- de timmerman weet niet meer van welk hout pijlen te maken menige houthakker heeft er net het bijltje bij neergelegd terwijl
- de kousenfabrikant er geen gat meer in ziet en de horlogemakers zouden de tijd willen terugzetten .
- de confectie-industrie moet er een mouw aan passen
- de tuinders heeft men knollen voor citroenen verkocht en de binnenschippers zijn aan lager wal geraakt.
- de chauffeurs zijn de macht over het stuur kwijt omdat
- de wegen aan belasting bezweken zijn
- de wielrenners weten niet meer rond te komen en de badmeesters kunnen het hoofd niet meer boven water houden.
- de bierbrouwers moeten uit een ander vaatje tappen en voor vele bioscopen valt het doek
- de kwekers zitten op zwart zaad
- de schoorsteenvegers komen op straat te staan en de stratenmakers kunnen wel op het dak gaan zitten de mijnbouw graaft zijn eigen graf en de NMBS. is het spoor bijster bij de luchtvaartmaatschappijen hangt er nog heel wat in de lucht en dat terwijl de metselaars in de put zitten en de caféhouder het zat is
- de kapper zit met zijn handen in het haar,
- de boeren zijn uit het veld geslagen en bij de helderziende schemert het voor de ogen ...
- zou het helpen als de wapenindustrie in zag dat er geen schot meer in de zaak zit ???

■ Google streetview



De jongste dagen is er veel heibel ontstaan rond de Streetview van Google: je kan door alle straten van onze mooie Vlaamse gemeenten wandelen en kijken naar huizen en mensen. Verschillende mensen vonden dat een inbreuk op de persoonlijke levenssfeer ('privacy'). Zo surfden wij deze week rustig door de Eendebroekstraat in Wilsele en wie zagen wij daar op het dak zitten ? Juist, de man die zijn dak schoonborstelt is inderdaad Georges 'den Timmer' Timmermans, een van onze actiefste Harpaleden en steeds bereid een handje toe te steken. Voor altijd vastgelegd op de gevoelige plaat door Google. Wie doet hem dat na ?

ik ben nog fit van lijf en verstand,
 Wel wat artrose in mijn heup en mijn knie.
 Als ik me buk, is het net of ik sterretjes zie.
 Mijn pols is iets te snel, mijn bloeddruk wat te hoog.
 maar ik ben nog fantastisch goed...zo op 't oog

Met de steunzolen die ik heb gekregen,
 loop ik weer langs' Heeren wegen,
 kom ik in de winkels en ook weer op het plein.
 Wat heerlijk zo gezond te mogen zijn.
 Wel gebruik ik een tabletje om in slaap te komen
 en over vroeger te kunnen dromen.
 Mijn geheugen is ook niet meer zoals het was
 en ik ben weer vergeten wat ik gisteren nog las.
 Ook heb ik wat last met mijn ogen
 en mijn rug raakt meer en meer gebogen.
 De adem is wat korter, mijn keel vaak erg droog.
 Maar ik ben nog fantastisch...zo op 't oog.

Is het leven niet mooi, het gaat zo snel voorbij,
 als ik kijk naar de foto's, over vroeger van mij.
 Dan denk ik terug aan mijn jeugdige jaren.
 Wilde ik een jas, dan moest ik heel lang sparen.
 Ik ging fietsen en wandelen, overal heen,
 en ik kende geen moeheid, zo het scheen.
 Nu ik ouder word, draag ik vaak blauw, grijs of zwart
 en ik loop heel langzaam, vanwege mijn hart.
 Doe het maar op uw gemak, zei de cardioloog.
 U bent nog fantastisch...zo op 't oog

De ouderdom is goud, ja begrijp me wel.
 Als ik niet kan slapen en dan tot honderd tel.
 Dan twijfel ik, denk ik of dat wel waar is
 en of dat beeld van goud niet een beetje raar is.
 Mijn tanden liggen in een glas,
 mijn bril op tafel, gehoorapparaat in mijn tas
 Mijn steunzolen naast het bed op de stoel.
 U weet dus wat ik met die twijfel bedoel.
 Trek niets in twijfel, zei de pedagoog.
 U bent nog fantastisch goed...zo op 't oog.

En 's morgens als ik ben opgestaan
 en eerst de afwas heb gedaan,
 lees ik het laatste nieuws in de krant.
 Ik wil toch bijblijven en naderhand
 doe ik van alles, eerst geef ik de planten water,
 de kamer stoffen doe ik later.
 Wel gaat alles wat traag
 heb na't eten wat last van mijn maag.
 Maar ik wil niet zeuren, want 't mag,
 dat is heel gewoon op je oude dag.
 Aanvaard het rustig zei de psycholoog..
 U bent nog fantastisch goed...zo op 't oog

Annie M.G. Schmidt

WANDELKALENDER

DATUM	GEMEENTE	SAMENKOMST	GIDS
3-3-2012	BERTEM	BOSPAVILJOEN BERTEMBOS met koffie en versnapering	R. BERTELS
17-3-2012	ERPS-KWERS	OUDEBAAN, 14 (SPORTHAL) ERPS	J. VAN HERCK
31-3-2012	KERKOM	KERK KERKOM	R. RODEYNS
14-04-2012			R. VANHOOF

De organisatie van wandelingen wordt verzorgd door het volgend Harpa-team:

- *de bestuursleden Alfons November 016 62.14.12 en André Broos 016 25.61.62;*
- *de leden Paul Craps 016 47.08.00, Jan Lambeir 016 44.64.47, Richard Nevelsteen 016 62.16.95 en Georges Verbelen 016 25.00.40.*

U kunt steeds bij een van hen terecht voor verdere informatie.

De wandelingen starten steeds om 14u00 op de voormelde plaats.

U heeft de keuze tussen de wandelafstanden van 8km of 4km

JAAR ACTIVITEITEN 2012

DATUM	ACTIVITEIT
6-1-2012	NIEUWJAARSRECEPTIE inkomhal zaal de Nayer om 19.00 uur
11-2-2012	'VOORKOMEN VAN PLOTS OVERLIJDEN BIJ HARTLIJDEN' door prof. dr. Rik Willems om 14.00 uur, UZ - Gasthuisberg, onderwijs & navorsing, aula bmw 1 te 3000 leuven
18-03-2012	BRUNCH 10.30 uur, in feestzaal Vogelzang Leuvensesteenweg 534 3300 Tienen
20-4-2012	ALGEMENE VERGADERING 19.00 uur zaal "den Thuis" inbev

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 (Respiro Rotselaar):** dinsdag en donderdag: van 9.00 tot 10.15u en van 10.00 tot 11.15u
zaterdag: tussen 13.00 en 16.00 uur (vrij initiatief)



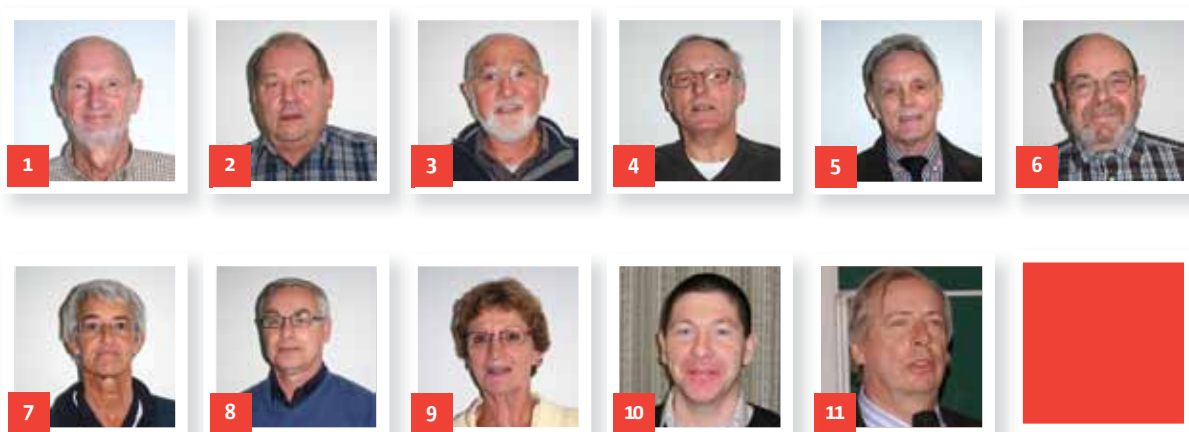
DE ROOVER L. & ZON

**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 ROBERT DEGREEF - Assistent-penningmeester • T: 016 58 23 88 • E: robert.de.greef@telenet.be
- 6 VICTOR LEYS - Materiaalbeheerder, Verantw. training dinsdagnamiddag • T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62 • E: Leys.victor@skynet.be
- 7 DOMINIQUE MICHAUX - Medewerkster administratie • T: 016 22 40 20 • E: dmichaux@scarlet.be
- 8 LUDO WIERCKX - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand, Verantw. fitness • T: 016 62 08 66 • E: ludo.wierckx@skynet.be
- 9 CLAUDINE VAN VOLSEM - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand • T: 016 20 10 03 • E: claudine.vanvolsem@gep.kuleuven.be
- 10 DIRK SCHEPERS - Vertegenw. kinesisten, Hoofd reanimatie team • T: 016 34 87 07 • E: dirk.schepers@UZLeuven.be
- 11 PROF. DR. LUC VANHEES - Erevoorzitter, stichter • T: 016 32 91 58 • E: luc.vanhees@faber.kuleuven.be

COLOFON



HARPA vzw

WINTERTNUMMER 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)
- Dominique Michaux

FOTO'S:

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



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