



HARPA magazine



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van



VAN LENTE NAAR ZOMER ...

De maand april mocht dan wel uitzonderlijk warm zijn, mei is veel minder mooi geworden ...

In de gietende regen schrijf ik dit woordje.

Op 22 april vertrokken we precies op uitstap met het treintje naar de zaal van AB Inbev. Dit was het begin van een bewogen avond en algemene vergadering. Op het einde van ons reisje gingen we stil naar huis. Want beeld je in: een nieuw bestuur, dat was in jaren niet meer gebeurd ! Nadat André in 2015 bekendmaakte dat hij er na negen jaar mee wou stoppen, kondigde ook Fons dat hij aan zijn laatste jaar als voorzitter zou beginnen. Twee vaste waarden ineens dan nog wel !

Toen begon de zoektocht naar mogelijke vervangers, wat uiteindelijk lukte. Alhoewel: vervangers is niet het juiste woord, want ze zijn onvervangbaar, onze oud-gedienden, en ze denken misschien anders, onze nieuwe leden. Maar de ervaring van André zullen we missen: op zijn eigen, discrete, ogenschijnlijk rustige manier heeft hij jaren voor de finances van de vereniging gezorgd. Ik denk dat er in de auto tussen Linden en Leuven met Fons vaak over Harpa gesproken werd. Dank u, André voor de wijsheid waarmee je de zaken oploste.

Fons werd met aandrang gevraagd om het nieuwe bestuur nog even te ondersteunen. Dit is nodig, want hij weet echt alles over Harpa. Toen hij beloofde nog een laatste jaar met het bestuur samen te werken, was er toch wat opluchting. Maar we moeten beseffen dat een jaar snel voorbij is. Daarom onze oproep aan alle leden: wil je meewerken, alsjeblieft, laat het weten. We hebben jullie nodig. Wat je ook denkt, je hebt iets te zeggen ... maar ook iets te doen !

En dan: twee nieuwe bestuursleden. Toch. Ze kozen ervoor ondanks een moeilijke thuissituatie, maar ze willen er tijd voor maken. En ze vlogen erin ! Daarom een welgemeende dank aan Richard en Rik en welkom in het bestuur.

Uiteindelijk een nieuwe voorzitter en een nieuwe ondervoorzitter. Twee vrouwen dan nog wel. Nooit gezien bij Harpa. Kwatongen beweerden dat Harpa nog niet klaar is om vrouwen "aan de macht" te zien. Wij weigeren om dat te geloven. Zowel Miek als ik en met ons alle bestuursleden beschouwen onze taak als een dienst aan de vereniging. Wij wensen alle twee goed samen te werken als ploeg met en binnen het bestuur. Iedereen heeft er zijn verantwoordelijkheid, niemand steekt er bovenuit. Wij hebben ons allemaal samen geëngageerd voor eenzelfde doel: Harpa levend en aangenaam te houden.

Een week later ontmoetten we elkaar in Scherpenheuvel. De gelegenheid om onze overleden leden te gedenken. Ondanks het overlijden van zijn zus een dag voordien hield Stan eraan om voor te gaan in de viering. We herdachten dan ook zijn zus en vroegen aan Maria om onze familieleden, en zieken te beschermen en te behoeden. De viering stond in het teken van dienstbaarheid, een verwijzing naar de Algemene vergadering van de week voordien.

Ondertussen zijn de wandelingen bezig, de fietstochten ook. Een nauwkeuriger kalender vinden jullie in dit nummer. Als dit magazine in de bus valt, is de daguitstap al voorbij. Het was drummen om in te schrijven, er ontstond zelfs een wachtlijst. Ik hoop dat alles goed verlopen is, want het wandelteam heeft hard aan de voorbereiding ervan gewerkt.

Dank aan iedereen die deze activiteiten mogelijk maakt !

Kijken naar de toekomst hoort er ook bij. Daarom: schrijf in je agenda: benefiet-barbecue op zaterdag 1 oktober. De prijs blijft dezelfde, er zijn nog 2 menu's. Maar we hopen dat we nog talrijker zullen zijn. Want de club heeft dit nodig !

En ondertussen: geniet van de zon, de zomer, de vakantie, en van elkaar !

Dominique Michaux, voorzit(s)ter



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



■ FONS NOVEMBER: EEN DUIZENDPOOT DIE NIET STIL KAN ZITTEN



Fons November, de afscheidnemende voorzitter, zat al in het bestuur van Harpa voor hij voorzitter werd. In 2000 heeft de toenmalige voorzitter Luc Van Hees een denktank in het leven geroepen om het bestuur te vervangen. Uiteindelijk is Georges Eneman toen voor vier jaar voorzitter geworden, maar Fons was toen als lid van het bestuur al druk bezig met het Harpa-magazine en een Excelbestand van de leden.

Om daar ook foto's te kunnen aan toevoegen heeft hij dat bestand omgezet in Access, maar heeft dat zo gedaan dat iedereen ermee zou kunnen werken zonder kennis van Access. "Ik heb elke foto op mijn computer gelegd en ingescand, wat het heel wat makkelijker maakte om een sportkaart met een foto erop aan te maken, zoals nu het geval is."

Fons heeft ook het Harpa-magazine mee vorm gegeven. De teksten kwamen vroeger bij hem toe, en dat werd allemaal door een lay-outer uitgetikt en dan ging Fons naar een copy-center om het magazine te laten drukken. Daarna heeft de betreunde Luc Van Horenbeeck dat werk op zich genomen, en werd ook sloop gegaan met een onafhankelijke lay-outer, zodat het magazine nu heel wat meer cachet heeft.

Ook de website van Harpa heeft Fons grotendeels op poten gezet. Er was een prof die les gaf aan het CVO in Mechelen die de website wilde laten uitbreiden door het als een studentenproject toe te wijzen. Dat was echter geen succes en dan is Fons zich gaan verdiepen in het pakket Drupal 7 en heeft de website daarmee meer vorm gegeven. Je kan nu van al-

les daarmee, bijvoorbeeld inschrijven voor speciale activiteiten, je kan statistieken uitprinten enzovoort. Wat heeft Fons nog allemaal gedaan in zijn carrière als voorzitter? Om nieuwe bestuursleden niet onvoorbereid aan het werk te laten gaan, heeft hij ervoor gezorgd dat er een procedureboek is opgesteld voor elke Harpa-activiteit, van infosessie over nieuwjaarsreceptie, de lidkaarten, de barbecue en zoveel meer. Dat boek beslaat op dit ogenblik zo rond de 90 pagina's.

Er is een huishoudelijk reglement opgesteld, er werd gestart met de trainingen op dinsdagnamiddag, er werd een overeenkomst gesloten met de KHLeuven voor het sporthalgebruik daar, en toen dat niet langer doorging, werd er onderhandeld met Respiro in Rotselaar over de abonnementsprijs en werd een overeenkomst gesloten over de rechten en plichten van de kinesisten. Fons heeft ook veel vergaderd over wat een vzw moet zijn en wat de verantwoordelijkheden van het bestuur zijn.

Onder Fons zijn bestuur werd ook een fietsgroep opgericht, maar hij stond erop dat dat veilig kon verlopen. Fons heeft er ook voor gezorgd dat er nu drie defibrillatoren zijn. Tussen haakjes, de eerste heeft indertijd bijna een half miljoen Belgische frank gekost en was wel een serieuze bak! Een tweede werd met sponsoring van Biotronics aangekocht en de derde heeft Harpa zelf bekostigd. Een daarvan wordt zelfs door de leden van de fietsgroep meegenomen tijdens elke tocht.

Wat Fons voor Harpa betekend heeft, is moeilijk in cijfers weer te geven. Maar een collega-sporter (prof. Hugo Poppe) heeft berekend dat Fons per dag zeker een uur voor Harpa heeft gewerkt en dat hij in die 11 jaar dat hij voorzitter was, dus twee volle jaren aan Harpa heeft besteed. Wij zijn er zeker van dat dat nog heel wat meer is geweest, waarvoor onze hartelijke dank.

En nu Fons wat meer ruimte krijgt, wat zal hij met de vrijgekomen tijd doen? "Ik zal om te beginnen wat meer genieten met mijn vrouw van de tijd die er nu zal zijn." Maar het zou Fons niet zijn, als hij niet reeds uitkeek naar een of ander vrijwilligerswerk. "Ik heb nog niet beslist wat, maar ik ga het zeker doen." En natuurlijk blijft Fons ook nog een jaar bestuurslid van Harpa, want wie kent beter het reilen en zeilen van onze sportclub dan iemand die er 11 jaar lang, met hart en ziel, voorzitter is geweest.

Rik Vanbiervliet

50 JAAR TOT
UW DIENST

LAMBRECHTS BVBA Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



HONDA
POWER EQUIPMENT



■ FONS, EEN VOORZITTER UIT DE DUIZEND. ENKELE HARPA-LEDEN BLIKKEN TERUG ...

Dag Fons,

Jij dacht dat we er niet mee zouden inzitten als je je ontslag als voorzitter zou indienen ... niets is minder waar !

Sinds één jaar probeer je ons erop voor te bereiden. En toch is het een schok. Zoals het wel vaker het geval is, besef je pas nadien wat iemand allemaal op zich genomen heeft en geregeld. Harpa ontsnapt niet aan deze regel.

Je wou nog wel een jaar meewerken met het bestuur om ons te helpen en te steunen. En zoals al gebleken is: het is nodig. We voelen ons nog als kinderen die hun weg moeten zoeken in een "grotemensenwereld" en die met vallen en opstaan hun weg zoeken.

Iemand die 11 jaar lang voorzitter geweest is en zijn taak met hart en ziel vervuld heeft, drukt ook zijn stempel op de vereniging of club. Het is dus des te moeilijker voor de opvolgers om zich in te werken in een goed werkend systeem en er eventueel een eigen accent in te brengen. Dat vraagt tijd.

Evenveel tijd besteden aan Harpa als jij zolang gedaan hebt, willen of kunnen de huidige bestuursleden bijna niet. Als we hoorden dat je 4 à 5 uur per dag achter de computer zat, een hoop mails zelf beantwoordde, alles controleerde, kregen we eigenlijk schrik. Onze bewondering werd angst, omdat we het niet zo goed zouden kunnen. De toekomst zal het uitwijzen. Maar we zullen blijven denken en werken op een manier die jij ons geleerd hebt: nauwkeurig, bezeten, bezielt, aandachtig, actief, meevoelend, ook een beetje nieuwsgierig,...

Jou wordt nu wat meer tijd gegund met Jacqueline, die haar vakantie niet meer per se zal moeten afstemmen op de activiteiten van Harpa (alhoewel ... ik weet het nog niet zeker), die je af en toe van achter de computer zal kunnen meesleuren naar een of andere interessante markt, die haar (half)leeg huis zal kunnen herinrichten, die ...

Geniet nog van deze mooie tijd en maak je niet te veel zorgen om Harpa. Het zal niet meer hetzelfde zijn, maar anders kan ook !

Fons heeft op mij indruk gemaakt omdat hij ongetwijfeld , gedurende al die jaren , al zijn vrije tijd heeft gestoken in het organiseren én begeleiden van bijna alle Harpa activiteiten, niet alleen de trainingen, maar ook de voordrachten door specialisten op het gebied van cardio , de wandelingen , enz...

Hij was , naar het schijnt , ook de persoon die de website van Harpa heeft opgebouwd , of toch heeft ondersteund.

Misschien minder in het oog springend, maar het vraagt toch ook allemaal tijd .

Hij was (en is) daarbij nog een zeer aansprekbare , en voor zover ik weet , een bezadigde persoon.

Fons is mijn "grote" vriend, die ontzettend veel werk heeft verzet voor Harpa.

Hij is niet de uitbundigste, maar durfde zijn gedacht zeggen: waar het op stond. `

Tijdens de bedevaart naar Scherpenheuvel heeft hij dikwijls zijn bezorgdheid uitgedrukt.

Hij was in ieder geval een gedreven bestuurslid, altijd aanwezig op activiteiten, altijd aanspreekbaar.

Met Fons heb ik altijd goed samengewerkt, hij gaf de mogelijkheid om een inbreng te hebben.

Soms liegen cijfers, soms niet. Oordeel zelf. 11 jaar (16 % van zijn leven) was Fons onze voorzitter. Dat is ruim 4000 dagen (365 dagen x 11). Elke dag werkte hij gemiddeld 1 u voor Harpa. Met 4000 uren en

een 38-urenweek, zijn dat ruim 100 werkweken, of 2 jaar ! De wachtuitkering van een 21-jarige afgestudeerde en werkzoekende student bedraagt 800 Euro per maand of 9600 Euro per jaar.

Fons, ge zijt nen ezel ! Twee jaar met uw duimen zitten draaien, en ge had 19200 Euro verdiend. Nu: nul komma niks ! Maar ge zat niet stil, Fons. Met vaderlijke bezorgdheid hebt ge 500 zorgbehoevende passagiers op uw Harpa-schip veilig over de oceanen geleid. Zo maa ! Bedankt Fons!

Ik zou Fons omschrijven als een efficiënte voorzitter met gevoel voor humor en inzet. Als een training niet goed was zou hij het wel zeggen wat getuigt van bescherming van kwaliteit. Hij heeft jarenlang de website van Harpa draaiende gehouden, getuige zijn efficiëntie en inzet. Hij gaf een leuke speech tijdens nieuwjaarsreceptie, waarin een bepaalde vrouwelijke kinesiste gestimuleerd werd om aan haar gezinsuitbreiding te beginnen. Getuige zijn gevoel voor humor.

Toen ik lid werd, was Fons voorzitter van Harpa.
Hij was er steeds en ik begroette hem vaak met " le president "

Fons was er voor zijn leden, je kon altijd op hem rekenen, niets was hem te veel en altijd was Fons diplomatisch in overlegsituaties en problemen die konden opduiken. Fons ademde Harpa in zijn gekende rustige, maar vastberaden stijl.

Ik herinner me van hem " ongelooflijk veel goesting, deugddoende babbels, een hoop troostende woorden maar ook een gezonde zothed ".

Ik wens Fons " veel om te geven, ongelooflijk veel goesting, een heeeel lange adem, energie om nog bergen te verzetten, liefde om te koesteren, lachbuien bij de vleet " en dat het beste nog moet komen.

Toen ik in 2006 bij Harpa kwam zag ik een voorzitter die mij op eerste zicht een beetje afstandelijk leek. Al gauw stelde ik vast dat dit een foute indruk was. Fons is niet de man van grote charismatische toespraken maar wel iemand waar je een interessante babbel mee kunt hebben over de meest diverse onderwerpen. Wat ik bij hem het meest apprecieer en veel bewondering voor heb is dat hij gedurende die vele jaren, pro deo, enorm veel tijd en energie aan deze vereniging besteed heeft. Fons heeft Harpa samen met zijn bestuur op de kaart gezet. Het siert hem ook dat als er soms individueel wat kritiek geuit werd, hij dit er zonder veel poespas gewoon bij nam. Hopelijk mag hij nu als lid van Harpa nog vele jaren komen genieten.

*“ Zoveel jaren was Fons het gezicht van Harpa,
zoveel jaren de rustige vastheid,
een grote mijnheer,
niet mijnheer November,
Fons is en blijft gewoon Fons.
Dat siert hem.”*

Fons is een hele fijne mens, altijd geïnteresseerd in anderen en altijd klaar om de handen uit de mouwen te steken. Als voorzitter gaf hij ook altijd het goede voorbeeld door, ondanks zijn veel bezigheden, steeds vol overtuiging aan de trainingen deel te nemen. Zelf met lastige blessures, zoals aan de rug, trekt hij nog af en toe al lopend zijn rondjes en neemt hij andere leden op sleeptouw. Ik vond hem als voorzitter een warme vaderfiguur voor heel Harpa!

Fons is een vriend om naar op te kijken :steeds bescheiden en hardwerkend, zeer competent ook. Dankzij hem is HARPA een solide vereniging waarin wij ons thuis voelen.
Bedankt Fons !

**Kort verslag van de ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 22 april 2016 om 19.00 uur
vergaderzaal "Den thuis" van AB InBev, Vuurkruisenlaan, 3000 Leuven.**



Om te voldoen aan de wettelijke verplichtingen van onze vzw heeft de algemene vergadering van Harpa plaats gehad in Den Thuis van AB InBev te 3000 Leuven op 22 april 2016.

Er waren 28 vaste leden aanwezig en er werden 3 geldige volmachten gegeven, in totaal dus 31 volwaardige stemmen. Volgens art. 17.1 van de statuten konden de besluiten van de A.V. worden genomen bij eenvoudige meerderheid van de aanwezige en vertegenwoordigde vaste leden.

Joseph Lebesque en Eduard Fruyt waren de stemopnemers.

1. Welkomstwoord door voorzitter Alfons November.

Hij dankt de aanwezige leden, vraagt een minuut stilte voor de overleden Harpaleden, wenst een spoedig herstel aan de leden die wegens ziekte niet aanwezig kunnen zijn, dankt Den Thuis voor de gastvrijheid en dankt de vrijwilligers die de broodjes klaarmaken.

2. Goedkeuring verslag algemene vergadering van 27 maart 2015.

Dit verslag wordt unaniem goedgekeurd.

3. Jaaroverzicht.

Voorzitter Alfons November stelt een uitgebreid jaaroverzicht voor met een bespreking van alle belangrijke momenten: de nieuwjaarsreceptie, de infosessie met dr. Kaatje Goetschalckx, de algemene vergadering op 27 maart 2015, de herdenkingsviering in de basiliek van Scherpenheuvel voor de overleden leden, de daguitstap naar Turnhout, de benefiet-barbecue, de wandelingen en fietstochten, de vergaderingen van het bestuur, de oefeningen van het reanimatieteam, de aquagym, het Harpa Magazine, de website, de fitness.

Dank aan alle vrijwillige medewerkers die dit alles mogelijk hebben gemaakt!

Dit jaarverslag wordt unaniem goedgekeurd.

4. Financieel verslag.

Penningmeester André Broos bespreekt gedetailleerd zijn 'Financieel Verslag 2015'. De aanwezigen kunnen vragen stellen waarop André antwoord geeft.

Dit financieel verslag wordt unaniem goedgekeurd.

5. Verslag van de rekeningnazichters.

Roger Paulissen verzekert dat alle rekeningen minutieus werden nagekeken en dat alle rekeningen tiptop in orde waren. Penningmeester André Broos wordt geprezen en bedankt voor zijn puik werk.

Dit verslag van de rekeningnazichters wordt unaniem goedgekeurd.

6. Goedkeuring van de jaarrekeningen 2015.

Op vraag van penningmeester André Broos worden de jaarrekeningen unaniem goedgekeurd.

7. Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters.

Unaniem wordt kwijting gegeven aan elk bestuurslid afzonderlijk en aan alle bestuursleden samen. Ook kwijting aan de rekeningnazichters.

8. Ontslag en benoemingen van bestuurders en rekeningnazichters.

Twee leden hebben zich kandidaat gesteld als bestuurslid: Richard Van Dongen en Rik Nuytten. Hun kandidatuur wordt unaniem goedgekeurd.

Penningmeester André Broos wenst ontslag te nemen als bestuurslid na 9 jaar dienst. Hij wordt uitgebreid bedankt voor zijn jarenlange trouwe inzet.

Alfons November wenst ontslag te nemen als voorzitter. Hij dankt alle bestuursleden met wie hij heeft samengewerkt. Hij dankt ook alle leden voor het vertrouwen dat zij in hem hebben gesteld. Met luid applaus wordt Alfons bedankt voor zijn gewaardeerde jarenlange inzet. Alfons blijft nog 1 jaar bestuurslid. Hij wil helpen bij de overgang van zijn bestuur naar de nieuwe bestuurders, vooral bij de website en de ledenadministratie.

Na de **pauze** start Alfons November met de mededeling dat Dominique Michaux binnen het bestuur werd verkozen tot voorzitter van Harpa.

Daarop neemt Dominique Michaux de leiding van de algemene vergadering van hem over. Zij verklaart dat Miek Hornikx binnen het bestuur werd verkozen tot ondervoorzitter voor een periode van 3 jaar en Richard Van Dongen tot penningmeester voor een periode van 3 jaar.

Roger Paulissen en Monique Vandenhove worden benoemd tot rekeningnazichters.

Deze keuzes worden unaniem goedgekeurd.

9. Voorstel begroting 2016.

Penningmeester Richard Van Dongen bespreekt uitgebreid zijn 'Voorstel begroting 2016.' Het voorstel sluit af met een negatief saldo van 2000,00 €. Dit voorstel wordt unaniem goedgekeurd.





10. Trainingen 2016-2017.

Voorzitter Dominique Michaux verzekert dat de meeste trainingen en locaties dezelfde zullen blijven als nu. Ondervoorzitter Miek Hornikx zal een poging doen om op de trainingen meer variatie te brengen bij middel van aangepaste materialen die zij mag aankopen voor een totaal bedrag van 350, 00 €.

11. Lidgelden.

Voorzitter Dominique Michaux verzekert dat de lidgelden niet zullen worden verhoogd in 2016.

12. Vragen en antwoorden.

Op vraag van Roger Paulissen beaamt Alfons November dat hij nog 1 jaar bestuurslid blijft. Hij wil helpen als coördinator bij de overname van de website en de ledenadministratie.

Ex-voorzitter Willy Demeuleneere dankt en feliciteert het bestuur en de ganse vereniging voor het gepresteerde werk. Zijn uiteindelijke raad: “Houd er de moed in!”

Jean Marie Pint stelt de vraag “Waarom kunnen niet alle aanwezige leden geen ‘vaste’ leden worden?” “Alfons November antwoordt dat dit voor problemen kan zorgen, omdat er bij een statutenwijziging 2/3 van de ‘vaste’ leden aanwezig moeten zijn. Hoe meer vaste leden, hoe moeilijker het is om die 2/3 te bereiken.

13. Slotwoord.

Voorzitter Dominique Michaux dankt de vergadering voor het in haar gestelde vertrouwen. Zij beseft dat het moeilijk zal zijn om iemand als Alfons November op te volgen. Zij rekent op veel steun van de bestuursleden en alle leden.

Dominique biedt Alfons November nog een geschenkje aan als dank.

De dames en heer die de broodjes hebben klaar gemaakt voor de pauze krijgen nog een bloempje aangeboden om hen te danken.

Einde van de vergadering om 21.35u.

Verslag : Jo Beyen

■ WANDELEN IS HET NIEUWE JOGGEN: 10 REDENEN WAAROM HET GOED VOOR JE IS

Wie meer wil sporten, hoeft niet per se meteen kilometers te gaan lopen. Wandelen is immers oók een vorm van beweging, die heel wat voordelen met zich meebrengt. Wij zetten er tien op een rijtje:



1. *Goede preventie tegen hart- en vaatziekten: een dagelijkse wandeling van 30 minuten zorgt voor een lagere bloeddruk en een daling van het cholesterolgehalte. Als je vijf dagen per week een half-uurtje per dag wandelt, vermindert je risico op een hartaanval met 40%.*
2. *Wandelen vermindert het risico op ouderdomsdiabetes.*
3. *Wandelen doet de hersenactiviteit toenemen, wat een rem kan zetten op dementie.*
4. *Ook wandelen zorgt voor de opbouw van spieren en afbraak van overtollig vet, een belangrijk wapen in de strijd tegen overgewicht.*
5. *Het doet je botmassa en spierkracht toenemen en vermindert kans op osteoporose.*
6. *Het bevordert de spijsvertering en de stoelgang, waardoor de kans op darmkanker daalt. Ook blijkt dat wie kan bewegen bij tumorthérapie, daar baat bij heeft.*
7. *Het is een 'medicijn' tegen stress dat artsen steeds vaker voorschrijven. Dertig minuten lichamelijke activiteit per dag blijkt mentale problemen te kunnen voorkomen.*
8. *Na het wandelen slaap je goed. Een half uurtje beweging 's morgens of in de vroege namiddag is volgens onderzoek de beste verzekering voor een snelle en onverstoorde nachtrust.*
9. *Wandelaars presteren beter op het werk, omdat ze zich beter kunnen concentreren en meer energie hebben. Bij lichamelijk actieve werknemers ligt het ziekteverzuim lager.*
10. *Wandelen kan je alleen doen, maar gebeurt toch vaak in groep. Dan is het meteen ook goed voor je sociale leven.*

Bron: Het Laatste Nieuws

REGIO LEUVEN BEHOORT TOT BESTE VAN DE KLAS

GEMEENTEN INVESTEREN IN AED-TOESTELLEN:

Op een maandagavond kon een Mechels medewerker van het Rode Kruis in Keerbergen een man reanimeren door middel van een AED-toestel. We polsten in de regio enkele gemeentebesturen of ze dergelijke toestellen in gebruik hebben.



Willem Van Leeuwen, voorzitter van de hockeyclub uit Keerbergen, toont het toestel dat een leven redde. Foto: evb

Een AED-toestel (Automatische Externe Defibrillator) kan ervoor zorgen dat mensen met een hartstilstand opnieuw zelfstandig gaan ademen. Dat bewees het voorval maandagavond tijdens een hockeywedstrijd in Keerbergen.

Onze regio is haantje de voorste in de aankoop van deze toestellen. In Leuven bestelde het bestuur onlangs negen toestellen bij. 'We hebben er al een aantal, onder meer in het sportcomplex in Kessel-Lo en aan het zwembad in Wilsele', zegt schepen van Sport Els Van Hoof (CD&V). 'Begin dit jaar redde zo'n toestel het leven van iemand in Kessel-Lo. Vandaar dat we niet twijfelden extra toestellen te kopen én bovendien opleidingen aan te bieden.'

Ook in Tienen zijn de toestellen aanwezig: 'We waren de eerste in de regio om toestellen aan te kopen', zegt schepen van Sociale Zaken Jean Defau (SP.A).

'We plaatsten ze niet alleen in het centrum maar ook in onze deelgemeenten Bost, Kuntich en Hakendover. We kijken voor de locatie vooral naar de tijd die een ziekenwagen nodig heeft om op een bepaald punt te geraken, rekening houdend met plaatsen waar veel mensen samenkomen.'

In Overijse wordt op dezelfde manier gereageerd. 'Onder impuls van de seniorenraad werden in de ontmoetingscentra toestellen geplaatst. Maar ook in Cultuurcentrum Den Blank en in het zwembad hangen er', zegt schepen van Sport Peter Van den Berge. Tervuren heeft twee apparaten, aan het zwembad en aan sportcomplex Diependael, Rotselaar heeft er eentje aan sportcomplex De Meander.

'Enkele jaren geleden tijdens een concert in De Meander werd door het toestel het leven van een vrouw gered', zegt schepen van Sport Dirk Jacobs (CD&V).

In Haacht hangt er een toestel in elke deelgemeente, aan de sporthal en aan het nieuwe dienstencentrum. 'Ik ben zelf hartpatiënt en weet dat dergelijke toestellen levens kunnen redden', zegt burgemeester Armand Van Cappellen (CD&V).

Een toestel kost tussen de 2.500 en 3.000 euro.

MOND-OP-MONDBEADEMING ALLEEN NOG VOOR GETRAINDE HULPVERLENERS

"Geef alleen hartmassage en geen mond-op-mondbeademing." Die raad zal u krijgen wanneer u het noodnummer 112 belt als iemand in uw buurt een hartstilstand krijgt. "Beademing is iets voor getrainde hulpverleners, niet voor leken", zo staat het in de vernieuwde richtlijnen rond reanimatie.

Herinnert u zich nog perfect de EHBO-lessen van vroeger, of hebt u die een tijdje geleden opgefrist? Dan maakt u deel uit van het kwart van de bevolking dat dat kan. De overigen zijn "niet getrainde leken". Voor het eerst krijgen zij de raad alleen nog hartmassage uit te voeren (duwen op de borst) en dus niet meer aan mond-op-mondbeademing te doen. Wie het noodnummer 112 belt, zal daar enkel instructies krijgen voor hartmassage. De combinatie van hartmassage én mond-op-mondbeademing blijft nochtans de grootste kans bieden dat u een leven redt. Maar dan moet u wel opgeleid zijn.

LEUVEN: ACTIE VOOR HARTFALEN

Het UZ Leuven heeft gisteren, op de Internationale Dag van het Hartfalen, hartfalen en de preventie ervan in de kijker gezet. Het ziekenhuis deed ook een oproep aan de Belgische overheid om de financiering van hartfalenzorg te optimaliseren. Bezoekers konden de oproep steunen en het charter ondertekenen.

Het Nieuwsblad 10 mei 2016

**AFSCHEID NEMEN IS
MET DANKBARE HANDEN
WEEMOEGIG MEEDRAGEN
AL WAT WAARD IS
NIET TE VERGETEN ...**



Jan Willem DEVRIENDT (lidnummer 985)
echtgenoot van mevrouw Hedwig Pernet,
geboren te Brugge op 21 april 1942,
overleden te Overijse op 3 april 2016.



Roger DE SCHUYTENEER (lidnummer 325)
echtgenoot van mevrouw Anny Vlassenbroek,
geboren op 7 mei 1934 en was lange tijd een trouw Harpa-lid.
Hij werkte zelfs heel concreet mee als bestuurslid.
Overleden te Leuven op 24 april 2016.



Arthur APPAERTS (lidnummer 426)
echtgenoot van mevrouw Yvonne Reinquin, vader van Maggy.
Ze is vroeger nog secretaris geweest van Harpa. Arthur was geboren
op 23 september 1933 en is zoals zijn dochter lid geweest van Harpa.
Overleden op 26 mei 2016.

Wij wensen de families veel sterkte in deze zware dagen.

D'STORE

dstore.be | Hoogstraat 35c | Bierbeek

Alles voor een actief leven

D'Store is dé grootste sport- en vrijetijdswinkel uit de regio Leuven. Wij beschikken over een **mega-aanbod aan kledij, accessoires en schoenen**. Kom langs in één van onze 8 afdelingen en vind er de grootste merken tegen de laagste prijzen.

Openingsuren

Elke werkdag open van 10 tot 19u.
Dinsdag is onze vaste sluitingsdag
Elke zaterdag, zon- én feestdag open van 10 tot 18u

016/46 24 10 | info@dstore.be | www.dstore.be



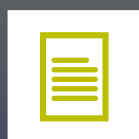
- Sports
- Bike
- Outdoor
- Fashion
- Jeans
- Snow
- Kids
- Beach & Swim

8 winkels onder 1 dak



Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

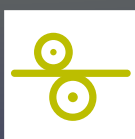
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



OFFERTE



PRE-PRESS



DRUKKEN



AFWERKING



LEVEREN



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

Over sport en gezondheid is het laatste woord nog niet gezegd of geschreven. Wij gaan de discussie niet uit de weg. Daarom deze twee artikels: ogenschijnlijk tegenstrijdig maar in feite elkaar aanvullend en bevestigend: Sport moet je beoefenen ... maar met mate. Overschrijd je grenzen niet maar mijd geen inspanning.



■ SPORTEN SOMS ONGEZOND

Sporten is gezond, maar niet altijd! Mensen die te veel en te lang sporten, kunnen zomaar een stuk minder gezond zijn dan mensen die niet sporten. Gematigd sporten is het toverwoord. Maar wat is gezond en wanneer sport je teveel? Wij leggen het uit!

Dat teveel en te lang sporten niet zo gezond voor je is, bleek onlangs uit een studie in het Britse tijdschrift Heart. In die studie zijn de resultaten van een heleboel onderzoeken naar het effect van sporten op de gezondheid bij elkaar gebracht. Gematigd sporten was goed, bleek – niet al te verrassend.

In een van de onderzoeken die deel uitmaakten van de studie volgden wetenschappers meer dan 52.000 mensen dertig jaar lang. Ze onderzochten onder andere de effecten van hardlopen op de gezondheid. Over het algemeen bleken hardlopers 20 procent minder kans te lopen op jong overlijden dan niet-hardlopers.

Maar: het positieve effect van hardlopen op de gezondheid bleek stukken minder te worden als de hardlopers meer dan dertig kilometer per week liepen, of

meer dan zes dagen per week, of harder dan 12,5 kilometer per uur. De onderzoekers ontdekten ook wat wél een gezonde hoeveelheid hardlopen is: acht tot dertig kilometer per week, bij een snelheid van zo'n 9 tot 12 kilometer per uur, verspreid over drie tot vier keer lopen per week. Bij hardlopers die zich hieraan hielden bleken de positieve effecten van het lopen op de gezondheid het grootst. Zij liepen zelfs 25 procent minder kans op jong overlijden.

Een ander 'probleem' dat kan opduiken als je veel sport, is aanslag op je hart. Als je intensief sport, verbrandt je lichaam suikers en vetten om je spieren te voorzien van energie. Net als bij een brandend haardvuurtje, ontstaat er ook in je lichaam 'rook', in de vorm van vrije radicalen. Die kunnen een verbinding aangaan met cholesterol en samen kunnen ze een laagje aanslag op je hart en bloedvaten vormen en je cellen beschadigen. Je lichaam kan dit proces een uur lang tegengaan, maar als je langer intensief bezig bent, dan is je lichaam niet meer in staat de vrije radicalen af te vangen.

Natuurlijk is het geen goed idee om je sportkleding nu maar aan de wilgen te hangen, want sporten blijft hartstikke gezond. Om het nog maar eens op een rijtje te zetten: je loopt minder kans op hartfalen, een hoge bloeddruk, diabetes type 1, Alzheimer, dementie, overgewicht en je vertraagt het ouderdomsproces. Je wordt en blijft sterker, je botten blijven gezond en je krijgt bovendien een goed humeur van sporten. Maar je hoeft hier niet langer dan een uur achter elkaar fanatiek voor te sporten.

Wil je de gezondheidseffecten van sporten maximaliseren, overweeg deze tips dan eens:

- Als je graag iedere dag sport...
... beperk pittige duurtrainingen dan tot een uur per dag en luister naar je lichaam: als je spieren pijn doen, overweeg een rustdag en/of maak een wandelingetje en stretch goed.
- Als je graag meer dan een uur per dag sport...
... beperk het intensieve deel van je training tot drie kwartier à een uur. Ga daarna verder met bijvoorbeeld yoga-oefeningen, krachttraining of een minder zware activiteit als zwemmen – op een rustig tempo.
- Als je al hard traint...
Onderzoekers weten nog niet of je gezonder wordt van je trainingsuren beperken als je jarenlang

zware, lange trainingen gewend bent – dus als je bijvoorbeeld al tien jaar lang veertig kilometer per week loopt. Maar als je vaak opstaat met weinig energie, je conditie niet meer verbetert, je eetlust naar beneden gaat of als je sporten als een verplichting ziet, dan heb je je persoonlijke grens vermoedelijk bereikt. Gebruik je gezonde verstand en probeer te minderen. Net als je spieren kan je hart ook wel eens een rustdag gebruiken. Je hoeft natuurlijk niet op je gat te gaan liggen, je kunt ook een wandeling maken, of yoga doen in plaats van je gebruikelijke training.

- Als je een training zoekt die je gezonder maakt...
... doe dan dit: trek een sprintje van 20 tot 40 seconden en laat je hartslag daarna weer zakken tot een normaal niveau. Herhaal dit vijf tot acht keer. Uit onderzoek blijkt dat intensieve intervaltrainingen je conditie en vorm snel verbeteren, zonder de negatieve effecten op je gezondheid zoals hierboven beschreven.

Kortom: geniet van het sporten en raak niet gefrustreerd door het idee dat je veel uren per week moet maken of heel hard moet sporten, want dat blijkt dus helemaal niet nodig.

Bron: womenshealthmag

■ SPORTEN, WEL OF NIET ?

Volgens cardioloog Christiaan Vrints van het UZ Antwerpen is teveel met sport bezig zijn ook ongezond. Eén op de vijf duursporters riskeert fatale hartproblemen.

Wie lange en intense fietstochten maakt of de ene marathon na de andere loopt, kan ook zijn hart in de vernieling sporten. “Recreatief sporten is zeker aan te moedigen,” zegt de cardioloog, “maar heel wat duursporters die geregeld een marathon lopen of extreme fietstochten maken, krijgen vroeg of laat te maken met littekens op hun hartspier. Dat leidt tot hartritmestoornissen en jaagt het risico op plotse overlijdens flink de hoogte in. Uit recente studies blijkt dat één op de vijf duursporters daarmee te kampen krijgt.”

Wie zich niet forceert daarentegen, haalt voordeel uit het sporten. Onderzoek toont aan dat er een belangrijke afname van sterfte door hartproblemen is bij joggers die geregeld aan lage snelheid gaan lopen. Dat voordeel gaat volledig verloren bij intensief joggen. Zweeds onderzoek toont aan dat een 30-jarige die vijf uur per week intens gaat sporten een verhoogd risico loopt op hartritmestoornissen op latere leeftijd. Ook veertigers en vijftigers die nooit veel gesport hebben in hun leven en plots besluiten om zeer veel te gaan lopen of te fietsen, zetten hun leven op het spel.

Het Belang van Limburg

Slecht nieuws voor de wielertoeristen: volgens een onderzoek van de University College in Londen zouden mannen van middelbare leeftijd die meer dan negen uur per week op de fiets zitten, zes keer meer kans hebben op prostaatkanker.

"Er is meer onderzoek nodig om na te gaan of vaak fietsen echt prostaatkanker kan veroorzaken."

Dr. Mark Hamer

Een onderzoeksteam onderzocht 5.200 fietsers voor het grootste onderzoek ooit over de impact van fietsen op de gezondheid. De studie toonde aan dat fietsen geen invloed heeft op de vruchtbaarheid of op erectiestoornissen, maar mogelijk dus wel op de kans op prostaatkanker.

Frequent fietsen werd eerder al in verband gebracht met teelbalkanker, maar de link met prostaatkanker werd nog niet gemaakt. De studie toont geen oorzakelijk verband aan tussen fietsen en prostaatkanker, maar het team sluit niet uit dat druk op de prostaat door regelmatig op een zadel te zitten, kanker kan veroorzaken.

Hoofdonderzoeker dr. Mark Hamer nuanceert de resultaten: "Het is perfect mogelijk dat wielertoeristen gewoon meer bezig zijn met hun gezondheid en zich dus sneller laten onderzoeken op prostaatkanker. Bovendien verlaagt fietsen het risico op andere ziektes zoals diabetes type 2, hartaandoeningen, beroertes...". "Er is meer onderzoek nodig om na te gaan of vaak fietsen echt prostaatkanker kan veroorzaken", voegt Hamer eraan toe.

Het laatste Nieuws

■ WAAROM FIETSEN GOED IS VOOR HART EN BLOEDVATEN

Fietsen is een zogenaamde aerobe activiteit. Een aerobe activiteit is een vorm van lichamelijke oefening waarbij het hart sneller en meer bloed gaat pompen en de longen meer lucht in- en uitademen. Door regelmatig te fietsen, kun je het functioneren van hart en bloedvaten aanzienlijk verbeteren. Fietsen is dus zeer goed voor het opbouwen van een goede conditie en het voorkomen van aandoeningen van hart, bloedvaten en longen. Tijdens het fietsen zijn alle spieren van het lichaam in beweging en is je hele lichaam dus actief. Door dagelijks 30 minuten te fietsen kun je een perfectie conditie en een sterk lichaam opbouwen, waar je lang de voordelen van zult kunnen genieten. Een diepere ademhaling en een versterking van het hart.

Als je regelmatig fietst, zul je na enige tijd merken dat je dieper en rustiger ademhaalt, dat je hartslag in rust lager is geworden en dat je bloeddruk is gedaald. Je hebt daardoor veel meer energie en bent veel minder snel moe. Je algemene conditie zal veel beter zijn geworden door het fietsen en je hart zal beter functioneren.

Cholesterolspiegel

Doordat het hart tijdens het fietsen extra veel bloed pompt, krijg je een betere bloedsomloop en zakt de cholesterolspiegel. Je vitale spieren worden sterker en daardoor minder snel moe. Het is bekend dat mensen die regelmatig fietsen 50 % minder kans op een hartaanval hebben.

Longcapaciteit

Niet alleen wordt je hart sterker door het fietsen, ook je ademhalingsstelsel wordt sterker en je longcapa-

citeit groter. Je zult al snel merken dat je gemakkelijker en dieper kunt ademhalen en heel gemakkelijk lichamelijk in beweging kunt zijn zonder moe of buiten adem te raken.

Een alternatief voor aerobics

Er zijn nog meer vormen van aerobe lichamelijke oefening, bijvoorbeeld hardlopen, zwemmen en aerobics. Fietsen heeft echter als grote voordeel dat vrijwel iedereen het kan doen, dat het niet veel kost en dat je het altijd en overal kunt doen. Bij het hardlopen komt er veel belasting op het onderlichaam te staan en niet alle mensen kunnen deze fysieke stress aan.

Zwemmen

Zwemmen is wel een activiteit die voor iedereen geschikt is, zelfs voor ouderen, chronisch zieken, gehandicapten en zwangere vrouwen, maar je hebt er een zwembad voor nodig. Fietsen is de eenvoudigste sport om te beoefenen, zeker in Nederland. Fietsen oefent geen enkele extra belasting uit op specifieke lichaamsdelen en is het beste alternatief voor zwemmen als er geen zwembad beschikbaar is.

En dus, spring op die fiets en begin nu aan het opbouwen van je conditie. Begin rustig aan en voer langzaam het tempo en de afstanden op. Binnen enkele weken zul je het verschil merken. Je zult namelijk beter kunnen ademhalen, veel kracht in je beenspieren en de overige lichaamsspieren hebben ontwikkeld en een zeer goede bloedsomloop hebben gekregen. Van je besluit om te gaan fietsen zul je zeker geen spijt krijgen.



RIT	DATUM	VERTREK	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
1	9-4-16	De Kroon (Neerijse)	Hoeilaart	Richard Van Dongen
2	23-4-16	Wilderden Kerk	Bloesemtocht	Willy Dekeyzer
3	30-4-16	9u: De Becker Remyplein	Scherpenheuvel	Omer Buekenhoudt
4	7-5-16	Sportkot (De Spuye)	Rotselaar	Christine Aerts
5	21-5-16	Sportkot (De Spuye)	Aarschot	Rik Nuytten
6	4-6-16	Rotselaar (Meander)	Heist-op-den-Berg	André Billet
7	18-6-16	Wijgmaal (Brug)	Zennegat	Jo Beyen
8	2-7-16	Sporthal HHH (Hertogstraat)	Zaventem	Claudine Van Volsem
9	16-7-16	Sportkot (De Spuye)	Steenokkerzeel	Willy Dekeyzer
10	30-7-16	Sportkot (De Spuye)	Gelrode	Georges Timmermans
11	13-8-16	Sportkot (De Spuye)	rondom Leuven	Marcel Mertens
12	27-8-16	Wijgmaal (Brug)	Baal	Lieve Teirlinck
13	10-9-16	Bertem (dorpsplein)	Grimbergen (St Brixius-Rode)	Omer Buekenhoudt
14	24-9-16	Sporthal HHH (Hertogstraat)	ronde van Hamme-Mille	Rik Nuytten
15	8-10-16	Sportkot (De Spuye)	Longueville	Richard Van Dongen
16	22-10-16	De Kroon (Neerijse)	Meldert	André Billet

- De tochten vertrekken om 13u30 stipt, tenzij anders vermeld.
- Een afstand van 55 tot 60 km, en gemiddelde snelheid 20 tot 21 km/u
- Halverwege de rit is een rustpauze van 30 minuten voorzien.
- Een fietshelm is verplicht, evenals een reserveband

■ DE TOEGEVOEGDE WAARDE VAN DE HARPATRAININGEN

Omstandigheden, waarop ik later terugkom in dit artikel, hebben mij gedwongen om gedurende een volledig jaar de hartrevalidatie te volgen bij Dirk, Frederik en hun collega's in Gasthuisberg. Het is in die periode dat ik vastgesteld heb dat vele hartpatiënten die herstellend waren, de oefeningen naar best vermogen uitvoerden. Dit gedurende 45 sessies, om hun conditie sterk te verbeteren. Ze leerden er ook de intensiteit van hun inspanningen onder controle te houden. Maar bij het beëindigen van deze revalidatieperiode toonden ze weinig of geen interesse om verder onderhoudstrainingen te volgen bij een sportvereniging voor hartpatiënten, zoals bv HARPA.

Ik heb het geluk gehad om op 34 jarige leeftijd een myocard hartinfarct te hebben overleefd. Het genezingsproces in die tijd was rusten, veel rusten. Dit is de dag van heden anders. Bewegen, bewegen. Ondertussen is de CV van mijn hart indrukwekkend. Door HARPA te leren kennen, actief deel te nemen aan de trainingen, heeft HARPA ertoe bijgedragen dat ik vandaag nog kan "genieten".

De doelstelling van HARPA is immers de opgebouwde conditie minstens te onderhouden en deze conditie nog verder uit te bouwen. De opmerking dat deze doelstelling ook individueel, bv thuis uitgeoefend kan worden is deels juist. Maar niet 100% realiseerbaar. De intensiteit en het ritmeniveau van de oefeningen ligt hoger in groep en onder controle van de kinesitherapeuten, dan individueel. Bovendien is de conditie niet alleen belangrijk voor de verbetering van de cardiovasculaire gezondheid, maar tevens ook voor ons ganse lichaam. Belangrijk om een ernstige ziekte of medische ingreep op te vangen.

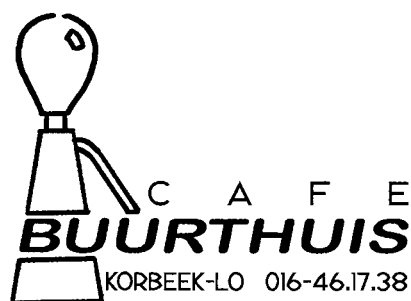
Dankzij de opgebouwde conditie heb ik een periode van 3 jaar hartproblemen kunnen opvangen en een mortaliteit kunnen vermijden. In augustus 2013 werden ernstige hartritmestoornissen vastgesteld. Met medicatie (cordarone) werd deze toestand behandeld. Enkele maanden later een gestoorde werking van de schildklier. De behandeling van deze toestand en in het bijzonder het resultaat hiervan, was de vernietiging van mijn immuunsysteem. Op 08 maart 2014 met hoge temperatuur opgenomen op de spoedafdeling. (Een uur voor onze collega Luc Van Horenbeek aldaar ook werd opgenomen). Enkele dagen later opname op de MIC met zeer hoge zuurstofnood. Vaststelling van een schimmelinfectie op de beide longen (saturatie van 60% en septische shock).

Toediening van 10 liter zuurstof, beademing en in de coma gedurende 6 dagen. De overlevingskansen werden ingeschat op 40/60. Mijn echtgenote en kinderen vertelden me later dat het voor hen zeer aanstigende dagen zijn geweest. Iedere dag opnieuw die vraag " zal hij het halen vandaag ? " Bij ontwaaking uit de coma, vaststelling van gezondheidsverbetering, vertrouwde de professor mijn geliefden toe, G.M.

dat het dankzij mijn lichamelijke conditie was dat ik deze zeer ernstige ziekte had overwonnen. Het was 19 maart. Een weekje medium care en dan tot 16 april opgenomen op de afdeling pneumologie. Het was een zeer compromitterende periode. Het lichaam was zo afgetakeld dat ik afhankelijk was van Jan en alleman. Vervolgens huiswaarts waar een zeer lange revalidatie me verwelkomde. Het lichamenlijk vechten om te overleven had nog een verrassing in petto. Een licht hartinfarct in de loop van de maand juni.

Terugkijkend op die periode, begreep ik snel dat de toegevoegde waarde aan mijn conditie te danken was aan HARPA. Dankzij het jarenlang bijwonen van de wekelijkse onderhoudstrainingen had mijn lichaam een reserve aan conditie opgebouwd. Het lichaam beschikte over de nodige weerbaarheid om de ernstige ziekte te overwinnen. Vandaar mijn slogan: BEWEGEN IS DE SLEUTEL TOT EEN GOED HERSTEL.

Tot slot wens ik ervoor te pleiten dat het HARPA bestuur eens een trimesterieel magazine zou opstellen, dienstig om te overhandigen aan hartpatiënten, bv. een 14-tal dagen voor het beëindigen van hun revalidatie. Een magazine dat vooral accenten legt op de doelstelling, de organisatie, de bereikte resultaten van het jaarprogramma van de vereniging. Een magazine dat de nieuwsgierigheid van toekomstige leden kan prikkelen. Hoe kan dit? Wel door fotomateriaal, het publiceren van interviews met Harpa-leden over hun wedervaren bij Harpa. Nieuwsgierigheid creëren. Het is een suggestie, een voorstel om op een eenvoudige maar realistische wijze de sportvereniging voor hartpatiënten met haar opdrachten voor te stellen aan deze collega's die hun revalidatie beëindigen in Gasthuisberg.



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

ZATERDAG 1 OKTOBER 2016



**GROTE
HARPA
BENEFIET - BARBECUE**

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



**APERITIEF EN HAPJE
VIS- OF VLEESMENU
KINDERMENU**

**Ook familie en vrienden zijn van harte welkom.
Nodig ze uit !**

Prijs: 21€ per persoon • Kindermenu: 10€
Contactpersonen: Fons November of Dominique Michaux

INSCHRIJVEN KAN VIA FORMULIER IN HM 72 VAN SEPTEMBER OF VIA DE WEBSITE



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

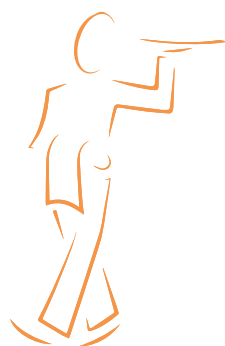
Gezondheid daar draait het bij ons om, voor iedereen, wat ook je leeftijd of conditie is. Als je zorgt voor je lichaam, komt je geest tot rust. Respiro biedt je de infrastructuur én de mensen om dat mogelijk te maken.



RESPIRO

Sport- en gezondheidscentrum

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



LAMUSE - DE FEESTMEESTER

Recepties & Feesten voor Bedrijven & Privé

Vergadering • Verjaardag • Pensionering • Babyborrel
Open deur • Jubileum • Promotie • Doctoraat
Productlancering • Tuinfeest ... en zoveel meer

Voor meer informatie of een vrijblijvende afspraak

www.lamuse.be • www.defeestmeester.be

Jo Van Malcot & Petra Claeys - Tel. 016 623 452 - info@lamuse.be

RONSMANS JOHAN BVBA

pleisterwerken in renovatie en nieuwbouw
alsook kleine herstellingswerken
cementwerken, gyprocwerken, valse
plafonds, metalstudwanden, sierpleister,
kooflijsten, gevelisolatie, gevelbekleding

Fred, Lintstraat 140 - 3000 Leuven
016 226487 - 0495 286487
ronsmans.jan@skynet.be
BE 0442.160.939 - RPR Leuven
www.facebook.com/ronsmansjohanbvba

al meer dan 35 jaar uw geregistreerd vakman



ELEKTRISCHE FIETSEN
VERHUUR ELEKTRISCHE FIETSEN
STADSFIIETSEN
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

HET ETEN VAN INSECTEN: ALLE ASPECTEN OP EEN RIJTJE



Gebruik van insecten

Entomofagie, of het eten van insecten is een gebruik dat in vele werelddelen voorkomt. In Europa worden insecten echter weinig gebruikt in de keuken.

De Belgische autoriteiten tolereren 10 insectensoorten in de menselijke voeding, met name de huiskrekkel, Afrikaanse treksprinkhaan, morioworm, meelworm, buffaloworm, wasmotrups, Amerikaanse woestijnsprinkhaan, bandkrekkel, rups van de kleine wasmot en rups van de zijdevlinder.

De drempel om insecten te eten is vaak hoog. Men probeert deze drempel te verlagen door insecten onherkenbaar te verwerken in bijvoorbeeld burgers, sausjes en gebak. Insecten kunnen volledig vermalen worden en als een soort meel gebruikt worden in allerlei gerechten.

Insecten hebben een nootachtige smaak en kunnen zowel in zoete als hartige gerechten verwerkt worden. Ze combineren bijvoorbeeld uitstekend met chocolade.

Voedingswaarde

De nutritionele samenstelling van insecten verschilt erg van soort tot soort. Er zijn ook heel wat factoren die invloed hebben op de samenstelling van het insect. De levenscyclus is bepalend, zo verschillen larven van volwassen insecten maar tevens heeft de voeding van de insecten een invloed op de uiteindelijke samenstelling.

De belangrijkste nutriënten van insecten zijn proteïnes (ook wel eiwitten genoemd), vetten en vezels. Het energie- of caloriegehalte ligt bij de verschillende insectensoorten ver uit elkaar, al is het aangeraden om op te letten want de analyses gebeuren soms op verschillende manieren (droog gewicht versus vers gewicht). Meelwormen bevatten ongeveer 500kcal per 100g droog gewicht, krekels en sprinkhanen bevatten iets minder calorieën, tussen de 400 en 450kcal per 100g droog gewicht.

Eiwitten

Insecten zijn goede eiwitbronnen. Meelwormen bestaan voor ongeveer 50% uit eiwitten (op het droge gewicht). Krekels bevatten met ongeveer 60% nog een hoger eiwitgehalte.

Wanneer de proteïnes uit insecten geanalyseerd worden, kan vastgesteld worden dat deze van een hoge kwaliteit

zijn. De meeste insecten bevatten alle essentiële aminozuren. Aminozuren zijn de bouwstenen waaruit proteïnes zijn opgebouwd. Om een volwaardig eiwit te bekomen is er een voldoende hoge aanbreng nodig van de verschillende soorten aminozuren. Bij plantaardige eiwitten uit bijvoorbeeld granen ziet men vaak minder volwaardige eiwitten omwille van een tekort aan één of meerdere aminozuren. In bepaalde gebieden van Afrika en Oceanië bestaat de voeding voor een groot deel uit granen en weinig uit dierlijke producten. Hier helpen insecten om het tekort aan bepaalde aminozuren op te vangen.

Vetten

De meeste insecten bevatten een behoorlijke hoeveelheid vetten. Tussen de verschillende soorten insecten is er een grote variatie vast te stellen. Krekels en sprinkhanen bevatten ongeveer 15% vet (op het droge gewicht), terwijl meelwormen dit verdubbelen, rond de 30%. Algemeen bevatten larven en rupsen meer vetten dan de volwassen soorten. De kwaliteit van de vetten is erg goed. Ze zijn vergelijkbaar met de vetten in vis en gevogelte, maar bevatten in vergelijking nog meer meervoudige onverzadigde vetten. Het overgrote deel van de vetten in insecten zijn onverzadigd. Het cholesterolgehalte in insecten is over het algemeen laag, en is ook te beïnvloeden door de voeding van de insecten aan te passen. In bepaalde studies is men er in geslaagd insecten volledig cholesterolvrij te kweken.

Voedingsvezels

De meeste insecten bestaan voor 5 tot 15% uit onoplosbare vezels. Deze vezels zijn afkomstig van het exoskelet van de insecten en is opgebouwd uit een stof die chitine genoemd wordt. Er werd algemeen aangenomen dat mensen chitine niet kunnen verteren. Toch blijken er bepaalde bevolkingsgroepen te zijn die over enzymen beschikken om chitine af te breken in de darm. Het enzym chitinase wordt vooral teruggevonden bij bevolkingsgroepen waar het eten van insecten veel voorkomt.

Vitaminen en mineralen

Bij het analyseren van verschillende insecten werden grote verschillen vastgesteld in de gehalten aan vitaminen en mineralen. Wanneer insecten qua samenstelling vergeleken werden met biefstuk, zag men dat de meeste insecten evenveel of meer ijzer bevatten dan het rode vlees, echter is er nog niet geweten of het ijzer uit de insecten gemakkelijk opneembaar is of niet.

Wereldwijd is bloedarmoede omwille van een ijzertekort een veelvoorkomend probleem. De World Health Organization (WHO) geeft ook aan dat ijzertekort wereldwijd de meest voorkomende deficiëntie is. IJzertekort is een extra aandachtspunt bij zwangere vrouwen en kinderen onder de 12 jaar. Men hoopt dat het hoge ijzergehalte in insecten mee kan bijdragen tot de preventie van bloedarmoede, voornamelijk in ontwikkelingslanden.

Insecten bevatten ook hoge gehalten aan de mineralen fosfor, zink, magnesium, selenium, mangaan en koper.

Insecten bevatten over het algemeen weinig vitamine A en C. Tegelijkertijd zijn ze in veel gevallen wel een goede bron van B vitaminen. Vitamine B12 wordt enkel teruggevonden in dierlijke producten en is in veel gevallen ook aanwezig in insecten. Hier moet echter opgemerkt worden dat verschillende analyses verschillende resultaten geven en dat ook hier verder onderzoek nodig is.

Duurzaamheid

De laatste 60 jaar steeg het gebruik van de klassieke dierlijke eiwitbronnen enorm. De gestegen consumptie van vlees hangt sterk samen met de verstedelijking en het stijgen van het inkomen en de sociale status. De Food and Agricultural Organization (FAO) voorspelt dat de consumptie van dierlijke producten alleen nog zal toenemen de volgende 40 jaar. Onze planeet kan echter de vraag naar vlees niet meer bijhouden. Het kweken van vlees is namelijk zeer inefficiënt. Er is enorm veel landbouwgrond en water nodig, ook om het veevoeder te kunnen produceren. Hiervoor moeten vooral de tropische wouden wijken. De veeteelt produceert ook veel broeikasgassen en zorgt voor milieuverontreiniging in de bodem en het water.

Om al deze redenen is er meer noodzaak aan alternatieve eiwitbronnen uit bijvoorbeeld algen, insecten, mycoproteïne (Quorn®) en plantaardige producten zoals lupine en soja.

Het kweken van insecten neemt weinig plaats in en qua voeding zijn ze niet kieskeurig. Insecten kunnen niet alleen ingezet worden voor het voeden van mensen, ze kunnen ook verwerkt worden tot hoogwaardig veevoeder.

Mogelijke gevaren

Het is duidelijk dat het eten van insecten heel wat nutritionele voordelen kan hebben, echter moet er ook aandacht uitgaan naar de mogelijke gevaren bij het consumeren van insecten. Zo kunnen insecten allergische reacties opwekken. Deze reacties kunnen voorkomen na het eten van het insect maar ook door het aanraken of inademen van bepaalde insecten of bepaalde onderdelen van het insect (bv. huid en uitwerpselen). De contactallergie en problemen bij het inademen worden echter vooral gezien bij mensen die werken in insectenkwekerijen.

Mensen met een gekende allergie voor huisstofmijt, schaal- en schelpdieren dienen extra voorzichtig te zijn bij het eten van insecten.

Voedselveiligheid is ook een belangrijk aandachtspunt bij het bereiden en consumeren van insecten. Er zijn situaties gekend waarin mensen besmet zijn geraakt met parasieten of een voedselinfectie opliepen na het eten van insecten. Algemeen wordt echter aangenomen dat wanneer insecten onder gecontroleerde en hygiënische omstandigheden worden gekweekt er weinig gevaar bestaat op besmetting. Het wordt wel sterk afgeraden om insecten rauw te gebruiken. Een verhittingsproces is noodzakelijk om ze veilig te kunnen gebruiken.

De 10 soorten die in België toegestaan zijn voor consumptie is er geen één die toxines (het natuurlijke verdedigingsmechanisme van de insecten) bevat.

Het wordt ook aangeraden om harde onderdelen zoals vleugels, poten en onderkaken te verwijderen alvorens de insecten te eten. Dit om darmperforatie te vermijden.

Besluit

- Insecten zijn een duurzame en volwaardige vervanging van vlees en vis. Er bestaat echter in Europa nog een afkeer rond het consumeren van insecten. Toch zijn alternatieve eiwitbronnen noodzakelijk om de wereldbevolking te blijven voorzien van voedsel.
- Insecten bevatten volwaardige eiwitten, hebben een goede vetzuursamenstelling en bevatten een aantal specifieke vitaminen en mineralen.
- Insecten dienen altijd goed verhit te worden en zijn toegankelijker voor het grote publiek wanneer ze onherkenbaar verwerkt worden in gerechten. Hier moet echter ook gelet worden dat de goede samenstelling van insecten niet teniet wordt gedaan door het toevoegen van ongezonere ingrediënten zoals chocolade en boter.

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

Bronnen:

- Boeckx, H., Peeters, K., Van Der Borgh, M. (2012) *Insectensnacks, gezond en lekker... Of toch niet?*. Tijdschrift voor voeding en diëtetiek, 38, nr. 6, pp. 18-22
- Herman, L. (2014) *insecten op je bord: hoe veilig is dit?*. Tijdschrift voor voeding en diëtetiek, 40, nr. 6, pp. 25-26.
- Meelworm in de supermarkt (2011). EOS, nr. 2, pp. 64-65
- Rumpold, B., Schlüter, O. (2013) *Nutritional composition and safety aspects of edible insects*. Molecular Nutrition & Food Research, 57, pp. 802-823
- Van Huis, A. (2013) *edible insects future prospects for food and feed security*. Food and Agriculture Organization of the United Nations

Vragen en antwoorden over de toepassing van de 'novel food' wetgeving inzake insecten en levensmiddelen op basis van insecten voor humane consumptie en de evolutie in de volgende jaren (2016) geraadpleegd op 08/05/2016 via <http://www.health.belgium.be>

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

januari					
Nr.	53	1	2	3	4
ma		4	11	18	25
di		5	12	19	26
wo		6	13	20	27
do		7	14	21	28
vr	1	8	15	22	29
za	2	9	16	23	30
zo	3	10	17	24	31

februari					
	5	6	7	8	9
1	8	15	22	29	
2	9	16	23		
3	10	17	24		
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		
7	14	21	28		

maart					
	9	10	11	12	13
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		

april					
Nr.	13	14	15	16	17
ma		4	11	18	25
di		5	12	19	26
wo		6	13	20	27
do		7	14	21	28
vr	1	8	15	22	29
za	2	9	16	23	30
zo	3	10	17	24	

mei						
	17	18	19	20	21	22
		2	9	16	23	30
		3	10	17	24	31
		4	11	18	25	
		5	12	19	26	
		6	13	20	27	
		7	14	21	28	
1	8	15	22	29		

juni					
	22	23	24	25	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24		
4	11	18	25		
5	12	19	26		

juli					
Nr.	26	27	28	29	30
ma		4	11	18	25
di		5	12	19	26
wo		6	13	20	27
do		7	14	21	28
vr	1	8	15	22	29
za	2	9	16	23	30
zo	3	10	17	24	31

augustus					
	31	32	33	34	35
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		
7	14	21	28		

september					
	35	36	37	38	39
		5	12	19	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24		
4	11	18	25		

oktober						
Nr.	39	40	41	42	43	44
ma		3	10	17	24	31
di		4	11	18	25	
wo		5	12	19	26	
do		6	13	20	27	
vr		7	14	21	28	
za	1	8	15	22	29	
zo	2	9	16	23	30	

november					
	44	45	46	47	48
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24		
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		

december					
	48	49	50	51	52
		5	12	19	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		

FEESTDAGEN 2016

1 januari: NIEUWJAAR
 27 maart: PASEN
 1 mei: DAG VAN DE ARBEID
 5 mei: OLH HEMELVAART

15 mei: PINKSTEREN
 21 juli: NATIONALE FEESTDAG
 15 augustus: OLV HEMELVAART
 1 november: ALLERHEILIGEN

11 november: WAPENSTILSTAND
 25 december: KERSTMIS



- 1 DOMINIQUE MICHAUX - Voorzitter - Hoofdredacteur Harpa Magazine • T: 016 22 40 20 • E: dmichaux999@gmail.com
- 2 MIEK HORNIKX - Ondervoorzitter - Verantwoordelijke trainingen en reanimatie • M: 0498 23 99 82 • E: miek.hornikx@kuleuven.be
- 3 JO BEYEN - Secretaris, Veiligheidscoördinator, Redacteur Harpa Magazine • T: 016 46 22 45 • E: jo.beyen2@telenet.be
- 4 Richard VAN DONGEN - Penningmeester • M: 0474 96 03 08 • E: richard.vandongen@telenet.be
- 5 CLAUDINE VAN VOLSEM - Medew. administratie, Verantw. ledenbestand sport- en lidkaarten • T: 016 20 10 03 • E: claudine.vanvolsem@gep.kuleuven.be
- 6 RENÉ VANHOOF - Verantw. wandelingen en daguitstap • T: 016 20 59 33 • M: 0496 26 41 86 • E: renevanhoof@skynet.be
- 7 Rik NUYTEN - Verantw. website en informatica • M: 0477 58 58 42 • E: riknuyten@hotmail.com
- 8 VICTOR LEYS - Materiaalbeheerder, Verantw. dinsdagtraining • T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62 • E: Leys.victor@skynet.be
- 9 GABRIËL GERNAY - Verantw. sponsoring en Harpa Cycling Team • M: 0479 65 68 12 • E: gabriel.gernay@gmail.com
- 10 ALFONS NOVEMBER - Coördinatie • T: 016 62 14 12 • M: 0479 20 61 23 • E: november.alfons@skynet.be
- 11 PROF. DR. LUC VANHEES - Erevoorzitter, stichter • T: 016 32 91 58 • E: luc.vanhees@faber.kuleuven.be

COLOFON



HARPA vzw

ZOMERNUMMER 2016
Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

HARPA vzw,
Tervuursevest 101 - bus 4071, 3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

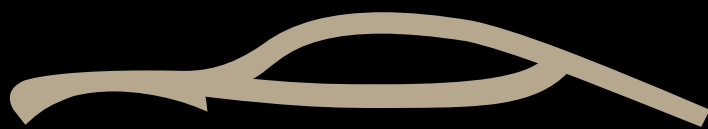
E-MAIL: harpasport@harpa.be

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.



GARAGE VANDERBORGHT

UW PARTNER IN KWALITEIT EN SERVICE

**UW ONAFHANKELIJKE VERDELER VOOR
FORD - VOLVO - JAGUAR - LAND ROVER**



- Verkoop van nieuwe en tweedehands wagens
Ford - Volvo - Jaguar - Land Rover
- Onderhoud en herstellingen
- Carrosserieherstellingen allemerken
- Verkoop van onderdelen en toebehoren
- Bandencentrale
- Financiering en leasing op maat
- Korte en lange termijnverhuur
- Gratis levenslange assistance - 24/24 met mobiliteitsgarantie

GARAGE VANDERBORGHT ROTSELAAR
TORENSTRAAT 5, 3110 ROTSELAAR • T. 016 - 44 31 02

GARAGE VANDERBORGHT BOORTMEERBEEK
INDUSTRIEWEG 6, 3190 BOORTMEERBEEK • T.:016 - 60 59 59

ontdek ons aanbod op:
www.garage-vanderborght.be

