

HARPA magazine

BELGIË

P.B.
3360 BIERBEEK 1

2/2413

Afgiftekantoor
3360 Bierbeek 1
Erkeningsnr. P206474



ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 20 april 2012 om 19.00 uur

WANDELKALENDER 2012



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van

BLO BIOTRONIK

Onze noorderburen hebben hun historische Elfstedentocht weer net niet gehaald. De vriesdagen met dagtemperaturen onder nul duurden net niet lang genoeg en weg was de gekte voor het grootste schaatsfeest. Maar best zo, anders zou voor sommigen de verwarmingsfactuur wel eens voor problemen kunnen zorgen. Dat de lente nu maar vlug haar intrede doet!

We hebben ons jaar goed ingezet met een succesvolle nieuwjaarsreceptie. De opkomst beantwoordde aan onze vooropgestelde verwachtingen. Diegenen die er voor de eerste maal bij waren hadden spijt dat ze het in het verleden hadden laten voorbij gaan, gezien de ervaring van de warme, gezellige sfeer die er was. Tot onze spijt hebben we hier ook onze kinesitherapeuten Liesbet, Hans, Tom en Steven uitgewuifd. We wensen hen nogmaals te bedanken voor de gemotiveerde en aangename begeleiding van onze trainingen tijdens de voorbije jaren. Dankzij prof. dr. Luc Vanhees en Dirk Schepers hebben we de ontstane leemte vlot kunnen opvullen. Nele, Ellen, Helena, Chloé en Amber zullen in de toekomst onze begeleidsters zijn. In naam van Harpa: van harte welkom bij onze club!

De infosessie met prof. dr. Rik Willems kende weer een groot succes. Onze leden waren met een groot aantal aanwezig, zodat de aula ruimschoots gevuld was. Ik denk dat weinig mensen er weet van hebben wie er allemaal dient gecontacteerd te worden en wat er al-

lemaal dient vastgelegd te worden, om alles vlot te laten verlopen. Indien iedereen tijdig op de uitnodiging zou inschrijven, zou dit zeker een aantal e-mailtjes en telefoontjes besparen. Het tijdig inschrijven is en blijft blijkbaar een moeilijk punt voor onze leden.

Het artikel over boter die gezonder zou zijn dan margarine, heeft heel wat discussies en reacties uitgelokt. Hopelijk hebben hierdoor geen leden hun eetgewoontes aangepast. Onze eindredacteur Luk Vanhorenbeek, verantwoordelijk voor de publicatie van dit e-mailartikel heeft elders in het Magazine een wetenschappelijk onderbouwd artikel van de diëtisten Rita Lenaerts en Kathleen Gerits opgenomen. Zij maken hierin duidelijk hoe de vork nu eigenlijk in de steel zit.

Ook de nieuwe formule van ons jaarlijks Harpafeest is een succes geworden met maar liefst 101 ingeschreven Harpaleden.

Julie moeten eens in de zoekmachine van Google of in een andere zoekrobot het woord Harpa intypen. Het resultaat is verbluffend! Binnen 0,41 seconde worden 2.180.000 externe linken gevonden waarvan er 76 verwijzen naar onze vereniging. Mijn vraag is: wie zijn diegenen die al deze verwijzingen naar Harpa maken?

Uw voorzitter

■ OPROEP 'KOM UIT JE SCHELP'

Het Harpabestuur is op zoek naar actieve leden die de onderlinge contacten en de vriendschapsbanden van de leden mee willen helpen versterken.

Heb je ideeën of praktische suggesties om het Harpaleven naar hogere regionen op te tillen, kom dan uit je schelp. Denk je dat een museumbezoek, een concert of het bezoek aan een tentoonstelling past in het sociale en culturele gebeuren van de grote Harpafamilie, laat het ons weten. Of vind je dat Harpa eens een meerdaagse reis of een citytrip zou moeten organiseren, kruip dan in je pen en doe een concreet voorstel. En werk dat voorstel ook praktisch uit. In onze sportvereniging zijn toch zoveel knappe leden, die meer in hun mars hebben dan wij weten.

Daarom: kom uit je schelp en wacht niet langer om ons je ideeën mee te delen.

Doen. Vandaag nog.

Het bestuur zal je voor altijd dankbaar zijn.

LACHEN

Een dame wandelt de apotheek binnen en vraagt er wat arsenicum.

De apotheker vraagt: "Mevrouw, waarvoor hebt u dat nodig?"

"Om mijn man te vermoorden" is het antwoord.

"Daarvoor mag ik u dat niet verkopen"

De dame haalt uit haar handtas een foto van haar echtgenoot, terwijl die volop aan het vrijen is met de vrouw van de apotheker.

Deze bekijkt de foto en zegt:

"Oh...ik wist niet dat u een voorschrift had."

■ VOORKOMEN VAN PLOTS OVERLIJDEN BIJ HARTLIJDEN



Een dubbelzinnige titel:

Deze titel omvat twee aspecten: het vóórkomen (klemtoon op de eerste lettergreep) van plotse overlijden bij hartlijden en het voorkómen (klemtoon op de tweede lettergreep) van plotse overlijden bij hartlijden. Beide aspecten werden in de loop van de uiteenzetting behandeld.

Hart- en vaatziekten blijven een belangrijke doodsoorzaak in België (en in de hele wereld). Maar er dient gezegd te worden dat de meeste mensen aan hart- en vaatziekten overlijden op oudere leeftijd en dat het aantal overlijdens door hart- en vaatziekten daalt over het verloop van de tijd.

De lezing van Professor Willems ging over het "plotse overlijden", namelijk binnen het uur na het starten van de klachten. In het Engels heet dat "sudden death".

Hoe het hart werkt:

Het hart is een pomp die uit vier kamers bestaat, twee bovenkamers, twee benedenkamers. De benedenkamers zijn de echte pomp, ze pompen het bloed, de rechterkant door de longen, de linkerkant door heel het lichaam en de bovenkamers zijn meer een turbopomp die de benedenkamers helpen.

Die pomp werkt op elektriciteit, en die elektriciteit is het hartritme. Uw hartritme ontstaat normaal in een zone in de rechter bovenkamer, de sinusknoop, verspreidt zich dan over heel de bovenkamers en moet dan over een nauwe elektrische verbinding naar de benedenkamers.

Als we de hartfunctie beschrijven, dan gebruiken we heel dikwijls de term ejectiefractie, dat is eigenlijk een naam voor de hoeveelheid van het bloed die uitgepompt wordt.

Maar het hart wringt zich niet helemaal leeg, het pompt geen 100 % van zijn inhoud naar buiten, het hart pompt ongeveer 60 à 70 % van zijn inhoud naar buiten, er blijft altijd een beetje bloed hangen.

Naast elektriciteit hebben we voor een pomp ook brandstof nodig, namelijk het zuurstofrijk bloed dat eigenlijk aan het hart aangevoerd wordt via de kransslagaders.

Kwestie van woordenschat

- **een hartaanval:** is het verstoppn van de kransslagaders, waarop een klont gevormd wordt die de kransslagader verstopt. Dit wordt behandeld door de kransslagader open te maken (met een ballondilatatie en het inbrengen van een stent of spiraaltje)
- **een hartaderbreuk:** is een scheur in de aorta
- **hartfalen:** is een hartverzwakking, waardoor de ejectiefractie zwakker wordt
- **een hartstilstand:** is meestal een heel snelle hart-ritmestoornis waardoor het hart als pomp stilvalt en zijn functie niet meer naar behoren vervult, er gaat geen zuurstof meer naar de hersenen.. Een zeer trage hartslag bestaat ook, maar is veel minder frequent.
- **plotse hartdood:** kan verschillende oorzaken hebben maar de twee belangrijkste zijn problemen met de kransslagaders en ritmestoornissen van de benedenkamers. Beide zijn vaak verbonden: als een hart zuurstoftekort krijgt, gaat dit vaak aanleiding geven tot hartritmestoornissen. Het stukje van de hartspeer dat geen zuurstof krijgt wordt onstabiel en gaat ritmestoornissen veroorzaken.
- Ongeveer 5 à 10% van de mensen die een hartstil-



stand krijgt, overleeft die. Snel kunnen reanimeren en defibrilleren is de boodschap en verhoogt de overlevingskansen tot 50%.

Wie loopt meer risico op "plots overlijden"?

- mensen die het al meegemaakt hebben: wie al met succes gereanimeerd werd, loopt meer kans om dat een tweede keer mee te maken. Vandaar het belang van secundaire preventie.
- wie al een hartinfarct doorgemaakt heeft en er nadien een slechter hart aan overgehouden heeft (injectiefractie 30%).
- mensen die voortdurend hartritmestoornissen hebben, moeten in de gaten gehouden worden
- mensen met zeldzame aangeboren hartritmestoornissen.
- mensen met een familiaal, onverklaard, vermoedelijk genetisch verzwakt hart.
- bij echt jonge mensen die plots sterven gaat het meestal om een of andere vorm van aangeboren hartafwijking, zelden om kransslagadervernauwing.
- bij oudere mensen (boven de 35 jaar!) gaat het vaker om kransslagadervernauwingen.

Wat kan er gedaan worden om dat "plotse overlijden" te voorkomen ?

- stoppen met roken
- lichamelijk actief zijn (een aantal keer per week gedurende een minimum van 30 minuten tot een uur)
- gezond eten
- op je gewicht letten.
- als je al hartpatiënt bent: aandacht voor risicoklachten, waarvoor je de arts best raadpleegt. Bijvoorbeeld: als er mensen in de familie onverwacht plots overleden zijn op 40 jaar, flauw vallen, kortademigheid in rust, gezwollen voeten, ijlhoofdigheid, ...
- medicatie: angioreceptorblokkers, bètablokkers, aldosteroneblokkers, cholesterolverlagende producten, ...
- openmaken van een bloedvat door ballondilatatie of overbruggingen
- snel kunnen reanimeren, waarbij de nadruk vooral gelegd wordt op de compressies op de borstkas boven het beademen.
- het gebruik van automatische externe defibrillatoren (AED) waarvan het gebruik eenvoudig is aangezien het toestel zelf alles uitlegt. Twijfel dus nooit om er een te gebruiken. Je vindt deze toestellen meer en meer op allerlei plaatsen.
- het gebruik van een inwendige, ingeplante defibrillator (gaat eigenlijk altijd het hartritme volgen en als het hartritme zou ontsporen kan die onmiddellijk ingrijpen zoals de externe automatische defibrillator langs buiten, maar dan langs binnen).



Maar een inwendige defibrillator is niet voor iedereen geschikt, voor- en nadelen moeten afgewogen worden, de mogelijke risico's beoordeeld ...

Bovendien zijn er nog veel mensen van wie nog niet kan voorspeld worden of een defibrillator hun leven zou kunnen redden.

Er wordt onderzoek naar gevoerd, en er zal in de toekomst nog veel meer kunnen gebeuren !

Wat kan jij doen ?

- lid worden van Harpa, want dan ben je bezig met je gezondheid, met voeding, met inspanning, met lichaamsactiviteit, met actief zijn.

- op grotere schaal: therapietrouw, medicatie innemen, opvolgen van advies, wat vaak gepaard gaat met de sociale situatie
- zeer vroeg, van in de kleuterklas, beginnen aan gezonde voeding, gezonde leefgewoontes
- vraag informatie aan je arts
- leer de reanimatietoestellen gebruiken

De powerpoint-presentatie van prof. Rik Willems is integraal opgenomen op de website van Harpa en kan daar geraadpleegd worden.

Dominique Michaux

LACHEN

OUDE DOZEN

Lennert, een kleuter van vijf, mag bij zijn grootouders gaan logeren. Ze hebben slechts een bed. Lennert mag dus tussen oma en opa slapen. Als ze in bed liggen voelt Lennert aan de buik van opa. Is dat hier van karton? vraagt hij. Neen antwoord opa, dat is mijn pyjama, en daaronder zit mijn buik. Even later legt Lennert zijn handje op de buik van oma, Oma is dat hier van karton ? vraagt hij. Maar nee lieverd, dat is mijn slaapkleed, en daaronder zit mijn buik. Waarom vraag je dat ? Omdat mama zei dat ik tussen twee oude dozen zou moeten slapen.

TAMPAX

Twee kinderen van acht jaar hebben een gesprekje. Zegt de jongen: "Wat ga je vragen voor Sinterklaas?" Het meisje is overtuigd om een barbiepop te vragen. Zegt de jongen daarop: "Ik vraag een tampax aan Sinterklaas" "Wat is dat voor iets?", vraagt het meisje. Waarop de jongen: "Ik heb er geen idee van, maar volgens de TV kunt ge er alle dagen mee gaan zwemmen, onbepaald fietsen en paardrijden, dansen en lopen, op café gaan en talrijke sympathieke dingen mee uitvoeren. En het beste van alles: er is niemand die het ziet!"





Na onze oproep om met een groep Harpaleden regelmatig te gaan fietsen, kregen wij een 20-tal positieve reacties van de volgende geïnteresseerde leden: Georges Timmermans, Omer Buekenhoudt, André Billet, Claudine Van Volsem, Madeleine Janssens, Roger Van Bael, Freddy Delvaux, Rik Nuytten, Marc De Kelder, Kristien Aerts, Dirk Schepers, Guy Boghe, Rik Van Biervliet, Lieve Teirlinck, Jo Beyen, Gabriël Gernay, Bruno Tips en Chris Hostens. Na contacten met andere hartpatiënten-fietsers uit Aalst en Gent en gesprekken met onze eigen leden zouden wij een overlegmoment willen voorstellen voor alle geïnteresseerde fietsers:

OVERLEGMOMENT heeft plaats op woensdag 18 april 2012 om 17 uur (voor de training) in het bovenzaaltje van DE SPUYE in het Sportkot, met de volgende AGENDA:

1. Keuze tussen fietstochten in 1 groep of opsplitsing in 2 groepen:

- De getrainde fietsers (m/v) met een racefiets
- De gewone fietsers (m/v) met een gewone stadsfiets

2. Tijdstip en frequentie: keuze uit volgende mogelijkheden:

- Weekdagen: voormiddag / namiddag
- Zaterdag: namiddag (alternerend met de wandelingen)
- Zondag: voormiddag
- Frequentie: wekelijks, om de 14 dagen, maandelijks

3. Parcours:

- Gebruik maken van het provinciaal fietsknooppuntennetwerk
- Zelfde of andere vertrek- en aankomstplaats
- Aanduiden van de verantwoordelijken (GIDS) die een parcours uittekenen aan de hand van de nummering van het provinciaal netwerk

4. Afstanden en snelheid

- Bepalen van de minimum en maximum afstanden voor elke groep
- Getraind: b.v. min. 40 km - max. 60 km / gemiddelde snelheid: ?? km/uur
- Gewone: b.v. min. 30 km - max. 40 km

/ gemiddelde snelheid: ?? km/uur

5. Veiligheid

- Wegkapiteins
- GSM-nummers
- Draagbare AED
- Volgwagen ?

6. Data opstellen (publicatie in Harpa Magazine nr. 55 – begin juli 2012)

- Maanden: juli, augustus, september, oktober 2012
- Alternerend met de wandelingen met start op 14 juli 2012
- Voorstel: 8 fietstochten op 14/7, 28/7, 11/8, 25/8, 8/9, 22/9, 6/10, 20/10

7. Uitrusting:

Zoektocht naar sponsoring voor lente- en zomermaanden van fietsshirts en -broeken ?

8. Deelname aan regionaal of nationaal georganiseerde fietsevenementen:

- Wielerklassiekers: Ronde van Vlaanderen, L.B.L., enz. (laatste ?? kilometers)
- De 1000 km van Kom op tegen Kanker
- De Gordel

9. Voorstellen voor Fietskalender 2013

- Met start- en einddatum
- Aantal fietstochten: 15 / 18 / 20

■ UIT DE ENQUÊTE:

WIST U DAT:

- 133 leden van Harpa de enquête invulden. Dat is 63% van het totaal aantal leden dat gemiddeld op de sportactiviteiten aanwezig is. In de wereld van 'sociaal' onderzoek spreekt men in dit verband van 10-15% respondenten.
- er blijkt ook een groot vertrouwen was in de enquête, gezien het hoog aantal ingevulde lidnummers (85%) en opgave van e-mailadressen (57%). Onze leden lieten zich kennen!
- 71% van de respondenten thuis internet heeft: elektronische communicatie in opmars? Moeten we als Harpa daar meer op inspelen?
- in het totaal onze respondenten uit 38 verschillende gemeenten komen. Enkele concentraties: 16% Kessel-Lo, 10,5% Leuven en ook 10,5% Herent, 7% Linden,... dat klopt ongeveer met de concentratie van het totaal van de ingeschreven leden. (Ontbreekt: Heverlee als concentratie)
- 80,5% van de antwoorders mannen, 15% vrouwen waren en er blijkt ook 4,5% androgenen zijn...
- 74% van de respondenten tussen de 60-80 jaar oud zijn.
- de gegevens over de identificatie een gelijkaardig beeld geven zoals het totaal ledenbestand, zodat de enquête als goede representatie van onze organisatie kan beschouwd worden.
- 27% van de enquêtes 'elektronisch' werden ingevuld ten aanzien van 73% schriftelijk. Het hoge aantal schriftelijk ingevulde antwoorden is zeker ook beïnvloed door het feit dat bestuursleden aanwezig waren om de enquêtes op te halen, voor welk engagement dank!
- 43,5% van de respondenten te kennen gaven dat zij eventueel het magazine per e-mail willen ontvangen
- gemiddeld 1 op de 3 enquêtes opmerkingen maakten over het nut en het belang dat men aan de enquête hechtte. De basistoon daarvan was zeker "zeer goed initiatief" en "herhaalbaar, over specifieke thema's misschien?"
- enkele oud-leraars Nederlands onder onze leden wezen op 'onlogisch taalgebruik' ('jij' en 'u' in één zin!) en andere taal-onvolkomenheden. Zij voegden daar zelf veiligheidshalve aan toe "maar dat zal ook wel een beetje beroepsmisvormig zijn".

Ludo Wierckx



Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be

■ LEDEN-ENQUÊTE

**De enquête werd een groot succes! 133 leden namen de tijd om te antwoorden.
Van harte bedankt voor deze positieve inzet!**

Hier volgt een eerste beperkte publicatie van de resultaten. De raad van bestuur vond het niet opportuun om het volledige werkstuk van 18 bladzijden te publiceren in ons Harpa Magazine. Maar iedereen die het ganse werkstuk met alle statistische gegevens en aanbevelingen wil inkijken, kan de volledige tekst terugvinden op onze website www.Harpa.be, onder de titel 'enquête'. Wie niet beschikt over internet kan vragen om de tekst te laten opsturen.

Het bestuur verzekert dat er zoveel mogelijk rekening zal worden gehouden met de opmerkingen en voorstellen van alle leden. *De punten waarover het bestuur reeds heeft overlegd en een akkoord bereikt, staan cursief gedrukt.*

TRAININGEN

80 % van onze leden is **zeer tevreden over de sfeer tijdens de trainingen**; 20 % vindt de sfeer goed genoeg. Dat betekent ook dat 0 % de sfeer negatief vindt.

94 % is zeer tevreden over Harpa als sportorganisatie; 5 % vindt **Harpa als sportorganisatie** goed genoeg; en 1 % is helemaal niet tevreden.

Deed men aan sport voordat men bij Harpa aansloot? 45% nooit of zelden; 25 % af en toe en 30 % zeer veel.

Zou men sporten als Harpa er niet was?

40 % nooit of zelden; 33,5 % af en toe en 26,5 % zeer veel.

Hier werd uitdrukkelijk gevraagd:

- Zo weinig mogelijk te trainen in de KBC-hal.
Dit wordt werkelijk tot het absolute minimum beperkt! Indien het toch gebeurt, is dit buiten onze wil.
- Nieuwe leden meer attent te maken op mogelijke diefstal van de sporttas.
Hierop zal geregeld aandacht worden getrokken in het Harpa Magazine.
- Geregeld andere oefeningen in te lassen en aandacht voor mensen met rugklachten.
Deze vraag werd reeds overgemaakt aan de verantwoordelijke begeleiders.
Hun reactie zal zo vlug mogelijk worden meege-deeld.
- Zorgen voor meer informatie over Harpa op de dienst Cardio Revalidatie in Gasthuisberg.
Dit is een moeilijk punt waaraan reeds veel aandacht werd besteed. Het bestuur zal nog eens contact opnemen met de mensen die hierbij kunnen helpen.

WANDELINGEN

79 % is zeer tevreden; 6 % is ontevreden; 15 % heeft geen mening

Hierbij werden verschillende suggesties en opmerkingen geformuleerd, bv. beter op een andere dag dan zaterdag, vertrek op een later uur, te snel, te traag, 8 km is te ver...

Het bestuur denkt dat de wandelingen op zaterdag dienen behouden te blijven, gezien het hoge percentage tevreden reacties. De verantwoordelijken zullen voortaan steeds een kaart met de aangeduide wandeling bij zich hebben, ook een defibrillator en een EHBO-kit. Er zal geregeld een rustpauze worden ingelast. De 'lange' en 'korte' wandeling blijven behouden, zodat ook minder goede stappers mee kunnen genieten. Er is al overleg gepleegd met het wandelteam.

DAGUITSTAP

55 % is zeer tevreden; 14 % is ontevreden; 31 % heeft geen mening

Suggestie: een twee- of meerdaagse reis organiseren.

Het bestuur wil in de nabije toekomst een concreet voorstel van een lid uitproberen en is zelf op zoek naar een geschikt voorstel uit een reisbrochure.

SCHERPENHEUVEL

70 % is zeer tevreden; 3,5 % is ontevreden; 26,5 % heeft geen mening

Suggestie: na de viering samen in groep gaan eten.
Het bestuur vreest dat dit moeilijk te organiseren valt: hoe de grootte van de groep inschatten, om een zaal te reserveren? Zijn er op dat moment wel zalen vrij?

NIEUWJAARSRECEPTIE

75 % is zeer tevreden; 8 % is ontevreden; 17 % heeft geen mening

Suggesties: ook koffie voorzien; niet te laat in januari.

Koffie is moeilijk te realiseren, omdat een beperkt aantal personeel ter beschikking staat. Ook het voorziene budget laat het niet toe.

Dit jaar werd reeds verschoven naar de eerste vrijdag van januari en het is de bedoeling om dit elk jaar te doen.

FEESTMAAL

Slechts 58,5 % is tevreden; 14 % niet tevreden; 27,5 % heeft geen mening

Suggesties: te duur, in de verkeerde periode, moet gemoedelijker en meer toegankelijk voor iedereen, zeker in de winter niet te ver van Leuven, meer rekening houden met mensen op dieet, koppelen aan jaarlijkse uitstap of aan nieuwjaarsreceptie of aan algemene vergadering.

We proberen reeds op 18/03/2012 een nieuwe formule uit. Maar de locatie Vogelzang in Tienen werd

behouden, omdat we daar de beste voorwaarden konden bekomen.

Feestmaal koppelen aan de nieuwjaarsreceptie lijkt enorm ingewikkeld, omdat sommigen alleen voor de receptie zullen komen en anderen voor de receptie en het feestmaal. Feestmaal koppelen aan de algemene vergadering is uitgesloten, omdat wij dan de leden verplichten te betalen om naar de algemene vergadering te komen. Dat is wettelijk niet toegelaten. Een gratis feestmaal is uitgesloten.

BBQ

82,5 % is zeer tevreden; 6 % niet tevreden; 12,5 % heeft geen mening

Suggestie: Meer letten op dieet van hartpatiënten!

Het bestuur vindt het zijn plicht om alle ingrediënten zo 'light' mogelijk te houden en desnoods het menu aan te passen.

HARPA MAGAZINE

83,5 is zeer tevreden; 1,5 ontevreden; 15 % heeft geen mening

Suggesties: meer medisch nieuws, telkens ook een



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



voedingsrubriek, tips vanuit kine voor rugproblemen, interessante artikels ophalen van het internet en aanpassen voor Harpa, meer inspraak aan de lezers voor de inhoud, op tijd opsturen, mag minder luxueus indien kostprijs daardoor kan dalen.

De redactieraad wil zeker rekening houden met al deze suggesties. Alle leden kunnen steeds interessante artikels of persoonlijke bijdragen doorsturen.

INFOSESSIE

83 % is zeer tevreden over de inhoud; 1 % ontevreden; 16 % heeft geen mening

95 % is zeer tevreden over verloop en vorm; 0 % ontevreden; 5 % heeft geen mening

65 % vindt deze activiteit absoluut essentieel voor Harpa

Suggesties: meer infosessies per jaar over breder onderwerp, bv. gezonde voeding; naar vorm iets actiever, bv. gespreksgroepjes met vragen door informant gegeven; ook kans bieden om meer persoonlijke vragen te stellen

Gespreksgroepjes die opgegeven vragen bespreken, lijkt praktisch niet realiseerbaar.

Een samenvatting en veralgemening van de vragen door prof. Vanhees garandeert een vlot verloop van het vragenuurtje. We zullen het probleem i.v.m. de persoonlijke vragen die niet echt aan bod komen zeker bespreken met prof. Vanhees.

Meer infosessies op een jaar lijkt onrealiseerbaar, omdat er veel praktische problemen bij komen kijken i.v.m. een vrije zaal, het vinden van een geschikte spreker, de technische ondersteuning...

BEOORDELING VAN DE BESTAANDE ACTIVITEITEN

Wanneer aan onze leden wordt gevraagd welke activiteit voor Harpa essentieel is, welke nuttig en welke te mijden, krijgen we volgende rangschikking in %:

- Zeker essentieel: reanimatiesessies, infosessies, Magazine
- Gemiddeld essentieel en nuttig: welkom nieuwe leden, wandelingen
- Nuttig, maar ook ontrading: mis voor de overledenen
- Zeer nuttig, maar ook enkele afkeuringen: barbecue, nieuwjaarsreceptie, daguitstap
- Weinig essentieel, gemiddeld nuttig, maar ook ontrading: feestmaal

Rangschikking in %	essentieel	nuttig	ontrading
Reanimatiesessies	71,2 %	28,8 %	0 %
Infosessies	64,0 %	36,0 %	0 %
Magazine	60,4 %	39,6 %	0 %
Welkom nieuwe leden	44,5 %	51,5 %	4,0 %
Wandelingen	33,5 %	56,4 %	0,1 %
Mis voor de overledenen	26,0 %	64,0 %	10,0 %
Barbecue	23,2 %	70,5 %	6,3 %
Nieuwjaarsreceptie	21,5 %	71,4 %	7,1 %
Daguitstap	18,3 %	73,0 %	8,7 %
Feestmaal	13,8 %	66,6 %	19,6 %

SUGGESTIES VOOR ANDERE ACTIVITEITEN

- **Reanimatiesessies:** jaarlijks een reanimatiesessie ook voor gezinsleden, meer sessies, de sessies inhoudelijk beter structureren.

In 2012 zal een reanimatiesessie worden georganiseerd voor alle leden met partner. Bij goed resultaat zal dit geregeld worden herhaald.

- **Welkom nieuwe leden:** nieuwe leden het gevoel geven dat zij er werkelijk bij horen is uiterst belangrijk! Een deel van de ledeninfo van een nieuw lid (naam, foto, adres, telefoon en e-mail) open-

stellen voor andere leden, mits toestemming van het betrokken lid. Zo kan elk lid zien wie uit zijn omgeving komt bv. om iemand te kunnen contacteren of om af te spreken voor o.a. carpooling.

Aan nieuwe leden wordt reeds een rondleiding gegeven in de sportlokalen en wordt zoveel mogelijk uitleg verschaft. Door de wet op de privacy is het openstellen van persoonlijke gegevens een moeilijk punt. Zonder schriftelijk akkoord mag dit niet gebeuren. Het bestuur zal dit nog eens onderzoeken en trachten een aanvaardbare oplossing te vinden.

- **Balspelen:** een wekelijkse sessie met verschillende soorten balspelen. *Dit lijkt praktisch niet te realiseren (wie neemt de leiding ? waar vinden we aangepaste terreinen?)*

Voor volleybal wordt te weinig reclame gemaakt. *Er zal geregeld een verwijzing naar het volleybal worden opgenomen in ons Harpa Magazine.*

- **Samenkomsten met zusterverenigingen van Harpa:** *Bij lustrumvieringen is dit reeds gebeurd. Maar door de grote afstanden is er nog geen blijvend contact ontstaan. Tot onze spijt werd een tijd geleden de federatie van verenigingen voor hartpatiënten ontbonden. Hierdoor vervielen ook kansen op bv. een jaarlijkse sportdag.*

- **Meer naambekendheid geven aan Harpa. Meer nieuwe patiënten aanspreken.** *Omwille van de privacy krijgen wij van Gasthuisberg niet de namen van nieuwe hartpatiënten. Prof. Vanhees en onze kinesitherapeuten verzekeren ons dat zij al het mogelijke doen om Harpa in de kijker te plaatsen tijdens de revalidatieperiode. Zij laten ons ook weten dat van de 1000 hartpatiënten die jaarlijks in Gasthuisberg worden opgenomen, slechts 100 komen revalideren.*

- **Sociale bezoeken:** Als een Harpalid langdurig afwezig is, zou vanuit het bestuur of via Harpacollega's contact moeten worden gezocht ter bemoeiding. *Het probleem is dat het bestuur niet altijd op de hoogte wordt gebracht. Er zal zeker worden gezocht naar een oplossing.*

- **Petanque organiseren:** *Dit is een sport voor een beperkte groep, maar indien er een concreet voorstel wordt gedaan door een Harpalid, kan dit worden uitgetest.*

- **Kooklessen voor Harpaleden in functie van gezonde voeding:** *Ook dit lijkt een activiteit voor een beperkte groep, maar op grond van een concreet voorstel van een van onze leden, kan dit worden uitgetest.*

- **In groep fietsen:** *het bestuur tracht dit momenteel concreet uit te werken. Het probleem: er zijn verschillende verwachtingen. Sommigen willen snel en ver fietsen, anderen willen kortere afstanden en een rustig tempo.*

ORGANISATIEACTIVITEITEN

- **Algemene vergadering en raad van bestuur:** A.V. = 77% is zeer tevreden, 5 % ontevreden en 18 % heeft geen mening

RvB = 85 % is zeer tevreden, 0 % ontevreden en 15 % heeft geen mening

- **Website:** 83 % is zeer tevreden
Suggesties: groter lettertype voor het 'welkomstwoordje'; een zoekfunctie met sleutelwoorden; de fotogalerij moet vlugger bijgewerkt; nieuwe berichten komen te laat; modernisering is nodig, zoals bv. de titelpagina moet dynamischer. *Het bestuur hoopt dat een specialist ter zake de website onder handen wil nemen.*

- **Regeling lidkaarten:** de overgrote meerderheid vindt de regeling goed en is tevreden.

Opmerkingen:

De uitleg is niet duidelijk, zeker voor nieuwe leden.

Op grond van een concreet voorstel zullen we onze mededelingen duidelijker maken. De sportkaarten rangschikken op lidnummer van Harpa is onmogelijk, omdat de sportkaarten worden aangemaakt door het sportsecretariaat.

Het sportsecretariaat heeft al meegedeeld dat de procedure voor de aanmaak volledig zal worden gewijzigd. Het bestuur zal zodra mogelijk hierover de nodige uitleg verschaffen.

De lid- en sportkaarten samen afregelen.

Jarenlange ervaring heeft ons geleerd dat het praktisch nog veel moeilijker is om de lid- en sportkaarten samen af te regelen.

Waarom wordt niet af en toe een controle gedaan op de lidkaarten?

We hebben vertrouwen in onze leden en vinden een controle niet aangewezen. Zo kunnen ook vele praktische problemen voorkomen worden.

SLOTBESCHOUWINGEN VAN HET BESTUUR

- *Onze leden gaven duidelijk aan dat zij het positief waardeerden dat hun mening werd gevraagd.*

- *De meeste activiteiten werden positief gewaardeerd.*

- *Uit de enquête spreekt een grote waardering en dank voor al diegenen die zich engageren in Harpa.*

André Broos, Jo Beyen en Fons November



Beste wandelvrienden,

De winter is reeds achter de rug en het nieuwe wandelseizoen is al van start gegaan. Tijd dus om de nog slapende wandelaars even wakker te schudden, want de natuur roept om buiten komen!

Ons nieuw seizoen is zo goed als mogelijk in kaart gebracht met onderstaande tabel. Zoals je kan merken heeft het nieuw wandelteam (zie foto) zijn best gedaan om de gegevens zo volledig mogelijk weer te geven.

Zo vind je niet alleen het startadres terug met alle gegevens zoals postcode, gemeente, straatnaam en zelfs het nummer indien beschikbaar, zodat iedereen met zijn GPS of Google moeiteloos de weg kan vinden. Tevens vind je ook het adres en de naam van de locatie waar we nadien nog even gezellig gaan nakaarten. Hierdoor kunnen de personen die niet mee gaan wandelen achteraf toch nog aansluiten bij de wandelgroep.

Ook zal je voor elke wandeling de gegevens van de gids terugvinden en niet enkel zijn naam, maar ook zijn mobiel nummer zodat hij of zij steeds bereikbaar is in geval je toch nog hulp zou nodig hebben om al dan niet deel te kunnen nemen aan de wandeling.

Tevens heeft het bestuur beslist om vanaf dit seizoen een speciale rugzak te voorzien ($\pm$ 3 kg. in 't totaal) met daarin:

- Een nieuwe hypermoderne en volautomatische defibrillator

van amper 2,5 kg. (die iedereen mag en kan gebruiken)

- Twee fluorescerende vestjes waarvan 1 voor de gids die vooraan loopt en 1 voor de rugzakdrager die achteraan loopt
- Een eerstehulpkit met bijgevoegd het 112 nummer in geval van nood. Dit laatste zal ook voorzien worden voor de wandelaars die de kleine wandeling doen.

Deze rugzak zal in de mate van het mogelijke door het wandelteam gedragen worden, uiteraard is iedereen welkom om ook hier zijn steentje bij te dragen.

We willen ook elke wandelgids er attent op maken dat hij of zij op elk ogenblik van de wandeling moet kunnen zeggen waar wij ons bevinden (zoals dichtstbijzijnde straat) en draagt het onze voorkeur mocht er een plannetje bestaan van de wandeling. Het wandelteam staat uiteraard volledig ter jullie beschikking om iedereen hierin te helpen. Op 12 mei 2012 organiseren wij onze jaarlijkse daguitstap. Dit keer gaan we niet te ver rijden met de bus, zodat we meer tijd hebben om te genieten van de natuurpracht in de Limburgse fruitstreek en de lekkere plaatselijke keuren in Taverne De Klee te Kuttehoven.

De ochtendstond, geeft goud in de mond en daarom organiseren wij op 7 juli 2012 een ochtendwandeling met nadien een lekker ontbijt in een zeer mooi en rustig kader, nl. in de vakantiehoeve Bertem Natuur (dit laatste weliswaar tegen een democratische vergoeding van

€ 15 per persoon). Hiervoor krijg je naar hartenlust spek met eieren, telkens 3 soorten vlees, kaas, confituur, brood en streekgebonden fruitsappen en tenslotte ook koffie en thee naar believen.

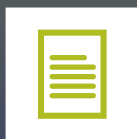
Het is altijd leuk om wat cijfertjes en statistieken te hebben over onze activiteiten en daarom waren wij op zoek naar enkele speciale feiten. Zo ben ikzelf in de zomer reeds 48 jaar geleden (in 1964) voor het eerst aan mijn hart geopereerd. Wie loopt er zo nog langer rond bij Harpa? Mijn vader Jaak Verbelen zal bij leven en welzijn deze zomer op zijn 80 jarige leeftijd zijn 20ste of 21ste wandelingen organiseren voor Harpa. Wie heeft er nog meer wandelingen georganiseerd als gids? Gerarda Verhoeven met haar 83 jarige leeftijd (vrouwen leven nu eenmaal langer) is er al van bij de start bij. Is zij de oudste of langst aanwezige deelneemster van onze wandelaars? Afijn, allemaal prestaties die een proficiat waard zijn en als ze kenbaar zijn, kunnen we dat ook eens even melden tijdens onze wandelingen. Dus laat dergelijke weetjes maar komen..., want zeker voor recenter aangesloten leden is dergelijke informatie altijd leuk om te weten.

Verder wens ik iedereen in naam van het bestuur en het wandelteam een prachtig wandelseizoen toe en dat we nog lang samen deze niet alleen gezellige, maar ook gezonde activiteit verder mogen zetten.

Georges Verbelen

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

DATUM	GEMEENTE	STARTPUNT (S) - EINDPUNT (E)	GIDS & GSM
3 maart	Bertem	S: Bosstraat, s/n (Parking Bospaviljoen) E: Bosstraat, s/n (Bospaviljoen)	Raymond Bertels tel. 016 48 17 23
17 maart	Erps-Kwerps	S: Oudebaan, 14 (Parking Sporthal) E: Dorpsplein, 1 (Café Central)	John Van Herck M. 0476 85 40 38
31 maart	Kerkom	S: Kerkomsesteenweg, 284 (Parking aan de kerk) E: Kerkomsesteenweg, 312 (Café De Kroeg)	Raymond Rodeyns M. 0498 97 27 17
14 april	Herent	S: Tildonksesteenweg, 155 (Parking Taverne Den Axe) E: Tildonksesteenweg, 155 (Taverne Den Axe)	René Vanhoof M. 0476 26 41 86
28 april	Lubbeek	S: Kerk van Lubbeek om 7 uur (6 of 18 Km.) E: Basiliek van Scherpenheuvel (om 11u30' misviering)	Fons November M. 0479 20 61 23
12 mei	Daguitstap	S: Parking Bodart in Leuven om 7u30' E: Kleestraat, 10 in Kuttehoven (Taverne De Klee)	P. Craps & J. Lambeir M. 0478 56 89 32
26 mei	Kessel-Lo	S: Vlierbeeklaan, s/n (Parking Abdij van Vlierbeek) E: Vlierbeeklaan, s/n (Taverne In Den Rosenkrans)	Edmond Willems M. 0473 26 90 32
9 juni	Vossem	S: Sint Pauluslaan, 1 (Parking parochiezaal) E: Dorpsplein, 11 (Café In Den Congo)	Monique Vanwest M. 0475 89 74 93
23 juni	Keerbergen	S: Hansbrug, 16 (Restaurant De Oude Hansbrug) E: Hansbrug, 16 (Restaurant De Oude Hansbrug)	Georges Eeneman M. 0477 26 58 18
7 juli	Bertem	S: Oude Baan, 19 (Ochtendwandeling om 7u00') E: Bertem natuur (ontbijt om 9u00')	John Van Herck M. 0476 85 40 38
21 juli	Leuven	S: Galgebergstraat, 41 (Parking Lovanium) E: Galgebergstraat, 41 (Lovanium)	Christine Aerts M. 0475 66 01 23
4 augustus	Kamphenhout	S: Gemeenteplein, s/n (Parking aan de kerk) E: Dorpsstraat, 10 F (Eetcafé D'Uitdaging)	Jaak Verbelen M. 0496 78 26 78
18 augustus	St-Pieters-Rode	S: Kerkplein, 1 (Parking Parochiecentrum Kloosterhof) E: Kerkplein, 1 (Parochiecentrum Kloosterhof)	Jan Lambeir M. 0478 56 89 32
1 september	Neervelp	S: Neervelpsestraat, 11 (Gemeentehuis, domein Kwabbeek) E: Neervelpsestraat, 15 (Lokaal van De Zeerovers)	Mark Trotoir M. 0475 65 46 09
15 september	Bierbeek	S: Speelpleinstraat, 10 (Parking Cultureel Centrum De Borre) E: Speelpleinstraat, 10 (Cultureel Centrum De Borre)	Rik Marchal M. 0475 62 34 75
13 oktober	Oud-Heverlee	S: Maurits Noëstraat, 15 (Parking naast Zoete Bron) Maurits Noëstraat, 15 (Brasserie Zoete Bron)	Romain Vanderplanken M. 0472 30 35 17
27 oktober	Linden	S: Martelarenplaats, 1 (Parking achter de kerk) E: Kerkdreef, 1 (Taverne Kasteelhoeve)	Georges Verbelen M. 0477 33 35 15
10 november	Loonbeek	S: J. Van Der Vorstlaan, 73 (Parking Gemeentezaal) E: J. Van Der Vorstlaan, 73 (Gemeentezaal)	Paul en Mia Craps M. 0478 91 69 55

Alle wandelingen starten steeds om 14u00 op de voormelde plaats.
U hebt de keuze tussen de wandelafstanden van 8 à 9km of 3 à 4km

Voor details en last minute wijzigingen kan je terecht bij:

- Paul Craps 016 47 08 00,
- Jan Lambeir 016 44 64 47
- Richard Nevelsteen 016 62 16 95
- Georges Verbelen 016 25 00 40

Vakkundig binnen- en buiten schilderwerk
SCHILDERWERKEN JENS

Tel. 016/89.33.22
GSM 0494/36.52.21

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



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 !!!



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



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

DAGUITSTAP NAAR BORGLOON

Zaterdag 12 mei 2012

Borgloon, een gezellig stadje gelegen in het glooiende Haspengouw, eens een versterkte stad van waaruit de graven van Loon regeerden over hun graafschap dat op z'n hoogtepunt de huidige provincie Limburg in grootte evenaarde. De naam Borgloon is samengesteld uit 'Borg' en 'Loon' wat betekent: 'Burcht te midden van een beboste heuvel'. Talrijke bezienswaardigheden verwijzen naar het rijke cultuurhistorische verleden van dit 'gravenstadje'. Fietsen, wandelen, natuur, ontspanning en streekproducten, een gezellig terrasje, ...dit alles maakt van Borgloon 'De Parel van Haspengouw'. Laten we er een kijkje gaan nemen en genieten van dit prachtige stukje natuur.

PROGRAMMA :

- | | |
|---------|---|
| 07.30 u | Samenkomst en vertrek aan parking Bodart in Leuven |
| 09.15 u | Aankomst in Vechmaal |
| 09.30 u | Vertrek van de wandelaars voor een tocht van 9 km
De niet-wandelaars rijden met de bus naar Borgloon voor een geleid bezoek aan de stoomstroopfabriek (duur 1 uur). Gelegenheid tot aankoop van streekproducten in het winkeltje van de fabriek. |
| 12.30 u | Lunch in taverne 'De Klee' in Kuttekoven
(Op het menu: belegde broodjes, taart en koffie) |
| 13.45 u | Vertrek van de wandelaars voor een rustige wandeling van 4 km naar Helshoven
Vertrek (met bus) van de niet-wandelaars eveneens naar Helshoven voor een kleine wandeling van 2km |
| 15.00 u | Gezamenlijk bezoek aan het fruitbedrijf van de heer Vaes in Helshoven. Geschoolde fruitgidsen nemen ons gedurende een uur mee op een wandeling doorheen de boomgaarden; Nadien degustatie van een glaasje appelsap. |
| 17.30 u | Avondmaal in taverne 'De Klee' in Kuttekoven
(Op het menu: waterkerssoep, keuze uit vispannetje of konijn met frietjes, dame blanche) |
| 19.15 u | Vertrek naar parking Bodart waar wij hopen ten laatste om 20.30 u toe te komen |

DEELNAMEPRIJS:

44 Euro. Inbegrepen zijn, bus, fooi chauffeur, maaltijden, proeverij, gidsen en inkomgelden. Dranken bij de maaltijden zijn door de deelnemers te betalen behalve de koffie en thee bij de lunch.

INSCHRIJVINGEN:

Er zijn 84 plaatsen beschikbaar. Inschrijven kan enkel door storting van het deelnamebedrag op rekening nr. BE52 0012 9692 0009 met vermelding "Borgloon" + uw naam + lidnummer + keuze en aantal van het menu (V= vispannetje of K= konijn). Het nummer 85 komt op een wachtlijst terecht.

ANNULEREN:

Bij het annuleren van de inschrijving en indien de plaats niet kan ingenomen worden door een ander Harpalid zal alleen het bedrag van de maaltijden teruggestort worden

INSCHRIJVEN KAN TOT UITERLIJK 30 APRIL 2012.

Meer info bij Jan Lambeir (016 44.64.47) of Alfons November (016 62.14.12)

**Hierbij wordt u vriendelijk uitgenodigd tot het bijwonen
van de ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 20 april 2012 om 19.00 uur
vergaderzaal „Den thuis” van Inbev, Vuurkruisenlaan, 3000 Leuven.**

AGENDA:

1. Welkomstwoord van de voorzitter.
2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 28 april 2011.
3. Goedkeuring jaarverslag van de verschillende activiteiten.
4. Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2011.
5. Verslag van de rekeningnazichters.
6. Goedkeuring jaarrekeningen 2011.
7. Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters.
8. Ontslag, benoemingen van bestuurders en rekeningnazichters.
 - 8.1. Kandidaturen bestuurders.
 - 8.2. Ontslag bestuurders
 - 8.3. Benoeming bestuurder(s).
 - 8.4. Benoeming voorzitter.
 - 8.5. Benoeming rekeningnazichters.

9. Enquête
10. Lidgelden
11. Trainingen 2012 – 2013.
12. Voorstel begroting 2012.
13. Vragen en antwoorden.
14. Slotwoord.

Na de vergadering volgt een gezellig samenzijn.
Gratis broodjes worden voorzien.

Het einde van de bijeenkomst rond 22.00 uur.

*Met vriendelijke groet,
namens de Raad van Bestuur,
Alfons November (Voorzitter) en
Jo Beyen (Secretaris).*



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



UITSTAP NAAR SCHERPENHEUVEL

Naar jaarlijkse gewoonte trekken we ook dit jaar te voet of met de fiets naar Scherpenheuvel om er onze overleden Harpavrienden te gedenken tijdens de mis in de basiliek.

Praktische inlichtingen:

- 28 zaterdag april 2012
- om 07.00 uur vertrekken de wandelaars aan de kerk van Lubbeek-Centrum
- de mogelijkheid bestaat om aan te sluiten voor de laatste 6 km: plaats van afspraak is het kruispunt van de Horenweg met de Heuvelstraat in Tielt-Winge tussen 09.15 en 09.30 uur
- om 08.45 uur vertrekken de fietsers op het De Becker-Remyplein in Kessel-Lo
- om 11.30 uur: misviering met herdenking van onze overleden leden in de basiliek
- iedereen (ook wie met de auto komt) is van harte welkom.

■ **INSCHRIJVING / VOLMACHT OM TE STEMMEN** (enkel voor vaste leden) *

Ondergetekende : *(naam en voornaam in drukletters)*

.....

.....

Lidnummer:

Geboren op:

Wonende te :

Straat: nummer

☐ zal aanwezig zijn op algemene vergadering *

☐ kan niet aanwezig zijn op de algemene vergadering van de vzw Harpa van vrijdag 20/04/2012 en geeft volmacht aan de dhr/mevr

..... *(naam en voornaam in drukletters)*

Lidnummer:

De volmachtgever
(handtekening)

De gemachtigde
(handtekening)

EEN WERKEND LID KAN ZICH DOOR EEN ANDER WERKEND LID OP DE ALGEMENE VERGADERING LATEN
VERTEGENWOORDIGEN MITS EEN GESCHREVEN VOLMACHT. NIEMAND MAG MEER DAN ÉÉN VOLMACHT HEBBEN

■ **MANDAAT VAN BESTUURDER / VAST LID ***

Ondergetekende *(naam en (twee) voornamen in DRUKLETTERS)*

.....

Lidnummer:

Geboren op:

Wonende te :

Straat: nummer

☐ wenst zich kandidaat te stellen voor een mandaat van bestuurder.*

☐ wenst zich kandidaat te stellen om vast lid te worden van Harpa vzw.*

Alleen van toepassing voor kandidatuur als bestuurder

Gelieve **eigenhandig** volgende tekst te schrijven:

„Ik wens mij kandidaat te stellen voor een mandaat als bestuurder in de vzw Harpa”.

.....

Datum:...../...../ 2012.

Handtekening,

* *alleen invullen of aanduiden wat van toepassing is*

*Strookje(s) sturen naar de maatschappelijke zetel van Harpa vzw: Tervuursevest 101, bus 4071 3001 Leuven.
Of dit formulier afgeven op een van de trainingen aan een bestuurslid. Afsluitingsdatum: vrijdag 6 april 2012.*

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

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



■ Fietstocht naar Santiago de Compostella

In september vorig jaar ondernam Harpalid Frans Verlinden (65), samen met zijn vriend Antoon Van Duffel, een adembenemende (figuurlijk en letterlijk) fietstocht naar Santiago de Compostella.



Reeds lang droomde Frans ervan naar Compostella te fietsen. De plagende opmerkingen van hun echtgenotes ('da kunt ge nie') zorgden voor de nodige stimulans om met de voorbereiding van hun huzarenstukje te beginnen. Onze twee vrienden beseften wel dat het zonder gedegen voorbereiding niet zou lukken. Daarom begonnen zij aan een intensieve fietstraining van een 3-tal maanden: enkele keren per week maalden zij via het provinciale fietsknooppuntennetwerk de noodzakelijke kilometers bij elkaar. Tijdens deze trainingen zochten zij vooral de Hagelandse hellingen op, want in Castilië en Galicië zou er ook flink moeten geklommen worden. Ondertussen werd de tocht van hieruit nauwgezet voorbereid. Hiervoor namen zij de touroperator VOS Travel in de arm, die gespecialiseerd is in de pelgrimsroutes naar Santiago de Compostella. Deze fietsroute is immers een klassieker die ieder jaar duizenden mensen lokt, gegrepen door de mythe van de pelgrimsstad. Niet alleen het aankomen in Compostella is een belevenis, maar ook de route ernaartoe is fantastisch. Op 20 september 2011 vertrokken

onze twee vrienden (samen op de lagere school, samen bij de scouts in Vlierbeek, beiden bedrijfsleiders) met het vliegtuig naar Madrid. Met de bus ging het dan verder naar Astorga, de startplaats van de tocht. In deze middeleeuws ommuurde stad met haar gotische kathedraal stonden de goed uitgeruste huurfietsen klaar met het daarbij horend 'roadbook'. Het bevat een zeer gedetailleerde wegbeschrijving van de 300 km-lange fietstocht. Zo kan je vooraf bekijken welke hoogtes moeten overwonnen worden en hoever het eindpunt van de dag ligt. Daarnaast kregen zij ook hun officieel pelgrimspaspoort, waarmee je overal waar je komt, stempels moet verzamelen. Die stempels moeten het bewijs leveren dat je de tocht ook daadwerkelijk hebt gemaakt. Stempels worden uitgereikt door hotels, restaurants, cafés, kerken, kloosters, posada's, pizzeria's enz.; zij duiden de fecha (datum) aan, sommigen markeren zelfs het aantal kilometers dat je van Compostella verwijderd bent. Frans en Antoon hadden gekozen voor de zgn. Franse route, de zwaarste fietsroute (de uitdaging) die de pelgrimroute

te voet volgt. De 300 km zouden in vijf dagen moeten afgelegd worden. De hotels lagen vast en voor bagagetransport werd gezorgd. Dat betekent dus ca. 60 km per dag door een sterk heuvelend landschap, waarbij soms hoogteverschillen van 800 à 900 meter moesten overwonnen worden. Het merendeel van de pelgrims zijn weliswaar jonge of minder jonge stappers, maar per fiets is het zeker ook een zeer lastige karwei.

De eerste dag vanuit hun vertrekplaats Astorga was al meteen een serieuze kuitenbijter. Het traject naar Molinaseca was misschien wel het mooiste deel van de trip, wanneer zij het plateau van Castilië verlieten en de Monte de la Cruz de Ferro beklommen, 1.505m. boven de zeespiegel. Boven op de Monte hebben onze vrienden er, zoals de traditie het wil, een steentje achtergelaten dat zij van thuis hadden meegebracht. Hun sportieve inspanning van daarnet werd beloond met een enig mooie als adembenemende afdaling, tien kilometer lang, bijna zwevend door het fascinerende landschap.



's Avonds, in het hotel, kwam er een stevige Spaanse maaltijd op tafel. En dan vroeg naar bed om, goed uitgeslapen, aan de volgende dag te kunnen beginnen.

De volgende dagen fietsten zij door de pittoreske dorpjes O'Cebreiro en Villafranca en genoten zij van de unieke uitzichten op de groene valleien van Galicië met zijn wijngaarden en boerderijen. En daarna volgde weer een stevige klim, negen kilometer lang! Maar bovengekomen wachtte hen weer een panoramisch uitzicht en een gezellige overnachtingsplaats in een charmant dorp, waar zij zich (even) op de top van de wereld voelden. Na een verkwikkende nachtrust beklommen onze dappere vrienden opnieuw hun stalen ros om hun tocht door Galicië verder te zetten. Zij reden door een dunbevolkte, vrij arme streek, waar zij in een andere wereld leken terecht te komen, want het landschap, de cultuur, de gastronomie en zelfs de taal waren anders dan de dagen ervoor.

's Middags aten zij gewoonlijk in een eenvoudige alberga, waar

voor 10 euro een pelgrimsmenu geserveerd werd met voorgerecht, hoofdgerecht, dessert, water en wijn. Net zoals er hier bij ons pizzeria's en frietkoten zijn, tref je daar pulperia's waar je gekookte octopus kan eten. Sappig, mals, goed gekruid, een delicatessen, vindt Frans.

De laatste dagen begon de vermoeidheid door te wegen maar Frans en Antoon zetten onverdroten door. Terwijl zij door het kleine dorpje Palas del Rei fietsten, begonnen zij de sfeer van Compostella reeds aan te voelen. Op nauwelijks 70 km van het pelgrimsoord begonnen zij al uit te kijken naar hun mytische aankomstplaats. Maar eerst nog de allerlaatste klim naar de Monte do Gozo van waar zij in de verte het silhouet van de kathedraal reeds konden ontwaren.

En dan was eindelijk het langverwachte moment aangebroken, als zij door Romaanse Porta de la Gloria fietsten en op het grote plein voor de machtige zwarte kathedraal aankwamen, waar zich het graf van Sint-Jacob (Santiago) bevindt. Op die plaats omhelsden zij elkaar en prevelden met ingehouden adem: 'We did it !' Een beklijvend moment. Een onweerstaanbaar gevoel van voldoening stroomde door hun aderen. Ondertussen was het al tijd geworden voor de zgn. pelgrimsmis om 12 uur, waar het indrukwekkend zware wierookvat (1,60 m. hoog) slingerend door de dwarsbeuk zwaaide, in beweging gebracht door vijf potige kerels. Na de mis volgde, op voorlegging van de

van de pelgrim', waarbij ze werden opgenomen in de Orde van Compostella.

Als ik hen tenslotte vraag wat het hoogtepunt van hun sportieve fietstocht was, antwoorden zij dat het de toffe jonge sfeer is die op de Camino (de pelgrimsweg) heerst. Wandelaars (sommigen herkenbaar aan de meedragen Sint-Jacobsschelp) en fietsers wensen elkaar gemeend een 'buen camino' toe. Want elke pelgrim heeft een bepaalde belofte gedaan of een missie vooropgesteld waardoor hij een beter mens wil worden.

Frans Verlinden en Antoon Van Duffel ondernamen deze fietstocht een beetje om zichzelf en hun medemens te zoeken en tegen te komen. Bij de zware beklimmingen zijn zij zichzelf verschillende keren tegengekomen, maar zij hebben doorgebeten. Daarbij getuigt Antoon dat Frans een betere conditie heeft dan hij, vermoedelijk omdat hij regelmatig traint bij Harpa. Een bewijs temeer dat Harpa onze conditie ten goede komt. Blijven trainen is de boodschap.

Wie zin mocht gekregen hebben om ook zo'n tocht te ondernemen, mag gerust contact opnemen met Frans Verlinden, die graag zal helpen met alle mogelijke info.

Luk Vanhorenbeek

DE RAAD VAN FRANS

1. *Grondige voorbereiding met fietstraining is noodzakelijk. (vooral trainen op beklimmingen)*
2. *Doe deze tocht nooit alleen. Neem minstens één of enkele goede vrienden mee.*
3. *Blijf samen, help elkaar, wees flexibel en geniet samen.*

■ DURE FIETSEN EN MANAGERS

Vergeet de golfclub, dump ook de yachtclub. In het Vlaanderen van vandaag zit de koersfiets in de lift. En niet zomaar een racefiets. Wordt in Vlaanderen tegenwoordig gefietst met een EMX7 Anniversary Edition (14.495 euro) van Eddy Merckx ? Of met de MF-XX van de Musseuw Bikes (10.495 euro) ? Daarnaast heb je natuurlijk minder dure modellen, zoals de Cervélo S2, die zowat 7.000 euro kost. En onder tussen is de nieuwe Cervélo S5 op de markt, die nog lichter, aerodynamischer en comfortabeler is, maar ook duurder. Maar wat zeg je van een Pinarello Dogma, die in zijn duurste uitvoering tot 13.695 euro kan kosten. Dat is een racefiets die je toch vooral voor het prestige koopt. Het is een teken des tijds: ook voor wie het qua rijwiel eens breed wil laten hangen, is er tegenwoordig aan keuze geen gebrek. Eddy Merckx Cycles bracht vorig jaar de EMX-7 Anniversary Edition op de markt, waarvan er maar 200 werden geproduceerd. Wie deze fiets wil bezitten, komt al te laat. De fietsen zijn allemaal verkocht!

Bling Bling op twee wielen is een trend, die zich steeds duidelijker aftekent. Wat b.v. te denken van de Gold Bike Crystal Edition van Aurumania, een Deense designfiets, afgewerkt met goud en Swarovski-kristallen: 80.000 euro! Fietsen, die meer dan 10.000 euro kosten, zo rijden er op de Vlaamse wegen geen duizenden rond. Maar de Vlaamse fietser blijkt wel steeds minder snel tevreden? Hij stelt hogere eisen en is bereid daar een prijs voor te betalen. Een Merckx-fiets van carbon kost minstens 2.200 euro maar de EMX5 kost 4.595 euro en EMX7 7.595 euro). Bovendien wordt opgemerkt dat de levenscyclus van een fiets steeds korter wordt. Sommigen kopen om de drie jaar een nieuwe fiets, anderen om de vijf jaar. De verkorting van die levenscyclus heeft veel te maken met het design. De fiets is de rol van de auto als statussymbool voor een deel aan het overnemen. Terwijl het wielrennen vroeger een sport was van de middenklasse, is er nu een hogere klasse bijgekomen.

Anders dan vroeger is fietsen vandaag ook een sport van vrije beroepen, advocaten, tandartsen, ondernemers, CEO's en bankiers geworden. Ook mensen met geld gaan tegenwoordig met de koersfiets de baan op. Met als gevolg dat de markt voor de duurdere fiets groter is

geworden. Die hogere klasse van managers fietst vanuit diverse perspectieven: gezondheid bevorderen en netwerken opbouwen en onderhouden. Het klopt inderdaad dat fietsen de functie van de golf overneemt. Bestaat er dan zoiets als een snob op de fiets of een fietssnob ? Zijzelf zullen het ons niet vertellen. Wat we wel weten is dat de meesten op 'een Merckx' rijden. De fietsen van Eddy Merckx Cycles zijn niet goedkoop en kosten al snel (voor een EMX) ongeveer 4.000 euro. Niet iedereen kan zich zo'n fiets veroorloven. Vergoelijkend beweren de managers immers dat fietsen een veel duurdere sport is dan golfen. Bovendien beklemtonen zij volmondig dat fietsen een zeer sociale bezigheid is, die hen de kans geeft om de stem van het volk te horen. Want in een peloton wielertoeristen is iedereen gelijk voor de wet (van de snelheid).

Tot slot hebben wij een lijstje opgesteld van enkele bekende fietsfanaten:

- Kris Peeters (minister-president)
- Wouter Vandenhaute (VT4-baas)
- Geert Bourgeois (Vlaams minister)
- André Duval (reclamebureau Duval Guillaume)
- Karel Van Eetvelt (Unizo-baas)
- Philippe Muyters (Vlaams minister)
- Hans Bourbon (baas Studio 100)
- Geert Noels (topeconoom)

En wij ? Als sportieve en fietsende Harpaleden zullen wij weldra in het HARPA CYCLO TEAM fietsen met onze goeie, ouwe, goedkopere, maar degelijke vélo !

Luk Vanhorenbeek



In onze rubriek 'VOOR U GELEZEN' verscheen vorige keer een artikel, dat van het internet werd geplukt en dat handelde over de keuze tussen margarine en boter. De bedoeling van de publicatie was de discussie rond dit heikel thema op gang te brengen. De kritische lezer zal ongetwijfeld de wenkbrauwen hebben gefronst bij dit forse pleidooi voor het eenzijdig gebruiken van boter. Enkele lezers ergerden zich ook aan de vele en storende dt-fouten. Vanzelfsprekend werden deze fouten uit de internettekst gecorrigeerd, maar verschenen (door welke fout in het programma ?) later weer hardnekkig in de gedrukte tekst. Waarvoor onze excuses. Op dit controversieel artikel reageerden verschillende Harpa-leden. Telefonisch of per email. Met de vraag wat de bedoeling was van dit artikel. Met de genuanceerde vraag om een duidelijk wetenschappelijk antwoord in een volgende editie. Met de bekommernis dat boter voor hartpatiënten een gevaarlijk goedje kan zijn. Met het inzicht dat alle margarines over dezelfde kam geschoren worden. (zie kader: reacties op margarine of boter) Verder volgt het zeer genuanceerde antwoord van twee diëtisten, die verbonden zijn aan het Competentiecentrum Klinische Voeding van U.Z. Gasthuisberg.

Beste redactieleden,
Het recentste HARPA-magazine bevat m.i. een opmerkelijk stuk over "margarine of boter". De boodschap is opmerkelijk daar het gebruik van margarine op alle manieren wordt afgeraden en dit terwijl hartpatiënten (en risicopersonen) via allerlei commerciële en voedselkundige boodschappen wordt aangeraden margarine te gebruiken en boter te vermijden. Of moet het stuk "voor u gelezen" toch worden genuanceerd? Er wordt gesproken over margarine. Wat wordt hiermee precies bedoeld? De klassieke "harde" bakmargarine, smeermargarine, smeermargarine met zogenaamde cholestrolverlagende toevoeging enz.? Ik wil betreffend stuk graag geloven, maar zou toch eens de opinie willen horen van wetenschappers en specialisten. Het probleem is dat bij de tekst niet wordt verwezen naar uw informatiebron. Het is aanlokkelijk om terug boter te gaan gebruiken, maar

het zou wel eens kunnen dat de lezers van het artikel als gevolg hiervan in discussie gaan treden met hun diëtisten, artsen e.d. op gevaar af van in een welles-nietes te vervallen. Kan de redactie de tekst ook eens voorleggen aan de Leuvense artsen-wetenschappers, specialisten in hart- en vaatziekten en gespecialiseerde voedingsdeskundigen?

met vriendelijke groeten,
Stef Christiaensen

Geachte,
in Harpa-Magazine nr 53 staat een artikel op p.14, getiteld 'Margarine of boter'. Graag had ik vernomen waarom dat artikel hier geplaatst werd. Gaat het om een 'mop'? Gaat het om een artikel dat de hartpatiënten moet overtuigen om boter te eten? Gaat het om gewone margarine, of ook over speciale producten zoals Benecol? Wie is de schrijver van dit artikel? Wat wil Harpa met dit

artikel bewijzen aan zijn leden?
Met vriendelijke groeten.
Jacqueline Knops -
em.prof. KU Leuven.

Beste redactie,
Tot mijn verbazing las ik in het Harpa-magazine een ongetekend artikel over margarine en boter. Al de soorten margarine worden er op een hoop gegooid en er wordt beweerd dat margarine maar één molecule verschilt met plastic. Dit zou dan gelden voor alle margarines, onverschillig of ze gemaakt zijn op basis van olijfolie, sojaolie of om het even welke andere olie. Op te merken dat het verschil van één molecule het verschil kan betekenen tussen giftig en niet giftig. Het artikel vermeldt ook niet waar men dit voor ons gelezen heeft wat ons ook niet toelaat de beweringen na te trekken. De beweringen in het artikel kunnen dus bezwaarlijk ernstig genomen worden.

Hugo Pelgrims

HET ANTWOORD VAN ONZE DIËTISTEN

In het vorig nummer stond er een artikel over 'margarine of boter?' waarin de voor- en nadelen van zowel boter als margarine besproken werden. Maar hoe zit het nu met de aanbevelingen en wat gebruiken we het beste rekening houdend met al die voor- en nadelen. Uit onderzoek is gebleken dat meer dan één Belg op twee (57%) dagelijks smeervetten gebruikt en dat het verbruik van boter en margarine ongeveer gelijk was. Verscheidene interventiestudies tonen een verbetering van de cholesterolwaarden, indien er wordt gekozen voor margarines rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren. Dezelfde studies komen ook tot het besluit dat wanneer boter door margarine zou vervangen worden, het cardiovasculair risico met 5% zou kunnen dalen. Naar aanleiding hiervan is het belangrijk om de samenstelling van de producten te bekijken.

Verzadigde vetzuren versus onverzadigde vetzuren

Vetten mogen maximaal 30 energieprocent van de aanbevolen dagelijkse energiebehoefte bedragen, waarvan maximum 10 energieprocent verzadigde vetzuren. De inname van de verzadigde vetzuren verhogen het LDL-cholesterolgehalte en daarmee ook het risico op hart- en vaatziekten. Onverzadigde vetzuren hebben eerder een positief effect, deze verlagen het risico op ischemische cardiopathieën. Verzadigde vetten doen de cholesterol stijgen en zijn dus ongunstig. Ze komen vooral voor in vlees, eieren, melkvet (volle melk, boter, kaas), dierlijk vet en hard plantaardig vet zoals kokosvet, palmvet, cacao- en gewone margarine en gehard plantaardig frituurvet. Verzadigde vetzuren maken vetten hard. Beperk daarom dus verzadigde vetzuren tot maximaal een derde van het totale vetgehalte (10 energieprocent).

Mono-onverzadigde vetten (enkelvoudig onverzadigd) hebben een gunstige invloed. Ze doen de slechte cholesterol (LDL) dalen en de goede cholesterol (HDL) stijgen. Zij komen vooral voor in olijfolie, arachideolie en frituurolie met een goede vetzuursamenstelling en de meeste plantaardige margarines. Ze maken vetten zachter. Poly-onverzadigde vetten (meervoudig onverzadigd) verlagen de totale cholesterol. Deze vinden we vooral in plantaardige oliën en visvetten. Ze maken vetten zacht en vloeibaar.

Omega-3- en Omega-6- vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren die we nodig hebben, maar zelf niet voldoende kunnen aanmaken. Omega-3- vetzuren hebben een beschermend effect. Ze komen voor in vis, vooral vette vis zoals (zalm, tonijn, sardines, makreel), visolie, noten en zaden. Omega-6- vetzuren doen de totale cholesterol en de LDL-cholesterol dalen. Ze komen vooral voor in de meeste plantaardige oliën (maïsolie, notenolie, saffloerolie, sojaolie, zonnebloemolie), in zachte margarines en smeervetten.

Sterolen en stanolen Plantensterolen en plantensterolen lijken qua structuur sterk op cholesterol en vervullen in planten een gelijkaardige functie als cholesterol bij de mens. Deze sterolen en stanolen kunnen ondersteunend werken in de reductie van LDL cholesterol. Plantensterolen komen van nature voor in de voeding, vooral in plantaardige oliën, maar in beperkte hoeveelheden. Daarom zijn bepaalde voedingsmiddelen verrijkt met deze plantensterolen en plantensterolen. Gebruik deze voedingsmiddelen volgens de aanbevolen hoeveelheden op de verpakking. Transvetzuren Bij de bereiding van margarine wordt

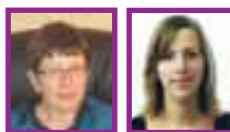
vloeibare olie omgezet in een smeerbaar product. Tijdens dit proces ontstaan transvetzuren die hetzelfde negatieve effect hebben als de verzadigde vetten. Deze transvetzuren vindt men voornamelijk terug in industrieel bereide gerechten, koekjes en gebak. Margarineproducenten hebben een aanzienlijke inspanning geleverd om voor wat dit aspect betreft gelijke tred te houden met boter. Hierdoor wordt er een product bekomen met een gehalte aan transvetzuren die de waarde "0" benadert en geheel conform is met de aanbevelingen. Voor wat boter betreft zijn er momenteel onvoldoende gegevens beschikbaar om de schadelijke effecten van transvetzuren van dierlijke oorsprong in vergelijking met de 'industriële' gevormde transvetzuren te bepalen.

Vitamines

Aan margarine worden de vitamines A en D toegevoegd waardoor ze een niet te verwaarlozen bijdrage leveren tot de dagelijkse behoefte van deze micronutriënten. Doorgaans kan gesteld worden dat margarines een betere bron zijn van de vitamines A, D en E in vergelijking met boter. De vitaminesamenstelling van boter is sterk afhankelijk van het seizoen. Zo is de zomerboter rijker aan bètacaroteen en vitamine E dan winterboter. Het voederen van de dieren heeft ook een invloed op de samenstelling (vitamines, vetzuren) van het melkvet.

Besluit: boter of margarine?

Tal van argumenten pleiten ten voordele van het gebruik van margarine. De onduidelijkheid omtrent de invloed van de transvetzuren van dierlijke oorsprong blijft een feit. Misschien is boter wel een boosdoener voor hart- en vaatziekte, maar zeker niet de belangrijkste schuldige. De belangrijkste regel is voldoende variëren ook in het gebruik van smeer- en bereidingsvetten en let vooral op voor de verborgen vetten, deze zijn goed voor nagenoeg 60 % van de totale vetaanbreng.



Rita Lenaerts en Kathleen Gerits
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding
UZ Leuven

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)

IN MEMORIAM

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



Edward DEVROEY (lidnr. 357)

*was de echtgenoot van Rachel Joachum,
hij werd geboren in Leuven op 6 september 1934 en
is er overleden op 14 januari 2012*



Maurice GULDENTOPS

*was de echtgenoot van Lisette Haesaerts,
hij werd geboren in Halen op 3 juli 1937 en
is overleden in Leuven op 31 januari 2012*

Wij bieden aan hun families ons oprecht medeleven aan.



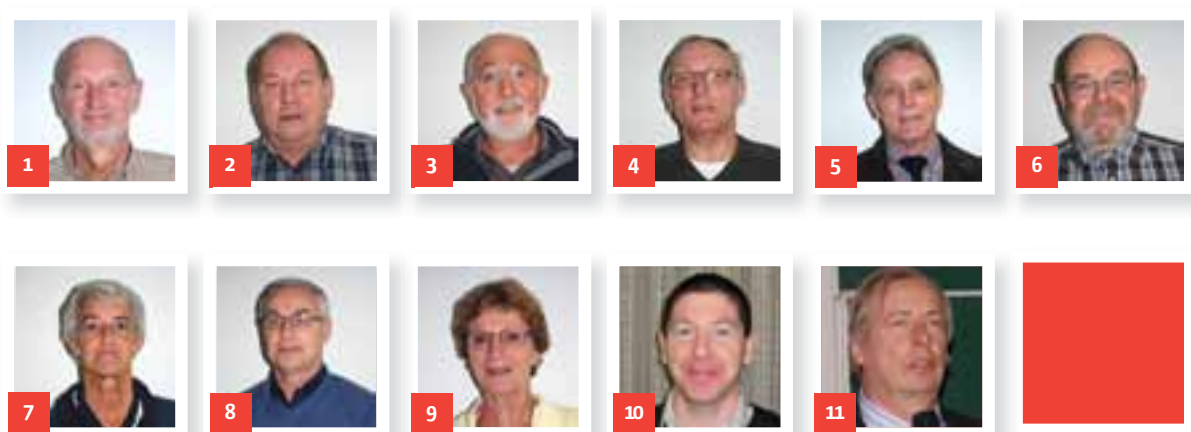
DE ROOVER L. & ZOON

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: dmichaux999@gmail.com
- 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

LENTENUMMER 2012
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