

HARPA magazine



ZONDAG 30 SEPTEMBER 2012 GROTE HARPA BENEFIET - BBQ



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van

 **BIOTRONIK**

De voorbije maanden werden we op TV overspoeld met verschillende sportevenementen, zoals de Ronde van Frankrijk, de Europabeker Voetbal en de Olympische Spelen. Voor de sportliefhebbers onder ons een welgekomen afwisseling of een zegen om het kwakkelweer te vergeten. De zomer was er weer zo eentje van dertien in een dozijn. We hebben nog nooit zolang moeten wachten om onze trainingen van woensdag en vrijdag buiten te kunnen organiseren.

De wens van bestuurslid Luk is in vervulling gegaan, fietsen opnemen als een sportactiviteit van Harpa. Ons nieuwbakken 'Harpa Cyclo-Team' heeft ondertussen al de helft van de fietskalender afgewerkt. Buiten een paar schoonheidsfoutjes eigen aan het opstarten van een nieuwe activiteit, waarnaar al lang vraag was bij onze leden, zijn de verhalen van de deelnemers positief. Onze dank gaat ook uit naar kinesiste Helena die zich spontaan heeft aangeboden om onze fietsers zoveel mogelijk te vergezellen tijdens de fietstraining. Hiermee wordt ook gezorgd voor de veiligheid. In onze verzekering sportongevallen bij Ethias is ook het fietsen uitdrukkelijk opgenomen.

Eind september organiseren wij onze jaarlijkse barbecue waarvan we hopen dat het een succes zal zijn zoals vorig jaar. De inkomsten van deze activiteit zijn

mede bepalend voor het behoud van het lidgeld op het huidige peil. Door omstandigheden zal ik dit jaar zelf niet kunnen aanwezig zijn, maar bestuurslid Dominique zal alles wel in goede banen leiden. Nu ook al dank aan de 30 vrijwilligers die een handje zullen toesteken om deze organisatie te laten slagen.

Misschien hebben jullie ook al kennis gemaakt met kinesiste Bregje Frickx? Zij zal in de toekomst het aquagymteam komen versterken.

'Koken kost geld', zegt men. Idem voor het verzorgen van onze trainingen en voor het ter beschikking krijgen van de sportinfrastructuur van het USC. Daar wij de vergoeding voor de lid- en/of sportkaart afstemmen op het academisch jaar van de KU Leuven, vindt u in dit Harpa Magazine een formulier voor het hernieuwen van uw inschrijving. Doe uw betaling tijdig, het bespaart ons een deel administratief werk. Daar wij jaarlijks vaststellen dat een aantal leden hun lidgeld niet meer hernieuwen, zouden wij het appreciëren als u ons een berichtje zou laten met eventueel een reden waarom u niet verder lid wenst te blijven. Daarvoor onze dank!

Uw voorzitter



■ FIETSTOCHT Nr 1



Zaterdag 14 juli 2012. Kwart voor twee. De Spuyne in het Sportkot.

Vandaag heeft de eerste fietstocht plaats van het Harpa Cyclo Team. Al de ganse dag heeft het met regelmatige tussenpozen serieus geregend. Ook nog rond één uur, tijdstip waarop de fietsers zich klaar maken voor het vertrek. Het wordt voor velen een moeilijke beslissing: meerijden of thuisblijven. Iets voor twee komen de eerste fietsers schoorvoetend aangereden.

Het is nu droog, maar donkere wolken dreigen. Om twee uur stipt worden de namen van de deelnemers genoteerd: wegkapitein (die het parcours uittekende) Omer Buekenhoudt, Marcel Mertens, Roger Van Bael, Claudine Van Volsem, Gabriël Gernay, Georges Timmermans (mocht zeker niet ontbreken) en onze sportieve kinesiste Helena Van Mechelen (door wie de veiligheid nog eens extra verzekerd werd). Zie hier de twee vrouwelijke en vijf mannelijke pioniers van onze Harpa fietsclub.

‘Zijn we klaar om te vertrekken?’, vraagt onze coördinator. Het antwoord is een ferme zomerse plensbui: het regent pijpenstelen, tien minuten aan een stuk. En dus wordt er tien minuten later dan voorzien gestart. Met Omer op kop en Gabriël achteraan met het fluitje om te waarschuwen bij moeilijkheden, pech of ander onheil. De AED of draagbare defibrillator wordt

in de volgwagen gestoken wegens veel te zwaar. (Volgens officiële documenten weegt deze AED 3 kg, maar in werkelijkheid weegt hij meer dan 10 kg, mét batterijen, mét reservestukken, mét hulpstukken, mét rugzak).

Onze moedige fietsers volgen in het sportkot een tijdje de Voer, voorbij het kasteel van Arenberg, richting Bertem. Aan de nijdige klim aan de Paardenstraat in Bertem wordt een eerste tussenstand opgemaakt.





Er zijn geen problemen: iedereen kan goed mee. Dan gaat het verder over glooiende wegen naar Leefdaal, Vossem, Vrebo, Everberg (waar een controlepunt voorzien is), Meerbeek, Erps-Kwerps en dan verder langs het HST –fietspad naar Veltem, Winksele, Herent en Leuven.

Tot hier was de zon van de partij geweest, maar aan de Caesarsberg (Keizersberg of Boelenberg) hadden onze dappere fietsers het zitten: een regenbui om ‘u’ tegen te zeggen. Dan is even schuilen aanbevolen, met het gevolg dat het fietsende gezelschap met een tiental minuutjes vertraging arriveerde.

De fietscomputerkes werden vergeleken, waaruit bleek dat zij de voorziene afstand van 40 km hadden afgelegd tegen een gemiddelde snelheid van 20,8 km per uur. Voor een eerste training een heel deftig, en haalbaar gemiddelde.

Verslag: Luk Vanhorenbeek

FIETSTOCHT Nr 2

Zaterdag 28 juli 2012. 18 ° en wisselend bewolkt, nog geen regen gezien vandaag en dus uitstekend fietsweer. De opkomst is verdubbeld tegenover onze eerste tocht.

De wegkapitein Omer monkelt en telt zijn man- schappen: 15 in het totaal. Naast de fietsers van de eerste editie: Claudine Van Volsem, Roger Van Bael, Marcel Mertens, kinesiste Helena Van Mechelen en hemzelf, noteert hij de namen van André Billet, Leo Dierickx, Jo Beyen, Madeleine Jansen, René Van Hoof,

Gilbert Aebeloos, Freddy Delvaux, Van Bael jr., Paul Walraevens en Christine Aerts.

Stipt om 14 uur wordt het startschot gegeven voor een tocht van 47 km. Via Bertem, Leefdaal en Vossem bereiken wij het Warandepark in Tervuren. Vandaar gaat het bergop naar Wezenbeek-Oppem om via Sterrebeek en de beklimming van de Voskapelstraat Nossegem en Kortenberg te bereiken. Langs de spoorweg gebruiken wij het HST-fietspad Leuven – Brussel om zo Veltem te bereiken, waar gestopt wordt aan een





terras om de dorstigen te laven en de hongerigen te spijzen. Dat is nodig omdat er enkele deelnemers bij zijn die nieuwe energie nodig hebben.

Terwijl onder de parasols zitten, vallen er enkele regen­druppels. Niets om over naar huis te schrijven.

Het laatste gedeelte van onze fietstocht wordt vlot afge­werkt. Op de kilometerteller staat 48 km tegen een gemid­delde snelheid van 19,9 km/ uur. Een goed gemiddelde, maar voor enkelen toch net iets te snel.

Volgende keer zullen we daar zeker rekening mee houden.

Verslag: Luk Vanhorenbeek

FIETSKALENDER 2012

DATUM	TRAJECT	WEGKAPITEIN & GIDS
8 september 2012	Leuven, Bertem, Korbeek-Dijle, Zoete Waters, Blanden, Haasrode, Bierbeek, Neervelp, Boutersem, Kerkom, Lubbeek, Schubbeek, Horst, Sint-Pieters-Rode, Holsbeek, Leuven afstand: 59 km	Omer Buekenhoudt 0494 87.40.53
22 september 2012	Leuven, Bertem, Leefdaal, Vossem, Tervuren, Moorsel, Meerbeek, Winksele, Leuven afstand: 60 km	Georges Timmermans
6 oktober 2012	Leuven, Vaart, Mechelen, Zennegat, Mechelen, Vaart, Leuven afstand: 60 km	Omer Buekenhoudt 0494 87.40.53
20 oktober 2012	Leuven; Wilsele, Holsbeek, Kortrijk-Dutsel, Sint-Pieters-Rode, Houwaart, Rillaar, Aarschot, Gelrode, Rotselaar, Wezemaal, Wijgmaal, Leuven afstand: 60 km	Georges Timmermans

- Alle fietstochten vertrekken om 14 uur stipt aan De Spuy van het Sportkot en eindigen er ook.
- Fietshelm en een reserve binnenband zijn verplicht.
- Alle Harpaleden zijn welkom, maar ook partners, vrienden mogen meefietsen.
- Iedereen, die aan een officiële Harpa-fietstocht deelneemt, is gegarandeerd verzekerd.

■ SAMEN DOORTRAPPEN !

richtlijnen voor de harpa-fietstochten

Fietsters, die bij een Harpa Cyclo Team-tocht aansluiten, dienen zich te houden aan een aantal richtlijnen, die overeenstemmen met de doelstelling van HARPA, nl. 'samen op een verantwoorde en veilige manier aan sport doen'. Harpaleden zijn uiteraard heel welkom, maar ook partners, familieleden en vrienden mogen deelnemen. Iedere deelnemer is gegarandeerd verzekerd.

Als algemeen principe geldt: **SAMEN UIT, SAMEN THUIS !**

En daarom doen wij een beroep op de nodige discipline om veilig in groep te fietsen. Wij fietsen (met een gewone stadsfiets, een hybride fiets, een racefiets, een mountainbike of een elektrische fiets) tegen een vooraf afgesproken gemiddelde snelheid. Na een moeilijk traject, een defect, een verkeerslicht of een beklimming wordt er gewacht tot de ganse groep opnieuw samenkomt. De wegkapitein (herkenbaar aan zijn armband), die op kop rijdt, bepaalt het tempo en geeft teken om te stoppen en opnieuw te vertrekken. In de helft van de tocht wordt altijd een korte (sanitaire) stop ingelast in een fietsvriendelijke herberg of op een terras.

Bij Harpa fietsen wij bewust en intens met een oog gericht op de omgeving en de natuur, het landschap en de cultuur, en niet blindelings met de blik star gericht op de kilometerteller.

VEILIGHEID

1. De wegkapitein, die de tocht leidt, duidt een adjunct-kapitein aan, die de rangen sluit en als laatste rijdt. Hij/zij draagt een fluovestje en fluit bij gevaar, defect of wanneer het vooraan te snel gaat.
2. De AED (Automatische Externe Defibrillator) wordt meegevoerd in de begeleidende wagen, die de groep volgt, of wordt megedragen door een kloeke, goed getrainde fietser.
3. Met de GSM staat de wegkapitein of zijn adjunct in contact met de begeleidende wagen of met de hulpdiensten.
4. In de mate van het mogelijke zal een Harpa-kinesist(e) met ons meefietsen.

WEGCODE

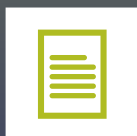
1. Groep tot max. 15 fietsers:
 - Op het fietspad rijden = verplicht.
 - Indien geen fietspad: op de rijweg
 - ° met 2 naast elkaar in de bebouwde kom (maar auto's moeten elkaar nog kunnen kruisen)
 - ° achter elkaar buiten de bebouwde kom, als er een wagen aankomt
 - Begeleidende wagen (niet verplicht) moet achter de groep rijden
2. Groep met meer dan 15 fietsers:
 - Groep moet niet op het fietspad rijden, maar het mag
 - Overall mag je met 2 naast elkaar rijden, zolang je in groep rijdt
 - Begeleidende wagen rijdt achter de groep

GOEDE RAAD (= GOUD WAARD)

1. Draag steeds je fietshelm en, zo mogelijk, bovenkleding in lichte kleuren
2. Eerbiedig de wegcode voor het fietsen in groep
3. Breng een reserve binnenband mee (eventueel herstelgerief)
4. Vergeet je Harpa-lidkaart niet, maar ook een zakje met daarin: identiteitskaart, SIS-kaart, enkele euro's en GSM
5. Voorzie je drinkbus van het nodige vocht (water, thee, ...) en breng een tussendoortje mee (voor als de energie dreigt op te geraken), b.v. een banaan, een granenreepje, wat druivensuiker, een rijsttaartje, een sinaasappel, ...

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

■ Vlaanderen fietst: Röntgenfoto van een fietsgekke regio

De Vlaming fietst zelden in clubverband, de gemiddelde fietser is ouder geworden en de sport vervrouwelijkt. Dat blijkt uit Vlaanderen fietst!, het eerste academische referentiewerk over fietssport in Vlaanderen.

Samenstellers Jeroen Scheerder, Wim Lagae en Filip Boen vroegen 24 auteurs om hun licht te laten schijnen over uiteenlopende onderwerpen, van het sociale profiel van de fietser tot de historie van wielersponsoring. “Fietsen is in Vlaanderen populair als doe- én als kijksport. Daarin verschilt het van loopsport, vandaag de nummer 1 bij actieve sporters, maar niet echt een kijksport”, zegt Jeroen Scheerder, professor sportbeleid en sportmanagement aan de K.U.Leuven en eerder auteur van Vlaanderen loopt! “Sinds de jaren 60 heeft recreatief fietsen in Vlaanderen altijd bovenaan gestaan in de lijst van sportparticipatie, en ook wielertoerisme staat sinds ’79 steevast in de toptien.”

Eerst enkele cijfers: 1.250.000 Vlamingen fietsen sportief. Het recreatief fietsen staat weinig verrassend bovenaan met 700.000 deelnemers. Scheerder: “Wielertoeristen zijn ‘slechts’ met 200.000, maar in absolute fietsuren zullen zij waarschijnlijk boven de recreanten uitstijgen. Een opvallende groeier de afgelopen jaren is het mountainbiken, met nu al 100.000 beoefenaars.”

Beginnen kan altijd

De ‘typische fietser’ is mannelijk en hoger opgeleid. Maar de laatste tijd vervrouwelijkt de fietssport, en de gemiddelde fietser is ook ouder geworden. Scheerder: “Fietsen kan je op elke leeftijd, terwijl lopen op latere leeftijd een zwaardere belasting vormt. Vooral vrouwen beginnen tussen 40 en 49 massaal te fietsen.”

De Vlaming fietst zelden in vast clubverband: slechts 12 procent is aangesloten bij een club. Scheerder: “De meeste fietsers van vandaag behoren tot ‘lichte fietssportgemeenschappen’: ze gaan even samen een toertje maken, en gaan nadien hun eigen weg. Zelfs de ‘serieuzere’ prestatiesporters kiezen veel vaker voor eenmalige evenementen dan voor een club.” “Nochtans hebben clubs heel wat ervaring op het gebied van gezond sporten, verzekering en veiligheid.

Uit onze Leuvense Fietssport Survey, waarin meer dan 5.000 fietssporters werden bevraagd, blijkt dat ruim de helft van de Vlaamse fietsers nooit een fietshelm draagt, terwijl slechts een derde hem altijd opzet. Bij de vrouwen draagt zelfs 80 procent nooit een

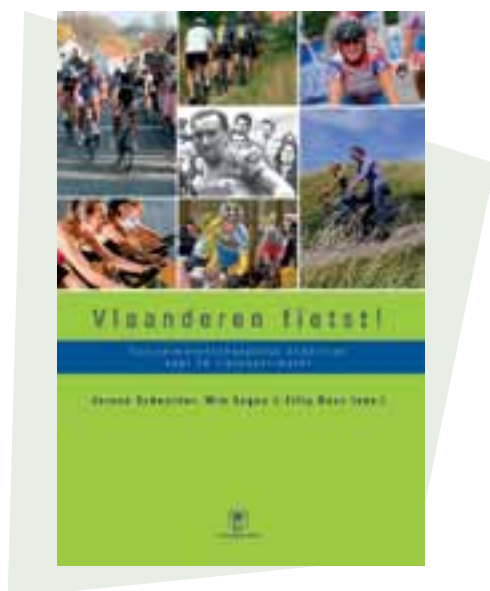
helm. Hier is dus duidelijk nood aan sensibilisering, bijvoorbeeld via de wielclubs.”

Het ideale tv-format

Als kijksport is wielrennen geëvolueerd van lokale folklore tot een commercieel gebeuren. “De klassiekers zijn kijkcijferkanonnen die hyperprofessioneel georganiseerd en gepromoot worden”, zegt Wim Lagae, professor sportmarketing aan Lessius Antwerpen en K.U.Leuven. “Denk bijvoorbeeld aan Flanders Classics van Wouter Vandenhaute dat de voorjaarsklassiekers groepeerst.”

En dan is er nog het fenomeen van het veldrijden, internationaal een dwergsport, maar in Vlaanderen immens populair. “Niet verwonderlijk. Het veldrijden is het ideale televisieformat: in de periode waarin het buiten koud is, kan je binnen voor de buis de renners in het veld zien ploeteren, in een wedstrijd die niet te lang duurt, met veel spektakel en vaak het verloop van een thriller.”

Wouter Verbeylen
uit *De Campuskrant* 28.09.2011



Jeroen Scheerder, Wim Lagae en Filip Boen (red.), 'Vlaanderen fietst! Sociaalwetenschappelijk onderzoek naar de fietssportmarkt', Academia Press, 2011



Benen spreiden



En nu door de knieën



Iedereen rekt mee



Gelijke tred houden



Miek geeft het ritme aan



Stretching



Muzikale stapjes vooruit



Mooi in hetzelfde ritme



Gymnastiek op muziek



Onze kinesisten overleggen



Omer en Harpa lachen



Lopen, joggen of wandelen



Half gevulde flesjes verzwaren de oefening



DATUM	GEMEENTE	STARTPUNT (S) - EINDPUNT (E)	GIDS & GSM
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) E: 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



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

HERNIEUWING LIDKAART en/of SPORTKAART



Naam: Lidnummer:

Voornaam: Geboortedatum:

Adres:

Telefoon:..... GSM: E-mail:

Ik verklaar in de loop van 2012-2013 te zullen deelnemen aan volgende trainingssessies:

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

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

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

Handtekening, datum /.... /2012 Gelieve dit document ondertekend en samen met de oude sportkaart of een nieuwe pasfoto te overhandigen aan een bestuurslid

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

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

Gelieve uw betaling, VOOR EIND SEPTEMBER, uit te voeren via overschrijvingsformulier met vermelding van: VOORNAAM, ACHTERNAAM, ADRES, Lidkaart 2012 -2013 en Lidnr op rek. nr. 001-2969200-09 van Harpa vzw

DE ROOVER L. & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be

Brasserie De Volmolen

Volledig vernieuwd

Nieuwe uitgebreide kaart

Ruime parking

Vriendelijke bediening

Tervuursevest 113

3001 Heverlee

016/23 60 21

www.devolmolen.be

AAN DE GB IN HEVERLEE

MA, DI EN ZO OPEN TOT 18U, WO, VR EN ZA TOT 22U.
KEUKEN OPEN TELKENS VAN 11U TOT 15U EN VAN 18U TOT 22U
TUSSEN 15U EN 18U ENKEL KLEINKEUKEN
ALTIJD OPEN VANAF 9U30 - ENKEL ZONDAG OM 11U30

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



ZONDAG 30 SEPTEMBER 2012



**GROTE
HARPA
BENEFIT - BARBECUE**



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



VERPLICHT INSCHRIJVEN: TOT 26 SEPTEMBER 2012

Prijs: € 19 – per persoon
Kindermenu aan halve prijs
Contactpersonen: Fons November en Dominique Michaux

INSCHRIJVINGSFORMULIER BBQ

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

Naam :

Lidnummer :

Aantal personen : volwassenen : X 19,- € =

kinderen onder de 12 jaar : X 9,50- € =

TOTAAL :

Wij komen : MIDDAG of AVOND (omcirkelen wat past)

Inschrijven tot uiterlijk 26 september 2012.

*De inschrijving is definitief na storting van het bedrag op rek. nr. 001-2969200-09 van Harpa vzw,
met vermelding “ Barbecue 2012 - lidnummer + aantal personen “*

De inschrijving kan eveneens gebeuren via de website.



VERHAEGEN n.v.

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

MEUBELLEN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

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



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



■ Stress en hart: een direct en wederzijds verband

Er is een direct en wederzijds verband tussen het hart en de hersenen, wat onder meer verklaart waarom stress een invloed heeft op de werking van het hart. De bevestiging van het 'emotioneel hart-hersenen systeem' pleit in het voordeel van biofeedback-technieken zoals hartcoherentie waarbij het hart getraind wordt om beter te kunnen omgaan met stress.



Het hart reageert op stress

Mensen met een cardiovasculaire aandoening zijn kwetsbaar voor een aantal factoren, zowel fysiologische als omgevingsfactoren. Men weet dat stress het hartritme kan doen stijgen, hartritmestoornissen kan veroorzaken en in extreme gevallen ook een plotse dood. Maar welk mechanisme zorgt ervoor dat stress een invloed heeft op de werking van het cardiovasculair stelsel? Het antwoord op die vraag bleef lang onbeantwoord.

Hart en hersenen: een direct en wederzijds verband

Een nieuwe studie toonde het bestaan van een directe band aan tussen het hart en de cortex, een deel van de hersenen dat betrokken is bij complexe processen zoals bijvoorbeeld het leerproces.

Met andere woorden, dit deel van de hersenen krijgt informatie doorgespeeld van het hart en omgekeerd. Zo kan stress cardiovasculaire aandoeningen versterken. Het verband tussen hersenen- en hartactiviteit werd onderzocht bij mannen van gemiddeld 59 jaar die op raadpleging kwamen op de dienst cardiologie. Allemaal hadden ze coronaire insufficiëntie en ondergingen ze een specifieke behandeling.

De proefpersonen moesten een stresserende opdracht uitvoeren waarbij ze zo snel mogelijk omgekeerd moesten tellen. De resultaten werden vergeleken met een veel minder stresserende opdracht waarbij ze zonder tijdsdruk van 1 tot 50 moesten tellen.

De hersenactiviteit werd gemeten met een elektroencefalogram (EEG), de hartactiviteit met een elektrocardiogram (ECG) en bij het vergelijken van de meetresultaten bleek dat beide oefeningen een weerslag hadden. Mentale stress blijkt gepaard te gaan met een verhoogde respons van het hart. Als de stress toeneemt, stijgt het hartdebiet en als de stress daalt, vertraagt de activiteit van het hart. Omgekeerd neemt de stress toe wanneer de hersenactiviteit stijgt.

Het 'emotioneel hart-hersenen systeem'

Om cardiovasculaire risico's te voorkomen, is het belangrijk dat men stress leert beheren. Het bewijs dat er een direct en wederzijds verband is tussen het hart en de hersenen past perfect bij de theorie van de techniek van de hartcoherentie die aanbevolen en beschreven wordt door de Franse David Servan-Schreiber in zijn boek 'Uw brein als medicijn: zelf stress, angst en depressie overwinnen'. Het hart en het emotionele brein zijn direct met elkaar verbonden. Door controle te nemen over dat deel van de hersenen en voor meer coherentie te zorgen, kan men controle krijgen over emoties en ook over stress.

van: <http://www.e-gezondheid.be>
Origineel artikel geschreven door Dr. Philippe Presles op 08/05/2007 - Bijgewerkt door Marion Garteiser, gezondheidsjournaliste op 28/02/2012
Bronnen: Marcus G. et coll., Proc. Natl. Acad. Sci. USA, on-line publicatie april 2007.

Te koop: uw zuurverdiende oude dag

Grote vastgoedinvesteerdere verschuiven hun geld in toenemende mate van de stagnerende kantorenmarkt naar de rusthuizen. 'Commercialisering van de ouderenzorg kan uw oude dag ernstige schade toebrengen', zegt Kurt De Loor, voorzitter van een OCMW-rusthuis in Zottegem en Vlaams parlements lid voor sp.a.



'Rusthuizen zijn big business' kopte deze krant (DM 19/2). Nu steeds meer kantoren leeg blijven staan, zijn grote vastgoedinvesteerdere op zoek naar nieuw geld. De vergrijzing biedt een pasklaar antwoord: gemakkelijke winsten en een zekere belegging. Ook commerciële groepen die verschillende rusthuizen exploiteren, zoals Armonea, Senior Living Group, Senior Assist of Medibelge rijzen als paddestoelen uit de grond. Zonder maatschappelijk debat dreigt ons huidig zorgmodel zo te verglijden naar een gecommmercialiseerd alternatief. Is dit de richting die we met onze openbare (ouderen)zorgvoorziening uit willen?

Is het verwerpelijk om zoveel mogelijk winst te kloppen uit een welverdiende oude dag? Open Vld vindt alvast van niet. Zij dienden begin dit jaar een wetsvoorstel in om OCMW-diensten in een vingernip over te dragen aan privé-investeerdere. Voor mij is het zo klaar als een klontje: een oude dag is niet te koop!

Ook in de ouderenzorgsector lijken liberalisering en commercialisering steeds meer ingang te vinden. Goudzoekere hopen zo hun graantje mee te pikken van de vergrijzing. En als er financiële groepen zijn, zijn er ook lobbyisten, politici en drukkingsgroepen die hier oren naar hebben. Meer en meer krijgen openbare besturen door private initiatiefnemere aantlokkelijke overnamevoorstellen voorgeschoteld. Als OCMW-voorzitter kreeg ik ook in Zottegem al investeerdere over de vloer. Wat gebeurt er met uw en mijn oude dag als al deze lokale besturen massaal beslissen om hun rusthuizen in de etalage te zetten?

Het gaat mij niet zozeer over de liberalisering in de ouderenzorg, het gaat om de fundamentele vraag hoe véér hierin gegaan mag worden. Waar trekken we de grens? Naarmate het aantal goudzoekere dat zich op de sector van de ouderenzorg stort toeneemt, dreigt ons huidige zorgmodel langzaam en zonder enig maatschappelijk debat te verglijden naar een gecommmercialiseerd zorgmodel. Willen we evolueren naar een systeem waarin de toegankelijkheid van de zorg meer afhangt van de dikte van de portefeuille dan van de behoefte aan zorg? Is dat de keuze die wij als maatschappij willen maken?

Winst, liefst snel en veel

Laat u geen blaasjes wijsmaken. Commercialisering van de ouderenzorg kan uw oude dag ernstige schade toebrengen! Commerciële initiatiefnemere en aandeelhoudere willen winst. Liefst snel en véél. En na véél winst komt méér winst en schiet de dagprijs nog maar eens de hoogte in. En na méér winst komen besparingen op personeel. En daarna wordt vaak ingeboet aan kwaliteit. Voor een commercieel rusthuis of vastgoedbedrijf telt op het einde van de dag het prijskaartje. Als hier en daar bekibbeld kan worden op het budget is dat een pluspunt. Minder personeelsleden, slechtere arbeidsvoorwaarden, een paar overuren meer, een bezuiniging op incontinentiemateriaal, de verwarming een paar graden naar beneden, weinig of geen animatiewerking, alles helpt. Verhalen van personeelsleden die op de vingers getikt worden omdat het aantal gebruikte

pampers het commerciële ideaal overstijgt, zijn spijtig genoeg geen fictie meer. Laat ons eerlijk zijn, commerciële initiatiefnemers zorgen niet voor u om uw mooie ogen of uw mooie grijze haren, maar om hun eigen oude dag en die van hun aandeelhouders veilig te stellen. Dat een openbaar rusthuis professioneel en efficiënt gerund moet worden is een evidentie. Maar privatisering en commercialisering is niet noodzakelijk gelijk aan efficiënt bestuur. Of zijn we de rusthuisbewoners die van vandaag op morgen op straat staan door een faillissement van hun home door wanbeheer, al vergeten?

"Er zijn verhalen van personeelsleden die op de vingers getikt worden omdat het aantal gebruikte pampers het commerciële ideaal overstijgt"

Ook lokale overheden lijden onder de economische crisis. De gemeentekas staat onder druk. En dan is de commerciële logica dichterbij dan je denkt. Verlieslatende OCMW-rusthuizen dreigen in handen van private investeerders te vallen. Zij wrijven zich in de handen: woekerwinsten op vergrijzing. Grote vastgoedbeleggers zijn tevreden: gemakkelijk geld en een zekere belegging. Lokale overheden winnen er financieel bij: de begroting vertoont minder rode cijfers en voor de rest geen grijze kopzorgen meer. Of toch op korte termijn, want de rekening van minder-vermogende ouderen die in een commercieel rusthuis worden opgenomen, wordt later toch aan het lokaal bestuur gepresenteerd - via de sociale dienst van het OCMW. Maar zeggen cijfers alles? En wie is de pineut?

In de eerste plaats de rusthuisbewoners zelf. Laten we ons eens bekennen tot een liberale gedachten-gang. Zwaar zorgafhankelijke bewoners worden hoger gefinancierd dan bewoners die dat niet zijn, dat is logisch. Dat maakt van hen een zeer rendabele groep. Minder zorgafhankelijke bewoners zullen in een gecommmercialiseerd zorgmodel in de kou blijven staan. Maar hoe meet je die afhankelijkheid van een negentigjarige dame met lichte dementie, die zonder familie door het leven moet? Voor goudzoekers niet onmiddellijk een interessant winstgevend verhaal. Waar moet deze dame in een geliberaliseerd zorgsysteem heen?

Je hoeft geen hogere wiskunde gestudeerd te hebben om te merken dat de prijzen in gecommmercialiseerde instellingen pakken hoger liggen dan in openbare woonzorgcentra. Vandaag rekenen commerciële rusthuizen gemiddeld 2,5 euro per dag meer aan dan hun openbare tegenhangers. Niet veel? Op jaarbasis moet een rusthuisbewoner zo al gauw 900 euro

meer ophoesten! Het vergt geen glazen bol om te voorspellen dat wanneer de commercialisering zich verder doorzet, ook de prijzen verder de hoogte in zullen schieten.

Ook personeel de dupe

Naast de bewoners is ook het personeel de dupe van de commercialisering in de zorgsector. Waarom maken OCMW-rusthuizen verlies en kunnen commerciële instellingen wel winst maken? In de non-profit zijn 80 tot 85% van de uitgaven personeelskosten. Om winst te kunnen maken moeten de kosten laag gehouden worden. De rekening voor het personeel is snel gemaakt: bedenkelijke tijdelijke statuten, het schrappen van arbeidsplaatsen, minder interessante arbeidsvoorwaarden, een lading overuren en een onmogelijke werkdruk. Lokale besturen bieden hun personeel menselijke contracten en werkzekerheid aan. OCMW-rusthuizen zetten hun personeel niet bij het grof vuil als het aantal gebruikte pampers het commercieel wenselijke overstijgt. Commercialisering brengt de sociale verworvenheden van het personeel in gevaar.

De bevolking vergrijst. Dat is een uitdaging waar we als maatschappij een antwoord op moeten vinden. Als we onze ouderenzorg voor iedereen toegankelijk en betaalbaar willen houden, als we de levensstandaard en de kwaliteit van de zorg voor onze vergrijzende bevolking willen garanderen, en als we ons verzorgend personeel niet de dupe willen laten worden van een liberaal verhaal, is er dringend een maatschappelijk debat nodig. Want oud worden we allemaal, met of zonder dikke portefeuille. De vraag is of we onze oude dag willen verkopen aan de hoogste bidder?

bron: De Morgen



■ Clip kan falend hart redden

In ons land lopen 5.000 à 10.000 patiënten rond met een lekkende hartklep. Helpen medicijnen niet en is een klassieke operatie te levensbedreigend, dan kan een clip de oplossing zijn.

Er is redding voor uitbehandelde patiënten met een lekkende mitraalklep, de meest voorkomende hartklepaandoening. Voor wie geen zware operatie aankan, is er nu een minder agressieve ingreep, waarbij de borstkas ongemoeid blijft en hart niet wordt stilgelegd.

Op een congres in Chicago kon het American College of Cardiology de effectiviteit van de nieuwe ingreep bevestigen. Wereldwijd kregen al zo'n 5.000 patiënten een clip ingeplant.

Pioniers in ons land zijn cardiologen Marc Claeys (UZ Antwerpen) en Jozef Bartunek (Onze-Lieve-Vrouweziekenhuis in Aalst). Samen behandelden ze al ruim 25 hartlijders met de clip. 'Ideaal voor risicopatiënten', klinkt het. Wat moeten we ons voorstellen bij een lekkende mitraalklep? Bartunek: "Eerst en vooral moet je weten hoe de bloedstroom verloopt. Dat gebeurt in één richting. Vanuit de rechterhelft van het hart gaat het zuurstofarme bloed naar de longen om daar zuurstof op te nemen. Daarna komt het in de linkerhelft van het hart terecht. Van daaruit gaat het zuurstofrijke bloed naar onze organen en hersenen, om daar zuurstof af te staan en terug te keren in de rechterhelft.

"De mitraalklep zit aan de linkerkant van het hart, tussen de linkerboezem en de linkerkamer. Het is van belang dat die goed sluit om te vermijden dat het bloed weer teruggepompt wordt naar de longen. Hartkleppen zijn passief. Het zijn geen spieren, ze bestaan uit fijn bindweefsel. Ze openen en sluiten door drukverschillen, door het samentrekken en ontspannen van het hart. Bij een lekkende mitraalklep vloeit een deel van het bloed terug naar de longen, tegen de stroom in. Daardoor moet het hart meer kracht uitoefenen om het bloed rond te pompen. Met als gevolg: overbelasting. Je krijgt een verzwakking aan het hart en een opstapeling van vocht in de longen."

Wat is de oorzaak van een lekkende klep? Claeys: "Er zijn twee mogelijkheden. Ofwel gaat het om een aandoening aan de hartklep zelf: een van de klepbladen is aangetast en slaat door. Dat kan aangeboren zijn, en dus ook jonge mensen treffen. Ofwel ligt hartfalen aan de basis van het probleem. Bij patiënten met hartfalen, vooral ouderen, zet het hart na verloop van tijd uit, het vergroot. Met als gevolg dat de twee klepbladen niet meer goed sluiten."

Met welke klachten gaat dit gepaard? Bartunek: "In het begin heb je er meestal geen hinder van. De

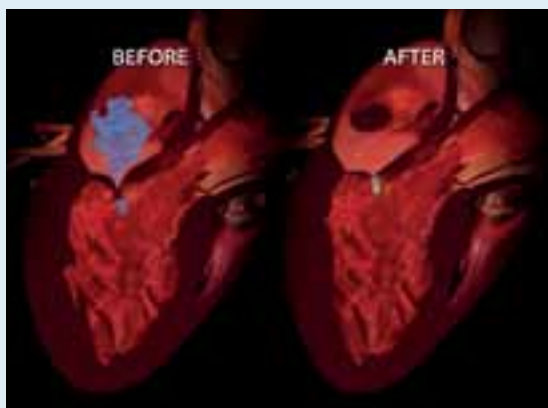
aandoening wordt vaak toevallig ontdekt door de huisarts, zeker bij jonge patiënten. Als die met zijn stethoscoop een hartgeruis hoort, zal hij de patiënt doorverwijzen naar een cardioloog. Treden er wel al ongemakken op, dan gaat het dikwijls over vermoeidheid, kortademigheid, gewichtstoename en nachtelijke ademnood."

Hoe verloopt de nieuwe operatie precies? Bartunek: "Via de lies wordt met een katheter een clip ingebracht, precies op de plaats van het lek. Alsof je er een nietje in zou slaan. Zo kunnen we heel doelgericht werken." Claeys: "Maar het blijft een ingreep die niet zo makkelijk is om uit te voeren. De komende jaren verwachten we aanpassingen die de methode performanter maken. Wegens de hoge kosten is de ingreep nu nog weggelegd voor een kleine groep risicopatiënten. De kosten worden door het ziekenhuis betaald, omdat we nog in een pioniersfase zitten."

Wat zijn de grote voordelen van de clip? Claeys: "Het grote voordeel is dat het zo'n zachte ingreep is, veel minder agressief dan de klassieke chirurgie, waarbij het borstbeen wordt opengelegd en het hart stilgelegd. Terwijl de clip geplaatst wordt, blijft het gewoon kloppen. Een ideale oplossing voor patiënten die geen zware operatie aankunnen. "De ingreep wordt ook goed verdragen door de patiënt. En het herstel verloopt sneller. Bij een klassieke hartoperatie liggen patiënten al gauw tien dagen in het ziekenhuis. Daarna volgt nog een revalidatie van drie à vier maanden. Bij de nieuwe ingreep kunnen ze de dag nadien al uit bed. Na drie dagen in het ziekenhuis mogen ze al naar huis en kunnen ze alweer in de tuin klussen. Velen vinden dat ongelooflijk. Maar het kan dus."

"IK HEB GEEN MINUUT PIJN GEHAD"

"Nooit eerder ben ik zo gerust op een operatietafel gaan liggen als toen", vertelt Frans Schouppe (77), die in oktober 2010 een clip kreeg ingeplant om zijn lekkende hartklep te dichten. Wat hij toen nog niet wist, was dat hij de tweede Belg was die de innovatieve ingreep onderging.



Bij een patiënt met een lekkende hartklep stroomt een deel van het bloed bij samen-trekking van de hartkamer terug naar de boezem (l.). Na plaatsing van de Mitra-Clip stroomt al het bloed de aorta in (r.).



De cardioloog plaatst de MitraClip onge-veer in het midden van de beide klepbla-den. Zo ontstaan er twee kleinere openin-gen die volledig sluiten in plaats van één grote.

Anderhalf jaar later is de man uit Essene, deelge-meente van Affligem, een en al lof over de behande-ling.

"Achteraf heb ik geen minuut pijn gehad. Mochten de dokters ooit een nieuw lek vaststellen, dan zou ik geen seconde twijfelen: ik laat het opnieuw doen. Het is ook een kwes-tie van leven of dood natuurlijk. En dan kies ik resoluut voor het eerste."

Zijn leven hing al eens aan een zijden draadje. In fe-bruari 2010 werd Schouppe in allerijl afgevoerd. De steken in zijn borst deden hem huilen van de pijn. Een infarct, luidde het verdict. "Ik heb toen een tijdje in coma gelegen, na een hartstilstand van drie mi-nuten. Toen ik weer bij bewustzijn kwam, pakte een verpleger me vast. 'Gij zijt van ver gekomen', zei hij."

Het hartinfarct eiste zijn tol, zo merkte de wielerva-naat. "Ik voelde me geweldig verzwakt, ook op de trappers. Ik kon niet meer zo ver en stevig fietsen. Deed ik vroeger met gemak 70 kilometer, dan bleef de teller nu steken op 25." Tijdens een routinecon-trole ontdekte de cardioloog de lekkende hartklep.

Schouppes medische geschiedenis - niet alleen het infarct, maar ook vier overbruggingen - maakte van hem een risicopatiënt. Een traditionele ingreep, waarbij de borstkas open wordt gelegd, was te ris-kant. "Zo kwam ik in aanmerking voor de behande-ling met de clip. Iets compleet nieuws, zei de cardio-loog. Maar hij stelde me gerust."

Schouppe kroop achteraf opnieuw in het zadel. Met nieuwe energie. Bergen beklimmen is er niet meer bij, hij houdt het vlak. Langs de Dender, in natuur-gebieden, daar haalt hij zijn hart op. "Soms is het wel moeilijk om te bepalen tot waar ik mag gaan, in hoeverre ik mijn krachten mag overtreffen." Zijn ogen fonkelen als hij over de Ronde van Vlaanderen begint. "Ik had mijn parcours al uitgestippeld, van Brakel naar Oudenaarde. Dan fiets ik met mijn vrouw van het ene uitkijkpunt naar het andere. Zo kunnen we de coureurs een drietal keer zien passeren." De schouderoperatie van zijn vrouw stak echter stokken in de wielen. Dit jaar moest hij de kasseivreters van-uit zijn zetel volgen. "Het zal voor volgend jaar zijn. Weet je, je hebt mensen die zomaar wat zitten te zit-ten. Zo ben ik niet. Ik mag hopen dat het nog wat duurt, want ik leef te graag."

*Bron: De Morgen, 07-04-2012
Foto's St. Antonius Ziekenhuis*

■ Logisch toch?

Een kudde schapen kan zich nooit sneller verplaatsen dan aan het tempo van het traagste schaap. Als een kudde wordt opgejaagd, zijn het altijd de traagste en de zwakste schapen die het eerst worden aangevallen.

Deze natuurlijke selectie is eigenlijk een zegen voor de kudde, want de snelheid van de kudde stijgt naarmate er steeds meer zwakke en trage schapen worden geëlimineerd.

Als we deze logische redenering doortrekken en toepassen op de menselijke hersenen, moeten we besluiten dat de hersenen niet sneller kunnen werken dan hun traagste cellen.

Zoals we ondertussen allemaal wel weten, vernietigt alcoholgebruik de hersencellen. Vanzelfsprekend zijn het de traagste en de zwakste cellen die het eerst vernietigd worden.

Daaruit kan men logischerwijze besluiten, dat ten gevolge van alcoholgebruik, de traagste en zwakste cellen systematisch geëlimineerd worden en dat daardoor de gemiddelde prestatie van de hersenen met sprongen verbetert.

Dit verklaart tevens waarom we ons altijd een beetje slimmer en alerter voelen na het nuttigen van de nodige hoeveelheid drankjes.

'k Heb het verdekke altijd al geweten !



■ De kaars van Rome

De pastoor gaat op huisbezoek bij Kees en Mien. Zij zijn een jaar getrouwd.

De pastoor informeert: "Nog geen gezinsuitbreiding hier?"

"Nee", zegt Kees, "We oefenen vaak, maar het is ons nog niet gelukt"

"Nou" zegt de pastoor, "ik ga deze week naar Rome en daar zal ik een kaars opsteken voor jullie" Vijf jaar later gaat de pastoor weer eens op huisbezoek.

Mien komt naar voren en veegt haar handen af aan haar schort.

"En Mien hoe gaat het hier?", vraagt de pastoor.

"Goed mijnheer pastoor. Wij hebben vier kinderen. Ons Bartje, Mientje, Hiske en kleine Jan"

"Kijk eens aan, kijk eens aan" zegt de pastoor. "Is Kees ook thuis?"

"Nee mijnheer pastoor, hij is naar Rome"

"Naar Rome? Wat gaat hij daar doen?"

"De kaars uitblazen, mijnheer pastoor!"

■ Ouder worden

Je wordt ouder papa, geef het maar toe...

Oma heeft zin in een ijsje.

Opa biedt heel lief aan om dat te halen.

Wat voor ijsje ze dan wil. "Een bolletje vanille en een bolletje chocolade".

"Zal ik het even opschrijven?" vraagt ze lief.

Nee, hoeft echt niet. "Echt niet?" "Nee, echt niet." Hij houdt bij hoog en bij laag vol dat hij dat heus nog wel kan onthouden.

Komt ie terug met 2 zakken frieten!

Foetert oma "Zie je nou wel, 'k had het toch moeten opschrijven, je bent de mayonaise vergeten!"

■ Ik ben de baas

De baas klaagde in de stafvergadering dat hij te weinig gerespecteerd werd.

De volgende dag bracht hij een plakaatje mee waarop stond: 'Ik ben De Baas !'

Hij plakte het op de deur van zijn bureau.

Toen hij na de middag terugkwam van de lunch, zag hij dat iemand daaraan een berichtje geplakt had.

Daarop stond: 'Uw vrouw heeft gebeld, ze wil haar plakaat terug !'

■ **Bijen- en wespensteken**

Een paar weken geleden werd ik gestoken door zowel een bij als een horzel toen ik in de tuin aan het werken was. Mijn arm zwol op, dus ging ik naar de dokter. Hij gaf mij een antihistaminicum. (tegen allergie) De volgende dag werd de zwelling steeds erger, dus ik ging naar mijn huisarts. De arm was geïnfecteerd en ik kreeg antibiotica. De dokter zei tegen mij: "De volgende keer als je gestoken wordt, leg je een cent op de beet gedurende 15 minuten".

Die nacht werd mijn nichtje gestoken door twee bijen. Ik keek naar de beten en ze waren al een beetje gezwollen. Dus heb ik een cent op elke beet geplakt en het een kwartier er op laten zitten. De volgende ochtend waren de muggenbulten verdwenen. Ze was er ook niet allergisch voor.

Ik ging weer lekker in de tuin werken ... en ja hoor... 2 horzelbeten op mijn linkerhand. Ik ben niet naar de dokter gegaan, geen antibioticum dus. Ik heb uit

mijn portemonnaie 2 stuivers gepakt en ze op de beten geplakt, al mompender een kwartier lang. De stuivers trokken de beet meteen schoon. De volgende ochtend kon ik nog net zien waar de steken gezeten hadden.

Mijn vriendin was ook gestoken door een horzel op haar duim. Een koperen munt er op.... De volgende morgen was er niks meer van te zien. Een paar dagen later maaide ze het gras en werd ze weer op haar rug gestoken. De stuiver werkte weer.

Misschien wordt u ook wel eens gestoken. Daarom stuur ik dit bericht. Houd in de zomer altijd een paar koperen muntjes bij de hand. De arts zei dat het koper in de munt de beet tegengaat.

Het werkt echt!

(ingezonden door Julien Smets)



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



Actieve voedingsdriehoek bestaat 15 jaar en krijgt make-over

Naar aanleiding van de meest recente aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad werd de actieve voedingsdriehoek in 2011 grondig onder de loep genomen. In het nieuwe model ligt de focus onder andere op het drinken van water en de hoeveelheid zout in de voeding. Voor het eerst krijgt ook sedentair gedrag een plekje in de voedingsdriehoek.



LICHAAMSBEWEGING

De figuur “wandelen met kinderen” toont dat meer lichaamsbeweging nemen ook laagdrempelig kan zijn. Sporten is niet de enige manier om meer te bewegen. 30 min bewegen per dag wordt aanbevolen. Doe dit door bijvoorbeeld te wandelen, fietsen of de trap te nemen in plaats van de lift.

WATER

De extra glaasjes water in de watergroep leggen de nadruk op het belang van water. Voorkeur gaat uit naar het drinken van 1 liter water per dag. De resterende 0,5 liter vocht mag worden ingenomen onder vorm van koffie, thee en light frisdranken. De voorkeur gaat uit naar koffie of thee zonder suiker, daarom is het lepeltje bij de tas verdwenen.

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Geen veranderingen.

GROENTEN

De aanbevelingen voor groenten werden verfijnd. Zo beschouwt de actieve voedingsdriehoek soep die bereid is met minstens 400 g groenten en maximaal 1 bouillonblokje per liter als een volwaardige bijdrage aan de dagelijkse inname van groenten.

FRUIT

Er is meer duidelijkheid over de plaats van vruchtensappen en smoothies in de fruitgroep: zij kunnen vers fruit niet volledig vervangen.

MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

Een bron zijn van eiwitten met een hoge biologische waarde is opgenomen als indelingscriterium. Het vetgehalte uitgedrukt per 100 g kaas wordt gebruikt als indelingscriterium in plaats van het vetgehalte per 100 g droge stof.

VLEES, VIS, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN

Het natriumgehalte wordt opgenomen als indelingscriterium voor “kies bij voorkeur” en “kies als middenweg”. De vetcriteria variëren naargelang het type product. De gemiddelde dagelijkse aanbevolen hoeveelheid betreft het bereid gewogen product.

SMEER- EN BEREIDINGSVET

De olie in het flesje is lichter van kleur. Dit geeft beter weer dat behalve olijfolie ook andere oliën kunnen worden gebruikt.

RESTGROEP

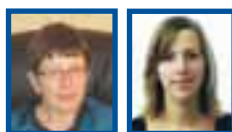
Sedentair gedrag (bv. beeldschermactiviteiten, lang zitten) is opgenomen in de restgroep. Naast de aanbeveling om meer lichaamsbeweging te nemen is het ook belangrijk om specifiek sedentair gedrag te beperken. Er wordt aangeraden om niet meer dan 10 % van de dagelijkse energiebehoefte uit de restgroep te halen. Dit betekent niet meer dan 200 kcal voor een volwassen vrouw en niet meer dan 250 kcal voor een volwassen man. Er is een verdere indeling in eerste-, tweede en derde keuzeproducten voor koeken, zoet broodbeleg en dranken.

ZOUT BEPERKEN

In 2009 heeft de Hoge Gezondheidsraad de aanbeveling voor natrium verlaagd van 2400 mg naar 2000 mg per dag. Dit komt overeen met 5 gram zout per dag. Hierdoor werd beslist om in de groepen water, groenten en vlees, vis, eieren en vervangproducten het natriumgehalte als een volwaardig criterium te gaan hanteren. Dit heeft geleid tot een eerste wijziging in de watergroep: het kommetje met bouillon is verdwenen. Bij de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten wordt het natriumgehalte een tweede belangrijke criterium naast het vetgehalte.

Rita Lenaerts en Kathleen Gerits

*Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding
UZ Leuven*



Bronnen

<http://www.nice-info.be/benl/site/nutrinews-detail.aspx?vPK=1073&k=455> - 15 jaar actieve voedingsdriehoek Interview met Erika Vanhauwaert, VIGeZ senior stafmedewerker voeding en beweging
<http://www.vigez.be/index.php?page=26&detail=2182>

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)



Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be

ELEKTRO VAN PRAAG



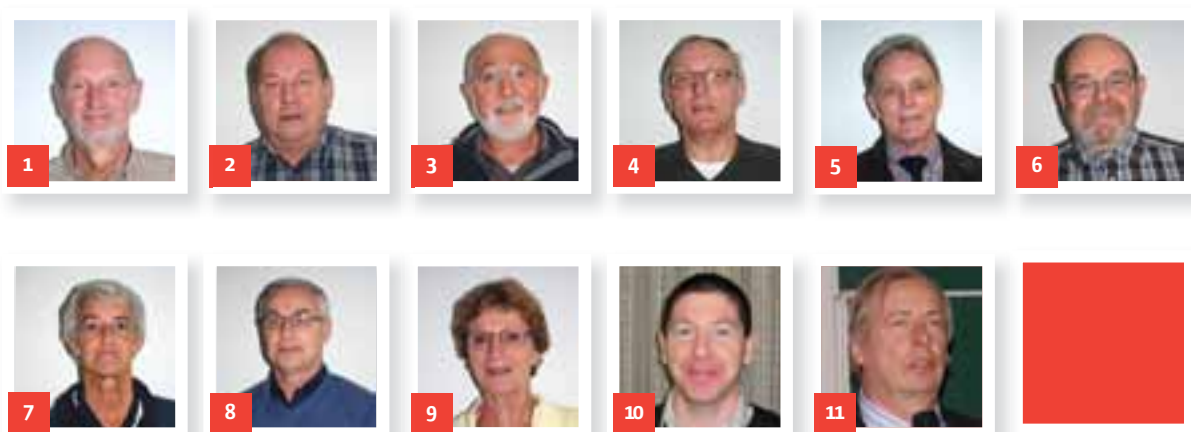
Miele
Er is geen betere

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 !!!



- 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

HERFSTNUMMER 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