



HARPA magazine



ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 27 maart 2015 om 19.00 uur

WANDELKALENDER 2015

FIETSKALENDER 2015

dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van



We hebben de donkere winterperiode bijna weer achter ons gelaten, samen met de jaarlijks wederkerende verkoudheden en misschien ook het griepje waartegen onze inenting tekort is geschoten.

Harpa is ondertussen ook al uit haar winterslaap herrezen. Al een beetje traditioneel geworden, hebben we het jaar ingezet met een nieuwjaarsreceptie. Voortgaande op de reacties van de leden was het een geslaagde receptie en heeft men genoten van een fijne, rustige nieuwjaarsbabbel bij een natje en bij een ruim assortiment aan droogjes. Zeker is nu al dat dit voor herhaling vatbaar is. Er waren 200 leden aanwezig, alleen of met hun partner. Voor sommigen was het een blij weerzien, nadat ik ze al geruime tijd niet meer op de trainingen had gezien. Het verbaast me ook steeds om er leden te kunnen ontmoeten bij wie ik me zelfs de vraag moet stellen: "wie is dit?"

Begin maart, ondertussen al wel voorbij, komt cardiologe dr. Kaatje Goetschalckx praten over "Het hart en de liefde in beeld". De nieuwe leden zullen haar ongetwijfeld wel herkennen als de cardiologe van wie ze hun rapport hebben ontvangen na 3 of 6 maanden revalideren in het UZ Gasthuisberg en die hun ook de goede raad heeft gegeven om te blijven sporten voor hun gezondheid. Door het feit dat u dit nu leest, kunnen we alleen maar besluiten dat u haar goede raad hebt opgevolgd door aan te sluiten bij Harpa. De 'place to be' om te sporten onder het wakend oog van bekwame paramedische begeleiders. Deze infosessie gaat door op dezelfde plaats als de voorgaande jaren. Voor de nieuwe leden zullen we een gepaste wegbeschrijving aanbrengen. De bus-gebruikers kunnen een wegbeschrijving binnen Gasthuisberg raadplegen op de website.

De kinesitherapeuten zijn al een tijdje bezig met wat variatie te brengen tijdens de wekelijkse trainingen hetgeen blijkbaar geapprecieerd wordt. Met de trainingen op muziek hebben sommige leden het wat moeilijk met het ritme en de intensiteit van de oefeningen, ondanks het advies van de begeleiders om dan maar een op de twee oefeningen uit te voeren. Om aan de wensen van deze leden te voldoen zal er trainingsmuziek aangekocht worden waarbij (door het aantal beats per minuut) het ritme trager is.

Eind maart hebben we onze algemene vergadering die zoals altijd zal plaatsvinden in "Den Thuis" van InBev. Alle leden, zowel de vaste als de toegestreden leden, zijn hierop van harte welkom.

Het wandelteam heeft weer voor de daguitstap in Turnhout en omgeving een prachtlocatie uitgezocht. Ik heb het genoeg gehad om deze wandeling en het restaurant mee te mogen gaan verkennen. Chapeau nu al voor de organisatie! Twee van de deelnemers, onder wie uw voorzitter, hebben een paar weken na ons bezoekje aan Turnhout wel een bedankingsbriefje ontvangen met als hoofding Pro Justitia. Dit voor het gebruik van de rijweg waar dat niet mocht. En wij die dachten dat ze alleen in Leuven streng optreden.

Zoals u ziet, hebben het bestuur en de vrijwilligers weer gezorgd voor een voorjaar met tal van activiteiten naar ieders wens.

Uw voorzitter



DE ROOVER L. & ZON

BOUWWERKEN RENOVATIE DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be



Een actie van

MOTION CENTER

MUSIC *for* HARPA

10000-STAPPEN WANDELING



ZON 21 DEC

*Motion Center
Gilainstraat 63
3300 Tienen*





Voor het tweede jaar op rij organiseerde Studio Brussel via MUSIC for LIFE De Warmste Week ten voordele van de vzw's.

Harpa werd in 2013 voorgedragen door het Conservatorium voor Woord en Dans in Zonhoven om opgenomen te worden in de lijst van de in aanmerking komende vzw's wat door de Koning Boudewijnstichting aanvaard werd. Zij zelf organiseerde ten voordele van ons een muzische dag rond het thema "het hart". De leerlingen van het Conservatorium verzamelde tijdens die dag 4.700 euro in ten voordele van Harpa.

In 2014 was Harpa wederom opgenomen in de lijst van vzw's waarvoor men een actie kon opgezet om hen financieel te steunen.

Door de multidisciplinaire groepspraktijk Motion Center van Tienen werd een wandeling georganiseerd, waaraan een 30 van onze leden aan deelname, ten voordele van Harpa . Vijf jonge muzikanten uit Oosterwijk organiseerde een muzikaal tuinfeest met BBQ ter ondersteuning van Harpa.

Het bedrag dat deze acties voor Harpa verzamelde is ons tot op heden nog niet bekend.

Langs deze weg wens beide organisaties te bedanken voor hun actie en in het bijzonder Studio Brussel voor de ganse organisatie.

Alfons November

Zoals iedereen al heeft kunnen lezen werd Harpa vorig jaar een warm hart toegedragen door het Stedelijk Conservatorium voor Muziek van Zonhoven via de jaarlijkse actie van Music for Life.

Toen we dit jaar te horen kregen dat op zaterdag 29 november Respiro een 5 uur durende cyclingmarathon organiseerde ten voordele van “Move to Improve” en dit via de actie “Music for Life” van Studio Brussel, kon Harpa niet anders dan uiteraard ook haar steentje bij te dragen aan dit mooi jaarlijks initiatief.

“Move to Improve” is een organisatie voor kinderen met neuro- motorische bewegingsproblemen. Het doel van de vzw is het optimaliseren van de zorgen voor deze kinderen door grondige objectieve evaluatie, stimuleren van het onderzoek en het streven naar duurzame oplossingen.

Particulieren en bedrijven konden een fiets voor één of meerdere uren reserveren. Bedoeling van het evenement was om 40 cyclingfietsen gedurende 5 uren te bezetten. Een fiets reserveren kostte 3 euro per uur of 10 euro voor 5 uur. Particulieren die deelnamen konden zichzelf ook nog laten sponsoren door vrienden of familie. Ook HARPA was dus aanwezig en heeft gedurende de hele marathon 2 fietsen voortdurend laten draaien. Het succes was zo overweldigend dat er meer dan 20 Harpa-leden klaar stonden om die 2 fietsen draaiende te houden, ondanks een beperkte oproep naar de leden toe.

De cyclingmarathon heeft aan inschrijvingsgeld en donaties € 1055,45 opgeleverd. Verder hebben bedrijven en particulieren nog bijkomend voor een sponsoring van € 875 gezorgd, wat onze totale opbrengst brengt op € 1930,45. Dit bedrag gaat integraal naar “Move to Improve”!

Bedankt aan iedereen voor de steun, de deelname, de sponsoring, het enthousiasme, enz... Tenslotte kunnen we dergelijke mooie initiatieven alleen maar toejuichen.

Georges Verbelen



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

Een actie van

RESPIRO SPORT- EN GEZONDHEIDS CENTRUM

MUSIC *for* MOVE TO IMPROVE

DANK VOOR JULLIE GULLE GIFT



ZA 29 NOV – WOE 24 DEC

*Respiro
Sport - en gezondheidscentrum*





BEN MATTERS, EEN NIEUWE KINESIST

Wie geregeld op woensdagavond of vrijdagavond komt trainen, heeft hem ongetwijfeld al ontmoet: de nieuwe kinenist: Ben Matters.

Ben Matters is afkomstig uit Limburg, meer bepaald uit Tongeren, waar hij zijn jeugd heeft doorgebracht. Zijn vader was van Antwerpen en zijn moeder van Stevoort bij Hasselt. In 2003 is zijn vader overleden, Ben was dan amper 13 jaar oud. In 2011 is ook zijn grootvader van moederszijde overleden. Die had twee huizen in Stevoort, in een ervan is zijn oom ingetrokken en in het andere huis is Ben met zijn moeder gaan wonen. Maar binnenkort verlaat hij de ouderlijke woning en gaat samenwonen met zijn vriendin in Overijse.

Ben volgde de afdeling Latijn-Wiskunde, en is nadien kinesitherapie gaan studeren in Hasselt. Ben zegt zelf dat hij een gemiddelde student was, die niet al te veel moeite te studeren om er te geraken. Het laatste jaar kine moest hij naar Leuven komen, en hij heeft er ook stage gedaan op de afdeling Cardio, zo heeft hij onder meer sessies van Harpa moeten volgen als stagiair. Na zijn studie is Ben aan het werk gegaan als kinesist op de afdeling voor longaandoeningen in Gasthuisberg. Het zwemmen bij Harpa, dat vond Ben niet zo fijn en de training op dinsdag was moeilijk combineerbaar met zijn werk, maar de woensdag- en vrijdagtrainin-

gen zag hij wel helemaal zitten. Bovendien liet Miek weten dat er niet zoveel instroom was van nieuwe kinesisten, en de keuze was snel gemaakt. Ben vindt het ook heel leuk om voor een grote groep mensen te staan.

Ben heeft de eerste sessie meegemaakt op 4 februari jongstleden, en volgens hem gaan we hem wel meer zien in de toekomst ... als zijn hobby dat toelaat, want Ben loopt heel graag. Vijf kilometer of veel meer, tot een marathon !

Rik Vanbiervliet

CLUBNIEUWS



Nele Pattyn en Tim Janssens zijn de trotse ouders geworden van Milan, geboren op 10 januari 2015, grote broer voor Mathis. Proficiat !



Potestraat 4
B-3020 Herent

Hilde Peremans
Tel.: 016/350 667
Gsm: 0497 125 275
Fax: 016/350 667
E-mail : dekapelhoeve@hotmail.com
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



■ 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 1985)

Deneuter Roger (145)
De Vleeschouwer Pieter (146)
Timmermans Jozef (169)

25 jaar (lid sinds 1990)

Vandendries Jean (343)
Verbelen Jaak (350)
Jonckers Jacques (354)
Dierckx Leo (356)
Brams Etienne (360)
Bamps Richard (361)
Verhoeven Roger (372)
Van Avondt Karel (378)
Broos Julien (383)
Vancuyck Julien (397)
Mullucks Ronald (401)
Van Horen Frans (468)
Van Ermengem Wilfried (581)

20 jaar (lid sinds 1995)

Struyf Agnes (584)
Vantilt Paul (589)
Rosseel Johan (590)
Beyen Jo (604)
Broos Victorine (605)
Verlinden Frans (607)
Arits Theodoor (608)
Vuerinckx Paul (611)
Callens Wilfried (615)
Donny Jean (621)
Tips Bruno (627)
Schouterden Jean (634)
De Bruyne Rita (640)

15 jaar (lid sinds 2000)

Stroobants Lucien (819)
Broos Andre (825)
Lammertyn Frans (828)
Roussard Michel (830)

Billet Andre (840)
Mommaerts Gilbert (841)
Willemans Henri (846)
Robberechts Roger (848)
Bams Willy (851)
Buttiens Florent (853)
Janssens Alain (866)

10 jaar (lid sinds 2005)

Wouters Guido (1041)
Pint Jean Marie (1049)
Swevers Marie-Josée (1052)
Wojciechowski Robert (1053)
Beunen Jan (1055)
Hendrickx Emiel (1057)
Vanbiervliet Rik (1058)
De Muylder Louis (1062)
Maes Jean-Pierre (1070)
Van Roy Jozef (1081)
Tratsaert Jaak (1083)
Crama Pierre (1085)
Demia Gilbert (1090)

UITNODIGING

UITSTAP NAAR SCHERPENHEUVEL

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

PRAKTISCHE INFO:

- zaterdag 25 april 2015
- 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

DAGUITSTAP NAAR HET LAND VAN TURNHOUT

Zaterdag 6 juni 2015



KLEIN ENGELAND



VENNENGEBIED

Wandelliefhebbers die graag wandelen in variërend landschap met kleurrijke graslanden, heide, schitterende vennen, moerasgebied en bossen mogen niet aarzelen om deel te nemen aan deze daguitstap.

We starten de dag in het bezoekerscentrum Klein Engeland gelegen in het Vennengebied te Turnhout voor een trip van 8 km of 3 km.

In de namiddag gaan we voor een wandeling van 4km naar Kasterlee in het natuurgebied Tikkebroeken een vogelreservaat met verschillende waterpartijen die diverse amfibieën aantrekt.

Voor de personen die de namiddagwandeling niet meedoen is er een bezoek met gids voorzien aan onze nationale trots het Nationaal Speelkaartenmuseum in Turnhout.

PROGRAMMA :

- 7.30u. Samenkomst en vertrek aan parking Bodart in Leuven.
- 9.00u. Aankomst in Turnhout in het bezoekerscentrum Klein Engeland.
- 9.15u. Start van de wandelingen van 8km en 3km in het Vennengebied.
- 11.30u. Vertrek naar Oud -Turnhout.
- 12.00u. Lunch in het Corsendonks Hof
 - Menu 1: Soep – zalm met gebakken prei, Hollandaisesaus en puree – dessertbord.
 - Menu 2: Soep – kalkoensnede met rode wijnsaus, warme groenten en kroketten – dessertbord. Bronwater, koffie of thee zijn inbegrepen.
- 13.45u. Starten de wandelaars voor een tocht van 4km in het natuurgebied Tikkebroeken.
 - De personen die zich hebben ingeschreven voor het Speelkaartenmuseum rijden met de bus naar Turnhout. Na dit bezoek gaan ze naar de grote markt waar de wandelaars zich bij hen voegen.
- 15.30u. De wandelaars rijden met de bus naar de grote markt van Turnhout en voegen zich bij de andere groep. Iedereen kan dan individueel het stadje verkennen.
- 17.00u. Met bus naar Oud-Turnhout.
- 17.30u. Avondmaal in het Corsendonks Hof
 - Menu: Diverse broodjes, vleessalade, tonijnsalade, krabsla, kipkerrie, runderfilet, varkensgebraad, hesp, kaas en zwarte woudham. Koffie en thee inbegrepen.
- 19.00u. Vertrek terug naar Leuven parking Bodart.

DEELNAMEPRIJS p/p:

46euro. Inbegrepen zijn, bus, fooi chauffeur, maaltijden, koffie of thee en bronwater bij de lunch.
49euro. Idem als hierboven vermeld inbegrepen het bezoek aan het Speelkaartenmuseum in de namiddag.

INSCHRIJVINGEN:

- Er zijn 81 plaatsen beschikbaar. Nummer 82 komt op een wachtlijst terecht die zal gehanteerd worden bij eventuele annuleringen.
- De inschrijving is pas geldig na storting van het deelnamebedrag op rekeningnummer: BE52 0012 9692 0009 op naam van HARPA.
De datum van de inschrijving is bepalend voor de volgorde van de deelnamelijst.
- Bij betaling met een overschrijvingsopdracht moet de strook "Inschrijving daguitstap" worden ingevuld (lidnummer + naam + aantal personen + aantal menu 1 + aantal menu 2 + aantal Speelkaartenmuseum) en afgegeven worden aan de verantwoordelijken.
- Inschrijven kan ook via de website www.harpa.be.

ANNULEREN:

Bij het annuleren van een inschrijving en de plaats kan niet ingenomen worden door iemand anders zal alleen het bedrag van de maaltijden teruggestort worden. Annuleringen na 25 mei kunnen niet meer terugbetaald worden.

INSCHRIJVEN KAN TOT UITERLIJK 22 MEI 2015.

VOOR MEER INFORMATIE:

René Vanhoof 016 20 59 33 GSM 0496 26 41 86
Paul Craps 016 47 08 00 GSM 0478 91 69 55



SPEELKAARTENMUSEUM



CORSENDONKS HOF

**Hierbij wordt u vriendelijk uitgenodigd tot het bijwonen
van de ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 27 maart 2015 om 19.00 uur
vergaderzaal „Den thuis” van Inbev, Vuurkruisenlaan, 3000 Leuven.**

■ AGENDA:

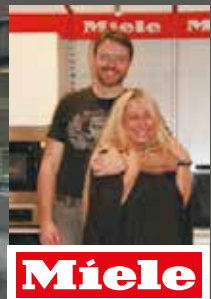
- | | |
|--|--|
| 1. Welkomstwoord van de voorzitter. | 9. Lidgelden |
| 2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 25 april 2014. | 10. Trainingen 2015 – 2016. |
| 3. Goedkeuring jaarverslag 2014. | 11. Goedkeuring voorstel begroting 2015. |
| 4. Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2014. | 12. Vragen en antwoorden. |
| 5. Verslag van de rekeningnazichters. | 13. Slotwoord. |
| 6. Goedkeuring jaarrekeningen 2014. | |
| 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. Mandaat bestuursfunctie voorzitter. | |
| 8.5. Mandaat bestuursfunctie penningmeester | |
| 8.6. Benoeming rekeningnazichters. | |

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).*

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 !!!

■ **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 27/03/2015 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:...../...../ 2015.

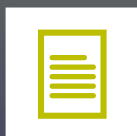
Handtekening,

* *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: 26 maart 2015.*

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

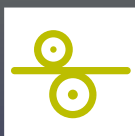
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



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	Afstand	Gemeente	Start	Aankomst	Gids	GSM	telefoon
14-mrt-15	4km	3220 Sint Pieters Rode	"Parochiecentrum KLOOSTERHOF"	Kerkplein 1. Parking aldaar	Jeanine Ferro	0494-22-55.06	016-62.16.95
	8km				Richard Nevelsteen		
28-mrt-15	4km	3210 Lubbeek	Parking "Gemeentehuis"	Gellenberg 16	Jacqueline Nuage	0479-20.61.23	016-62.14.12
	8km				Fons November		
11-apr-15	4km	3040 Huldenberg	Sportz. DE KRONKEL gemeentep.l. 2	achter het gemeentehuis	Annie Verheyden	0472-95.85.78	016-47.07.47
	8km				Armand Evers	0479-25.15.87	
25-apr-15	6km	3390 Tielt Winge	Aan kruisp.Heuvelstraat en Horenstraat om 9.15u en 9u30	Basiliek van Scherpenheuvel misviering om 11.30u	Fons November	0479-20.61.23	016-62.14.12
	18km						
09-mei-15	4km	3078 Everberg	kerk van Lubbeek om 7u	Cafetaria gemeentenzaal (achter oud gemeentehuis Everberg) Parking gemeenteplein	Eliane Van Hamme	0476-85.40.38	02-757.92.68
	8km				John Van Herck		
23-mei-15	4km	3000 Leuven	Brasserie "The Lodge"	Kantineplein- Willem de Croylaan	Louis Hermans	0483-09.28.45	016-20.22.33
	8km				Ghislain Adams	0494-29.21.65	
06-jun-15	3 of 8 km	Daguitstap TURNHOUT	Leuven Parking Bodart 7.30u	Klein Engeland Turnhout	Janine of René Vanhoof	0494-76.35.72	016-20.59.33
	4km of bezoek				René of Plaatselijke gids	0496-26-41-86	
20-jun-15	4km	3120 Tremelo	Café RAADSHUIS	Werchtersebaan 2 (aan rotonde) Parking aldaar	Janine Smits	0494-76.35.72	016-20.59.33
	8km				George Eeneman	-	
04-jul-15	4km	3320 Meldert (Hoegaarden)	Café bij Odette Sint-Ermelindisstraat 14	Parking aldaar	Marina Hugaerts	0496-02.29.21	016-22.64.87
	8km				Ronsmans Jan		
18-jul-15	4km	3360 Bierbeek	Café De Molen dorpstraat 14 (kerk van Bierbeek)	Parking aldaar	Cécilia Geerinck	0477-59.43.09	016-40.85.22
	8km				Liesbeth Geerinck		
01-aug-15	4km	1390 Nethen (GreZ-Doiceau)	Cutureel Centrum	Taverne de la Vallée	Colette Declercq	0479-65.68.12	016-40.32.69
	8km				Gabriel Gernay		
15-aug-15	4km	3150 Tildonk	"Café MARITIME" Sas 3 (GPS Terbankstraat).	Parking aldaar	Janine Smits	0494-76.35.72	016-20.59.33
	8km				René Vanhoof	0496-26-41-86	
29-aug-15	4km	3050 Oud-Heverlee	Maurits Noëlstraat 15 Parking naast "DE ZOETE BRON"	Zoete Water Terras tussen vijvers en "SPAANS DAK"	Diane Vanden eynde	0472-30.35.17	016-40.84.84
	8km				Romain Vanderplanken	0476-74.41.50	
12-sep-15	4km	3473 Waanrode	Sporthal "DE VRUEN" Grote Vreunt 57b		Jacqueline Broos	0497-20.76.65	016-25.61.62
	8km				André Broos		
26-sep-15	4km	3380 Bunsbeek-Glabeeek	Bunsbeekdorp nr 6	Parking aldaar	Monique Vandenhove	0474-76.21.14	016-77.97.93
	8km				Jacques Jonckers		
10-okt-15	4km	3080 Duisburg(Tervuren)	"Pachthof Stroykens"	Merenstraat 19. Parking aldaar	Mia Craps	0478-91.69.55	016-47.08.00
	8km				Paul Craps		
24-okt-15	4km	3110 Rotselaar	Brasserie Squash-center "DE MEANDER"	Vakenstraat 18 Parking aan het meer.	André Billet	0475-66.01.23	nvt
	8km				Christine Aerts		
07-nov-15	4km	3040 Loonbeek	J. Van Der Vorstlaan 73	Parking Gemeentenzaal	Mia Craps	0478-91.69.55	016-47.08.00
	8km				Paul Craps		

De wandelingen starten steeds om 14.00u op de vermelde plaats. Raadpleeg de tabel voor de vertrekuren van de wandeling naar SCHERPENHEUVEL en de DAGUITSTAP. Voor details en wijzigingen kan men terecht bij René Vanhoof (016.20.59.33) Paul Craps (016.47.08.00) en op de website www.harpa.be.

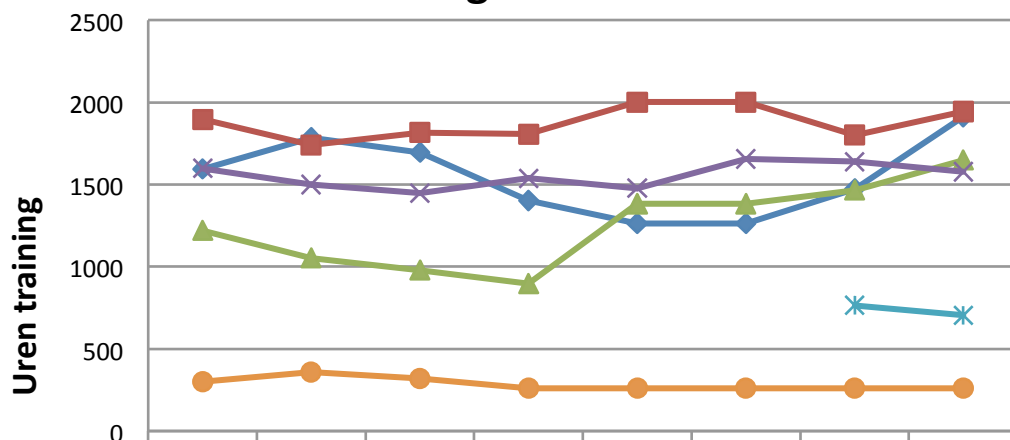
HARPA CYCLING TEAM: FIETSKALENDER 2015

Datum	Vertrek	Bestemming	Wegkapitein	Tel - Gsm	Opmerkingen
5/04/2015	7u30 Sportkot	Ronde van Vlaanderen	Vlaamse Wielrijdersbond	0479 656812	
18/04/2015	Wilderden Kerk	Bloesemtocht	Willy Dekeyzer	0475 58452	
25/04/2015	9u: De Becker Remyplein	Scherpenheuvel	Georges Timmermans	016 447098	
2/05/2015	Bierbeek (De Borre)	Eerken	Gabriël Gernay	0479 656812	
16/05/2015	Rotselaar (Sporthal Meander)	Perk	André Billet	016 446838	
30/05/2015	Sportkot (De Spuye)	Baal	Rik Vanbiervliet	016 232603	
13/06/2015	Bertem (dorpsplein)	Grimbergen (St Brixius-Rode)	Omer Buekenhoudt	0496 180501	
27/06/2015	nog te bepalen	Belgisch kampioenschap Tervuren	Vlaamse Wielrijdersbond	0479 656812	
11/07/2015	Sportkot (De Spuye)	Nederokkerzeel	Georges Timmermans	016 447098	
25/07/2015	10u30 Station Oostende	Damme	Rik Vanbiervliet	016 232603	± 100 km; Fietsdag!
8/08/2015	Sportkot (De Spuye)	Zennegat	Jo Beyen	016 462245	
22/08/2015	Sportkot (De Spuye)	Sterrebeek	Marcel Mertens	0475 798444	
5/09/2015	9u: Sportkot (De Spuye)	Brussels Classics	Vlaamse Wielrijdersbond	0479 656812	onder voorbehoud
19/09/2015	Bertem (dorpsplein)	Maleizen	Omer Buekenhoudt	0496 180501	zware rit (64 km, heuvelachtig)
zondag 4/10/15	Haasrode (radiomuseum)	Waals Brabant	Gabriël Gernay	0479 656812	zaterdag 3/10: Harpa benefiet
17/10/2015	Bertem (dorpsplein)	Kerkom	Willy Dekeyzer	0475 58452	
31/10/2015	De Kroon (Neerijse)	Bossut	André Billet	016 446838	gevolgd door afronding seizoen

De tochten vertrekken om 13u30 stipt, tenzij anders vermeld. De afstand bedraagt 50 tot 60 km, met een gemiddelde snelheid van 20 tot 21 km/u
Halverwege de rit is een rustpauze van 30 minuten voorzien. Een fietshelm is verplicht, evenals een reserveband
Voor details en wijzigingen kan men terecht bij Gabriël Gernay (0479 656812) en op de website www.harpa.be.

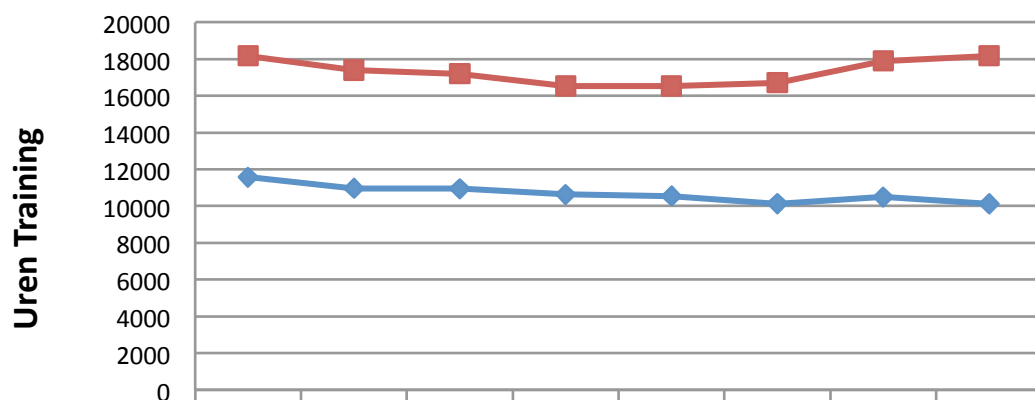
OVERZICHT TRAININGEN 2007 - 2014

Training



	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Fitness	1595	1785	1696	1403	1263	1263	1473	1912
Zwemmen	1896	1741	1816	1807	2002	2002	1801	1944
Dinsdagnamiddag	1221	1053	979	897	1383	1383	1466	1649
Wandelingen	1598	1500	1448	1538	1478	1656	1640	1578
Fietsen							765	705
Volleybal	300	360	319	260	260	260	260	260

Training



	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Woensdag - vrijdag	11567	10960	10939	10625	10540	10147	10495	10120
Totaal alle trainingen	18177	17399	17197	16530	16533	16711	17900	18172



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

MEUBELLEN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

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



ELEKTRISCHE FIETSEN
VERHUUR ELEKTRISCHE FIETSEN
STADSFİETSEN
FIETSPROMOTIES
ELEKTRISCHE MOUNTAINBIKES
OMBOUW
I AM ELECTRIC
INFO & CONTACT

1 tem 18 augustus is onze zomersluiting

LEUVEN Kapucijnenvoer 110 T 016 200 400 van dinsdag tot vrijdag en 's zomers ook op zaterdag

HARPA WANDELVOETBAL

Sinds een paar weken spelen wij wandelvoetbal bij Harpa!



Wablief, hoor ik zeggen. Wat is dat nu weer?

Heel wat senioren zijn elke dinsdagnamiddag van twee tot drie present in de sporthal van KBC op de campus voor een sportieve activiteit. Na de opwarming is er gedurende een twintigtal minuten loop- of wandeltraining naar believen. Dan is er intensieve conditie- training door ervaren kinesisten.

Nu wordt er met enig succes ook aan wandelvoetbal gedaan.

Toevallig zag ik (lid bij Harpa sinds vorig jaar na een geslaagde openhartoperatie) een paar maanden geleden op de televisie beelden van wandelvoetbal. Als oud-speler bij een kleine club in een lang verleden en indertijd nog gespeeld met een voetbalploeg bij de BRT, ging de voetbalmicrobe kriebelen.

Waarom het niet introduceren bij Harpa ging het door mijn hoofd?

Na een eerste babbel met Victor, onze steeds parate verantwoordelijke en nooit verveld om een mop tussen (), kregen wij zijn akkoord en een geschikte bal. Na een aarzelend begin zijn wij nu met een tiental liefhebbers aan de slag en dat gedurende de loop- of wandeltraining. Hierbij onze dank aan de collega's die ons een vrije ruimte laten om te spelen.

In de sporthal is uiteraard een geschikte afgelijnde ruimte en zijn er gepaste doelen voorhanden. Zoals bij zaalvoetbal wordt gespeeld op een terrein van 40 m op 20 m.

Aantal spelers: vijf tegen vijf met eventuele wisselers (afhankelijk van zij die willen spelen uiteraard.)
Vuistregels in wandelvoetbal: de spelers mogen NIET LOPEN met of zonder bal! (bij overtreding volgt een

vrije trap). Duwen , stevig contact of slidings zijn verboden. De bal mag niet hoger gaan dan heuphoogte. Er wordt gespeeld zonder doelman en de buitenspelregel is niet van toepassing. Een bal over de zijlijn wordt niet gegooid maar getrapt.

Het lijkt simpel maar het vergt aardig wat discipline voor oud-voetballers om niet te lopen met de bal aan de voet, maar nog meer beheersing om te blijven wandelen om de bal te veroveren.

Momenteel hebben wij gelukkig een referee langs de zijlijn. Zij fluit er aardig op los al volgt zij vaak een "columbiaanse" ingeving (haar thuisland notabene!)
Wandelvoetbal bij Harpa: het kan!

Als afsluiter deze bedenking: waarom geen wandelvoetbalcompetitie onder Harpa-leden, in alle vriendschap uiteraard. Het gaat om het spel niet om de knikkers!

Misschien is er belangstelling bij nog andere leden?.
Wandelvoetbal bij Harpa: You'll never walk alone!

Etienne Wijnant.

Hoera, hoera, hoera, goed nieuws voor de spelers: een welwillende sponsor zorgde voor fluovestjes zodat de twee ploegen gemakkelijker uit elkaar te houden zijn ! Dank u, Daniël, en dank u, firma Lambrechts !

**** HET SPIEGELGLAS****

*Er leefde eens heel lang geleden
een boertje werkzaam en tevreden,
aan weelde was hij niet gewend,
een spiegel had hij nooit gekend .*

*En eens toen hij aan het spitten was
vond hij een stukje spiegelglas.
Hij nam 't in zijn vereelte hand
't zat onder 't vuil en onder 't zand.*

*Hij veegde 't aan zijn broekspijp af
en keek er in, en stond toen paf.
Mijn vader zei hij, sapperloot,
die is al vele jaren dood .*

*Mijn vader, och die goeie man,
hij is het en hij kijkt me an .
Hoofdschuddend stak hij 't in z'n zak,
en bekeek het thuis op zijn gemak.*

*En hij begon te overleggen,
wat zijn vrouw ervan zou zeggen.
Ze was wat bazig zijn Katrien
en zou er wel om lachen misschien .*

*En omdat hij daar zo bang voor was,
verborg hij 't onder zijn matras.
Maar telkens ging hij er weer heen.
'Mijn vader,' zei hij dan tevreên .
Dat wekte argwaan bij z'n vrouw
die het hare er van weten wou,
en zodra hij weer de deur uit was,
zocht en vond zij 't spiegelglas .
Wat moet hij daarmee, peinsde zij,
er moet iets niet in orde zijn!
Zij wantrouwde zo haar goede Hein,
dat ze 't omkeerde en keek,
doch raakte toen geheel van streek.
Daar heb je 't nou, ik dacht het wel,
er is een andere vrouw in 't spel.
Mijn man, hij heeft geen hart in 't lijf,
waarom houdt hij van zo'n lelijk wijf ???*

(dichter onbekend !)

vraag des levens is:

"Gaan we door of slaan we af?"
Maar voor de meesten is het:"
Slaan we door of gaan we af?"

Geld lijkt op vet.

Van beide is er genoeg,
maar altijd op de verkeerde plaatsen.

In al onze ijver om sportief te blijven
parkeren we onze auto toch zo dicht moge-
lijk bij de sporthal.

Alle paddestoelen zijn eetbaar.
Weliswaar zijn er paddestoelen die je maar
een keer kunt eten.

Als je een keus moet maken en je doet het
niet, is dat op zich een keus.

De natuur is een wonder.

Een miljoen jaar geleden wist nog niemand
dat de mensen een bril zouden dragen
en toch staan onze oren op de goede plaats.

"Geef mij maar een joint,"
zei de goudvis.
"Dan word ik haai."

Als je neus 180 graden gedraaid zat,
zou je bij regenval verdrinken.

Elke getrouwde man weet waarom ze
aan orkanen vrouwennamen geven.

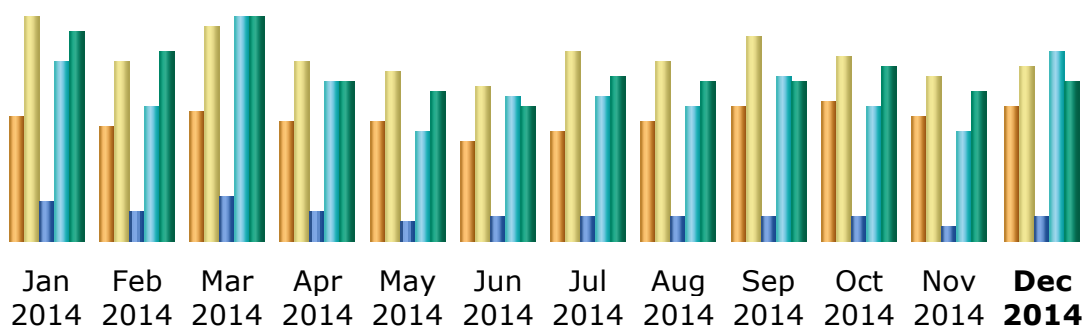
Vriend:

iemand die tijdens je leven tegen je zegt wat
anderen na je dood vertellen.

WEETJES OVER WWW.HARPA.BE IN 2014

- Onze website werd in 2014 21.078 maal bezocht en dit gemiddeld 58 keer per dag.
- De topdagen zijn in chronologische volgorde: donderdag, vrijdag en woensdag.
- De website wordt het meest geraadpleegd tussen 9.00 en 11.00 uur en rond 17.00 uur.
- De gemiddelde bezoektijd bedraagt 126 sec.
- De bezoekers komen uit meer dan 15 landen.
- De meest gebruikte browser is FireFox: 44,8%.
- Het Operating System Windows wordt door 87% van de bezoekers gebruikt.
- Men downloadt het meest het document voor tussenkomst door het ziekenfonds van de CM.

MONTHLY HISTORY



Month	Unique visitors	Number of visits	Pages	Hits	Bandwidth
Jan 2014	1196	2104	7060	32130	1.83 GB
Feb 2014	1110	1725	5335	23983	1.64 GB
Mar 2014	1246	2051	8519	39590	1.93 GB
Apr 2014	1133	1706	5478	28602	1.40 GB
May 2014	1152	1594	3865	19953	1.29 GB
Jun 2014	968	1455	4591	25949	1.18 GB
Jul 2014	1070	1795	5045	25806	1.42 GB
Aug 2014	1141	1694	4527	24099	1.39 GB
Sep 2014	1283	1939	4734	29902	1.39 GB
Oct 2014	1348	1769	5226	24563	1.53 GB
Nov 2014	1174	1578	3491	19561	1.32 GB
Dec 2014	1272	1668	4850	34212	1.40 GB
Total	14093	21078	62721	328350	17.73 GB

De webmaster Alfons November



alle plafonneringswerken in renovatie en nieuwbouw
 cementwerken - gyprocwerken - ook kleine herstellingswerken
 metalstudwanden - kooflijsten - isolatiewerken - e.a.

Al meer dan
 35 jaar
 uw vakman

Fred. Lintsstraat 140 -3000 Leuven
 016 226487 - 0495 286487
 ronsmans.jan@skynet.be
 BE 0442.160.939 - RPR Leuven




BUITENINRICHTING, TUINARCHITECTUUR, TUINAANLEG

Tuinarchitectuur



Buiteninrichting



Tuinaanleg



Nazorg



Wij realiseren jouw tuin !

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



C A F E
BUURTHUIS
 KORBEK-LO 016-46.17.38



■ GOED TEGEN PIJN ... AI

1 MANNEN ZEGGEN MINDER GAUW 'AU

Wie kan het beste pijn verdragen: vrouwen of mannen? We zijn er lang van uitgegaan dat vrouwen op dat vlak het sterke geslacht waren, omdat we menstruatiepijn en barensweeën moeten doorstaan. En toch klopt dat niet, zo blijkt uit onderzoek. Integendeel: vrouwen hebben juist een lagere pijndrempel dan mannen. We voelen sneller pijn en signaleren ook sneller dat die 'ondraaglijk' is. Dat ligt aan

- ... onze hormonen: testosteron zou mannen minder gevoelig maken voor pijn, terwijl het vrouwelijk hormoon oestrogeen onze pijngevoeligheid zou verhogen.
- ... ons brein: neurologen hebben ontdekt dat pijnprikkels bij vrouwen vooral binnenkomen in het gedeelte van onze hersenen waarin emoties gevormd worden. En een sterkere emotionele reactie vertaalt zich in meer pijn. Dit zou kunnen verklaren waarom we vaker last hebben van typische pijnandoeningen zoals migraine en fibromyalgie.
- ... de sociale context: vrouwen merken sneller op dat ze ergens pijn hebben, terwijl mannen pijnsignalen vaker negeren. Waarom? Omdat het voor mannen minder evident is om te 'klagen' over pijn. Ze moeten sterk zijn ...

2 WE HEBBEN DEZELFDE KWALEN, MAAR ANDERE SYMPTOMEN

Een hartaandoening is geen typische mannenkwaal. Uit onderzoek blijkt dat vooral vrouwen er het slachtoffer van zijn. Maar omdat hartklachten zich bij vrouwen anders manifesteren dan bij mannen, worden ze niet of soms te laat onderkend. Als een man een hartinfarct heeft, voelt hij een stekende pijn in de borstkas die uitstraalt naar zijn linkerarm. Het typische hartinfarctsymptoom waarvoor iedereen alert is. Bij vrouwen gaat het vaker om kortademigheid, vermoeidheid, buikpijn en nachtzweeten.

Symptomen die niet automatisch in verband worden gebracht met een hartziekte of met hoge bloeddruk, en die daarom tot een verkeerde diagnose en behandeling kunnen leiden. De klachten zijn zo anders omdat aderverkalking - de belangrijkste risicofactor voor hart- en vaatziekten - bij mannen vaker op één plek geconcentreerd is en bij vrouwen meer verspreid zit en dus minder zichtbaar is. Omdat de huidige behandeling nog vooral gericht is op mannen, én omdat ze er soms te laat bij zijn, zijn ingrepen als een bypass of een overbrugging bij vrouwen ook minder succesvol. Na een eerste hartinfarct sterft de helft van de vrouwen, tegenover één man op de drie.

3 Het bloed van vrouwen bevat 20 procent minder rode bloedcellen in vergelijking met mannenbloed. En rode bloedcellen voorzien het lichaam van zuurstof. Dit is de belangrijkste reden waarom wij ons sneller moe voelen én sneller in katzwijn vallen.

4 Wij hebben drie keer meer last van migraine. De pijn komt vooral opzetten als onze oestrogeenspiegel daalt; er is dus een duidelijke hormonale link.

5 Vrouwen lopen twee keer meer risico op botontkalking, onder andere door de afname van oestrogeen na de menopauze.

6 WE REAGEREN ANDERS OP MEDICIJNEN

Eind jaren negentig werden acht geneesmiddelen van de Amerikaanse markt gehaald omdat ze gezondheidsrisico's voor vrouwen inhielden, terwijl mannen nergens last van hadden. Zo bleken twee medicijnen tegen allergie bij vrouwen tot hartritmestoornissen te leiden. Dat dit pas ontdekt werd toen de geneesmiddelen in kwestie al in de apotheek lagen, kan eenvoudig verklaard worden: in de proeffase waren ze alleen getest op mannen, wat niet ongebruikelijk was. Vrouwelijke proefpersonen zijn vandaag nog altijd ondervertegenwoordigd in onderzoeken. Zelfs als het om proefdieren gaat. Vrouwtjesdieren zijn immers duurder dan mannetjesdieren en kunnen, net als vrouwen, de onderzoeksresultaten verstoren door hun hormonale capriolen, terwijl mannen 'stabiel' zijn. Gelukkig is de laatste jaren het besef gegroeid dat een geneesmiddel in een vrouwenlichaam een andere uitwerking kan hebben dan in een mannenlichaam. Omwille van onze hormonen, maar ook omdat onze spijsvertering niet hetzelfde werkt. Zowel vloeistoffen als vaste stoffen blijven langer aanwezig in een vrouwenmaag, waardoor medicijnen bij ons sneller werken maar ook vaker bijwerkingen geven. In onze lever worden sommige medicijnen juist sneller afgebroken. Een voorbeeld hiervan is valium, en dit zou - gedeeltelijk - verklaren waarom meer vrouwen eraan verslaafd zijn: we hebben sneller een nieuwe dosis nodig voor hetzelfde effect.

Gepubliceerd in Libelle

■ PALMOLIE EN CARDIOVASCULAIRE GEZONDHEID



Palmolie is afkomstig van de vruchten van de oliepalm en is de meest gebruikte plantaardige olie en de voornaamste bron van vetten wereldwijd. Zowel van economisch als technologisch oogpunt is palmolie een interessant product en neemt de consumptie nog jaarlijks toe. Veel consumenten zijn zich echter niet bewust van deze consumptie, daar deze vetten zich voornamelijk in industrieel bereide producten bevinden. Tegenwoordig is er veel discussie over het gebruik van palmolie, zowel vanuit een nutritioneel als vanuit een duurzaamheidsaspect. In dit korte overzicht zal het nutritionele aspect besproken worden

In een rapport van november 2013 wijst de Belgische Hoge Gezondheidsraad op de risico's die verbonden zijn aan het verbruik van atherogene vetzuren. Kort samengevat zijn atherogene vetzuren, vetzuren die behoren tot de groep van de verzadigde vetzuren en die verantwoordelijk worden geacht voor de verhoging van cholesterolwaarden in het bloed.

Hoge cholesterolwaarden worden standaard in verband gebracht met een verhoogd cardiovasculair risico. Anderzijds wordt een overmatig gebruik van verzadigde vetzuren en transvetzuren ook in verband gebracht met ontstekingsreacties, de vorming

van bloedklonters, de aantasting van de werking van insuline en de verhoging van het risico op diabetes. Daarom raadt de Hoge Gezondheidsraad aan de consumptie van deze (atherogene) verzadigde vetten te beperken tot minder dan 8% van totaal energie-inname. Een gemiddelde vrouw mag dagelijks 2000kcal opnemen. Van deze 2000 kcal mag 30% afkomstig zijn van vetten, omgerekend komt dit overeen met 70 g vet waarvan slechts 20 g verzadigd vetten mogen zijn.

De bewering dat palmolie leidt tot een verhoogd cholesterolgehalte wordt dikwijls in twijfel getrokken.

Het belangrijkste verzadigde vetzuur in palmolie is palmitinezuur (C16:0) waarvan onlangs is aangetoond dat het een neutraal cholesterolemisch effect heeft. Palmolie bevat verwaarloosbare hoeveelheden (minder dan 1,5 %) hypercholesterolemische verzadigde vetzuren met name laurinezuur (C12:0) en mystrinezuur (C14:0). Anderzijds bevat het wel grote hoeveelheden hypocholesterolemische enkelvoudig onverzadigde oliezuur (C18:1) en adequate hoeveelheden linolzuur (C18:2). Daarnaast bevat palmolie ook vitamine E, dat niet alleen een krachtig antioxidant is maar tevens een natuurlijke remmer voor cholesterol synthese.

Professor Hornstra onderzocht het effect van palmolie op het lipidenprofiel. Hij merkte wel degelijk een cholesterol verhogend effect op, door gebruik van palmolie in vergelijking met een dieet rijk aan poly-onverzadigde vetzuren uit andere plantaardige oliën, maar zonder dat het cardiovasculaire risico verhoogde. De onderzoekers wijzen dit gunstig effect toe aan het verhogen van de HDL-cholesterol en grote hoeveelheden antioxidanten aanwezig in palmolie. Daarnaast blijkt palmolie de bloedplaatjesaggregatie te verminderen wat de cardiovasculaire gezondheid ten goede komt.

In tegenstelling tot andere plantaardige oliën (olijf-, arachide-, mais-, zonnebloem-, soja-, koolzaad-, wal-

noot-, sesamolie, enz.) die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren, bevat palmolie > 40% atherogene verzadigde vetzuren. Tropische oliën, zoals palmpittenolie (olie gewonnen uit de pitten van de oliepalmvruchten) en kopraolie (olie gewonnen uit het vruchtvlies van kokosnoten) vertonen een nog hoger gehalte aan verzadigde vetzuren.

De belangrijkste bronnen van verzadigde vetzuren zijn vet vlees, melk- en melkproducten, gehydrogeeerde oliën, palm-, kokosolie en cacaoboter

Palmolie bevindt zich voornamelijk veel in gebak en taart, kant-en-klare gerechten, koffiekoeken, pizza's, quiches en gezouten gebakjes, sandwiches, zoete koekjes, smeerpasta's en margarines. Kortom, palmolie is veelal aanwezig in industrieel bereide producten. De consument is zich niet steeds bewust van deze consumptie wegens een gebrek aan kennis of gebrek aan transparantie.

Tot voor kort was het in België niet verplicht om de oliebron in detail op de etiketten te vermelden. Vaak werd palmolie aangeduid als een "plantaardige olie of vet", wat het moeilijk maakte een duidelijk inzicht te krijgen in de dagelijkse consumptie van palmolie. Een recente wijziging in de Europese wetgeving brengt hier verandering in, sinds 14 december 2014 is men verplicht de oliebron te vermelden.

Besluit.

Volgens de Belgische Hoge Gezondheidsraad mag onze voeding slechts 8% atherogene verzadigde vetzuren bevatten komende uit bronnen zoals palmolie, melkvetten zoals boter en room. Palmolie bevat 50% verzadigde en 50% onverzadigde vetzuren. Matige consumptie van palmolie, kokosolie, cacaoboter en dierlijke vetten is dus belangrijk. Uw consumptie verminderen kan je door de ingrediëntenlijst op de verpakking te lezen. Nieuwe studies tonen aan dat het beperken van verzadigde vetten niet noodzakelijk leidt tot een verbetering van de cardiovasculaire ziektes. Het vervangen van verzadigde vetzuren door poly-onverzadigde vetzuren werkt echter wel beschermend tegen cardiovasculaire ziekte. Onderzoekers raden aan om je niet op één voedingstof te focussen, maar om de gehele voeding te bekijken.

Bronvermelding:

- Nutrifact oktober- november- december 2014 - Advies hoge gezondheidsraad



Nelle Pauwels, Rita Lenaerts, Kathleen Gerits
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding
UZ Leuven

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



Yvonne VAN GELDER (lidnummer 68)
geboren te Averbode op 5 maart 1922 en
overleden in 2014



Jan DEMAEGHT (lidnummer 787)
geboren op 9 februari 1935 en
overleden op 17 november 2014



Jef GIELEN (lidnummer 1244)
geboren te Peer op 19 november 1928 en
en overleden te Bertem op 19 november 2014



Rik SCHEPERS (lidnummer 1230)
geboren te Aartselaar op 26 december 1936 en
overleden te Leuven op 1 januari 2015



Leopold WUYTS (lidnummer 1151)
geboren te Hoegaarden op 6 maart 1940 en
overleden te Leuven op 26 januari 2015

We bieden aan de families ons oprecht medeleven aan.

Schilderjens

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, verantwoordelijke sponsors • 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

LENTENUMMER 2015
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)

*Met dank aan allen die foto's hebben geleverd.
Met dank aan allen die aan dit nummer hebben meegewerkt.*

LAMBRECHTS^{BVBA}

Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



STIHL®

