

HARPA magazine



GROTE HARPA BENEFIT - BARBECUE

ZONDAG 5 OKTOBER 2014

■ **HERNIEUWING LIDKAART en/of SPORTKAART**

dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van

 **BIOTRONIK**
excellence for life

Het is hoogzomer als ik, genietend van de zon, in onze tuin dit voorwoord aan het schrijven ben. Alleen het gezang van de vogels wordt gestoord door de overvliegende, opstijgende vliegtuigen, nu men gemeend heeft om de vliegroutes te moeten aanpassen. Wanneer de wind uit een bepaalde richting komt, zullen we dit in de toekomst moeten ondergaan.

We hebben de voorbije weken een paar keer onze normale trainingen niet kunnen uitvoeren door de uitzonderlijke weersomstandigheden. De leden die de warmte toch trotseerden konden op eigen verantwoordelijkheid deelnemen aan een aangepaste lichte training, onder leiding van de kinesitherapeuten, met speciale aandacht voor de nodige veiligheid.

De daguitstap in juni naar Lokeren was een groot succes. Door de grote interesse waren alle 86 plaatsen op de bus binnen een zeer kort tijdsbestek gereserveerd. Dit was een primeur voor Harpa. Meestal wordt de beslissing voor deelname aan een van onze activiteiten slechts op het laatste moment genomen, wat vervelend is voor de organisatoren. Het wandelteam verdient een dikke pluim voor de puike organisatie.

Het nieuwe redactieteam van het Harpa Magazine, met als eindredacteur Dominique, heeft bewezen dat het de taak van wijlen Luk Vanhorenbeek met goed resultaat kan verderzetten. Getuigen hiervan zijn het Harpa Magazine 63 en dit nummer. Mijn dank voor jullie engagement!

De volgende activiteit die op de agenda van het bestuur staat is het innen van het bedrag voor de sport- en lidkaarten. **U hoeft ons uw sportkaart niet te bezorgen!** Deze wordt automatisch geactiveerd na ontvangst van de betaling. De lidkaart zal door een nieuwe vervangen worden. Zij zal in december mee verzonden worden met het Magazine. Wij vragen u om het verschuldigde bedrag te storten voor eind september. Hierdoor bespaart u ons veel werk.

In oktober hebben wij dan onze jaarlijkse benefiet BBQ. We hopen u daar te mogen begroeten. Ik doe hier ook een oproep aan leden die bereid zijn om een handje toe te steken, daar een aantal vrijwilligers door omstandigheden niet kunnen helpen. Zij die hun hulp aanbieden voor de middag- en/of avondshift ontvangen gratis eetbonnetjes. Wie geïnteresseerd is, kan zijn/haar naam doorgeven aan bestuurslid Dominique.

In het volgend Harpa Magazine zal een overzichtstabel verschijnen met alle activiteiten in 2015, zodat u tijdig uw agenda kan invullen. Dan zal Harpa alweer een kaarsje meer uitgeblazen hebben; in totaal 36 stuks!

Tot op een van de volgende trainingen of activiteiten.

Uw voorzitter





MARIEKE GOOSSENS

Marieke Goossens is geboren te Leuven en is 24 jaar. Sinds kort is zij verhuisd naar Hasselt, waar zij samenwoont met haar vriend.

Zij volgde de afdeling Latijn-Wiskunde in het Paridaens instituut. Na haar humaniora studeerde zij Revalidatie- en Kinesitherapeutische Wetenschappen (kinesithérapie) aan de KU Leuven, met verdere specialisatie Inwendige Revalidatie. En komend academiejaar start zij zelfs nog de specialisatie Pediatrie.

Zij speelde 13 jaar basketbal. Maar twee jaar geleden is zij daarmee moeten stoppen wegens een knieblessure. Momenteel is zij nog aan het revalideren van deze blessure, waardoor zij nu voornamelijk fitness, step aerobics, Zumba en Sh'Bam volgt. Voor de meesten onder ons zijn dit geheime praktijken. Na de nodige uitleg blijken dit intense, sportieve bezigheden te zijn.

- Step aerobics: conditie- en krachtoefeningen op en rond een step.
- Zumba: dans en aerobics elementen door elkaar gegooit op een hoog tempo.
- Sh'Bam: een variant van Zumba, maar nog intensiever.

Toen haar werd gevraagd waarom zij voor kinesithérapie had gekozen, reageerde ze met: "Dat vind ik een moeilijke vraag. Op jonge leeftijd was het al duidelijk dat ik iets in de gezondheidszorg zou doen. Mijn barbiepoppen lagen altijd in het gips en moesten naar het ziekenhuis. Ik werd ook nerveus van lang op een bureaustoel te moeten zitten. Een actief beroep was dus noodzakelijk voor mij. In het laatste jaar humaniora heb ik dan enkele openlesdagen/infodagen gevolgd en daaruit is gebleken dat kine mij het best lag. Het is een actief beroep en je bent bezig met mensen, een ideale combinatie voor mij!"

Hieruit blijkt dat de vraag uiteindelijk toch niet zo moeilijk was en dat Marieke een bewuste, positieve en gelukkige keuze heeft gemaakt.

In februari 2014 is ze begonnen te werken in het UZ Leuven (Gasthuisberg). Daar start men normaal met een juniorcontract waardoor je op verschillende afdelingen terechtkomt. Maar zij staat voornamelijk op de ambulante respiratoire revalidatie, pneumologie (dienst waar patiënten worden behandeld met longaandoeningen en problemen met de luchtwegen) en thoracale heekunde (operaties aan de long, slokdarm, luchtwegen en longtransplantaties.) Zij is vooral bezig met testen afnemen en met trainingssessies voor patiënten met longaandoeningen, ongeveer hetzelfde als de ambulante cardiale revalidatie. Eén keer in de maand heeft zij weekenddienst en staat ze zowat overal in het ziekenhuis.

Zij is in contact gekomen met Harpa via haar stage. "Ik vond het een zeer aangename stage en ben blijven plakken! Cardiale revalidatie is niet alleen belangrijk onmiddellijk na een incident, maar de onderhoudsfase is even belangrijk. Bewegen blijft een belangrijke rol spelen in de gezondheid van mensen, maar te vaak wordt dit onderschat. En vooral door de ouderen, bij wie het risico op cardiale incidenten juist hoger ligt. Vroeger was er geen sprake van bewegen na een infarct, maar gelukkig is deze denkwijze toch aan het verdwijnen."

Wanneer werd gevraagd welke goede raad zij kan geven aan hartpatiënten, was haar antwoord: "Specifiek voor de aquagymlessen die ik geef: voor mij is het belangrijker dat de deelnemers plezier beleven aan het bewegen, meer dan dat ze elke oefening correct uitvoeren. Geniet van het bewegen en laat je altijd volledig gaan!"

Jo Beyen



DAVID KINO

David Kino (24), kinesist bij de aquagym, werd geboren in Aalst op 29 mei 1990. Hij is het middelste kind van drie, zijn ene zus is ouder, zijn andere zus is jonger. Hij is afkomstig uit het Oost-Vlaamse Herdersem waar zijn ouders wonen. Hij heeft ook nog al zijn grootouders.

Als kinesist is David een sportieve jongen. Hij speelt voetbal bij de amateurclub Patro Herdersem. Het maakt hem niet zoveel uit waar hij opgesteld wordt, hij speelde al vooraan, in het middenveld, als back en zelfs, als dat nodig is, ook al eens als keeper. Hij helpt ook al eens met de KSA.

David leerde Harpa kennen toen hij voor zijn stage in de afstudeerrichting kine voor het zwemmen van Harpa koos. Dat beviel hem wel en hij is naar het zwemmen bij Harpa blijven komen, zodat hij nu afwisselend met Marieke op maandagavond de trainingen in het zwembad verzorgt.

Sporten bij Harpa is volgens David vanzelfsprekend goed voor de gezondheid, maar hij drukt er ook op dat de leden vooral naar de trainingen moeten blijven komen. Het is ook veel beter om in groep te sporten en bij Harpa is het ook gezellig, je leert er vrienden kennen en je helpt mekaar als je iets nodig hebt.

Beroepshalve is David kinesist op Gasthuisberg. Hij trad er op 1 augustus van dit jaar in dienst. Hij had er net een eerste weekenddienst opzitten bij dit interview.

Rik Vanbiervliet

ROSELIEN BUYS



Roselien heeft eerst verpleegkunde gestudeerd. Ze wou toen al L.O. studeren maar het werd haar afgeraden omdat ze broze gewrichten had. Maar een droom leg je niet zomaar naast je neer.

Later ging ze de uitdaging aan en studeerde af als licentiate L.O. Ze houdt zich nu bezig met cardiale revalidatie en stelt trainingsprogramma's en testen op voor mensen met aangeboren hartafwijkingen, van kinderen tot volwassenen en ouderen.

Als moeder van drie kinderen van 5, 3 en 2 jaar heeft ze niet veel tijd voor hobby's. Vroeger danste ze (wat we elke keer kunnen zien wanneer ze op een zeer elegante en zwierige wijze training geeft).

Het bakken van desserts kan ze niet laten. Toppunt is voor haar chocoladetaart !

Via de cardiale revalidatie kwam ze in contact met Harpa, waarvoor ze zich wil inzetten. Op woensdagmiddag en -avond worden de grootouders ingeschakeld zodat ze bij Harpa training kan komen geven. Ze vindt beweging uiterst belangrijk, voor iedereen, in elke situatie en op elke leeftijd.

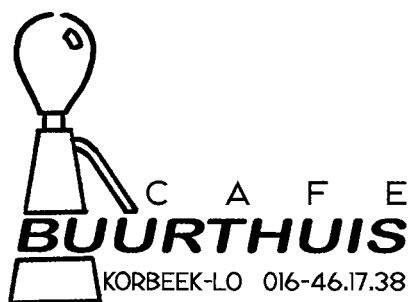
De grote uitdaging voor haar bij Harpa bestaat erin het juiste ritme te vinden en het niveau van de oefeningen te bepalen.

Ze vindt Harpa een gezellige, gedreven, gemotiveerde groep.

Wanneer ik haar vraag naar haar goede raad aan hartpatiënten, twijfelt ze geen seconde: bewegen en genieten, gelukkig zijn !

Daar kunnen we ons in terugvinden, Roselien, dank je wel !

Dominique Michaux



ZATERDAG 14 JUNI 2014

VERSLAGGEVING VAN EEN "C'ÉTAIT FORMIDABLE" DAG



Ons bestuurslid en verantwoordelijke voor wandelingen en daguitstappen kwam eens op een idee om de jaarlijkse daguitstap (dit begint als een sprookje, hé) dit jaar naar het provinciaal domein Puyenbroeck te Wachtebeke te maken. Daarna, dacht hij, kunnen we ook nog gaan wandelen in "de groene long" van Lokeren: het natuurreservaat het Molsbroek. Zo gezegd, zo gedaan.

In Harpa Magazine nr 62 van januari, februari en maart werd reclame gemaakt, programma voorgesteld en prijzen vastgelegd. En ja, de inschrijvingen verliepen heel vlot.

Ruim twee weken vóór afsluiting waren er 86 reservaties.

Zes annuleringen later vertrokken we met 80 leden. Twee leden kwamen met eigen vervoer.

Die morgen vroeg staat iedereen klaar aan de bus op parking Bodart. Wegens de overvolle parking komen enkele mensen, waaronder uw verslaggeefster, op het nippertje te laat. Maar dat kan het goede humeur niet bederven. Het is midden in de examens, maar Harpisten zijn daarvan vrijgesteld, denk ik toch, en dus vertrekken we richting Gent.

Onderweg enkele regenwolken maar op de bus kan ons dat niet deren. En wanneer we bijna in Gent zijn, klaart het weer op en schijnt de zon.

De organisatoren hebben alles voorzien. Voor de niet-wandelaars is er in Lochristi een bezoek aan de Handelskwekerij De Mol-Verlee. Dit bedrijf is gespecialiseerd in de kweek van 'hedera helix', door ons 'klimop' genoemd. Ook de banaanplant, bekerplant,

vleesetende plant en vliegenvangers worden er geproduceerd. Jeannine en Janine hebben hier de leiding van het gezelschap. Alles verloopt heel vlot. Er wordt gekeken, gekeurd en gekocht. De serres (± 11.000 m²) hebben enorm geluk gehad dat ze geen schade opliepen met de hagelbuien van de voorbije dagen.

Intussen zijn de wandelaars aangekomen in provinciaal domein Puyenbroeck en beginnen aan hun eerste tocht van 8 km. Een ontspannende natuurbeleving, een prachtig domein, een bloemenpark, een lust voor het oog. René en Paul, onze begeleiders bij deze wandeling en Alfons, onze voorzitter en nog een paar dappere heren dragen onderweg afwisselend de defibrillator. Ook een dappere vrouw lost wel eens af (Christine !). En we weten ons altijd in het oog gehouden door Bregje, onze kinesiste, die ook van de partij is. Veiligheid vóór alles, hé !

Het domein biedt naast wandelactiviteiten, tal van andere mogelijkheden: een camping, een evenementeneiland, een speelbos, speeltuin, verkeerspark, hengelwater, roeivijver, knuffelhoef, minigolf en golf, openlucht- en overdekt zwembad, petanque, fietsverhuur... Echt de moeite waard om nog eens met kinderen, kleinkinderen of vrienden naartoe te trekken. Na de wandeling pauzeren we even in het restaurant. Bij een frisse pint, een koffie, thee of fruitsap worden de kuiten gestrekt.

Het is intussen bijna middag en zoals afgesproken gaan we met de bus richting Lochristi, de niet-wandelaars weer oppikken en rijden we naar Lokeren.



Noemen we het maar : 'de trek naar het zuiden'. Daar is lunch voorzien in Den Abazjoer. Een lekker toma-tensoepje met 'ballekes' en kraakvers brood voor iedereen. Daarna, naar keuze, de enen zalm met mous-selinesaus, 3 zomergroentjes en puree, de anderen cordon bleu, 3 zomergroentjes en kroketten. En niet vergeten dat het bestuur de drank trakteert. Dit mag toch vermeld worden, hé ! Maar het dessert: 'ho,ho!' Een crème brûlée om U tegen te zeggen. Dit is van-daag zeker een 'doodzonde' voor hartpatiënten. Maar volgens cardiologen mag dat af en toe eens !?

Voldaan nemen we de bus naar het natuureservaat het Molsbroek (80 ha groot).

Hier maken we onze middagwandeling. René en Paul leiden de tocht van 4,5 km, Jeannine en Janine die van 2 km. Dit is een magische plek. Riet-, hooi- en weiland wisselen af met bos en moeraszone, veel water en rivierduinen waar het in dit seizoen krioelt van water- en rietvogels, zoals meerkoeten, wilde eenden, reigers en een grote kolonie kokmeeuwen die je met vrolijk gekrijs onthalen. Hoe vinden ze in dit broedgebied hun jongen weer ? Een wonder van de natuur ! (die dag werd er door Natuurpunt een babyborrel gehouden voor de eerste ooievaar die daar geboren werd).

In het Molsbroek mag ook gefietst worden en zoals in het vorig Harpanummer stond : 'wegcode voor voet-gangers in groep.' Wel, in deze natuurgebieden gelden die regels niet. Af en toe roepen ze vanop kop of vanaf staart : " Opzij, fietsers! " en dan gaat heel de groep gehoorzaam in 'file Indienne' lopen, waarvoor we dan "dank!" van de voorzichtige fietsers krijgen.

Onderweg is er nog een pitstop in het natuurhuisje van dit gebied. Je kan er twee verdiepingen hoog klimmen vanwaar je dan een prachtig uitzicht hebt op dit natuurpareltje. Een magische plek voorwaar! Er is ook een klein museum met archeologische

vondsten uit het gebied en een tentoonstelling over planten en dieren uit de streek.

Kijken naar de natuur kan je op vele plaatsen, maar erdoor geïnspireerd raken daarvoor zitten we hier goed. Vlaanderen, één grote stad ? Deze wandeling is een ode aan onze schaarse, maar prachtige natuurgebieden.

Met de bus keren we terug naar de Grote Markt van Lokeren, verkennen dit stadje nog even, om dan moe, maar voldaan, ons avondmaal te gebruiken in brasserie Den Abazjoer: 3 pistolets/sandwiches met beleg, vis of vlees en een fris slaatje, koffie en thee. En dan rond 19 u. vertrekt heel de groep weer naar basis Leuven, parking Bodart.

In Vlaams Brabant hebben we mooie provinciedomeinen, maar over de rand, de grote rand dan, de provincierand kunnen we toch ook eens gaan kijken. En de verkenner Jeannine en Richard Nevelsteen, Mia en Paul Craps, Jacqueline en Fons November, onze voorzitter, en Janine en René Vanhoof hadden dat zeer goed ingeschat.

Bedankt voor jullie enorme inzet om er dit jaar weer een 'prachtdag' van gemaakt te hebben. Wie er die dag bij was had gelijk. We hebben, als goede Harpisten, zoveel mogelijk beweging gehad, ieder naar eigen kunnen. Met een drankje en lekker eten, de innerlijke mens naar lichaam verzorgd. Met een gemoedelijke babbel vriendschapsbanden aange-sterkt, andere leden ontmoet en onze geest verrijkt.

" We hebben met onze ziel in de zon gewandeld " (Bond zonder Naam)

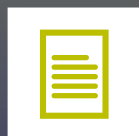
En om te eindigen zoals we begonnen zijn : " ...c'était formidable, vous étiez formidable, nous étions formidables... " (Stromae).

Mich Zichet (echtgenote André Boon)



Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

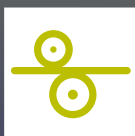
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



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





HERNIEUWING LIDKAART en/of SPORTKAART



Indien u wenst deel te nemen aan één of meerdere trainingssessies dient u het onderstaande bedrag over te schrijven op onze rekening volgens de gemaakte keuze.

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€	

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

Gelieve uw betaling uit te voeren liefst **voor eind september 2014** zodat wij tijdig uw sportkaart kunnen hernieuwen.

Met onze beste dank.
Het bestuur

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



Op 26 mei overleed de heer **Georges THIJSSEN** uit Tervuren (lidnummer 539). Hij was geboren op 14 november 1929 te Zwartberg en was getrouwd met mevrouw Jettie De Koker. Hij woonde in de Leeuwerikenlaan, 41 in Tervuren.



Op 21 juli overleed thuis de heer **André RENIERS** uit Kessel-Lo (lidnummer 330). Hij was geboren te Kessel-Lo op 20 maart 1927. Hij woonde Vredeplein, 12 in Kessel-Lo. Hij was weduwnaar van mevrouw Marie-Louise Latré.



Op 31 juli overleed te Leuven de heer **Cyriel DECOSTER** uit Tervuren (lidnummer 387). Hij was geboren op 12 juni 1928 in Kortenaken. Hij woonde in de A. Asselbergslaan, 11 in Tervuren. Hij was weduwnaar van mevrouw Rachel Viaene

We bieden aan de families ons oprecht medeleven aan.




**“Een doel, een
passie, een
levenswerk.”**

Tuinaanleg



Buiteninrichting



Tuinaanleg



Nazorg



Wij realiseren jouw tuin !

LEUVENSESTEENWEG 276 INFO@HERBA.BE
3390 SINT-JORIS-WINGE WWW.HERBA.BE
TEL. 016 62 37 60

■ “MEER WANDELEN KAN DUIZENDEN LEVENS REDDEN”

We weten dat elk beetje extra beweging goed is voor ons lijf en voor onze gezondheid, maar volgens een nieuw Brits rapport zou 2,5 uur wandelen per week elk jaar 37.000 levens kunnen redden.

In het rapport “Walking Works” van de Britse wandelfederatie Rambles en van kankerstichting Macmillan wordt nogmaals benadrukt dat wandelen een ideaal tegengif kan zijn voor hart- en vaatziekten. Tevens zou meer lichaamsbeweging ook een positief effect kunnen hebben op kanker, Alzheimer en ouderdomsdiabetes.

“Inactiviteit is een wereldwijde epidemie die moet bestreden worden voor het te laat is” aldus de onderzoekers. Elke week minstens de aanbevolen 150 minuten (of 2,5 uur) wandelen zou onze levensduur met drie jaar kunnen verlengen.

Maar het zijn vooral de concrete cijfers uit het rapport (weliswaar over de Britse bevolking) die doen verbazen:

- meer wandelen zou elk jaar 37.000 levens redden;
- zou elk jaar voorkomen dat 12.000 personen met spoed worden behandeld voor hartziekten;
- zou elk jaar 6.700 gevallen van borstkanker voorkomen;
- zou elk jaar 4.700 gevallen van darmkanker voorkomen;
- zou elk jaar tot bijna 300.000 minder gevallen van diabetes type 2 leiden

(bron Hatractief - UZ Leuven - juni 2014)

■ IS DOOR EEN HARTINFARCT AANGERICHTE SCHADE NOG TE HERSTELLEN?

Als een vernauwing of bloedklonter de bloeddorstroming in de kransslagaders belemmert, kan een hartinfarct of hartaanval optreden. Het hartspierweefsel krijgt dan een tijdje geen zuurstof en raakt beschadigd of sterft gedeeltelijk af. Kan die schade nog hersteld worden?

Na succesvolle testen bij kleine proefdieren zoals ratten en muizen ging een tiental jaar geleden een reeks onderzoeken van start op mensen. In die proeven werden cellen uit beenmerg toegediend in het hart. Het bleek een veilige maar niet altijd even effectieve behandeling.

Op basis van de proeven op dieren werd gehoopt dat de stamcellen - eigenlijk uit het beenmerg geïsoleerde voorlopercellen - nieuwe hartcellen zouden vormen, maar dat blijkt nu waarschijnlijk niet het geval te zijn.

Maar dat hoeft volgens professor dr. Stefaan Janssens, hoofd van hart- en vaatziekten UZ Leuven, niet. “Wanneer we snel kunnen optreden na een infarct, kunnen we voorkomen dat te veel hartspierweefsel verloren gaat.”

Na onderzoek is het onderzoeksteam van mening dat beenmergcellen vooral geschikt zijn om de aanmaak

van bloedvaten te stimuleren. Vervolgens werd op zoek gegaan naar voorlopercellen in de hartspier zelf. Zij zijn van nature aanwezig, maar doen hun werk heel traag. Deze cellen worden nu geïsoleerd uit een kleine weefselbiopsie en aangekweekt. Er wordt vermoed dat die cellen in de juiste omstandigheden tot nieuwe hartspiercellen zullen ontwikkelen op voorwaarde dat er in het hart nog voldoende doorbloeding is.

Tijdens de komende jaren wil professor dr. Janssens die veelbelovende theorie toetsen aan de praktijk. Vanaf 2014 zullen in UZ Leuven de eerste kleinschalige tests plaatsvinden met voorlopercellen uit het hart. “De grote doorbraak waar we op hopen, is dat we de cellen van één donor zouden kunnen isoleren en gebruiken bij meerdere patiënten. Die cellen lijken geschikt om dat te doen zonder grote afstotingsverschijnselen.” Aldus prof. dr. Janssens die hiermee uitpakt met de eerste studie ter wereld waarin wordt gekeken of die biologische behandeling met voorlopercellen de overleving van patiënten na een ernstig hartinfarct verbetert en de kans biedt op langer en comfortabeler te leven.

(bron Hatractief - UZ Leuven - juni 2014)

■ IS ALCOHOL SLECHT VOOR HET HART ? VOOR EN TEGEN: WAT MOETEN WE NOG GELOVEN ?

Dat de geneeskunde geen exacte wetenschap is, wisten we al langer. Een tijdje geleden verschenen op enkele dagen tijd verschillende artikels over de weldaad of het gevaar van een glaasje wijn of bier.

Geleerde professoren geraken het maar niet eens.

Hierbij de twee standpunten. In het volgende magazine krijgen we de mening van onze diëtisten over deze zaak. In afwachting daarvan: de “gouden raad van Tante Kaat”: geniet, maar met mate, luister naar je lichaam, overdrijf in niets wat je doet !

HEEFT BIER OOK VOORDELEN VOOR UW GEZONDHEID?

Bier bevat minder alcohol dan wijn. Het alcoholpercentage van bier ligt namelijk tussen 2,3 en 7 %. Maar teveel bier kan wel desastreuze gevolgen hebben voor de gezondheid. Bij matige consumptie heeft het wel voordelen!

Hoeveel alcohol en calorieën bevat bier?

De hoeveelheid alcohol in een drank wordt altijd in volumepercentage uitgedrukt. Dat cijfer (%) geeft het aantal milliliter alcohol aan per liter drank. Dat is het alcoholgehalte.

Het aantal calorieën in een alcoholhoudende drank wordt berekend op basis van het aantal grammen alcohol. Daarbij is 1 g alcohol = 7 calorieën.

Dit zijn de gemiddelde alcoholgehalten:

- Pilsbieren: 4 tot 7 %
- Speciale bieren zoals trappist: 6 tot 12 %
- Lambiekbieren: ongeveer 5 %
- Alcoholvrij bier: ongeveer 1 %

Hoeveel calorieën bevat een blikje bier van 250 ml?

De totale voedingswaarde van een blikje bier van 250 ml schommelt tussen de 80 en 160 calorieën. Af en toe een biertje drinken kan geen kwaad voor de gezondheid en verstoort ook het voedingsevenwicht niet. Dat verandert als we elke dag meerdere glazen bier drinken. En dat geldt net zo goed voor de zogenaamde lightbieren. Die bevatten alleen minder koolhydraten, dus suikers. Het alcoholgehalte is hetzelfde, behalve natuurlijk als het om alcoholarm bier gaat.

Bier goed voor het hart?

Verschillende studies hebben aangetoond dat één glas bier per dag een gunstig effect kan hebben op



het hart- en vaatstelsel. Dat effect wordt wel degelijk toegeschreven aan de alcohol in het bier. Bij lage en regelmatige dosissen stijgt nl. de “goede” cholesterol en verkleint het risico op samenklontering van de bloedplaatjes. Bier bevat bovendien vitamines van de B-groep.

Eén of twee biertjes per dag puur voor het genot mag. Maar niet meer!

Het syndroom van de bierdrinkers is wel bewezen. Overmatige bierconsumptie leidt onvermijdelijk tot een te grote hoeveelheid water in het lichaam. De nieren kunnen al dat vocht niet aan. Er komt ook natriumtekort. Het evenwicht in het lichaam raakt hierdoor verstoord en dat kan fataal zijn. Het fenomeen is bekend van het “comazuipen” dat bij jongeren zo populair is.

Gepubliceerd op E-gezondheid.be
(<http://www.e-gezondheid.be>)

EEN GLAS RODE WIJN PER DAG GOED VOOR DE GEZONDHEID?

Helemaal niet, stelt een nieuwe studie in de British Medical Journal. Elk glas alcohol verhoogt het risico op hartziekten, brengt een analyse van data van liefst 260.000 mensen aan het licht.

Het moet een van de populairste conclusies uit wetenschappelijk onderzoek zijn: 12 tot 25 eenheden alcohol per week zouden goed zijn voor het hart. Maar uit het onderzoek dat bij twee universiteiten besteld werd door de British Heart Foundation blijkt nu het tegendeel. De vorsers van het University College London en de Amerikaanse universiteit van Pennsylvania onderzochten data van 260.000 mensen uit 56 studies. Zelfs lichte drinkers kunnen hun bloeddruk en risico op hart- en vaatziekten doen dalen door alcohol helemaal van het menu te weren.

Lager BMI

Wie door een bepaalde genetische afwijking on-aangename bijwerkingen heeft wanneer hij alcohol

drinkt, en daardoor dus minder drinkt, bleek 10 procent minder risico te hebben op hart- en vaatziekten. Ze hadden ook een lager BMI en een lagere bloeddruk. 'Mensen die minder drinken gaan meestal ook meer bewegen en denken meer na over hun voedingsgewoonten', aldus hoofdonderzoeker Juan Casas. 'Daardoor lopen ze alweer minder risico op hartaandoeningen.' Bovendien werden in vorige studies al te vaak mensen die door ernstige ziektes niet meer drinken opgenomen in de groep van geheelonthouders, 'terwijl die misschien een hartaandoening hebben door een andere ziekte, niet omdat ze geen alcohol drinken. Dat heeft de resultaten scheefgetrokken.' Juan Casas hoopt dat de resultaten een rol kunnen spelen wanneer de beleidsmakers de richtlijnen voor alcoholgebruik aanpassen. 'Al besef ik maar al te goed dat ze eerst nog door andere studies bevestigd zullen moeten worden. De mythe rond de twee glazen wijn per dag is nu eenmaal een hardnekkige.

Het Nieuwsblad 12/07/2014



LAMBRECHTS^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



HONDA

POWER EQUIPMENT



ZONDAG 5 OKTOBER 2014



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 2014
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 2014.

*De inschrijving is definitief na storting van het bedrag op rek. nr. 001-2969200-09 van Harpa vzw,
met vermelding "Barbecue 2014 - lidnummer + aantal personen vol.- kind + middag of avond"
De inschrijving kan eveneens gebeuren via de website.*



Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be



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

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



DE ROOVER L. & ZOON



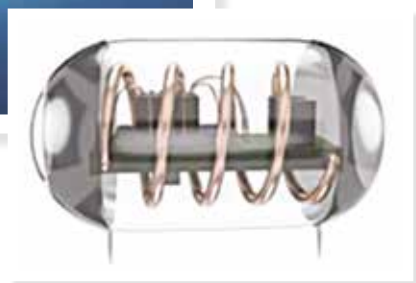
BOUWWERKEN RENOVATIE DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be

■ DRAADLOOS OPLADEN MAAKT VEILIGE MICRO-IMPLANTATEN MOGELIJK



Onderzoekers van Stanford hebben een manier gevonden om extreem kleine elektronische implantaten van buiten het lichaam van stroom te voorzien. Dat laat de universiteit dinsdag weten. Door de ontdekking kunnen pacemakers of implantaten voor in bijvoorbeeld hersenen veel kleiner worden. Bovendien kunnen ze dieper worden ingebracht omdat ze niet via een ingewikkeld mechanisme hoeven te worden opgeladen. Andere implantaten hebben grotere accu's die niet opgeladen hoeven te worden, maar wanneer die accu leeg is, is een nieuwe operatie soms nodig.

Rijstkorrel

Ada Poon, hoofdonderzoeker van het project, is er al in geslaagd een pacemaker te maken kleiner dan rijstkorrel. Deze pacemaker kan van stroom worden voorzien door een oplader, die ongeveer even groot is als een creditcard, boven het implantaat te houden.

De elektronische implantaten worden opgeladen door een combinatie van korte- en langeafstand golven. De korte golven zouden normaal niet vergenoeg komen en de lange golven weerkaatsen op het lichaam. Poon heeft een manier gevonden waardoor de golven zich verspreiden zodra ze met menselijke weefsel in aanraking komen. Ze vergelijkt het in haar onderzoek met geluidsgolven die voor het voertuig dat ze produceert uit bewegen.

Nieuwe implantaten

Volgens de onderzoekers worden door de ontdekking hele nieuwe medische implantaten mogelijk. Bovendien zouden huidige methodes verbeterd kunnen worden omdat de elektronische implantaten nu veel gericht, dieper in het lichaam, kunnen worden ingezet.

Specifieke hersenproblemen worden nu bovendien met medicijnen opgelost die invloed hebben op heel het brein. Een micro-implantaat zou de hersengolven in een specifiek deel van het brein kunnen beïnvloeden. De implantaten zijn al getest op een varken en een rat. Volgens onderzoek van een onafhankelijk lab valt de straling ruim binnen de toegestane norm voor mensen. De onderzoekers willen de implantaten dan ook snel op mensen testen, maar het zal nog jaren duren voor ze daarmee klaar zijn.

Door: NU.nl/Colin van Hoek

Beeld: Stanford





1 Handen schudden

Bij een zakenvergadering schudde elke persoon precies een keer de hand van elke andere persoon. Als er vijftien handen werden geschud hoeveel mensen waren er dan bij de vergadering aanwezig?

2 Vastgebonden hond.

Fido de hond is vastgebonden aan een boom met een touw van drie meter. Hij wil naar zijn voederbak die vijf meter verderop staat. Dus Fido draaft erheen en gaat eten.

Er zijn geen trucs. Het touw is niet gebroken en de boom is niet verbogen. Maar hoe heeft Fido dat gedaan?

3 Stad van de waarheid.

Je bent op weg naar een Waarstad waar iedereen altijd de waarheid spreekt. Op een bepaald moment kom je bij een T-splitsing. Een weg leidt naar Waarstad en de andere naar Liegstad waar iedereen altijd liegt. Het verkeersbord dat op de splitsing staat is niet duidelijk maar je ziet een man staan aan wie je de weg kunt vragen. Het enige probleem is dat je niet weet uit welke stad hij komt. De stad waar iedereen de waarheid spreekt of die waar iedereen liegt. Als je maar de tijd hebt voor een vraag welke vraag moet je dan stellen om zeker te zijn dat je de goede weg inslaat?

1 Er waren zes mensen bij de vergadering. Ze gaven allemaal vijf keer een hand, maar dat komt neer op vijftien handdrukken, niet dertig aangezien elke handdruk werd gedeeld door twee personen.
2 Aangezien Fido aan een boom vastgebonden zit, kan hij alles binnen een straal van drie meter van de boom bereiken. Zijn bak staat om twee meter van de boom, tegenover de plek waar Fido begon.
3 Je zou hem het volgende moeten vragen: Waar ligt de stad waar je vandaan komt? Als hij uit Waarstad komt zal hij je daar naartoe wijzen en als hij uit Liegstad komt zal hij ook naar Waarstad wijzen.

LACHEN

Bedenkingen van een oude wijze man :

Indien wandelen en fietsen zo gezond waren zouden alle facteurs onsterfelijk zijn !

Een walvis zwemt de hele dag, eet vis, drinkt veel water en toch is hij heel heel dik !

Een konijn loopt en springt heel de tijd, maar wordt maar 15 jaar oud !

Daartegenover :

een schildpad, loopt niet, doet niets en leeft 450 jaar !

EN DAN MAAR ZEGGEN DAT IK MOET BEWEGEN....



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

VETTEN: HOE MAAK JE EEN GEZONDE KEUZE?

Uit de laatste voedselconsumptiepeiling blijkt dat de gemiddelde Belg 38% van zijn dagelijkse energiebehoefte inneemt via vetten. Binnen een evenwichtige voeding mag dit maximum 30% bedragen. Niet alleen de hoeveelheid, maar ook de samenstelling van de vetten is van belang.

Waarom vetten zo belangrijk zijn?

De vetten uit onze voeding hebben zowel negatieve als positieve eigenschappen voor de gezondheid. Vetten zijn een belangrijke bron van energie voor het lichaam, namelijk 1 gram vet levert 9 calorieën. Dit is dubbel zoveel dan de energie-aanbreng van koolhydraten en eiwitten (1 gram koolhydraten of eiwitten levert 4 calorieën).

Naast hun functie als energieleverancier, zijn bepaalde vetten ook belangrijk voor het leveren van essentiële vetzuren. Het woord essentieel wil zeggen dat ze niet aangemaakt kunnen worden in het lichaam en dus moeten worden opgenomen uit de voeding. Ook voor de opname van de vetoplosbare vitaminen (vitamine A, D, E, K) zijn vetten erg belangrijk. (1)

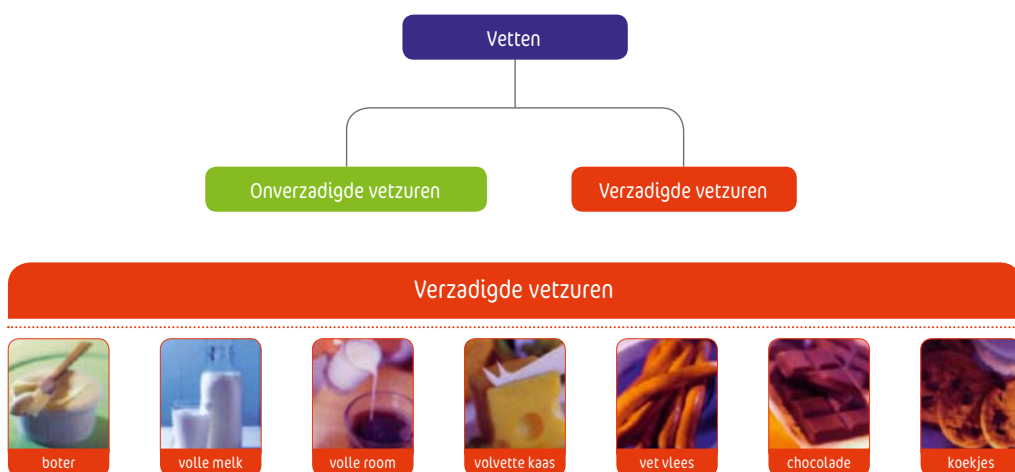
Omwille van deze positieve effecten hebben we wel degelijk vetten nodig in onze dagelijkse voeding, naar met mate. Dagelijks 1 mespunt smeervet per snede brood en 1 eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd volstaat. (2)

Wat zijn vetten?

Vetten zijn opgebouwd uit vetzuren. Op basis van de samenstelling van deze vetzuren worden vetten onderverdeeld in 'goede' en 'slechte' vetten, namelijk de verzadigde en onverzadigde vetten.

Wist je dat: **Verzadigd = Verkeerd** • **Onverzadigd = Oke**

Soorten vetzuren



Deze hebben een **ongunstige** invloed, vandaar dat ze in het rood worden aangeduid. Een trucje om dit te onthouden is: verzadigd vet = verkeerd. In de bloedvaten zetten deze vetzuren zich gemakkelijk af onder vorm van harde laagjes, waardoor de bloedvaten langzamerhand kunnen dichtslippen. Beperk dus het gebruik ervan.

Bronnen:

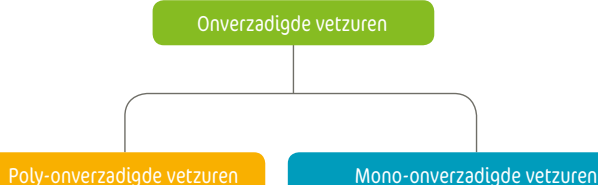
DIERLIJK:

- melkvetten: boter, halve boter, room, koffieroom, kaas, volle melk en volle melkproducten
- vlees: alle soorten, maar vette vleessoorten zoals gehakt, worst, spiering, spek, salami, ... bevatten er uiteraard meer.

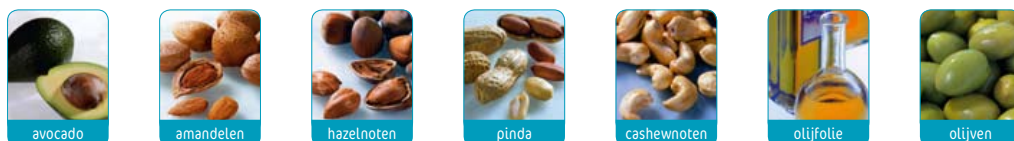
PLANTAARDIG:

- palmolie, palmvet, palmpitolie, palmpitvet, kokosolie, kokosvet
- harde plantaardige margarines, vaste frituurvetten
- gefrituurde snacks, koekjes, gebak, taart, zoutjes, chips, ...

Onverzadigde vetzuren



Mono-onverzadigde vetzuren



Bronnen:

Deze zijn meestal van plantaardige oorsprong en hebben eerder positieve eigenschappen. Ze komen voor onder 2 vormen: mono-onverzadigde vetzuren en poly-onverzadigde vetzuren.

- oliën: arachide-, koolzaad-, lijnzaad-, noten- en olijfolie
- noten: vooral amandelen, cashewnoten, hazelnoten en pinda's
- vruchten: avocado, olijven
- smeervetten op basis van olijfolie
- bereidingsvetten: sommige vloeibare bereidingsvetten

Poly-onverzadigde vetzuren

Poly-onverzadigde vetzuren: zijn vooral van belang voor de aanbreng van essentiële vetzuren: **omega 3** en **omega 6**. Deze essentiële vetzuren kunnen door ons lichaam in onvoldoende mate zelf worden aangemaakt, waardoor ze in voldoende mate via onze voeding moeten ingenomen worden.



Omega 3 en Omega 6

Een belangrijk aandachtspunt hierbij is wel dat we de twee essentiële vetzuren Omega 3 en Omega 6 in een goede verhouding uit onze voeding moeten halen. Onderzoek heeft aangetoond dat er veel meer omega 6 vetzuren worden ingenomen dan omega 3 vetzuren. Een ideale verhouding zou zijn minder dan 4 op 1.

Momenteel is deze verhouding minstens dubbel zo veel. Voldoende inname van omega 3 is van groot belang in de preventie van hart- en vaatandoeningen.

Vandaar dat deze omega 3 vetzuren de laatste jaren steeds meer aandacht krijgen. Als maar vaker komt men in winkelrekken of bij de apotheker aangerijkte voedingsmiddelen en voedingssupplementen tegen die deze vetzuren bevatten.

De belangrijkste natuurlijke aanbrengers van omega 3 vetzuren zijn vis en zeevruchten.

Om de inname van omega 3 vetzuren te verhogen is regelmatige consumptie van (vette) vis en zeevruchten de meest logische aanbeveling. De gemiddelde visconsumptie van onze Belgische bevolking is momenteel erg laag.

Bronnen

- Omega 3 in vette vissoorten: forel, sprot, haring, zalm, makreel, sardientjes en paling.
- Omega 3 in walnoten-, koolzaad-, lijnzaad- en raapzaadolie en in omega 3 verrijkte smeer- en bereidingsvetten.
- Omega 6 vetzuren zijn: maïs-, zonnebloem-, soja-, tarwekiem-, saffloer- en druivenpitolie.

Transvetzuren

Transvetzuren zijn een speciale vorm van meervoudig onverzadigde vetzuren, die kunnen ontstaan bij langdurige verhitting en industrieel harden van oliën. Hierdoor ontstaan geharde plantaardige vetten zoals bij de bereiding van bepaalde bak- en braadvetten. Het effect van transvetzuren op het ontstaan van hart- en vaatandoeningen is nog ongunstiger dan het effect van de verzadigde vetzuren.

Bronnen

- Industrieel bereide gerechten vooral in voorgebakken "kant en klaar" producten, koekjes, speculoos, bakkerijproducten, chips, alsook in gekochte frituurbereidingen en snacks.
- Thuis gebakken gefrituurde gerechten kunnen transvetzuren bevatten, vooral bij een verkeerde keuze van het frituurvet, bij té hoge verhitting (boven 180 °C) en té frequent gebruik van frituurvet.

Praktische tips

- o Kies mager vlees en magere vleeswaren. Beperk de inname tot 75-100 gram per dag.
 - Geef voorkeur aan niet bereide, niet gepaneerde vleessoorten.
 - Voorbeelden van magere vleessoorten:
 - Gevogelte: kipfilet, kalkoenfilet, duif, fazant, patrijs, struisvogel
 - Wild: hert, haas, everzwijn, konijn, ree
 - Paard
 - Runds: biefstuk, tournedos, rosbief, stoofvlees, onbereide american, entrecote, rundshamburger
 - Kalfs: lapje, gebrad, gehakt, kotelet
 - varkens: haasje, mignonette, gebrad, filetkotelet
 - lams: filet
 - Voorbeelden van magere vleeswaren:
 - Kalkoenham, kipfilet, kalkoengebrad, paarderookvlees , gekookte ham, filet de saxe, filet d'anvers, gebakken rosbief, varkensgebrad
 - Vervang vlees eens door vis, bij voorkeur 2x per week , of een vegetarisch alternatief, met aandacht voor niet bereide of niet gepaneerde soorten
 - Magere vissoorten:
 - Kabeljauw, weiting, schelvis, rog, pangasius
 - Mosselen
 - Vette vissoorten:
 - Makreel, sardien, haring, zalm, tonijn
 - Magere vegetarische alternatieven:
 - Niet bereide quorn
 - Niet bereide tempeh
 - Niet bereide tofu

o Kies voor magere of halfvolle melk en melkproducten

- o Kies bij voorkeur magere kaas (20+) en beperk de inname tot 50 gram per dag. Het vetgehalte van kaas wordt aangeduid volgens het "+ systeem" of "% vet" op de droge stof. Dit systeem duidt aan hoeveel gram van de droge stof van die kaas uit vet bestaat. In vaste kazen zit ongeveer 40 gram water per 100 gram kaas en dus 60 gram droge stof. Bij kaas met de vermelding 20+ of 20% vet op de droge stof bestaat 20 gram van de droge stof van die kaas uit vet. Vermits kaas voor 60% uit droge stof bestaat wil dit zeggen dat: $20\% \text{ vet} * 60 \text{ gram (droge stof)} = 12 \text{ gram vet op 100 gram kaas levert.}$
 - 20+ kaas bevat ongeveer 12 gram vet op 100 gram kaas
 - 30+ kaas bevat ongeveer 18 gram vet op 100 gram kaas
 - 48+ kaas bevat ongeveer 29 gram vet op 100 gram kaas

o Gebruik weinig vetstof. Dit wil zeggen: Maximum 1 mespunt per snede brood en 1 eetlepel vetstof voor de bereiding van een warme maaltijd.

- Kies een zachte vetstof met minder dan 40% vet als smeervet en maximum 1/3 verzadigd vet: minarine
- Geef de voorkeur aan een vloeibaar of zacht bereidingsvet met maximum 1/3 verzadigd vet

o Kies ook eens voor vetarme bereidingstechnieken zoals bakvel, grill, antikleefpan, steamer, microgolfoven, wok, ...

o Kies niet meer dan 1 maal per 14 dagen een gefrituurde bereiding.

o Beperk het gebruik van voedingsmiddelen uit de restgroep zoals koekjes, gebak, chocolade, frisdrank, cake, chips, ...

Bronvermelding:

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vetten.aspx> (1)

www.zorg-en-gezondheid.be de actieve voedingsdriehoek (Erika Van hauwaert) (2)



*Rita Lenaerts en Kathleen Gerits
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding
UZ Leuven*



RESTAURANT

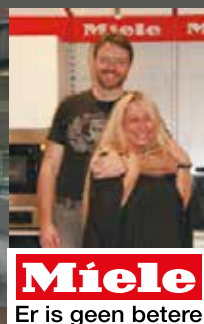
Potestraat 4
B-3020 Herent

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

Openingsuren :
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



ELEKTRO VAN PRAAG



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 !!!

Schilder ens

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



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

1 ALFONS **NOVEMBER** - Voorzitter - webmaster • T: 016 62 14 12 • M: 0479 20 61 23 • E: november.alfons@skynet.be

2 DOMINIQUE **MICHAUX** - Ondervoorzitter, Hoofdredacteur Harpa Magazine • T: 016 22 40 20 • E: dmichaux999@gmail.com

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 RENÉ **VANHOOF** - Wandelingen en daguitstappen • T: 016 20 59 33 • E: renevanhoof@skynet.be

6 VICTOR **LEYS** - Materiaalbeheerder, Verantw. training dinsdagnamiddag • T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62 • E: Leys.victor@skynet.be

7 GABRIËL **GERNAY** - Harpa Cycling Team • T: 0479 65 68 12 • E: gabriel.gernay@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 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

- Dominique Michaux (hoofdredacteur)
- Jo Beyen (redacteur)
- Rik Vanbiervliet (redacteur)

FOTO'S:

- Rik Vanbiervliet
- Alfons November

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