

HARPA magazine



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van



We zijn nu half november voorbij en de inlandse eiken staan er nog deels met donker groene bladeren. Ik heb de indruk dat de natuur elk jaar wat minder tijd voor zichzelf voorbehoudt om tot rust te komen, te herbronnen en zich binnen een paar maanden met nieuw leven te tooien.

Bij Harpa is het ook een beetje zo. Al een paar weken is het bestuur klaar met het jaarprogramma voor het volgend jaar, met plaats, dag en uur van de activiteiten.

Zoals hoort, wordt er op het einde van elk jaar een terugblik geworpen op het voorbije jaar. Vooreerst was er de nieuwjaarsreceptie die dit jaar werd gehouden in Linden. Voor de catering hadden we een beroep gedaan op een lokale traiteur, daar de traiteurdienst vorig jaar een beetje in mineur was. Lovende woorden mochten we ontvangen van de aanwezige leden.

Voor de informatiesessie in maart hadden we als spreker cardiologe dr. Kaatje Goetschalckx uitgenodigd. Zij behandelde het thema “Het hart en de liefde in beeld”. Velen van ons hadden haar al ontmoet bij het aanvatten en het beëindigen van de revalidatietraining in het UZ Gasthuisberg. De aanwezige leden waren allen enthousiast. Het was een leerrijke en geslaagde namiddag met een fijne uiteenzetting.

Dan was het de beurt aan de wandelaars wier wandelschoenen mooi opgeblonden in de kast hunkerden en trippelden om hun eerste wandeling aan te vatten. De lange wandeltocht naar Scherpenheuvel blijft toch nog velen afschrikken. Op de viering voor de overleden Harpaleden hebben we velen van jullie mogen verwelkomen. De fietsers van wie sommigen zich in de winter al voorbereid hadden op hun home-trainer, konden hun stalen/ros van stal halen en ervaren hoe goed hun conditie al wel was.

Alle door het bestuur voorgestelde agendapunten op de algemene vergadering werden door de stemgerechtigde leden met eenparigheid van stemmen goedgekeurd. Hier viel wel een minpuntje te noteren: het aantal deelnemers is elk jaar een beetje minder.

De daguitstap is elk jaar een beetje een vraagteken: welk weer zal het zijn? Komen we aan het vereiste aantal deelnemers? Wordt het voorgestelde bezoek een meevaller? Zo bezorgd als het wandelteam was voor de daguitstap, zo uitzinnig was de ontlasting daarna. Het was weer een succes.

Voor de BBQ-benefiet moesten wij op zoek. Voor het eerst na vele jaren konden we geen beroep doen op

Daniël die in het verleden steeds zorgde voor de nodige bakinfrastructuur. Een woord van dank aan Daniël van alle Harpaleden is hier zeker op zijn plaats. Na wat zoeken is het bestuur uiteindelijk terechtgekomen bij het Vleesateljeeke. Ik mag zeggen dat we weer een pluim op onze hoed kunnen steken. Driehonderd deelnemers, lekker eten, een verzorgd groentenbuffet, een gezellige babbel en de rest laat ik aan jullie over om zelf in te vullen....

Begin november liep het wandel- en het fietsseizoen op zijn laatste benen of trappers. Naar jaarlijkse gewoonte werd dit afgesloten met een natje en een droogje, herinneringen werden opgehaald en de planning voor volgend jaar werd besproken. De jaaroverzichten van deze activiteiten zijn opgenomen in dit Harpa Magazine.

De laatste activiteit elk jaar is de kleine attentie waarmee de Sint alle brave Harpaleden wenst te bedanken. Onze bijzondere dank gaat hierbij uit naar een Harpalid die elk jaar gratis zorgt voor wat lekkers.

Uit de terugblik op het voorbije jaar mag ik stellen dat we als bestuur er een goed gevoel aan overhouden: trainingen zijn verlopen zonder problemen met algemene tevredenheid van de leden, grote inzet van de kinesitherapeuten tijdens de trainingen, vrijwilligers die een handje hebben toegestoken waar nodig....

Nu rest er mij als afsluiter alleen nog aan iedereen gezellige eindejaarsfeesten toe te wensen en in het bijzonder het hart gezond te houden. Aan diegenen wier gezondheid de laatste tijd wat faalde: veel moed en spoedig herstel!



Uw voorzitter

“Den Daniël” kon dit jaar niet komen, we moesten een andere oplossing vinden.

Na lang nadenken en dank zij de goede raad van een van onze leden kwamen we bij 't Vleesalteljeeke terecht. Een goede keuze bleek achteraf. Maar wat een spanning: een half uur voor het begin van de activiteiten nog niemand in zicht ... Maar ze waren op tijd, het eten was ook klaar toen onze eerste gasten aankwamen. Die mannen hadden dit precies nogal gedaan !

De middagshift verliep normaal, de bestuursleden konden tussen het werk in een babbeltje slaan met de aanwezigen, we waren gerust: het zou 's avonds ook goed verlopen. Maar toen ... wat een massa volk. Grote tafels, grote gezinnen, veel vrienden, het was super ! Sorry aan degenen die wat hebben moeten wachten, we hebben ons best gedaan. Het was zweten, erger dan tijdens een vrijdagavondtraining met Jeroen en Bregje, of een woensdagavond met Miek !

Moe maar tevreden sloten we deze dag af waar rond het lekkere eten herinneringen opgehaald werden, moppen verteld, verhalen uitgewisseld en vriendschapsbanden gesmeed. Dit hoort zeker ook bij Harpa en werd met veel stijl op foto vastgelegd door Raf Brimmel, Fons en Victor.

Hartelijke dank aan al degenen die meegeholpen hebben en die het ook door hun aanwezigheid mogelijk gemaakt hebben. Allen verdienen een schouderklopje en felicitaties van het bestuur ! Volgend jaar herhalen we dit op zaterdag 1 oktober. Schrijf al op in de familieagenda, iedereen is welkom. Hoe meer zielen, hoe meer vreugde ! Hopelijk ligt de opbrengst dan nog hoger dan de 2209,96 € van dit jaar !

Dominique Michaux









DE DEMER STROOMT BIJNA TERUG DOOR DIEST

Op 18 september hebben we met 20 Harpaleden een bezoek gebracht aan de openleggingswerken van de Demer in Diest. Een vroegere collega ingenieur Ivo Terrens en tevens project-verantwoordelijke was bereid om met kennis van zaken het verhaal te vertellen van de heropenlegging van de Demer door Diest.

We hadden afgesproken aan de Van Oudenhovenlaan waar Ivo ons stond op te wachten. Hij leidde ons eerst naar de plaats waar de Demer 55 jaar geleden het centrum van Diest binnen stroomde om zo een zicht te hebben op de steunberen en de bijhorende constructie. Het geheel maakte ook deel uit van de kazematten die nog deels zichtbaar zijn op de ring om Diest. (Een kazemat is een tegen vijandelijk vuur gedekte en van schietgaten voorziene ruimte voor de opstelling van een vuurwapen, aanvankelijk deel uitmakend van de vesting rond Diest in 1835). Op deze plaats zou in de toekomst een nieuwe constructie ('kunstwerk' genoemd in het vakjargon) gebouwd worden in functie van de heropenlegging van de Demer. Via een onderdoorgang onder de vesten langs de oude waterloop en met wat klauterwerk, kwamen we aan het begin van de werken. Hier ving we een eerste beeld op van de opengelegde Demer die tot dan voor 99% gedempt was.

Een open gedeelte was in het verleden nog zichtbaar aan de woelkom van de Ezeldijkmolen. De molen gebouwd rond 1550 was een schorsmolen en daarna een graanmolen.

Eikenschors werd in de middeleeuwen gebruikt om looizuur te maken waarmee leer gelooid werd.

De naam Ezeldijkmolen komt van het feit dat ezels de bootjes sleepten langs de dijk om de boomschors te vervoeren.

Bij de ontwikkeling van het project koos men ervoor om de Demer door de stad te laten stromen via een betonnen, asymmetrisch u-vormig kanaal, met uitsparingen in de bodem. Hierdoor voorkomt men dat het 'kunstwerk' door de druk van het grondwater zou opdrijven (wet van Archimedes). Waar er voldoende ruimte was, werd er een versterkte groene oever aangelegd. Indien er bebouwing was, is de betonnen muur opgetrokken tot op het maaiveld (het natuurlijke terrein) en bekleed met baksteen. Volgens onze gids kan men discuten over de kleur van de baksteen en dat had men blijkbaar ook gedaan voor er een beslissing genomen werd. Op andere plaatsen, om de begroeiing langs het traject te sparen, is er een houten bekleding op het kortste been van de U aangebracht in Robinia (Acacia) afkomstig uit Hongarije. Deze houtsoort is een van de duurzaamste en hardste houtsoorten in Europa. Op plaatsen waar een leuning aangebracht werd, zijn de stijlen in Cortenstaal met daartussen stalen kabels. ('Cortenstaal', ook bekend onder de merknaam

CORTEN-STAAAL, is een metaallegering, bestaande uit ijzer waaraan koper, fosfor, silicium, nikkel en chroom zijn toegevoegd.) De sterkte is vergelijkbaar met die van andere gelegeerde staalsoorten zoals roestvast staal. De bruine roestkleur is het meest typische, uiterlijke kenmerk. Ivo vond dit geen gelukkige keuze, maar het was een eis van de stad Diest om dit type leuning te plaatsen. Bij de openlegging kwamen de oorspronkelijk materialen aan het oppervlak waarmee de oevers in het verleden versterkt waren. Met deze breukstenen zijn op een paar plaatsen de oever terug opgebouwd om een beeld te hebben van hoe het vroeger was. Ter hoogte van De Kade, achter het stadhuis, stootte men op de vroegere kademuren en de paardentrap van de haven. Gezien de historische waarde voor Diest werden deze behouden en geïntegreerd in het project. De ijzerzandsteen waarmee de Sint-Sulpitiuskerk (1618) op de Grote Markt gebouwd is, werd langs deze waterweg aangevoerd. Ter hoogte van de scholen in de Demerstraat is de keermuur verhoogd, zodat deze kan gebruikt worden als rustbank. Op een aantal plaatsen worden ook terrassen aangelegd waar er een rechtstreeks contact met het water mogelijk is, zoals in Leuven langs de Dijle. Men heeft ook geopteerd om straatmeubilair te voorzien in architectonisch beton.

Langs de nieuwe opengelegde Demer zal een wandelpad aangelegd worden. Dit is deels al gerealiseerd. Waar er door de aanwezigheid van historische gebouwen op de oever geen voetpad langs de Demer kon aangelegd worden, heeft men gekozen om een vlonderpad (een 'vlonder' is een smalle brug in hout) in de waterloop zelf te bouwen. Een aangepaste led-verlichting is in de leuning verwerkt. Vandalisme heeft daar ook al zijn intrede gedaan. Een camera en spots in het vlonderpad om de gebruikers in het donker een gevoel van veiligheid te geven, zijn al ontvreemd. Wat mij ook opviel was het overvloedig zwerfvuil dat op het wateroppervlak dreef. Ik denk dat er in België nog veel sensibilisering zal nodig zijn om dit probleem op te lossen.

Het realiseren van dergelijk project vergt veel overleg met de betrokken instanties en de aangelanden en dit kan, door onvoorziene omstandigheden, de planning aanzienlijk in de war sturen. Zo kan door een aangelande die niet bereid is 1 meter grond af te staan om het kanaal te realiseren voorlopig een stuk niet aangelegd worden, in afwachting van een uitspraak door de rechter. Het gelijktijdig aanleggen

van een gescheiden afwateringsstelsel met een afvalcollector om het afvalwater naar het waterzuiveringsstation te leiden, dient geïntegreerd te worden in het hele concept.

Wat ook te verwachten was in een historische stad als Diest, zijn de archeologische vondsten. De wetgever heeft voorzien dat de werken dan dienen stilgelegd te worden om de Archeologische Dienst van België de mogelijkheid te bieden om alles te inventariseren. In de ondergrond werden een duizend houten palen aangetroffen langs de vroegere oever. Deze moeten allemaal geïnventariseerd worden. Het einde van de werken wordt verwacht tegen de vakantie in 2016.

Na deze werken dienen nog een aantal automatisch gestuurde 'kunstwerken' gerealiseerd, zoals stuwen en schuiven om ervoor te zorgen dat in de toekomst het water van de Demer langs en door Diest automatisch kan gestuurd worden. Op de Demer door Diest dienen nog een aantal constructies gebouwd om te garanderen dat steeds het vooropgesteld waterpeil in de waterloop bereikt wordt.

De laatste fase zal vermoedelijk de verbinding zijn van de plaats waar nu de werken stoppen en de De-

mer rond Diest. Ivo Terrons hoopt deze werken nog te kunnen realiseren voor zijn op pensioen- stelling binnen 9 jaar.

We hebben genoten van de deskundige uitleg van Ivo Terrons met een vleugje humor en soms met een lichte kritische noot. De uitleg beperkte zich niet uitsluitend tot het doel en de techniciteit van het project, maar hij had ook aandacht voor de historiek van de omgeving en de gebouwen.

We hebben Ivo bedankt voor de leerrijke namiddag waarvan we allen genoten hebben. Voor de toekomst hebben we ook al afspraken gemaakt om aan de werken die op de verschillende Dijle-armen in Leuven in uitvoering zijn een bezoekje te brengen.

We sloten onze namiddag af met een drankje op een terras aan de Grote Markt waar we niets te vroeg waren, want een paar ogenblikken later viel het water met bakken uit de lucht, alsof men ons iets diets wou maken!

Alfons November.



RESTAURANT



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



■ WE BLIKKEN EVEN TERUG OP HET VOORBIJE WANDELSEIZOEN 2015.



Het aantal deelnemers aan de wandelingen ligt in de lijn van de vorige jaren. We ondervinden dat de groep die kiest voor de korte (4km) wandeling steeds groter wordt. Verschillende personen die om diverse redenen niet mee wandelen doch na de wandeling aanwezig zijn, bewijzen dat het sociaal contact zeer belangrijk is.

Helaas hebben we dit jaar afscheid moeten nemen van Richard Nevelsteen die al jaren een waardevolle medewerker was van het wandelteam. De waardering voor zijn werk werd duidelijk door de talrijke aanwezigheid van de Harpaleden op 11 april tijdens de afscheidsplechtigheid. Wij stellen het op prijs dat zijn echtgenote Jeannine Ferro actief blijft in de wandelorganisatie.

- We starten naar gewoonte het wandelseizoen in St. Pieters Rode en eindigen in Loonbeek met een etentje. Voor de organisatie kunnen we steeds rekenen op de vrouwelijke leden van het team. Uiteraard danken wij ook alle helpers voor hun inzet.
- De gidsen hebben ook dit jaar hun uiterste best gedaan voor het uitzoeken van de wandelingen in mooie natuurgebieden met prachtige landschappen. Hiervoor onze dank.
- Dat de weersomstandigheden een grote rol spelen hebben we dit jaar ook ondervonden. De wandeling

gepland in Meldert werd afgelast wegens te warm (35°) en deze in Tildonk wegens felle regenbuien.

- Voor deze laatste waren toch 22 wandelaars komen opdagen en hebben we een gezellige namiddag doorgebracht op de zolder van het sashuis "Café Maritime".
- De daguitstap naar Turnhout is prima verlopen tot grote tevredenheid van de talrijke deelnemers.
- De wandeling die Fons November heeft georganiseerd in Diest (zie eerder in dit Magazine) was zeer leerrijk en zeker voor herhaling vatbaar.
- De eerste wandeling in 2016 zal plaats vinden op 5 maart en de daguitstap op 11 juni. In dit Magazine kan men de wandelkalender raadplegen voor de maanden maart en april. De volledige kalender verschijnt in het eerste Magazine van het nieuwe jaar.

Iedereen die een aangename namiddag met een gezonde ontspanning wil meemaken is van harte welkom in onze wandelgroep.

Het wandelteam wenst iedereen een fijn jaareinde toe en hoopt jullie weer te zien op de eerste wandeling.

René Vanhoof

WANDELSEIZOEN 2015

Datum	Locatie	Aantal wandelaars				
		Totaal	8 km.	4 km.		
14 maart 2015	Sint Pieters Rode	48	32	16		11°
28 maart 2015	Lubbeek	41	26	15		14°
11 april 2015	Huldenberg	Afgelast				
25 april 2015	Scherpenheuvel	18	8	10		14°
9 mei 2015	Everberg	39	20	19		17°
23 mei 2015	Leuven	39	19	20		18°
6 juni 2015	Daguitstap	79	30	49		22°
20 juni 2015	Tremelo	43	22	21		20°
4 juli 2015	Meldert	Afgelast				35°
18 juli 2015	Bierbeek	48	29	19		24°
1 augustus 2015	Nethen	46	21	25		26°
15 augustus 2015	Tildonk	22				15°
29 augustus 2015	Oud-Heverlee	47	25	22		28°
12 september 2015	Waanrode	38	20	18		18°
26 september 2015	Bunsbeek-Glabeeck	43	24	19		19°
10 oktober 2015	Huldenberg	44	24	20		14°
24 oktober 2015	Rotselaar	46	24	22		20°
7 november 2015	Loonbeek	56	27	29		18





WANDELKALENDER MAART - APRIL 2016

DATUM	KM	Postcode gemeente	START en EINDPUNT	GIDS	GSM
5 maart 2016	4	3220	Parochiecentrum "KLOOSTERHOF" Kerkplein 1	Jeannine Ferro	0496 26.41.86
	8	St. Pieters Rode		René Vanhoof	
19 maart 2016	4	3210	Parking "Gemeentehuis" Gellenberg 16	Jacqueline Nuage	0479 20.61.23
	8	Lubbeek		Fons November	
2 april 2016	4	3040	Sportz. DE KRONKEL gemeentep. 2 Achter het gemeentehuis	Annie Verheyden	0472 95.85.78
	8	Huldenberg		Armand Evers	0479 25.15.87
16 april 2016	4km	3080 Duisburg	"Pachthof Stroykens" Merenstraat 19. Parking aldaar	Mia Craps	0478 91.69.55
	8km			Paul Craps	

WANDELING NAAR SCHERPENHEUVEL 2016

DATUM	KM	Postcode gemeente	START(S) en EINDPUNT (E)	GIDS	GSM
30 april 2016	6	3390 Tielt Winge	S: Parking aan het kruisp. Horenstr. en Heuvelstr. Tussen 9u15 en 9u30	Fons November	0479 20.61.23
	18	3210 Lubbeek	S: kerk Lubbeek om 7uur		
			E: Basiliek van SCHERPENHEUVEL		
			misviering om 11u30		

Starturen voor Scherpenheuvel: zie kalender
Overige wandelingen starten om 14u00 op de vermelde plaats. Voor details en last minute wijzigingen kan je terecht bij:
Paul Craps (0478 91 69 55), René Vanhoof (0496 26 41 86) en op de website van HARPA - Laatste berichten.

LAMBRECHTS^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



STIHL®





Prof. Luc Vanhees is geboren te Borgloon in 1951. Zijn ouders waren allebei van Bilzen, waar hij nu nog woont. Zijn vader maakte carrière aan het Ministerie van Financiën, afdeling Registratie en Domeinen. Toen Luc 7 jaar was, zijn zijn ouders verhuisd naar Leuven. Hij heeft zijn 1ste leerjaar nog gedaan in Borgloon en met een fijne monkel-lach verklaart hij: “Omdat ik zo goed was, mocht ik direct naar Leuven gaan studeren.” In Leuven heeft hij zijn 2de en 3de leerjaar gedaan in de Broederschool aan de Brusselse Poort, om dan zijn 4de te starten in het St-Pieterscollege, waar hij nog verder humaniora volgde in de afdeling Latijn-Wiskunde. Hij is de jongste van 4 broers en 1 zus.

Hoe kwam Luc ertoe kinesithérapie te volgen?

Dat was een moeilijke beslissing. Hij heeft lang getwijfeld tussen kinesithérapie en geneeskunde. Toen er moest worden beslist, kreeg Luc klierkoorts. En dat speelde mee. Uiteindelijk heeft zijn broer die sportkot deed voor hem de knoop doorgehakt. Buiten zijn weten heeft zijn broer hem ingeschreven voor kinesithérapie. Tijdens zijn 2de jaar heeft Luc nog gelijktijdig lichamelijke opvoeding gevolgd.

En hoe wordt iemand professor in kinesithérapie?

Toen Luc pas afgestudeerd was in wat officieel werd genoemd ‘Motorische revalidatie kinesithérapie en fysiothechniek’, kreeg hij op een vervelend moment een telefoontje dat hij onmiddellijk contact moest opnemen met prof. Brasseur in de St-Pieterskliniek. “Vervelend” omdat hij op dat moment in een caféploeg aan de Tieneseport een shift aan het draaien was om iets bij te verdienen. Hij ging erheen in zijn werkkledij in de overtuiging dat het toch niets zou worden. Maar prof. Brasseur van de toenmalige Franstalige Universiteit U.C.L. was al in 1974 gestart met een programma cardiale revalidatie in de St-Pieterskliniek. De Franstalige afdeling vond geen Franstalige die voldoende Nederlands kende om de tweetalige revalidatie te leiden. Op afspraak van de promotor van zijn licentiaats-thesis kreeg Luc na 14 dagen de melding dat hij direct mocht beginnen als kinesist in de St-Pieterskliniek, bij de Franstaligen. Zo moest hij ook in St-Luc in Woluwe gaan werken en dat deed hij minder graag. Op een bepaald moment hoorde hij de weinig vleienende beoordeling: “Ça reste toujours un Germain!”

Toen de Franstaligen vertrokken uit St-Pieter, kon Luc dankzij prof. De Geest (later hoofd cardiologie) en prof. Amery (hoofd hypertensie en cardiale revalidatie) met de Vlaamstalige patiënten overgaan naar Pellenberg. Op dat moment moest hij nog zijn legerdienst doen, omdat zijn broer die lichamelijke opvoeding had gedaan zich liet afkeuren. Maar via een commandant van Place Dailly kon Luc in Heverlee blijven. Na zijn dagtaak als milicien-chauffeur vertrok hij om 16.00u. naar Pellenberg en stond tijdens zijn legerdienst in voor de revalidatie van de hartpatiënten.

Waarom start u dan met een doctoraats-thesis?

Wat de Franstaligen in St.-Pieter aanboden, was helemaal niet gestructureerd. Een patiënt werd niet eerst getest. Luc wilde meer structuur. En hoe kan men structuur brengen? Door aan onderzoek te doen. Wat Luc vooral ook ervaarde: de patiënten zelf vonden het belangrijk wat zij deden. Luc zelf werd ook vlug overtuigd. Maar nu moesten nog de partners en vooral ook nog de cardiologen overtuigd worden. Het was belangrijk die boodschap verder uit te dragen. En dat is mogelijk bij middel van een doctoraats-thesis waarin de resultaten van het onderzoek worden kenbaar gemaakt. Prof. Amery wou dat hij een doctoraat deed naar hypertensie toe. Maar dat wou Luc niet, hij opteerde vanaf het begin voor cardiovasculaire preventie. Prof. Fagard die co-promotor was ging wel akkoord en steunde Luc in zijn keuze. Luc moest en zou aantonen dat het de moeite loont om aan revalidatie te doen, in Vlaanderen, in België en daarna ook in Europa. Dat was in die tijd nog niet zo evident.

De geboorte van Harpa

Na de verhuis van de Universit  Catholique de Louvain (U.C.L.) naar Woluwe vond in oktober 1977 de 1ste revalidatie-training plaats van een 20-tal hartpatiënten in het UZ te Pellenberg. Het aantal groeide voortdurend aan. Er ontstond een probleem van ruimte en dat werd opgelost door een omwisseling: de kapel was te groot voor de pastoor en de ruimte voor de patiënten te klein. Daarom werd gewoon omgewisseld. Het medisch toezicht was in handen van dr. Fagard, terwijl Luc verantwoordelijk was voor de motoriek, de veiligheid en de praktische uitwerking. In overleg met dr. Fagard en in samenwerking met het Instituut voor Lichamelijke Opvoeding werd op 10 oktober 1979 de eerste training na de revalidatie in Pellenberg georganiseerd in het gymnasium van het Sportkot. Dat was in feite de geboorte van Harpa. Het beoogde doel was in fase 3 de verworven effecten van de revalidatie in Pellenberg te onderhouden en nog te verbeteren. Alles viel zo goed mee dat de stichtingsvergadering van de 'Feitelijke Vereniging Harpa' plaats vond op 21 december 1979. Het werd een 'Feitelijke Vereniging', met statuten, om het allemaal zo eenvoudig mogelijk te houden. Maar de 'Feitelijke Vereniging' werd op 20 september 1996 omgevormd tot een vzw, 'Vereniging Zonder Winstoogmerk', om de verantwoordelijkheid van de bestuurders te regelen. Prof. De Geest volgde verschillende test-cases op, o.a. Maurice Noël. Deze was licentiaat LO en had een zwaar hartinfarct achter de rug. Door de trainingen verbeterde zijn fysieke toestand zienderogen en Maurice Noël werd de eerste voorzitter van Harpa.

Dagdagelijkse bezigheid als professor?

Prof. Luc Vanhees kreeg een voltijdse aanstelling in het ziekenhuis en een deeltijdse aan de universiteit. Zoals elke academicus heeft hij de vier verschillende niveaus doorlopen, van docent, hoofddocent, hoogleeraar tot gewoon hoogleraar. Elk niveau kan je laatste niveau zijn, en promotie naar een hogere graad duurt minstens 4 jaar.

Als academicus heb je 3 verschillende basistaken: onderwijs, onderzoek en dienstverlening. Het lesgeven is een belangrijke taak. Je bent verantwoordelijk voor verschillende cursussen. Voor Luc zijn het allemaal vakken die te maken hebben met de intersectie tussen inspanningsfysiologie en het cardiovasculair domein. Zoals cardiovasculaire revalidatie, cardiovasculaire preventie en screening en sportcardiologie. Die vakken worden gegeven bij o.a. bewegingswetenschappen, lerarenopleiding gezondheidswetenschappen, positieve wetenschappen, biomedische wetenschappen

(geneeskunde en farmacie). Meer en meer wordt ook in het Engels les gegeven, vooral in de masteropleidingen. Ook heeft hij de verantwoordelijkheid voor de stages in de cardiovasculaire revalidatie (1ste master) en in revalidatiewetenschappen bij inwendige aandoeningen.

De tweede taak: onderzoek. Prof. Luc Vanhees onderzoekt hoofdzakelijk de effecten van revalidatie en training, ook bij professionele sporters of als preventieve maatregel. Hoe komt het dat iemand veel winst boekt en een ander veel minder? Wat is het belang van verschillende soorten inspanningen? Wat is het meest efficiënt?

De derde taak: dienstverlening. Deze taak bestaat er vooral in om klinisch en wetenschappelijk verantwoordelijkheid op te nemen in nationale en internationale organisaties. Prof. Luc Vanhees was o.a. stichtend voorzitter van de Vlaamse Federatie van sportclubs voor hartpatiënten. Deze Federatie is jammer genoeg na 6 jaar opgedoekt. Luc is stichtend voorzitter geweest van een Europese Vereniging en had verschillende beleidsfuncties in een werkgroep of in een associatie van de 'European Society of Cardiology'. Tevens wordt hij vaak gevraagd om wetenschappelijke projecten of artikels te evalueren. Je wordt zelf ook als prof geëvalueerd en gewaardeerd op basis van artikels, publicaties en citaties op je naam. En je wordt vergeleken met je collega's in hetzelfde vakgebied.

Wat na uw pensionering?

In het ziekenhuis ga je de dag nadat je 65 bent geworden met pensioen. Aan de universiteit verwacht men dat je het academiejaar waarin je 65 bent geworden volledig uitdoet. Voor prof. Luc Vanhees is dat eind september 2016. Maar dat betekent nog niet dat hij dan volledig stopt. Hij wil absoluut nog de doctoraatsstudenten, die hij nu begeleidt, helpen om hun doctoraat volledig af te werken. Hij blijft nog hoofd van de visitatiecommissie die alle revalidatiecentra in Vlaanderen bezoekt om de werking te evalueren.

Maar toch komt uiteindelijk een plezante hobby bovendien: golf! Zelfs nu al blijkt er tijd over te zijn om les te volgen in het golfen. Het is u gegund, Luc, na een leven van noeste intellectuele arbeid!

En dank in naam van alle Harpaleden voor uw lezing op 13/02/2016 en voor alles wat u jarenlang hebt gedaan voor onze vereniging!

Jo Beyen

**WE NODIGEN ALLE LEDEN EN PARTNERS UIT OP ONZE
21ste INFOSESSIE.**

**PROF. LUC VANHEES:
'BELANG EN EFFECTEN VAN FYSIEKE
ACTIVITEIT EN VAN CARDIALE REVALIDATIE.**

Is er iets veranderd in de periode 1976-2016?'

Prof. Luc Vanhees is gewoon hoogleraar aan de KU Leuven, faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen. Zijn wetenschappelijke interesse en expertise liggen op het snijvlak van de inspanningsfysiologie en het cardiovasculair stelsel. Bovendien was hij sinds 2002 lector 'Leefstijl en Gezondheid' aan de Faculteit Gezondheidszorg in Utrecht.

Daar onderzocht hij de relatie tussen bewegen en gezondheid. En minstens even belangrijk: Luc stond in oktober 1979, aan de wieg bij de geboorte van ons aller vzw Harpa. Hij is stichter-erevoorzitter van Harpa. Hij weet beter dan wie ook welke de relaties zijn tussen fysieke activiteit en fitheid. Daarom is hij de aangewezen persoon die ons kan motiveren om de fysieke inspanningen binnen Harpa vol te houden.

Na de koffiepauze krijgt iedereen de kans om vragen te stellen.

Een buitenkans voor ons allemaal!

**ZATERDAG 13 februari 2016
om 14.00 u.**

UZ GASTHUISBERG, Onderwijs & Navorsing 2, auditorium BMW 1, 3000 Leuven

***De deelname is gratis, ook voor revaliderende hartpatiënten van UZ Gasthuisberg!
Zij moeten op de inschrijving als lidnummer vermelden: 'UZG'***

Vooraf inschrijven is noodzakelijk met de onderstaande inschrijvingsstrook of via de website, tot uiterlijk maandag 8 februari 2016. De onkosten voor de koffiepauze worden immers berekend op het aantal aanwezigen! Harpa wil onnodige kosten vermijden!

De parking De Villa tegenover de site Onderwijs en Navorsing 2 kan worden gebruikt.

INSCHRIJVINGSFORMULIER INFOSESSIE met prof. Luc Vanhees.

Naam en voornaam:

Lidnummer:

zal aanwezig zijn op de infosessie van zaterdag 13 februari 2016

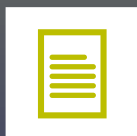
met personen. (aantal opgeven inclusief Harpalid)

Datum

Handtekening

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

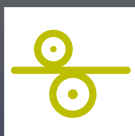
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



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

INTERVIEW LOUIS VERTONGEN, HARPALID NR. 873



*Toen wij Louis de eerste keer terug ontmoetten na het verschijnen van ons vorig Harpa Magazine 68, zei hij met spijt in het hart “dat de belangrijkste alinea was weggeval-
len.” Ongeloof van onze kant, maar tot onze grote verbazing en spijt was dit inder-
daad het geval. Wat was er gebeurd? Een raadsel! Maar het was gebeurd. Wij veront-
schuldigen ons t.o.v. Louis en we doen hier een poging om alles zoveel mogelijk te
herstellen. Hier de alinea die er vorige keer reeds had moeten staan als slot, maar dus
op mysterieuze wijze was weggefallen.*

*Zo maken wij ook kennis met verpleegkundigen, dokters en specialisten van de afdeling. En dit is
voor ons, vrijwilligers, ook een grote verrijking.*

*En om te eindigen haalde Louis nog een wijze uitspraak aan van Mahathma Gandhi: “Het geluk is te
vinden in wat men kan geven en niet in wat men kan krijgen.”*

Dank, Louis, voor deze wijze raad. Sorry voor wat de vorige keer fout is gelopen.

Jo Beyen

GEZOCHT: SPONSORS

Het bestuur doet al sinds jaar en dag zijn uiterste best om de prijs van het lidmaatschap en de activi-
teiten zo laag mogelijk te houden. Tot nog toe is dit gelukt dankzij de steun uit verschillende hoeken
(zie de publiciteit in Harpa Magazine). De continuïteit hiervan kunnen we enkel garanderen als we
in staat blijven mensen of firma's te vinden die bereid zijn om onze vereniging te steunen. Maar dit
is geen gemakkelijke opdracht, zeker niet tegen de achtergrond van de huidige economische situatie.
Daarom doen we vandaag deze oproep.

Persoonlijk contact is vaak de beste weg naar ondersteuning. Wij zijn ervan overtuigd dat onze leden
vele contacten hebben en in staat zijn om mogelijke sponsors aan te brengen. En we durven hopen dat
velen daarvoor een inspanning willen doen. We kunnen jullie daarbij helpen met een 'sponsordossier',
met alle informatie over wie we zijn en de mogelijkheden tot steun. Daarmee heb je iets in handen
om zelf potentiële sponsors aan te spreken.

Indien je dat liever niet doet, dan zijn we ook al heel tevreden met tips over mogelijke kandidaten.
Gabriël Gernay is binnen het bestuur verantwoordelijk voor de sponsoring, maar uiteraard kan elk an-
der bestuurlid hierover worden aangesproken. We durven hopen dat jullie bereid zijn ons te helpen in
onze zoektocht naar sponsors met een warm hart voor onze vereniging.

Het bestuur



IS UW LIDKAART 2016 NIET BIJGEVOEGD ???

Wie zijn/haar lidgeld al heeft betaald, vindt zijn/haar lidkaart toegevoegd in dit Harpa Magazine. Wie zijn/haar lidgeld nog niet heeft betaald, wordt vriendelijk verzocht dit dringend te doen. Anders bent u niet langer lid van Harpa en ontvangt u ook geen ledenblad meer. Indien u deelneemt aan de sportactiviteiten in het Universitair Sportcentrum van de KU Leuven, bedraagt het lidgeld 52,00 €. (aangevuld met 40,00 € voor de sportkaart/ 23,00 € voor op rust gesteld personeelslid van de KU Leuven). Wie gaat fitnessen in Respiro of wie niet deelneemt aan een sportactiviteit in het Universitair Sportcentrum of een levenspartner van een overleden Harpalid, betaalt 18,00 € lidgeld. Het rekeningnummer van Harpa is: BE52 0012 9692 0009



**European
Resuscitation
Council**

www.erc.edu
info@erc.edu

Basisreanimatie



www.resuscitation.be
info@resuscitation.be



--> Controleer bewustzijn

- Schud voorzichtig
- Roep luid



--> Indien GEEN reactie

Maak de luchtweg vrij Controleer de ademhaling

- Kantel het hoofd naar achter en til de kin op
- Kijk
- Luister
- Voel
- Doe dit niet langer dan 10 seconden



Indien het slachtoffer reageert

- Observeer
- Haal hulp indien nodig



--> Indien het slachtoffer NIET normaal ademt

Bel 112 Geef 30 hartmassages



Plaats uw handen in het midden van de borstkas

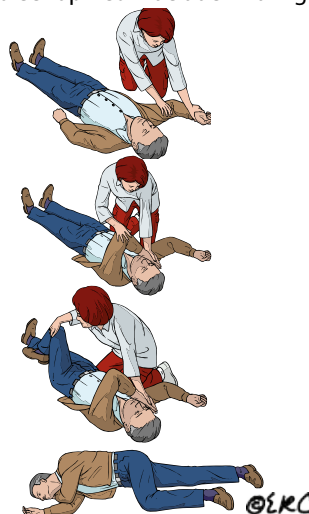


Geef 2 beademingen

- Plaats uw lippen rond de mond
- Blijf blazen tot de borstkas omhoog komt
- Geef de volgende beademing als de borstkas neer gaat

Indien het slachtoffer normaal ademt

- Plaats het slachtoffer in stabiele zijligging
- Haal hulp (112)
- Controleer opnieuw de ademhaling



--> Ga door met reanimeren 30:2 tot professionele hulp aankomt

Uitgegeven in mei 2008 door European Resuscitation Council Secretariat vzw, Drie Eikenstraat 661, 2650 Edegem, België
Productreferentie: POSTER-05-BLS-01-01-NDL Copyright European Resuscitation Council

UITNODIGING



HARPA

nieuwjaarsreceptie

Om de sociale contacten tussen onze leden te bevorderen, nodigt het bestuur van Harpa vzw u en uw partner uit op een daverende

NIEUWJAARSRECEPTIE

DONDERDAG 7 januari 2016

Parochiaal Ontmoetingscentrum LINDEN

Bij een hapje en een drankje kunnen de wensen voor het nieuwe jaar dan uitgebreid uitgewisseld worden.

De deelname is gratis. Inschrijven verplicht.

Na 3 januari 2016 worden geen inschrijvingen meer aanvaard.

INSCHRIJVINGSFORMULIER NIEUWJAARSRECEPTIE

(afgeven tijdens de trainingen aan een bestuurslid of op te sturen naar het secretariaat, Inschrijven tot uiterlijk 3 januari 2016. De inschrijving kan ook gebeuren via de website.)

Naam en voornaam:

Lidnr.:

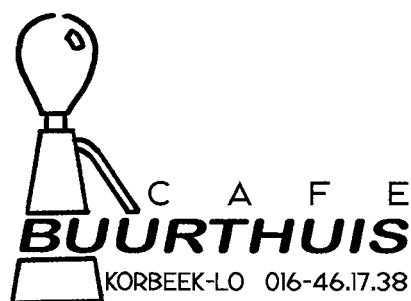
Neemt deel aan de nieuwjaarsreceptie: *O alleen*

(kruis aan wat past)

O met twee

Datum:

Handtekening:



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



EEN BEZOEKJE AAN DE LEUVENSE KERSTMARKT ? STOP EVEN EN STEUN HET GOEDE DOEL VAN DIT JAAR!

**Bezoek de stand "een hart voor Kerst" aan de voet van de "ballon" op het Hooverplein
2 goede doelen aan de voet van de ballon:
het Rune fonds & het Healthy Heart fonds.**

RUNE FONDS VOOR KINDERCARDIOLOGISCH ONDERZOEK

Ongeveer één procent van alle pasgeborenen heeft een aangeboren hartafwijking. Bij een kwart van hen is dit een geringe afwijking waarvoor geen operatie nodig is. Per jaar worden echter een duizendtal kinderen geboren met een zodanige hartafwijking dat een operatie nodig is. Bij een paar honderd kinderen is die operatie nodig vóór de leeftijd van één jaar en bij de helft daarvan in de eerste drie levensmaanden."

Met deze gedachte ontstond het idee voor het oprichten van het "Rune Fonds voor Kindercardiologisch onderzoek.

Doel:

Het Fonds wil het onderzoek naar en de behandeling van kinderen met een aangeboren of verworven hartafwijking bevorderen en ondersteunen.

Dit omvat onder meer :

- het onderzoek naar hartafwijkingen zelf;
- medefinanciering van behandelingen waarvoor geen standaard (bv RIZIV) of alternatieve financiering voorhanden is.

HEALTHY HEART FUND - 'GROWING OLD WITH A YOUNG HEART'

- Hart- en vaatziekten zijn alle aandoeningen van het hart en/of de bloedvaten. We denken hierbij niet alleen aan een hartinfarct maar ook aan een hoge bloeddruk, beroerte, longembolie en trombose. Naarmate de Belgische bevolking ouder wordt, is het risico om deze (chronische) ziekten te krijgen groter.
- Het is dus belangrijk dat je als patiënt het juiste preventief advies krijgt, goed opgevolgd wordt, tijdig de juiste behandeling krijgt en dit een heel leven lang. Onderzoek naar het hart en de vaten verdient dus zeker een steuntje in de rug.
- Daarom werd in 2015 het Healthy Heart Fund opgericht om het divers onderzoek aan het departement Cardiovasculaire Wetenschappen van de KU Leuven en de dienst hart- en vaatziekten van UZ Leuven te ondersteunen.
- Professoren en onderzoekers behandelen patiënten met aangeboren hartafwijkingen. Ze bestuderen de invloed van obesitas op hart en vaten, berekenen de impact van sportbeoefening en kijken met de meest recente technieken naar de invloed van medicatie en het uiteindelijke resultaat van nieuwe behandelingen. Dit allemaal om de levenskwaliteit van de patiënten te verbeteren.
- We willen de bezoekers van de Leuvense Kerstmarkt dan ook laten kennis maken met ons onderzoek, dat hier in Leuven gebeurt. Hun financiële steun is van onmisbaar belang en wordt sterk geapprecieerd.

Dit jaar aanvaardde Eddy Merckx het peterschap over de Leuvense Kerstmarkt.

Tussen 1961 en 1978 fietste Merckx iets meer dan 500 overwinningen bij elkaar. Met 3 wereldtitels en een stapel eindoverwinningen in de Tour, Giro en Vuelta mag hij gerust de grootste renner aller tijden genoemd worden.

Wij zijn dan ook heel blij dat hij zich samen met u en ons wil inzetten voor het goede doel.






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.

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



RESPIRO
Sport- en gezondheidscentrum

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




BUITENINRICHTING, TUINARCHITECTUUR, TUINAANLEG

Tuinarchitectuur



Buiteninrichting



Tuinaanleg



Nazorg



“Een doel, een passie, een levenswerk.”

Wij realiseren jouw tuin !

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



ELEKTRISCHE FIETSEN
VERHUUR ELEKTRISCHE FIETSEN
STADSFBIETSEN
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

APPS MAKEN GEZONDHEIDSZORG EFFICIËNTER ÉN GOEDKOPER

Nieuwe technologieën zoals apps kunnen onze gezondheidszorg efficiënter én goedkoper maken.



Dat bewijst een klinische studie van de Universiteit Hasselt en het Jessa Ziekenhuis. De onderzoekers

volgden gedurende een half jaar 140 revaliderende hartpatiënten op. Ze kregen allemaal een toestelletje mee naar huis dat hen aanspoort om thuis aan lichaamsbeweging te doen, bovenop de traditionele revalidatiekuur in het ziekenhuis. Tegelijk werd hun lichamelijke fitheid opgevolgd, en vergeleken met een controlegroep die niet vanop afstand werd gemonitord. De resultaten spreken boekdelen. “De conditie van de patiënten die aan telerevalidatie deden, ging er meer dan tien keer meer op vooruit”, zegt dr. Ines Frederix.

De onderzoekers maakten ook een economische analyse van het systeem.

Conclusie:

de besparing loopt op tot bijna 500 euro per patiënt, over een periode van 1,5 jaar. “Daardoor kunnen we met hetzelfde budget dubbel zoveel patiënten opvolgen”, stelt Frederix.

ZELFS NA HARTAAVAL IS SEKS GEZOND

Na verschillende tegenstrijdige onderzoeken weten wetenschappers het nu zeker: als hartpatiënten twee trappen kunnen oplopen, kunnen ze ook seks hebben, zonder zich zorgen te maken om hun gezondheid.

Tien jaar lang volgden Duitse onderzoekers, onder leiding van professor Dietrich Rothenbacher (Universiteit Ulm), 536 hartpatiënten tussen 30 en 70 jaar. Gedurende die tijd onderzochten ze of hun seksuele activiteit leidde tot nieuwe hartproblemen. ‘Gebaseerd op die informatie kunnen we stellen dat seksuele activiteit geen trigger is voor een hartaanval’, concludeert Rothenbacher in Journal of the American College of Cardiology. ‘De studie bevestigt wat wij al dachten’, zegt cardiologe Sofie Gevaert (UZ Gent). ‘Daarom verbieden wij onze patiënten dan ook niet om te vrijen. Als ze fysieke activiteiten tijdens de re-

validatie aankunnen, of zoals het onderzoek stelt: als ze twee verdiepingen trappen zonder problemen kunnen oplopen, is seks ook mogelijk.’

Lastige standjes

Cardioloog Pedro Brugada (UZ Brussel): ‘De hartfrequentie zal verhogen tijdens een vrijpartij, maar zal nog altijd niet vergelijkbaar zijn met de frequentie van iemand die bijvoorbeeld een marathon loopt. Hartpatiënten moeten dus geen lastige standjes vermijden. Seks is net heel belangrijk voor de patiënt. Om zo snel mogelijk terug te keren naar het gewone leven. Tijdens gesprekken met onze psycholoog maken we onze patiënt dat ook duidelijk.’

“Het Nieuwsblad” 25-09-2015

Wat een geruststelling !!!

**Beau
Coup**
COIFFURE

Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be

■ FEESTDAGEN

De feestperiode is voor de meesten een gezellig samenzijn met de familie. Deze dagen gaan meestal gepaard met uitgebreid eten en drinken. Hieronder worden enkele tips besproken om toch te genieten van al het lekkers zonder in gewicht bij te komen.



Overdrijf niet en laat je niet verleiden!

- Geniet van de smaak van de producten en ga niet onnodig veel vette sauzen toevoegen
- Beperk je tot 1 bord, neem eventueel een klein bord als je de mogelijkheid hebt
- Geef de voorkeur aan groentebereidingen boven allerhande sauzen.
- Beperk het aantal glaasjes alcohol
- Geef de voorkeur aan desserts met vers fruit
- Overdrijf niet met de aperitiefhapjes of denk ook eens aan groentehapjes
- Word je toch geconfronteerd met onweerstaanbaar lekkers? Maat houden is dan wat telt!
- Pas op met het eten van (te veel) overschotjes de dag na een feestdag

Een beetje op de lijn letten en genieten van al dat lekkers, valt best met elkaar te combineren. Schakel na een dag met een feestmaal een meer sobere dag in waarop je minder eet, wat extra beweegt en alcohol even links laat liggen. Sla geen maaltijden over of ga de dag nadien niet extreem weinig eten.

VOORGERECHT: WITLOOFSOEP MET GRAANMOSTERDCRÈME

Ingrediënten voor 1.5l soep

- 1 aardappel
- 1 ui
- 3 stronkjes witloof
- 1 eetlepel margarine
- Peper en zout
- 1 eetlepel graanmosterd
- 1dl light room
- 1 plakje ontvette Gandaham
- 1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

1. Snijd het witloof, aardappel en ui fijn en stoof ze aan in de vetstof.
2. Bevochtig met de bouillon, breng op smaak met peper en zout en laat 40min koken => mixen.
3. Meng de graanmosterd met de light room + snijd de ham in julienne.
4. Serveer de soep met de mosterdcrème, de ham en peterselie.

HOOFDGERECHT: KALKOENFILET MET CHAMPIGNONSAUS

Ingrediënten voor 4 personen

- 600g kalkoenfilet
- Groenten mengeling broccoli, wortelen, bloemkool...
- 250gr champignons
- 2kl bruine fond (poeder)
- Maïszetmeel
- 2dl light room
- Margarine
- 1 el cognac
- Kipkruiden, nootmuskaat, peper en zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
 2. Maak de groenten schoon + snij de champignons in plakjes
 3. Kruid de kalkoenfilet met kipkruiden en bak 'm 20 minuten in de oven.
Blus de braadpan met cognac en zet even aan de kant.
 4. Kook (of stoom) de groentjes beetgaar.
 5. Stoof de champignons in wat margarine. Voeg de room en eventueel wat water toe en laat zacht inkoken.
Kruid met peper, zout en nootmuskaat en voeg de bruine fond en 1 el cognac toe. Laat nog 1 minuut door-
koken en bind eventueel met wat maïszetmeel.
 6. Snij het vlees in dunne plakken en verdeel ze over de borden. Serveer samen met de groenten en de saus.
- TIP:** lekker met aardappelen in de schil.

DESSERT: PANNA COTTA

Ingrediënten voor 12 personen

- 10 gelatineblaadjes
- 300g ricotta
- 600ml halfvolle melk
- 400ml magere room 5%
- 2 vanillestokjes
- 6 eetlepels kunstmatig zoetstof
- Frambozencoulis (kant-en-klaar)

Bereiding

1. Week de gelatine in koud water.
2. Breng de melk en de room aan de kook en draai daarna het vuur lager.
3. Snij de vanillestokjes open en schraap de zaadjes eruit en voeg dit met de rest van de stokjes aan het melk-
mengsel toe. Houd dit 10 minuten net onder het kookpunt. Roer af en toe.
4. Haal de vanillestokjes uit de melk. Roer de ricotta door het geheel en warm deze mee op, zodat het goed
wordt opgenomen.
5. Knijp de gelatine uit en roer ook deze hierdoor + zoet met zoetmiddel.
6. Verdeel over 12 porties en laat de panna cotta 2 uur opstijven.
7. Breng de frambozencoulis op smaak met zoetstof.
8. Breng de frambozencoulis voor het opdienen op de panna cotta.

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

Bronnen:

- RNICE – Voedingscentrum – Gezond de feestdagen door • Kookboek Piet Huysentruyt - Hartvriendelijk Koken • De voorzorg

	Wandeldagen		Nieuwjaarsreceptie 07 januari		Scherpenheuvel 30 april
	Fietsdagen		Infosessie 13 februari		Daguitstap 11 juni
			Algemene vergadering 22 april		Benefiet 1 oktober

januari						februari						maart						1 jan. NIEUWJAAR 27 maart PASEN
Nr.	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13			
ma		4	11	18	25	1	8	15	22	29		7	14	21	28			
di			5	12	19	26	2	9	16	23		1	8	15	22	29		
wo			6	13	20	27	3	10	17	24		2	9	16	23	30		
do				7	14	21	4	11	18	25		3	10	17	24	31		
vr		1	8	15	22	29	5	12	19	26		4	11	18	25			
za		2	9	16	23	30	6	13	20	27		5	12	19	26			
zo		3	10	17	24	31	7	14	21	28		6	13	20	27			
april						mei						juni						5 mei OLV hemelvaart 15 mei PINKSTEREN 1 mei Dag v.d. arbeid
Nr.	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26		
ma		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27		
di		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		
wo		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		
do		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		
vr		1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24			
za		2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25			
zo		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26			
juli						augustus						september						15 aug. OLV hemelvaart 21 juli NAT. feestdag
Nr.	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39			
ma		4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26		
di		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27		
wo		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28		
do		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29		
vr		1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30		
za		2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24			
zo		3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25			
oktober						november						december						1 nov. ALLERHEILIGEN 11 nov. Wapenstilstand 1918 25 dec. KERSTMIS
Nr.	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52		
ma		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		
di		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		
wo		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		
do		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29		
vr		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		
za		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31		
zo		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25			



Johan Ronsmans BVBA

alle plafonneringswerken in renovatie en nieuwbouw
 cementwerken - gyprowerken - sierpleisters - valse plafonds
 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



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 • M: 0496 26 41 86 • 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 **HORNIX** - Vertegenw. kinesisten, hoofd reanimatieteam • T: 0498 23 99 82 • E: miek.hornikx@faber.kuleuven.be

9 CLAUDINE **VANVOLSEM** - 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

WINTERNUMMER 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

REDACTIERAAD

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

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



Harpa vzw
Tervuursevest 101, bus 4071
3001 Leuven
www.harpa.be