



HARPA magazine



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van

 **BIOTRONIK**



We zijn weer gelukkig dat we in het geschiedenisboek van Harpa bladzijde 33 mogen omslaan en het jaar 2012 met een gevoel van voldoening naar de analen mogen zenden. Het jaar 2013 maakt met een maagdelijk witte pagina zijn opwachting.

Als ik even terugblik zie ik in 2012 alleen maar tevreden leden tijdens onze activiteiten. Tijdens de trainingen heeft geen enkel Harpalid medische problemen gehad.

We hebben onze enquête gehad waarop we een goede respons kregen. Hieruit hebben we kunnen afleiden dat de activiteiten die worden aangeboden jullie goedkeuring en appreciatie hebben. De voorgestelde suggesties hebben ertoe geleid dat we hier en daar wat hebben bijgestuurd. Wat afwisseling in de trainingen, er komt in 2013 een infosessie over reanimatie met AED en met de mogelijkheid tot oefenen door jullie en jullie partner, een vraag die veelvuldig terugkwam in de enquête.

Op vraag van een aantal leden is Harpa gestart met een fietsactiviteit op de zaterdagen waarop er geen wandeling is. De start van het fietsen onder begeleiding is een succes dankzij de inzet van Luk Vanhorenbeek en zal in 2013 verder uitgebreid worden. Het aantal deelnemers aan onze dinsdagnamiddagtraining en bij het wandelen op zaterdag gaat in stijgende lijn.

Zoals tijdens de voorbije jaren bleef het aantal leden schommelen tussen 450 en 475. In- en uitstroom zijn ongeveer in evenwicht. Ondanks ons breed aanbod van trainingen konden we een aantal leden onvoldoende motiveren om verder deel te nemen.

Enkele begeleidende kinesitherapeuten zijn in de loop van het jaar andere horizons gaan opzoeken, maar jonge gemotiveerde collega's waren bereid om hen te vervangen.

Misschien hebben jullie het al gemerkt of zal het binnen een aantal dagen wel duidelijk worden: ik heb getracht om onze website een moderner kleedje aan te meten en ze ook wat meer overzichtelijk te maken (eventuele suggesties zijn altijd welkom).

Het bestuur hoopt dat we in 2013 aan jullie wensen zullen voldoen, zoals in de voorbije jaren. We beloven hiervoor ons beste beentje voor te zetten.

Samen met het bestuur wens ik jullie en jullie familie een gezond en vreugdevol jaar 2013, waarin jullie verwachtingen zullen ingelost worden. Aan al onze leden die door ziekte niet kunnen deelnemen aan onze activiteiten wens ik spoedige beterschap en weerzien.

Uw voorzitter



Een tijdje geleden brachten de bestuursleden van Harpa een bezoek aan het Sport- en gezondheidscentrum Respiro aan het rond punt op de Aarschotsesteenweg in Rotselaar.

Sinds 2010 heeft Harpa immers een samenwerkingsverband met dit sportcentrum. Binnen het Harpa-bestuur is Ludo Wierckx de drijvende kracht en de verbindingsman met dit sportcentrum. Ludo geeft uitgebreide toelichting over het reilen en zeilen van de Harpaleden binnen het sportcentrum. Hij stelt ons ook voor aan de gangmaker van Respiro, Erik Gijbels. Ook worden wij voorgesteld aan de kinesiste Sara Coeckelberghs, die de Harpaleden individueel begeleidt en ook de gezamenlijke oefeningen animeert.

Tijdens de gesprekken stellen wij een geleidelijke stijging vast van de Harpaleden binnen Respiro: van 19 leden in 2010 naar 31 leden in 2012. De trainingen vinden plaats op dinsdag en/of donderdag voormiddag tussen 9.00 en 12.00 uur, terwijl op zaterdagmiddag vrij kan getraind worden. Erik Geybels argumenteert dat de klemtoon bij Respiro op de kwaliteit ligt, zowel van het individueel als het collectief gebeuren. Na de laatste fietsproef op Gasthuisberg wordt een individueel programma opgesteld, dat re-

kening houdt met de capaciteiten van de patiënt. De intensiteit van dit programma wordt op regelmatige tijdstippen aangepast en opnieuw ingesteld. Kinesist Sara, die de drijvende kracht is van de collectieve conditietraining, benadrukt vooral het sociale aspect van deze oefeningen. Ludo Wierckx is het volkomen eens met haar visie dat de groepsoefeningen echt gezellig zijn en voldoende afwisseling inhouden. Buiten stretching, relaxeren en turnen wordt er soms al eens gedanst. En dat brengt sfeer en verhoogt de samenhang. Tijdens de turnoefeningen herkennen wij enkele 'oudere' Harpaleden: Wilfried Van Ermeghem, Georges Verbelen, Rik Nuytten en Luc Witpas. In zo'n gezellige groep voel je je vlug thuis en wordt trainen op een aangename manier ervaren.

De sfeer die de grote fitnesszaal ademt is er één van licht en ruimte, een groene long binnenshuis, met een heus binnenvijvertje en een ronde zitbank, fietsen en looprekken, roeiriemen en heftoestellen, hippe tafels en stoelen, en een gezellig hoekje waar je een koffie of frisdrank kan krijgen. Een luchtig centrum waarmee Harpa heel graag blijft samenwerken.

Luk Vanhorenbeek







FIETSTOCHT 3: zaterdag 11 augustus 2012



Weer: 24°, zonnig, geen wind

Traject: tussen Demer en Dijle (Vaart)

Stop: In de Ton, kerkplein Haacht

Deelnemers: 16 – Omer Buekenhoudt, Claudine Van Volsem, Roger Van Bael, Christine Aerts, André Billet, Madeleine Jansen, Rik Van Biervliet, Lieve Van Biervliet, René Van Hoof, Jos Van Bael, André Billet, Harry Ombelet, Marcel Savonet, Luc Witpas

Wegkapitein: Georges Timmermans

Adjunct: Gabriël Gernay

Afgelegde afstand: 53 km

Gemiddelde snelheid: 21,1 km/uur

Gebruikte calorieën: 850

FIETSTOCHT 4: zaterdag 25 augustus 2012



Weer: 22°, wisselvallig (zon en wolken), felle wind, dreigende regenvlagen

Traject: naar de luchthaven van Zaventem

Stop: De zes linden, Nederokkerzeel

Deelnemers: 10 – Claudine Van Volsem, Roger Van Bael, Gabriël Gernay, Marcel Mertens, Rik Van Biervliet, Madeleine Jansen, Helena Van Mechelen

Wegkapitein: Georges Timmermans

Adjunct: André Billet

Afgelegde afstand: 50 km

Gemiddelde snelheid: 20,6 km/uur

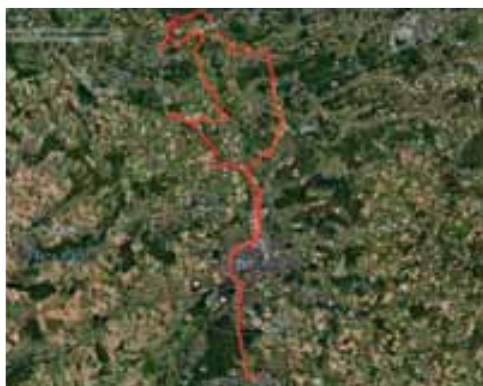
Gebruikte calorieën: 875

FIETSTOCHT 5: zaterdag 8 september 2012



Weer: 28°, heel zonnig, weinig wind
Traject: Zoete Waters, Bierbeek, Lubbeek
Stop: in De Zwaan, Kerkplein Lubbeek
Deelnemers: 13 – Roger Van Bael, Marcel Mertens, Rik Van Biervliet, Madeleine Jansen, André Billet, Christine Aerts, Lieve Van Biervliet, René Van Hoof, Freddy Delvaux, Leo Dierickx
Wegkapitein: Omer Buekenhoudt (4)
Adjunct: Gabriël Gernay (4)
AED-drager: Luc Witpas (2)
Afgelegde afstand: 58 km
Gemiddelde snelheid: 20,4 km/uur
Gebruikte calorieën: 905

FIETSTOCHT 6: zaterdag 22 september 2012



Weer: 18°, zonnig, licht bewolkt, beetje wind
Traject: Holsbeek, Wezemaal, Heikant, Gelrode, Aarschot, Begijnendijk, Werchter, Herent
Stop: Hand in hand, Baal (supporters: Sven Nijs)
Deelnemers: 12 – Roger Van Bael, Rik Van Biervliet, Madeleine Jansen, Gabriël Gernay, Claudine Van Volsem, Lieve Van Biervliet, Christine Aerts, Freddy Delvaux en x
Wegkapitein: Georges Timmermans
Adjunct: André Billet • **AED-drager:** Luc Witpas
Afgelegde afstand: 59 km
Gemiddelde snelheid: 20,1 km/u
Gebruikte calorieën: 855

FIETSTOCHT 7: zaterdag 6 oktober 2012



Weer: 12°, lichte motregen, geen wind
Traject: langs de vaart Leuven – Mechelen over Wespelaar en Boortmeerbeek naar 't Zennegat
Deelnemers: 8 - Roger Van Bael, Rik Van Biervliet, Gabriël Gernay, Lieve Van Biervliet, Helena Van Mechelen
Wegkapitein: Omer Buekenhoudt
Adjunct: André Billet
AED-drager: Marcel Mertens
Afstand: 72 km
Gemiddelde snelheid: 21,4 km/u
Gebruikte calorieën: 985

FIETSTOCHT 8: zaterdag 21 oktober 2012



Weer: 18 °, bewolkt met zonnige perioden, bijna windstil

Traject: Vaart – Tildonk – Wespelaar – Werchter – Rotselaar – Heikant – Holsbeek – Kessel-Lo

Deelnemers: 16 - Christine Aerts, Madeleine Jansen, Roger Van Bael, Freddy Delvaux, Rik & Lieve Van Biervliet, Marcel Savonet (+2 vrienden), Desamory & vriendin

Wegkapitein: Georges Timmermans

Adjunct: Omer Buekenhoudt

AED-dragers: Gabriël Gernay & Claudine Van Volsem

Afgelegde afstand: 58 km

Gemiddelde snelheid: 21,8 km/u

OVERZICHT FIETSSEIZOEN 2012

Aantal fietstochten: 8

Aantal deelnemers per rit: 7 – 15 – 16 – 10 – 13 – 12 – 8 – 16 (gemiddeld: 12)

Aantal deelnemers totaal: 26 (20 M – 6 V)

Aantal km totaal: 437 km – 40/47/53/50/58/59/72/58 (gemiddeld: 54,250 km per rit)

Gemiddelde snelheid per rit: 20,8/19,9/21,1/20,6/20,4/20,1/21,4/21,8 (gemiddeld: 20,6 km/u)

Wegkapiteins: Omer Buekenhoudt en Georges Timmermans

AED-dragers: Gabriël Gernay, Luc Witpas en Claudine Van Volsem (ook de volgwagen)

Bijzonderheden: slechts 2 bandbreuken en geen valpartijen (gelukkig maar)

Coördinator fietsproject 'Harpa Cyclo Team': Luk Vanhorenbeek

De voorbereiding van het fietsseizoen 2013 werd toevertrouwd aan de WERKGROEP 'Harpa Cyclo Team' die samengesteld is als volgt: André Billet, Omer Buekenhoudt, Freddy Delvaux, Gabriël Gernay, Georges Timmermans, Luc Witpas en Luk Vanhorenbeek.

FIETSKALENDER 2013

Het fietsseizoen 2013 start op zaterdag 20 april en eindigt op 19 oktober 2013. In totaal worden 14 fietstochten (tussen de 50 en 60 km) georganiseerd met start in het Sportkot aan de Spuyse, telkens op zaterdag om 13.30 uur. Er worden dit jaar 3 speciale fietstochten voorzien, nl. een dagrit, een bergrit en een 'klassieker'.

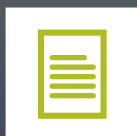
Noteer alvast de data in je agenda: 20 april 2013 - 4 mei 2013 - 18 mei 2013 - 1 juni 2013 - 15 juni 2013 - 29 juni 2013: daguitstap (+ 120 km) - 13 juli 2013 - 27 juli 2013 - 10 augustus 2013 - 24 augustus 2013 - 7 september 2013: bergrit 'Ronde van het Hageland' - 21 september 2013 - 5 oktober 2013: laatste gewone fiettocht met verrassing - 19 oktober 2013: klassieker Parijs – Brussel (laatste 30 km)

Het volledig uitgewerkte programma met alle nadere gegevens verschijnt in onze Harpa Magazine nr. 58 (april 2013).

De medewerking aan de 'Cardio Tour' i.s.m. de Belgische Cardiologische Liga en de Wielrijdersbond is momenteel in onderhandeling.

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



Beste wandelvrienden,

Het wandelseizoen van 2012 is al achter de rug, dus tijd voor een kleine terugblik. Vooreerst willen we natuurlijk iedereen van harte bedanken voor de deelnames aan deze wandelingen en in het bijzonder de gidsen, de helpers en de dragers van de rugzak met onze defibrillator.

Zeggen dat het nooit regent als Harpa gaat wandelen is misschien een overstatement, maar het scheelt toch niet veel. Het voorbije seizoen hadden we maar 1 keer echt pech en dit tijdens onze wandeling in Oud-Heverlee. Eigenlijk was er toen zelfs een alternatief mogelijk in de onmiddellijke omgeving, namelijk een wijnproeverij. Misschien iets voor volgend jaar?

Voor de nieuwsgierigen en statistici hebben we een klein overzicht gemaakt per wandeling (zie tabel) wat betreft het aantal deelnemers en de weersomstandigheden. Eén ding is duidelijk, de kaars in Scherpenheuvel doet haar werk. Gemiddeld hadden we 46 deelnemers per wandeling, waarvan 32 (70%) aan de grote wandeling en 14 (30%) aan de kleine wandeling hebben deelgenomen.

Er worden zeer weinig foto's gemaakt tijdens onze wandelingen, desondanks het feit wij hier en daar toch prachtige natuur zijn tegengekomen.

Misschien herkennen sommigen nog bijgevoegde foto? Kijk hoe iedereen aan de lippen van onze gids hing en zeggen dat hij zou willen stoppen omdat hij aan zijn 8ste voordeur is begonnen. So what! Die zelfde dag hadden we niet alleen prachtig weer, maar zijn we ook dwars door een prachtig natuurgebied getrokken in Berg (tegen Kampenhout). Het was puur genieten.

Niet getreurd, want we zijn al volop bezig met de voorbereidingen voor 2013. Ons nieuw seizoen is al zo goed als mogelijk in kaart gebracht en zal zowel volledig terug te vinden zijn op de website van Harpa als in ons magazine van Harpa.

Op 8 juni 2013 organiseren wij onze jaarlijkse daguitstap. Waar we naartoe gaan ligt nog niet helemaal vast, dus voor meer nieuws zal het wachten zijn tot de volgende editie van ons Harpa magazine. De datum kunnen we in ieder geval al pinnen in onze agenda.

Verder wensen wij iedereen nog een prettige overwintering toe en hopen we iedereen gezond en wel voltallig terug te zien tijdens ons wandelseizoen van 2013.

Georges Verbelen

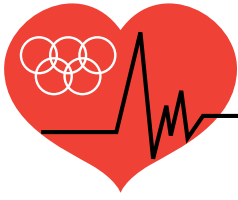
Datum	Locatie	Aantal wandelaars					
		Totaal	8 km.	4 km.			
3 maart 2012	Bertem	61	45	16		13°	ZW
17 maart 2012	Erps-Kwerps	45	34	11		13°	ZW
31 maart 2012	Kerkom	33	22	11		10°	NNW
14 april 2012	Herent	53	39	14		12°	N
28 april 2012	Scherpenheuvel	17	9	8		15°	Z
12 mei 2012	Daguitstap	77	47	30		14°	N
26 mei 2012	Kessel-Lo	36	25	11		26°	O
9 juni 2012	Keerbergen	37	30	7		17°	ZZW
23 juni 2012	Vossem	57	37	20		19°	ZW
7 juli 2012	Bertem	38	29	9		23°	ZZW
21 juli 2012	Leuven	65	46	19		18°	ZW
4 augustus 2012	Kampenhout	54	39	15		23°	ZW
18 augustus 2012	Sint Pieters Rode	24	0	24		33°	Z
1 september 2012	Neervelp	42	33	9		19°	WZW
15 september 2012	Bierbeek	52	42	10		18°	ZZW
13 oktober 2012	Oud-Heverlee	37	29	8		12°	ZW
27 oktober 2011	Linden	52	38	14		7°	NNO
10 november 2012	Loonbeek	43	30	13		13°	Z

**Beau
Coup**
COIFFURE

Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be

UITNODIGING



HARPA

nieuwjaarsreceptie

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

NIEUWJAARSRECEPTIE

Vrijdag 4 januari 2013 om 19 uur

Inkomhal van zaal De Nayer

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

De deelname is gratis, maar vooraf inschrijven is wel noodzakelijk (ten laatste op 2 januari 2013).

INSCHRIJVINGSFORMULIER NIEUWJAARSRECEPTIE

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

Naam en voornaam:

Lidnr.:

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

Datum:

Handtekening:

Inschrijven tot uiterlijk 2 januari 2013. De inschrijving kan ook gebeuren via de website.



VERHAEGEN n.v.

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

MEUBELLEN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

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



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



Vrijwilligers gezocht die al eens iets vergeten en ... die er iets willen aan doen!



Waar heb ik weer mijn sleutels achter gelaten? Hoe heet die vroegere collega ook weer? Hoe komt het dat we ons bepaalde gebeurtenissen niet meer herinneren en andere juist niet uit ons hoofd kunnen zetten?

Allemaal worden we stilaan ouder. De kwaliteit van ons leven wordt meer en meer bepaald door de wijze waarop ons brein functioneert. En hoe beter we erin slagen dat brein in conditie te houden, hoe meer levenskwaliteit we later kunnen verwachten.

Ons brein is een uniek samenspel van een ontelbaar aantal neuronen die duizenden contacten met andere neuronen zoeken. We beseffen onvoldoende dat onze hersenen een enorm potentieel hebben waarvan we beter gebruik kunnen maken.

Samen met u willen wij de activiteiten van het geheugen van dichtbij leren kennen. We bekijken hoe het anders gaat functioneren naarmate we ouder worden.

En samen met u willen we er iets aan doen. Maar hersenen laten zich niet trainen zoals spieren zich

laten trainen. Het staat vast dat geheugentraining positieve effecten heeft om ons brein fit te houden. We leren technieken toepassen om beter te kunnen leren en om gemakkelijker te onthouden. We doen dat samen, want samen leren stimuleert. Maar op geen enkel moment wordt het competitie: de enige referentie ben jijzelf. Met de kennis die je opdoet en de technieken die je leert, ga je gemakkelijker door het leven dan zonder.

Gedurende vijf sessies - gespreid over negen weken - maken we je op een aangename manier wegwijs in de omgang met je geheugen. Elke sessie omvat de mogelijkheid tot wat ontspannende beweging en een korte pauze halverwege.

Je feedback en evaluatie zijn belangrijk voor ons om deze training op punt te stellen. Daarom doen we het gratis

De planning is als volgt:

- 1) Zaterdag 19/1 in het sportkot
- 2) Zaterdag 9/2 in het buurthuis in Korbeek-Lo
- 3) Zaterdag 23/2 in het sportkot
- 4) Zaterdag 9/3 in het buurthuis in Korbeek-Lo
- 5) Zaterdag 23/3 in het sportkot

We beginnen stipt om 14u en eindigen even stipt om 16u30

Het aantal deelnemers wordt beperkt tot 15.

Inschrijven kan tot 10/1/2013

Mail naar fitinjebrein@gmail.com



*We kijken ernaar uit je te mogen verwelkomen
Harpalid Gabriël Gernay
en echtgenote Colette Declerc*

Nationale wandeldag

24 - 02 - 2013



Jaarlijks tijdens het officiële begin van het wandelseizoen organiseren een aantal gerenommeerde wandelclubs de nationale wandeldag. Dit jaar zal ook de wandelclub

WSP Herverlee-Leuven van de partij zijn en meewerken aan de organisatie.

In dit kader heeft Harpa ook een uitnodiging gekregen met de vraag om massaal deel te nemen aan deze hoogdag van de wandelsport .

Daarom heeft het Bestuur besloten om een oproep te doen via haar magazine. Uiteraard kan iedereen vrij meedoen aan de verschillende parkoers (tussen 4 en 42 km.) die door WSP Heverlee-Leuven werden uitgewerkt. Nochtans willen wij vanuit Harpa onze aanwezigheid tonen door in groep deel te nemen aan één van de door ons gekozen parkoers van 12 km. met een tussenstop in Leuven centrum.

Het verloop van de wandeling ziet er als volgt uit:

Samenkomst rond 10 uur aan het H-Hartinstituut (Naamsesteenweg 355) te 3001 Heverlee, waar iedereen een deelnemerskaart zal ontvangen.

Om 10u30' stipt vertrekken we in groep tussen weiden en velden door een prachtige lindendreef naar het Engels Kerkhof. Langs de rand van Heverleebos bereiken we een holle weg die afdaalt naar de visvijvers van de Abdij van 't Park om na 4,5 km. via de Matadi wijk door te dringen tot op de vesten van Leuven. Nadien bereiken we de Sint-Kwintens kerk en het Kapelleke Jezus in 't Steentje en via de universiteitscolleges, het Sint-Donatuspark met resten van de eerste ringmuur van Leuven gaan we tot op het Ladeuzeplein met de bekende Universiteitsbibliotheek en de Totem.

Eens daar aangekomen rond de middag laten we iedereen vrij tot 14 uur. Gedurende deze tijd heb je de mogelijkheid om met je deelnemerskaart gratis het stadhuis te bezoeken (stadsgidsen staan klaar voor een rondleiding), om iets te gaan eten en/of te drinken of wat uit te rusten in de ontelbare gelegenheden van de stad.

Om 14u00' stipt zetten we onze wandeling verder via de Oude markt (de langste toog ter wereld), de Sint Antonius kerk (waar Pater Damiaan begraven ligt), het Dijleparkje en het mooi gerestaureerde Groot Begijnhof. Via een tunnel onder de ring gaan we langs het park van het Arenbergkasteel terug richting H-Hartinstituut. De bedoeling is om nog ruimschoots voor 16u00'aan te komen op onze eindbestemming van deze mooie wandeling door natuur en stad.

We hopen op een voltallige aanwezigheid.

Voor meer informatie kan je altijd terecht op de website www.wsp.be of bij ondergetekende.

Georges Verbelen.

DATUM	GEMEENTE	STARTPUNT (S) - EINDPUNT (E)	GIDS & GSM
2 maart	St Pieters Rode	S: Kerkplein, 1 (Parking Parochiecentrum Kloosterhof) E: Kerkplein, 1 (Parochiecentrum Kloosterhof)	Richard Nevelsteen M. 0494 22 55 06
16 maart	Nieuwrode	S: Dorp, 8 (Parking achter de Kerk) E: Losting 46 (Parochiecentrum)	Jan Lambeir M. 0478 56 89 32
30 maart	Oud-Heverlee	S: Maurits Noëstraat, 15 (Parking achter De Roosenberg) E: Maurits Noëstraat, 15 (Brasserie Zoete Bron)	Romain Vanderplanken M. 0472 30 35 17
27 april	Scherpenheuvel	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
11 mei	Neervelp	S: Neervelpsestraat, 11 (Gemeentehuis, domein Kwabbeek) E: Neervelpsestraat, 15 (Lokaal van De Zeerovers)	Mark Trotoir M. 0475 65 46 09
25 mei	Haasrode	S: Bremberg, 1 (Parking Bremberg) E: Bremberg, 1 (Parking Bremberg)	Gabriël Gernay M. 0479 65 68 12
22 juni	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
6 juli	St Agatha Rode	S: Leuvensebaan, 352 (Parking op de hoek met Potterstraat) E: Leuvensebaan, 313 (BBQ Landelijke Gilde)	Armand Evers M. 0479 25 15 87
20 juli	Keerbergen	S: Hansbrug, 16 (Restaurant De Oude Hansbrug) E: Hansbrug, 16 (Restaurant De Oude Hansbrug)	Georges Eeneman M. 0477 26 58 18
3 augustus	Tervuren	S: ? E: ?	Gilbert Abeloos ?
17 augustus	Leuven	S: Galgebergstraat, 41 (Parking Lovanium) E: Galgebergstraat, 41 (Lovanium)	Christine Aerts 0475 66 01 23
31 augustus	Everberg	S: Annonciadenstraat, 24 (Parking rechtover Café 't Pleintje) E: Annonciadenstraat, 24 (Café 't Pleintje)	René Vanhoof M. 0476 26 41 86
14 september	Sterrebeek	S: Zeenstraat, 207 (Parking Het Zeen) E: Zeenstraat, 207 (Parking Het Zeen)	John Van Herck M. 0476 85 40 38
28 september	Herent	S: Tildonksesteenweg, 155 (Parking Taverne Den Axe) E: Tildonksesteenweg, 155 (Taverne Den Axe)	René Vanhoof M. 0476 26 41 86
12 oktober	Neerijse	S: Gemeenteplein, 1 (Parking achter de kerk) E: Beekstraat, 20 (Brouwerij De Kroon)	Freddy Delvaux tel. 016 25 19 36
26 oktober	Linden	S: Martelarenplaats, 1 (Parking achter de kerk) E: Kerkdreef, 1 (Taverne Kasteelhoeve)	Georges Verbelen M. 0477 33 35 15
9 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

Een dronken, fel naar alcohol geurende man zat in de metro naast een priester. Zijn das zat vol vlekken, zijn wangen zaten vol rode lippenstift en een halflege fles Bacardi stak deels uit de zak van zijn verkreukte vest. De man opende zijn krant en begon erin te lezen. Na een vijftal minuten richtte hij zich tot de priester en vroeg: "Zeg, Eerwaarde, "wette gij d'oorzaak van.. artritits?" Ja, mijn zoon, dat komt door erg losbandig te

leven, teveel alcohol te drinken, niet naar de mis te gaan, te slapen met prostituees, geen bad te nemen, enzovoort..." "Awel merci!" mompelde de dronken man terwijl hij terug zijn krant indook. De priester, nadenkend over wat hij gezegd had, en een beetje nieuwsgierig : "Neem me niet kwalijk maar hoe lang heb je al artritits ?" "Ikke ? Ik heb genen artritits, eerwaarde, mor ik heb hier just geleze dat de paus dat heeft..."

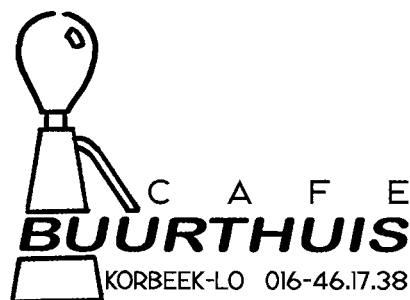


*****Blijf kijken want na enkele momenten kun je de tekst lezen !*****

D323 M3D3D3L1NG L44T J3 213N ToT W3LK3 GR0T3 PR35T4T135 0N23 H3R53N5N 1N 5T44T 21JN.
1N H3T 83G1N W45 H3T 23K3R NoG M031L1JK D323 T3K5T T3 L323N,
M44R NU K4N J3 H3T W44R5CH1JNL1JK 4L W4T 5N3LL3R L323N 20ND3R J3 3CHT 1N T3 5P4NN3N.
D4T KoMT D00R H3T 3NORM3 L33RV3RM0G3N V4N 0N23 H3R53N5. KN4P H3?
D323 M3D3D3L1NG M4G J3 KoP13R3N 3N V3RD3R V3R5PR31D3N.

Als je tot het einde geraakt bent staat Alzheimer nog bijlange niet voor de deur !

Een groep rijkswachtofficiëren heeft als taak de hoogte te meten van een vlaggenmast. Zij begeven zich dus naar de mast met ladders en lintmeters. Een voor een vallen ze, of van de ladder, of laten de lintmeter vallen... Een goede oude wijkagent komt toevallig langs en ziet wat er gaande is. Hij trekt de mast uit de grond, legt hem plat, en meet dus die mast. Hij geeft de maten aan die officieren en gaat weg. Nadat de wijkagent vertrokken is draait een rijkswachtofficier zich al lachend om naar de anderen: Dat is nu ene van de gemeentepolitie zie, wij vragen de hoogte en hij geeft ons de lengte !





ZONDAG 10 MAART 2013
in feestzaal VOGELZANG
Leuvensesteenweg 534 3300 TIENEN

voor de prijs van 49.50 € per persoon, van 10u30 tot 15u30

Ontbijtbuffet vanaf 10u30

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

Koud buffet vanaf 12u00

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

Warm buffet vanaf 13u00

Vis, vlees, warme groentevervatie, warme aardappelbereidingen

Desserten buffet vanaf 14u00 tot 15u30

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

Dansplezier vanaf 15u30 tot

Animatie en ambiance wordt verzekerd door Kris Wuyts.

Uiterste datum van betaling en inschrijving : 25/02/2013

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

Naam: Lidnr:

Schrijft in voor het Harpafeest (BRUNCH) met: Personen

Wenst aan tafel te zitten met:

Datum:

Handtekening:

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



RIA 'Mieke' VAN DEN BERG (lidnr. 951)

*was de echtgenote van Jan Maus;
zij werd geboren in Heist-op-den-Berg op 22 april 1958 en
is overleden in Leuven op 10 augustus 2012*



LEON COEKAERTS (lidnr. 447)

*was de echtgenoot van Alphonsine Verheyden;
hij werd geboren in O.-L.-V.-Tielt op 5 april 1931 en
is overleden in Lubbeek op 23 oktober 2012*

Wij bieden aan hun families ons oprecht medeleven aan.

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 !!!

LIDKAART 2013

In dit nummer van ons ledenblad vind je de lidkaart 2013. Mocht dat niet het geval zou zijn, dan betekent dit dat je lidgeld nog niet werd betaald. Gelieve dat zo snel mogelijk over te schrijven op ons rekeningnummer (zie pag. 27). Bij vragen neem je gerust contact met onze penningmeester André Broos.

TRAININGEN IN DECEMBER 2012 - JANUARI & FEBRUARI 2013

- laatste training in 2012: 21 dec.
- Kerstvakantie kantoren (en dus ook zalen) gesloten van 24 dec. 2012 t/m 1 jan. 2013.
- op woensdagen 2 en 9 januari 2013: zaal De Naeyer
- op vrijdag 4 jan.: nieuwjaarsreceptie Harpa
- op vrijdagen 11, 18, 25 jan. en 1 febr.: KBC
- op woensdagen 16, 23 en 30 jan.: KBC
- vanaf woensdag 6 febr. terug in zaal De Naeyer
- zwemmen kan terug vanaf maandag 7 januari.
- geen zwemmen op maandag 4 febr. (vervanging patroonsfeest KU Leuven van 2 febr.).

VERNIEUWDE WEBSITE: www.harpa.be

Onze veelbezochte website www.harpa.be was stilaan aan een opfrisbeurt toe, daarover was iedereen het roerend eens. Maar alle pogingen om dat op een financieel vriendelijke manier te klaren liepen met een sisser af. Vandaar dat onze voorzitter, Fons November, de koe maar bij de horens heeft gevat en zelf aan 't werk is getogen. En het resultaat van zijn inspanningen mag gezien worden. Een eigentijdse frisse vormgeving met een vlot navigatiesysteem. Ook onze adverteerders hebben een directe link gekregen naar hun eigen website (hyperlink). Zo werd onze website een niet meer te missen communicatiesysteem, dat onze leden beter informeert en nog dichter bij elkaar brengt. Tof werk van de Fons. Bedankt.



HARPA T-SHIRT

Op algemene vraag van onze nieuwe leden bieden wij hun de exclusieve Harpa-T-shirts aan. Hierbij volgen wij vanzelfsprekend de laatste modetrends. Ook maakten wij een fundamentele keuze om een verschillende T-shirt te bestellen voor heren en dames apart.

Voor onze dames kozen wij een wit mouwloos truitje met een V-hals en rode schouderstukjes, afgeboord met een rood biesje. De heren krijgen eveneens een wit T-shirt met een ronde hals en rode schouderstukjes en mouwen. Vooraan prijkt het logo van Harpa en achteraan prijkt: 'HARPA LEUVEN'.

De damesmodellen worden voorzien in S - M - L - XL - XXL

De herenmodellen worden eveneens voorzien in S - M - L - XL - XXL

De prijs voor beide modellen bedraagt: 12 €

Bestel je favoriete T-shirt bij bestuurslid Victor Leys tijdens de trainingen of stuur een e-mail naar: Leys.victor@skynet.be

Prof. dr. Marc Sabbe, spreker op onze 18de infosessie op 13 april 2013: 'Reanimatie voor iedereen'

Prof. Marc Sabbe is geboren in Kortrijk. Hij noemt zichzelf een "typische Belg", vermits zijn moeder van Antwerpen was en zijn vader van de Frans-talige kant van Moeskroen. Hij werd opgevoed in het Nederlands, met zo weinig mogelijk West-Vlaams accent. In Kortrijk heeft hij humaniora gelopen in het St.-Amandscollege. Daarna volgde hij zijn eerste 3 jaren geneeskunde aan de KULAK en verder aan de KU Leuven. Hij was 3 jaren in Amerika. Hij specialiseerde zich in anesthesie, om terug te kunnen keren naar zijn "eerste grote liefde: de spoedgevallen."

Hij is gehuwd en vader van 4 kinderen.



Toen ik de prof. vroeg "Hoe komt een mens ertoe om spoedarts te willen worden?", bleek dit een voor hem erg persoonlijke vraag. Hij heeft dit nog niet vaak aan iemand verteld. Maar toen zijn vader op 53-jarige leeftijd stierf aan een hartinfarct, zag hij met eigen ogen hoe schamel het stond in de jaren 70 met de begeleiding en de opvang van zo iemand. Hij vatte echt het plan op om iets te doen voor alle mensen die in een kritieke levenssituatie terecht komen. Hij heeft er echt zijn levensdoel van gemaakt om op dat vlak zoveel mogelijk vooruitgang te boeken. "Elke mens die in een acute ziekte terechtkomt, of het nu met zijn hart is of met een ander probleem, heeft het recht om een eerlijke kans te krijgen!"

Prof. dr. Sabbe is voor 45 % hoogleraar. Normaal is dat maar voor 5 à 10 %. Hij geeft heel veel les in verschillende jaren geneeskunde, van het 1ste, over het 3de en het laatste jaar, vooral over "rampengeneeskunde". Verder is zijn dagtaak enorm gevuld en zeer variabel. Elke dag is anders. Hij dirigeert en coördineert op de spoedgevallendienst. Dat komt er vooral op neer "erop toe te zien dat elke patiënt krijgt waar hij recht op heeft." Hij vindt het ook enorm belangrijk zijn ervaring als spoedarts op de baan, m.a.w. met de MUG, up-to-date te houden. "De MUG is de vinger op de pols!" Hij doet nachtwerk. "En in het weekend zal je hier op de parking niet veel auto's zien van proffen, maar er zal altijd 1 staan van een spoedarts."

Op de infosessie zal prof. dr. Sabbe spreken over de factoren die bepalend zijn voor overleving bij reanimatie. Hij zal aantonen dat er een hele "ketting van maatregelen" kan starten: het efficiënt roepen van de MUG; wat ondertussen doen?; het aandurven van hulp te bieden!; de "Telefoon-reanimatie". Dit laatste is heel belangrijk, maar wordt vaak vergeten: het openhouden van de telefoon, op luidspreker toon, waardoor iemand van de alarmcentrale kan zeggen wat je moet doen en verdere richtlijnen kan geven, zodat je niet de indruk hebt dat je er alleen voor staat. Hij wil ons overtuigen van een belangrijk principe: "doe iets! beter iets doen, dan niets doen!"

Prof. dr. Sabbe heeft verschillende keren benadrukt dat hij constant op zoek is om de manier van reanimatie en het onderwijs daarover te verbeteren. Hij wil ons overtuigen dat wij deelgenoot zijn van die verbetering. Onze kansen op overleven zijn de laatste jaren heel erg gestegen dankzij de post-reanimatiezorg. Hierbij bleek ook duidelijk dat hij het Harpa-publiek als ideaal publiek beschouwt om zijn onderwijskundige idealen waar te maken. Hij is zelfs van plan een soort meting te doen bij het publiek om te zien hoever de kennis en het kunnen staat op dat vlak.

Aan ons om eraan mee te werken en zelfs ervan te profiteren!

Jo Beyen

**we nodigen alle leden, hun familie en vrienden
uit op onze 18de INFOSESSIE**

‘REANIMATIE VOOR IEDEREEN’

**Prof. dr. Marc Sabbe zal vanuit zijn rijke ervaring
als spoedarts spreken over het belang van de
basisreanimatie en het gebruik van de AED.**

**Iedereen krijgt de kans om de basisreanimatie in
te oefenen op poppen.**

ZATERDAG 13 april 2013, om 14.00 u.

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

Prof. dr. Marc Sabbe is kliniekhoofd op de dienst spoedgevallen in het UZ Gasthuisberg en deeltijds hoogleraar aan de faculteit Geneeskunde van de KU Leuven.

Zijn professionele aandachtspunten: Urgente geneeskunde voor de kritiek zieke patiënt en slachtoffergericht rampen-management.

*Harpa is blij en fier dat prof. dr. Sabbe heeft aanvaard om deze infosessie te geven.
Een buitenkans voor ieder van ons!*

De deelname is gratis voor Harpaleden en hun partner!

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

Vooraf inschrijven, uiterlijk tot 8 april 2013, is noodzakelijk met de onderstaande inschrijvingsstrook of via onze website. De onkosten voor de koffiepauze worden immers aangerekend op het aantal aanwezigen! Harpa wil onnodige kosten vermijden!

Mogen wij vragen, alleen in te schrijven wanneer je zeker aanwezig zult zijn!

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

INSCHRIJVINGSFORMULIER INFOSESSIE met Prof. dr. Marc Sabbe

Naam en voornaam:

Lidnummer:

zal aanwezig zijn op de infosessie van zaterdag 13 april 2013

met personen. (aantal opgeven inclusief Harpalid)

Datum

Handtekening



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.devолmolen.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

Schilderjens



Leuvenselaan 102 - 3300 Tienen

0494/36.52.21

info@schilderjens.be

www.schilderjens.be

■ Alcohol en hart- en vaatziekten: wat is het verband?

In de huidige westerse samenleving heeft de consumptie van alcoholische dranken vooral een sociale functie. Alcohol maakt voor een groot gedeelte van de Belgische bevolking deel uit van het normale voedingspatroon. Wat is nu de bijdrage van alcohol op het ontstaan van hart- en vaatziekten en past de consumptie van alcohol binnen een gezond voedingspatroon?



Alcohol en overgewicht

Alcoholhoudende dranken leveren voornamelijk veel energie en slechts weinig andere essentiële voedingsstoffen. Alcohol is dus een dikmaker doordat deze dranken een hoog caloriegehalte hebben en bovendien veel suikers bevatten. Hierdoor kan overgewicht ontstaan wat dan weer een verhoogt risico geeft op tal van aandoeningen, waaronder hartziekten, verhoogde bloeddruk en beroertes.

Alcohol en bloeddruk

Matig alcoholgebruik (maximum 2-3 glazen per dag) kan bloeddrukverlagend werken. Meer drinken heeft echter een bloeddrukverhogend effect. Als je last hebt van een verhoogde bloeddruk, dan kan deze dikwijls aanzienlijk verminderen door alcoholinname te matigen. Hoge bloeddruk kan gezondheidsrisico's inhouden zoals slagaderverkalking, hartproblemen, en beroerte.

Gezondheidsvoordelen?

In sommige gevallen blijkt alcohol bij matig gebruik dan weer wat bescherming te kunnen bieden tegen hartziekten en herseninfarcten. Matig gebruik wil zeggen: 1 tot 2 glazen maximaal per dag. Er wordt ook aangeraden om twee dagen per week geen alcohol te nuttigen om gewenning te voorkomen. Alcohol zou immers het dichtslibben van de slagaders door cholesterol wat voorkomen. Dit geldt vooral voor mannen boven de 40, en vrouwen boven de 45-50 jaar. Bij jongere mensen maakt het veel minder verschil uit. Dat de beschermende werking specifiek van rode wijn zou uitgaan, blijkt een fabeltje te zijn. Het is niet de soort alcohol dat deze effecten levert, maar de hoeveelheid alcohol.

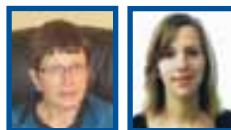
Conclusie

Er is niets tegen het consumeren van alcohol zolang het matige hoeveelheden betreft. Met andere woorden: alcoholconsumptie past in een gezonde en verantwoorde leefstijl door:

- Matig te zijn: niet meer dan 1 glas (vrouwen) of 2 glazen (mannen) per dag;
- Af en toe een dag over te slaan om de kans op gewenning of verslaving te beperken;
- Niet te drinken in situaties met een verhoogd risico op ongelukken;
- Rekening te houden met het effect van alcohol bij bepaalde aandoeningen of het gebruik van medicijnen.

Rita Lenaerts en Kathleen Gerits

Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding
UZ Leuven



Bronnen

<http://www.alcoholhulp.be/alcohol-hart-vaatziekten>

<http://www.uptodate.com/contents/secondary-prevention-of-cardiovascular-disease>

Informatorium voor voeding en diëtetiek. Voedingskundige aspecten van (ischemische) hartziekten.

HARTKATHETERISATIE UZ LEUVEN

Elke maand gaan we op bezoek bij één van de vele diensten van de unief. Om een idee te krijgen van het werk dat onze collega's er verzetten. En om de sfeer op te snuiven. Deze keer houden we de vinger aan de pols op de Afdeling Hartkatheterisatie van UZ Leuven.



Van links naar rechts: Hilde Vermeulen, Walter Desmet, Erik Steurs en Ingrid Dekeye



Het team is bezig met een ablatieprocedure, waarmee hartritmestoornissen in vele gevallen definitief verholpen worden. De behandeling kan uren duren en vraagt de opperste concentratie

“In de herfst is het altijd druk voor ons. Ik weet ook niet hoe het komt, maar het is het seizoen van de infarcten”, zegt Erik Steurs, al dertig jaar personeelslid van UZ Leuven en al tien jaar verpleegkundige op de Afdeling Hartkatheterisatie. Samen met Interventionele Radiologie en Interventionele Hepatologie vormt die het IRCC. Voluit het Interventioneel Radiologisch en Cardiovasculair Centrum.

Ondanks het seizoen oogt het er rustig. Hetzelfde kan gezegd worden van professor Walter Desmet, medisch diensthoofd en cardioloog. Hij probeert in lekentermen te verwoorden wat ze doen in ‘s lands grootste centrum voor hartkatheterisatie, goed voor bijna 6.000 onderzoeken en behandelingen per jaar. “Wij onderzoeken en behandelen alle hartaandoeningen zonder de patiënt open te snijden, maar door een katheter van 2 millimeter breed in te brengen in een ader en/of slagader, meestal vanuit de lies of de pols. Behalve bij kinderen en urendurende onderzoeken zijn de patiënten wakker. We geven ze op voorhand uitleg en meestal voelen ze niets, hooguit een overslagje. Het is zoals naar de tandarts gaan”, zegt hij geruststellend.

Leven en dood

En toch. Erik vertelt over trauma's, jonge patiënten en mensen die binnenkomen nadat ze op straat gereanimeerd zijn. “We krijgen ongeveer drie grote hartinfarcten per week binnen. Het gaat hier vaak over leven en dood hé”, zegt Walter. “Toch was het, toen

ik twintig jaar geleden begon, in zekere zin spannender. De stent (een metalen veertje dat de slagader openhoudt – red.) bestond nog niet. We maakten de slagader open en moesten hopen dat dat zo bleef. In één op de twintig gevallen lukte dat niet en kreeg de patiënt in de eerste uren na de operatie een hartinfarct. Dat gebeurt nu nog maar heel zelden.”

Met dank aan de vele apparaten katheters, stents in alle soorten en maten en hoogtechnologische operatiekamers. “Dat technische maakt het boeiend”, vindt verpleegster Hilde Vermeulen, één van de 35 (para)medische personeelsleden. “Ik ben in het ziekenhuis sinds 1983, maar op deze dienst nog maar sinds begin oktober. Je weet hier nooit wat er gaat gebeuren. Dat heb ik graag, ook al is het soms spannend. Wat er tot nu toe het meest stresserend was? Mijn eerste werkdag”, lacht ze.

Geen kans op burn-out

“Een bloeddrukval, een hartstilstand, een zware allergische reactie: het kan allemaal. Je moet dus altijd alert zijn”, zegt Erik. “Het duurt zes maanden voor je helemaal mee bent. Ik leid nu Hilde op. Dat vind ik plezierig, maar ik doe ook graag de telefoons of techniek.” Hij begeleidt een oudere patiënt naar de tafel, die hij zo meteen zal aansturen. Een cardioloog, een assisterend verpleegkundige en een ‘omloopverpleegkundige’ – die het materiaal aanreikt – vervolledigen het team.

"We wisselen bijna elke dag van team. We kunnen aangeven wat we graag willen doen en leren constant bij. Routine bestaat hier niet; de kans op een burn-out is bijna onbestaande", zegt Ingrid Dekeye. Tot zes jaar geleden was ze hier secretaresse, maar ze ging bijstuderen om aan de andere kant te mogen staan. "Natuurlijk zijn er moeilijke momenten, zoals een reanimatie die slecht afloopt. Maar dan drinken we samen een koffietje, om te ventileren. Soms spreken we buiten het werk af met collega's, maar dat is dan puur voor het plezier."

"Met tientallen mensen in een beperkte ruimte werken geeft zeer vaak spanningen, maar bij ons is dat uitzonderlijk. Hoe dat komt? Inspirerend leiderschap, zeker?", grapt Walter. "Nee, de mensen zijn hier enthousiast en het is echt een pluspunt dat we zo dicht bij elkaar werken. Iedereen kent iedereen en we kunnen heel gemakkelijk beroep doen op elkaars expertise."

Kinderen

Veel is te danken aan de verbouwing van drie jaar geleden, vindt hij. "We hebben echt kunnen nadenken over wat we wilden. Daglicht bijvoorbeeld. Dat heb ik in de eerste twintig jaar van mijn carrière niet gezien." Hij is ook blij met de bedparkings voor de operatiezalen – zo draait het verkeer niet in de soep – en de geluidsabsorberende plafonds – lawaai is één van zijn obsessies. Hij wijst ook op de sfeer in het

dagcentrum, met dank aan de pasteltinten en grote foto's van het Lago di Trasimeno, een gulle gift van een hobbyfotograaf annex cardioloog die hier zijn opleiding genoot.

"We hebben nu gelukkig daglicht. Dat heb ik de eerste twintig jaar van mijn carrière niet gezien." Bij de 'verpleegwacht' staat taart. Techniker Guy is 25 jaar aan boord, maar wil liever geen commentaar geven. "Ze willen gewoon weten hoe jij het hier zo lang hebt uitgehouden", zegt Walter. "Met veel pilletjes", grapt een vrouwelijke collega.

Tijdens de procedure neemt de concentratie de bovenhand. Guy assisteert een ingreep bij een kind. Elk jaar worden er meer dan 300 kinderen, vele jonger dan één jaar, gekatheteriseerd. "Dat is emotioneel aanpassen", zegt Ingrid, zelf moeder van drie. "Maar dat hoort erbij."

"Soms gaat het goed, soms gaat het slecht", zegt Erik nuchter. "Al tijdens mijn studentenjaren heb ik geleerd dat je de miserie niet mag meenemen naar huis. Wat gebeurt in het ziekenhuis, blijft in het ziekenhuis."

*campuskrant Jaargang 24 nr. 03
(21 november 2012)*

Tekst - Katrien Steyaert

Foto's - Rob Stevens

■ WATER

Een praktische en verrassende studie van het Instituut Pasteur

Het drinken van een glas water 's avonds neemt het hongergevoel tijdens de nacht weg bij bijna 100% van de personen die een dieet volgen, zoals werd aangetoond via een studie van de universiteit van Washington.

Op de lijst van de verschillende oorzaken van moeheid tijdens de dag staat het gebrek aan water bovenaan.

Conclusies uit vorige onderzoeken: 8 à 10 glazen water per dag zouden rug- en gewrichtspijnen aanzienlijk verlichten voor 80% van de personen die hieraan lijden.

Een vermindering van slechts 2% water in't menselijk lichaam kan:

- een onevenwicht van het korte-termijn geheugen,
- wiskundige problemen,
- concentratieproblemen bij werk met computerscherm of pagina's met drukwerk teweegbrengen.

5 glazen water per dag doen het risico op darmkanker dalen met 45 %, het risico op borstkanker met 79% en de probabiteit van blaaskanker met 50%.

Water drinken op specifieke tijdstippen van de dag verhoogt de doeltreffendheid ervan op het menselijk lichaam :

- 2 glazen water 's morgens bij het opstaan helpen bij het activeren van de interne organen;
- 1 glas water 30 minuten vóór de maaltijd draagt bij tot een betere vertering;
- 1 glas water vóór het douchen helpt om de bloeddruk te doen dalen;
- 1 glas water vóór het slapengaan en u vermijdt een attaque of een hartaanval.

*Deze info is afkomstig van: INSTITUT PASTEUR
Unité de Génétique Mycobactérienne FRANCE
Vertaling: ingrid troubadour*

Een Hollander rijdt naar België en stopt bij een benzinstation met het opschrift: "Win gratis seks bij vul-len tank." Hij vult zijn tank gaat binnen en vraagt zijn gratis seks. "Ok," zegt de pompbediende, "kies een cijfer tussen 0 en 10." "7," zegt de Hollander.

"Dat was close. Het was 8 volgende keer meer geluk misschien."

3 weken later stopt de Hollander weer bij het benzinstation met een collega van hem. Hij tankt vol en gaat binnen om zijn gratis seks te vragen.

"Geef mij een cijfer tussen 0 en 10." "2."

"Helaas het was drie. Je was er weer dicht bij, blijven proberen zou ik zeggen."

De twee mannen vertrekken en zijn collega zegt: "Volgens mij is dat hier dik bedrog en geeft die slimme Belg nooit gratis seks. Hij wil alleen maar meer benzine verkopen."

"Toch niet," zegt de Hollander.

"Mijn vrouw heeft hier al twee keer gewonnen."

Op een morgen komt een man terug van een vistochtje van verschillende uren en besluit om een dutje te doen. Ondanks het feit dat ze niet vertrouwd is met het meer, besluit de vrouw toch om de boot van haar man eens te gebruiken. Ze vaart een eindje op het meer, gooit het anker uit en leest een boek. Plots komt er een man, de terreinbeheerder langs met zijn boot.

Hij vaart tot naast de boot van de vrouw en zegt, 'Goede morgen mevrouw. Wat bent u aan het doen?' 'Een boek aan het lezen' antwoordt ze, (denkend, 'Is dat niet duidelijk?') 'U bent in een Verboden Te Vissen zone' informeert hij haar. 'Sorry vriend, maar ik

ben niet aan het vissen. Ik ben aan het lezen' 'Ja, maar u hebt al het gereedschap. Voor zover ik weet, kunt u er op elk ogenblik mee beginnen. Ik moet u een bekeuring geven en uw materiaal in beslag nemen'. 'Als u dat doet, zal ik u moeten aangeven voor seksuele intimidatie' zegt de vrouw. 'Maar ik heb u zelfs nog niet aangeraakt' zegt de man. 'Dat is waar, maar u hebt al het gereedschap om het te doen bij u. Voor zover ik weet, kunt u er op elk ogenblik mee beginnen', zegt de vrouw. 'Nog een prettige dag verder mevrouw', en hij vertrok.

MORAAL: Discussieer nooit met een vrouw die aan het lezen is.

RESTAURANT



Potestraat 4
B-3020 Herent

Hilde Peremans
Tel.: 016/350 667
Gsm: 0497 125 275
Fax: 016/350 667
E-mail :info@dekapelhoeve.be
www.dekapelhoeve.be

Openingsuren :
Ma. en za. vanaf 17.00
Woe, do, vrij, zon van 11.30 tot 14.00
en van 17.00 tot ...
Dinsdag gesloten



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

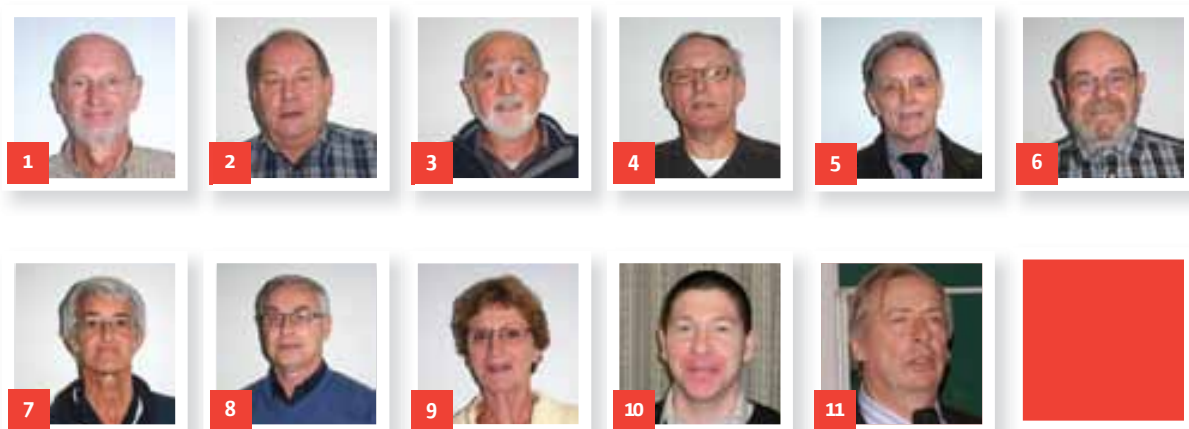


Gezondheid daar draait het bij ons om, voor iedereen, wat ook je leeftijd of conditie is. Als je zorgt voor je lichaam, komt je geest tot rust. Respiro biedt je de infrastructuur én de mensen om dat mogelijk te maken.



RESPIRO
Sport- en gezondheidscentrum

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



- 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

WINTERNUMMER 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