



HARPA magazine



**Dirk Schepers neemt afscheid van
de leden op de receptie**

ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 26 april 2013 om 19.00 uur

WANDELKALENDER 2013

FIETSKALENDER 2013



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van

 **BIOTRONIK**

Een paar weken geleden heeft de winter ons getoond dat hij in schoonheid afscheid wou nemen. Van de Kust tot de Ardennen spreidde hij een mooi wit deken-tje uit, tot jolijt van de kinderen en tot gesakker van de velen die in de file stonden of wachtten op het openbaar vervoer dat niet reed.

Nu is het aan de lente om eens te tonen wat zij in haar marge heeft om alles weer eens wakker te schudden en te zorgen voor het ontkiemen van nieuw leven. Voor de Harpaleden lonken de trainingen buiten.

We hebben het nieuwe jaar vroeg ingezet met een nieuwjaarsreceptie. Zoals in het verleden was hier voor een ruime belangstelling. Onze gezondheids-training werd die avond vervangen door een gezellig samen zijn onder vrienden, met een droogje en een natje. Het was ook fijn dat onze kinesitherapeuten van de partij waren.

De brunch was een geslaagde activiteit wat de gezelligheid betrof. Op het lekker eten en de bijhorende dranken was niets aan te merken. Het bestuur zat wel een beetje verveeld met het geringe aantal leden 32 x 2 dat deelnam. Het bestuur overweegt om in de toekomst hieraan geen verder gevolg meer te breien.

De wandelaars zijn begin maart gestart met hun eerste wandeling met daarna een klein etentje. Daar de ruimte in de jachthut in Bertembos een beetje te klein

werd, is men andere oorden gaan opzoeken in Sint-Pieters-Rode. Dank aan de leden die zich ingezet hebben om deze activiteit te organiseren. Ondertussen zijn onze wandelschoenen al weer een beetje verder afgesleten.

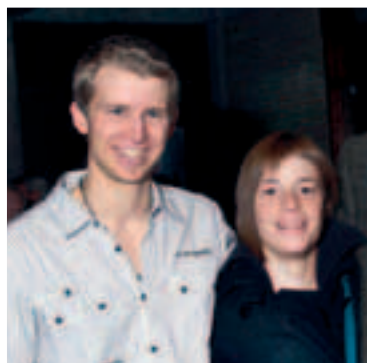
Half april hebben we onze infosessie "Reanimatie voor iedereen". We hopen hiermee tegemoet te komen aan de wens die jullie geuit hebben in de enquête. We hopen jullie daar met velen te mogen verwelkomen. Wij van onze kant hebben voorzien dat er tien poppen ter beschikking zullen zijn om te leren reanimeren en dit onder deskundige begeleiding. Als jullie dit lezen is hopelijk de infosessie nog niet voorbij.

De laatste maanden hebben we van kinesitherapeut Dirk Schepers wat minder goed nieuws ontvangen. Met een beetje pijn in het hart, voor ons zo belangrijk, hebben we vorige maand van hem afscheid genomen. Hij zal ik de toekomst aan de slag gaan in het ziekenhuis van Genk. Wij wensen hem in naam van alle Harpaleden het allerbeste toe en we zijn stik jaloers op de hartpatiënten die daar onder zijn leiding de wekelijks trainingen zullen mogen afwerken.

Dirk, bedankt voor alles!

Uw voorzitter

NIEUWJAARSRECEPTIE 2013



■ AFSCHEID VAN DIRK SCHEPERS

Een man van weinig woorden, maar boordevol enthousiasme

Naar aanleiding van het vertrek van Dirk Schepers publiceren wij opnieuw het interview dat tien jaar geleden verscheen in het Harpa tijdschrift nr. 19 van december 2002. Reporter van dienst was toen Jo Beyen, die het vraaggesprek optekende.



Dirk, we kennen jou allemaal, maar we weten héél weinig over jou. Wees gerust, het is niet de bedoeling heel je privéleven bloot te leggen, maar als Harpist zijn we zeker benieuwd en geïnteresseerd om meer te weet te komen. Mag ik vragen: “waar ben je geboren en wanneer?”

Ik ben geboren in Hasselt op 6 maart 1970, als oudste van een gezin van 3. Ik ben dus 32 jaar (nvdr. nu dus 43). Ik heb nog een broer van 1 jaar jonger en een zus die 5 jaar jonger is. Mijn ouders wonen nog steeds in Zonhoven. Daar heb ik mijn jeugd doorgebracht. Daar heb ik ook school gelopen.

Welke richting heb je gevolgd in het secundair onderwijs en was je een goed student?

Wiskunde-Wetenschappen, dus met 8 uur wiskunde. Ik heb nooit problemen gehad op school. Ik denk dus wel dat ik een goede leerling was.

En hoe komt een jongen van 18 erbij om kinesist te worden? Droomde je daarvan al lang of was het een moeilijke beslissing?

Kinesithérapie was niet mijn eerste keuze. Bij ons op school was het normaal dat iemand die 8 uur wiskunde had gevolgd, ook de toelatingsproef voor burgerlijk ingenieur deed. Dat heb ik ook gedaan. En ik was geslaagd! Ik heb de eerste kandidatuur gevolgd, maar ik was er niet door. Vanuit mijn interesse voor het sportmilieu, training en revalidatie was de link naar kinesithérapie vlug gelegd. Ik was erg sportief. Ik voetbalde, deed aan wielrennen en zwemmen in competitieverband en dan was het maar normaal dat mijn interesse uitging naar kine. Pas in mijn laatste jaar, tijdens mijn stage in Pellenberg bij prof. Luc Vanhees, ben ik echt te weten gekomen wat cardiale revalidatie precies is. Ik was onmiddellijk sterk geboeid. Enerzijds door de fysiologie en de pathologie van zo'n vitaal orgaan als ons hart. Dat interesseerde

mij. En anderzijds door het fijne contact met de patiënten die de hartrevalidatie volgden, meestal sterk gemotiveerde mensen met een plezierige kijk op het leven.

Maar op welke manier ben je dan bij Harpa terecht gekomen? Een specialisatie in cardiale revalidatie leidt toch niet rechtsreeks en uitsluitend naar Harpa?

Toch wel. In het kader van die specifieke opleiding is de stage bij Harpa verplicht en ik weet het nog heel goed: in november 1993 ben ik voor het eerst in contact gekomen met Harpa. Dat was mijn allereerste training. Niet zoveel mensen voelen zich trouwens geroepen om deze specialisatie te volgen. Echt een minderheid kiest voor een specialisatie i.v.m. hart- en bloedvaten. In mijn jaar was ik zelfs de enige die dat deed.

Heb je nooit gedacht leraar lichamelijke opvoeding te worden? Want jij hebt duidelijk pedagogische kwaliteiten: een natuurlijk gezag, feeling voor afwijzing om de oefeningen aantrekkelijk te maken, een goede verhouding tussen zware en gemakkelijke oefeningen... Jij zou een goed leraar geweest zijn!

Neen, daar heb ik nooit aan gedacht. Ik was zeker niet geroepen voor het onderwijs. Daarbij was L.O. te puur sportief. Die zgn. pedagogische kwaliteiten zijn ook een beetje met de jaren gekomen. Je krijgt daar ervaring in, je krijgt meer en meer aandacht voor dat aspect van je opdracht. Beroepshalve besteed ik er nu ook veel aandacht aan, omdat wij studenten in opleiding krijgen. Het is een deel van mijn opdracht hen ook didactisch iets bij de brengen. Les leren geven aan een grote groep is een heel specifieke opdracht. Ik koester trouwens ook nog plannen om de trainingen bij Harpa meer te variëren: andere activiteiten, meer differentiatie door b.v. verschillende groepen op hetzelfde moment; verschillende moeilijkheidsgraden; meer keuze om te doen wat men graag doet en de mogelijkheid om door te schuiven naar een andere groep... Ik ben ermee bezig, maar dat moet nog een beetje verder rijpen.

Waarin bestaat je eigenlijke opdracht?

Mijn hoofdopdracht is het ambulante revalidatieprogramma (fase 2) in Gasthuisberg, vroeger Pellenberg. Dat zijn 13 trainingssessies per week. Dit is zo uitgebreid dat we daar met verschillende mensen fulltime mee bezig zijn. Een belangrijk onderdeel van het revalidatieprogramma zijn de inspanningsproeven om de status en de evolutie van de mensen te volgen en bij te sturen tijdens de training. Dan pro-

beer ik ook nog een beetje te participeren in het wetenschappelijk onderzoek o.l.v. prof. Luc Vanhees. Hij is trouwens mijn rechtstreekse verantwoordelijke als coördinator van het geheel van de cardiale revalidatie. Daarbij komen dan nog de wekelijkse trainingen bij Harpa.

Vind je dat niet eentonig? Steeds dezelfde trainingssessies. Dertien keer per week! Dat is niet niets!

Ik kan begrijpen dat het voor de buitenwereld misschien wel eentonig lijkt, altijd dezelfde training. Maar ik heb tot nu toe nog niet het gevoel gehad. Maar het is niet zozeer het praktische aspect van mijn beroep, maar veeleer de theoretische achtergrond: het inzicht in de (patho)fysiologie, ECG, interpretatie van klinische tekenen en klachten enz. die het belangrijkste en moeilijkste aspect vormen. En het zijn trouwens altijd ook nieuwe mensen. Iedere patiënt die het programma start is een nieuw gezicht, een nieuwe persoon. Ook het feit dat ik instaat voor de begeleiding van studenten en kan deelnemen aan wetenschappelijk onderzoek, maakt het extra aantrekkelijk en afwisselend.

Geregeld komen er nieuwe oefeningen bij tijdens de trainingen Vind je die zelf uit of waar haal je die ?

Soms vind ik die zelf uit en komen ze spontaan in mij op. Soms zie ik een bepaalde beweging tijdens een of andere aerobische sessie en denk ik: die oefening of een variant ervan kan ik ook gebruiken! Ook studenten die we begeleiden, brengen soms iets nieuws aan.

Als ik het goed begrijp, worden de oefeningen dus niet van hogerhand opgelegd? Of er wordt niet door iemand anders gezegd: deze oefening moet je niet meer geven of gene oefening moet je eens proberen?

Neen. Maar er zijn bepaalde minimumvereisten waaraan een oefening moet voldoen. Vooral proberen we uithoudingstraining te geven, zoals lopen en fietsen. Het zijn allemaal oefeningen die gericht zijn op de verbetering van het uithoudingsvermogen. Het moeten daarom goede, vlotte, ritmische en dynamische oefeningen zijn, waarbij grote spiergroepen in beweging worden gezet. De armen en benen moeten op een isotonische manier worden bewogen. Alle oefeningen die beantwoorden aan die minimumvereisten, kunnen wel. Het tegenovergestelde is isometrisch, waarbij er kracht wordt gezet zonder beweging. Dat is het niet. En in het gemiddelde Harpalid moet ze kunnen uitvoeren: dat is ook een belangrijk criterium.

Jo Beyen

Aansluitend bij dit interview hadden wij verleden week een gesprek met Dirk over zijn afscheid van Harpa.

Hierbij geeft hij onomwonden en oprecht toe dat jij Harpa en zijn/haar leden zal missen. Binnen de car-

diale revalidatie in Pellenberg en later Gasthuisberg bleef het nogal een relatie tussen kinesist en patiënt. Maar eens bij Harpa veranderde deze patiëntenrelatie in een eerder vriendschappelijk contact. Die amicale relatie met de vele Harpaleden zal hij nu moeten missen. Heel oprecht geeft hij toe dat dit afscheid hem een beetje pijn doet aan het hart. (Wij verklappen hem natuurlijk niet dat wij hem ook zullen missen!)

Tijdens de 20 jaar dat Dirk ons begeleidde bij de trainingen op woensdag- en vrijdagavond is het concept van Harpa al bij al weinig veranderd. Omdat het een goed concept is en blijft. Wel had hij de dinsdag namiddagtrainingen liever anders zien evolueren in de richting van meer sport en spel. In zijn visie zou dit trainingsmoment voorbehouden moeten worden aan balspelen: volleybal, voetbal en badminton. Het is lichtjes anders geëvolueerd. Toch ook met succes, want meer dan 40 leden trainen op dat oefenmoment. Anderzijds geeft hij wel toe dat turnen op muziek momenteel een meerwaarde biedt aan onze trainingen.

Ondanks zijn drukke agenda slaagt Dirk er toch nog in om regelmatig te lopen. Getuige daarvan is zijn deelname aan 3 marathons in Eindhoven (2) en Rotterdam. Ondertussen zorgt hij, samen met zijn vrouwtje Vera, voor de opvoeding van twee tienerdochters Ellen (12) en Elma (9), die ook zeer sportief zijn aangelegd (tennis, ballet, zwemmen). Daardoor is papa Dirk aldus gepromoveerd tot chauffeur van dienst. Acht jaar geleden verhuisde het gezin Schepers vanuit Genk terug naar Zonhoven, het gezellige Limburgse dorp waar Dirk opgroeide.

Enkele tijd geleden kreeg hij de opportuniteit om dichterbij huis zijn deskundigheid aan te bieden. Vanaf begin april zal Dirk aan de slag gaan in het Regionaal Ziekenhuis Oost-Limburg in Genk. Hij zal daar een gelijkaardige functie vervullen als in Gasthuisberg: halftijds in klinisch verband (intensieve dienst, hospitalisatie, revalidatie van hart- en longpatiënten) en halftijds in een leidinggevende functie voor kinesitherapeuten. De 'verloren' tijd in afstand tussen Zonhoven en Leuven (ca. 120 km per dag) zal nu in ruime mate ingekort worden naar een kleine 20 km, die hij al fietsend of zelfs al lopend kan overbruggen. Wie hem hier in Leuven zal opvolgen is nog niet geweten. Maar, als vereniging van sportende hartpatiënten, hopen wij dat het iemand wordt waar wij even dankbaar voor zullen zijn als voor ons aller stille en vriendelijke Dirk!

Wij wensen Dirk héél veel succes met zijn carrière en zijn gezin.

Luk Vanhorenbeek

Jeroen De Vos

(verschenen in Harpa Magazine nr. 41 – okt. 2008)

Op maandag 8 november 2008 vertrok onze Harpa-kinesist Jeroen De Vos, samen met zijn vriendin Stefanie, naar Asuncion, de hoofdstad van het Zuid-Amerikaanse land Paraguay.



Voor zijn vertrek hadden wij (midden oktober) een vraaggesprek met Jeroen op het zonovergoten terras van ons stamcafé van het Sportkot 'de Spuyse'. Jeroen woont nog bij zijn ouders in Leefdaal, liep school aan het H. Hartcollege van Tervuren en werd na een studie van vijf jaar aan de KULeuven kinesistherapeut, met als specialisatie motorisch leren en cardiale revalidatie. Daarna bekwaamde hij zich ook in de respiratoire revalidatie van longpatiënten. Tijdens zijn Leuvense studiejaren leerde hij Stefanie kennen, die als vrijwilliger één jaar in Paraguay ging werken. Verblijvend in een gastgezin zette zij zich in voor de straatkinderen van de hoofdstad Asuncion. Zij werkte in een klein schooltje in de krottenwijk van de stad. Met heel weinig middelen probeerde zij de noodzakelijke infrastructuur te verbeteren, om een dege-

lijke opvang en primitief onderwijs mogelijk te maken. Onze kinesist Jeroen zit nu samen met Stefanie in datzelfde schooltje in Asuncion, waar zij momenteel proberen met eigen middelen beterschap te brengen. Hiervoor organiseerden zij voor hun vertrek een Benefietfeest in Kessel-Lo, waarvan de opbrengst volledig aan het schooltje zal besteed worden. Voor de aankoop van allerlei noodzakelijk materiaal om het dagelijkse onderwijs te kunnen verzekeren.

Nog voor hun vertrek heeft het Harpa-bestuur Jeroen en Stefanie een financieel steuntje bezorgd door 250 euro op hun rekening te storten.

Indien ook jij, lezer van dit blad, deze jonge idealisten wil steunen, die onbaatzuchtig deze straatkinderen willen helpen, kan dat vanzelfsprekend.

U kan uw bijdrage storten op rek. nr. 979-5747366-24 van Jeroen en Stefanie De Vos,

t.a.v. Straatkinderen Paraguay en met de vermelding: 'Harpa – Paraguay'. Op deze wijze steunt u rechtsreeks en zonder omwegen twee jonge Vlamingen die zich het lot van de armsten in Zuid-Amerika aantrekken en er iets proberen aan te doen.

Interessante foto's en info vindt u ook op hun webstek: 'Straatkinderenparaguay.webs.com'

Regelmatig zullen er ook rapportjes en reisverhalen doorgeseind worden.

In zijn vrije tijd beoefent onze kinesist 'capoeira', een Braziliaanse sport, die een mix is van dans en gevechtssport (een soort gevechtssport die uitgevoerd wordt door een 30-tal deelnemers). De dansers-vechters maken zelf de muziek, die gespeeld wordt op een éénsnarig primitief muziekinstrument 'de berimbau'. En op het ritme van deze muziek worden danspassen (zeer acrobatisch) uitgevoerd, een streling voor het oog.

Miek Hornickx

(verschenen in Harpa Magazine nr. 43 – april 2009)

Onze jongste aanwinst bij de kinesisten-begeleiders luistert naar de naam Miek Hornickx. Ze is afkomstig uit het Limburgse Niel bij As en is een kwarteeuw jong. Na haar lagere school in Niel, volgde zij Wetenschappen-Wiskunde aan de Stedelijke Humaniora te Dilzen-Stokkem. Tijdens haar jeugd jaren was zij lid van de Chiro, van het zangkoor en volgde enkele tijd muziekschool. Ondertussen speelde zij nog volleybal bij de plaatselijke club As V.C.. De club speelde volleybal in de regionale competitie van de provincie Limburg. Als spelverdeeler bleef zij aan de slag tot zij naar Leuven kwam om er aan de unief te studeren. Toch speelt zij nog regelmatig recreatief volleybal, en af en toe ook beachvolleybal. Omdat zij veronderstelde dat de kinesitherapie zich toespitste op massage en massagetechnieken, koos zij deze boeiende studierichting. Enige ontgoocheling volgde toen bleek



en te beperkt aan bod kwamen. Er werd -volgens haar- heel weinig aan knieën, enkels, gewrichten en spieren gekneed en gemasseerd. Dit gemis werd echter in haar stagejaren ruimschoots gecompenseerd toen zij aan de slag kon bij patiënten met long- en hartaandoeningen. Tijdens haar 5e jaar beviel het werken met deze patiënten haar uitstekend. Momen-

teel werkt Miek deeltijds in het UZ Gasthuisberg bij patiënten met hartfalen. De tweede deeltijdse job wordt ingevuld door de ambulante training in de revalidatie bij Dirk Schepers en Jan Meertens.

En wat doet Miek in haar vrije tijd? Haar avonden zijn zeer goed gevuld, zegt ze zelf. Tweemaal per week volgt zij in Syntra Haasrode 3 uur avondles om het getuigschrift van schoonheidsspecialiste te halen. Zij bekwaamt zich in pedicure (voetverzorging), manicure (handverzorging), gelaatsverzorging, ontharingen én massages. Wat zij te weinig kreeg tijdens haar universitaire studies, komt hier nu wel ruimschoots aan bod. En dat ligt haar wel. Met zachte oliën rust brengen in spieren en gewrichten door kneden, kloppen en wrijven. Heerlijk, noemt zij het. Daarnaast

gaat zij regelmatig naar de fitness met vrienden. Of een pintje drinken en een filmpje meepikken hoort er ook al bij.

Voor de veiligheid van onze trainingen worden regelmatig de reanimatietechnieken herhaald. Dat vindt zij een absolute noodzaak. Regelmatig opfrissen van deze technieken en het trainen met de defibrillator hoort er vanzelfsprekend ook bij. Tijdens de woensdag- en vrijdagtrainingen houdt zij van het menselijk contact met de leden en bestuursleden van Harpa. Het liefst van al geeft zij turnoefeningen op muziek, dat schept een speciale sfeer, die haar goed ligt. En op het einde van elke training steekt ze elk van ons nog een hart onder de riem met de woorden: "Goed gewerkt, allemaal !"



Helena Van Mechelen

FIETSEN OP DE GALIBIER

De thans 26-jarige Helena Van Mechelen werd geboren in Leuven en groeide, samen met haar oudere en jongere broer, op in Heverlee. Haar familienaam had bij mij al een belletje laten rinkelen, en ja hoor, haar grootvader was inderdaad Frans Van Mechelen, oud-minister en voorzitter van de Bond van Grote en Jonge Gezinnen (nu: de Gezinsbond). Vader werkte bij het Woningfonds en moeder had dienst in de schoolbibliotheek. Helena volgde Grieks-Wetenschappen in het H.-Hartinstituut in Heverlee. Na haar middelbare studies, schreef ze zich in in het 1e jaar Burgerlijk Ingenieur. Al gauw ondervond ze dat deze studierichting veel te abstract voor haar was en stapte ze over naar de Faber (Faculteit van Bewegings- en revalidatiewetenschappen). Dat vindt ze

vandaag nog altijd een goede beslissing omwille van het sociale aspect van deze studierichting. Ondertussen had ze de gelegenheid om veel te sporten: korfbal, judo, basket, voetbal, plus conditie- en powertraining. Tijdens haar universitaire studiejaren groeide ook haar interesse voor wetenschappelijk onderzoek. Voor haar licentiaatsthesis testte zij de spierkracht van patiënten op de afdeling Intensieve Zorgen van het UZ Gasthuisberg. Momenteel werkt zij aan haar doctoraatsthesis die in dezelfde lijn ligt. Ganse dagen doet zij onderzoek op testpersonen om aan de weet te komen hoe patiënten herstellen na Intensieve Zorgen, welke de belangrijkste klachten zijn, hoe de uithouding, de spieren, de hart- en longfunctie zich herstellen, enz. Aan deze studie zal zij verder werken tot 2015.

Ondertussen woont Helena samen met haar vriend, die haar inwijdde in de edele sport van het fietsen. In september 2012 heeft zij, samen met haar vriend, de Galibier beklommen in het kader van Climbing for Life & Studio Brussel. Dat Helena een aardig stukje kan fietsen hebben onze Harpa-fietsers mogen ondervinden tijdens verschillende zaterdagritten.

Jammer dat wij haar een tijdje zullen moeten missen. Vlak na Nieuwjaar kondigde Helena immers aan dat er een baby op komst is en dat zij het wat kalmer aan moet doen. Waarschijnlijk zullen wij haar opnieuw mogen verwelkomen op de trainingen in het najaar.

De redactie wenst haar een fijne zwangerschap en een gezonde baby toe.

Nele Pattyn

WEST-VLAAMSE NUCHTERHEID

Zeer uitzonderlijk: Nele Pattyn werd 24 jaar geleden thuis geboren in Zonnebeke bij Ieper. Deze gemeente is onlosmakelijk verbonden met dat prachtige, statige Engelse soldatenkerkhof "Tyne Cot", waar jaarlijks duizenden Engelse schoolkinderen (verplicht) op bezoek ko-

men. En wie kent er niet de Menenpoort in Ieper, waar dagelijks de "Last Post" weerklinkt. Na de basisschool in Zonnebeke, trok Nele naar het Meisjes-Lyceum in Ieper, waar zij Wetenschappen-Wiskunde volgde. Haar moeder geeft godsdiensten in de middelbare school en haar vader is zelfstandig KBC-agent; ze heeft ook nog twee broers en een zus. Na haar middelbare school liet zij de Westhoek achter zich en kwam aan de KU Leuven



studeren in de Faber (wat de Leuvenaars nog altijd het ‘Sportkot’ zullen blijven noemen). Haar master behaalde zij met een thesis over de lichamelijke samenstelling van anorexia-patiënten.

Op vraag van professor Luc Vanhees begon zij aan een doctoraat. In samenwerking met het UZ van Antwerpen wordt de vergelijking onderzocht tussen een interval en een continue training. Deze zgn. Saintex-studie

werkt met 100 testpersonen in het UZ Leuven en 100 in het UZ Antwerpen. Elk van deze groepen worden opgesplitst in twee groepen, die gedurende 12 weken een speciaal fietsprogramma afwerken. Gedurende 45 minuten fietsen 50 testpersonen op interval, terwijl de andere 50 een continue regime volgen. Tegen eind van dit jaar wordt een eerste analyse en statistiek verwacht. Nele heeft voor dit studieproject een beurs gekregen tot 2016 (einde doctoraat).

Sinds februari 2011 begeleidt zij als vrijwilligster onze Harpatrainingen.

Naar de toekomst toe hoopt zij te kunnen lesgeven aan een Hogeschool of tewerk gesteld te worden b.v. op het Ministerie van Volksgezondheid, waardoor zij eens te meer haar praktische en nuchtere West-Vlaamse aard verraaft. Toch is zij niet zo honkvast, want enkele tijd geleden kocht zij samen met haar vriend een huis in Nieuwerkerken bij Sint-Truiden, waar zij thans verblijft. Wij wensen Nele nog een vruchtbaar doctoraat toe en een mooie toekomst in het verre Limburg.

Amber De Herdt

KLASSIEK BALLET en ZINGEN BIJ SCALA

Amber De Herdt (26 j.) is afkomst uit Holsbeek, waar zij opgroeide in een gezin met nog twee zussen. Haar vader uit Mechelen leerde haar moeder van aan zee kennen aan de Leuvense Alma Mater. Na de basisschool in Nieuwrode en de Middenschool in Aarschot, voltooide zij haar middelbare studies aan het Drievuldighedscollege (de Jozefieten) in Leuven, waar zij Latijn-Wiskunde/Moderne talen volgde. In die periode volgde zij intensief (3 maal per week) klassiek ballet aan de Demervallei in Aarschot, een discipline die zij gedurende 15 jaar beoefende. Daarnaast zong zij ook in het beroemde Aarschotse meisjeskoor Scala, geleid door de gebroeders Kolačny; ook daar werd driemaal per week geoefend! Gedurende acht jaar maakte zij deel uit van dit exclusieve koor, waarmee zij tijdens de zomervakanties optrad in Frankrijk, Canada en Japan. Ook zong zij met Scala en Hoover Phonic op Rock Werchter. Met deze hobby's was haar vrije tijd meer dan goed gevuld. Vanuit haar interesse in ‘beweging’ belandde zij in het Sportkot en behaalde zij haar master Kinesitherapie aan de KU Leuven. Daarbij ontwikkelde Amber een speciale interesse in de geestelijke gezondheidszorg, die tot uiting kwam in haar licentiaatsverhandeling over de verhouding tussen cardiale problematiek – depres-



sie en bewegen. Het principe ‘Mens sana in corpore sano’ (een gezonde geest in een gezond lichaam) is hier duidelijk van toepassing. Omwille van haar schitterende studieresultaten was zij gedurende een jaar assistent bij geestelijke gezondheidszorg en kreeg zij van het Fonds voor Wetenschappelijk Onderzoek een beurs om een doctoraat te schrijven. Amber onderzoekt momenteel het effect van fysieke activiteit en fitheid op de volume van de hippocampus bij jonge patiënten (14 – 30 j.) met een psychose. Daarvoor werkt zij met jonge testpersonen uit het ziekenhuis van Kortenberg, die een inspanningstest afleggen en wiens fitheid getest en gevolgd wordt.

Wij wensen Amber veel geluk met haar academische loopbaan.

Ellen Coeckelberghs

VOETBALSTER

Ellen Coeckelberghs werd 26 jaar geleden geboren in Leuven en groeide op in Vissenaeken bij Tienen. Va-

der, die onderwijzer is, nam haar mee naar zijn lagere school in Kessel-Lo. Nadien volgde zij de richting Wetenschappen-Wiskunde aan het Tiense Atheneum. In haar vrije tijd deed zij aan atletiek in Racing Club Tienen met als specialisatie 100 m sprint en 110 m horden. Via

de KLJ van Vissenaeken kwam zij in het damesvoetbal terecht. Aanvankelijk speelde zij bij de Eva's Kuntich, later bij KVK Tienen. Nu speelt zij bij Jong OHL in de 2e ploeg die in 1e Nationale Damesvoetbal aantreedt, op haar geliefde plaats van rechts back. Na haar middelbare studies kwam zij op de Leuvense Universiteit terecht waar zij na 5 jaar haar diploma van master L.O. behaalde. Momenteel is zij assistent bij professor Luc Vanhees. Als wetenschappelijk medewerkster verricht zij dagelijks een aantal administratieve opdrachten en doet voorbereidend opzoekingswerk ten behoeve van de onderwijsopdracht van haar werkgever. Samen met Nele Pattyn begeleidt zij nu de revalidatietrainingen. Door de steeds sneller wordende procedures (b.v. het plaatsen van een stent vergt nauwelijks één dag hospitalisatie) dreigt de cardiale revalidatie in het gedrang te komen. Ondanks het feit dat prof. Vanhees om de 6 weken een infosessie houdt voor patiënten die hun revalidatie in Gasthuisberg achter de rug hebben, vinden nog te weinig patiënten de weg naar Harpa en het Sportkot. Ook de kinesisten in Gasthuisberg, onder de leiding van Dirk Schepers, doen hun best om de revaliderende patiënten te overtuigen van het nut en de noodzaak om



de conditie verder te onderhouden bij een vereniging als Harpa. Zij benadrukt daarbij ten volle de veiligheid waarbinnen de begeleidende kinesisten bij Harpa opereren.

Momenteel woont Ellen met haar vriend (die blauw-wit dikbil kweekt) en hun zoontje Robbe (8 m.) op een boerderij in Zoutleeuw aan de achterkant van het Provinciaal domein Het Vinne.

Wij wensen Ellen en haar gezinnetje veel geluk in hun landelijke omgeving.



Veronique Cornelissen VOLLEYBALSTER

33 jaar geleden werd Veronique geboren in Genk; zij groeide op in Herk-de-Stad samen met twee broers en een zus. Haar vader is arts-uroloog in Tongeren-Bilzen en moeder was laborante. Het basisonderwijs doorliep zij in Herk-de-Stad en ook haar middelbare studies voltooide zij in dezelfde stad aan het College waar zij Wiskunde-Wetenschappen volgde. Reeds op jonge leeftijd begon zij te volleyballen. Zij speelde in competitieverband in verschillende Limburgse clubs op diverse niveaus. Al spelend bereikte zij de top in 1e Nationale Damesvolleybal om te eindigen in 2e Provinciale. Daarnaast beoefende zij ook de gevechtssport Taikwando, waarin zij nooit in competitie uitkwam maar waaraan zij deelnam wegens de intense training. Na het secundair onderwijs kwam zij terecht aan de KU Leuven, waar

zij de master in de Bewegingswetenschappen (de nieuwe benaming voor het oude: L.O. – Lichamelijke Opleiding) behaalde. Vanuit haar kennis van het volleybal schreef zij een thesis over de ontwikkeling van de leer- en gangen in het volleybal bij kinderen. Nadien behaalde zij nog een master in de klinische ingenieurstechnieken aan de KU Leuven. Daarna doctoreerde zij bij professor R. Fagard over de invloed van de trainingsintensiteit op de bloeddruk en de hypertensie bij oudere personen (vanaf 50 j.). Tenslotte doet zij nu een postdoctoraat bij professor L. Vanhees over de invloed van beweging en training op de revaliderende patiënt en verder onderzoek naar welke training het meest efficiënt is. Zo kwam zij bij Harpa terecht, waar zij nu de dinsdagnamiddag trainingen begeleidt. Zo te beoordelen is Veronique een kwalitatief hoogstaande wetenschappelijke onderzoeker met duidelijke sportieve roots. Maar dat belette haar niet om te trouwen met een man die bedrijfsleider is en waarmee zij samen drie kindjes heeft van 7, 5 en 2 jaar oud. Als honkvaste Limburgse woont zij nu met haar gezin in het landelijke Schulen.

Wij wensen Veronique veel geluk met haar gezin en nog veel lonend wetenschappelijk werk.

Luk Vanhorenbeek



**Hierbij wordt u vriendelijk uitgenodigd tot het bijwonen
van de ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 26 april 2013 om 19.00 uur
vergaderzaal „Den thuis” van Inbev, Vuurkruisenlaan, 3000 Leuven.**

■ AGENDA:

1. Welkomstwoord van de voorzitter.
2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 20 april 2012.
3. Goedkeuring jaarverslag van de verschillende activiteiten.
4. Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2012.
5. Verslag van de rekeningnazichters.
6. Goedkeuring jaarrekeningen 2012.
7. Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters.
8. Ontslag, benoemingen van bestuurders en rekeningnazichters.
 - 8.1. Kandidaturen bestuurders.
 - 8.2. Ontslag bestuurders
 - 8.3. Benoeming bestuurder(s).
 - 8.4. Benoeming voorzitter.

- 8.5. Mandaat secretaris -ondervoorzitter
- 8.6. Benoeming rekeningnazichters.
9. Lidgelden
10. Trainingen 2013 – 2014.
11. Voorstel begroting 2013.
12. Vragen en antwoorden.
13. Slotwoord.

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

Het einde van de bijeenkomst rond 22.00 uur.

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



Potestraat 4
B-3020 Herent

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

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



■ UITSTAP NAAR SCHERPENHEUVEL

Naar jaarlijkse gewoonte trekken wij ook dit jaar naar Scherpenheuvel om er onze overleden Harpavrienden te gedenken tijdens de misviering in de basiliek. Iedereen (ook wie met de auto komt) is van harte welkom.

Praktische info:

- zaterdag 27 april 2013
- om 07.00 uur vertrekken de wandelaars aan de kerk van Lubbeek-Centrum
- de mogelijkheid bestaat om aan te sluiten voor de laatste 6 km: plaats van afspraak is het kruispunt van de Horenweg met de Heuvelstraat in Tielt-Winge tussen 09.15 en 09.30 uur
- om 08.45 uur vertrekken de fietsers op het De Becker-Remyplein in Kessel-Lo
- om 11.30 uur: misviering met herdenking van onze overleden leden in de basiliek

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

Ondergetekende : *(naam en voornaam in drukletters)*

.....

.....

Lidnummer:

Geboren op:

Wonende te :

Straat: nummer

☐ zal aanwezig zijn op algemene vergadering *

☐ kan niet aanwezig zijn op de algemene vergadering van de vzw Harpa van vrijdag 26/04/2013 en geeft volmacht aan de dhr/mevr

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

Lidnummer:

De volmachtgever
(handtekening)

De gemachtigde
(handtekening)

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

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

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

.....

Lidnummer:

Geboren op:

Wonende te :

Straat: nummer

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

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

Alleen van toepassing voor kandidatuur als bestuurder

Gelieve **eigenhandig** volgende tekst te schrijven:

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

.....

Datum:...../...../ 2013.

Handtekening,

* *alleen invullen of aanduiden wat van toepassing is*

*Strookje(s) sturen naar de maatschappelijke zetel van Harpa vzw: Tervuursevest 101, bus 4071 3001 Leuven.
Of dit formulier afgeven op een van de trainingen aan een bestuurslid. Afsluitingsdatum: vrijdag 12 april 2013.*



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



DAGUITSTAP NAAR HOTTON

Zaterdag 8 juni 2013

Natuurlijke charme, grandioze uitzichtpunten, beboste heuvels, steile rotsen en een kronkelende waterloop die uitrolt in uitgestrekte vruchtbare gronden en die in een betoverende sfeer de harmonie tussen steen en water verbindt. Een oord van vrede en rust, prachtige wandelingen, typische en ideale toeristische attracties en bezienswaardigheden en indrukwekkende, geklasseerde grotten, majestueuze kastelen en prachtige boerderijen, overblijfselen van Romeinse wegen en kampen. Dat is Hotton in het Land van de Ourthe. Wij gaan er alvast een kijkje nemen, hebben jullie zin om met ons mee te gaan?

PROGRAMMA :

- | | |
|---------|---|
| 07.30 u | Samenkomst en vertrek aan parking Bodart in Leuven |
| 09.15 u | Aankomst in Hotton |
| 09.30 u | Vertrek van de wandelaars voor een tocht van 8 km
De niet-wandelaars rijden met de bus naar Erezée voor een bezoek aan het museum van de chocolade in de ambachtelijke chocoladefabriek Defroidmont (duur 40 min.). Gelegenheid tot aankoop van chocoladeproducten in het winkeltje van de fabriek. Wie aan dit bezoek wenst deel te nemen wordt verzocht 4.50 Euro extra te betalen (inkom museum en degustatie van chocolade inbegrepen) |
| 12.30 u | Middagmaal in 'Floreal club' in La Roche
(Op het menu: warme pastei van kabeljauw en scampi met kreeftensaus, kalkoen archiduc met kroketjes en een seizoensdessert) |
| 14.00 u | Vertrekken we allemaal samen voor een rustige wandeling naar La Roche centrum met langsheen de wandelweg mooie uitzichtpunten op de omgeving |
| 17.30 u | Avondmaal in 'Floreal club' in La Roche
(Op het menu: belegde broodjes, koffie en thee) |
| 19.00 u | Vertrek naar parking Bodart waar wij hopen ten laatste om 21 u toe te komen |

DEELNAMEPRIJS:

44 euro. Inbegrepen zijn, bus, fooi chauffeur, maaltijden. Dranken bij de maaltijden zijn door de deelnemers te betalen behalve de koffie en thee bij het avondmaal.

Wie deelneemt aan het bezoek in de chocoladefabriek betaalt 4.50 euro per persoon extra.

INSCHRIJVINGEN:

Er zijn 84 plaatsen beschikbaar. Inschrijven kan enkel door storting van het deelnamebedrag op rekening nr. BE52 0012 9692 0009 met vermelding "Hotton" + uw naam + lidnummer + deelname aan het bezoek in de chocoladefabriek. Het nummer 85 komt op een wachtlijst terecht die zal gehanteerd worden bij eventuele annulaties.

ANNULEREN:

Bij het annuleren van de inschrijving en indien de plaats niet kan ingenomen worden door een ander harpalid zal alleen het bedrag van de maaltijden teruggestort worden. Annulaties na 01 juni kunnen niet meer terugbetaald worden.

INSCHRIJVEN KAN TOT UITERLIJK 25 MEI 2013

Meer info bij het wandelteam:

Jan Lambeir (016 44.64.47), René Van Hoof (016 20.59.33) en Georges Verbelen (016 25.00.40)

DATUM	GEMEENTE	STARTPUNT (S) - EINDPUNT (E)	GIDS & GSM
13 april	OPGELET !	GEEN WANDELING (vanwege infosessie reanimatie)	NVT NVT
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
8 juni	Hotton	Daguitstap vertrek Parking Bodart, Leuven om 7u30'	Jan Lambert M. 0478.56.89.32
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	Duisburg	S: Merenstraat, 19 (Parking Pachthof Stroykens) E: Merenstraat, 19 (Pachthof Stroykens)	Gilbert Abeloo M. 0477 90.19.29
17 augustus	Boortmeerbeek	S: Dorpstraat, 2 (Parking aan de Kerk) E: Dorpstraat, 2 (Parking aan de Kerk)	Christine Aerts M. 0475 66.01.23
31 augustus	Oud-Heverlee	S: Maurits Noëstraat, 15 (Parking achter De Roosenberg) E: Maurits Noëstraat, 15 (Brasserie Zoete Bron)	Romain Vanderplanken M. 0472 30.35.17
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

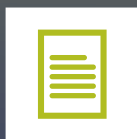


DATUM	TRAJECT	WEGKAPITEIN & GIDS
za 20 april 2013	Officiële start Harpa Cyclo Team – Leuven – Tervuren – Leuven	Georges Timmermans
za 27 april 2013	Scherpenheuvel Vertrek: 9.15 u De Becker- Remyplein Kessel-Lo	Omer en Georges
za 4 mei 2013	Leuven – Hofstade – Leuven (56 km)	Omer Buekenhoudt
za 18 mei 2013	Leuven – Bevekom - Leuven (55 km)	Gabriël Gernay
Za 1 juni 2013	Leuven – Kraainem – Leuven (55 km)	Rik Van Biervliet
Za 15 juni 2013	Leuven – Kampenhout – Leuven (55 km)	André Billet
Za 29 juni 2013	Leuven – Vlaams-Brabant – Leuven (60 km)	Georges Timmermans
Za 13 juli 2013	Leuven – Houwaart - Leuven (55 km)	Luc Witpas
Za 27 juli 2013	Neerijse (vertrek) – Hamme-Mille – Neerijse (aankomst) – Bezoek Brouwerij De Kroon	Omer Buekenhoudt
Za 10 augustus 2013	Daguitstap naar Temse – Klein Willebroek : 120 km Vertrek: 9.00 u. (Sportkot)	Omer + Georges
Za 24 augustus 2013	Leuven – Meldert – Leuven (55 km)	André Billet
Za 7 september 2013	CARDIO TOUR: Parijs – Brussel Vertrek: Heizel Brussel (30 km)	Luk Vanhorenbeek
Za 21 september 2013	“Bergrit” – Ronde van het Hageland (max.: 50 km)	Trio: Georges, Omer en Luc
Za 5 oktober 2013	Leuven – Waals-Brabant – Leuven (60 km)	Gabriël Gernay
Za 19 oktober 2013	Officiële Harpa-slotrit: “Ronde van Leuven” (50 km) met verrassend einde	André Billet

- In principe wordt de start gegeven om 13.30 uur (stipt)
- Tenzij anders vermeld is het vertrekpunt De Spuyne in het Sportkot (U.S.C.) in Leuven
- Fietshelm en een reserve binnenband zijn verplicht.
- Alle Harpaleden zijn welkom, maar ook partners, vrienden mogen meefietsen.
- Iedereen, die aan een officiële Harpa-fietsstocht deelneemt, is gegarandeerd verzekerd.

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

Vanaf het begin van dit jaar (2013) gaan wij de trouwe leden in het zonnetje zetten, die een lustrum (vijf jaar) als lid hebben afgerond. Onze sportvereniging voelt zich vereerd met al de jubilarissen: als mensen zolang lid blijven, dan duidt dat erop dat onze sportclub iets uitstraalt. Wij beschouwen dan ook als een eer om de volgende jubilarissen te mogen huldigen:

25 jaar (lid sinds 1988)

- **Hugo Van de Vel**
Korbeek-Lo – 249 – 8/1/1988
- **André Peeters**
Herselt – 255 – 17/2/1988
- **Hubert Fagot**
Huldenberg – 270 – 1/6/1988
- **Joan Vancauwenbergh**
Kessel-Lo – 279 – 15/8/1988
- **Dirk Thys v.d. Audenaerde**
Wezenbeek-Oppem – 280 – 16/11/1988
- **Gabrielle Bruyninckx**
St.-Magriet-Houtem – 287 – 5/1/1988
- **Robert Claes**
Goetsenhoven – 290- 28/10/1988

20 jaar (lid sinds 1993)

- **Alfons Wellens**
Nederokkerzeel – 493 – 18/1/1993
- **Hendrik Van Brussel**
Kessel-Lo – 494 – 22/2/1993
- **Richard Nevelsteen**
Holsbeek – 498 – 15/3/1993
- **Herman Geldof**
Wilsele – 503 – 21/4/1993
- **Valère Strouven**
Halen – 511 – 27/8/1993
- **Ludo Devroye**
Heverlee – 514 – 1/9/1993
- **Frans Van Essche**
Baal – 516 – 6/10/1993
- **Bertha Janssens**
Heist-op-den-Berg – 519 – 27/9/1993
- **Madeleine Janssen**
Leuven – 521 – 13/10/1993
- **Claudine Van Volsem**
Leuven – 522 – 14/10/1993
- **Jozef Laurent**
Perk – 530 – 9/12/1993

15 jaar (lid sinds 1998)

- **Freddy Degreef**
Leuven – 724 – 7/1/1998
- **Guillaume Wuyts**
Wilsele – 727 – 2/2/1998
- **Paul Goossens**
Zichem – 739 – 9/4/1998
- **Gustaaf Doucet**
Leuven – 742 – 22/4/1998
- **Antoine Morren**
Kessel-Lo – 746 – 29/7/1998
- **René Bogaert**
Blanden – 752 – 22/9/1998

10 jaar (lid sinds 2003)

- **Gustaaf Verrijcken**
Houtvenne – 942 – 16/1/2003
- **Willy Houtmeyers**
Zichem – 943 – 15/1/2003
- **Edouard Holemans**
Opvelp – 944 – 6/1/2003
- **Gerda Vranken**
Bekkevoort – 947 – 10/1/2003
- **Edmond Willems**
Kessel-Lo – 952 – 20/1/2003
- **Jozef Van Bael**
Langdorp – 953 – 23/1/2003
- **Frans Lissens**
Bertem – 955 – 24/1/2003
- **Robert Hermans**
Herent – 960 – 14/2/2003
- **Maurice Van Hoof**
Begijnendijk – 963 – 30/1/2003
- **Jozef Kempenaers**
Leefdaal – 964 – 8/2/2003
- **Guy Boghe**
Haasrode – 971 – 3/4/2003

- **Herman Segers**
Leuven – 974 – 3/1/2003
- **Raf Brimmel**
Leuven – 979 – 17/8/2003
- **Jan Lambeir**
Holsbeek – 980 – 19/8/2003
- **Luc Bols**
Gelrode – 981 – 22/8/2003
- **Lucienne Ickx**
Boutersem – 982 – 9/7/2003
- **Christine Aerts**
Rotselaar – 983 – 25/8/2003
- **Marc Daemen**
Pellenberg – 984 – 8/9/2003
- **Jan-Willem Devriendt**
Overijse – 985 – 10/9/2003

- **Marc Decoster**
Heverlee – 987 – 27/9/2003
- **Leo Goldenberg**
Kessel-Lo – 988 – 8/10/2003
- **Micheline Zichet**
Kessel-Lo – 989 – 10/10/2003
- **Henri Van Hove**
Bertem – 992 – 12/11/2003
- **Maria Jans**
Leuven – 993 – 1/12/2003
- **Frans Vanhooft**
Blanden – 994 – 1/12/2003
- **Daniël Vanderlinden**
Heverlee – 995 – 10/12/2003
- **Maria Craps**
Vossem – 998 – 22/12/2003

5 jaar (sinds 2008)

- **Jo Schalenbourg**
Leuven – 1179 – 7/1/2008
- **Bob Goossens**
Kessel-Lo – 1180 – 1/2/2008
- **Ivan De Naeyer**
Heverlee – 1181 – 30/1/2008
- **Jacques Otten**
Vossem – 1183 – 15/2/2008
- **Libert Schaers**
Heverlee – 1187 – 29/2/2008
- **Luciana Van Hamme**
Everberg – 1189 – 24/4/2008
- **Stef Christiaensen**
Holsbeek – 1190 – 13/4/2008
- **Lucien Lauwers**
Sterrebeek – 1191 – 29/4/2008
- **Daniël Marchal**
Tervuren – 1196 – 11/6/2008
- **Paul Reynders**
Herent – 1197 – 10/6/2008

- **Raf Schepers**
Herent – 1203 – 12/7/2008
- **Robert Libbrecht**
Tervuren – 1204 – 12/8/2008
- **Paul Smeyers**
Haasrode – 1205 – 25/8/2008
- **José Nijs**
Neerijse – 1209 – 12/9/2008
- **Elie Jespers**
Leuven – 1212 – 90/9/2008
- **Luc Coettermans**
Leuven – 1213 – 3/10/2008
- **Mark Pessers**
Kessel-Lo – 1214 – 21/10/2008
- **Lieve Teirlinck**
Herent – 1216 – 2/10/2008
- **Jozef Cauwenberghs**
Herent – 1219 – 3/11/2008
- **Dominique Michaux**
Leuven – 1220 – 3/11/2008
- **Roland Verbist**
Herent – 1224 – 16/12/2008

DEELNEMERS AAN DE CURSUS GEHEUGENTRAINING



Deze cursus, georganiseerd door Harpalid Gabriël Gernay en echtgenote Colette Declerc, mag een succes genoemd worden. In een mum van tijd was het aantal deelnemers (15) bereikt. Gedurende 5 sessies, die plaats hadden in het Sportkot in Leuven en in het Buurthuis van Korbeek-Lo, werden de cursisten op een aangename manier wegwijs gemaakt in de omgang met het geheugen. Een initiatief dat blijkbaar voor herhaling vatbaar is.

OVERZICHT TRAININGEN

OVERZICHT TRAININGEN 2012

Training	Trainingsuren leden	Prestatie uren kinesitherapeuten	Aantal leden/uur kinesitherapeut
Woensdag - vrijdag	10147	216	47,0
Fitness	1263	97	13,0
Zwemmen	2002	46	43,5
Dinsdagnamiddag	1383	49	28,2
Volleybal	260	32	8,1
Totaal	15055	440	34,2

OVERZICHT TRAININGEN 2011

Training	Trainingsuren leden	Prestatie uren kinesitherapeuten	Aantal leden/uur kinesitherapeut
Woensdag - vrijdag	10540	179	58,9
Fitness	1199	99	12,1
Zwemmen	1658	41	40,4
Dinsdagnamiddag	1214	47	25,8
Volleybal	260	32	8,1
Totaal	14871	398	37,4

TOP VAN DE ACTIEFSTE HARPALEDEN

Op dinsdagnamiddag, woensdagavond en vrijdagavond kan je komen trainen in het Sportkot. Gemiddeld betekent dat ongeveer 150 trainingen, rekening houdend dat er enkele oefenstunden zijn weggefallen. Volgens de aanwezigheidslijsten willen wij de actiefste leden even in de bloemetjes zetten:”

ZWEMMEN (50)

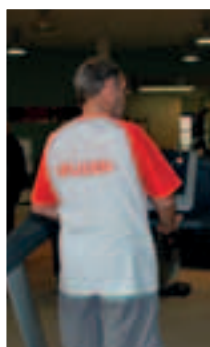
Lid	Naam	Voornaam	Totaal
1028	Luts	Maurits	43
1329	Poinet	Karel	43
576	Vervloet	André	42
792	Boon	André	42
953	Van Bael	Jozef	42
989	Zichet	Micheline	42
995	Vanderlinden	Daniël	42
1214	Pessers	Mark	42
1273	Marchal	Henri	42

WOENSDAG - VRIJDAG (100)

Lid	Naam	Voornaam	Totaal
891	Gellens	Edmond	91
576	Vervloet	André	90
1153	Michiels	André	90
825	Broos	Andreas	89
652	Donneux	Willy	88
1228	Paulissen	Roger	88

DINSDAG (50)

Lid	Naam	Voornaam	Totaal
1303	Evers	Armand	40
960	Hermans	Robert	39
1122	Van Campenhout	Pierre	39
988	Goldenberg	Leo	38
992	Van Hove	Henri	37
1153	Michiels	André	37



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

IN MEMORIAM

Veel te vroeg is dit trouwe Harpa-lid ons overleden.



WILLIAM DE MUNTER

*was de echtgenoot van Astrid Coeckelberghs;
hij werd geboren in Sint-Genesius-Rode op 12 juli 1937 en
is overleden in Leuven op 16 januari 2013;
hij was voorzitter van de Hartpatiëntengroep Groot-Bertem.*

Wij bieden aan zijn familie ons oprecht medeleven aan.

DE ROOVER L. & ZOON



BOUWWERKEN RENOVATIE DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be

TUSSENKOMST ZIEKENFONDSEN

Als lid van een erkende sportvereniging, i.c. HARPA vzw, Sportvereniging voor hartpatiënten, krijgt elk actief lid een gedeeltelijke terugbetaling van zijn/haar lidgeld.

De maximale tussenkomst per lid en per kalenderjaar is verschillend, naargelang het ziekenfonds waar je lid van bent. Hieronder volgen de bedragen:

• Vlaams & Neutraal Ziekenfonds (VNZ):	30,00 €
• Liberale Mutualiteit:	25,00 €
• Socialistische Mutualiteit:	25,00 €
• Partena:	15,00 €
• Euromut:	15,00 €
• Onafhankelijke Ziekenfondsen:	15,00 €
• Christelijke Mutualiteit:	15,00 €

ONZE LEDEN SCHRIJVEN

MINDER MOBIELN CENTRALE LEUVEN



Beste allemaal,

Ik ben zelf al jaren lid van Harpa. Daarnaast ben ik vrijwilliger coördinator van de Minder Mobielen Centrale Leuven en van de Dienst Aangepast Vervoer Leuven.

Ik weet dat we lid/leden vervoeren naar de oefensessies. Er is dus behoefte aan vervoer van en naar de oefensessies. Als die personen niet op ons kunnen beroep doen dan zouden ze zeker niet naar de oefensessies kunnen komen.

We weten ook dat onze organisatie, die voor 100 % bestaat dankzij de inzet van vele vrijwilligers, kampt met gebrek aan bekendheid.

Misschien is het dan ook een goed idee om op jullie website een link te plaatsen naar onze organisatie. <http://mmcleuven.skynetblogs.be/>

Op deze manier kunnen misschien nog meer mensen deelnemen aan de revalidatie.

Bij voorbaat dank om dit in overweging te willen nemen.

Marc Daemen

Coördinator MMC en DAV Leuven



BUITENINRICHTING, TUINARCHITECTUUR, TUINAANLEG

**"Een doel, een
passie, een
levenswerk."**

Tuinarchitectuur



Buiteninrichting



Tuinaanleg



Nazorg



Wij realiseren jouw tuin !

LEUVENSESTEENWEG 276
3390 SINT-JORIS-WINGE
TEL: 016 62 37 60

INFO@HERBA.BE
WWW.HERBA.BE

**Beau
Coup**
COIFFURE

Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be

**Schilder
Jens**



Jens Vanhorenbeek
Leuvensesteenlaan 102 - 3300 Tienen
☎ 0494/36.52.21
info@schilderjens.be
www.schilderjens.be

Voor het begint !...

Een man komt doodmoe na zijn dagtaak thuis. Hij ploft in zijn zetel en roept naar zijn vrouw: "Snel, een pintje voor het begint." Zijn vrouw brengt hem het gevraagde pintje. Hij drinkt het met volle genot leeg. Na tien minuten vraagt hij weer: "Snel, nog een pintje voor het begint." Zijn vrouw brengt hem het pintje terwijl ze hem wantrouwig bekijkt. Na een kwartiertje: "Snel, nog een pintje, want het zal gaan beginnen." Zijn vrouw wordt kwaad en roept hem toe: "Ga jij hier nu de hele avond zitten zuipen en mij commanderen?"

Waarop de man antwoordt: "Voilà, het is begonnen!"

Biecht anno 2012

Een zeer oude man, die woont in de omgeving van leper, ging naar de plaatselijke kerk om te biechten. De priester maakt het luikje open van de biechtstoel en de man zegt:

"Vader, tijdens de laatste wereldoorlog klopte er een mooie vrouw op mijn deur en ze vroeg me om haar te verbergen voor de nazi's. Dus ik verstopte haar op mijn zolder."

De priester zei: "Dat je dat gedaan hebt is fantastisch mijn zoon, er is absoluut geen reden om dat op te biechten."

"Maar het is eigenlijk erger, vader. Ze betaalde me terug met seks. Elke dag en twee keer in het weekend."

De priester zei: "Door dat te doen liepen jullie beiden bijzonder groot gevaar. Maar het is wel begrijpelijk dat in die omstandigheden twee mensen zich zo gaan gedragen. Maar als je er echt spijt van hebt, dan zijn nu je zonden vergeven."

"Dank je wel vader, dat is een pak van mijn hart."

Maar ik heb nog een vraagje:

Zal ik haar vertellen dat de oorlog voorbij is?"

DOORDENKERTJE**DILEMMA**

Zegt de ene vriend tegen de andere: "een dilemma, wat is dat eigenlijk?"

Antwoord van zijn maat: "Wel, niets is beter om het uit te leggen dan een voorbeeld."

"Veronderstel dat ge door omstandigheden in een groot bed ligt met links van u een bloedmooi meisje, rechts een homo."

"Wie gaat ge dan de rug toekeren?"

Wiskunde voor 50-plussers !

Een professor in de wiskunde stuurt een fax naar zijn vrouw met het volgende:

'Geliefde vrouw, ik hoop uit de grond van mijn hart dat je je niet gekwetst of beledigd zult voelen, maar je bent nu 54 jaar oud en ik heb bepaalde behoeftes die jij me niet langer kunt geven. Voor de rest ben ik heel gelukkig dat jij mijn vrouw bent. Wees dus niet boos, wanneer je weet dat als je deze brief ontvangt, ik in het Grand Hotel ben met mijn 18-jarige assistente.

Ik zal vóór middernacht thuis zijn'

Je man.

Wanneer hij in het hotel aankomt, is er al antwoord terug van zijn vrouw met het volgende:

'Geliefde man, ook jij bent 54 jaar oud en wanneer jij deze fax ontvangt, zal ik in het Deluxe Hotel zijn met de 18-jarige zwembadjongen.

En aangezien je een goede wiskundeleraar bent, weet je zelf ook wel dat 18 vaker in 54 kan dan 54 in 18!!

Je hoeft niet op te blijven....'

Je vrouw

DUVEL

Een echtpaar winkelt in de plaatselijke Colruyt. Op een bepaald moment neemt de man een bak Duvel en plaatst die in het winkelkarretje.

"Wat denk je dat je doet?", vraagt zijn vrouw.

"'t Is een koopje, vrouw, 22 euro, want den Duvel staat in reklaam", antwoordt hij..

"Zet die bak maar snel terug, we kunnen ons dat echt niet veroorloven," zegt de vrouw. Dus hij doet dat en ze vervolgen hun weg tussen de rekken.

Een paar gangpaden verder neemt de vrouw een pot gezichtscrème van 50 euro en zet die in het winkelwagentje.

"Wat denkt ge dat ge doet?", vraagt de man.

"Dat is voor de verzorging van mijn gelaat, schat, die crème gaat er voor zorgen dat ge me beeldschoon zult vinden."

Waarop haar man reageert: "Awel, dat doet nen bak Duvel ook en dat voor den helft van de prijs!"

De ezel

Da's nou typisch een dochter:

Tot haar 16e blijft ze zeuren...

of ze een paard mag hebben...

En op haar 17e komt ze thuis...

met een ezel!

■ Brood, een dagelijkse noodzaak!

Brood behoort tot de groep van de graanproducten en aardappelen. Het is aanbevolen om dagelijks drie hoofdmaaltijden (twee broodmaaltijden en één warme maaltijd) en eventueel drie tussendoortjes te consumeren. Dagelijks brood eten is dus noodzakelijk!



De Belgische warenwetgeving maakt een onderscheid tussen een ‘gewoon’ en een ‘speciaal’ brood. Hieronder wordt het verschil toegelicht.

- Een ‘gewoon’ brood bijvoorbeeld wit, bruin of volkoren brood, bestaat uit meel/ bloem, zout, water en gist. Deze ingrediënten vormen de basis voor de bereiding van brood.
- ‘Speciaal’ brood bestaat eveneens uit de basis ingrediënten, er worden echter nog gluten, vetstoffen, melk, moutsuiker, moutmeel of meel van peulvruchten toegevoegd.

Enkele voorbeelden zijn vita- plus, synergie, libelle, notenbrood, ...

Aanbeveling

Er wordt aanbevolen om dagelijks 5 tot 12 sneden brood te eten (175 tot 420g), bij voorkeur de vezelrijke soorten. Deze marge is breed aangezien er een groot individueel verschil is. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is afhankelijk van het geslacht, leeftijd en fysieke activiteit. In tabel I zijn de broodsoorten weergegeven die bij voorkeur, ter afwisseling en uitzonderlijk kunnen gebruikt worden.

Voedingsstoffen

Brood bestaat hoofdzakelijk uit meervoudige of complexe koolhydraten, ook wel zetmeel genaamd. Hun functie is energie leveren. Ze zijn eveneens een belangrijke bron van eiwitten, magnesium, ijzer, vitamines van de B-groep en voedingsvezels. De meeste broodsoorten zijn vetarm.

Veel mensen denken dat brood een dikmaker is. Echter is dit niet correct, het is belangrijk om aandacht te schenken aan het broodbeleg en de smeerstof. Deze bevatten in tegenstelling tot brood meer calorieën (vetten en suikers).

Bij het malen van graankorrels tot bloem of meel wordt een groot gedeelte van de voedingsvezels, vitamines en mineralen verwijderd. Wit brood wordt gemaakt van bloem, bruin brood van meel. De uitmalingsgraad van meel is groter dan van bloem waardoor brood gemaakt van meel meer vitamines, mineralen en voedingsvezels bevat. Volkorenbrood wordt gemaakt van een bijna volledige tarwekorrel, dit in tegenstelling tot ander broodsoorten. In vergelijking met wit en bruin brood bevat volkorenbrood dus meer essentiële voedingsstoffen.

Brood verrijkt met meel van mout heeft een bruinere kleur, maar bevat niet noodzakelijk meer voedingsvezels. De kleur van bruin brood kan zowel afkomstig zijn van een hoge uitmalingsgraad van het graan als van het moutmeel.

Voedingsvezels

Voedingsvezels ook wel ‘ballaststoffen’ genaamd, zijn onverteerbare koolhydraten die geen voedingsstoffen leveren. Er zijn twee verschillende soorten, de oplosbare (fermenteerbare) en de onoplosbare (niet-fermenteerbare) voedingsvezels. De onoplosbare vezels zorgen voor een goede stoelgang, waardoor de kans op obstipatie vermindert. Het is belangrijk om de vezelinname te combineren met voldoende vocht en beweging. Deze onoplosbare vezels zijn vooral terug te vinden in graanproducten bijvoorbeeld muesli, havervlokken, volkoren brood, tarwezemelen, ... De oplosbare vezels bevorderen eveneens de darmfunctie. Deze voedingsvezels zijn vooral terug te vinden in groenten, fruit en peulvruchten. De oplosbare vezels zorgen voor een vertraagde opname van glucose, de bloedsuikerspiegel kent bij dezen geen piek. Ze hebben eveneens een positief invloed op de bloedlipiden. Voedingsvezels dragen eveneens bij tot een langer verzadigingsgevoel, zo snack je minder snel naar iets nieuws.

Tabel: Voedingssamenstelling en richtlijnen voor verschillende broodsoorten

	Hoeveelheid	Energie (kcal)	Vetten (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)
Beschuit, volkoren	1 stuk (+/- 10g)	38.8	0.75	10	0.62
Brood, bruin	1 snede (+/- 30g)	72.6	1.08	13.68	1.71
Brood, meergranen	1 snede (+/- 30g)	71.4	0.69	13.5	1.29
Brood, volkoren	1 snede (+/- 30g)	72.3	0.69	13.2	1.92
Brood, rogge	1 snede (+/- 30g)	68.7	0.9	13.25	1.65
Brood, spelt, volkoren	1 snede (+/- 30g)	65.4	0.63	12.5	1.77
Beschuit, wit	1 stuk (+/- 10g)	39	0.59	7.21	0.4
Brood, wit	1 snede (+/- 30g)	81.3	0.87	15.75	0.3
Stokbrood	1 dun brood (+/- 120g)	339.6	2.28	69.6	4.2
Pistolet	1 stuk (+/- 45g)	129.2	1.44	24.75	1.67
Brood, suiker	1 snede (+/- 30g)	93	2.16	16.32	0.72
Brood, rozijnen	1 snede (+/- 30g)	84.6	2.31	14.07	1.11
Croissant	1 stuk (+/- 50g)	233.5	12.7	25.15	1.15
Sandwich	1 stuk (+/- 40g)	118.4	3.08	19.28	1.4
Chocoladebroodje	1 stuk (+/- 60g)	224.4	15	18.06	-
Boterkoek	1 stuk (+/- 60g)	146.6	15.18	22.74	2.34

De groene kleur geeft aan welke broodsoorten bij voorkeur kunnen gebruikt worden, de oranje ter afwisseling en de rode bij uitzondering.

Wat kiezen?

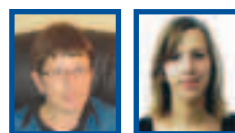
- Er is een groot assortiment van brood, dat maakt het kiezen niet altijd eenvoudig. Wanneer we bij de bakker of in de supermarkt staan zien we heel wat lekkers: sandwiches, pistolets, rozijnenbrood, croissants, koffiekoeken,... Deze voedingsmiddelen leveren meer energie dan gewoon brood. In tabel I is de energiedensiteit van de verschillende voedingsmiddelen weergegeven.
- De ingrediënten van brood zijn afhankelijk van bakker tot bakker. De ene maakt bijvoorbeeld meergranenbrood met tarwemeel, de andere met bloem. Probeer bij de bakker of bij het winkelpersoneel meer te weten te komen van de gebruikte ingrediënten.
- De laatste tijd wordt er veel reclame gemaakt voor bijvoorbeeld Synergie brood (bevat spelt, pompoenpitten, lijnzaad, zonnebloempitten, jodiumzout), Vita-plus brood (volkorengranen, jodiumzout), Libelle brood (wit, vezelverrijkt), Deze broden zijn meestal duurder en daarom niet beter dan de broden bij voorkeur (zie tabel I). Ze spreken vaak van een toevoeging van gejodeerd zout, dit wordt echter aan de meeste broden toegevoegd (bakkerszout)

Ruth Decock

student voeding en dieetleer

Rita Lenaerts en Kathleen Gerits

Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding
UZ Leuven



Literatuurlijst

- 1) Ministerie van economische zaken, Bestuur, Kwaliteit en Veiligheid. Koninklijk besluit van 2 september 1985 betreffende brood en andere bakkerijproducten (BS 1985 11 07). Internet site: <http://voedingstechnologie.be/warenwetgeving/verticaal/brood.pdf>. Geraadpleegd op 6/03/2013.
- 2) Vigez. Praktische dagelijkse aanbevelingen bij de actieve voedingsdriehoek ingedeeld volgens leeftijdsgroep. Internet site: <http://www.vigez.be/uploads/documentenbank/edc0919134b2c0bedc8fdf1f21f23f19.pdf>. Geraadpleegd op 6/03/2013.
- 3) Nice. Q&A Brood - Praktische aanbevelingen. Internet site: <http://www.nice-info.be/BENL/site/wetenovereten-detail.aspx?vPK=169&page=0>. Geraadpleegd op 6/03/2013.
- 4) Nubel. Belgische voedingsmiddelen tabel. Juni 2009.



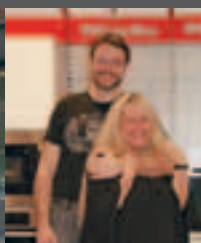
Gezondheid daar draait het bij ons om, voor iedereen, wat ook je leeftijd of conditie is. Als je zorgt voor je lichaam, komt je geest tot rust. Respiro biedt je de infrastructuur én de mensen om dat mogelijk te maken.



RESPIRO
Sport- en gezondheidscentrum

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

ELEKTRO VAN PRAAG



Miele
Er is geen betere

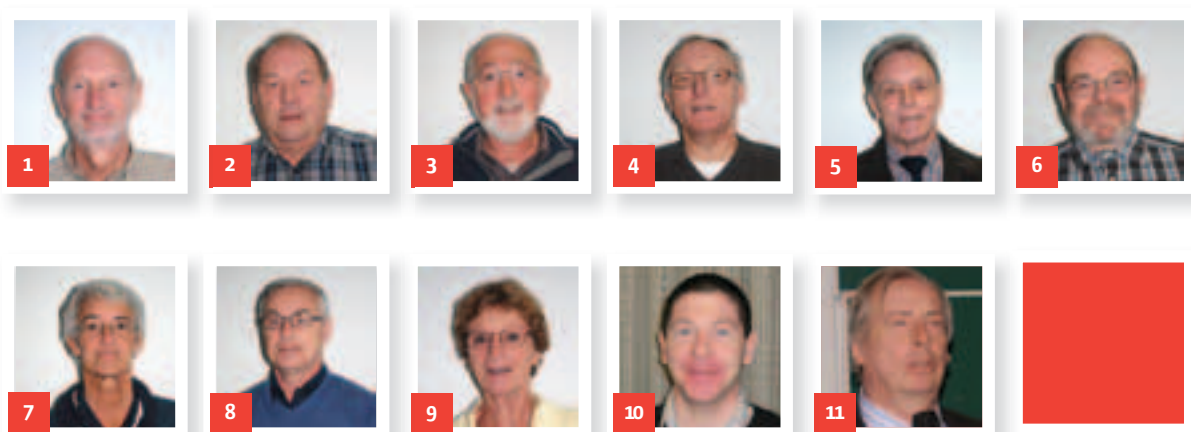
Diestsestraat 194 - Leuven
(tussen supercity en stationsparking)
www.elektrovanpraag.be
info@elektrovanpraag.be
tel:016/22 37 29 - fax:016/22 37 30



eigen dienst
na verkoop

!!! EXTRA KORTING AAN HARPA-LEDEN !!!





- 1 ALFONS NOVEMBER - Voorzitter - webmaster • T: 016 62 14 12 • M: 0479 20 61 23 • E: november.alfons@skynet.be
- 2 LUC VANHORENBECK - Ondervoorzitter, Hoofdredacteur Harpa Magazine, PR-verantw. sponsors • T: 016 46 01 01 • E: luc.vanhorenbeek@telenet.be
- 3 JO BEYEN - Secretaris Veiligheidscoördinator, Redacteur Harpa-Magazine • T: 016 46 22 45 • E: jo.beyen2@telenet.be
- 4 ANDRÉ BROOS - Penningmeester • T: 016 25 61 62 • E: andre.broos@telenet.be
- 5 ROBERT DEGREEF - Assistent-penningmeester • T: 016 58 23 88 • E: robert.de.greef@telenet.be
- 6 VICTOR LEYS - Materiaalbeheerder, Verantw. training dinsdagnamiddag • T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62 • E: Leys.victor@skynet.be
- 7 DOMINIQUE MICHAUX - Medewerkster administratie • T: 016 22 40 20 • E: dmichaux999@gmail.com
- 8 LUDO WIERCKX - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand, Verantw. fitness • T: 016 62 08 66 • E: ludo.wierckx@skynet.be
- 9 CLAUDINE VAN VOLSEM - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand • T: 016 20 10 03 • E: claudine.vanvolsem@gep.kuleuven.be
- 10 DIRK SCHEPERS - Vertegenw. kinesisten, Hoofd reanimatie team • T: 016 34 87 07 • E: dirk.schepers@UZLeuven.be
- 11 PROF. DR. LUC VANHEES - Erevoorzitter, stichter • T: 016 32 91 58 • E: luc.vanhees@faber.kuleuven.be

COLOFON



HARPA vzw

LENTENUMMER 2013
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

Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

Verrassend voordelig!

- Geboortevoordelen tot **888 euro**
- Orthodontie: tot **750 euro**
- Tandimplantaten tot **500 euro**
- Lasertherapie van de ogen tot **250 euro**
- Rooming-in tot **150 euro**
- Brillen en lenzen tot **100 euro**
- Vaccinaties tot **75 euro**
- Diëtist of psycholoog tot **50 euro**
- Lidgeld sport- of fitnessclub tot **30 euro**
- Kampvergoedingen tot **30 euro**
- Voetverzorging tot **25 euro**



Ontdek ons volledig aanbod op **www.vnz.be**
of bel gratis voor een afspraak: **0800-179 75**

Hoofdzetel:

Hoogstratenplein 1 - 2800 Mechelen - info@vnz.be
Kantoren & brievenbussen over heel Vlaanderen



Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

UW VRIJHEID, UW ZEKERHEID