



HARPA magazine



**GROTE
HARPA
BENEFIET - BARBECUE**

ZONDAG 6 OKTOBER 2013

dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van



BIOTRONIK
excellence for life

In alle winkelketens hebben de zomerartikelen al een tijdje plaats geruimd voor de schoolbenodigdheden wat tekenend is dat het einde van de veel te korte verlofperiode (zomer) nakend is.

Ik hoop dat iedereen samen met familie genoten heeft van het verlof hier te lande of in een of ander exotisch land en goed uitgerust de trainingen kan hervatten.

Ik heb vernomen dat de wandelaars en fietsers nog hopen op een paar nazomertjes dat zou hun seizoen nog wat meer glans geven. Ik wens nu al de vrijwilligers te bedanken die er elke zaterdag een geslaagde namiddag weten van te maken

Het einde van de zomer is voor Harpa ook het tijdstip dat de sport- en lidkaarten dienen hernieuwd te worden. Gelieve er rekening met te houden dat op de laatste algemene vergadering unaniem goedgekeurd werd om de lidgelden lichtjes te verhogen. Het lidgeld van 48€ verhoogt naar 52€ en dit van 16€ naar 18€.

De vergoeding voor een sportkaart wordt behouden op 35€ of 20€.

Er is wel een wijziging wat betreft het type van sportkaart. In de toekomst wordt dit een elektronische kaart met pasfoto van de betrokkene die jaarlijks niet hernieuwd dient te worden maar verder kan geactiveerd worden voor een volgende periode. Bij het inleveren van mijn voorwoord bij de eindredacteur was nog niet bekend hoe dit nu juist zou dienen te gebeuren. Je zal de uitleg vinden in een bijlage bij het magazine samen met het hernieuwingsformulier.

Op 6 oktober hebben we onze jaarlijkse benefiet barbecue aan democratische prijzen waarop we jullie samen met familie en vrienden hopelijk mogen verwelkomen voor een lekker hapje, drankje en babbeltje met vrienden.

Uw voorzitter





Onze negende fietstocht van dit fietsseizoen startte aan Brouwerij De Kroon in Neerijse, onze sponsor van de wielervedsting. Het was de bedoeling een korte rit te fietsen in en rond het Ijse- en Dijledal, om daarna een bezoek te kunnen brengen aan het biercentrum Delvaux en daarbij horende Brouwerij zelf.

Na een 40-tal kilometer draaide de rood-witte squadra het binnenpleintje op. Na een eerste frisse pint (een Job, een dubbel Kroon of een Delvaux), nam ons Harpa-lid Freddy Delvaux ons op sleeptouw voor een rondleiding. In het nieuwe brouwerijgedeelte wijdde hij ons in in de geheimen van het brouwen. Op een verbaasd sobere, maar enthousiaste manier legde hij ons uit hoe bier in het algemeen tot stand komt. Over de eigen, unieke brouwsels, die hier ter plekke kunnen gedegusteerd en gedronken worden, lichtte hij enkel een tipje van de sluier.

Daarna nam hij ons mee naar het authentieke oudere gedeelte van de oorspronkelijke brouwerij De Kroon. Tussen oude bierkuipen, droogzolders en stookplaat- sen lichtte hij de werking ervan deskundig toe.

Nadien verzamelden wij in de feestruimte boven de gelagzaal. Daar werd ons door onze sponsor een heus koud buffet aangeboden. Dat hebben wij ons heerlijk laten smaken.

In naam van alle fietsvrienden willen wij langs deze weg de familie Delvaux van harte bedanken voor de fijne ontvangst, de boeiende rondleiding en de smaakvolle maaltijd.

Luk Vanhorenbeek





■ 'REANIMATIE VOOR IEDEREEN!' (deel 2: vragen en antwoorden)

Nadat prof. Dr. Sabbe zijn uiteenzetting reeds tweemaal had gegeven, was hij om 17.00 u. nog bereid om te antwoorden op alle vragen die de aanwezigen zich nog stelden. Hier een poging om vragen en antwoorden kort samen te vatten.

In ons volgend nummer van het Harpa Magazine komen we nog eens terug op de resultaten van het testprogramma waaraan velen van ons hebben deelgenomen.

Moet ik mij zorgen maken omdat mijn hart 'overslaat'? Zijn 'overslagen' gevaarlijk?

In feite slaat het hart geen slag over, maar doet een slag extra. Je hart slaat een extra slag waardoor de pauze met de volgende slag iets langer duurt. Dit kan benauwend aanvoelen.

Overslagen zijn niet gevaarlijk, indien je dat in een gewone bevolking gaat meten. Iedereen doet overslagen. Indien de vorm van de overslagen op je EKG altijd dezelfde is en de overslagen niet te vaak voorkomen, dan is dat niet erg. Maar indien je een overslag hebt op verschillende plaatsen van je ventrikel, wordt dat wel gevaarlijk en stijgt de kans dat je levensbedreigende ritmestoornissen doet.

Maar met de klassieke medicatie die men de dag van vandaag voorschrijft, kan men goed levensbedreigende ritmestoornissen voorkomen. Alleen waken vele artsen er niet genoeg over dat de andere medicatie die je neemt ritmestoornissen kan uitlokken. Heel recent is Motilium daarom in het nieuws gekomen. Het probleem is dat men de geneeskunde "gesaucisoneerd" heeft. Het hele lichaam heeft men ingedeeld in afzonderlijke specialismen en er zijn nog heel weinig artsen die algemeen geneeskundig denken. Alleen de huisarts, de urgentiearts, de geriater en de pediater denken nog algemeen geneeskundig. Al de anderen zijn gefocust op 1 orgaan en ze weten niet wat de andere specialist heeft voorgeschreven. Maar er is wel degelijk interactie tussen verschillende medicamenten. 20% van alle patiënten in het ziekenhuis liggen daar als gevolg van het voorschrijfgedrag van de artsen of door het slecht gebruik van medicatie door de patiënt. Ook op spoedgevallen zien wij veel gevallen veroorzaakt door medicatie of interactie van medicatie. Tegen de "saucissonering" van de geneeskunde moet nog veel gebeuren!

Houd je altijd iets over van een hartstilstand?

Neen, het kan dat je er helemaal van recupereert, dat is afhankelijk van de oorzaak. Als je bv. een hartstilstand hebt door een ritmestoornis en je hebt een witnessed arrest en de arts kan nadien de ritmestoornis weghalen, dan zal je er niets van overhouden. De kans is wel groot dat je tijdelijk problemen zult hebben met het kortetermijngeheugen. Je zult perfect



alles weten uit je kindertijd, maar de zes maanden voor je hartstilstand zullen "gedeleted zijn van je harde schijf".

Indien de oorzaak bv. een acuut myocardinfarct is, zal je een vermindering hebben in je hartfunctie, maar cerebraal kan je perfect helemaal recupereren. Wij kunnen meer dan 15 jaar geleden, de resultaten zijn beter, maar er is iets belangrijks bijgekomen. Naast de kennis is de wijsheid erbij gekomen om te zeggen : we waren te laat en je zult geen menswaardig bestaan meer hebben. Dan is het best dat ook de knop wordt afgezet.

Wordt rekening gehouden met iemands leeftijd om te beslissen hoever en hoelang men zal reanimeren?

Er wordt zeker geen rekening gehouden met de leeftijd. Ouderdom is een afschuwelijk slechte parameter. Leeftijd is iets fysiologisch. Deze nacht heb ik gewerkt voor een dame van 56 jaar die in een rustoord zit en hulpbehoevend is. Ik heb evengoed gezorgd voor een oude man van 97 die nog zelf zijn moestuin verzorgt. Op spoedgevallen houden wij heel veel rekening met de fysiologische leeftijd. Wij kijken na hoe die persoon heeft geleefd, wat hij nog kon, hoe zelfstandig hij was, hoe afhankelijk hij was. Om dan te zien: heeft deze zorg nog zin? De studenten geneeskunde moeten wij opleiden om naast de kennis ook de wijsheid te hebben om na te gaan : heeft dit hier nog zin? Zin voor de patiënt? Een student of een jonge arts maakt vaak de fout om te redeneren vanuit zijn eigen leefwereld en niet vanuit de leefwereld van de patiënt.



Welke zijn de risico's voor de leek die zijn best heeft gedaan om iemand te reanimeren, maar waarbij het slecht is afgelopen?

Dat is een vraag van een echte Vlaming! Als er één boodschap is die je vandaag moet meenemen, is: "doe het!" Je kunt niets fout doen, je kunt alleen maar kansen verbeteren!

Wij zijn de redenen aan het bestuderen waarom mensen het niet doen. En wanneer we de redenen kennen, zullen wij op zoek gaan naar "hoe kunnen wij dat veranderen?" Niemand weet waarom bij een hartstilstand nog geen 10 % basic life support toegepast krijgen. Stel dat 20 % van de bevolking het wel

zou kunnen toepassen, met een kleine training, dan zou dat fantastisch zijn. Maar we weten het niet en dat is precies wat wij als groep willen onderzoeken met ons testprogramma.

Mogen slachtoffers met een pacemaker op dezelfde manier gereanimeerd worden, zoals hier werd aangeleerd?

Voor basic life support is er geen onderscheid. De elektrische stromen die een pacemaker geeft zijn zo minuscuul laag dat er geen risico is om gereanimeerd te worden. En mocht er toch schade worden toegebracht, dan zou dat futiel zijn in vergelijking met "voor een patiënt met een harstilstand is het gewoon erop of eronder!"

Bij het testprogramma van daarnet werden veel vragen gesteld over de leeftijd. Is de leeftijd zo belangrijk?

De bedoeling is om te weten of de mensen een onderscheid zouden maken als ze iemand van 23 jaar voor zich hebben dan wanneer het iemand van



VERHAEGEN n.v.

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

MEUBELN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

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



70 is. Zullen sommige mensen dan zeggen : “ik ga niet beginnen te reanimeren bij zo’n oude”? Ook was de vraag of het een verschil uitmaakt of het een onbekend iemand is of bv. een buurvrouw of je partner. Ook dat is onderwerp van studie of je zult starten met reanimatie bij een onbekende of niet. Of zou je vlugger starten bij je partner dan bij een onbekende? Het onderzoek zullen wij ook doen bij studenten geneeskunde en ook bij andere mensen die we uit onze wachtzaal zullen halen. Ook bij leden van Harpa en wij gaan ervan uit dat leden van Harpa er op dat vlak beter zullen uitkomen.

Hoever mogen we gaan als we gaan fitnessen?

In Rotselaar zie ik vaak mensen overdrijven! Als je gaat fitnessen, wat heel goed is, moet je naar je lichaam luisteren. Je moet altijd zien dat je een voldoende inspanning levert, maar geen super-inspanning. Als je aan cardio-training doet, moet je tussen de 60 en 80 % blijven, als het maximum 100 % is. En je moet schommelen. En je mag niet zeggen: “nu kan ik niet meer.” Maar wel: “nu is het een inspanning voor mij, maar het gaat nog vlot.” En je moet op en neer gaan naar een iets zwaardere inspanning, maar niet naar een maximale. Ik zie mensen naar een maximale inspanning gaan en ik zie mensen heel domme dingen doen, waarbij ze op het toestel niet doen wat ze moeten doen.

Een voorbeeld: ik zie geen mannen, maar wel vrouwen op het toestel waarop je zagezegd schaatst. Je moet dat gelijkmatig doen. Maar ik zie mensen altijd met hun dominant been duwen en dan zie je dat bekken scheef gaan en dan vrees ik: “zo dadelijk is die heup uit de kom.” Er zou bijna altijd individuele begeleiding moeten zijn. Maar dat kan gewoon niet wanneer er 30 à 40 mensen bezig zijn.

Ooit heb ik in Rotselaar mijn oordeel gaan zeggen aan iemand, op een voorzichtige manier, maar mijn opmerking was niet welkom.

Ik heb mij laten inschrijven voor ‘Start to Run’. En daar vertelden ze mij : “ zo lang je kunt lopen en babbelen, is er geen probleem.”

Dat is precies de 60 % waarover ik het net had. Als je kunt lopen en babbelen, ben je aan 60 % van je maximale capaciteit. Dan ben je aan het oefenen, maar niet aan het over-oefenen.

En in Start to Run ga je van lopen naar stappen, dan langer lopen en stappen. Je moet inderdaad variatie inbouwen.

Als iemand neervalt , maar nog ademt, begin je dan met reanimatie?

Is er geen bewustzijn en geen ademhaling, dan begin je met reanimatie. Indien er geen bewustzijn is, maar er wordt nog naar adem gehapt, dan kom je in de grijze zone en zou ik zeggen: “voel nog maar eens aan de pols.” En als je geen polsslagen hebt, dan start je reanimatie.

Als je twijfelt zou ik wel graag hebben dat je bij mij basic life support zou toepassen. Bij twijfel zijn er nog altijd mensen die denken dat ze beter niets doen. Neen, het is het omgekeerde!

Het is beter dat je begint te reanimeren. Dat is de klassieke schrik die men heeft: “ ga ik geen schade toebrengen?” Als je op mijn borstkas duwt, dan is het ergste wat mij kan overkomen, dat je bij mij een rib breekt. Als je je handen te laag zet, kan ik een kneuzing van de lever oplopen. Maar ik zal overleven!

Besluit: ben ik bij bewustzijn, dan is er circulatie en moet je mij niet reanimeren. Ben ik bewusteloos en je twijfelt, dan moet je mij reanimeren!

Ongetwijfeld een erg leerrijke infosessie, waaruit we allen best verschillende zaken in het geheugen prenten, “voor het geval dat...”

Met heel veel dank aan prof. Marc Sabbe en aan alle kinesisten die paraat stonden om het reanimeren in de praktijk aan te leren. Dank ook aan team dat de testen voor het onderzoek heeft afgenomen.

Verslag : Jo Beyen

Met dank aan Dominique Michaux en haar echtgenoot Jean-Pierre Van Damme die gezorgd hebben voor het uittikken van de volledige USB-stick.



EEN EREDOCTORAAT VOOR ALLE ZELFHULPGROEPEN

Op vrijdag 26 oktober 2012 nodigde Trefpunt Zelfhulp vertegenwoordigers van zelfhulpgroepen, welzijns- en gezondheidswerkers, beleidsmakers, onderzoekers en andere geïnteresseerden uit op zijn 30-jarig jubileum.

Doel van de dag was de nog vaak onderschatte waarde van zelfhulpdynamiek eens extra in de verf te zetten. Het ging over de belangeloze inzet van mensen, solidariteit en verbondenheid, positief in het leven staan, therapietrouw, meer aandacht voor preventie in de zorg, minder eenzaamheid, minder onnodig gebruik van zorg, betere communicatie en zelfs minder taboes en meer tolerantie, ... Hoogtepunt van de dag was de uitreiking van een collectief eredoctoraat aan alle zelfhulpgroepen in Vlaanderen.

Bij aankomst ontving elke deelnemer een gloednieuw exemplaar van de jubileumpublicatie van Trefpunt Zelfhulp: 'Mensen helpen mensen. De kracht van zelfhulp en lotgenotencontact.' Onder de rubriek publicaties staat verdere informatie.

Voorzitter prof. dr. Koen Matthijs heette de ruim 200 aanwezigen welkom op de parelmoeren jubileum. Hij benadrukte dat de voorbije 30 jaar leerden dat zelfhulpgroepen geen voorbijgaand fenomeen zijn. Integendeel, de groepen, hun ideologie en hun werkwijze zijn ondertussen ruim en stevig verankerd.



Voormalig medewerkster Hilde De Wilde nam de taak van presentatrice op.

Vervolgens gaf oprichter van het Trefpunt en voormalig programmadirecteur bij de WHO, prof. dr. Yvo Nuyens, een terugblik op de start van het Trefpunt in 1982. Hij illustreerde tot slot het pluralistische en universele van de zelfhulpgroepen aan de hand van de recente gemeenteraadsverkiezingen. De centrale programma-punten die de verschillende partijen naar voor schoven zijn immers stuk voor stuk in zelfhulpgroepen terug te vinden.

- iedereen inbegrepen
- de kracht van verandering
- samen staan we sterker
- een duurzame samenleving
- doen

Stafmedewerkers Annemie Vandermeulen en Peter Gielen gaven een overzicht van hoe de klemtoon en inhoud van hun vormingen en begeleidingen veranderde doorheen de jaren. Van persoonlijke vaardigheden om lotgenoten op te vangen en te helpen, verschoof het zwaartepunt naar competenties rond samenwerken en beleidsvoering, zowel intern als extern. Door het op maat ondersteunen en versterken van verenigingen, draagt Trefpunt



Zelfhulp bij tot kwaliteitsvolle zelfhulpinitiatieven. Als mogelijke speerpunten in de toekomstige werking ziet Trefpunt Zelfhulp inzetten op online lotgenotencontact, meer groepen bedienen, samenwerking tussen professionals en zelfhulpgroepen aanmoedigen, kwaliteitscriteria voor zelfhulp uitwerken.

Intussen mocht Trefpunt Zelfhulp ook H.K.H. prinses Mathilde verwelkomen, die een deel van de dag verder mee volgde.



De volgende drie sprekers behandelden elk één van drie sleutels die essentieel zijn voor een zorgzame samenleving.

Prof. dr. em. Manu Keirse van de KU Leuven, en lid van de Raad van Bestuur van Trefpunt Zelfhulp, verduidelijkt de eerste sleutel 'sociale steun'. Hij deed dit aan de hand van vijf kernbegrippen: kennis en deskundigheid, normaliseren van ervaringen, isolément doorbreken, solidariteit, en de zorg verbeteren door ogen te openen. De tekst van deze toespraak vormt het openingsartikel van dit nummer.



SOCIALE STEUN

Historicus dr. Jan Bleyen, ging aan de hand van fragmenten uit zijn boek 'Doodgeboren' van 2012 in op de tweede sleutel 'informatie'. In dit boek toont hij vanuit de ervaringen van ouders van een doodgeboren baby, op aangrijpende wijze aan hoe grondig de omgang met doodgeboorte in een halve eeuw is veranderd, zowel in de medische wereld, als bij de overheid, als bij de betrokkenen en hun directe omgeving.



INFORMATIE

Als derde sleutel kwam 'belangenverdediging en participatie' aan bod in de uiteenzetting van mevrouw Ilse Weeghmans, directeur van het Vlaams Patiëntenplatform. Ze vertrok van de stelling dat zonder ondersteuning van patiëntenverenigingen, onder meer door Trefpunt Zelfhulp, de belangenverdediging en participatie van patiënten vandaag niet zo ver zou staan.



BELANGENVERDEDIGING

Deze drie sleutels stemmen overeen met de drie voornaamste doelstellingen van zelfhulpgroepen, namelijk lotgenotencontact, informatieverstrekking en belangenverdediging. Drs. Jozefien Godemont stelde dan ook terecht vast: 'zelfhulpgroepen hebben het allemaal'. Ze belichtte daarbij de positieve effecten van zelfhulpdynamiek voor probleemvervaarders, hun

directe omgeving en de samenleving.

DOELSTELLINGEN

- Lotgenotencontact 94%
- Informatieverstrekking 89%
- Belangenverdediging 45%

bron: Morfologisch onderzoek TZ (2007)

Na de lunch bogen de deelnemers zich in kleine groepen over de vragen: Voor welke uitdagingen staan zelfhulpgroepen de komende jaren? Welke hinderpalen ondervinden groepen hierbij en welke hulp en ondersteuning is daarbij wenselijk? Deze uitwisseling tussen deelnemers van allerhande zelfhulpgroepen, patiëntenverenigingen en professionelen, werd heel waardevol gevonden. De resultaten, verzameld in de vorm van mindmaps, zullen bijdragen tot het bepalen van de accenten die Trefpunt Zelfhulp als ondersteuningscentrum in de toekomst wil leggen. Verderop in dit nummer volgen al een aantal eerste vaststellingen.

Als intermezzo vertrok verteller Koen Demuynck van het verhaal van de Bremer stadsmuzikanten doorweven met authentieke zelfhulpgetuigenissen, om aan te tonen hoe zelfhulp bijdraagt aan een warmere samenleving en hoe deelnemers weerbaarder worden tegen 'de rovers' in hun leven.

Ingeleid door de muzikale omlijsting van zangeres Annelies Dille en pianiste Elise Simoens volgde de plechtige uitreiking van het facultair eredoctoraat. Decaan Katlijn Malfliet benadrukte het uitzonderlijke karakter van dit collectieve eredoctoraat, voor alle zelfhulpgroepen in Vlaanderen. Daarmee onderstreept de faculteit Sociale Wetenschappen haar weloverwogen engagement om mee te werken aan een warme en solidaire humus van de samenleving.

Aansluitend sprak voorzitter Koen Matthijs de laudatio uit.

Zelfhulpgroepen bieden bouwstenen voor het verstrekken van meer en betere informatie, niet alleen onderling, maar ook via professionele hulpverleners. Wat dat betreft, is al een lange weg afgelegd, maar het doel beweegt, en de ervaring leert dat meer informatie kan leiden tot meer onwetendheid. Gevoed door de dagelijkse ervaring onderstrepen zelfhulp

verantwoordelijken dat telkens opnieuw. Laat ons die boodschap ter harte nemen en laat ons geen informatiewinst noemen dat waar een ander onwetender van wordt.

Zelfhulpgroepen bieden niet alleen bouwstenen voor informatie en participatie, ze zijn ook stapstenen naar een sneller en beter herstel, naar minder eenzaamheid en minder rouw. Ook wat dat betreft is er nog veel werk. Vlaanderen scoort niet goed op het vlak van indicatoren die te maken hebben met depressie en eenzaamheid. Laat ons die boodschap ter harte nemen en laat ons geen succes noemen dat waar een ander onbehaaglijk van wordt.

Naast bouw- en stapstenen bieden zelfhulpgroepen ook sluitstenen: deelnemers aan activiteiten van zelfhulpgroepen zijn actiever en gemotiveerder in het streven naar een gezonde leefstijl, wat zich vertaalt in onderbouwde therapeutische beslissingen, meer therapietrouw, en minder onnodig gebruik van zorg. Zo worden bruggen gebouwd tussen welzijn en gezondheid. Leden van zelfhulpgroepen ondervinden dagelijks dat die bruggen vaak wankel of zelfs onderbroken zijn. Om die bruggen te herstellen, steunen ze op de inspiratie van waarden zoals mededogen, tolerantie en vertrouwen. Laat ons die boodschap ter harte nemen en laat ons geen solidariteit noemen dat waar een ander door achteruitgaat.

Om al deze redenen, mijnheer de vicerector, verzoek ik u, op voordracht van de faculteit Sociale Wetenschappen en na goedkeuring door de Academische Raad, het eredoctoraat van de KU Leuven te willen verlenen aan alle Vlaamse Zelfhulpgroepen, hier vertegenwoordigd door mevrouw Joke Schauvliege.

Vicerector Filip Abraham reikte daarop het eredoctoraat uit. De bevoegde minister Jo Vandeuren zag zich door de gebeurtenissen bij Ford Genk genood-

zaakt om zich te laten vervangen door minister Joke Schauvliege.



Zij gaf een toespraak over bijzonder positieve bijdrage van zelfhulpgroepen en patiëntenverenigingen aan het gezondheids- en welzijnsaanbod in Vlaanderen, en onthulde samen met de vicerector het eredoctoraat.



Om de dag feestelijk af te sluiten, onthulde de decaan van de Faculteit Sociale Wetenschappen een symbolisch kunstwerk van Dirk Boulanger.

Op de receptie achteraf konden de aanwezige zelfhulpgroepen een duplicaat van het eredoctoraat afhaken. Groepen die niet aanwezig waren ontvangen nog een persoonlijke uitnodiging om hun duplicaat te bestellen.

foto's © KU Leuven – Rob Stevens

IN MEMORIAM



Veel te vroeg is dit trouwe Harpa-leden ons ontvallen.

PAUL WOLFS (lidnr. 134)

was de echtgenoot van Tilly Meuwis;

hij werd geboren in Leuven op 11 november 1932 en

is thuis in Kessel-Lo overleden op 5 augustus 2013.

Paul was een van de eerste leden van Harpa.

Jarenlang was hij verantwoordelijk voor het archief van Harpa;

in de beginjaren fungeerde hij regelmatig als fotograaf van dienst.

Wij danken hem voor zijn trouwe inzet.

Wij bieden aan de familie ons oprecht medeleven aan.

ZONDAG 6 OKTOBER 2013



GROTE HARPA BENEFIEET - BARBECUE



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



Aperitief en hapje (kaasbrochetje)
Brochette runds en kip
Slaatjes, groentjes, sauzen, brood

Inschrijven tot 1 oktober 2013
Ook familie en vrienden zijn van harte welkom

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

INSCHRIJVINGSFORMULIER BBQ

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

Naam :

Lidnummer :

Aantal personen : volwassenen : X 19,- € =

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

TOTAAL :

Wij komen : MIDDAG of AVOND (omcirkelen wat past)

Inschrijven tot uiterlijk 1 oktober 2013.

*De inschrijving is definitief na storting van het bedrag op rek. nr. 001-2969200-09 van Harpa vzw,
met vermelding “ Barbecue 2013 - lidnummer + aantal personen “*

De inschrijving kan eveneens gebeuren via de website.

LAMBRECHTS^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



Genesis E 310
~~€ 1199~~ € 1020



One touch premium
~~€ 289~~ € 245



Spirit original Q 120
~~€ 799~~ € 679



E 320 met stand
~~€ 340~~ € 299

STOCKVERKOOP WEBER BARBECUES: ZOLANG DE VOORRAAD STREKT
Ook andere modellen in voorraad

Schilder Jens

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

HERNIEUWING LIDKAART en/of SPORTKAART



Naam: Lidnummer:
Voornaam: Geboortedatum:
Adres:
Telefoon:..... GSM: E-mail:

Ik verklaar in de loop van 2013-2014 te zullen deelnemen aan volgende trainingssessies:

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

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

1. BETALING AAN HARPA	Keuze 1	Keuze 2	Keuze 3
Leden	lidgeld: 52€ + sportkaart: 35€= 87€	lidgeld : = 18€ indien alleen fitness	lidgeld: 52€ + sportkaart: 35€= 87€
Bedrag voor op rust gesteld personeelslid K.U.Leuven.	lidgeld: 52€ + sportkaart: 20€= 72€	lidgeld : = 18€ indien alleen fitness	lidgeld: 52€ + sportkaart: 20€= 72€
2. BETALING IN RESPIRO op vervaldatum jaarabonnement	X	Jaarabonnement 395€ of via maandelijkse domiciliëring 34€	

Handtekening, datum / /2013 Gelieve dit document ondertekend en samen met de oude sportkaart of een nieuwe pasfoto te overhandigen aan een bestuurslid

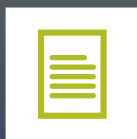
- De leden die niet deelnemen aan hoger vermelde trainingssessies of de levenspartner van een overleden Harpalid die wensen lid te blijven dienen geen ondertekend document te bezorgen en betalen 18 € voor de lidkaart
- Men kan steunend lid worden door minimum 75€ te betalen

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

Gelieve uw betaling, VOOR EIND SEPTEMBER, uit te voeren via overschrijvingsformulier met vermelding van: VOORNAAM, ACHTERNAAM, ADRES, Lidkaart 2013 -2014 en Lidnr op rek. nr. 001-2969200-09 van Harpa vzw

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



OFFERTE



PRE-PRESS



DRUKKEN



AFWERKING



LEVEREN



Drukkerij Ameel
Platte-Lostraat 216 | 3010 Kessel-Lo
Tel. 016 25 30 66 | Fax 016 25 51 06
info@ameel.be | www.ameel.be



DATUM	GEMEENTE	STARTPUNT (S) - EINDPUNT (E)	GIDS & GSM
14 september	Nossegem	S: Kerk van Nossegem, Petrus Van Opstalstraat (parking rond kerk of Nottinghamhoeve) E: Kerk van Nossegem, Petrus Van Opstalstraat (parking rond kerk of Nottinghamhoeve)	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
- René Vanhoof 0476 26 41 86
- Georges Verbelen 016 25 00 40



7. Keerbergen



8. Houwaart



8. Houwaart



9. Neerijse



10: Daguitstap naar Klein-Willebroek – Bornem – Wintam



DATUM

TRAJECT

WEGKAPITEIN & GIDS

Za 7 september 2013

CARDIO TOUR: Parijs – Brussel
Vertrek: Heizel Brussel (30 km)
Info wordt per mail meegedeeld

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 Spuye 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-fietstocht deelneemt, is gegarandeerd verzekerd.

E-fietsen zijn er in alle soorten, maten en prijzen. Maar waar moet je zeker op letten als je voor elektrisch kiest? Hieronder enkele belangrijke tips voor een succesvolle aankoop.

GEBRUIK

Bedenk van tevoren waarvoor je de e-fiets wil gebruiken. Voor het fietsen in de stad, lange ritten op het platteland, voor ritjes naar het werk of het vervoer van spullen? Wie een snelle e-fiets wil met een grote actieradius, gaat op zoek naar een 'licht' karretje met grote accucapaciteit. Voor het gebruik in de stad, is een grote actieradius weer van minder belang.

BATTERIJ

Let op het voltage van de batterijen. Hoe hoger het voltage, hoe groter de actieradius. De 24V-batterijen zijn prima voor dagelijkse boodschappen, een toerfietser kiest eerder voor 36V-accu's. Tegenwoordig is er ook een 48V-accugeneratie op de markt, maar die moet zich nog bewijzen.

CAPACITEIT ACCU

Een rekensommetje geeft je nog meer inzicht in hoe ver je kunt rijden met een volle accu. Vermenigvuldig het aangegeven ampère van een batterij met het voltage, en je krijgt een getal in Wattuur (WH), dat de capaciteit van de accu aangeeft. Bij 200 Wh levert een batterij een uur lang 200 Watt, of twee uur lang 100 Watt als je met minder ondersteuning fietst. Hoe hoger het Wh-getal, hoe groter de actieradius.

KRACHT- en/of BEWEGINGSSENSOR

Een bewegingssensor registreert de pedaalomwenteling, waarbij de motor meestal een vast vermogen levert. Nadeel van sommige goedkope systemen met deze sensor, is dat de motor pas een halve of hele tel later op een pedaaltap reageert. Een krachtsensor registreert de druk die je op het pedaal uitoefent. Trap je harder, dan krijgt je meer ondersteuning van de motor, en omgekeerd. Ook zijn er systemen met een combinatie van kracht- en bewegingssensor, en systemen die bij de ondersteuning ook rekening houden met factoren als snelheid en de trapfrequentie.

AFNEEMBAAR OF NIET ?

Een voordeel is als de batterij afneembaar is. Die kun je dan makkelijk binnen in een stopcontact aansluiten. Bewaar een accu bij temperaturen onder de 10° C ook bij voorkeur binnen. Sommige batterijen kunnen slecht tegen kou: ze verliezen dan aan capaciteit en kunnen zelfs beschadigd raken.

MOTOR

De motor kan op 3 plaatsen gemonteerd worden: in het voorwiel, bij het bracket (midden, onder de pe-

dalen) of in het achterwiel. Welke positie het best bevalt, is een kwestie van smaak. Een motor in het achterwiel wordt gebruikt bij modellen met een derailleurversnelling. Voor fietsen met een naafversnelling, zoals het Shimano Nexus-systeem, plaatst men de motor in het voorwiel. Een motor in het midden heeft een ideale gewichtsverdeling en kan met beide versnellingsystemen worden toegepast.

COMPUTER/DISPLAY

Luxe modellen hebben niet alleen een display in het midden, maar ook knoppen aan de zijkant van het stuur waarmee je snel en gemakkelijk het display kan bedienen. Handig als je je handen niet graag van het stuur afhaalt.

TESTEN

Probeer een e-bike in de praktijk uit voordat je deze koopt. Trek je te snel of juist te langzaam op na een stop? Krijg je genoeg, te veel of juist te weinig ondersteuning? Hoe groot is de actieradius? Bevalt de positie van de motor? Kortom: past deze e-fiets bij het verwachte gebruik en jouw rijstijl?

DE TIEN GEBODEN VAN DE HARPA-FIETSER

Bovenal bemin uw fiets,
doe hem steeds op slot,
respecteer ook het alcoholverbod.
't Is geen luxe om een helm te dragen
en scheer uw benen
om uw vrouw te behagen.
Onderhoud uw uitrusting
en fiets piekfijn
en volg de instructies
van de wegkapitein.
Plas of *** nooit langs de baan
of tussen struiken
en zeker nooit doping gebruiken!
Wees in groep de grootste optimist,
en drink pas na de rit
een straffe trappist.

(ingezonden door een attent Harpa-lid)

■ TOEN VERSUS NU

Wij zijn de spruiten uit liefde gemaakt, meestal in het donker of met het licht uit...

Geboren in de jaren 1940- 1960 , of sommigen (die nog taaier zijn) nog iets vroeger.

Die nog meer onze kluit Aarde trouw zijn.....

Wij waren de sterken uit de jaren '40 , 50 en 60
Vooreerst hebben wij een normale geboorte overleefd, met moeders die rookten, en of dronken gedurende hun zwangerschap.

Zij namen aspirines, aten vinaigrettesaus, mayonaise en desserten en zij werden niet getest op suikerziekte of cholesterol. En na dat trauma werden wij op onze buik te slapen gelegd in kinderbedden geverfd met mooie blinkende loodverf.

Er waren geen kindersloten op de deuren en als wij met de fiets reden hadden wij basketbalpetten op en geen helmen.

Als baby of kind reden wij mee op de schoot van moeder in auto's zonder gordels, noch kinderstoelen of opblaasbare kussens.

In de bak van een camionnette zitten, of op het paard van Boer Zutter, op een zonnige dag, was altijd een belevenis en iets héél speciaal.

Wij dronken putwater of water van de kraan en geen water uit een plastic fles.

Wij aten taartjes, wit brood, echte boter, spek met eieren en beukennootjes en walnoten die al op de grond lagen.

Wij dronken warme chocolademelk met echte suiker erin.

We hadden geen last van obesitas.

WAAROM ?

Omdat wij steeds buiten speelden.

Daarom!!

Wij verlieten de woning 's morgens vroeg om naar school te FIETSEN

(er waren toen geen moeders die ons met de auto

even konden brengen),

of om heel de dag te spelen in de frisse lucht en dit op voorwaarde dat we

's avonds bij donker thuis waren.

(of als de straatverlichting begon te branden)

Onze ouders wisten helemaal niet waar we uithingen.

We hadden geen gsm maar we hadden ook Dutroux nog niet meegemaakt.

We hadden "vuile kleren om te spelen" en "schone kleren" om op bezoek te gaan.

Wij hadden uren nodig om ons speelgerief zelf te maken.

Wij hadden geen Playstations, Nintendos, X-box, iPod enz. Er waren geen videospelen, geen 150 tv kanalen, geen videofilms of Dvd's geen stereoketens.

Voor 18 uur keek je alleen naar het 'testbeeld'

Er waren geen computers of internet.

WIJ HADDEN NOG VRIENDEN

en wij gingen buiten om met hen te spelen.

Wij vielen uit bomen, sneden ons, braken af en toe een arm, been of een tand, We gingen appels en peren "plukken" en er waren daar geen gerechtelijke vervolgingen voor, om iemand daarvoor de schuld te geven.

Als we dan toch gepakt werden, dan kregen we een pak slaag en thuis hielden wij wijselijk onze mond.

Wij kregen voor onze 12de verjaardag een grote fiets, speelden met stokken als degen, een dekkel van de vuilbak als schild, katapulten, slingers, boog en rieten pijlen met vooraan een grote nagel...

We maakten van oude messen, goede werpmessen en oefenden ons op een boomstam of een oude vogelpikdoel uit het café.

Ondanks dat men ons vertelde dat wij ons ogen konden verliezen of ons gingen kwetsen met die dingen hebben wij dat allemaal overleefd.

Wij reden met de fiets of gingen te voet tot aan

de woning van een vriend en gingen gewoonlangs achter binnen.

Wij waren er van harte welkom en schoven soms mee aan tafel voor het middagmaal.

Het idee dat onze ouders ons uit de gevangenis dienden te halen, was absurd, dat bestond gewoon niet.

Zij waren Met en Voor de wet, en Met de leraars. Als we op school een straf kregen, kregen we thuis nog eens extra straf erbij!

Onze generaties hebben enkele van de beste ondernemers, denkers en uitvinders van alle tijden en van heel de wereld voortgebracht.

Deze jaren brachten een explosie van nieuwigheden en nieuwe ideeën.

Wij hadden de vrijheid om te proberen, de schrik voor het falen, het succes en de verantwoordelijkheid die er mee gepaard ging. Wij hebben geleerd om dat te beheersen en om daar mee om te gaan.

Als U één van hen bent?
PROFICIAT!

Misschien wilt U dit delen met anderen die het geluk hebben gehad groot te worden voor dat de advocaten en politici alles kwamen regelen en reglementeren? Wat was het leven mooi, simpel en helder.

Soms wat ruw maar klaar en duidelijk maar mét regelsen wat waren we gelukkig!

■ DAT GROENE GEDOE !?!

Bij de kassa van een supermarkt stelt de jonge caissière aan een oudere vrouw voor, dat zij voortaan haar eigen boodschappentas meebrengt, in plaats van een plastic tas te kopen. "Want plastic tassen zijn niet goed voor het milieu", zo zegt ze. De vrouw verontschuldigt zich en legt uit: "Wij hadden dat groene gedoe niet toen ik jong was!"

De caissière antwoordt:

"Ja, en dat is nou juist ONS PROBLEEM vandaag-de-dag: JULLIE generatie maakte zich niet druk om het milieu te sparen voor de toekomstige generaties!"

Ze heeft gelijk, onze generatie had dat groene gedoe niet in onze dagen.

Toen hadden we melk in flessen, frisdrank in flessen en bier in flessen, die we leeg en omgespoeld terug brachten naar de winkel.

De winkel stuurde deze dan terug naar de fabriek en in de fabriek werden deze flessen gesteriliseerd en opnieuw gevuld. Wij deden ècht aan recycling. Maar we deden niet aan dat groene gedoe in die tijd!

Wij liepen trappen, omdat we niet over roltrappen en liften beschikten in elk gebouw.

Wij liepen naar de buurtwinkel, beenhouwer, bakker, viswinkel, schoenmaker, smid enz... en hesen onszelf niet iedere keer in een 300 PK machine,

elke keer als we 2 blokken verder moesten zijn. Maar ze heeft gelijk: wij hadden dat groene gedoe niet in onze tijd!

Babyluiers gingen in de kookwas, omdat wegwerpluiers niet bestonden. We droogden onze kleren aan de lijn en niet in een energieverlindende machine die continu 220 volt verbruikt. Wind- en zonne energie droogden onze kleren echt - vroeger, in onze dagen.

Kinderen droegen de afdankertjes van oudere broers en zussen en kregen geen gloednieuwe kleren.

Maar de jonge dame heeft gelijk! Wij hadden dat groene gedoe niet in onze tijd.

In die tijd hadden we - misschien - 1 tv of radio in huis en niet 1 op elke kamer.

De tv had een klein schermpje, ter grootte van een zakdoek en niet een scherm ter grootte van de bijenkorf.

In de keuken werden gerechten gemengd en geroerd met de hand, omdat we geen elektrische apparaten hadden die alles voor ons deden.

Wanneer we een breekbaar object moesten versturen per post, dan verpakten we dat in een oude krant ter bescherming en niet in piepschuim of plastic bubbeltjes folie.

In die tijd gebruikten we geen apparaat met een motor die op benzine het gazon maaide. We gebruikten een maaier die geduwd moest worden en functioneerde op menselijke kracht.

Wij sportten door te werken, zodat we niet naar een fitnessclub hoefden te gaan om op ronddraaiende loopbanden te gaan rennen, die werken op elektriciteit. Maar ze heeft gelijk.

Wij hadden dat groene gedoe toen niet.

Wij dronken uit de kraan wanneer we dorst hadden, in plaats van uit een plastic fles, die na 30 slokken wordt weggegooid. Wij vulden zelf onze pennen met inkt, in plaats van elke keer een nieuwe pen te kopen.

Wij vervingen de mesjes van een scheermes, in plaats van het hele ding weg te gooien alleen omdat het mesje bot is.

Maar.. wij hadden dat groene gedoe niet in onze tijd.

Mensen namen de trein of een bus en kinderen liepen of fietsten naar school in plaats van hun moeder als 24-uurs taxi servicedienst te gebruiken.

Wij hadden 1 stopcontact per kamer en niet een heel arsenaal aan stekkerdozen en verlengsnoeren om een dozijn apparaten van stroom te voorzien.

En wij hadden geen geautomatiseerde gadgets nodig om een signaal op te vangen van een satelliet die 2.000 mijl verderop in de ruimte hing, zodat we contact konden leggen met anderen en uit te vinden waar de dichtstbijzijnde pizzatent zich bevindt.

Maar is het niet in-en-in triest dat de huidige generatie klaagt over hoe verspillend wij 'oudere mensen' waren, gewoon omdat wij 'dat groene gedoe' niet hadden in onze tijd?

ZEGSWIJZEN (Nederlands of Frans)

Als men dagelijks met franstalige landgenoten in contact komt, wordt men geconfronteerd met de taal-eigenheden van het Nederlands en het Frans.

Feit is dat wij iets uit het hoofd leren, terwijl Franstaligen *apprennent par coeur*.

Hoe oud bent u? Nederlandstaligen *zijn* 25 jaar, Franstaligen *ont* 25 ans.

Franstaligen maken van oud brood *pain perdu*, maar Vlamingen spreken van *gewonnen brood*.

Wie een beetje in het ootje wordt genomen, gaat *groen lachen*. Franstaligen zien het anders: *rire jaune*.

Een onervaren iemand is *een groentje*, voor de Franstaligen echter *un bleu*.

Een blauw oog daarentegen is *un oeil au beurre noir*!

Bij zoveel kleurnuances is het geen wonder dat Van Gogh eropuit trok met *een schildersezel*, terwijl Gauguin gebruikmaakte van *un chevalet de peintre*.

Van dieren gesproken: er is iets merkwaardigs aan de hand met de kat. *De kat, zij ; le chat, hij. Avoir un chat dans la gorge* is *een kikker in de keel hebben*.

Slapende honden wakker maken vertaal je als *éveiller le chat qui dort*. De Nederlandstalige geeft *de pijp aan Maarten*. De Franstalige daarentegen *donne sa langue au chat*.

Wie graag *een appeltje voor de dorst* heeft, moet in Wallonië *garder une poire pour la soif*. Voor één keer mag je appels met peren vergelijken. Maar niet met citroenen natuurlijk.

In een restaurant krijg je wel eens *een gepeperde rekening*. Franstaligen vinden *une note salée* al erg genoeg.

■ GSM - WEETJES !!!!

MOBIELE TELEFOONS.

Vier dingen die je waarschijnlijk niet weet!

EERSTE noodgeval.

Het alarmnummer voor alle mobiele telefoons is wereldwijd 112. Als je merkt dat je uit het dekingsgebied van je provider bent dan zoekt de telefoon automatisch net zo lang tot er een verbinding te maken is bij welke provider dan ook. Dit werkt op alle telefoons over de hele wereld en is gratis. Het is het equivalent van 999.

TWEDE noodgeval.

Je staat ergens en je wilt je auto in, maar de sleutels liggen binnen of de batterij van je afstandsbediening is leeg.... en... de tweede sleutel ligt thuis of heeft je partner bijvoorbeeld.

Dus nu sta je daar en kan je twee dingen doen. Inbreken in je eigen auto en schade veroorzaken of....bel naar de plek waar de tweede sleutel is, doe dat naar een mobiele telefoon daar.

Laat de andere persoon uw afstandsbediening indrukken bij de telefoon, houdt de telefoon ongeveer 20 cm van de auto en het slot springt open. De afstand is zo geen probleem, de frequentie van de afstandsbediening is door het systeem van de auto te ontvangen.probeer het maar.



DERDE noodgeval.

Verborgen Batterij Power.

Batterij leeg? U kunt nergens opladen? Activeer dan uw reserve energie.

Toets * 3370 # (denk aan de asterisk).

Uw telefoon start opnieuw op en de batterij geeft aan dat hij nog 50% energie heeft.

Deze reserve wordt gewoon weer opgeladen als u de telefoon weer aansluit op het elektriciteitsnet.

Dit geheim wordt bij de kleine lettertjes in de meeste telefoonhandleidingen vermeld. Maar bijna niemand leest dit.

VIERDE noodgeval.

Hoe kan ik mijn gestolen telefoon uit te schakelen en voor eeuwig blokkeren, zodat een dief er niets aan heeft.? U belt uw provider en geeft de zogenaamde Digit Code op. Zij maken de telefoon dan dood. Hij is dan niet meer te gebruiken, ook niet met nieuwe sim's of technische ingrepen.

De meeste mensen weten niet eens dat zij een Digit Code hebben, laat staan dat zij het hebben genoteerd.

Dus... zoek uw Digit Code op als volgt:

Toets: * # 0 6 #

Vergeet het sterretje niet voor de # 06 # .

Het 15-cijferige Digit Code verschijnt op het scherm. Dit nummer is uniek. Schrijf de code op en bewaar hem op een veilige plek. Als uw telefoon ooit gestolen, dan kunt u bellen met uw serviceprovider en geef ze deze code. Zij zullen dan in staat zijn om uw handset blokkeren zodat zelfs als de dief verandert de SIM-kaart, wordt uw telefoon totaal nutteloos. Als we dat allemaal doen, zal het dievengilde stoppen met het stelen van mobiele telefoons. Dit geheim is ook in de kleine lettertjes van de meeste mobiele telefoonhandleidingen te lezen. Stuur deze informatie door naar zoveel mogelijk mensen! Zo kunnen wij met elkaar de criminaliteit een beetje terugdringen!

DE ROOVER L. & ZON



BOUWWERKEN RENOVATIE DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be



BUITENINRICHTING, TUINARCHITECTUUR, TUINAANLEG

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

Tuinarchitectuur



Buiteninrichting



Tuinaanleg



Nazorg



Wij realiseren jouw tuin !

LEUVENSESTEENEG 276
3390 SINT-JORIS-WINGE
TEL. 016 62 37 60

INFO@HERBA.BE
WWW.HERBA.BE

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



Brief aan papa

Een vader komt in de slaapkamer van zijn dochter en ziet een brief op het bed liggen. Na enige aarzeling besluit hij de brief te lezen.

Liefste Papa,

Ga even zitten als je dit leest...

Het is met pijn in mijn hart dat ik je vertel dat ik er zo plotseling op uit ben getrokken met mijn nieuwe toffe vriend. Ik ben passioneel verliefd, en het is best een vriendelijke jongen, ondanks zijn piercings, tattoos en zijn grote moto. Dat is nog niet alles: Ik ben zwanger, en Achmed zegt dat we heel gelukkig worden in de kamer van zijn tijdelijke onderduikadres, bij de broer van zijn vaders tante.

Hij wil veel kinderen, en zoals je weet is dat ook mijn grootste droom. En die sluier is echt handig hoor, tegen de zon en tegen de vliegjes... Ik leerde ook reeds dat marihuana niet verslavend is, en we hebben besloten het zelf te gaan kweken, voor ons en onze vrienden.

Achmed is al actief als tussenhandelaar in cocaïne en XTC en hebben dus ook ons eigen productiebedrijfje.

We zijn echt goed bezig hoor!

Het geld hebben we hard nodig, want we zijn nog jong, en we gebruiken zelf ook een klein beetje coke en XTC, en dat spul is hartstikke duur hoor... Haast niet te betalen!

Je zegt altijd dat je van de liefde alleen niet kunt leven, maar omdat Achmed geregeld een paar zeer goede vrienden uitnodigt, kan ik toch ook wat meebetalen...

Ik vraag je verder te bidden dat de wetenschap snel iets mag vinden tegen aids, zodat mijn Achmed toch nog kan genezen...

En papa, wees vooral niet ongerust, ik ben toch al 14 en kan al heel goed voor mezelf zorgen.

Over een paar jaar zal ik je komen opzoeken zodat je al je kleinkinderen kunt bewonderen!

Je liefhebbende dochter...,

Sesile

XXXXX

PS: Papa, ben je er nog? En ben je niet te erg geschrokken?

Gekke papa, dit briefje is natuurlijk een grapje!

Ik ben spelen bij Hannelore en wil alleen maar bewijzen dat er veel ergere dingen zijn dan een slecht rapport... Het mijne ligt op het nachtkastje...



1 glas wijn per dag, ...



Het gebruik en de bewaring van oliën

Bij het gebruik van oliën dient rekening gehouden te worden met de energetische aanbreng en de vetzuursamenstelling ervan.



Energetische aanbreng

De inname van olie dient beperkt te worden tot maximaal één eetlepel per dag, om toename van het lichaamsgewicht te voorkomen. Het vetgehalte bedraagt namelijk 100 g vet/100 g olie. Wetende dat 1 g vet 9 kilocalorieën aanbrengt, brengt één eetlepel olie 90 kilocalorieën aan [1].

Samenstelling en voordelen van de verschillende soorten oliën

Er zijn verschillende soorten oliën met een specifieke vetzuursamenstelling. Zo zijn oliën rijk aan mono-onverzadigde vetzuren, poly-onverzadigde vetzuren en/of verzadigde vetzuren. Dit is afhankelijk van het aantal onverzadigde verbindingen in de chemische structuur van de vetzuren aanwezig in de oliën. De

voordelen van het gebruik van oliën zijn afhankelijk van de vetzuursamenstelling en worden als volgt besproken [2].

Mono-onverzadigde vetzuren

Plantaardige oliën rijk aan mono-onverzadigde vetzuren zijn stabiel tegen oxidatieve processen, hebben een gunstig effect op de LDL-cholesterol en zijn een bron van antioxidanten. Door oxidatie worden vrije radicalen gevormd. Dit zijn stoffen die de lichaamscellen kunnen aantasten. Antioxidanten hebben een beschermende werking tegen deze vrije radicalen, zodat de kans op aantasting gereduceerd wordt. De chemische structuren van deze vetzuren bevatten één onverzadigde verbinding, waardoor deze oliën vloeibaar zijn. Voorbeelden hiervan zijn olijf-, koolzaad-, arachide-, raapzaad-, lijnzaad- en notenolie.

Aangezien voornamelijk olijfolie bijkomende positieve eigenschappen bezit, dient deze olie te worden geprefereerd. Zo is de verhouding van omega-3- en -6-vetzuren in deze olie optimaal. Verder draagt olijfolie bij tot een reductie van klonters in bloedvaten. Het is belangrijk om “vierge” of “extra vierge” olijfolie, olijfolie van eerste persing, te verkiezen, aangezien deze oliën meer geconcentreerd zijn. De verhouding aan omega-3- en -6-vetzuren is tevens optimaal in koolzaadolie [1,2,4].

Poly-onverzadigde vetzuren

De voordelen bij plantaardige oliën rijk aan poly-onverzadigde vetzuren en dus vetzuren met meer dan één onverzadigde verbinding, zijn afhankelijk van de aanwezigheid van omega-3- en -6-vetzuren. Deze oliën zijn tevens vloeibaar. Lijnzaad-, raapzaad-, saffloer- en sojaolie zijn voorbeelden van oliën rijk aan omega-3 vetzuren. Omega-3 vetzuren verlagen de bloeddruk en de triglyceriden. Verder wordt het risico op hartritmestoornissen en bloedklonters gereduceerd. Oliën rijk aan omega-6 vetzuren zijn zonnebloem-, druivenpit-, maïs-, walnoten- en sojaolie. Deze vetzuren hebben een gunstige invloed op de cholesterol. Tarwekiem- en walnootolie zijn rijk aan omega-3- en -6-vetzuren. [1,2,4]

Verzadigde vetzuren

Palm-, palmpitten- en kokosolie zijn geharde plantaardige vetten die rijk zijn aan verzadigde vetzuren en hebben hierdoor een negatieve invloed hebben op de cholesterol. Het is dus aangewezen om van deze oliën geen gebruik te maken.

Bereidingswijze

De mogelijke bereidingswijze is afhankelijk van de vetzuursamenstelling van de oliën. Poly-onverzadigde vetzuren kunnen door verhitting oxideren, waardoor giftige stoffen kunnen worden geproduceerd. Voor warme bereidingen worden als gevolg hiervan oliën aangeraden die arm zijn aan poly-onverzadigde vetzuren en rijk zijn aan mono-onverzadigde vetzuren, zoals olijf- en arachideolie. Ter voorkoming van oxidatieve processen is het tevens belangrijk om de maximale temperatuur van 180°C niet te overschrijden. Oliën rijk aan poly-onverzadigde vetzuren, zoals maïsolie, kunnen wel ingeschakeld worden voor koude bereidingen. Bovendien kunnen oliën rijk aan mono-onverzadigde vetzuren voor koude bereidingen ingeschakeld worden. Voor meer informatie omtrent de bereidingswijze kan de informatie op de verpakking van de olie geraadpleegd worden. [5]

Bewaring

Ook bij de bewaring van oliën kan oxidatie plaatsvinden. Hierdoor is het noodzakelijk om oliën af te schermen van zuurstof, vocht en licht. Dit wordt onder andere gerealiseerd door de verpakking. Daarbuiten is het belangrijk om oliën op een koele en donkere plaats te bewaren. De houdbaarheidsdatum op de verpakking geeft weer hoelang de olie ongeopend bewaard kan worden. Eens de olie geopend is, dient deze goed afgesloten te worden bewaard.

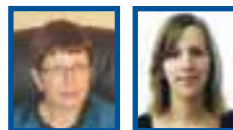
Als gevolg van de vorming van transvetten, dient frituurolie om de 5 à 6 keer frituren vervangen te worden. Transvetten zijn immers even slecht als verzadigde vetzuren. [5]

Katlijn Vangilbergen

student voeding en dieetleer

Rita Lenaerts en Kathleen Gerits

Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding
UZ Leuven



Bronnen

1. Zoveel soorten bereidingsvet. Wat te kiezen? Nice. Beschikbaar via: <http://www.nice-info.be/BENL/site/wetenovereten-detail.aspx?vPK=136&page=4>. Geraadpleegd 2013 juni 3.
2. Thompson JL, Manore MM, Vaughan LA. The science of nutrition. 2nd ed. San Francisco (CA): Pearson Education; 2008.
3. Pérez-Jiménez F, Perez-Martinez P, Lopez-Segura F, Lopez-Miranda J. The influence of olive oil on human health: not a question of fat alone. 2007 Mol. Nutr. Food Res, 51: 1199-1208.
4. 10 tips voor mijn cholesterol. Belgische Cardiologische Liga.
5. Veiligheid van oliën en vetten: enkele praktische raadgevingen. Hoge Gezondheidsraad. Beschikbaar via: <http://www.health.belgium.be/internet2Prd/groups/public/@public/@shc/documents/ie2divers/19079821.pdf>. Geraadpleegd 2013 juni 3.



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 MIEK HORNIKX - Vertegenw. kinesisten, hoofd reanimatieteam • T: 0498 23 99 82 • E: miek.hornikx@faber.kuleuven.be
- 9 CLAUDINE VAN VOLSEM - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand • T: 016 20 10 03 • E: claudine.vanvolsem@gep.kuleuven.be
- 10 PROF. DR.LUC VANHEES - Erevoorzitter, stichter • T: 016 32 91 58 • E: luc.vanhees@faber.kuleuven.be

COLOFON



HARPA vzw

HERFSTNUMMER 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