

HARPA magazine



ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 25 april 2014 om 19.00 uur

WANDELKALENDER 2014

FIETSKALENDER 2014



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van

 **BIOTRONIK**
excellence for life

Liefste Arlette, beste Bart, Jens en Daan

Toen ik zondagmorgen een telefoontje kreeg van Bart, stond mijn wereld even stil. Sprakeloosheid, machteloosheid, hulpeloosheid en verdriet overvielen mij. Het was toch niet waar? Vele vragen flitsten door mijn hoofd waarop ik geen antwoord kon geven.

Luk had enkele dagen geleden nog de taak van moderator op zich genomen tijdens de infosessie over stress. We hadden tot en met vrijdag laatst met elkaar nog een aantal e-mailtjes gewisseld in verband met het Harpa Magazine, dat eerstdaags zou verschijnen.

Luk werd in augustus 1991 lid van Harpa. In 1999 werd hij door Prof. Luc Vanhees gevraagd om toe te treden tot het bestuur. Via zijn politieke ervaring en grote vriendenkring kon hij de aanvraag ondersteunen om voor de hartpatiëntenverenigingen in Vlaanderen een erkenning te krijgen als sportvereniging.

Na het beëindigen van zijn gemeentelijk mandaat in 2007, kon hij meer tijd vrijmaken voor Harpa en dat mochten we ervaren binnen het bestuur.

Luk was de geknipte man door zijn uitgebreide vriendenkring om sponsors aan te trekken voor de financiering van ons Harpa Magazine. Dit laatste gaf hij dan ook een nieuw elan door de taak op zich te nemen van hoofd-redacteur. Hij durfde soms wel iets publiceren dat menig lid in het harnas joeg. Zoals die keer dat hij een artikel liet verschijnen van een select groepje wetenschappers die beweerden dat hartpatiënten boter dienden te gebruiken, omdat margarine plastic was en dus moest worden vermeden. Als je hem dan zegde: "Dat is toch niet wat de diëtisten ons altijd voorghouden hebben", antwoordde hij met zijn gekende lach: "Doel bereikt! Iedereen denkt en spreekt er nu over". Als er een schoonheidsfoutje opdook in het HM en dat werd opgemerkt, was dat voor hem een teken dat het Magazine gelezen werd. Dat was Luk! Met een lach en een kwinkslag wist hij altijd het gepaste antwoord te geven. Binnen het bestuur werd beslist om een cyclo-team op te richten; Luk was bereid om dit te trekken met hart en ziel en dit met groot succes. Hierdoor kon hij terug wat meer aan sport doen, want zijn knieën lieten hem de laatste jaren in de steek.

Door zijn gedreven inzet voor Harpa wist hij Biotronic en de Lions Club Erasmus Leuven te overtuigen om onze twee defibrillatoren te financieren.

Luk had graag mensen om zich heen en maakte graag plezier bij pot en pint. Hij was dan ook binnen het bestuur de organisator van de nieuwjaarsreceptie en hij zorgde ervoor dat we Den Thuis van Inbev gratis ter beschikking kregen voor onze algemene vergadering.

Nu maandag, tijdens onze maandelijkse vergadering van de raad van bestuur, wanneer de stoel van Luk leeg zal blijven, zullen we pas goed beseffen welk verlies wij zullen moeten verwerken. Hij betekende zoveel voor Harpa. Hij was een goede vriend en een zeer actief bedreven en gedreven bestuurslid.

Liefste Arlette, Bart, Jens en Daan. In naam van het bestuur en al onze leden, wens ik jullie veel sterkte toe om het verlies van uw man, vader, schoonvader en grootvader te kunnen dragen.

Alfons November



AFSCHEID

*Als ik sterf, laat dan de terrasdeur openstaan.
Het kind dat sinaasappels eet,
van op mijn terras kan ik het zien.
De maaier in het tarweveld,
van op mijn terras kan ik het ruiken.
Als ik sterf, laat dan de terrasdeur openstaan.*

F. Garcia Lorca



Luk VANHORENBEEK (LID nr. 429)

Hij was de echtgenoot van mevrouw Arlette Goossens; hij werd geboren te Leuven op 18 december 1943 en is overleden te Leuven op 8 maart 2014

Beste Luk,

Dat je ons vaak kon verrassen met originele plannen, wisten we, maar dit laatste plan van jou om zo plots heen te gaan, heeft ons allemaal met ongeloof, verstomming en droefheid geslagen.

Jij, die zoveel betekende voor Harpa, bent er niet meer.

Al 15 jaar genoot Harpa van jouw creatieve inzet en verwezenlijkingen, van je vele contacten die voor ons zoveel deuren openden.

Jij vond sponsors. Dankzij jou konden wij elke maand samenkomen in het Buurthuis in Korbeek-Lo. Dankzij jou kon onze algemene vergadering elk jaar doorgang vinden in Den Thuis van Inbev.

Tot de laatste dag zette jij je met hart en ziel in voor zoveel zaken:

de nieuwjaarsreceptie, het Harpa Magazine, laatst nog op de infosessie met Marijke Potargent, toen je aanvaardde om prof. Luc Vanhees op het laatste moment te vervangen in het tweede deel bij het vragen stellen. Toen ontdekten wij alweer een nieuwe capaciteit bij jou. En we waren vast van plan om jou in de toekomst daarvoor nog aan te spreken.

Jij was de drijvende kracht achter nieuwe initiatieven, zoals het cyclo-team. Dat was echt jouw lievelingskind. Je was een gedreven man die ook sterk kon relativeren. Jij maakte nooit veel problemen: het zou wel allemaal in orde komen. Jij vond het belangrijk om tijd te maken voor een ontspannende pint.

Je gevoel voor humor en je jovialiteit werkten aanstekelijk.

Het klinkt als een cliché, Luk, maar je laat ons echt verweesd achter. Het wordt aartsmoelijk om jou te vervangen bij Harpa, als vriend, als hulp die altijd klaar stond, als lotgenoot. Harpa verliest een groot man!

Het ga je goed!

Jo Beyen

Zoals afgesproken op de nieuwjaarsreceptie volgt hier de story van “Music for Life”.

In de loop van de maand november, alsof mijn familienaam er iets mee te maken had, ontving ik in de mailbox van Harpa een e-mail met als onderwerp “Geldinzameling Music for Life ten voordele van de vzw Harpa”.

Meestal open ik zo'n e-mail niet uit veiligheidsoverweging. In dit geval won mijn nieuwsgierigheid het van mijn wantrouwen. In de e-mail las ik dat Marijke Motmans en Saartje Swyngedouw, twee leerkrachten notenleer aan het Stedelijk Muziekconservatorium muziek, woord en dans, filiaal Zonhoven, om de 2 jaar een lesmarathon organiseren ten voordele van Music for Life.

Dit jaar wilden ze een lesmarathon op zaterdag 14 december met als thema “het hart”. Dit was voor hen een dankbaar thema om er workshops muziek, woord en dans rond te organiseren. (popsongs rond emoties, drama rond gevoelens, djembe, ritme, dans)

Via de cardioloog Pieter Koopman (Jessa Ziekenhuis) hadden zij enkele vzw's doorgekregen. Zij hadden onze vzw geselecteerd voor hun geldinzamelactie voor het goede doel en hadden dit reeds bij Music for Life geregistreerd. Een paar uur na het eerste e-mailtje ontving ik er eentje met de melding dat zowel Music for Life als de Koning Boudewijn Stichting het project hadden aanvaard. Zij hadden alle informatie die hiervoor vereist was van onze website geplukt, zoals onze doelstellingen, activiteiten, statuten, registratie, enz...

Dus op zaterdag 14 december zouden er een 200-tal kinderen van de lagere school en een 130-tal leerlingen van het middelbaar onderwijs diverse workshops volgen voor het goede doel, de vzw Harpa.

De gemeente Zonhoven deed bij mij een lichtje branden. Woonde Dirk Schepers niet in deze gemeente? Ik heb Dirk dan ook opgebeld met de vraag wat er van aan was. Waarom zouden de leerlingen van het Muziekconservatorium een actie ondernemen ten voordele van een hartpatiënten vereniging in Brabant en niet voor een in Limburg?

Dirk stelde mij gerust: het was geen fabeltje! Zijn kinderen die ook les volgen aan het conservatorium hadden een tijdje geleden een brief en een sponsorformulier meegekregen waarin het doel van deze lesmarathon werd uitgelegd. Ik was dus gerustgesteld: ik mocht de e-mail vertrouwen!

Ik heb daarna telefonisch contact opgenomen met Marijke Motmans om verdere afspraken te maken en om onze waardering uit te spreken voor de actie die zij gingen organiseren. En die kwam voor ons zoals het manna letterlijk uit de hemel gevallen.

Op 14 december was het dan de afronding van de actie met een lesmarathon van 9.00 tot 22.30 uur waarop Luk Vanhorenbeek, toen nog op krukken, en ik aanwezig waren. We hebben die avond een cheque in ontvangst mogen nemen van 4526,81 euro, die daarna nog aangevuld werd tot 4827,51 euro. De kinderen hadden voor deze gelegenheid ook nog een liedje geleerd met als thema “het hart”. Het bedrag werd op onze rekening overgeschreven, begin februari van dit jaar.

Ik heb in naam van Harpa onze enorme dank overgemaakt aan de 330 kinderen en de organisatoren en vrijwilligers voor het schitterend initiatief. De financiële steun zal ons de mogelijkheid bieden om onze vereniging verder uit te bouwen en de veiligheid tijdens de trainingen nog te verbeteren. We hebben beloofd dat we hen op de hoogte zullen houden waaraan wij het geld zullen besteden.

Als afsluiter nog een kleine anekdote. Nadat wij de reuzencheque in ontvangst mochten nemen, hebben we gevraagd of we hem ook mochten meenemen. Het was mooi geweest indien ik deze had kunnen tonen tijdens de nieuwjaarsreceptie als blikvanger. Dit was buiten de bank gerekend, toen ik via Marijke de maandag daarop de vraag kreeg waar de cheque was. De bank gebruikt deze blijkbaar ook nog voor andere gelegenheden. Ik heb dan nog maar een extra rit naar Zonhoven gemaakt en de cheque naar de bank gebracht. Gelukkig mochten we de centen houden.

Uw voorzitter

**Beau
Coup**
COIFFURE

Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afpraak@coiffurebeaucoup.be



■ WAT VOORAF GING...

From: motmans.marijke@telenet.be
To: harpasport@harpa.be
Subject: geld inzameling music for life ten voordele van vzw harpa
Date: Wed, 27 Nov 2013 15:04:33 +0100
Beste,

Saartje Swyngedouw en ikzelf zijn 2 leerkrachten notenleer aan het Stedelijk Muziekconservatorium muziek, woord en dans filiaal Zonhoven.

Wij organiseren om de 2 jaar een lesmarathon ten voordele van Music for life.

Wij willen dit jaar een lesmarathon organiseren op zat 14 dec en wij hadden graag het thema “het hart” gehad. Dit is voor ons een dankbaar thema om workshops muziek, woord dans rond te organiseren (popsongs rond emoties, drama rond gevoelens, djembe, ritme , dans ,)

Via dokter Pieter Koopman (Jessa Ziekenhuis) kregen we enkele vzw's door. We hebben jullie vzw geselecteerd voor onze geldinzamelactie voor het goede doel en hebben dit reeds bij music for life geregistreerd.

Dus op zat 14 december zullen er een 200 tal kinderen van de lagere graad en een 130 tal leerlingen van de middelbare graad diverse workshops volgen tussen 8u en 21u30 's avonds voor het goede doel (vzw harpa).

Pieter Koopman zou jullie al op de hoogte gebracht hebben, hij zal er die dag ook bij zijn.

Als er van jullie iemand zou kunnen aanwezig zijn om het geld in ontvangst te nemen zou dat fijn zijn.

Indien jullie graag wat meer uitleg willen (want per mail is dit moeilijk formuleerbaar) kunnen jullie mij altijd contacteren.

Ikzelf ben coördinator van het muziekonderwijs filiaal Zonhoven.

Mijn gegevens:

Marijke Motmans

0477805928

From: motmans.marijke@telenet.be
To: harpasport@harpa.be
Subject: geld inzameling music for life ten voordele van vzw harpa
Date: Wed, 27 Nov 2013 16:21:38 +0100

Beste,

Ik heb net bevestiging gehad van music for life dat de Koning Boudewijnstichting jullie vzw goedgekeurd heeft voor onze geldinzameling via music for life .

Wij storten ons ingezameld geld naar de Koning Boudewijnstichting (Music for life) en zij zorgen dat het bij jullie terecht komt. Vanaf 2 dec zal onze actie ook op de site van music for life bekend gemaakt worden.

Op 14 dec zelf zullen ze dan met een fictieve cheque het ingezamelde bedrag bekend maken.

Het zou toch fijn zijn als er iemand van jullie vzw aanwezig kan zijn bij deze bekendmaking.

Vriendelijk groeten,

Marijke Motmans



stedelijk conservatorium voor muziek, woord en dans



Beste ouders,

Jullie hebben alvast van de kids gehoord dat we nog een speciaal project in petto hebben.

We organiseren binnenkort een muzische dag om geld in te zamelen voor een goed doel. Wij hebben gekozen voor de vzw harpa. Vzw harpa wil een sportvereniging voor hartpatiënten zijn, na hun revalidatieperiode in het ziekenhuis. Zij stelt zich tot doel de opgebouwde conditie te onderhouden en zelfs nog verder uit te bouwen. Harpa wil hartpatiënten de kans bieden tot gezonde lichaamsbeweging, onder toezicht van kinesitherapeuten. Wij hebben deze vzw ingediend bij Music for life en willen zo ons steentje bijdragen.

Op zaterdag 14 december organiseren we voor al de kinderen van de lagere graad een muzische dag rond het thema “het hart”. Hiermee kunnen we alle kanten op: emoties, beat, ritme,

De kinderen krijgen deze dag diverse workshops: popsongs rond emoties, een workshop woord, een muziekquiz, dans, links tussen het hart en muziek (door cardiologen) ,knutselen

Kortom , dit wordt een fantastische muzische dag!

De leerlingen van L1-L2 verwachten we van 9u-13u in het GC Tentakel.

De leerlingen van L3-L4 verwachten we van 9u-17u in het GC Tentakel.

Gelieve boterhammetjes en een 10- en 4 uurtje mee te geven aan de leerlingen.

Wij zouden het appreciëren als al onze kinderen hieraan meewerken! Om het wat draaglijker te maken zullen de lessen van don 12/12 en vrij 13/12 wegvallen .

Hoe gaan we nu te werk om het geld in te zamelen? Ieder kind krijgt een sponsorkaart, daar staan 15 vakjes op waarvoor je 15 sponsors kan zoeken.

Elke sponsor sponsort voor 4 uur (bij de leerlingen L1-L2) en voor 8u (bij de leerlingen L3-L4). Vb: De sponsor 1 geeft 0,10 cent per uur ; dit wordt dan vermenigvuldigd met 4 of 8 lesuren, dus sponsor 1 zal 0,40 of 0,80 cent sponsoren en zo ga je verder,). Wij willen jullie vragen om zelf de totaalsom per kaart te maken en het bedrag duidelijk op je kaart te schrijven. Je geeft de kaart en het geld pas af als ze volledig ingevuld is .

We halen het geld op op maandag 9/12 en dinsdag 10/12.

Bij deze actie is de grootte van het bedrag van ondergeschikt belang, wij willen de kinderen warm maken om zoveel mogelijk sponsors te zoeken die ons project een warm hart toedragen. Het geld zal overhandigd worden aan cardioloog Pieter Koopman op 14 december om 17u.

Dit project is veel kleinschaliger dan 2 jaar geleden maar toch zoeken we nog een 12 tal begeleiders die die dag elk een groep willen begeleiden naar de verschillende workshops. Geïnteresseerden mogen zich bij Saartje, Liesbeth of Marijke melden.

Alvast erg bedankt!

Saartje , Liesbeth en Marijke

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



Etienne VANCAUWENBERGH

*Hij was de echtgenoot van mevrouw Suzanne De Becker;
hij werd geboren te Loksbergen op 6 februari 1928 en
is overleden te Leuven op 4 december 2013*



Roger DANCKAERTS

*Hij was de echtgenoot van mevrouw Nicole Verheyden;
hij werd geboren te Begijnendijk op 12 februari 1942 en
is overleden te Aarschot op 28 januari 2014*



Edmond MANADISE

*hij werd geboren op 14 januari 1948 en
is overleden te Leuven op 29 januari 2014*

We bieden aan de families ons oprecht medeleven aan.



VERHAEGEN n.v.

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

MEUBELLEN



Open van 9 tot 19 uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

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



ONZE JUBILARISSEN

Zoals verleden jaar het geval was, willen wij ook nu onze trouwe leden in het zonnetje zetten. Zij zijn tenminste 10 jaar lid van Harpa. Onze sportvereniging is terecht fier op al deze jubilarissen. Als vrouwen en mannen zo lang lid zijn en blijven, dan betekent dat onze sportclub goed bezig is. Wij beschouwen het dan ook als een eer de volgende jubilarissen te mogen huldigen, die in 2014 net 10, 15, 20, 25 en 30 jaar lang Harpalid zijn:

30 jaar (lid sinds 1984)

Willy Haesendonck (127)
 Marcel Symens (128)
 Frans Vandevelde (136)
 Lucien Piret (138)

25 jaar (lid sinds 1989)

Harry Willems (268)
 Fernand Laevers (285)
 Daniël Vanhoutvinck (305)
 Eugene Vandenbosch (311)
 Marcel Verhoeven (318)
 Seraphin Van Brussel (319)
 Martin Van den Bergh (322)
 Jozef Havaux (323)
 Roger De Schuyteneer (325)
 André Reniers (330)
 Emile Provoost (336)
 Joannes Aerts (342)

20 jaar (lid sinds 1994)

Louis Meeus (448)
 Maurice Binon (537)
 Georges Thijsen (539)
 Alfons November (543)
 Jozef De Bruyn (555)
 Valère Schueremans (561)
 Jozef Tollet (567)
 Louis Daniëls (569)
 Robert Vandensande (570)
 André Vervloet (576)
 André Delerue (579)
 Wilfried Van Ermegem (581)

15 jaar (lid sinds 1999)

Franciscus Van Espen (691)
 Paula Van Cleynenbreugel (765)
 Monique Vandenbove (767)
 Joseph van de Brandt (775)
 Lodewijk Vanhove (781)
 Robert Demaeght (787)

Jean André (790)
 André Boon (792)
 Omer Buekenhoudt (793)
 Louis Rummens (795)
 François Vanschoelant (801)
 Armand Van Capellen (809)
 Emile Hendrix (817)

10 jaar (lid sinds 2004)

Paul Pelegrin (1001)
 Guido Ponsen (1005)
 Jean-Paul Van Hoey (1007)
 Louis Ivens (1012)
 Katelijne Caris (1016)
 Charles Servais (1013)
 Robert Degreeef (1025)
 Maurits Luts (1028)
 Marc Van Praag (1032)
 Gilbert Abeloos (1034)
 Victor Leys (1038)
 Jan Alen (1040)



OVERZICHT TRAININGEN 2013

Training	Trainingsuren leden	Prestatie uren kinesitherapeuten	Aantal leden/uur kinesitherapeut
Woensdag - vrijdag	10495	196	53,5
Fitness	1473	98	15,0
Zwemmen	1801	35	51,5
Dinsdagnamiddag	1466	83	17,7
Wandelingen	1640	0	
Fietsen	765	0	
Volleybal	260	31	8,4
Totaal	17900	443	40,4

**Hierbij wordt u vriendelijk uitgenodigd tot het bijwonen
van de ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 25 april 2014 om 19.00 uur
vergaderzaal „Den thuis” van Inbev, Vuurkruisenlaan, 3000 Leuven.**

■ AGENDA:

1. Welkomstwoord van de voorzitter.
2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 26 april 2013.
3. Goedkeuring jaarverslag van de verschillende activiteiten.
4. Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2013.
5. Verslag van de rekeningnazichters.
6. Goedkeuring jaarrekeningen 2013.
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 2014 – 2015.
11. Voorstel begroting 2014.
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 :
maandag : van 17u tot 21u30
woensdag : van 17u tot 21u30
donderdag : van 12u tot 14u en van 17u tot 21u 30
vrijdag : van 12u tot 14u en van 17u tot 21 u 30
zaterdag : van 18 u tot 21 u30
zondag : van 12 u tot 14u en van 18 u tot 21 u 30
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 26 april 2014
- 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 09.00 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 25/04/2014 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:...../...../ 2014.

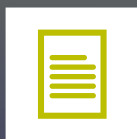
Handtekening,

* *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: 24 april 2014.*

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

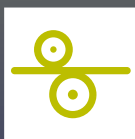
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



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	VERTREK/AANKOMST	BESTEMMING	WEGKAPITEIN(S)
zo. 6/4/2014 (09.00 u)	CardioTour Ronde van Vlaanderen Sportkot -carpooling	Oudenaarde	Gabriël Gernay
za. 19/4/2014	Sportkot Tervuursevest, Heverlee	Mechelen -Zennegat	Jo Beyen
za. 26/4/2014 (09.00 u)	Kessel-la De Becker-Remyplein	Scheipenheuvel (Herdenkingsmis)	Omer Buekenhoudt Georges Timmermans
za. 3/5/2014	Sportkot Tervuursevest, Heverlee	Nederokkerzeel	Georges Timmermans
za. 17/5/2014	Café/Parking Sportwereld Dorpsplaats, Bertem	Zoniënwoud	Omer Buekenhoudt
za. 31/5/2014	De Borre (parking) Speelpleinstr., Bierbeek	Louvain-la-Neuve	Gabriël Gernay
za. 7/6/2014	Sportkot Tervuursevest, Heverlee	Kraainem	Rik Vanbiervliet
za. 28/6/2014	Buurthuis Pastoriestr., Korbeek-lo	Hoeogaarden	André Billet
za. 12/7/2014	Sportkot Tervuursevest, Heverlee	Nossegem	Marcel Mertens
za. 26/7/2014	Café/Parking 'Onder de toren' -aan de kerk Wielse-Putkapel,	Heist-op-den-Berg	Georges Timmermans
za. 9/8/2014	DAGUITSTAP -Herent	Lier -Herentals	Rik Vanbiervliet
za. 23/8/2014	Parking, Markt Wezemael	Molenbeek-Wersbeek	Luc Witpas
za. 6/9/2014 (09.00 u)	CardioTour Brussels Classic Sportkot -carpooling	Brussel -Heizel	Gabriël Gernay
za. 20/9/2014	De Borre (parking) Speelpleinstr., Bierbeek	Beauvechain	Gabriël Gernay
za. 4/10/2014	Café/Parking, Bertem	Bonheiden	Omer Buekenhoudt
za. 18/10/2014 (13.30 u)	Slotrit De Kroon Beekstraat 20, Neerijse	Neerijse	André Billet

De fietstochten vertrekken in principe om 13.00 uur, tenzij anders vermeld.
Een fietshelm en een reserve-binnenband zijn noodzakelijk, evenals iets lekker eetbaars.

WANDELKALENDER 2014

Datum	Afstand	Gemeente	Start	Aankomst	Gids	GSM	telefoon
15-mrt-14	4km	3220 Sint Pieters Rode	"Parochiecentrum KLOOSTERHOF" Kerkplein 1		Iosée Verlaenen	0478-82.06.04	016-44.64.47
	8km				Ian Lambeir	0478-56.89.32	
29-mrt-14	4km	3384 Attenrode Wever-Glabeeck	Visvijver "HET WINDEMOLEKE" Butschovenstraat 12	Parking	Jacqueline Nuage	0479-20.61.23	016-62.14.12
	8km				Fons November		
12-apr-14	4km	1933 Sterrebeek	Taverne " HET ZEEN" Zeenstraat 207	Parking	Eliane Van Hamme	0476-85.40.38	02-757.92.68
	8km				John Van Herck		
26-apr-14	6km	3390 Tielt Winge	Aan kruisp. Heuvelstraat en Horenstraat om 9u15 en 9u30	Bastliek van Scherpenheuvel misviering om 11u30	Fons November	0479-20.61.23	016-62.14.12
	18km						
10-mei-14	4km	3220 Holsbeek	"SPORTSCHUUR" Sint Maurusstraat 2		Ieannine Ferro	0494-22.55.06	016-62.16.95
	8km				Richard Nevelsteen		
24-mei-14	4km	3001 Heverlee	Brasserie "500" Naamsesteenweg 500	Parking	Colette Declercq	0479-65.68.12	016-40.32.69
	8km				Gabriel Dernay		
14-jun-14	bezoek of 8km	Daguitstap Wachtebeke	Leuven Parking Bodart 7u15'	Serré of PUYENBROECK MOLSBROEK in LOKEKEN	plaatselijke gids of René	0496-26.41.86	016-20.59.33
	3km						
21-jun-14	4km	3390 Sint-Joris-Winge	Brasserie "GEMPEMOLEN" Gempestraat 56	Parking	Louis Hermans	0483-09.28.45	nvt
	8km				Ghislain Adams	0494-29.21.65	
05-jul-14	4km	3040 Sint Agatha Rode	Leuvensebaan 352	Parking op de hoek met de Potterstraat	Annie Verheyden	0472-95.85.78	016-47.07.47
	8km				Armand Evers	0479-25.15.87	
19-jul-14	4km	3473 Waanrode	Sporthal "DE VRUEN" Grote Vreunt 57b		nog op te geven	0497-20.76.65	016-25.61.62
	8km						
02-aug-14	4km	3150 Tildonk	"Café MARITIME" Sas 3 (GPS Terbankstraat)	Parking	Ianine Smits	0494-76.35.72	016-20.59.33
	8km				René Vanhoof	0496-26-41.86	
16-aug-14	4km	3012 Leuven	"LOVANIUM" Galgenstraat 41	Parking	Ieannine Ferro	0494-22.55.06	016-62.14.12
	8km				Christine Aerts	0475-66.01.23	
30-aug-14	4km	3050 Oud-Heverlee	Maurits Noëstraat 15	Parking naast Zoete Water Terras tussen vijvers	Diane Vanden eynde	0472-30.35.17	016-40.84.84
	8km				Romain Vanderplanken	0476-74.41.50	
13-sep-14	4km	3110 Rotselaar	Brasserie Squash-center "DE MEANDER"	Vakenstraat 18	Christiane Pasgang	0477-33.35.15	016-25.00.40
	8km				Georges Verbelen		
27-sep-14	4km	3080 Tervuren	Brasserie "BOOTJESHUIS" Warande 3	(GPS kasteeldreef)	Suzanne Mielminkx	0477-90.19.29	
	8km				Gilbert Abeloos		
11-okt-14	4km	3150 Wespelaar	Kerk Wespelaar St. Lucia-st. Hubertus	Grote Baan	Ianine Smits	0494-76.35.72	016-20.59.33
	8km				George Eeneman	-	
25-okt-14	4km	3390 O.L.V. Tielt (Tielt Winge)	Kerk van O.L.V.Tielt	Bergstraat	Christiane Pasgang	0477-33.35.15	016-22.64.87
	8km				Maria Hugaerts	0496-02.29.21	
08-nov-14	4km	3040 Loonbeek	J. Van Der Vorstlaan 73	Parking Gemeentezaal	Mia Craps	0478-91.69.55	016-47.08.00
	8km				Paul Craps		

De wandelingen starten steeds om 14u00 op de vermelde plaats.
Raadpleeg de tabel voor de vertrekuren van de wandeling naar SCHERPENHEUVEL (26-april) en de DAGUITSTAP (14 juni).
Voor details en last minute wijzigingen kan men terecht bij:
Paul Craps (016 47 08 00) Richard Nevelsteen (016 62 16 95) Jan Lambeir (016 44 64 47) René Vanhoof (016 20 59 33).

LAMBRECHTS BVBA **Tuinmachines**

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



HONDA

POWER EQUIPMENT



■ “STRESS ALS OORZAAK VAN CARDIALE PROBLEMEN”



Op onze 19de infosessie met Marijke Potargent waren 159 mensen aanwezig van de 175 die hadden ingeschreven. Een gesmaakte primeur: Marijke Potargent maakte gebruik van een interactief technologisch hoogstandje via stemkastjes die bij het binnenkomen van de zaal werden uitgedeeld. Zo kon als opwarmertje heel nauwkeurig worden nagegaan hoeveel mannen aanwezig waren en hoeveel vrouwen, hoeveel mannelijke en hoeveel vrouwelijke hartpatiënten, tot welke leeftijdscategorie de hartpatiënten behoorden? We willen mevr. Potargent uitdrukkelijk danken voor de inspanningen die zij heeft gedaan om deze stemkastjes te gaan reserveren bij de betrokken dienst, ze te halen en ze terug te brengen. Haar lezing werd er alleen maar interessanter door gemaakt. Het is jammer genoeg niet mogelijk om de interessante resultaten van deze peilingen met de stemkastjes weer te geven, omdat die wel leesbaar waren voor de aanwezigen, maar niet altijd luidop werden becommentarieerd.

Onze welvaartsmaatschappij heeft een keerzijde

Het is duidelijk dat we meer en meer ziekten vaststellen zoals depressie, hartproblemen, diabetes, beroerte... Steeds meer depressieve mensen nemen antidepressiva om hun weerstand te verhogen en om te voorkomen dat ze zouden bezwijken onder de eisen van onze individualistische welvaartsmaatschappij. Meer en meer mensen lijden onder stress. En stress is wat er gebeurt als we geconfronteerd worden met fysieke, psychische of relationele situaties die ons evenwicht verstoren. Stress betekent een verstoring van het evenwicht tussen de eisen die door een bepaalde situatie worden gesteld en de capaciteiten die aanwezig zijn om die situatie het hoofd te bieden. Het gaat om het evenwicht tussen draaglast en draagkracht.

Stress kan zowel positief als negatief worden ervaren

Het goed hanteren van een stresssituatie kan ook een fantastisch gevoel geven en is afhankelijk van onze veerkracht en weerbaarheid. Veel hangt af van onze eigen beoordeling en interpretatie van de concrete situatie. Die kan positief of negatief ervaren worden.

Zowel teveel als te weinig belasting kan negatieve stress veroorzaken en dan wordt onze fysieke en psychische gezondheid bedreigd.

Voor het hanteren van kortdurende stress is de mens wel genetisch perfect gemaakt, op voorwaarde dat er na de stressfase een herstel- of rustperiode volgt. Onderzoekers hebben vastgesteld dat stresssituaties een automatische en onbewuste invloed hebben op ons hele lichaam. En ons lichaam kan reflexmatig en levensreddend reageren. De vrijgekomen adrenaline voel je: een verhoogde polsslag, een versnelde ademhaling, het bloed trekt weg uit het maagdarmsstelsel en wordt beschikbaar gesteld aan de spieren om snel te kunnen reageren. Later wordt er op de rem gedruwd: de controle treedt in werking om de motor af te remmen en tot rust te komen.

Op zich veroorzaakt stress geen ziektes, ook geen hartziektes

Maar stress verhoogt wel het risico op ziektes, samen met andere factoren, want een foute levensstijl heeft invloed op ons lichaam. Psychische stress veroorzaakt een toename van hartritmestoornissen. Chronische stress leidt zo goed als zeker via fysiologische veranderingen tot een verhoogd cardiovasculair risico.

Bovendien werd vastgesteld dat er wel degelijk een groot verschil bestaat in de stressreacties bij mannen en vrouwen.

Bij mannen leidt stress naar vermoeidheid (59%), concentratieproblemen (35%), prikkelbaarheid (34%), hoofdpijn (21%) en lusteloosheid (20%). Bij de vrouwen liggen de rangschikking en de cijfers anders: vermoeidheid (64%), slapeloosheid (34%), prikkelbaarheid (33%), lusteloosheid (26%) en concentratieproblemen (26%).

Stressbeheersing

Belangrijk is het herkennen en het erkennen van stresssignalen, zoals slaapproblemen, eetproblemen, burn-out, CVS (chronisch vermoeidheidssyndroom), problemen met de onderbuik, verslaving. *In aansluiting hierbij werd met de stemcomputer gepeild naar de hoeveelheid slaap per nacht van alle aanwezigen. Dit werd onmiddellijk zichtbaar in een grafiek.*

Hierbij werd depressie als een risicofactor voor hartziekten belicht, ook de postinfarct-depressie. Ook de angst na hartproblemen werd bevraagd en alles kwam vrijwel volledig overeen met de gekende re-

sultaten en grafieken.

Natuurlijk kwam ook de erfelijkheid aan de orde, waarbij menselijke types met elkaar werden vergeleken. Ook de bezorgdheid van de levenspartner speelt een grote rol bij het gevoel van een hartpatiënt.

Hoe stress aanpakken?

Het is nooit te laat om gezond te beginnen leven en te sporten! Streef naar een veerkracht-bevorderende levensstijl. Rook niet, matig je alcoholgebruik, slik geen kalmeringspillen, let op je lichaamsgewicht, leer pauzeren, leer genieten, leer onthaasten. Stel prioriteiten en probeer positief te denken en uit je emoties. Lach en maak plezier! Blijf dromen. Bouw een sociaal netwerk op. Voel je sexy en kus anderen. Help anderen. Beweeg voldoende. Slaap rustig. Dans. Eet en drink gezond. Geniet!

Dit verslag van de infosessie is voor het grootste deel het werk van onze hoofdredacteur Luk Vanhorenbeek. Op zijn bureau lag een handgeschreven tekst, die persklaar werd gemaakt door

Jo Beyen.

GEDICHT

Geachte Dames & Heren van Ambulante Cardiologie,

*U komt hier om uw hart en spieren te laten werken
om zo weer goed aan te sterken.*

*Al is uw buur nog zo plezant
kijk niet te veel naar zijn kant.*

*Praten mag maar blijf geconcentreerd
zodat u de oefeningen niet verleert.*

*Staat u nat in het zweet
dan weet u dat u uw tijd goed hebt besteed.*

*Ze zijn misschien nog niet zo populair
maar stel uw vragen aan een stagiair.*

*Dan wens ik u nog een fijne dag
en laat u graag afzien met een glimlach !*

Marieke Goossens

Iedereen spreekt erover, heeft het in zijn bezit en probeert het zo goed en zo kwaad mogelijk te gebruiken, maar wat zit daar nu eigenlijk allemaal achter. Met dit artikelje ga ik proberen om wat over de Smartphone te vertellen op een eenvoudige manier zodat ook een leek zoals ik er iets kan van begrijpen.



DEEL 1: Wat vooraf ging:

Het begon allemaal toen Alexander Graham Bell zijn eerste octrooi verwierf in 1876 voor de telefoon. Pas veel later kwamen de computers. Eerst de zeer grote en nadien de als maar kleinere tot APPLE de eerste home computer op de markt bracht in 1975. Toen kwam alles in een versnelling. Al gauw kwamen andere constructeurs op de markt zoals IBM rond 1980 met een besturingssysteem van QDOS (een aangekocht systeem dat staat voor Quick and Dirty Operating System).

Parallel met de massale groei van al deze computers bestond de nood om deze met elkaar te verbinden en zo ontstond dus ook het internet. In eerste instantie was dit maar een verbinding tussen 2 computers. In 1983 werd pas overgestapt naar TCP/IP (een standaard om gegevens te transporteren over het net) en pas in 1990 kwam het eerste voorstel tot het uitbouwen van een WWW (het alom gekende World Wide Web of het internet zoals wij dit vandaag de dag kennen).

Door het ontstaan van het internet en een gigantisch aanbod van informatie, kwamen er noodzakelijker wijze ook de zoekmachines. De grootste der aarde is Google, maar er zijn vandaag de dag nog vele anderen op de markt. Breng nu juist deze 3 ingrediënten (telefoon, PC en internet) samen en de revolutie kon beginnen.

Wat betreft de telefoon, bleek dat telefoneren maar het begin was. Hij werd mobiel en als maar kleiner en sneller. Al vlug kon je er ook een SMS mee sturen (Short Message Service). Je kon er muziek mee beluisteren en foto's mee nemen. Om dit alles dan weer te delen met anderen kon je al vlug een MMS (Multimedia Messaging Service) sturen. Tenslotte werd uw contacten en agenda beheren, alles synchroniseren met jouw computer, de GPS functie en zelfs surfen op het internet allemaal mogelijk.

Ook de computer werd als maar sneller, kleiner en vollediger. Eerst had je de Desktop (om op een meubel te plaatsen), nadien de Laptop (die je kon

meenemen en dus ook mobiel werd), de Notebook en tenslotte de Tablet, een volwaardige PC waar het scherm ook dient als toetsenbord via een aanraak-scherm (touch screen). Wat overbleef was dus eigenlijk niet meer dan een scherm. Ook dit scherm werd als maar kleiner (zo spreekt men van een 17 inch, een 15 inch, een 10 inch en tenslotte van een 7 inch). Uiteraard kon je met deze Tablet PC nog veel meer dan met de mobiele telefoon (geheugen uitbreiden, TV kijken, foto's en filmen bewerken, enz...).

Plots bleek een (grote) 5 inch telefoon erg te lijken op een (kleine) 7 inch Tablet PC. Al wat daar tussen ligt noemt men een Phablet (een kruising van een iPhone en een TABLET). Om het niet moeilijker te maken dan het is, laten we ons gewoon concentreren op de Smartphone, wat eigenlijk ook een kruising is tussen een ontwikkelde telefoon en een ontwikkelde PC.

DEEL 2: De groten der aarde:

Om een Smartphone op de markt te brengen heb je 3 basis ingrediënten nodig, nl.:

- De Hardware (HW): dit is de elektronica zoals de processor, de camera, de microfoon, het scherm e.d. en dit in een mooi omhulsel.
- De Software (SW): dit is het besturingssysteem of ook Operating System (OS) genoemd samen met de toepassingen of ook Applications (Apps) genoemd.
- Een zoekmachine zoals bijvoorbeeld Google, Yahoo en Bing om maar de 3 grootste te noemen.

Het aanbod is uiteraard onnoemenswaardig groot en juist daarom ga ik mij ook hier beperken tot de top 3 die momenteel een bikkelharde concurrentslag voeren om het grootste marktaandeel te verkrijgen:

Zo heeft MICROSOFT dat is groot geworden met Windows een eigen OS (Windows8) en ook haar eigen zoekmachine (Bing), maar geen eigen HW. Daarom heeft Microsoft onlangs Nokia opgekocht en kan zo de 3 ingrediënten met eigen middelen combineren.

De toekomst zal bepalen of de Windows Smartphone hiermee zijn opmars al dan niet zal kennen?

Zo heeft APPLE (die trouwens ook weer als eerste een Smartphone op de markt bracht) haar eigen HW (de iPhone) en haar eigen OS (iOS), maar heeft geen eigen zoekmachine voor zover ik weet. Steeds de eerste zijn en alles zelf doen heeft ook zijn prijskaartje en hierdoor zijn hun producten meestal duurder dan die van de concurrentie.

Zo heeft GOOGLE dat is groot geworden met haar zoekmachine (Google) ook een eigent OS (Android), maar heeft geen eigen HW en werkt voor die laatste dus samen met andere constructeurs (o.a. LG en Samsung). Android is een “open source SW” en kan dus door elke fabrikant zoals Samsung, Sony, LG of HTC om er een paar te noemen, aangepast worden met hun eigen gebruikers interface. Nadeel is wel dat Android hierdoor trager en minder veilig is dan Windows8 of iOS, daar iedereen de broncode van Android zomaar kan aanpassen. Het voordeel is dan weer dat ook iedereen APPS kan maken voor Android en dus ook het grootst is qua aanbod, alleen is niet alles van een zelfde kwaliteit...

DEEL 3: Enkele persoonlijke tips:

Desondanks de vele mogelijkheden is het niet mijn bedoeling om het aanbod aan spelletjes (van Solitaire tot Sudoku) of van sociale sites zoals Facebook (om eigen profielen te delen), Twitter (om berichten op het internet te delen) of YouTube (om video's met anderen te delen) toe te lichten. Uiteraard zijn er ook nog tal van andere zoekmachines voor alles en nog wat zoals voor hotels, huizen, vacatures, restaurants, vliegtickets, reizen, enz., maar ook dit gaan we achterwege laten. Wel is het mijn bedoeling om een paar APPS te vernoemen die niet alleen gratis zijn, maar tevens ook ons leven kunnen vergemakkelijken. Op een Smartphone staat sowieso al heel wat op, maar via STORE (eigenlijk een online winkel) kan je uw Smartphone zo maken dat hij voor jou veel interessanter wordt. Uiteraard blijven functies zoals bellen, SMS-en, E-mailen, surfen, muziek beluisteren, contacten en persoonlijke agenda bijhouden, foto's maken en de wekker & wereldklok belangrijke functionaliteiten, maar uw Smartphone kan nog veel meer!

Als je een kijkje neemt in STORE onder de rubriek APPS kan je al een voorselectie maken onder de noemer “categorieën”. Zo kan je direct een selectie maken voor bijvoorbeeld “nieuws & weer” of “reizen & navigatie” of “gezondheid & fitness”. Aan jou de keuze wat je persoonlijk interesseert. In de lijst van deze APPS kan je steeds meer details opvragen om na te gaan of dit wel het gene is wat je zou willen om

het tenslotte gratis te downloaden op je Smartphone (gewoon door te drukken op “installeren”).

Ikzelf heb een Windows8 Smartphone, met als nadeel dat ik maar kan kiezen uit een 60.000-tal APPS. Maar als hartpatiënt, wandelaar en natuurliefhebber die ook eens graag op vakantie gaat en nu en dan al eens iets begint te vergeten, kan ik je bijvoorbeeld onderstaande APPS aanraden (allemaal gratis uiteraard) die ik momenteel o.a. in gebruik heb. Ik geef ze gewoon in alfabetische volgorde met een kort woordje uitleg. Meer informatie vind je uiteraard op je Smartphone zelf. Er zijn alternatieven in overvloed, de ene al wat beter dan de andere, maar dat kan je alleen maar te weten komen door het eens uit te proberen:

- **Reapp:** dit is een applicatie die de Belgische Cardiologische Liga en de FOD Volksgezondheid op 20 maart 2014 lanceerde. Dit is de eerste preventie en noodgevallen smartphone en tablet applicatie waarmee Belgen de dichtstbijzijnde defibrillatoren in geval van nood kunnen lokaliseren. Daarnaast geeft deze applicatie ook instructies over de reddende handelingen bij een hartstilstand.
- **Alcometer:** hiermee kan je bij elke consumptie aantikken wat je hebt gedronken en de APP geeft je het percentage alcohol in je bloed.
- **Battery:** geeft je snel alle gegevens over je batterij in één oogopslag tot de resterende tijd toe dat je nog beschikbaar hebt om iets te doen.
- **BelgiumRadioStream:** geeft je in één oogopslag een overzicht van de belangrijkste Nederlandstalige Belgische radiozenders die je overal ter wereld via internet kan beluisteren.
- **ConnectivityShortcuts:** waarmee je eenvoudig en snel alle verbindingen van je Smartphone kan mee instellen tot vliegtuig modus toe.
- **Flashlight:** laat niet allen je flashlamp constant branden zoals een zaklamp, maar kan ook een S.O.S. bericht uitzenden.
- **GMaps+:** bevat alle kaarten van de hele wereld, land per land die je ook kan downloaden zodat je ze offline kan gebruiken zonder internetverbinding.
- **GPS Voice Navigation:** een volledig GPS system dat niet alleen je route kan berekenen, maar ook duizenden P.O.I. bevat (points of interest zoals bezienswaardigheden, hotels, benzinestations en noem maar op) om jou de weg te wijzen naar je bestemming.
- **Noodnummers:** geeft niet alleen met één druk op het scherm alle belangrijke alarmnummers, maar geeft ook onmiddellijk je positie door en je persoonlijk I.C.E. gegevens (je medische gegevens en de contactgegevens van de persoon die

men moet verwittigen (I.C.E. staat voor In Case of Emergency).

- **Now:** met één druk op het scherm kan je het weer op je locatie in detail opvragen (zelf uur per uur), het belangrijkste nieuwsoverzicht krijgen of de allerlaatste gepersonaliseerde financiële beursgegevens visualiseren.
- **OneNote:** hiermee kan je snel een notitie maken dat je nadien kan hergebruiken, zoals een tip list voor je boodschappen, je reisplan met vlucht- en reservatiegegevens of andere geheugensteuntjes in één oogopslag.
- **Rekenmachine:** hiervan bestaan er vele varianten, van wetenschappelijke versies tot omzettingen van eenheden en/of valuta toe.
- **Run The Map:** zal alles registreren van je wandeling, fiets of motortocht (traking) tot op

kaartniveau dat je nadien kan bekijken, opslaan en delen met anderen. Je kan dit ook koppelen aan een hartslagmeter via Bluetooth om je statistieken nog verder uit te breiden.

- **Telenet Mobile:** geeft in een oogopslag je mobiel verbruik weer van alle telefoonnummers die op jouw factuur komen te staan (dus ook dat van je vrouw en/of kinderen indien gewenst).
- **Translator:** maakt het mogelijk om teksten via toetsenbord, camera of spraak te vertalen van een brontaal naar een andere taal en bevat (via internetverbinding) nagenoeg alle talen van de wereld. Je kan ook offline werken mits het vooraf gratis downloaden van de te gebruiken talen.

Georges Verbelen

UITNODIGING

KOM EENS DANSEN VOOR HET GOEDE DOEL ZATERDAG 17 MEI • 20U WAROTZAAL WINKSELE BENEFIETDANSAVOND t.v.v. HUIS 20

ORKEST: FLASHBACK live muziek met toppers van toen en nu
DISCOBAR: PEPE amusement voor jong en oud
Inkom: 2 steunkaarten of 10,00 euro

HUIS 20 is een nieuw project van v.z.w. 'De Eglantier', die dagopvang aanbiedt aan gehandicapte kinderen tot 21 jaar. Met het recent aangekocht pand HUIS 20, Coigesteenweg 20 in Vossem, recht tegenover hun bestaande locatie, wil 'De Eglantier' de capaciteit uitbreiden en bovendien nachtopvang aanbieden aan de kinderen. Dit moet het mogelijk maken om de ouders 'eens op adem' te laten komen en eventueel hun andere kinderen eens te laten genieten van de volle aandacht, die ieder kind verdient, en henzelf en de kinderen eens te verwennen op een uitstap of een weekendje verlof.

Dit mooie initiatief is ons HARPALID René Pauwels niet ontgaan, zelf heeft zijn schoonbroer ook een zwaar gehandicapte zoon; hij kent dus best de problematiek. Als HARPALID heeft René het hart op de juiste plaats zitten en zet hij zich hier dus ten volle voor in.

Indien we allen ons steentje bijdragen, wordt dit een succes en ons eigen hart vaart er nog wel bij ook. Steunkaarten te verkrijgen tijdens de vrijdagtrainingen bij René.



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

**Schilder
Jens**



Jens Vanhorenbeek

Leuvensesteenweg 102 - 3300 Tienen

☎ 0494/36.52.21

info@schilderjens.be

www.schilderjens.be

DAGUITSTAP NAAR WACHTEBEKE EN LOKEREN

Zaterdag 14 juni 2014

Al wie graag gaat wandelen in de volle natuur zal tijdens deze daguitstap aan zijn trekken komen. In het noordoosten van de provincie Oost-Vlaanderen te Wachtebeke gaan we het Domein PUYENBROECK bezoeken. Het is een prachtig landschappelijk gebied met weiden, bossen, dreven, parken en vijvers. Iets meer naar het zuiden gaan we in Lokeren wandelen in het Natuurreservaat het Molsbroek. Dit natuurreservaat heeft een grote moerasvlakte, rietkragen, elzenbroeken, rivierduinen en vochtige hooilanden.

PROGRAMMA :

07u30'	Samenkomst en vertrek aan parking Bodart in Leuven
9u	Aankomst in Wachtebeke Domein Puyenbroeck.
9u15'	Starten de wandelaars voor een tocht van 8 km in het domein Puyenbroeck. De niet-wandelaars rijden met de bus naar Lochristi voor een geleid bezoek aan een Handelskwekerij van diverse planten.
11u	De niet-wandelaars vertrekken terug naar het Domein Puyenbroeck.
11u30'	Vertrekken we naar Lokeren.
12u	Lunch in de brasserie Den Abazjoer met keuze; Menu 1 Soep - zalm met mousselinesaus, 3 zomergroentjes, kroketten - crème brûlée. Menu 2 Soep - cordon bleu met vleessaus, 3 zomergroentjes, kroketten - crème brûlée.
13u45'	Met de bus (±15') naar het natuurreservaat het Molsbroek. Men kan kiezen voor een wandeling van 4,6km of 2 km. Na de wandelingen kan men aan het daar gelegen Bezoekerscentrum iets drinken.
15u30'	Rijden we naar de Grote Markt van Lokeren waar ieder individueel dit stadje kan verkennen.
17u30'	Avondmaal in de brasserie Den Abazjoer. Menu: 3 sandwiches/pistolets met beleg en een fris groenteslaatje, koffie en thee.
19u	Vertrek terug naar Leuven parking Bodart.

DEELNAMEPRIJS:

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

INSCHRIJVINGEN:

Er zijn 81 plaatsen beschikbaar. Inschrijven kan enkel door storting van het deelnamebedrag op rekening nr. BE52 0012 9692 0009 met melding "naam+lidnummer + aantal personen + PUYENBROECK of handelskwekerij + menu1 of menu 2". Nummer 82 komt op een wachtlijst terecht die zal gehanteerd worden bij eventuele annulaties.

ANNULEREN:

Bij het annuleren van de inschrijving en de plaats kan niet ingenomen worden door een ander Harp-lid zal alleen het bedrag van de maaltijden teruggestort worden. Annulaties na 06 juni 2014 kunnen niet meer terugbetaald worden..

INSCHRIJVEN KAN TOT UITERLIJK 27 MEI 2014

Meer info

René Vanhoof 016 20.59.33 GSM 0496 26.41.86 , Paul Craps 016 47.08.00 , Jan Lambeir 016 44.64.47

■ Vegetarische voeding voor hartpatiënten

Wat is vegetarisme

Vegetarische voeding bevat geen voedingsmiddelen die ontstaan zijn uit het doden van dieren. Er komt dus geen vlees, gevogelte, vis, wild, dierlijke vetten, gelatine (uit beenderen gewonnen), dierlijke bouillon,... voor in het voedingspatroon. Er bestaat alsnog een strengere vorm van deze levenswijze. Dit is veganisme. Hier wordt geen enkel voedingsmiddel

gebruikt van dierlijke oorsprong. Deze personen zullen naast het voedsel die gemeden wordt door vegetariërs ook geen melk(producten), eieren en honing eten. [1]

Vegetarisme is geen dieet maar een levenswijze. Er zijn verschillende motivaties om vegetarisch te gaan eten. Dit kan gaan om de eigen gezondheid, de gezondheid van de medemens, het milieu of het dierenwelzijn. [2]

Er zijn verschillende vormen van vegetarisme.

	geëlimineerd	toegestaan
Lacto-ovo-vegetariër	Vlees, vis, gevogelte	Eieren, kaas, melk
Lacto-vegetariër	Vlees, vis, gevogelte, eieren	Kaas, melk
Ovo-vegetariër	Vlees, vis, gevogelte, melk, kaas	eieren
Pescotariër	Vlees, gevogelte	Vis
Pollotariër	Vlees, vis	gevogelte
Veganist	Alle producten van dierlijke oorsprong	

Voordelen voor je gezondheid

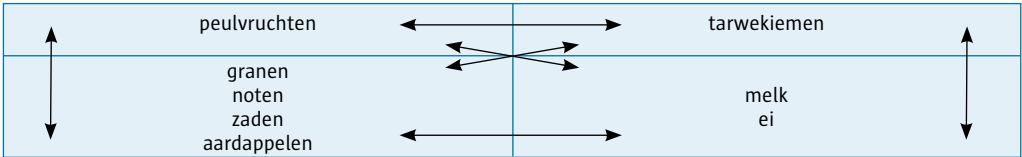
Vegetarische voeding heeft algemeen gezien een lager gehalte aan verzadigde vetten. Deze hebben de slechte eigenschap om de cholesterol te verhogen en de aders te laten dichtslibben. Hierdoor ziet men dat de algemene cholesterol en LDL cholesterol beduidend lager liggen bij een vegetarische voeding. Door deze lagere cholesterolwaardes wordt het risico op hart en vaatziektes sterk verminderd. De vegetarische levensstijl sluit nauw aan bij de mediterrane levensstijl. Dit houdt in dat er veel groenten, fruit en noten worden gegeten. Er is een goede aanbreng van voedingsvezels en gezonde vetzuren. De gezonde vetbronnen zijn de onverzadigde vetten. Hetgeen we vinden in plantaardige producten. Dierlijke producten zoals vlees bevatten veel verzadigde vetten en cholesterol, wat nadelig is voor de cardiovasculaire werking. Op basis van de cholesterol waardes in het bloed van vegetariërs is gebleken dat zij 24% minder risico hebben op hart en vaatziektes. Patiënten met hart en vaatziektes hebben een groter risico op diabetes type2. Maar door de hogere inname van groenten, fruit, volkoren producten die veel vezels bevatten wordt de bloedsuikerspiegel positief beïnvloed. Personen met een vegetarische voedingspatroon hebben ook een lagere BMI, wat eveneens gunstig is ter bescherming van hart en vaatziektes.[3]

Aandachtspunten

Vegetarisme heeft zowel voor als nadelen. Een vegetarische levenswijze vraagt een goed uitgebalanceerde voeding die aan alle nutritionele vereisten voldoet. Plantaardige voedingsmiddelen bevatten bepaalde bestanddelen in mindere mate, en sommige worden minder goed opgenomen. Naar deze bestanddelen dient er dus extra aandacht uit te gaan. Zo is er een risico op tekort aan eiwitten, ijzer, vitamine B12, zink, calcium, fosfor en vitamine D. Echter, binnen de Vlaamse voedingsgewoonten is een eiwittekort vrij zeldzaam. Wel is het belangrijk om eiwitten van een voldoende hoge kwaliteit op te nemen. Vegetariërs dienen dus niet in het bijzonder aandachtig te zijn voor de kwantiteit van de eiwitten maar veeleer aan de kwaliteit. De grootste knelpunten bij een vegetarische voeding zijn ijzer, vitamine B12, zink, calcium, fosfor en vitamine D. [1][5]

Wanneer we verspreid over de volledige dag zowel volkoren graanproducten, peulvruchten, melkproducten en noten/zaden nemen kunnen we alle essentiële aminozuren opnemen. Een voldoende gevarieerde voeding is dus noodzakelijk. Voor de juiste combinatie kan verwezen worden naar het overzicht van complementaire lacto-vegetarische combinaties.

Overzicht van complementaire lacto-vegetarische combinaties: [4]



Bron:
De Ridder, D (1996)
Lentesymposium
VWVJ, Voeding, eten
en eetstoornissen

Er zijn ook volwaardige vleesvervangers zoals producten op basis van soja, tofu, mycoproteïne (quorn) of seitan. Echter moet men er attent op zijn dat niet alle commerciële producten voldoende eiwitten bevatten. Zo zijn er producten op de markt die enkel op basis van groenten

zijn. Hierdoor is het eiwitgehalte te laag. Groenteburgers, spinazieburgers en dergelijke worden dus afgeraden. Daarentegen bevatten vlees vervangers zoals soja, quorn, tofu,... meer eiwitten. Het is dus belangrijk om steeds een product te kiezen met voldoende eiwitten.

Alsnog is het aan te raden dit product in combinatie te nemen met een ander eiwitrijk product. Ook gepaneerde producten worden afgeraden gezien ze veel vet bevatten, en veel vet opnemen tijdens het bakken.

veeservanger	Op basis van...	Essentiële aminozuren	productvoorbeeld	Opmerking
Tofu	Soja	Volwaardige eiwitten	Alpro soja, bio time, provamel, lima, bioplanet, hobbit	ongepaneerde versie
Quorn	Myco proteïne	Geen volwaardige eiwitten	Quorn, revogan, bio time, alpro soja	ongepaneerde versie
Seitan	Tarwe-eiwitten (gluten)	Geen volwaardige eiwitten	Lima, bioline, biotime, hobbit	ongepaneerde versie
Tempeh	soja	Volwaardige eiwitten	Lima, hobbit, delhaize, natura	ongepaneerde versie
Peulvruchten		Geen volwaardige eiwitten	Kikkererwten, linzen, falafel	Gedroogd of uit blik, geen bonen in saus
Noten, pitten en zaden		Geen volwaardige eiwitten	Amandelen, zonnebloempitten, walnoten, pompoenpitten	Bevat gezonde vetten maar leveren hierdoor veel kcal (1 portie = 1 handje) Geen kokosnoot!
Granen		Geen volwaardige eiwitten	Quinoa	

Ijzer is belangrijk voor het zuurstof transport in het lichaam. Hemoglobine bevat een grote hoeveelheid ijzer. Dit zorgt er voor dat zuurstof uit de longen naar het volledige lichaam gebracht wordt. Ijzer in plantaardige producten wordt moeilijker opgenomen door het lichaam in vergelijking met deze van dierlijke oorsprong. Om dit op te vangen kunnen plantaardige ijzerbronnen gecombineerd worden met vitamine C bron. Deze zijn groenten, fruit en aardappelen. Plantaardige ijzerbronnen zijn groene bladgroenten, volkoren granen, peulvruchten en noten. Zo kan u bijvoorbeeld volkorenbrood combineren met een vers stuk fruit. Anderzijds kan cafeïne de opname van plantaardig ijzer tegenwerken. De combinatie van koffie en volkoren producten is dus niet ideaal. Zo kan koffie beter tussen de maaltijden gedronken worden dan tijdens de maaltijd.

Vitamine B12 is nodig van de vorming van DNA en rode bloedcellen. Dit vindt men enkel in dierlijke producten. Vooral bij personen die alle producten van dierlijke oorsprong mijden, zoals veganisten, bestaat er een verhoogd risico op vitamine B12 deficiëntie. De grootste leveranciers van vitamine B12 zijn vlees, vis en eieren. Dit tekort kan opgevangen door extra melk producten toe te voegen. Vitamine B12 wordt ook vaak toegevoegd aan producten zoals ontbijtgranen, calcium verrijkte sojadranken en vleesvervangers.

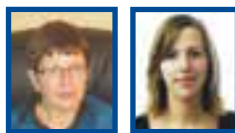
Zink is belangrijk voor de reuk, smaak en huid, rode bloedcellen en DNA. Zinkbronnen zijn vlees, vis, volkorenproducten, peulvruchten, noten en groene bladgroenten. Door een slechte zinkinname kan wondheling moeilijk verlopen. Zink kan dus bij vegetariërs opgenomen worden via peulvruchten, volkorenproducten, noten en groene bladgroenten.

Calcium, fosfor en vitamine D zijn van belang bij de bot stevigheid. Calcium is nodig voor sterke botten. Fosfor

en vitamine D zijn daarbij van essentieel belang om voldoende calcium in de botten te behouden. Deze nutriënten kunnen we vinden in zuivelproducten, calcium verrijkte soja producten en noten.

Conclusie

Een plantaardige of vegetarische voeding kan heel wat voordelen bieden voor de gezondheid van ons hart. Mensen die volledig vegetarisch of veganistisch eten dienen voldoende aandacht te hebben voor de kwaliteit van eiwitten, maar dienen ook goede combinaties te maken, om zo volwaardige eiwitten op te nemen. Het stukje vlees bij de warme maaltijd kan dus gerust af en toe vervangen worden door een plantaardig alternatief. Best wordt er gekozen voor zo puur mogelijke producten, en dienen de gepaneerde (groenten)burgers vermeden te worden.



Rita Lenaerts en Kathleen Gerits

Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding
UZ Leuven

Bronnen

1. Nelleke stegeman. Voeding bij gezondheid en ziekte. Vijfde druk. Groningen: Noordhoff uitgevers; 2009
2. EVA vzw, ethisch vegetarisch alternatief, waarom? Beschikbaar via: http://www.evavzw.be/index.php?option=com_content&view=article&id=17&Itemid=361, geraadpleegd op 30 april 2013
3. Key TJ, Appleby PN, Rosell MS. Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceedings of the nutrition society*. 2006. 65:35-41
4. <http://www.vigz.be/uploads/documentenbank/028fe616343e4df2e6a2ee4ada59bba2.pdf>
5. Craig JW. Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets. *Nutrition in clinical practice*. 2010. Dec 25(6) 613-620



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

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



RESPIRO
Sport- en gezondheidscentrum

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

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 !!!

DE ROOVER L. & ZOON



BOUWWERKEN RENOVATIE DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be



- 1 ALFONS NOVEMBER - Voorzitter - webmaster • T: 016 62 14 12 • M: 0479 20 61 23 • E: november.alfons@skynet.be
- 2 LUC VANHORENBECK (+) - Ondervoorzitter, Hoofdredacteur Harpa Magazine, PR-verantw. sponsors • T: 016 46 01 01 • E: luc.vanhorenbeek@telenet.be
- 3 JO BEYEN - Secretaris Veiligheidscoördinator, Redacteur Harpa-Magazine • T: 016 46 22 45 • E: jo.beyen2@telenet.be
- 4 ANDRÉ BROOS - Penningmeester • T: 016 25 61 62 • E: andre.broos@telenet.be
- 5 ROBERT DEGREEF - Assistent-penningmeester • T: 016 58 23 88 • E: robert.de.greef@telenet.be
- 6 VICTOR LEYS - Materiaalbeheerder, Verantw. training dinsdagnamiddag • T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62 • E: Leys.victor@skynet.be
- 7 DOMINIQUE MICHAUX - Medewerkster administratie • T: 016 22 40 20 • E: dmichaux999@gmail.com
- 8 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

LENTENUMMER 2014
Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

HARPA vzw,
Tervuursevest 101 - bus 4071, 3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER:
IBAN BE52 0012 9692 0009
p.a. André Broos, Nachtegalenstraat 80, 3210 Linden

REDACTIERAAD

- Luk Vanhorenbeek (+)
- Jo Beyen (redacteur)
- Dominique Michaux (redacteur)

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