



HARPA magazine



GROTE HARPA BENEFIET - BARBECUE

ZATERDAG 1 OKTOBER 2016

HERNIEUWING LIDKAART en/of SPORTKAART

dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van

 **BIOTRONIK**
excellence for life

Wanneer dit Harpa Magazine in de bus valt, is een groot deel van de zomer al voorbij en denken we aan een "Indian summer" ! Het was een vreemde zomer: soms warm, soms heel warm (maar nooit lang), soms koud, soms heel nat, soms te droog ... En dat had soms ook een weerslag op onze activiteiten: de trainingen van woensdag en vrijdag hoefden niet afgelast te worden, de enige twijfel ging om 'binnen' of 'buiten' trainen, zou het regenen of niet, nemen we het risico of niet.

De daguitstap van juni was een schot in de roos: geen regen, een mooie streek, een vorstelijke ontvangst voor de maaltijd, een perfecte organisatie. Iedereen kwam zeer enthousiast naar huis. Dank aan de harde werkers die deze uitstap met veel ijver en precisie georganiseerd hebben. Verschillende keren zijn ze gaan verkennen, en de regen van begin juli dreigde roet in het eten te gooien. Elk detail werd opgelost, zelfs op de laatste minuut. Soms beseffen we niet wat allemaal achter de schermen gebeurt voordat we 'gewoon genieten' van een mooie dag !

Hetzelfde geldt voor de wandelingen. Voor de eerste keer kreeg jullie voorzitter de kans om mee te wandelen. Ik dacht de omgeving van de Zoete Waters te kennen maar ik heb nieuwe wegen ontdekt, die ik nooit bewandeld had. Ook voor die wandelingen: veel organisatie, veel werk en veel mensen van goede wil. Bedankt daarvoor. En voor degenen die zouden twijfelen: de wandeling van 8 kilometer is echt een vorm van training, er wordt goed doorgestapt, weliswaar volgens het principe 'samen uit, samen thuis'. Wat smaakten die cola, die koffie, die pintjes lekker na de inspanning ! Echt gezellig.

De fietsers zijn discreter ... hoewel: in dit nummer ook een artikel over hun exploten ! En een uitnodiging voor degenen die iets trager zouden willen fietsen, iets minder lange tochten wensen, ook omwille van de elektrische fiets die ze gebruiken. Misschien een tweede groep in het vooruitzicht ? Laat het in ieder geval weten !

En zo belanden we bij de toekomst. September is het moment van de betaling van het lidgeld voor het jaar 2016-2017, de verlenging van de sportkaarten, en nadien de (eventuele) huur van een kastje.

Op 1 oktober vindt de jaarlijkse barbecue plaats. Deze benefiet-activiteit is heel belangrijk voor Harpa. De opbrengst ervan biedt ons de mogelijkheid om onze jaarlijkse activiteiten te blijven behouden en zo goed en veilig mogelijk te organiseren. Zoals vorig jaar is er keuze tussen vis en vlees. Twijfel niet, schrijf je in. Ook familieleden en vrienden zijn welkom. Alle inlichtingen vind je verder in dit nummer. Enige verandering: we zouden graag zelf willen afwassen om de kosten van afwas te vermijden. Dit kan enkel als we genoeg medewerkers vinden. Laat ook snel iets weten, we hebben je nodig.

En tenslotte: een vereniging blijft leven, blijft draaien dank zij de vrijwilligers die zich willen engageren. Hoe klein je inbreng ook is, je bouwt mee aan Harpa. Vergeet dat nooit !

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



■ MAAR DIE NIEUWE VOORZITTER VAN HARPA, WIE IS DAT EIGENLIJK?



Hier dan een kort CV om orde op zaken te stellen.

Ik ben geboren in Leuven, ergens midden de jaren '50. Mijn ouders waren in Leuven beland omwille van het werk van mijn vader. Mijn vader was afkomstig uit Farciennes, mijn moeder uit Marcinelle. De mijnstreek dus, waar we bijzondere herinneringen aan overhouden: de - naar onze normen- kleine mijnwerkershuizen, zo klein en dicht op elkaar, de "zwarte" mannen die uit de mijn kwamen ...

Zeer snel vestigden mijn ouders zich in Blanden. Daar ben ik opgegroeid, met mijn broer en zus maar ook met de kinderen uit de buurt. Blanden was toen een dorpje, waar mensen elkaar hielpen, vervoerden, eten brachten, waar kinderen op straat speelden, waar het bos nog veilig was, een droom dus !

Na drie jaar kleuterschool in het dorp, waar ik mijn eerste woorden Nederlands leerde, mocht ik als zesjarige de bus naar het Heilig Hart in Heverlee nemen. Mijn beste vrienden vond ik telkens terug in Blanden. Later werd in Blanden een volleybalclub gesticht met de schitterende naam "Vatubo", een afkorting van "vallei tussen de bossen". Het is maar hoe je het ziet ! Kleur van ons uniform: groen en wit zeker ! De jaren gingen voorbij, ik ging volleyballen bij Savio Heverlee, dan Red Star Leuven, waar vrouwenploegen slechts "getolereerd" werden, na een tijdje zelfs uitgesloten. Niet waar, Leo ?

Ondertussen studeerde ik Germaanse filologie. Ik verdiepte me in de studie van de Nederlandse taal dankzij Zuster Hadewych, Vondel, Conscience, Multatuli, Jan Wolkers en zovele anderen.

Maar mijn hart lag toen al in het onderwijs. En bij een echte Leuenaar, met wie ik na mijn studie op

21-jarige leeftijd trouwde. Tegelijkertijd kreeg ik ook de kans om les te geven bij de Jezuïeten in Brussel, in het Sint-Michielscollege. Ook na de geboorte van onze vier kinderen bleef ik lesgeven in Brussel. Het was toen nog zo gemakkelijk: om 7u15 vanuit Leuven de kinderen naar Blanden brengen, dan de snelweg op en 15' later op school. Dat zou vandaag niet meer lukken !

Onze kinderen spraken Nederlands thuis en in de zeer grote familie van mijn man, en Frans in mijn kleinere familie. Lager onderwijs volgden ze in Blanden, middelbaar onderwijs in het Sint-Pieterscollege en Parijs.

We hadden een druk leven, werken, kinderen, volleyballen (tot mijn 45ste). Ook de kinderen kregen de volleybalmicrobe te pakken. Maar ze trokken zeer snel hun plan.

Zo vlogen de jaren voorbij, en na een carrière van 40 jaar nam ik afscheid van het college, dat een beetje "mijn" school geworden was.

Enkele jaren voordien had ik namelijk plots, zonder aanwijsbare reden een hartklepprobleem gekregen (of werd het ontdekt). Ik werd met succes geopereerd en begon aan de revalidatie, overtuigd dat ik nooit meer de oude zou worden en moest leren leven met een beperking. Dankzij Dirk in Gasthuisberg maakte ik kennis met Harpa. 'Ga eens kijken', was zijn raad. Op een blauwe maandag ging ik dus naar het zwembad en zag tot mijn grote verbazing een groep mannen spelen als kinderen in het water. Zou ik er echt bij willen horen ? Man en zoon spoorden mij aan, huisarts drong aan, en zo ben ik "erin gerold". En wat doet een jong gepensioneerd buiten naar Harpa gaan ?

In die vereniging een verantwoordelijkheid dragen, samenwerken met anderen, problemen oplossen, voor de kleinkinderen zorgen, aandacht hebben voor onze ouders, actief zijn in de buurt en de parochie, baby's wegen en meten voor Kind en Gezin, fietsen, wandelen, ... en nog zoveel meer. Ze hadden me allemaal verwittigd: eenmaal met pensioen zal je nog maar weinig vrije tijd hebben. Ik geloofde het niet ... en toch ...

Volgende week naar de cardiologe, hopelijk vraagt ze mij niet om het rustiger aan te doen ...

Dominique Michaux, de "nieuwe voorzitter", die jullie nu eindelijk kennen.



In het trimestrieel boekje van januari, februari, maart 2016 stond de uitnodiging voor de jaarlijkse daguitstap van Harpa te blinken : Daguitstap naar "Het Grenspark in Limburg" op zaterdag 11 juni. 81 plaatsen beschikbaar. Straks vertel ik daar nog een "straf verhaal" over.

Maar nu de inschrijvingen. Volgens René en Paul liepen die heel vlotjes binnen. In 3 weken hadden we 92 inschrijvingen. Wegens familiale- of gezondheidsredenen annuleerden 4 leden. Een groep van 4 heeft niet gewacht op het eventueel vrijkomen van plaatsen en haakte zelf af. Op 27 mei waren er nog 84 inschrijvingen en omdat de bus slechts 81 plaatsen telt, kregen 3 personen hun geld terug. "Niemand is aan het onmogelijke gehouden."

Maar dat voorjaar dit jaar ... Zoals Dominique Michaux, onze nieuwe voorzitter in ons Harpa magazine van april, mei, juni schrijft : "... april mocht dan wel uitzonderlijk warm zijn, mei is veel minder mooi geworden..." Regen, wind, storm, nog meer regen, plaatselijke stortbuien, overstromingen en ga zo maar door. De dinsdag vóór 11 juni zijn onze gewetensvolle gidsen zich ter plaatse gaan vergewissen van de toestand : een deel van de morgenwandeling stond onder water. Maar daar hebben de wandelaars op 11 juni niets van gemerkt want een mooi alternatief werd gevonden.

Dus op 11 juni vertrekt de groep, niet vanop parking Bodart zoals "van oudsher", maar dit jaar zijn er drie opstapplaatsen.

7.15 u. : de Gaston Geenslaan aan het gebouw van Imec te Heverlee.

7.30 u. : parking Bruineveld aan de Domeinstraat te Kessel-Lo.

7.45 u. : carpool Rotselaar aan het rond punt Aarschotsesteenweg - Steenweg op Holsbeek. Bij elke opstapplaats zijn René, Fons en Paul druk bezig met tellen. Uiteindelijk in Rotselaar... neen het klopt niet! We kunnen niet verder.

Er is een plaats over op de bus, dus er ontbreekt iemand !? Nochtans bij het hertellen en zeker zichzelf niet vergeten komt men toch op 81 personen uit. En toch ontbreekt er iemand want er is een plaats over... Na lang tellen en hertellen bleek de bus over 82 zitplaatsen te beschikken !!! (= straf verhaal van de dag).

En zo zijn we dan vertrokken. De weergoden lijken ons niet gunstig want onderweg moet de bus een paar keer de ruitenwissers gebruiken. Maar ... aangekomen in Bree is alles droog, de temperatuur aangenaam en een flauw lentezonnetje komt piepen. Kunnen we nog "vast geloven" in goed weer ? Ja, het werd een zalige dag. Lees maar verder.

Een eerste groep gaat het stadhuis van Bree bezoeken met Jeannine en Janine. Dit was vroeger een Augustijnenklooster dat verbouwd werd. De gids wist te vertellen dat 10 specialisten gedurende 6 maanden gewerkt hebben om de muurschilderingen te restaureren. Maar nu is het geheel - nieuw en oud door elkaar - prachtig om zien. De stadsgids vertelt ook dat Bree slechts + - 1700 inwoners had (maar dat was toen veel) toen het zijn stadsrechten verwierf.

Een tweede groep gaat voor de eerste wandeling onder leiding van René, Paul en Fons. De streek die we gaan bezoeken bevindt zich in het noordoosten van Limburg aan de Belgisch-Nederlandse grens, het Grenspark Kempen-Broek : 25.000 hectaren pure natuur en fraaie landschappen (stond te lezen in Harpa magazine nummer 70). Na iets meer dan 7 km zijn we blij dat we even in de Luysmolen kunnen zitten en gezellig babbelen bij een drankje.

En nu naar de bus, naar Bree de andere groep oppikken en naar kasteel Wurfeld (iets te laat) waar de ontvangst zeer hartelijk is. De zaal, tafelschikking en bediening zijn prima. Het eten is heerlijk, zeker weten ! Het dessert van de chef wonderbaar (dit is een doodzonde voor hartpatiënten). Ook Miek, onze ondervoorzitter en kinesiste, die trouw op post met ons mee stapt met de defibrillator in de rugzak is die mening toegedaan!

Na het eten moeten we dus die overvloedige calorieën af (-werken)-stappen en dus gaan we voor de wandeltocht van 2 km gegidst door Jeannine en Janine of die van 5 km onder leiding van René, Fons en Paul. Het weer is aangenaam en we genieten met volle teugen van lucht, omgeving, vogeltjes gefluit en plantengroei. Prachtig. Ondanks dat onze gidsen een goed tempo aanhouden, hebben we toch wel tijd. En om het zoals "Madame Collette" te zeggen : "De ware reiziger reist traag en zelfs dan staat hij nog regelmatig stil". Misschien is dit zinnetje in deze tijd waar alle info met de snelheid van het licht over de wereld schiet en zich in miljoenen hoofden ook kan vastzetten, virtueel, zonder er geweest te zijn niet meer zo "in" (Knack Weekend nr 27 juli 2016).

Maar wij zijn tenslotte allemaal van vorige eeuw en ondanks de roep voor "virtual reality" kunnen ze de geur van het bos en het windje langs onze haren toch via computer nog niet weergeven.

Terug naar onze wandeling. Van muggen hebben we nu nog geen last. Die zijn pas later deze zomer de pret komen bederven. Onze stappenteller (speeltje dat André voor zijn vaderdag van de kinderen gekregen heeft) staat op het einde van de wandeling op 17.134 stappen wat, volgens dat toestelletje, overeen komt met 13 km 700 voor de twee langste wandelingen samen. Plezant om te weten hé !

Aangezien we over gans de dag vertraging opgelopen hebben, wordt er, na overleg, beslist het bezoek aan Maaseik te schrappen. We zullen het standbeeld van de gebroeders Van Eyck later eens gaan bekijken.

Dus nog even tijd voor een babbeltje en een lekker streekbier op de mooie terrassen van het kasteel Wurfeld. Daar worden we dan om 18.30 u. aan tafel uitgenodigd voor het avondeten : lekkere broodjes met hesp, kaas, krabsalade, salami overgoten met twee soorten fruitsap, thee of koffie.

Voldaan en tevreden over het verloop van de dag stappen we de bus op en vertrekken weer richting Leuven. Als we 10 minuten verder opeens regen krijgen moet René glimlachen : hieraan zijn we ontsnapt en de weergoden zijn ons gunstig geweest !!!

En René zag in de verschillende positieve berichten achteraf "dat het goed was". Dank u van iedereen aan iedereen ! Ik zal er aan toevoegen : "Heureux qui comme Ulysse, a fait un beau voyage..."

En ondertussen, ondanks Brexit en misschien wel Grexit of Nexit... laten we het voorlopig over ons gaan want we hebben intussen in juli van enkele prachtige zomer weken kunnen genieten.

Mich, echtgenote André BOON

P.S. Luc en zijn vrouw Marijke hebben heel deze reis EN de wandelingen mee gedaan. Niet zo evident zou ik zeggen, want onze mede Harpist wacht op een ruilhart. Ik las in de Weekend Knack nr 26 bij Jean-Paul Mulders : "Straks in augustus komen de Perseïden er weer aan. Nachten vol vallende sterren. Je mag dan een wens doen en je gelukkig voelen als je bestaan zó compleet is dat je lang naar een wens moet zoeken". Wel, als we nu met zijn allen, alle Harpisten samen, in augustus eens dezelfde wens voor Luc zouden doen, zou dat niet mooi zijn ?



DAGUITSTAP NAAR HET GRENSPARK IN LIMBURG 11/06/16



VOORDELEN VOOR ONZE LEDEN BIJ NIEUWE SPONSORS !

Elke lezer van ons Harpa Magazine heeft ongetwijfeld gemerkt dat er een aantal nieuwe, belangrijke sponsors zijn bijgekomen:

GARAGE VANDERBORGHT uit Rotselaar/ Boortmeerbeek, **ECODRIVE** – elektrische fietsen, **LAMUSE** – de feestmeester, **RONSMANS JOHAN** – geregistreerd vakman en **SPORTWINKEL D' STORE** uit Bierbeek.

Harpa is deze nieuwe sponsors uiterst dankbaar, zonder de “goeie ouwe garde” zeker niet te vergeten: **BIOTRONIK, BOUWWERKEN DE ROOVER EN ZON, CAFE BUURTHUIS, DRUKKERIJ AMEEL, FITNESS RESPIRO, MEUBELEN VERHAEGEN, RESTAURANT KAPELHOEVE en TUINMACHINES LAMBRECHTS.** Ook deze sponsors verdienen evenzeer onze waardering en dank!

MAAR OP DIT MOMENT KUNNEN WE NIET ANDERS DAN ONZE AANDACHT SPECIAAL TE RICHTEN OP ONZE NIEUWE SPONSOR D'STORE UIT BIERBEEK.

D'Store is een grote sport- en vrijetijdswinkel uit Bierbeek. De winkel beschikt over 8 afdelingen onder 1 dak. Ze hebben alles voor iedereen met een actief leven. Je vindt er ondermeer fashion, sport, outdoor (wandelen/kamperen), fiets, jeans, kinderkledij en – accessoires, ski- en snowboardmateriaal. Kortom... voor iedereen wat wils! Neem zeker ook een kijkje op hun webshop: www.dstore.be.

D'Store is bereid tot een speciale samenwerking met Harpa, opgebouwd in 5 stappen:

1. Vooreerst heeft D'Store een advertentie van ½ pagina geplaatst in ons Harpa Magazine.
2. Daarbij wil D'Store zorgen voor nieuwe Harpalidkaarten. Stevige plastic kaarten, type bankkaart met een barcode. Op die lidkaarten zal enkel het logo van Harpa staan, geen individuele naam of adres. Zo wordt de wet op de bescherming van de privacy nageleefd. Elk Harpalid kan deze lidkaart gebruiken in de winkel in Bierbeek en zal op die manier telkens 5 % EXTRA korting krijgen. Bovenop die permanent lopende kortingen die D'Store aanbiedt, kan je via je lidmaatschap bij Harpa vanaf nu tevens genieten van 5 % extra korting bij al je aankopen in de winkel op vertoon van jouw Harpa/D'Store lidkaart. Deze lidkaart vervangt de huidige kaart 2015-2016 en zal geactiveerd blijven na betaling van het lidgeld 2016-2017. Zo ook de jaren nadien.
3. Op het eind van elk jaar zal onze vereniging nog een bonus ontvangen op basis van alle aankopen die onze individuele leden in de loop van het jaar hebben gedaan.
4. Nog een belangrijke gunst: elk lid zal een waardebon ontvangen van €20, vrij te besteden in de winkel. Deze bon is van 1 oktober tot en met 30 november 2016 geldig in alle afdelingen én op alle producten.
5. En nog een allerlaatste voordeel: D' Store heeft een uitleendienst van Logistiek Materieel waarop Harpa een beroep zal kunnen doen voor speciale gelegenheden. Zo leent D'Store bv. partytenten uit, opblaasbare reclamezuilen, buffetfrigo's, partytafels, koffiepercolators, fluovestjes...

**Harpa kan alleen maar dankbaar gebruik maken van deze samenwerking met D'Store.
Maar nog eens : HARTELIJK DANK AAN AL ONZE SPONSORS !
Dankzij hun steun krijgen jullie dit Harpa Magazine.**

Het bestuur

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

CLUBNIEUWS

HERNIEUWING LIDKAART en/of SPORTKAART

-- U DIENT ONS HET BIJGEVOEGDE DOCUMENT ENKEL TERUG TE BEZORGEN INDIEN
UW GEGEVENS NIET JUIST ZIJN --

UW HUIDIGE SPORTKAART HOEFT U ONS NIET TE BEZORGEN, DEZE WORDT AUTOMATISCH
GEREACTIVEERD NADAT HARPA HET VERSCHULDIGDE BEDRAG VAN U HEEFT ONTVANGEN.

Indien u wenst lid te blijven dient u 92,00 € te storten op onze rekening behalve in volgende gevallen:

- *U neemt deel aan één of meerdere trainingssessies als op rust gesteld personeelslid van de KU Leuven - in dat geval dient u 75,00 € te betalen*
- *U neemt niet deel aan een trainingssessie - in dat geval dient u 18,00 € te betalen*
- *U gaat enkel naar de fitness in Respiro - in dat geval dient u 18,00 € te betalen (het abonnement van Respiro - jaarabonnement van 408.00 € of maandelijkse domiciliëring van 34.00€ - dient rechtstreeks aan Respiro te worden betaald na inschrijving bij Hara.)*
- *U wenst steunend lid te worden of te blijven - in dat geval stort u minimum 75,00 € op onze rekening.*

Gelieve uw betaling uit te voeren liefst voor eind september.

Met onze beste dank.

Het bestuur



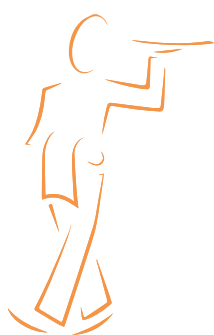
fitness - groepslessen - powerplate - personal training
sauna - zonnebank - lounge - diëtiste - kinesitherapie

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

al meer dan 35 jaar uw geregistreerd vakman

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

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

eco drive

ELEKTRISCHE FIETSEN
VERHUUR ELEKTRISCHE FIETSEN
STADSFIETSEN
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

■ SAMEN OP WEG MET DE ELEKTRISCHE FIETS?



Dankzij de elektrische ondersteuning is fietsen opnieuw mogelijk geworden voor mensen die al lang niet meer in het zadel zijn geklommen. Dat de wegen rond Leuven niet steeds even vlak zijn, was waarschijnlijk een van de redenen. Met de elektrische fiets is men daar uiteraard veel minder gevoelig voor, en tegenwind wordt met de glimlach het hoofd geboden.

Het Harpa fietsteam heeft al enkele geslaagde tochten achter de rug waarbij elektrische fietsen ons pelotonnetje kwamen versterken. Het is een combinatie die perfect mogelijk is, zowel qua afstand als qua snelheid. Toch blijkt de drempel voor velen te groot om zich bij deze groep aan te sluiten om samen van Leuven en omgeving te genieten.

Anderzijds horen we regelmatig de vraag om tochten te organiseren voor elektrische fietsen. Dankzij de in-

spanningen van de vele wegkapiteins heeft het fiets-team al een mooi aantal ritten uitgewerkt en hebben we ervaring met de begeleiding van een peloton fietsers. Voor we op weg kunnen, stellen zich toch wel een aantal praktische vragen die een antwoord moeten krijgen. We maken ons sterk dat er voor elk van die vragen een antwoord kan worden gevonden en hopen het volgende seizoen enkele ritten te kunnen aanbieden voor elektrische fietsen.

In de eerste plaats willen we graag weten hoe groot de belangstelling is en wat de specifieke verwachtingen zijn. Daarom organiseren we een eerste ontmoeting op vrijdag 7 oktober om 18u (voor de training) in het lokaaltje naast de portier. Iedereen is welkom.

Gabriël Gernay

HARPA CYCLING TEAM



TWAALF TIPS OM JE HART GEZOND TE HOUDEN

Van 20 tot en met 26 september organiseert de Belgische Cardiologische Liga opnieuw de Week van het Hart, waarmee ze het belang van een gezond hart in de kijker wil zetten. Goed Gevoel zet alvast de twaalf eenvoudigste tips voor een vitaal hart op een rij.

1. BLAAS STOOM AF

Een studie bij 2500 mannen bracht aan het licht dat zij die de gewoonte hadden hun woede op te kropen tot 75 procent meer kans hadden op een hartziekte dan zij die hun woede wel wisten te uiten. Een ander onderzoek bij 1300 mannen toonde aan dat de mannen die het vaakst boos waren drie keer vaker last hadden van pijn in de borst of een hartinfarct dan zij die minder vaak boos waren. Dat hoeft op zich niet te verbazen: je zal tijdens een boze bui vast wel al eens je hart uit je borstkas hebben voelen bonken. Wordt die boosheid een vaak voorkomend fenomeen, dan kan dat op termijn leiden tot een verhoging van je bloeddruk en uiteindelijk zelfs tot een hartaandoening. Zorg er daarom voor dat je op tijd en stond stoom kan afblazen.

2. MAAK PLEZIER

Hoe je in het leven staat, heeft een rechtstreekse invloed op de gezondheid van jouw hart. Zo wezen onderzoeken uit dat mensen die veel lachen minder kans hebben op een hartaandoening, en dat wie z'n leven vaak met positieve woorden beschrijft doorgaans tien jaar langer leeft dan z'n minder positief ingestelde medemens. Eén van de verklaringen die daarvoor worden gegeven is dat positieve gevoelens een biologisch beschermerschild kunnen vormen tegen de dagelijkse stress die anders vaak leidt tot een hoge bloeddruk, hartaandoeningen,... Reden te meer dus om het leven van z'n vrolijke kant te blijven zien!

3. EET GEZOND

Dat een gezonde voeding belangrijk is voor een blakende gezondheid en dus ook voor je hart verbaast niemand meer. Maar wist je dat bepaalde voedingsmiddelen jouw hart een ware gezondheidsboost kunnen geven?

- Mensen die regelmatig een handvol (ongezouten) noten eten, lopen tot 50 procent minder risico op een fataal hartinfarct.
- Door twee keer per week vette vis zoals zalm, tonijn, haring of sardienen te eten, verlaag je de kans op hartziekten.
- Appels bevatten veel antioxidanten, zoals het flavonoïde quercetine. Flavonoïden zijn natuurlijke stoffen in planten die jouw bloed zuiveren van vrije radicalen, ontsteking tegengaan en kanker bestrijden.
- Ook bessen - van aardbeien en frambozen tot veenbessen en bosbessen zitten boordevol antioxidanten. Ze bevatten bovendien salicylzuur, een ontstekingsremmende stof.
- Broccoli bevat dan weer glucoraphanine, een kankerbestrijdende stof die ook het risico op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en beroerte kan verlagen.
- Indiase wetenschappers ontdekten dat ook bananen goed zijn voor je hart. Hun onderzoek toonde aan dat mensen die twee bananen per dag aten hun bloeddruk met bijna 10 procent konden verlagen dankzij de aanwezigheid van kalium en magnesium.
- Ook wortelen zitten barstensvol bloeddrukverlagend kalium en magnesium en antioxidanten.

VOOR U GELEZEN

- Amerikaanse onderzoekers ontdekten op hun beurt dat je door elke dag een beetje kaneel te eten jouw totaalcholesterol tot 30 procent kan verlagen.
- Door vier keer per week peulvruchten op het menu te zetten zou je het risico op kransslagaderziekte tot 30 procent kunnen verlagen.
- Ook knoflook wordt als een zegen voor het hart beschouwd. Wetenschappers hebben aangetoond dat de stoffen in knoflook goed kunnen zijn voor het hart omdat ze de bloeddruk verlagen.
- Watermeloen bevat bloeddrukverlagend kalium en het antioxidant lycopene. Volgens een onderzoek zouden vrouwen met veel lycopene in hun bloed 50 procent minder risico lopen op een hartziekte.

4. WORD VERLIEFD

Verliefd worden doe je niet op commando, al zou dat voor de gezondheid van jouw hart wel een goede zaak zijn! Onderzoekers ontdekten namelijk dat liefdesgevoelens je hartslag kunnen kalmeren. Omgekeerd werd dan weer bewezen dat een ongelukkig liefdesleven het risico op hartziekten bij vrouwen verhoogt. Reden te meer dus om de liefde op te zoeken in je leven.

5. BEOEFEN YOGA

Lichaamsbeweging is goed voor je hart, of je nu gaat rennen, zwemmen, fietsen of wandelen. Nog een ideale hartvriendelijke bewegingsvorm is yoga: het is intussen wetenschappelijk bewezen dat deze oosterse manier van bewegen chronische ziekten zoals kanker, artrose en hartaandoeningen kan verlichten. Uit een Indiaas onderzoek bleek zelfs dat het regelmatig beoefenen van yoga de werking van het hart en de hartslagvariabiliteit verbetert.

De Amerikaanse arts Dean Ornish noemde yoga dan weer net zo belangrijk als diëten en bewegen als kern van een hartvriendelijke levenswijze. Veel heeft waarschijnlijk te maken met de manier waarop de vloeiende yogaoefeningen stress helpen verdrijven.

Ze vertragen de hartslag en doen de bloeddruk dalen, de bloedsomloop wordt bevorderd en de bloedtoevoer naar het hart wordt verbeterd. De yogaoefening die het vaakst wordt aanbevolen als oefening voor hartpatiënten is de zonnegroet, een reeks van twaalf in elkaar overvloeiende houdingen die als de kern van yoga wordt beschouwd.

6. DRINK RODE WIJN

Door matig alcoholgebruik (één of twee glazen per dag) wordt het risico op een hartziekte, een hartinfarct of sterfte als gevolg van een cardiovasculaire aandoening tot 40 procent kleiner. Het ideale excuus dus om jouw maaltijd, dat middagje op het terras of dat avondje op de bank op te fleuren met een glaasje alcohol. Wil je het helemaal goed doen, dan kies je het best voor een glaasje rode wijn, die levert volgens tal van onderzoeken de meeste voordelen voor je hart. Opvallend is dat dagelijks een bescheiden hoeveelheid alcohol drinken beter is dan helemaal niets drinken.

7. LAAT JE INENTEN TEGEN DE GRIEP

Volgens een Amerikaans onderzoek kan een jaarlijkse griepvaccinatie het risico op een hartaandoening verkleinen. De studie bij 286.000 mannen en vrouwen ouder dan 65 wees uit dat mensen die twee jaar na elkaar een griepvaccinatie kregen toegediend een vijfde minder kans liepen om opgenomen te worden met een hartziekte of beroerte. Uit een andere studie bij 200 personen met een coronaire hartziekte bleek dan weer dat diegenen die een griepvaccinatie hadden gekregen 67 procent minder kans liepen op een tweede hartinfarct dan zij die dat jaar niet gevaccineerd waren. Onderzoekers vermoeden dat de verklaring hiervoor ligt in het feit dat het griepvaccinatie ontstekingen, die op hun beurt slecht zijn voor je slagaders, tegengaat.

8. POETS JE TANDEN EN FLOS

Een mooie glimlach doet niet alleen wonderen voor je uiterlijk, maar ook voor je hart. Tandinfecties vergroten immers het risico op een hartziekte. Zo zouden mensen met een chronische bacteriële infectie van het tandvlees tweemaal meer risico lopen op een fataal hartinfarct dan mensen met gezond tandvlees. Vermoed wordt dat de bacteriën uit het tandplak via het ontstoken tandvlees in het bloed terechtkomen en daar enzymen aanmaken die de bloedplaatjes kleverig maken, waardoor stolsels ontstaan en de slagaders stugger worden. Gelukkig kan je deze risicofactor makkelijk tenietdoen door te poetsen en te flossen. Poets je tanden twee keer per dag telkens twee minuten. Let er wel op dat je je tandenborstel elke twee à drie maanden vervangt.

Flos ook elke dag om tandinfecties tegen te gaan. Vergeet ook niet om minstens één keer per jaar op controle te gaan bij de tandarts.

9. GELOOF

Raar maar waar, maar ook geloven is goed voor je hart. Amerikaanse vorsers ontdekten dat mensen die kracht putten uit een godsdienst drie keer meer kans hebben om een openhartoperatie te overleven dan mensen zonder geloofsovertuiging. Andere studies wezen dan weer uit dat er een verband is tussen spiritualiteit en een lang leven. Ben je niet gelovig, maar wil je jouw hart toch een dienst bewijzen? Probeer dan je spirituele kant wat meer te ontwikkelen door bijvoorbeeld te mediteren. Mediteren helpt je te ontspannen, waardoor je bloeddruk verlaagt en je ademhaling en je hartslag vertragen.

10. LUISTER NAAR MUZIEK

Ook muziek is goed voor je hart. Dat beweert een Amerikaanse onderzoekscardioloog toch. Hij mat de omvang van bloedvaten bij mensen die met muziek bezig waren. Wanneer de mensen naar muziek luisterden die ze aangenaam vonden, openden de bloedvaten zich en produceerden ze een chemische stof die het hart beschermt. Bij het horen van muziek die als minder mooi werd beschouwd, ontstond het omgekeerde effect: de bloedvaten sloten zich, een reactie die ook voorkomt bij stress. Let er wel op dat je naar verschillende liedjes luistert. Steeds weer hetzelfde liedje achter elkaar draaien zou namelijk het positieve effect van muziek tenietdoen.

11. KOOP EEN KAMERPLANT

Ook luchtvervuiling is een risicofactor voor hartaandoeningen. De kwaliteit van de buitenlucht heb je helaas niet in de hand, maar in je eigen huis kan je de lucht wel gezond trachten te houden. En dat kan al heel eenvoudig: door het kopen van enkele kamerplanten. Uit onderzoek is gebleken dat kamerplanten de luchtkwaliteit in huis aanzienlijk kunnen verbeteren. De drie schadelijkste stoffen in huis zijn benzeen (een oplosmiddel in onder meer verf, plastic en rubber), formaldehyde (in isolatiemateriaal, papier en schoonmaakmiddelen) en trichlooretheen (een kankerverwekkende stof die onder andere in verf en vernis zit). Planten zoals gerbera, klimop, lady palm, graslalie en lepelplant zijn heel goed in het neutraliseren van de effecten van deze schadelijke stoffen.

12. DUIK IN DE BOEKEN

Op zoek naar nog meer leuke manieren om je hart gezond te maken/houden? Het boek '30 minuten per dag voor een gezond hart' van Reader's Digest geeft je heel wat nuttige info en tal van tips voor een hartvriendelijke levenswijze.

Meer info op www.readersdigest.nl.

Door Lieve Claey's, uit Goed Gevoel, september 2009

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



■ IS ASPIRINE VOLDOENDE OM BEROERTE TE VOORKOMEN?

Naar aanleiding van de Week van het Hartritme wijst de “Belgian Heart Rhythm Association” (BeHRA) er de patiënten met voorkamerfibrillatie op dat aspirine meestal niet volstaat om een beroerte te voorkomen. Aspirine wordt volgens de BeHRA beter vervangen door een echte bloedverdunner.*



Dr. cardioloog Yves Vandekerckhove, voorzitter van de BeHRA, : “Aspirine blijft bijzonder nuttig bij talrijke cardiovasculaire aandoeningen. Bij voorkamer-

fibrillatie (VKF) daarentegen dient het in de grootste meerderheid van de gevallen vervangen te worden door een echte bloedverdunner die doeltreffender is om een beroerte te voorkomen.

Patiënten die toch aspirine gebruiken, worden aangeraden een eventuele vervanging te bespreken met de hun behandelende arts.” Met deze raadgeving sluit de BeHRA zich aan bij de richtlijn van de “European Society of Cardiology” en van het “Nationale Institute for Health and Care Excellence”.

Dr. Vandekerckhove wijst op het belang om het hartritme te meten. “We willen naar de patiënten gaan en het bereikte publiek voortdurend vergroten. Dankzij een nieuw ultra ergonomisch screeningstoestel waarmee de detectie van een eventueel geval van VKF, is dit mogelijk.”

■ WAT IS VOORKAMERFIBRILLATIE (VKF)?

Voorkamerfibrillatie is de meest voorkomende hart-ritmestoornis waarbij het hart op hol slaat en zeer onregelmatig begint te kloppen. Dit verhoogt het risico op hartfalen en op de vorming van bloedklonters die een trombose of een beroerte (CVA of cerebrovasculair accident) kunnen veroorzaken. VKF is de oorzaak van 1 op de zes tromboses.

Het risico op VKF stijgt met het ouder worden. Vanaf 40 jaar heeft men één kans op vier om ooit voorkamerfibrillatie te krijgen. Ongeveer één op 25 volwassenen ouder dan 65 jaar en één op 10 volwassenen ouder dan 80 jaar lijden er momenteel aan.

HatTrActief, juni 2016

■ WIE LOOPT MEER RISICO OP VOORKAMERFIBRILLATIE?

Klinische observaties hebben het mogelijk gemaakt om duidelijke statistieken op te stellen omtrent de verschillende factoren die voorkamerfibrillatie bevorderen.

En daaruit blijkt dat het blanke ras (+59%) en grote personen (+28% per 10cm vanaf 1,65m voor vrouwen en vanaf 1,75m voor mannen) biologisch gezien meer risico lopen op voorkamerfibrillatie!

Naast deze risicofactoren die we niet zelf in de hand hebben, zijn er ook een aantal corrigeerbare risicofactoren gekend:

- een hoge bloeddruk die een behandeling vereist (+42%)

- overgewicht (+12% risico per schijf van 15kg extra)
- roken (+43%)
- suikerziekte (+27%)

- alcohol (+31% vanaf 4 glazen per dag en +63% vanaf 5 glazen per dag bij mannen, en +61% bij vrouwen na slechts 2 glazen per dag).

Beperkt intensief sporten (tot 2 keer per week joggen) vermindert het risico met 10%, maar het risico verhoogt wel met 16% vanaf 3 en met 42% vanaf 5 intensieve sportsessies per week.

HatTrActief, juni 2016

■ HARTPATIËNTEN ZOUDEN MEER BAAT HEBBEN BIJ GEZOND ETEN

Hartpatiënten zouden meer baat hebben bij gezond eten, dan bij een dieet waarbij bepaalde voedingstypes worden uitgesloten. Dat is goed nieuws want Nederland telt zo'n 1 miljoen hartpatiënten en ongeveer 100.000 mensen worden jaarlijks opgenomen na een hartinfarct of voor een hartoperatie. Hart- en vaatziekten zijn in onze maatschappij nog altijd een van de belangrijkste oorzaken van overlijden. Als hartpatiënten baat hebben bij gezond eten, welk is dat dan en welk eten dient men te vermijden?



foto: 101voedingstips.be

GEZOND ETEN EN EEN BEETJE SNOEPEN

Dat gezond eten voor hartpatiënten goed zou zijn, zal je waarschijnlijk niet verbazen. Gezond eten doet immers iedereen goed. Aan de Universiteit van Auckland hebben onderzoekers 15.000 mensen uit 39 verschillende landen onderzocht en hieruit kwam een opmerkelijke conclusie.

Die conclusie was dat hartpatiënten wellicht meer zouden hebben aan een voedingspatroon met meer gezonde elementen, dan het uitsluiten van bepaalde voedseltypen, zoals ongezonde tussendoortjes. Het Mediterraanse voedingspatroon bleek hier bijzonder goed voor geschikt.

DE MEDITERRAANSE KEUKEN

Mensen in het gebied rond de Middellandse zee houden van lekker en gezond eten. Ze eten doorgaans veel fruit, groente, vis en schaaldieren (gezonde vetten), olijven en noten. Ze bereiden hun eten met plantaardige oliën zoals olijfolie en arachideolie, maar ze eten af en toe ook wat ongezonde tussendoortjes. Het bleek dat het Mediterraanse voedingspatroon – dat veel gezond eten bevat – maar waar dus ook af en toe ruimte is voor iets dat minder gezond is, het

risico op een hartaanval of een beroerte met 7% afnam, in vergelijking met een groep die normaal at en juist alle ongezonde snacks vermeed.

GEZOND ETEN EN EEN BEETJE SMOKKELEN

De uitkomsten van dat onderzoek geven je natuurlijk geen vrijbriefje om meer snacks te eten. Gezond eten is en blijft de basis.

Uit een andere onderzoek onder een paar duizend hartpatiënten, aan de Universiteit van Wageningen, bleek ook dat gezond eten flink bijdraagt aan de gezondheid van hartpatiënten. Om de effecten van gezond eten vast te stellen, verdeelde de Wageningse onderzoekers de hartpatiënten in twee groepen. Dit deden zij op basis van het eetpatroon van de hartpatiënten.

De eerste groep koos zelf al voor gezond eten, de tweede groep at meer ongezonde vetten, suiker en zout. De beide groepen kregen optimale medische zorg. Wat bleek? De sterfttekans van mensen uit de groep 'gezond eten' daalde met 30% gedurende de 6,5 jaar, ten opzichte van de groep 'ongezond eten'. Dat is best significant te noemen.

Hieruit blijkt dus dat gezond eten bijdraagt aan de kans om langer te leven, bij hartpatiënten.

WAT KAN JE BETER NIET DOEN?

Je doet er goed aan om voorzichtig te zijn met gefrituurd eten. Aan de Universiteit van Harvard en aan de Universiteit van Singapore, bestudeerden onderzoeker meer dan 100.000 mannen en vrouwen, gedurende 25 jaar. Ze ontdekten dat mensen die minimaal één keer in de week gefrituurde voeding aten, een groter risico liepen op hart- en vaatziekten en op diabetes 2.

Hoe vaker de deelnemers van het onderzoek hun eten frituurden, hoe sterker het risico opliep. Als zij bijvoorbeeld 4 tot 6 keer per week iets uit de frituur aten, dan verhoogde hun risico op zowel hart- en vaatziekten als op diabetes 2 met 39%, ten opzichte van mensen die minder dan één keer per week gefrituurde voeding aten.

Zie jij ook de voordelen van gezond eten, maar zie je door de bomen het bos niet meer? Lees dan dit basis e-boek over gezonde voeding. Het zal je verbazen.

EN, WAT KAN JIJ HIERMEE DOEN?

Gezond eten heeft dus positieve effecten op hartpatiënten. Dit is amper een baanbrekende conclusie te noemen. Wat het onderzoek uit Auckland wel bij-

zonder maakt, is dat het aangeeft dat gezond eten (vooral Mediterraans eten) af en toe samen kan gaan met iets dat minder gezond is.

Hartpatiënten die normaal aten en alle ongezonde tussendoortjes, snacks en dergelijken achterwege lieten, liepen dus een hoger risico nog een hartaanval of een beroerte te krijgen dan de mensen die de Mediterraanse keuken beproefden. Dat is best opmerkelijk te noemen.

Gefrituurd eten is bij voorkeur te vermijden. Denk hierbij vooral aan snacks uit de frituur. Met gezond eten heeft dit niet veel te maken.

Bronnen:

1. <http://www.hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/eating-fried-foods-tied-to-increased-risk-of-diabetes-and-heart-disease/>
2. <http://www.nu.nl/gezondheid/4252266/hartpatiënten-hebben-meer-dieet-met-veel-gezond-voedsel.html>
3. <http://www.nu.nl/gezondheid/1360719/miljoen-hartpatiënten-in-nederland.html>
4. <http://www.wageningenur.nl/nl/artikel/Gezond-eten-helpt-hartpatient.htm>
5. <https://www.amc.nl/web/Het-AMC/Nieuws/Nieuws-overzicht/Nieuws/Meerderheid-hartpatiënten-krijgt-onvoldoende-nazorg.html>

■ LANGST LEVENDE HARTGETRANSPLANTEERDE PERSOON OVERLEDEN

Op 10 februari laatstleden overleed op 73-jarige leeftijd John Mc Cafferty.

Dit was 33 jaar nadat hij in 1982 een hart getransplanteerd kreeg. Daarmee was hij de langst levende hartgetransplanteerde persoon. De vorige "recordhouder" was de Amerikaan Tony Huesman die in 2009 overleed nadat hij, op 21 dagen na, gedurende 31 jaar leefde met een getransplanteerd hart. Vermeldenswaardig is dat uiteindelijk niet het hart van de nieuwe "recordhouder" faalde, maar dat John Mc Cafferty overleed ingevolge nierfalen.

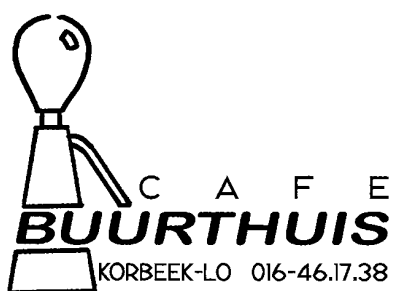
Zijn raadgeving bij het doorbreken van het record: "Moge dit record een inspiratiebron zijn voor iedereen die wacht op een harttransplantatie en voor iedereen die er zoals ik een mocht ondergaan. Mijn advies is altijd hoopvol te zijn, met een positieve geest vooruit te blikken en uiteraard de medische raad trouw op te volgen."

De uit Schotland afkomstige John werd op 20 oktober 1982 op 39-jarige leeftijd in het Harefield Hospital te Middlesex getransplanteerd omdat hij leed aan cardiomyopathie, een aandoening van de hartspier. Bij cardiomyopathie trekt de hartspier niet goed samen

of ontspant zich niet voldoende. Door het niet goed samentrekken of minder goed ontspannen van het hart (= hartfalen) pompt het minder goed het bloed rond wat uiteindelijk resulteert in haritmestoornissen.

Na de succesvolle ingreep door de gerenommeerde chirurg sir Magid Yacoub werd de patiënt er op gewezen dat hij mogelijks nog vijf jaar te leven had. Het draaide met zijn 33 jaren wel enigszins anders uit. Ook een enorm verschil met Louis Washkansky, de eerste getransplanteerde hartpatiënt, die in 1967 in de "Groote Schuur Hospitaal" in Zuid-Afrika getransplanteerd werd door prof. dr. Christiaan Barnard en slechts 18 dagen leefde met zijn nieuw hart.

Het werden nog dertig unieke jaren waarin hij in oktober vorig jaar niet alleen zijn gouden huwelijksjubileum mocht vieren, maar ook verschillende reizen maakte. Na zijn transplantatie heeft hij zich als secretaris van de "Harefield Transplant Club" niet allen actief ingezet voor de vereniging, maar ook voor orgaandonatie en bepleitte hij vooral de noodzaak tot een wijziging van de wetgeving in Groot-Brittannië waar men zich moest registreren vooral orgaandonor te kunnen zijn.



VERHAEGEN n.v.

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

MEUBELLEN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

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



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 BENEFIT - 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

(de keuze dient bij inschrijving vermeld te worden)

Het **vismenu** bestaat uit
een kabeljauwpapillotte en een stuk zalmfilet.

Het **vleesmenu** bestaat uit
een kippenbrochette, bbq worst en een gemarineerd kalkoenlapje
Slaatjes, groenten, sauzen, brood

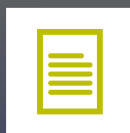
Het **kindermenu** bestaat uit
2 stukken vlees naar keuze: chipolata, hamburger, kipfilet

Inschrijven tot 24 september 2016
Ook familie en vrienden zijn van harte welkom. Nodig ze uit !

Prijs: 21€ per persoon • Kindermenu: 10€
Contactpersonen: Dominique Michaux of Fons November
Inschrijven kan via bijgevoegd formulier of via de website.

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

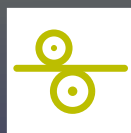
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



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



Zomerse wandelingen zijn groot succes

GLABBEK

Voor de twaalf zomerse Gezondheids-wandelingen in Glabbeek daagden 2.906 deelnemers op. Dat zijn er vierhonderd meer dan vorig jaar. Voor de laatste tocht, de Glazuurwandeling, kregen de gidsen 291 wandelaars in hun spoor. Ze passeerden langs wandelpaden de fruitplantages in de buurt van de fruitveiling BFV. Die verschaftte elke wandeling een appeltje tegen de dorst. Plaatselijke handelaars gaven een streekproduct te knabbel of een drankje. [Foto]

Harpa-leden ook vrijwilligers bij wandelclub, proficiat Jacques en Monique!

EMERITAAT PROFESSOR LUC VANHEES

Op 7 oktober wordt onze erevoorzitter en medestichter Prof. dr. Luc Vanhees gevierd voor zijn emeritaat.

Jarenlang was Luc een vertrouwd gezicht op de revalidatie in Gasthuisberg en op de trainingen in het Sportkot. Luc was de stimulerende persoon om elke hartpatiënt ervan te overtuigen voldoende fysieke inspanningen te doen.

We wensen Luc nog veel mooie rustige en boeiende jaren ... en de gelegenheid om aan sport te doen !'



IN MEMORIAM



Bogdan RADELICKI (lidnummer 1037)
echtgenoot van Lydie Wojnarowski-Galant,
geboren op 13 december 1948,
overleden op 26 juni 2016

Wij wensen zijn familie veel sterkte in deze zware dagen.

■ GEZOND BARBECUEËN

In de zomerperiode is een barbecue nooit ver weg. Mensen komen samen om goed te eten en eten ook vaak een grotere portie dan bij een gewone warme maaltijd. Het minpuntje aan een barbecue is echter dat het niet altijd zo gezond is voor je lichaam. Daarom helpt dit artikel je met enkele tips en recepten om je barbecue een gezonde draai te geven.

TIPS VOOR EEN GEZONDERE BARBECUE

- Er kan meer dan alleen vlees op de BBQ, ook vis, schaal- en schelpdieren of iets vegetarisch kan erg lekker zijn op de barbecue. Denk hierbij aan een vis in papillot, gemarineerde vis, schaal- en schelpdieren met verse kruiden... Zo kan je meer variëren in plaats van standaard voor drie stukken vlees te gaan. Wanneer je toch eerder een vlees liefhebber bent, geef je beter de voorkeur aan mager vlees zoals kipfilet of rundsbrochette.
- Kant- en klare salades met saus zoals een pastasalade, aardappelsalade, groenten met pesto, bevatten vaak meer calorieën (kcal) dan wanneer je zelf een salade maakt. Je kan je zelfgemaakte salade makkelijk op smaak brengen met verschillende kruiden en oliën (denk bv. aan een honing mosterddressing, balsamicozijn met olijfolie of wat verse tuinkruiden met azijn en maïsolie...). Wanneer je graag een saus toevoegt geef je hiervoor beter de voorkeur aan light sauzen, een vinaigrette, een dressing, allemaal met een goede samenstelling en laag in kcal (<30% vet; <300 kcal/100 ml) of je kan ook zelf een saus maken (bv. met magere yoghurt of magere platte kaas en kruiden). Je kan de sauzen ook best apart serveren en zo de mensen individueel de keuze laten maken of ze een sausje willen of niet.
- Ook groenten zijn lekker op de barbecue! Je kan ze met wat olie insmeren en mee op de barbecue leggen of je kan een groentesaté of een groentepapillot maken. Door een grotere portie groenten te eten ben je sneller verzadigd en eet je een kleinere portie van vlees en zetmeelproducten.
- Probeer je zetmeelproducten te beperken tot maximum twee soorten (aardappelen, rijst, pasta, stokbrood, couscous,...) en geef hierbij net als bij een gewone maaltijd de voorkeur aan volkoren producten.
- Fruit op de barbecue kan ook perfect dienen als een gezonder dessert en is snel klaar. Maak een fruitspies of leg wat fruit zoals ananas en banaan op de barbecue met wat citroensap erover.

ONGEWENSTE STOFFEN BIJ EEN BBQ

Naast de (on)gezonde keuzes die je kan maken bij een barbecue wordt er ook vaak gezegd dat barbecueën zelf niet gezond is voor het lichaam. Dit is zo wanneer het vlees aanbrandt. Bij het aanbranden van voedingsmiddelen ontstaan er soms kankerverwekkende stoffen genaamd polycyclische aromatische waterstoffen ofwel PAK's afgekort. De vorming van PAK's komt het meeste voor bij het barbecueën. Wanneer er vetter vlees wordt gebarbecued valt er vaak vet van het vlees op de kolen. Hierbij ontstaat er een vlam en krijg je vorming van PAK's, deze stijgen dan via de rook omhoog en komen zo op je vlees terecht. Uit onderzoek is er gebleken dat de bereidingswijze en het soort vlees een effect hebben op de hoeveelheid PAK's die gevormd worden. Hieronder vind je enkele tips om PAK's tijdens het barbecueën te verminderen.

- Laat de kolen eerst wit worden en leg dan pas het vlees op de rooster. Zo ben je zeker dat er geen directe vlammen op het vlees terecht kunnen komen.
- Haal het gemarineerde vlees een half uur voor het bakken uit de marinade. Zo voorkom je dat er druppels marinade op de kolen vallen en er een vlam ontstaat.
- Zet het rooster niet te dicht bij het vuur, zorg ervoor dat er minstens 20 cm tussen het rooster en het vuur is.
- Bij een vetrijk stuk vlees wordt het rooster best nog hoger gezet of gebruik je een schaaltje waar je het vlees in kan leggen. Wanneer er toch vetdruppels op het vuur vallen en er een vlam ontstaat, kan je best het rooster hoger plaatsen of de vlam doven.
- Eet geen zwarte of verbrande delen op, snij deze stukken eraf. Wanneer het vlees over zijn geheel verbrand is, gooi je dit beter weg.
- Draai het vlees op regelmatige basis om, zo voorkom je dat het vlees aanbrandt.
- Bij het gebruik van briketten heb je minder kans op het ontstaan van vlammen waardoor het beter geschikt is dan houtskool.
- Gebruik geen houtsnippers, houtkrullen of boomtakjes. Deze zorgen voor meer vorming van PAK's.
- Leg het vlees nooit direct op briketten of houtskool. Dit resulteert in zeer hoge hoeveelheden van PAK's. Gebruik dus steeds een rooster.

RECEPTEN

GEZOND GROENTEPAKKETJE

Ingrediënten voor 2 personen

150gr champignons, 1 gele of rode paprika, 200gr kerstomaatjes, Kruiden: takjes rozemarijn en peper (naar gelang de smaak), 1 el olijfolie

Bereidingswijze

- Snij de paprika en de champignons in stukken. Halveer de kerstomaatjes.
- Leg alle groenten op een stuk aluminiumfolie.
- Leg de takjes rozemarijn tussen de groenten en kruid met wat peper.
- Voeg de lepel olijfolie over de groenten.
- Maak een pakketje door de aluminiumfolie samen te vouwen.
- Leg de pakketjes op de barbecue en laat ze staan totdat de groenten gaar zijn.

miniumfolie. Doe dit voor de andere porties ook.

- Leg op de groenten een stuk kabeljauw. Voeg een beetje peper en een blaadje basilicum toe.
- Vouw de aluminiumfolie half toe zodat je de wijn en de groentebouillon kan toevoegen. Vouw het pakketje nadien volledig toe.
- Leg de pakketjes op de barbecue gedurende 15 à 20 minuten tot de vis gaar is.

LIGHT VINAIGRETTE

Ingrediënten

3 el olie (zonnebloem, maïskiem, saffloer), 1 el azijn, 1 kl zoutarme mosterd, 1 el fijngehakte ui, Peper, Peterselie, Tuinkruiden (peterselie, dille, kers, bieslook, zuring, bernagie (komkommerkruid), pimpernel)

Bereidingswijze

- Mix de verschillende ingrediënten onder elkaar.
- Voeg een gelijke hoeveelheid water toe.

VIS IN PAPILLOT

Ingrediënten voor 4 personen

400gr kabeljauw (of andere vis zoals forel, pladijs, zalm, zeebaars, tong...), 1 wortel, 1 prei, 1 ui, 1 aardappel, 1 paprika, 240ml groentebouillon, 240ml witte wijn, Peper en 4 blaadjes basilicum
-Kruiden die nog passen bij vis: bieslook, citroenmelisse, dille, dragon, koriander...

Bereidingswijze

- Was en schil de groenten. Snij ze in fijn in reepjes of blokjes.
- Verdeel de groenten in vier porties.
- Leg een portie van de groenten op een stuk alu-

FRUITSPIES OP DE BBQ

Ingrediënten voor 8 personen

500gr fruit (ananas, banaan, appel, peer, meloen, aardbeien, sinaasappel...), 1 citroen

Bereidingswijze

- Was en schil het fruit.
- Snij het fruit in stukken en zorg ervoor dat je grotere stukken hebt van de zachtere fruitsoorten.
- Pers de citroen en besprenkel het fruit met het sap.
- Vul de stokjes met het fruit.
- Leg ze een paar minuten op de barbecue tot het fruit aan beide kanten gebruid is.

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

Bronnen:

- Rose, M., Holland, J., Dowding, A., Petch, S., White, S., Fernandes, A., Motimer, D. (2014) Investigation into the formation of PAHs in food prepared in the home to determine the effects of frying, grilling, barbecuing, toasting and roasting.
- Oz, F., Yuzer, O. (2015) The effects of cooking on wire and stone barbecue at different cooking levels on the formation of heterocyclic aromatic amines and polycyclic aromatic hydrocarbons in beef steak.
- NICE (2015) Weetjes en feiten: Veilig en gezond barbecueën. Geraadpleegd van www.nice-info.be.
- NICE (2015) Weetjes en feiten: Tips voor lekker gezonde barbecue gerechten. Geraadpleegd van www.nice-info.be.
- Voedingscentrum. Hoe gebruik ik de barbecue? Geraadpleegd van www.voedingscentrum.nl.
- Voedingscentrum. (2013). 53 recepten voor een gezonde barbecue.
- Recept aangepast van: <http://www.voedzaamensnel.nl/gelegenheden/bbq-recepten/gezonde-bbq-recepten/>.
- Recept aangepast van Piet Huysentruyt- Papillot van vis.

■ WIST JE DAT ... EEN HART OOK KAN BREKEN VAN GELUK ?

Het zal u wellicht verbazen, maar een gebroken hart is een officiële kwaal. Artsen bedoelen er een plotselinge, tijdelijke verzwakking van de hartspier mee, waarbij het onderste deel van de linkerhartkamer als een ballonnetje gaat uitpuilen. Het is een zeldzame aandoening die pas in 1990 in de medische literatuur werd beschreven. Ze wordt uitgelokt door hevige emoties als rouw, kwaadheid of angst. Patiënten krijgen pijn op de borst, verkeren in ademnood en kunnen in het ergste geval overlijden aan een hartaanval.

In het European Heart Journal schrijven artsen van het universitair ziekenhuis van Zürich nu op basis van de analyse van 1.750 medische dossiers dat in zeldzame gevallen (vier procent van het totaal) zo'n gebroken hart ook na een vreugdevolle gebeurtenis, zoals een verjaarspartijtje, een huwelijksaanzoek, een afscheidsfeest, een overwinning van een favoriete sportclub en de geboorte van een kleinkind kan ontstaan. In 95 procent van de gevallen waren de slachtoffers van een gebroken hart vrouwen. Of hun hart van geluk of verdriet was gebroken, speelde daarbij geen rol. In alle gevallen ging het om 65-plussers. Vrouwen die nog niet in de menopauze zijn, breken hun hart niet gauw, aldus de artsen, ongeacht wat er hen overkomt.

■ TIPS VOOR HET NEMEN VAN JUISTE BLOEDDRUKMETING:

- De bloeddruk wordt best tweemaal daags gemeten: 's morgens voor inname van de medicatie en 's avonds voor het slapen gaan. Best gebeurt dit ook steeds op hetzelfde tijdstip.
- De bloeddruk is het hoogst 's morgensvroeg bij het opstaan. Het is dus geen goed idee meteen bij het ontwaken te meten. Best wordt één uurtje gewacht.
- Voedsel, cafeïne, tabak en alcohol worden best 30 minuten voor een bloeddrukmeting vermeden.
- Voor elke meting drie tot vijf minuten rustig blijven zitten in een comfortabele positie met niet gekruiste benen of enkels en de rug tegen de stoel geleund.
- De arm op tafel laten rusten op de hoogte van het hart. Indien de hoogte niet juist is gebruikt men best een kussen om de arm hoger te brengen. De cuff wordt op de naakte huid geplaatst, niet bovenop kleding. De mouw oprollen zodat ze rond de arm spant kan verkeerde resultaten opleveren.
- Tijdens het meten van de bloeddruk wordt niet gepraat.

■ WARME OPROEP TOT ONZE LEDEN !!!

Een vereniging als Harpa heeft nood aan leden die zich vrijwillig engageren. Zonder de inzet van velen bij concrete taken kan Harpa niet bestaan. Ook bestuursleden zijn vrijwilligers die een stuk van hun vrije tijd ter beschikking stellen. Zij staan niet buiten of boven de andere leden. Zij zijn concrete mensen die zich, met hun sterke en zwakke kanten, dienstbaar proberen te stellen. Zij hebben de hulp nodig van de andere leden. Volgens de statuten van onze VZW worden zij benoemd voor een termijn van 3 jaar en zijn tweemaal herkiesbaar. De voorzitter wordt door de bestuursleden verkozen voor een periode van 3 jaar en is eenmaal herkiesbaar.

Bestuursleden worden best op tijd afgelost. Zo wordt aan andere gemotiveerde jongere leden de kans geboden om bepaalde taken over te nemen en het dynamisme binnen de vereniging te behouden. Daarom deze warme oproep tot iedereen om mee te helpen, als bestuurslid of als ondersteunende medewerker.

Er bestaan vele mogelijkheden om mee te werken: de publicatie van ons ledenblad Harpa Magazine, de website, het verkennen en uitstippelen van wandelingen, het bestuur....

Misschien kunt u zelfs uw hobby nog zinvoller maken door die in dienst te stellen van onze vereniging. Spreek eens met een bestuurslid. Kom eens naar een bestuursvergadering. Laat horen welke van uw capaciteiten ons van nut kunnen zijn. Uw hulp zal zeker sterk gewaardeerd worden!

Het bestuur

HET BESTUUR



- 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

HERFSTNUMMER 2016
Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

HARPA vzw,
Tervuursevest 101 - bus 4071, 3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

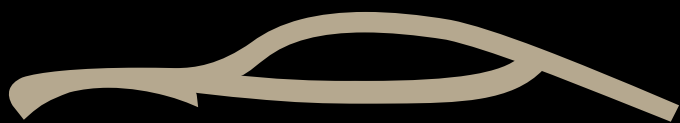
E-MAIL: harpasport@harpa.be

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

