



HARPA magazine



*Ik wens je
Een hant om lief te hebben
Een hant om liefde te ontvangen
Een hant om te delen
Een hant om te luisteren
Een hant om te geven
Een hant om voor te trainen
Een hant om (soms) mee te lachen
Een hant om mee te pronken
Een hant om door te geven
Een hant om voor te vechten
Een hant om van het leven te genieten
En veel Harpa-plezier.*

Dominique Michaux

22ste INFOSESSIE: zaterdag 4 februari 2017
NIEUWJAARSRECEPTIE: donderdag 12 januari 2017

dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van



Sinds een paar weken is de zomer (en nazomer) definitief voorbij. Het is nat, koud, we moeten weer een inspanning leveren om nog uit onze luie zetel te kruipen en te gaan trainen, we zitten meer binnen ... Maar de herinneringen blijven: aan het mooie weer, de daguitstap, de toffe wandeltochten met Harpa, de vermoeiende fietstochten, de leuke barbecue, ...

In dit nummer van het Harpa Magazine wordt weer even achterom naar die herinneringen gekeken, maar wordt ook vooruit gekeken. Anders zou Harpa geen Harpa zijn !

De maand december wordt gekenmerkt door veel feesten, de komst van Sinterklaas voor de allerkleinsten, Kerstmis, Nieuwjaar. Voor de ouderen nog eens examens, en nadien tijd om te 'chillen'.

Onze welgemeende dank hebben we al persoonlijk uitgedrukt aan de medewerkers van de barbecue, de gidsen en organisatoren van de wandelingen en de fietstochten, onze sponsors en iedereen die zich inzet voor onze vereniging. Ikzelf dank heel hartelijk de bestuursleden die me steunen en 'gidsen' in de soms nieuwe materie van het voorzitterschap. Zonder hen zouden alle activiteiten niet mogelijk zijn.

Het jaar 2017 kondigt zich al aan: in dit nummer de uitnodiging voor de nieuwjaarsreceptie, de kalender

van de activiteiten voor volgend jaar, enkele dieet-tips voor de feestdagen (door Goedele Vandamme, diëtiste), de inschrijving voor de infosessie die dit jaar de naam krijgt: "Invloed van voeding en beweging voor het hart".

Een Harpa Magazine met verschillende jonge wetenschappers: Goedele Vandamme en Miek Hornikx, onze gasten op de infosessie, Roselien Buys, die ons op de hoogte houdt van haar onderzoek.

Een Harpa Magazine met aandacht voor vrijwilligerswerk want ... plannen hebben we genoeg, helpers zoeken we altijd.

Een Harpa-Magazine met goed 'last minut' nieuws, pas vernomen. In de 'Warmste Week' van 2016 worden we weer gesteund door sympathieke dames die ons een warm hart toedragen !

Mij rest nog om ieder van jullie mooie kerstdagen en een gelukkig nieuwjaar te wensen ! Met, voor iedereen, wat hij zich wenst: gezondheid, liefde, vriendschap, moed, rust, vrede en nog zoveel meer !

Dominique Michaux, voorzitter



Kerstactie voor 'De Warmste Week' ten voordele van vzw Harpa. De naverkoop van Kerstmis vorig jaar (2015) en de paasactie hebben voorlopig 440€ opgebracht. We verkopen onze hartjes, kerstballen en kerststerren op de kerstmarkt van Hoogstade volgende week zaterdag 10 en 17 december.

■ GOEDELE VANDAMME: VARIATIE IS DE BOODSCHAP



Goedele Vandamme is een jonge diëtiste (24 jaar) in Gasthuisberg, die op de volgende infosessie van Harpa een lezing zal geven over gezonde voeding voor hartpatiënten. Wij wilden wel eens weten waar Goedele vandaan komt en wie zij is.

Goedele is afkomstig uit het verre West-Vlaanderen, meer bepaald uit de gemeente Ichtegem, niet ver van Torhout. Daar heeft ze ook de middelbare school doorlopen aan het Sint-Vincentiusinstituut. Daarna (van 2011 tot 2014) is ze in Brugge Dieetleer gaan volgen. Ze heeft onder andere stage gedaan in het Sint Jans-hospitaal in Brugge en vakantiewerk aan het Zeepreventorium in De Haan.

In 2014 bleek dat er een interim vrij was op de dienst oncologie van het UZ Gasthuisberg en in Pellenberg. Dat heeft ze gedaan tot vorig jaar. Daarna was er een vacature voor de behandeling van eetstoornissen en sinds september 2015 werkt ze nu fulltime bij de dienst cardiologie van Gasthuisberg. Ze woont nu ook in Leuven en heeft een vriend.

Tijdens de presentatie die ze in februari 2017 zal geven op de infosessie voor de Harpaleden zal ze het vooral hebben over gezonde voeding voor hartpatiënten in combinatie met lichaamsbeweging, die door Miek Hornikx zal worden toegelicht.

Op onze vraag even een tipje van de sluier op te lichten over wat hartpatiënten nu het best eten, zegt Goedele dat het er vooral op aankomt om verzadigde vetten te vermijden en anderzijds te zorgen voor voldoende variatie. Wij wilden ook weten of zij het boek *De Voedselzandloper* van dr. Kris Verburgh heeft gelezen en of zij akkoord gaat met zijn alternatieve standpunten. Goedele: "Er staan in dat boek veel goede dingen maar wij sluiten ons toch aan bij de adviezen van de Hoge Gezondheidsraad die de actieve gezondheidsdriehoek voorstaat. De drie dingen die vooropstaan zijn: er moet voldoende variatie zijn, ook een goed evenwicht, en alles met mate".

Rik Vanbiervliet

■ MIEK HORNIKX

Miek is afkomstig van Niel-bij-As (Limburg). Na haar lagere school in Niel, volgde zij de afdeling Wiskunde -Wetenschappen aan de Stedelijke Humaniora te Dilsen-Stokkem. Zij was lid van de Chiro, zong bij een zangkoor en volgde muziekschool. Ondertussen speelde ze ook nog volleybal bij de plaatselijke club AS V.C. Dat was voorwaar al een erg actief leven en dat zal duidelijk blijven tot de dag van vandaag!

Zelfs doctor in de kinesithérapie!

Na haar humaniora begon ze in 2002 kinesithérapie te studeren aan de KU Leuven. Ze koos om te werken met long- en hartpatiënten. In 2007 studeerde ze af. En op 6 juli 2015 promoveerde Miek zelfs tot doctor in de revalidatie wetenschappen- en kinesithérapie. Zij hield zich bezig met onderzoek bij patiënten met het longprobleem COPD. COPD is een afkorting van de Engelse term Chronic Obstructive Pulmonary Disease, kort samengevat: ziekte met aanhoudende blokkade in de long. COPD wordt vooral veroorzaakt door het



roken van tabak. Ook contact met gevaarlijke stoffen op het werk ligt vaak aan de oorsprong. Miek zocht binnen deze populatie naar nieuwe behandelingsmethodes om patiënten meer fysiek actief te maken bij middel van bv. een stappenteller. Dat werd de inhoud van haar doctoraat.

‘Hoe komt iemand ertoe om kinesitherapie te gaan studeren?’

Op deze vraag vertelde Miek dat zij altijd al kinesiste wou worden, omdat zij graag masseerde en dat ook goed kon. Maar al vlug bleek dat massage slechts een heel klein deel was van deze specialisatie. De stages die ze heeft gelopen hebben haar interesse doen krijgen in de long- en hartproblematiek. Ze werkt graag met mensen en wil hen beter maken door ze inspanningen te laten doen.

Haar concrete opdracht in Gasthuisberg

Miek werkt op cardiologie, maar het heeft niets te maken met de revalidatie. Wel enorm gevarieerd! Zij doet aan onderzoek bij patiënten met chronisch hartfalen. Zij geeft praktijkles aan kinesisten in opleiding (3de jaar). Zij geeft training aan patiënten die geregeld flauw vallen. Zij begeleidt inspanningstesten op de fiets bij volwassenen en ook inspanningstesten op de loopband bij kinderen die vanaf hun geboorte een hartprobleem hebben. En dan hebben we het nog niet gehad over haar engagementen binnen Harpa!

Daarbovenop werkt Miek in bijberoep als schoonheidsspecialiste. Dit vooral in het weekend. Zij was ook altijd al geïnteresseerd in de job van kapster. En dit jaar heeft

ze zelfs ook hierin een opleiding van 6 maanden gevolgd. Tijdens dit interview hoorde ik heel vaak : “Dat doe ik heel graag! Dat vind ik heel plezierig! Dat interesseert mij!” Maar de grootse voldoening ervaart ze toch bij het beter maken van haar patiënten.

Wat met de infosessie op 4 februari?

Miek heeft al dikwijls ervaren dat veel leden van Harpa zich vragen stellen over de samenstelling van de Harpatrainingen. Waarom eerst stretching? Waarom 2 x per week? Hoe is de training geëvolueerd in de richting zoals die nu wordt gegeven?

Zij wil algemene achtergrond geven over wat beweging doet met het hart. Ze wil mensen motiveren om deel te nemen en vol te houden. Ze wil leden van Harpa motiveren om buiten de trainingen ook nog zoveel mogelijk actief te blijven en te bewegen.

Deze toegift van Miek zal zeker door alle Harpaleden worden geapprecieerd. We zijn ervan overtuigd dat zij er met al haar enthousiasme een aangename en leerrijke halve/namiddag zal van maken.

Dank, Miek, in naam van alle Harpaleden!

Jo Beyen

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



Elke zondag open van 10 tot 18u!

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

8 winkels onder 1 dak

**WE NODIGEN ALLE LEDEN EN PARTNERS UIT OP ONZE
22ste INFOSESSIE.**

**GOEDELE VANDAMME
MIEK HORNIKX**

‘ INVLOED VAN VOEDING EN BEWEGING OP HET HART’

Goedele Vandamme
is diëtiste en voedingsdeskundige cardiologie van het UZ Leuven,
ook gespecialiseerd in eetstoornissen.

Miek Hornikx,
jullie welbekende kinesitherapeut cardiologie
van het UZ Leuven en ondervoorzitter van Harpa.

**Zij zijn de aangewezen personen om alle Harpaleden een interessante en belangrijke
lezing te bezorgen. Na de koffiepauze krijgt iedereen de kans om vragen te stellen.
Een buitenkans voor ons allemaal!**

**ZATERDAG 4 februari 2017
om 14.00 u.**

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

De deelname is gratis, ook voor revaliderende hartpatiënten van het UZ Gasthuisberg!
Zij moeten op de inschrijving als lidnummer vermelden: ‘UZG’.

*Vooraf inschrijven is noodzakelijk met de onderstaande inschrijvingsstrook of via de website, tot uiterlijk
maandag 30 januari 2017. De onkosten voor de koffiepauze worden immers aangerekend op het aantal
aanwezigen! Harpa wil onnodige kosten vermijden!*

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

INSCHRIJVINGSFORMULIER 22ste INFOSESSIE OP 04 FEBRUARI 2017

Naam en voornaam:

Lidnummer:.....

zal aanwezig zijn op de infosessie van zaterdag 4 februari 2017

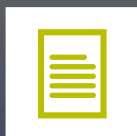
met personen. (aantal opgeven inclusief Harpalid)

Datum

Handtekening

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

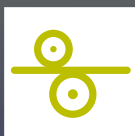
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



OFFERTE



PRE-PRESS



DRUKKEN



AFWERKING



LEVEREN



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

Op zaterdag 1 oktober vond onze jaarlijkse barbecue plaats. Een schot in de roos, achteraf gezien ! Ondanks de stress van de laatste dagen (late inschrijvingen, weet je wel ...) stonden we klaar voor onze 290 gasten (baby's niet meegeteld). Door een aantal zieke medewerkers, begon 't Vleesateljeeke wat later aan het bakken. Maar het was weer de moeite.

Personeelsproblemen ? Die hadden we niet. We namen het risico om de afwas zelf te doen om wat te besparen. Het lukte, we waren 's middags met meer dan voldoende vrijwilligers, jongen en ouderen, ook dank zij de inzet van de kinesisten die talrijk aanwezig waren. Een volle zaal, een volle keuken, een volle maag. Iedereen tevreden naar huis (dat hoorden we tenminste). 's Avonds was het harder werken: nog veel volk maar minder helpers. Wie zich 's middags een pauze permitteerde, kon dat 's avonds niet meer. Maar we bereikten ons doel: iedereen bedienen, alles afwassen, opruimen, poetsen,... en de kas te spijzen: we houden hier iets meer dan 2600 € aan over

Namen noemen zou gevaarlijk zijn, daarom: dank aan iedereen die meewerkte, kwam eten (en drinken !) en een glimlach toverde op alle gezichten en in onze harten !

Tot volgend jaar ? Tuurlijk, op 7 oktober !









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

ecodrive

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

HET FIETSJAAR IS WEER VOORBIJGEVLOGEN

Niet dat wij gevlogen hebben, ons gemiddelde over het hele jaar was 20-21 km per uur, een goed gemiddelde al zeggen wij het zelf. We hebben in totaal 16 ritten gereden van om en bij de 60 km. De laatste rit was iets korter omdat wij daarna in brouwerij de Kroon, onze sponsor, een maaltijd aangeboden kregen van lekkere broodjes met heerlijk beleg, En zeg nu zelf, wat is er beter na zo'n twee en half uur fietsen.

De groep is dit jaar jammer genoeg niet uitgebreid, ook al omdat een aantal mensen gedurende kortere of langere tijd buiten strijd waren door gezondheidsproblemen die niets met fietsen te maken hebben. Het fietsen zelf is het hele jaar door probleemloos verlopen, geen enkele valpartij, geen enkele breuk aan de fiets, enkele bandbreuken niet te na gesproken. Maar er zijn er in de groep die dat zo weer gefikst hebben. Er was dit jaar ook een grote verscheidenheid aan wegkapiteins, en de vrouwen hebben zich deze keer

niet onbetuigd gelaten om ook een geslaagde rit uit te stippelen. Zo leerden we weer verborgen pareltjes ontdekken in het Brabantse landschap, zelfs tot in Waals-Brabant.

Maar het hoogtepunt van elke rit was ongetwijfeld de drink- en plaspauze die we ongeveer in het midden van de rit inlasten. Zo zaten we heerlijk in het zonnetje aan de Moedermeule in Gelrode, of we dronken iets in het spiksplinternieuwe Sven Nys Cycling Center in Baal.

We kijken al uit naar de kalender voor volgend jaar wanneer we er weer gaan in vliegen. We zijn wel geen Lucien van Impe of Noël Foré, maar het is een voor ons een heerlijke ontspanning.

Rik Vanbiervliet



WANDELSEIZOEN 2016

Datum	Locatie	Aantal wandelaars					
		Totaal	8 km.	4 km.			
5 maart 2016	Sint Pieters Rode	49	24	25	6		11°
19 maart 2016	Lubbeek	43	21	22	3		14°
2 april 2016	Huldenberg	47	22	25	7		13°
16 april 2016	Duisburg	50	29	21	3		10°
30 april 2016	Scherpenheuvel	13	10	3			13°
14 mei 2016	Kampenhout	38	20	18			18°
28 mei 2016	Leefdaal	36	19	17	6		21°
11 juni 2016	Daguitstap	80	30	50			22°
25 juni 2016	Meldert	36	16	20			15°
9 juli 2016	Kessel-lo	38	22	16	2		20°
23 juli 2016	Bierbeek	43	18	25	5		24°
6 augustus 2016	Oud-Heverlee	51	27	24	4		26°
20 augustus 2016	Sint Joris-Winge	39	23	16	5		16°
3 september 2016	Bunsbeek-Glabeeck	46	25	21	2		28°
17 september 2016	Tildonk	50	26	24	5		18°
15 oktober 2016	Keerbergen	47	35	12	4		15°
29 oktober 2016	Rotselaar	58	34	24	5		15°
12 november 2016	Loonbeek	51	28	23	12		8°

 after-wandeling




■ WANDELEN...WAAROM ZOU IK?

Wandelen is een ideale manier om op een rustige, ongedwongen maar aangename wijze toch aan je conditie te werken. Het is de ideale voeding voor je gezondheid. En wandelen heeft ook nog tal van andere voordelen:

- Het past makkelijk in je dagelijkse activiteiten het kan immers overal en op elk moment van de dag. Iedereen heeft vlakbij wel een perfecte plek om te wandelen.
- Ook als je niet helemaal in vorm bent, kan je wandelen. Je voelt trouwens je conditie vlug verbeteren.

- Het kan op elke leeftijd.
- Het kan gezellig samen met vrienden of familie.
- En wandelen is goed voor je portemonnee. 't Is helemaal niet duur; een paar degelijke wandelschoenen en wandelkledij volstaan. En wie weet spaar je nog wat uit op dokters bezoeken.

Uit "Sportelen Beweeg zoals je bent Wandelpocket" uitgegeven door Bloso.

Opm.: Bloso heet nu "Sport Vlaanderen"

Een terugblik op het wandelseizoen 2016.

Het hoger aantal deelnemers aan de wandelingen en de daguitstap getuigen van een schitterend wandelseizoen. Hiervoor danken wij op de eerste plaats de wandelaars zelf, maar zeker ook de gidsen en de helpers die er waren als men ze nodig had. We hebben meerdere nieuwe wandelaars mogen verwelkomen en ook leden die trainen bij Respiro hebben de weg naar HARPA wandelclub gevonden.

Zoals alle jaren is het leuk om te ervaren dat de etentjes bij de eerste en laatste wandeling door de leden enorm worden gewaardeerd.

Eén iemand, Fons November, wil ik toch extra bedanken. Vanaf het moment dat hij mij vroeg om de verantwoordelijkheid van de wandelingen en de daguitstap op mij te nemen heeft Fons mij de vrije hand gegeven en gesteund in de Raad van Bestuur. Als er moest ingesprongen worden om een wandeling extra te gidsen of op het laatste moment een verkenning voor de daguitstap, stond Fons altijd klaar.

Een blik vooruit op het wandelseizoen 2017.

Voor het wandelseizoen 2017 houden we dezelfde opbouw als de vorige jaren.

De eerste wandeling vindt plaats op 4 maart te St. Pieters-Rode, de laatste wandeling op 18 november in Loonbeek, telkens met een hapje. De daguitstap gaat door op 10 juni 2017.

Leden die bereid zijn een deel van hun vrije tijd te besteden om een wandeling uit te zoeken, te gidsen, ideeën hebben voor een daguitstap en deze willen uitwerken, kunnen zich steeds melden bij de verantwoordelijke.

Het wandelteam wenst jullie allemaal samen met familie en vrienden een vreugdevol jaareinde toe en dat 2017 voor iedereen een zorgeloos jaar mag zijn met veel leuke momenten.

René Vanhoof



WANDELKALENDER MAART - APRIL 2017

DATUM	KM	Postcode gemeente	START en EINDPUNT	GIDS	GSM
4 maart 2017	4	3220 St. Pieters Rode	"Parochiecentrum "KLOOSTERHOF" Kerkplein 1	Jeannine Ferro	0496.26.41.86
	8			René Vanhoof	
18 maart 2017	4	3212 Pellenberg	Parking Ziekenhuis	Jacqueline Nuage	0479 20.61.23
	8			Fons November	
1 april 2017	4	1820 Steenokkerzeel	Nog op te geven	Eliane Van Hamme	0476 85.40.38
	8			John Van Herck	
15 april 2017	Geen wandeling : PAAS zaterdag				

WANDELING NAAR SCHERPENHEUVEL 2017

DATUM	KM	Postcode gemeente	START(S) en EINDPUNT (E)	GIDS	GSM
29 april 2017	6	3390 Tielt Winge	S: Parking aan het kruisp. Horenstr. en Heuvelstr. Tussen 9.15u en 9.30u	Fons November	0479 20.61.23
	18	3210 Lubbeek	S: kerk Lubbeek om 7.00u		
			E: Basiliek van SCHERPENHEUVEL misviering om 11.30u		

Starturen voor Scherpenheuvel: zie kalender
Overige wandelingen starten om 14.00u op de vermelde plaats. Voor details en last minute wijzigingen zie:

- [www.harpa.be/laatste berichten of](http://www.harpa.be/laatste_berichten_of)
- Paul Craps (0478 91.69.55 of 016 47.08.00)
- Fons November (0479 20.61.23 of 016 62.14.12)
- René Vanhoof (0496 26.41.86 of 016 20.59.33)



**Om het nieuwe jaar goed te beginnen, nodigt het
bestuur van Harpa jullie en jullie partner uit op de**

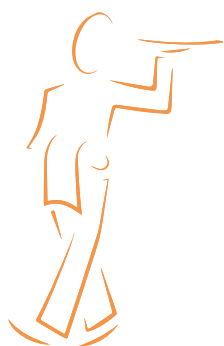
**NIEUWJAARSRECEPTIE
DONDERDAG 12 januari 2017**

van 19u. tot 22u.

plaats: inkomhal van Gebouw De Nayer (gelijkvloers)

**Het is de gelegenheid om bij een hapje en een drankje wensen uit te
wisselen, nieuwe mensen te leren kennen en met oude bekenden bij te praten.**

**Deze receptie is gratis. Iedereen welkom ! Inschrijven is niet nodig.
Met onze speciale dank aan Lamuse, die voor de catering zorgt !**



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

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



■ AL EENS AAN VRIJWILLIGERSWERK GEDACHT?

Wat bezielt een mens, om vaak na een carrière van om en bij de 40 jaar, zich toch nog te gaan inzetten voor één of andere vereniging en er bovendien niets voor te krijgen? Is het om thuis even weg te zijn, of is het om de uitstap uit het beroepsleven makkelijker te kunnen verwerken? Doet men het puur voor zichzelf of zijn er dan toch nog echte idealisten, die zich met veel overgave in het vrijwilligerswerk storten?

Maar laten we eerst eens kijken naar wat dient verstaan te worden onder “vrijwilligerswerk”

In feite kunnen we het vrijwilligerswerk opsplitsen in 2 groepen. Er is enerzijds het niet georganiseerd vrijwilligerswerk. Dit zijn de initiatieven waarbij een persoon, op louter individuele basis en geheel uit vrije wil, iets doet voor een andere persoon. Dit kan gaan van hulp in het huishouden, gezelschap houden, reisbegeleiding, klussen in en rond het huis, ... Indien deze hulp echter uitgaat naar een gezins- of familielid kunnen we moeilijk van “vrijwilligerswerk” spreken maar valt dit eerder onder “bijstand”.

Anderzijds is er het “georganiseerd” vrijwilligerswerk, waarvoor er sinds 1 augustus 2006 een wettelijk regeling uitgewerkt werd. Vrijwilligerswerk wordt daarin duidelijk omschreven als een activiteit die onbezoldigd en onverplicht wordt verricht ten behoeve van andere personen, groepen, organisaties of van de samenleving en die wordt ingericht door een organisatie buiten het familie- of privéverband en buiten het kader van een arbeidsovereenkomst, een dienstencontract of een statutaire aanstelling.

Vrijwilligers worden dus niet betaald maar kunnen wel een kostenvergoeding krijgen. Deze kan forfaitair worden toegekend (voor 2016 tot maximaal 32,71 euro per dag en maximaal 1 308,38 euro op jaarbasis) of als terugbetaling van de reële kosten (onbegrensd). Beide systemen mogen binnen eenzelfde jaar niet gemengd worden. De vrijwilliger moet er zelf over waken dat dit niet gebeurt en ook dat de maxima niet overschreden worden. Een organisatie weet immers niet wat de vrijwilliger elders nog ontvangt als hij of zij nog ander vrijwilligerswerk verricht.

Een organisatie die vrijwilligers inschakelt is burgerrechtelijk aansprakelijk voor de schade die vrijwilligers veroorzaken ten opzichte van derden, zowel tijdens de uitvoering van de activiteit, als onderweg van en naar de plaats van de activiteit. Meer informatie over de wettelijke regeling van het vrijwilligerswerk kan je vinden op de website van het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk, www.vrijwilligerswerk.be. Je vindt er heel wat info, verscheidene brochures die je kan downloaden en er is ook een vacaturedata-bank waar je kan inschrijven.

Uit een studie van de Koning Boudewijnstichting blijkt dat ongeveer 1 op de 7 Vlamingen aan vrijwilligerswerk doet, dat zijn ongeveer 900 000 mensen – vergelijkbaar met het aantal inwoners van een Vlaamse provincie. Deze vrijwilligers zijn actief in verschillende sectoren, van sportverenigingen, over welzijns- en gezondheidsorganisaties of de milieusector tot de sociaal-culturele sector. De sportsector telt ongeveer 200 000 vrijwilligers, net zoals de sector welzijn en gezondheid, de culturele sector bekoort ongeveer 10% van de vrijwilligers en een dikke 6% van de vrijwilligers engageert zich binnen de jeugdsector.

Niet alle leeftijdsgroepen zijn even actief in het vrijwilligerswerk. De meest actieve leeftijdsgroepen zijn deze van 40 tot 70 jaar, waar 17 tot 24% aan vrijwilligerswerk doet. Beneden de 40 jaar varieert dit percentage tussen 10% en 16%. Mannen en vrouwen zijn ongeveer even actief maar mannen zijn vaker terug te vinden in bestuursfuncties en in de sportsector, terwijl vrouwen vooral actief zijn in het domein van de sociale dienstverlening en de persoonszorg. Niet iedereen zet zich in dezelfde mate en met dezelfde intensiteit in voor het vrijwilligerswerk. 40% van de vrijwilligers engageert zich 1 tot 2 uur per week. Zo'n 4% kan beschouwd worden als “intensieve vrijwilligers”: deze mensen besteden minstens 5 uur per week aan vrijwilligerswerk.

Waarom zetten mensen zich in als vrijwilliger?

Er zijn diverse redenen waarom mensen aan vrijwilligerswerk doen. Zo zijn er eerst een reeks sociale motieven: contacten opbouwen, netwerken met anderen, de eigen buurt versterken/opbouwen, zelf minder alleen of geïsoleerd zijn, ... Voorbeelden daarvan zijn vrijwilligerswerk in het buurthuis, computerlessen geven in een seniorencentrum, ... Ook persoonlijke motieven kunnen iemand ertoe brengen zich als vrijwilliger in te zetten: ervaringen opdoen, competenties ontwikkelen, expertise verfijnen, ... Zo kan iemand bijvoorbeeld vrijwilligerswerk doen om zijn eigen vaardigheden in een bepaalde taal te verbeteren, kan iemand meewerken aan het magazine van een vereniging om de eigen redactionele vaardigheden aan te scherpen, ...

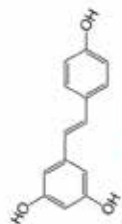
Maar vaak spelen idealistische motieven een belangrijke rol: zorgen voor het versterken van het sociaal weefsel, meewerken aan oplossingen voor problemen, zich inzetten voor de natuur en het milieube-

houd ... Zo zijn er de talrijke vrijwilligers bij het Rode Kruis, bij Natuurpunt, mensen die meewerken aan buurtinitiatieven om de leefbaarheid van de woonwijk te verbeteren, ...

En tenslotte, voor zij die nog zouden twijfelen, 7 goede redenen om de stap naar het vrijwilligerswerk te zetten.

1. Je helpt een ander Het is fijn om wat voor een ander te kunnen doen. Je besteedt jouw tijd aan een persoon of organisatie die het nodig heeft. Zo maak je het leven van degene(n) die je helpt beter. Niet jij staat op de eerste plaats, maar de ander.
2. Het geeft voldoening Dat je met vrijwilligerswerk de ander helpt, wil niet zeggen dat jij er niks mee wint. Juist het belangeloos helpen van iemand geeft je een goed gevoel. Anderen blij zien maakt jou blij. De dank in de ogen van de buurvrouw waarvoor je boodschappen doet, de complimenten van het streekmuseum waar je de administratie voor bijhoudt, de schaterlach van de klas waar je voorleest: dat is niet in geld uit te drukken.
3. Het geeft structuur Als je met pensioen gaat valt je werk weg. Werk is voor veel mensen ook zingeving. Je voelde je nuttig en je had er je sociale contacten. Vrijwilligerswerk kan een mooie vervanger zijn van die zingeving. Het is vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Er wordt iets van je verwacht. Zo geeft het structuur in je bestaan.
4. Je doet sociale contacten op Naast de structuur die vrijwilligerswerk geeft, doe je er ook sociale contacten op. Je leert mensen met wie, of voor wie je vrijwilligerswerk doet, steeds beter kennen. Dat is toch wat anders dan 'hallo' zeggen tegen de caissière bij een supermarkt. Het is een ideale basis om nieuwe mensen te ontmoeten of vriendschappen uit te bouwen. En doordat er veel vraag is naar vrijwilligerswerk, vind je altijd wel een plek waar gelijkgestemden zitten.
5. Goed voor de maatschappij Er zijn ontelbaar veel organisaties en verenigingen die werken met vrijwilligers. Ons land zou er héél anders uitzien als alle vrijwilligers ineens zouden stoppen! Sporten wordt onbetaalbaar, musea zouden moeten sluiten en nog meer mensen zouden vereenzamen.
6. Je kunt een vergoeding krijgen Geld krijgen voor vrijwilligerswerk is voor sommigen vloeken in de kerk. Toch zijn er organisaties die vrijwilligers tegemoet willen komen. Dat kan door een vrijwilligersvergoeding, een onkostenvergoeding. Die vergoedingen zijn wel aan bepaalde regels gebonden.
7. Je leert nieuwe dingen Je kunt iets zoeken dat in het verlengde ligt van wat je altijd hebt gedaan. De zorg bijvoorbeeld. Of zaaldienst bij je volleybalvereniging. Maar dat hoeft niet! Juist doordat er op zo veel verschillende terreinen vrijwilligerswerk te vinden is, is er altijd wel iets waar jouw interesse ligt. Kies eens iets heel anders, en ontdek en ontwikkel een andere kant van jezelf.

EEN BLIK OP HET ONDERZOEK IN DE CARDIOVASCULAIRE REVALIDATIE, KU LEUVEN



Resveratrol



Zoals je wel weet, doet de onderzoeksgroep Cardiovasculaire Revalidatie van de KU Leuven voor zijn studies steevast een beroep op deelnemers aan de cardiale revalidatie en op Harpa-leden. Zonder deze vrijwillige inzet van velen, zou dit onderzoek niet mogelijk zijn. Omdat jullie misschien wel eens nieuwsgierig zijn naar de resultaten van die onderzoeken, willen we hier kort een van de onderzoeken samenvatten, namelijk de Resveratrol-studie.

Resveratrol is een antioxidant dat vooral aanwezig is in de pitten, steeltjes en pellen van rode druiven. Een van de eerste redenen waarom Resveratrol werd beschouwd als potentieel goed voor ons lichaam, was de observatie van de Franse levensstijl. Het valt namelijk op dat Fransen weliswaar meer vet eten, maar wel minder hart- en vaatziekten hebben. Velen geloven dat de lagere niveaus van hart- en vaatziekten in dat land het gevolg zijn van de consumptie van rode wijn, en dus van Resveratrol.

Die eerste observatie leidde tot verscheidene studies bij kleine dieren. Deze studies suggereerden onder andere dat Resveratrol een gunstig effect heeft op de functie van de bloedvaten en op de capaciteit van de spieren om zuurstof te verbranden. Dit was interessant genoeg om eens te onderzoeken, want we weten dat mensen met hart- en vaatziekten net daar vaak slecht op scoren. Daarom werden 10 Harpa-leden uitgenodigd om hun bloedvatfunctie en hun submaximale inspanningscapaciteit 2 keer te laten evalueren; de ene keer na het drie dagen lang innemen van een dosis Resveratrol en de andere keer na het innemen van een placebo. Uit de analyse van de resultaten van deze 10 personen bleek dat Resveratrol hier geen effect op had. Deze bevindingen stellen de voorgaande veelbelovende studieresultaten in vraag en suggereren dat het kortstondig gebruik van Resveratrol de hart- en bloedvatfunctie van hartpatiënten niet verbetert.

Roselien Buys

Bron:

- Avila et al. "Acute Supplementation with Resveratrol does not Improve Flow-mediated Dilation or Oxygen Consumption Kinetics in Older Coronary Artery Disease Patients." Wordt binnenkort gepubliceerd in de wetenschappelijke literatuur.

IN MEMORIAM



Op 8 november overleed de heer **Ronny MULLUCKS** (lidnummer 401), echtgenoot van mevrouw Nicole Buelens. Hij werd geboren op 31 oktober 1950 en woonde in Zaventem. Tot enkele dagen voor zijn overlijden kwam hij nog trainen in het Sportkot.

Wij wensen zijn familie veel sterkte in deze zware dagen.



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

RESTAURANT



Potestraat 4
B-3020 Herent

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

Openingsuren :
maandag : van 17u tot 21u30
woensdag : van 17u tot 21u30
donderdag : van 12u tot 14u en van 17u tot 21u 30
vrijdag : van 12u tot 14u en van 17u tot 21 u 30
zaterdag : van 18 u tot 21 u30
zondag : van 12 u tot 14u en van 18 u tot 21 u 30
dinsdag gesloten



DE ROOVER L. & ZOON

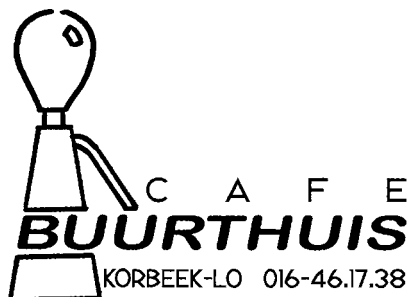


**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be





Reeds meer dan zes jaar werkt HARPA samen met het Sport- en gezondheidscentrum Respiro, gelegen aan het rondpunt op de Aarschotsebaan in Rotselaar. Een zestigtal HARPA leden werken zich daar gezamenlijk in het zweet. De HARPA leden komen naar Respiro op dinsdag- en donderdagvoormiddag en facultatief op zaterdagmiddag.

De sporters zijn in drie groepen verdeeld: de vroege vogels staan reeds op de toestellen om 8 uur 's ochtends. Een tweede groep komt tegen 9 uur, en een derde groep begint eraan om 10 uur. Om 10 uur is er een gezamenlijke groepsles, waar de deelnemers van de drie groepen aan kunnen deelnemen. Die wordt beurtelings gegeven door de begeleiders Sanne en Thomas. Voor de vroege sporters is de groepsles de afsluiting van hun training, voor de middengroep gebeurt het in het midden van hun training, en de laatste groep begint met de groepsles.

Voor iedere deelnemer wordt een individueel programma uitgewerkt door de begeleiders (Sanne of Thomas), gebaseerd op de resultaten van de testen op Gasthuisberg. Deze individuele oefeningen worden ook regelmatig (ten minste om de zes maanden) nagekeken en aangepast. Individueel wordt er aan cardio en krachttraining gedaan, ieder naar zijn eigen kunnen en vermogen. De begeleiders zijn steeds ter beschikking om vragen en opmerkingen te beantwoorden, of om oefeningen aan te passen.

De groepsles zal meer focussen op het mobiliseren van het lichaam, en minder aan cardio training doen. De rug, schouders, heupen en gewrichten worden grondig gerokken en aan het werk gezet. Je leert er spieren ontdekken waarvan je niet wist dat je ze had! Sommige groepslessen zijn in de vorm van een "circuit", waar we met verschillende hulpmiddelen (step, bal,

rekken, enz....) een gevarieerde set van oefeningen doen, wat de trainingen fris en levendig houdt.

Wat ik vaak van de deelnemers hoor is dat zij de individuele aanpak appreciëren. Iedereen doet die oefeningen die voor hem of haar nodig zijn, en die oefeningen zijn altijd aangepast aan hun kunnen en niveau, zowel in duur als in intensiteit. Daarnaast worden de turnoefeningen van de groepsles gesmaakt. Zoals één deelnemer zei: "Je kan al die turnoefeningen gemakkelijk thuis doen, maar daar komt het er niet van." In groep gaat dit makkelijk, en er kan al eens gelachen en gezwansd worden. (Al wordt er vaak gekreund bij het stretchen, maar het doet toch zo een deugd!)

Verschillende deelnemers aan de Respiro fitness gaan ook wandelen met de HARPA-wandelingen, doen mee aan de HARPA aqua-gym, of fietsen met het HARPA cycling team. Ook de andere activiteiten van HARPA, zoals de nieuwjaarsreceptie, de infosessie, de daguitstap en de barbecue worden door Respiro-leden gesmaakt.

Eén of twee keer per jaar gaan we met de hele groep wandelen in de mooie omgeving van Rotselaar of Wezemaal. Ook dat was een succes. Je kan de foto's bewonderen op de website van HARPA. In het algemeen kan men stellen dat de meeste mensen snel hun draai vinden in de groep, en tevreden zijn om in beweging te zijn en te blijven, terwijl hun oefenfiets thuis "alleen maar diende om de was op te drogen te hangen".

Mensen die vragen hebben kunnen steeds bij de HARPA-bestuursleden terecht voor verdere informatie. Je kan ook eens vrijblijvend komen kijken of eens komen "proefdraaien". Sport is gezond, dus iedereen welkom!

Rik Nuytten

FEESTELIJKE RECEPTEN MET EEN HARTVRIENDELIJK ACCENT

Hoogstaande culinaire menu's met meerdere gangen, ons overeten omdat het zo hoort, extra room zodat de gasten het graag mogen...

Het kan ook anders!

Hoe komen we de feestdagen hart-vriendelijk door?

Een woordje uitleg, praktische tips en hartvriendelijke recepten.

Enkele praktische tips:

1. **Luister naar je lichaam**
Een overvol gevoel kan de feestvreugde verknallen. Stop tijdig met eten bij een verzadigend gevoel en weet dat er nog meerdere gangen kunnen volgen. Uw bord niet volledig leegeten is niet onbeleefd.
2. **Gewoon ritme aanhouden**
Houd ook tijdens de feestdagen de eetstructuur aan van 3 hoofdmaaltijden per dag (ontbijt, middagmaal, avondmaal). Maaltijden overslaan vergroot het risico op overeten tijdens andere maaltijdmomenten of kunnen ervoor zorgen dat je meer gaat snoepen tussendoor.
3. **Kies voor hartvriendelijke recepten met een feestelijke toets**
Bent u de gastvrouw of gastheer, kies dan bewust voor gezonde recepten. Laat u inspireren door onderstaande recepten.
4. **Neem uw tijd**
Voldoende tijd nemen om te eten en niet alles naar binnen schrokken kan een groot verschil maken. Door te kiezen voor kleine lepeltjes of kleine bordjes/kommetjes, voel je je sneller verzadigd. Je hersenen krijgen meer smaakprikkelers te verwerken (Voedingscentrum, Zo voorkom je decemberkilo's). Het verzadigingssignaal wordt pas later opgevangen in de hersenen. Daarnaast verlaagt de energie-opname bij de gemiddelde mens door trager te eten (Shah, 2013).
5. **Alcohol**
Wees extra aandachtig met alcohol, want ook tijdens de feestdagen moet u matig zijn met alcoholconsumpties. Het drinken van alcohol doet de calorie-inname pijlsnel oplopen. Een gram alcohol levert 7 kcal. Hoe sterker de drank, hoe hoger het alcoholpercentage en hoe meer energie de drank aanbrengt. Ook de opname van suiker doet de energieaanbreng van alcoholische dranken oplopen (Voedingscentrum, Alcohol) (Shelton & Knott, 2014).

Drank	Glas per ml	Kcal per glas	KH per glas
Droge witte wijn	100	67	0.6
Rode wijn	100	82	3
Schuimwijn	100	71	1.5
Champagne	100	76	1.4

(Ministerie van volksgezondheid, 2016)

Bron. Nevo-tabel en NUBEL-tabel

Aangepaste recepten

Er werden bestaande recepten gebruikt en aangepast volgens de hartvriendelijke voeding. Een woordje uitleg.

- Geef de voorkeur aan plantaardige vetstoffen waarvan op het totale vetgehalte maximum 1/3 verzadigd is. Op basis van studieresultaten is er geen reden om plantaardige oliën volledig te vervangen door boter, zoals eerder in de media gepubliceerd werd. Welke vetstof je gebruikt hangt af van de bereiding van het gerecht. Zo mogen vetstoffen rijk aan omega 3 vetzuren niet verhit worden (cfr. koolzaadolie, notenolie ...) (Moran, 2014) (Vigéz, Smeer- en bereidingsvet).
- Vette vleessoorten zoals braadworst, spek, hamburger, ... bevatten relatief veel verzadigde (slechte) vetten, geef de voorkeur aan mager vlees zoals kip, kalkoen, biefstuk, varkenshaasje, varkensmignonette, paardenfilet, rosbief, kalfsvlees, ham ...
- Aangezien omega-3-vetzuren een beschermend effect hebben en passen in een gezonde voeding, werden enkele producten rijk aan meervoudige onverzadigde vetzuren zoals avocado en vette vis als ingrediënt gebruikt in de recepten. Daarnaast zijn de noten een goede bron van enkelvoudige onverzadigde vetzuren.

- Kies voor magere kaassoorten met een vetgehalte minder dan 15%. Harde kaassoorten zijn sterk geconcentreerd en bevatten veel dierlijke en voornamelijk verzadigde vetten en zout. Deze voedingsstoffen hebben een negatieve invloed op cardiovasculaire aandoeningen. De voorkeur gaat naar magere en halfvette kaassoorten en platte kaas. Kies voor 20+ kaas met weinig zout (minder dan 1,5 gram zout per 100 gram) (Vigéz, Moet ik elke dag kaas eten?) (Voedingcentrum, Kaas).
- Maak gebruik van kruiden om de maaltijden op smaak te brengen. Zout kan vervangen worden door gedroogde en verse kruiden. Let op met kruidenmengsels waar vaak zout wordt aan toegevoegd. Een te hoge zoutinname heeft een ongunstige invloed op de bloeddruk en een verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.

HAPJES

Brochette van meloen en gemarineerde mozzarella

Ingrediënten

• 2 eetlepels pesto • 2 theelepels citroensap • 12 light mozzarellabolletjes • 24 blaadjes basilicum • 2 schijven meloen

Bereiding

1. Meng 1 eetlepel pesto met het citroensap. • 2. Marineer de mozzarellabolletjes in de marinade van pesto en citroensap. • 3. Laat gedurende 1 uur de mozzarella afkoelen in de koelkast. • 4. Was de basilicum. • 5. Schil de meloen en snij de meloen in 24 stukjes. • 6. Meng 1 eetlepel pesto met 1 eetlepel koud water. • 7. Prik op brochettestokjes 2 blokjes meloen, een basilicumblaadje en een bolletje mozzarella. • 8. Leg de brochettes op een bordje en besprenkel met de pesto.

Witloof met appel, kaas en walnoten

Ingrediënten

• witloof • rode sla • 1 appel • Citroensap • olijfolie • walnoten • magere (kruiden) kaas (< 15% vet) • peterselie en bieslook

Bereiding

1. Snijd het kontje van de witloof af zodat alle blaadjes los komen. • 2. Leg de witloofblaadjes verspreid op een bord. • 3. Was de appel en verwijder het klokhuis. • 4. Snijd de appel in kleine blokjes. • 5. Besprenkel de stukjes appel met citroensap zodat het niet verkleurt. • 6. Hak de walnoten grof en meng de noten onder de

magere (kruiden)kaas. • 7. Leg op elk blaadje witloof een blaadje rode sla en schep hier een eetlepel van het appel-kaas mengsel op. • 8. Serveer met een dressing van 3 eetlepels olijfolie gemengd met 1 eetlepel citroensap • 9. Werk af met peterselie en bieslook.

Gerookte zalm met avocado

Ingrediënten guacamole

• 1 avocado • ½ ajuin • ¼ Spaanse peper • 1 teentje look • enkele druppels limoensap

Andere ingrediënten

• 100 g gerookte zalm • ¼ rode peper • ¼ avocado • ¼ appel • enkele takjes koriander • ¼ limoen • 40 g magere Griekse yoghurt • peper

Bereiding

1. Maak de guacamole door alle ingrediënten fijn te snijden, te mixen en onder elkaar te mengen. • 2. Lepel vervolgens een bodem guacamole in de glaasjes. • 3. Snij de zalm in stukken en schik ze op de guacamole. • 4. Snij het pepertje fijn. • 5. Snij de avocado doormidden, haal de pit eruit en snij het vruchtvlees in 4 stukken. • 6. Spoel de appel en snij in dunne reepjes. • 7. Besprenkel de appel en de avocado met limoensap om de kleur te behouden • 8. Schik de avocado en rode peper in het glaasje met guacamole en gerookte zalm. • 9. Werk af met een toefje magere Griekse yoghurt en bestrooi met limoenzeste en koriander. • 10. Kruid af met peper.

Tip. De gerookte zalm kan ook vervangen worden door kingkrab.

SOEP

Paprikasoep

Ingrediënten

• 2 sjalotten • 2 teentjes look • 4 rode paprika's • olie • 2 koffielepels provençaalse kruiden • 600 ml groentebouillon (zonder zout) • basilicum blaadjes

Bereiding

1. Maak de sjalot, de knoflook en de paprika's schoon. • 2. Snij de sjalot en de knoflook fijn. • 3. Snij de paprika in stukjes. • 4. Bak de sjalot en knoflook goudbruin. • 5. Voeg de paprika toe. • 6. Breng op smaak met Provençaalse kruiden. • 7. Voeg de bouillon toe en kook de paprika's 15 minuten gaar. • 8. Mix de soep fijn en werk af met peper. • 9. Was de basilicum en garneer de borden soep met een blaadje basilicum.

VOORGERECHT

Rosbief met een toefje rode biet en afgewerkt met paddenstoelen

Ingrediënten

• 4 klein stukje vers rosbeef • olijfolie • 4 takjes tijm • 1 teentje knoflook, geplet

Voor de bieten-aioli: • 250 ml bietensap, ingekookt tot 25 ml, daarna gekoeld • 2 eierdooiers • 125 ml olijfolie • ½ tl dijon-mosterd • 1 tl Cabernet Sauvignon-azijn • 1 grote, rode biet • 10 girolles (paddenstoel) • 1 artisjok, gepeld, gekookt en in kwartjes • bernagie-bloemen ter garnering

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 160°C. • 2. Wikkel de rode biet in aluminiumfolie en bak deze drie uur tot hij zacht is. *Bieten-ajoli* 3. Klop de eierdooiers met mosterd en azijn tot een luchtig mengsel. • 4. Voeg de olie toe en daarna het bietensap. • 5. Kruid af naar smaak. • 6. Doe de ajoli in een spuitzak en bewaar in de koelkast. • 7. Verwijder de biet na 3 uur uit de oven en laat licht

afkoelen. • 8. Pel de biet wanneer hij nog een beetje warm is. • 9. Laat verder afkoelen en snij in schijfjes. • 10. Bewaar de partjes in de koelkast. • 11. Besprenkel met weinig olijfolie en peper. • 12. Bak het vlees in een weinig vetstof zodat een mooi bruin korstje wordt verkregen (dichtschrœien). • 13. Kruid de rosbeef met een teentje look en tijmtakjes voor je hem in de oven zet. • 14. Zet het 10 minuten in de oven, voorverwarmd op 230°C, en bak daarna nog 10 à 20 minuten verder op 180°C. • 15. Leg in tussentijd de girolles in de pan met vetstof (waar het vlees werd in gebakken) en gaar ze. Voeg de artisjok toe en verwarm deze. • 16. Bedek het vlees met aluminiumfolie wanneer je het uit de oven haalt en laat een kwartier rusten vooraleer je het snijdt.

Voor de opmaak op het bord: begin met de bieten-aioli. Snijdt het rosbeef in 8 halve sneetje, waarbij je twee have stukken op elk bord legt. Garneer het met de biet, artisjok en girolles. Werk het af met de bernagie-bloemen.



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



HOOFDGERECHT

Stoofpotje van zilvertviesrijst en roodbaarsfilet

Ingrediënten

• 200 gr zilvertviesrijst • 500 gr roodbaarsfilet • 400 gr verse tomaten en kerstomaten • 400 ml groentebouillon (vetarm, zoutarm) • 2 sjalotjes • 200 gr groene bonen • 2 teentjes knoflook • 2 el marjolein, fijngenhakt • 2 el bladpeterselie, fijngenhakt • enkele takjes dille • enkele draadjes saffraan • ½ citroen, het sap • peper • 4 eetlepels olijfolie

Bereiding

• 1. Kook de zilvertvies rijst in kokend water gedurende 10 minuten nog niet volledig beetgaar. • 2. Snijd de sjalotjes en knoflook fijn. • 3. Was de groene bonen, verwijder de uiteinden en snijd in stukken. • 4. Fruit de ui en knoflook glazig in olijfolie en voeg de tomaten toe. • 5. Giet er de bouillon bij en laat 10 minuten, op een laag vuurtje, koken. • 6. Voeg nu de groene bonen, marjolein, zilvertvies rijst en peterselie toe. • 7. Laat nog 15 minuten stoven. Voeg op het einde van de kooktijd de saffraan en eventueel nog wat bouillon toe.

Kruid de vis met peper, leg deze op het stoofpotje en laat nog 5 minuten meestoven. Breng op smaak met versgemalen peper. Voeg enkele druppels citroensap toe. Werk af met enkele takjes dille.

DESSERT

Vruchtenpapillot met peperkoek, kaneel en gember
Een gezond warm dessert met gember die het toetje een scherpe maar aangename smaak geeft. De stukjes fruit, de peperkoek en de yoghurt zorgen voor een gezond nagerecht.

Ingrediënten

• 2 sneetjes volkoren peperkoek • 500 g fruit (appel, mandarijn, peer, diepvries rode vruchten ...) • 2 cm verse gember • 4 el magere yoghurt of magere platte kaas • 1 vanillestokje • Zoetstof • Kaneel • Zwarte peper

Bereiding

1. Verwarm oven op 200°. • 2. Snij het fruit in stukjes en verdeel samen met de kruimel van peperkoek over 2 vellen folie. • 3. Schil en rasp de gember en pers het sap uit. • 4. Meng het sap van de gember onder mager platte kaas of magere yoghurt. • 5. Schil en rasp de gember. • 6. Meng het sap van de gember onder mager platte kaas of yoghurt. • 7. Breng op smaak met zoetstof en een mespuntje kaneel. • 8. Verdelen het yoghurtmengsel over de folie en breng verder op smaak

met zwarte peper. • 9. Vouw de folie dicht en laat nog voldoende ruimte zodat de papillot kan zwellen. • 10. Zet het 10 minuten in de oven.

Tip: Topper met diepvries rode vruchten!

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

Bronnen:

- Hapjes. (sd). Witlofschuitjes met appel, blauwe kaas en walnoten. Opgeroepen op oktober 29, 2016, van Hapjes: <http://www.hapjes.info/witlofschuitjes-appel-blauwe-kaas-en-walnoten/>
- Heyens, I. (2009). Recepten: desserts. In L. D. (Ed.), *Lekker slank koken* (p. 223). Gent: Standaard uitgeverij.
- Libelle. (sd). Avocado met kingkrab. Opgeroepen op oktober 29, 2016, van Libelle Lekker: <https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/75488/avocado-met-kingkrab>
- Ministerie van volksgezondheid, w. e. (2016). Nederlands voedingsstoffenbestand. Opgeroepen op oktober 29, 2016, van NEVO-online: <http://nevo-online.rivm.nl/>
- Moran, B. (2014). Is butter really back? *Harvard Public Health*, 14-25.
- Njam. (sd). Stoofpotje van spelt en roodbaarsfilet. Opgeroepen op oktober 29, 2016, van Njam: <http://www.njam.tv/recepten/stoofpotje-van-spelt-en-roodbaarsfilet>
- Shah, M. (2013). Slower-placed meal reduces hunger but affects calorie consumption differently in normal-weight and overweight or obese individuals. *Journal of the academy of nutrition and dietetics*.
- Shelton, N. J., & Knott, C. (2014). Association between alcohol calorie intake and overweight and obesity in English adults. *American public health association*, 629-631.
- Vigez. (sd). Moet ik elke dag kaas eten? Opgeroepen op oktober 29, 2016, van Vigez: <http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging/actieve-voedingsdriehoek/melk-melkproducten-en-calciumverrijkte-sojaproducten/moet-je-elke-dag-kaas-eten>
- Vigez. (sd). Smeer- en bereidingsvet. Opgeroepen op november 6, 2016, van Vigez: <http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging/actieve-voedingsdriehoek/smeer-en-bereidingsvet>
- Voedingscentrum. (sd). Alcohol. Opgeroepen op oktober 29, 2016, van Voedingscentrum: <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/die/alcohol>
- Voedingscentrum. (sd). Kaas. Opgeroepen op oktober 29, 2016, van Voedingscentrum: <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/kaas.aspx>
- Voedingscentrum. (sd). Mini brochettes met meloen en gemarineerde mozzarella. Opgeroepen op oktober 29, 2016, van Voedingscentrum: <http://www.voedingscentrum.nl/recepten/recept/minibrochettes-meloenengemarineermozzarella.aspx>
- Voedingscentrum. (sd). Paprikasoep. Opgeroepen op oktober 29, 2016, van Voedingscentrum: <http://www.voedingscentrum.nl/recepten/recept/paprikasoep.aspx>
- Voedingscentrum. (sd). Zo voorkom je decemberkilo's. Opgeroepen op november 6, 2016, van Voedingscentrum: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/thema-s/gezonde-feestdagen/zo-voorkom-je-decemberkilo's.aspx>
- Wareing, M. (sd). Herdwick-lam met bieten en girolle-champignons. Opgeroepen op oktober 29, 2016, van Njam: <http://www.njam.tv/recepten/herdwick-lam-met-bieten-en-girolle-champignons>

 Wandeldagen	 Nieuwjaarsreceptie 12 januari	 Scherpenheuvel 29 april
 Fietsdagen	 Infosessie 4 februari	 Daguitstap 10 juni
	 Algemene vergadering 21 april	 Benefiet 7 oktober

januari Nr. 53 1 2 3 4 ma 2 9 16 23 30 di 3 10 17 24 31 wo 4 11 18 15 do 5 12 19 16 vr 6 13 20 27 za 7 14 21 28 zo 1 8 15 22 29	februari 5 6 7 8 9 6 13 20 27 7 14 21 28 1 8 15 22 2 9 16 23 3 10 17 24 4 11 18 25 5 12 19 26	maart 9 10 11 12 13 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 5 12 19 26
april Nr. 13 14 15 16 17 ma 3 10 17 24 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	mei 18 19 20 21 22 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	juni 22 23 24 25 26 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
juli Nr. 26 27 28 29 30 31 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	augustus 31 32 33 34 35 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	september 35 36 37 38 39 4 11 18 25 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
oktober Nr. 39 40 41 42 43 44 ma 2 9 16 23 30 di 3 10 17 24 31 wo 4 11 18 25 do 5 12 19 26 vr 6 13 20 27 za 7 14 21 28 zo 1 8 15 22 29	november 44 45 46 47 48 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	december 48 49 50 51 52 4 11 18 25 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

ZATERDAG VOOR PASEN IS ER GEEN WANDELING

FEESTDAGEN 2017

1 januari: NIEUWJAAR
16 april: PASEN

25 mei: O.L.H. HEMELVAART
1 mei: DAG VAN DE ARBEID
4 juni: PINKSTEREN
15 augustus: O.L.V. HEMELVAART

21 juli: NATIONALE Feestdag
1 november: ALLERHEILIGEN
11 november: WAPENSTILSTAND 1918
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

WINTERNUMMER 2016
Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

HARPA vzw,
Tervuursevest 101 - bus 4071, 3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

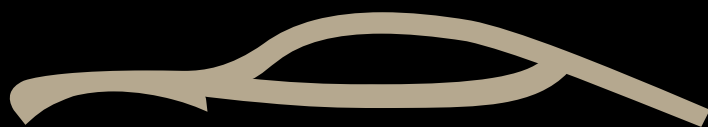
E-MAIL: harpasport@harpa.be

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

TORENSTRAT 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

