

HARPA magazine



ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 21 april 2017 om 19.00 uur

WANDELKALENDER 2017

FIETSKALENDER 2017

dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van



Beste Harpaleden,

Hier zijn we weer na een lange en donkere winter-tijd, met alle verwachtingen naar de lente en de zon toe. En opnieuw besef ik dat ons magazine het ritme van de seizoenen volgt.

Hoewel nieuwjaar al ver in ons geheugen zit, toch nog in dit nummer enkele foto's van een geslaagde nieuwjaarsreceptie in januari.

Sindsdien hebben we al gezwommen, gelopen, gesprongen en geturnd. De eerste wandeling is al achter de rug, ondanks regen en wind.

In februari mochten we Goedele Vandamme en Miek Hornikx ontvangen voor een infosessie over "Invloed van voeding en beweging op het hart". Hierover ook een samenvatting in dit nummer.

Maar we kijken vooral naar de toekomst: de voorbereiding van de daguitstap in Limburg is klaar. Die ziet er weer fantastisch uit. Wacht dus niet te lang om in te schrijven als je zeker wil zijn van een plaatsje ! De fiets- en wandelkalender staat ook vast en vind je hier. Papieren versie verloren ? Kijk dan op de site van Harpa (www.harpa.be) onder "Menu > Activiteiten". Daar lees je nog eens wat we van plan zijn.

Met de lente komt ook de Algemene Vergadering, dit jaar op 21 april. Op die vrijdag geen training dus. Waarom zou je dan de vergadering niet bijwonen ? Alle ingeschreven leden zijn welkom ! Over het begrip 'vast lid' in dit nummer wat meer uitleg en een inschrijvingsstrookje.

De week nadien op 29 april brengen onze stappen ons naar Scherpenheuvel, waar we de overledenen van het voorbije jaar zullen gedenken. Je hoeft niet in te schrijven, je kan te voet, met de fiets of met de wagen komen. Zelfs met de bus !

Toen we onze financiële toestand per 31 december bekeken, zagen we met grote dankbaarheid dat velen ons steunen: onze sponsors, onze trouwe 'steunende leden', die ons project genegen zijn, en de organisatie van "Music for Live". Van "Music for Life" kregen

we dit jaar al 1400,80€. Hartelijke dank hiervoor !

De toekomst ziet er weer wat rooskleuriger uit ! Alhoewel ...: zoals jullie misschien al weten, heeft Gabriël Gernay zijn ontslag ingediend. Door zijn drukke beroepsactiviteiten vond hij geen tijd meer om zich met Harpa bezig te houden. Hoewel dit pas na de Algemene Vergadering officieel zal zijn, wil ik hem hier en nu al bedanken voor al wat hij gedaan heeft voor Harpa. Hij is een van de fietsers van het eerste uur en heeft trouwens dit jaar nog de fietskalender mee opgesteld. Hopelijk zien we je nog bij de ene of andere activiteit, Gabriël. We kijken vol ongeduld uit naar het einde van je "actieve carrière". Dan zal je misschien meer tijd kunnen besteden aan Harpa. Dromen mag, toch ?!

Ook Fons wil zijn activiteiten binnen het bestuur wat beperken. Hem bedanken voor al wat hij betekent voor Harpa proberen we op alle niveaus te doen, maar woorden blijven tekort schieten.

Zo zitten we met een probleem. Het bestuur zou dringend wat versterking nodig hebben, want wat als een van ons ziek wordt ? Daarom ook in dit magazine een oproep naar iedereen. Harpa zal slechts blijven functioneren als we samenwerken. Denk niet te vlug 'iemand anders zal het wel doen'. Met velen worden alle taken lichter !

In dit nummer ook wat informatie en – voor de eerste keer, denk ik – een lezersbrief. Marina is zelf geen lid, maar echtgenote van een lid. Ze stond erop dat we haar brief zouden publiceren. De redactieraad wil die wens respecteren. Dank je, Marina, aan het hart liggende mening !

Nu wens ik jullie een mooie lente, veel wandel-, fiets- en sportplezier, in de zon of in de regen, want het belangrijkste is tenslotte toch dat de vriendschap blijft ! Aan alle zieken wens ik ook veel beterschap, veel moed ook, met de steun van hun dierbaren.

Dominique Michaux, voorzitter



Van "Music for Life" kregen we dit jaar al

1400,80€

Hartelijke dank hiervoor !

Goedele Vandamme en Miek Hornikx waren niet alleen bereid om te komen spreken op onze jaarlijkse infosessie, maar ze waren ook bereid om een samenvatting te schrijven voor ons Harpa Magazine.

Dat is zeker interessant voor alle leden die aanwezig waren en die hun inzichten nog eens willen oproepen en herbeleven. Maar het is ook belangrijk voor de mensen die er niet bij konden zijn. Hun woorden zullen nu meer en langer indruk maken!

In naam van alle Harpaleden: hartelijk dank, Goedele en Miek, voor jullie enthousiaste inzet!

VOEDING, MEER DAN ALLEEN MAAR ETEN

Een evenwichtige voeding is essentieel voor een efficiënte werking van ons lichaam te garanderen. Bij de term “evenwichtige voeding” baseren we ons op voedingspatronen en eetgewoonten.



SAMENSTELLING VAN DE VOEDING

Ons lichaam is een aaneenschakeling van fysiologische processen die ons in leven houden. Om deze processen te kunnen volbrengen hebben we enkele essentiële voedingsstoffen nodig. De voedingsstoffen die hierin de belangrijke rol spelen zijn onder meer de eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen. Deze zijn nodig voor de opbouw en herstel van ons lichaam en de energievoorziening die ons in actie houden.

De vetten en koolhydraten zijn brandstoffen voor het lichaam dat zonder energie niet kan functioneren. Eiwitten zijn nodig voor de opbouw van het lichaam. Bij uitputting van de vetten en koolhydraten worden ze ook als brandstof ingezet.

ENERGIEBALANS

De energiebehoefte kan worden voorgesteld als een balans. De energie-inname en het verbruik moeten in evenwicht zijn om het gewicht te stabiliseren. Het energieverbruik is meer dan fysieke activiteit alleen. Het grootste deel van de energie-inname wordt verbruikt door het rust metabolisme (lichaam in rust). Wanneer je slaapt verbruikt je lichaam energie om onder andere je lichaamstemperatuur op peil te houden, voor de vertering van voedingsmiddelen en de ademhaling.

BASISPRINCIPES ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

De actieve voedingsdriehoek is gebaseerd op de 3 basisprincipes van een evenwichtige voeding.

1. Variatie

Zorg voor voldoende variatie aangezien nooit één voedingsmiddelen alle voedingsstoffen bevat. Ga dus niet alleen afwisselen tussen de verschillende groepen, maar ook binnen elke groep.

2. Evenwicht

De actieve voedingsdriehoek bestaat uit 7 essentiële voedingsgroepen. Om dagelijks evenwichtig te eten, voldoende energie en voedingsstoffen binnen te krijgen moet je dagelijks voedingsproducten nemen uit deze 7 groepen. Hoe groter de groep, hoe meer we er van nodig hebben.

3. Met mate

Teveel is teveel. Respecteer binnen elke groep de vooropgestelde voedingsrichtlijnen.

ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

De praktische richtlijnen van de actieve voedingsdriehoek zijn gebaseerd op theoretische richtlijnen, opgesteld door de Hoge Gezondheidsraad. Aangezien ook de wetenschappelijke onderzoeken over voeding voortdurend evolueren, worden de aanbevelingen tijdig herzien en duidelijk geformuleerd naar de bevolking indien van toepassing.

De actieve voedingsdriehoek wordt gebruikt als voorlichtingsmodel op populatie niveau en niet voor één individu.

Aanbevelingen voedingsgroepen per dag:

1. Water

Vochtinname: 1.5 liter per dag waarvan minstens 1 liter water

Dranken: water, koffie, thee en light frisdranken

Aandachtspunt:

- Rekening houden met de gezondheidstoestand (vochtbeperking)

2. Aardappelen en graanproducten

7 à 12 sneden volkoren brood (afhankelijk van energieverbruik) , 3 à 5 aardappelen

Praktisch:

- 1 aardappel = 50 à 70 g gekookt
- 1 sneede bruin brood = 30 à 35 g

3. Groenten

300 g groenten per dag

Praktisch:

- 0.5 bord tijdens de warme maaltijd
- soep of rauwe groenten als tussendoortje of bij de tweede broodmaaltijd

4. Fruit

2 à 3 (Vigez, sd) (Voedingscentrum, sd) stukken per dag

Praktisch:

- 1 stuk fruit = 125 g

5. Melkproducten en calcium verrijkte sojaproducten

3 à 4 glazen magere of halfvolle melk (of afgeleiden zoals yoghurt, platte kaas)

1à2 sneetjes kaas

Praktisch:

- 1 glas melk of afgeleiden = 150 ml
- 1 sneetje kaas = 20 g (voorkeur: 15-20 % vet)

6. Vlees, vis, eieren en vervangproducten (bereid gewogen)

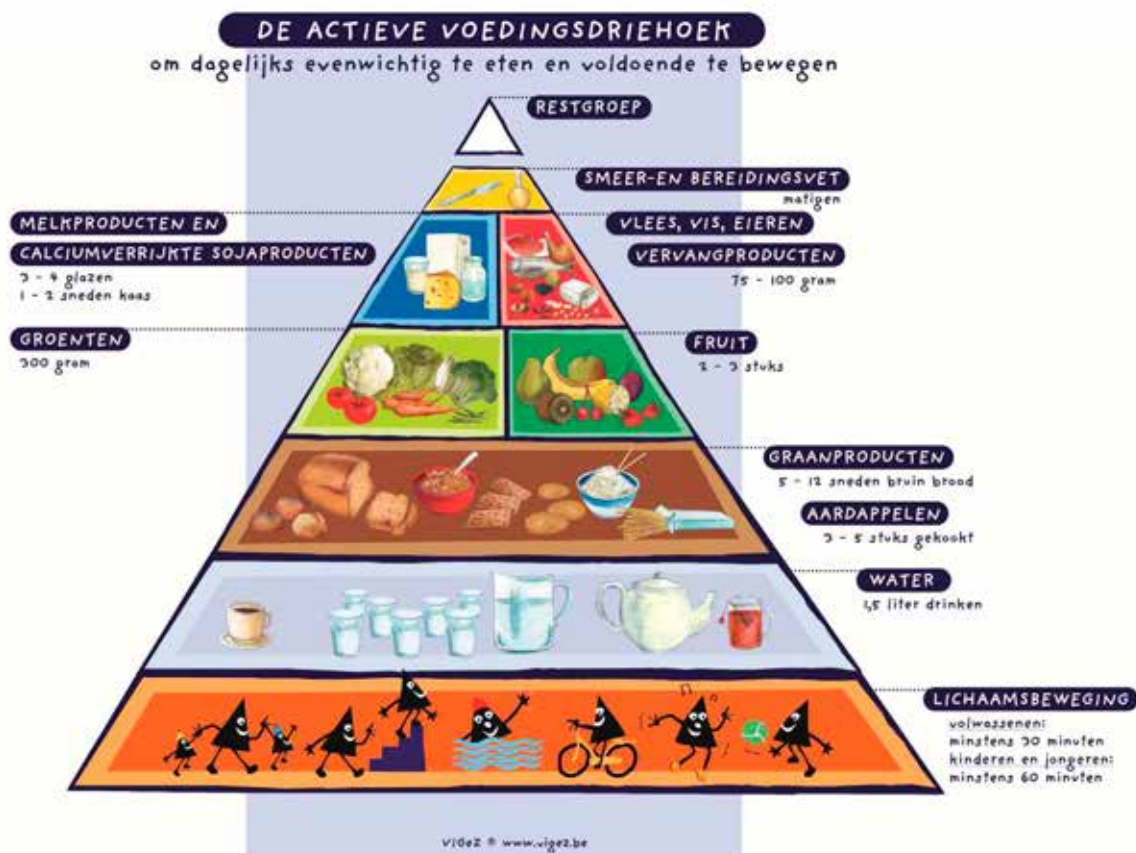
100 à150 g mager vlees per dag

1à2 maal per week vis (afwisselend magere en vette vissoorten)

7. Smeer- en bereidingsvet

5 g vetstof per sneetje brood

Max. 1 eetlepel vetstof per persoon bij het bereiden van de warme maaltijd



Praktisch:

- Een goede vetstof bevat maximum 1/3 verzadigde vetten t.o.v. het totale vetgehalte

8. Restgroep

Beperken en uiteraard met mate consumeren. Het is geen essentiële voedingsgroep.

Praktisch:

- Maximum 250 kcal per dag uit de restgroep nemen

WIST-JE-DAT ...

- 7000 kilocalorieën teveel innemen staat gelijk aan een gewichtstoename van 1kg.
- Hoe meer op je bord ligt, hoe meer je eet ...
We hebben allemaal de neiging om ons bord leeg te eten. Het is dan ook belangrijk om je eigen ver-

zadiging te leren kennen. Voldoende kauwen en traag eten stimuleert het verzadigingsgevoel. Een klein bordje kiezen helpt om minder op te schep-
pen.

- De energiewaarde van 1 aardappel (70 g) komt overeen met 20 g ongekookte deegwaren of rijst.
- Olijfolie bevat meer vet dan boerenboter. Toch gaat de voorkeur naar olijfolie aangezien het meer onverzadigde vetten aanbrengt en dus de samenstelling van het product beter is.

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

Bronnen

Vigez. (sd). Opgeroepen op 21 februari 2017 van Vigez:

<http://www.vigez.be/home>

Voedingscentrum. (sd). Opgeroepen op 21 februari 2017 van Voedingscentrum: <http://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>



MIEK HORNIKX: 'INVLOED VAN BEWEGING OP HET HART'

Cardiale revalidatie is een wetenschappelijk onderbouwde behandelingsmodaliteit voor het verbeteren van het inspanningsvermogen en de spierkracht (inclusief de hartspier) bij patiënten met een hartprobleem. Deze revalidatie bestaat uit 3 fasen. De eerste fase focust zich op de revalidatie tijdens de ziekenhuisopname en heeft als doel de patiënt zo goed mogelijk te laten functioneren tijdens alledaagse activiteiten. Het ambulant cardiaal revalidatieprogramma kadert in de fase 2 cardiale revalidatie. De nadruk ligt hier op het reconditioneren van de hartpatiënt. Om te voorkomen dat er zich een nieuw cardiaal event voordoet, wordt geadviseerd levenslang te bewegen. Dit wordt fase 3 genoemd.

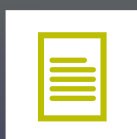
Als we spreken over training, is het belangrijk te weten dat er welbepaalde prikkels moeten gegeven

worden op een systematische manier en met een welbepaald doel. De inhoud van een algemeen trainingsprogramma moet volgens de wetenschappelijke literatuur bestaan uit aerobe training en krachttraining. Aerobe training zorgt voor het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Hiervoor kan er gebruik gemaakt worden van een fiets, een loopband, een step, Om juist en effectief te kunnen trainen dient er eerst een maximale inspanningsproef uitgevoerd te worden. Aan de hand van de rust hartfrequentie en de maximale hartfrequentie kan dan een op maat gemaakt oefenprogramma opgesteld worden. Men raadt aan deze trainingsvorm minstens 3 maal per week uit te voeren, met een gemiddelde duur van 20-30 minuten per oefensessie. Krachttraining vermindert het valrisico bij ouderen en maakt het uitvoeren van dagelijkse activiteiten makkelijker. Richtlijnen schrijven voor om krachttraining 2-3 maal per week uit te voeren. Aerobe training en krachttraining kunnen bij ouderen best aangevuld worden met evenwichtstraining en cognitieve training ter preventie van dementie.

Als we de wetenschappelijke literatuur gaan vergelijken met de conditietraining die wij binnen Harpa geven, dan kunnen we concluderen dat de voorschriften goed gevolgd worden. Het lopen en wandelen, de combinatieoefeningen en de springoefeningen geven de aerobe prikkel. De grond oefeningen en squats zijn ideaal voor het bijwinnen van spierkracht. De leden van Harpa worden soms uitgedaagd door het testen van hun evenwicht en zullen in de toekomst ook cognitieve taken gaan uitvoeren.

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

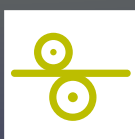
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



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

De stretchoefeningen die de begeleiders geven aan het begin en einde van de training zijn niet verplicht, maar zorgen voor de lenigheid van de spieren en voorkomen blessures.

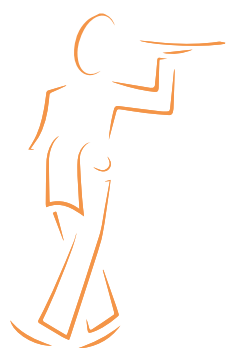
Training wordt beschouwd als fysieke fitheid, maar hiernaast is fysieke activiteit eens zo belangrijk. Het is voor je gezondheid niet genoeg om 3 x per week te gaan sporten. Door elke dag te bewegen houdt je risicofactoren voor het ontwikkelen van chronische aandoeningen, zoals hart- en vaatproblemen, kanker, longproblemen, ... , onder controle. Hoe actief je dagelijks bent, kan je makkelijk meten met een activiteitenmeter. Uiteraard wil je dat het toestel dat je gebruikt je de juist informatie meedeelt. De docto-

raatsstudenten, onder leiding van Prof. Cornelissen, zijn de resultaten van hun studie hieromtrent aan het analyseren en zullen ons snel laten weten welk toestel hartpatiënten het best kunnen gebruiken om hun dagelijkse activiteiten te registreren (informatie volgt via de website). Naast het beste toestel kiezen, is het ook interessant te weten hoe actief je dan juist moet zijn. Hieronder kunnen jullie per leeftijdscategorie aflezen hoeveel stappen je best dagelijks zet en hoe intens je bepaalde activiteiten moet doen om gezond te zijn.

Veel succes!

Man (jaar)	Aantal stappen	Vrouw (jaar)	Aantal stappen
60-64	5440-6735	60-64	3883-5624
65-69	4077-6457	65-69	2841-4737
70-74	3646-4576	70-74	2565-4250
75-79	1977-3304	75-79	2078-2846
80-84	2075-2984	80-84	1193-1910
85+	1262-1982	85+	513-980

18-... jaar	METs	Activiteit	Minuten/week
Matig intense fysieke activiteit	3-6	Wandelen (5 km/u) Poetsen Stofzuigen Auto wassen Volleybal Tennis Badminton	150 minuten (blokjes 10 minuten)
Intense fysieke activiteit	≥6	Wandelen (7 km/u) Joggen Schuppen Competitieve sporten	75 minuten (blokjes 10 minuten)



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



Hallo,

Ik weet niet of het kan om mijn bemerking in het tijdschrift te plaatsen maar zo ja dan zou dat fijn zijn en misschien bijdragen voor een betere toekomst...

Mijn man en ik waren donderdag aanwezig op de nieuwjaarsbijeenkomst, hieromtrent wil ik enkele zaken kwijt. Vooreerst wil ik Fons van harte bedanken voor zijn jarenlange inzet, hij heeft dit zeer goed gedaan maar verdient het om nu samen met zijn echtgenote het wat kalmer aan te doen en zijn vrije tijd op een andere manier te besteden. Hij zal nu pas merken hoeveel energie hij in Harpa heeft gestopt !

Fons je deed dat super goed ! De nieuwe voorzitter kreeg het woord en ook zij deed dit heel goed, ze sprak duidelijk verstaanbaar en rustig. Maar wat mij en de mensen rond mij ergerde was dat er zoveel aanwezigen het niet nodig vonden van even te zwijgen terwijl iemand een toespraak geeft. En als zwijgen echt niet kan en je wil wat kwijt aan je partner, of de persoon die bij je staat fluister dan.... Dit is eerlijk gezegd weinig respectvol naar anderen toe. Het hindert niet alleen andere leden die wel willen luisteren maar vooral ook de sprekers. Moesten de mensen van het bestuur er niet zijn dan was er helemaal geen nieuwjaarsbijeenkomst om gezellig samen te zijn en een praatje te slaan ! Ik vernam dat het er op de trainingen ook dikwijls zo aan toe gaat, dat mensen niet zwijgen terwijl er wat uitgelegd wordt. Aan al de babbelaars zou ik willen zeggen, stel je voor dat jij praat tegen je gezelschap en niemand luistert naar je of praat over jou heen, negeert je, zou jij dat leuk vinden ? Als jij een vraag hebt over wat dan ook, de mensen van het bestuur staan altijd klaar, zij negeren niemand ! Al die mensen die hun vrije tijd en energie steken in het runnen van een vereniging, in het organiseren van fietstochten, wandeltochten, daguitstappen, opmaken van het Harpa-magazine, de trainingen, administratie, e.a. , dit verdient respect en dankbaarheid.

Maak van 2017 een jaar waarin je eens je hand boven je hoofd legt en even reflecteert naar wat jij kan doen om het respect naar anderen toe te verbeteren.

Marina

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

■ WARME OPROEP AAN ALLE LEDEN VAN HARPA!

Van de huidige bestuurders van Harpa vzw, die de afgelopen jaren het reilen en zeilen van onze vereniging mee hebben bepaald, zijn er een aantal die een stap opzij wensen te zetten. Zij bieden de mogelijkheid aan nieuwe krachten die Harpa een warm hart toedragen, om mee het bestuur van de vzw op zich te nemen en de verdere krijtlijnen voor de toekomst uit te zetten.

De vereniging is op zoek naar leden die een deel van hun vrije tijd willen ter beschikking stellen, om zich te engageren binnen het bestuur. Daarom deze warme oproep tot iedereen!

Van de toekomstige bestuurders wordt verwacht dat zij :

- actief meewerken en de verantwoordelijkheid van concrete taken op zich nemen
- de doelstellingen van de vereniging helpen promoten
- deelnemen aan de maandelijkse raad van bestuur (10 x per jaar)
- beschikken over een computer en vertrouwd zijn met het internet (Word en Excel)

De taken waar bijkomende ondersteuning gewenst is :

- het beheer van het ledenbestand (Access databank)
- de redactie van het Harpa Magazine
- de uitbouw van een adviesraad
- Mede beheer en de daaraan verbonden administratieve taken eigen aan de vereniging
- Het bestuur is ook op zoek naar een Harpalid waarop het een beroep zou kunnen doen voor juridisch advies.

Voor bijkomende inlichtingen kan je steeds terecht bij een van onze bestuursleden. Spreek eens met een bestuurslid. Uw hulp zal van groot nut zijn en zal sterk worden gewaardeerd.

Het bestuur

■ WAAROM 'VASTE' EN 'TOEGETREDEN' LEDEN?

Op 11 /12 / 2002 werd een nieuwe wet over de V.Z.W. 's (Verenigingen Zonder Winstoogmerk) gepubliceerd in het Belgisch Staatsblad. Daarin wordt voor het eerst een onderscheid gecreëerd tussen 'toegetreden' en 'vaste' leden.

WAT ALS DE WETGEVER DIT ONDERSCHIED NIET HAD VOORZIEN EN ER ALLEEN SPRAKE WAS VAN 'LEDEN'?

We dienen hiervoor een aantal zaken te bekijken in verband met de AV en wat in de statuten en het huishoudelijk reglement staat.

1. Het bestuur bepaalt de punten op de agenda van de AV die ter goedkeuring voorgelegd worden.
2. De leden kunnen zelf vragen om ook punten op de agenda van de AV te plaatsen op voorwaarde dat deze ondertekend zijn door minstens 1/6 van de leden. Voor Harpa zou dit betekenen dat er 80 leden zouden moeten tekenen.

Het nemen van besluiten op de AV gebeurt als volgt:

3. De besluiten worden genomen bij eenvoudige meerderheid van stemmen.
4. Indien het gaat over statutenwijziging of wijziging van de doelstellingen, moeten er 2/3 of 4/5 van de leden aanwezig zijn op de AV. Voor Harpa zou dit betekenen dat er 320 of 384 leden dienen aanwezig te zijn.

Voornamelijk om de werking van de V.Z.W. 's vlot te laten verlopen heeft de wet voorzien om de bevoegdheid van punt 1 en 4 alleen toe te kennen aan de 'vaste' leden. Dit sluit niet uit dat het bestuur altijd ook nog het advies kan inwinnen van alle leden.

**Hierbij wordt u vriendelijk uitgenodigd tot het bijwonen
van de ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 21 april 2017 om 19.00 uur
vergaderzaal „Den thuis” van Inbev, Aarschotsesteenweg 20 , 3000 Leuven.**

AGENDA:

1. Welkomstwoord van de voorzitter.
2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 22 april 2016.
3. Goedkeuring jaarverslag 2016
4. Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2016
5. Verslag van de rekeningnazichters.
6. Goedkeuring jaarrekeningen 2016.
7. Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters.
8. Ontslag, benoemingen van bestuurders en rekeningnazichters.
 - 8.1 Kandidaturen bestuurders
 - 8.2 Ontslag bestuurders
 - 8.3 (Her)benoeming bestuurders
 - 8.4 Mandaat bestuursfunctie secretaris
 - 8.5 Benoeming rekeningnazichters
9. Goedkeuring voorstel begroting 2017.
10. Trainingen 2017-2018
11. Lidgelden
12. Vragen en antwoorden.
13. Slotwoord.

Na de vergadering volgt een gezellig samenzijn.
Gratis broodjes worden voorzien.

Einde van de vergadering: rond 22.00 uur.

*Met vriendelijke groet,
Namens de Raad van Bestuur,
Dominique Michaux (Voorzitter) en
Jo Beyen (Secretaris).*

WIJZIGING INGANG VAN DE BROUWERIJ AB INBEV.

**Aarschotsesteenweg 20
3000 Leuven**

De ingang van de brouwerij is bereikbaar via de Dijledreef die gelegen is tussen de drankenhandel Prik & Tik en Metaleuven. Op het einde van de straat links en dan onmiddellijk rechts situeert zich de ingang van de bezoekersparking. De parking aan de rechterkant is enkel en alleen toegankelijk voor het personeel van de brouwerij



■ **INSCHRIJVING / VOLMACHT OM TE STEMMEN** (enkel voor vaste leden) *

Ondergetekende : *(naam en voornaam in drukletters)*

.....

.....

Lidnummer:

Geboren op:

Wonende te :

Straat: nummer

☐ zal aanwezig zijn op algemene vergadering *

☐ kan niet aanwezig zijn op de algemene vergadering van de vzw Harpa van
vrijdag 21/04/2017 en geeft volmacht aan de dhr/mevr

..... *(naam en voornaam in drukletters)*

Lidnummer:

De volmachtgever
(handtekening)

De gemachtigde
(handtekening)

EEN VAST LID KAN ZICH DOOR EEN ANDER VAST LID OP DE ALGEMENE VERGADERING LATEN VERTEGENWOORDIGEN
MITS EEN GESCHREVEN VOLMACHT. NIEMAND MAG MEER DAN ÉÉN VOLMACHT HEBBEN

■ **MANDAAT VAN BESTUURDER / VAST LID ***

Ondergetekende *(naam en (twee) voornamen in DRUKLETTERS)*

.....

Lidnummer:

Geboren op:

Wonende te :

Straat: nummer

☐ wenst zich kandidaat te stellen voor een mandaat van bestuurder.*

☐ wenst zich kandidaat te stellen om vast lid te worden van Harpa vzw.*

Alleen van toepassing voor kandidatuur als bestuurder

Gelieve **eigenhandig** volgende tekst te schrijven:

„Ik wens mij kandidaat te stellen voor een mandaat als bestuurder in de vzw Harpa”.

.....

Datum:...../...../ 2017.

Handtekening,

* *alleen invullen of aanduiden wat van toepassing is*

*Strookje(s) sturen naar de maatschappelijke zetel van Harpa vzw: Tervuursevest 101, bus 4071 3001 Leuven.
Of dit formulier afgeven op een van de trainingen aan een bestuurslid. Afsluitingsdatum: 19 april 2017.*

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



WANDELKALENDER 2017

Datum	Afstand	Gemeente	Start	Aankomst	Gids	GSM	telefoon
04-mrt-17	4km	3220 Sint Pieters Rode	"Parochiecentrum KLOOSTERHOF" met hapje achteraf	Parking 1. Parking aldaar	Jeannine Ferro	0496-83.76.50	016-62.16.95
	8km				René Vanhoof	0496-26.41.86	016-20.59.33
18-mrt-17	4km	3212 Pellenberg	Parking Ziekenhuis		Jacqueline Nuage	0479-20.61.23	076-62.14.12
	8km				Fons November		
01-apr-17	4km	1820 Steenokkerzeel	Café JETLIVE Gorislaan 64	Wandelen tussen de landingsbanen 25L en 25R	Eliane Van Hamme	0476-85.40.38	02-757.92.68
	8km				John Van Herck		
15-apr-17			GEEN WANDELING -- PAAS ZATERDAG				
29-apr-17	6km	3390 Tielt Winge	Aan kruisp.Heuvelstraat en Horenstraat om 9.15u en 9u30	Basiliek van Scherpenheuvel misviering om 11.30u	Fons November	0479-20.61.23	016-62.14.12
	18km						
13-mei-17	4km	3012 Leuven	Tennis LOVANIUM Galgenstraat 41	Parking aldaar	Louis Hermans	0488-09.28.45	016-20.22.33
	8km				Ghislain Adams	0494-29.21.65	016-20.48.41
27-mei-17	4km	3140 Keerbergen	Brasserie COOKING DAO	Parking aldaar	Janine Smits	0494-76.35.72	016-20.59.33
	8km				George Eeneman	0476-69.73.61	015-51.48.37
10-jun-17	bezoek of 7 km	Daguitstap	Opstapplaats 1 - 2 - of 3 inschrijving	Blauwe bessenplantage Meeuwen-Gruitrode + Thorn	Janine, René,	0494-76.35.72	016-20.59.33
	2km of 5km				jeannine,Paul,Fons	0496-26-41-86	
24-jun-17	4km	3040 Sint-Agatha Rode	parking op de hoek Potterstraat/Leuvensbaan	Café DE PLATAAN aan de kerk Leuvensebaan 362	Annie Verheyden	0472-95.85.78	016-47.07.47
	8km				Armand Evers	0479-25.15.87	
08-jul-17	4km	3078 Everberg	Cafétaria v.d. sporthal (naast oude gemeentehuis)	Gemeentehuisstraat 11	Eliane Van Hamme	0476-85.40.38	02-757.92.68
	8km				John Van Herck		
22-jul-17	4km	3360 Bierbeek	Speelpleinstraat 10 de Borre	Café In de Molen Dorpstraat 14	Cécilia Geerinck	0477-59.43.09	016-40.85.22
	8km				Liesbeth Geerinck		
05-aug-17	4km	3050 Oud-Heverlee	Maurits Noëlstraat 15	Parking naast "DE ZOETE BRON"	Diane Vanden Eynde	0472-30.35.17	016-40.84.84
	8km				Romain Vanderplancken	0476-74.41.50	
19-aug-17	4km	3040 Neerijse	Beekstraat 20	Parking aldaar	Mia Craps	0478-91.69.55	016-47.08.00
	8km				Paul Craps		
02-sep-17	4km	3380 Bunsbeek-Glabeeek	Bunsbeekdorp nr 6	Parking aldaar	Monique Vandenhove	0474-76.21.14	016-77.97.93
	8km				Jacques Jonckers		
16-sep-17	4km	1970 Wezembeek-Oppem	Taverne"Le Chalet Vert"	Grensstraat 145 Wezembeek-Oppem (kort bij het kon.Museum Midden-Afrika Tervuren)	Mich Zichet	0498/69.32.76	016/25.12.10
	8km				André Boon	0491/33.76.36	
30-sep-17	4km	3010 Kessel-lo (Vlierbeek)	Abdij "VLIERBEEK"	Parking aldaar	Jacqueline Broos	0497.20.76.65	016-25.61.62
	8km				André Broos		
14-okt-17	4km	3150 Hacht (Wespelaar)	Sport centrum Den Dijk	Dijkstraat 1	Janine Smits	0494-76.35.72	016-20.59.33
	8km				René Vanhoof	0496-26-41-86	
28-okt-17	4km	3110 Rotselaar	Brasserie Squash-center "DE MEANDER"	Vakenstraat 18 Parking aan het meer.	Ghislain Adams	0494-29.21.65	016-20.48.41
	8km				André Billet	nvt	
18-nov-17	4km	3040 Loonbeek	J. Van Der Vorstlaan 73	Parking Gemeentezaal met hapje achteraf	Mia Craps	0478-91.69.55	016-47.08.00
	8km				Paul Craps		

De wandelingen starten steeds om 14.00u op de vermelde plaats. Raadpleeg de tabel voor de vertrekuren van de wandeling naar SCHERPENHEUVEL en de DAGUITSTAP. Voor details en wijzigingen kan men terecht bij René Vanhoof (016.20.59.33 of 0496.26.41.86) Paul Craps (016.47.08.00 of 0478.91.69.55) Fons November(016-62.14.12 of 0479.20.61.23 en op de website www.harpa.be.

HARPA CYCLING TEAM: FIETSKALENDER 2017

Datum	Vertrek	Bestemming	Wegkapitein
8-4-17	Bertem (dorpsplein)	Hoeilaart	Omer Buekenhoudt
22-4-17	Wilderen (kerk)	Bloesemtocht	Willy De Keyzer
29-4-17	Sportkot (de Spuyse) 08u45	Scherpenheuvel	Georges Timmermans
6-5-17	Sportkot (de Spuyse)	Aarschot	Rik Nuytten
20-5-17	Witsele Putkapel	Beerzel	Georges Timmermans
3-6-17	Wijgmaal (brug)	Baal	Lieve Teirlinck & Rik Vanbiervliet
17-6-17	Lubbeek Dorp	Eddy Merckx route	Marcel Mertens
1-7-17	Sportkot (de Spuyse)	Sterrebeek -Tervuren	Marcel Mertens
15-7-17	Sportkot (de Spuyse)	Zaventem	Claudine Van Volssem & Madeleine Janssen
29-7-17	Sportkot (de Spuyse)	Rotselaar-Bierbeek	Marcel Mertens
12-8-17	Rotselaar (Meander)	Perk	André Billet
26-8-17	Haasrode (radiomuseum)	Nodevoorde	Gabriël Gernay
9-9-17	Heverlee (sporthal HH)	Rondom Hamme-Mille	Rik Nuytten
23-9-17	Wijgmaal (brug)	Zennegat	Jo Beyen & Rik Vanbiervliet
7-10-17	Bertem (dorpsplein)	Grimbergen	Omer Buekenhoudt
21-10-17	Neerijse De Kroon	Meldert	André Billet

De tochten vertrekken om 13u30 stipt, tenzij anders vermeld.

Een afstand van 55 tot 60 km, en gemiddelde snelheid 20 tot 21 km/u

Halverwege de rit is een rustpauze van 30 minuten voorzien.

Een fietshelm is verplicht, evenals een reserveband

Voor meer info: contacteer Gabriël Gernay, tel: 0479.65.68.12 of via mail: gabriel.gernay@gmail.com

■ ONZE JUBILARISSEN

Zoals verleden jaar het geval was, willen wij ook nu onze trouwe leden in het zonnetje zetten. Zij zijn tenminste 10 jaar lid van Harpa. Onze sportvereniging is terecht fier op al deze jubilarissen. Als vrouwen en mannen zo lang lid zijn en blijven, dan betekent dat onze sportclub goed bezig is. Wij beschouwen het dan ook als een eer de volgende jubilarissen te mogen huldigen, die in 2017 net 10, 15, 20, 25 en jaar lang Harpalid zijn:

30 jaar (lid sinds 1987)

Jan Vandeput (227)

25 jaar (lid sinds 1992)

José Siffert (461)
Willy Robijns (464)
Raymond Thys (480)

20 jaar (lid sinds 1997)

Robert Dewals (597)
Michel Lahey (659)
Amandus Verlinden (663)
Etienne Deswaef (681)
Riet Tuyls (683)

Richard Billen (686)
Louis Vandenberg (698)
Paul Craps (709)
Gerda Roelants (713)

15 jaar (lid sinds 2002)

Paul Eerlings (910)
Fabienne De Meirman (912)
Josette Poleunus (914)
Walter Mommaerts (918)
Hilde Kamers (919)
Eduard Fruyt (926)
Luc Dothée (927)
Marcel Meynaerts (928)
Florimond Holemans (929)
Juliaan Ruysen (930)
Julien Smets (934)

10 jaar (lid sinds 2007)

Rene Vanhoof (1143)
Achilles T'Seyen (1145)
Henri Ombelets (1146)
Ludo Wierckx (1147)
Irma Beyens (1148)
Tony Van Den Abeele (1149)
Emiel Verstaeten (1152)
André Michiels (1153)
Paul Hennes (1154)
Guillaume Elskens (1157)
Guillaume Weynants (1159)
Julien Gielis (1163)
Irma Geeraerts (1166)
Pierre Paulus (1167)
Gaston Brouwers (1168)
Stefaan Stroobants (1170)
René Van De Gaer (1173)

UITNODIGING

UITSTAP NAAR SCHERPENHEUVEL

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

PRAKTISCHE INFO:

- zaterdag 29 april 2017
- om 07.00 uur vertrekken de wandelaars aan de kerk van Lubbeek-Centrum
- de mogelijkheid bestaat om aan te sluiten voor de laatste 6 km: plaats van afspraak is het kruispunt van de Horenweg met de Heuvelstraat in Tielt-Winge tussen 09.15 en 09.30 uur
- om 09.00 uur vertrekken de fietsers op het De Becker-Remyplein in Kessel-Lo
- om 11.30 uur: misviering met herdenking van onze overleden leden in de basiliek

DAGUITSTAP NAAR MEEUWEN-GRUITRODE EN THORN

ZATERDAG 10 JUNI 2017



Na een uurtje rijden komen we aan bij de Blauwe Bessenplantage in Meeuwen-Gruitrode waar we op bessenvlaai met koffie/thee worden onthaald. Leden die zich hebben ingeschreven voor een rondleiding worden door een gids op de hoogte gebracht van de werkzaamheden op de plantage.

De wandelaars worden naar de start gebracht voor een wandeling gelegen in het gebied “De Duinengordel”. Dit is een uniek landschap van gevarieerde bossen, uitgestrekte landduinen, kleurrijke heide en mooie vennen waar zeldzame dier- en plantensoorten thuis horen. Hier bevindt zich de Oudsberg, de grootste en hoogste landduin van Vlaanderen.

Na de activiteiten in de voormiddag gaan we via een korte rit naar de “Pollismolen” voor de lunch. De Pollismolen werd al in de 11de eeuw vermeld en was een banmolen van het kapittel van de Sint-Bartholomeüskerk te Luik. Een banmolen of dwangmolen was een molen waar de naburige boeren verplicht waren hun graan te laten malen. Na verschillende naamswijzigingen en een brand is de molen aangekocht door de gemeente Bree, uitvoerig gerenoveerd en één van de gebouwen werd een restaurant.

Na de lunch vertrekken we naar het witte stadje Thorn in Nederland voor een wandeling van 2km of 5km naar keuze. Na de wandelingen is er ruimte om het stadje te verkennen en te genieten van een terrasje. Thorn ontstond toen rond 990 de abdij werd gesticht voor vrouwelijke kloosterlingen van adellijke afkomst. Drie eeuwen later kreeg het zijn stadsrechten en werd het gedeeltelijk ommuurd. Eind 18de eeuw vluchtte de adel voor de Fransen en kwamen veel armen in de stad wonen. De Fransen stelden een belasting in die afhankelijk was van het aantal en de grootte van de ramen van de huizen. De armen konden dit niet betalen en maakten hun ramen kleiner door ze met stenen dicht te metselen. Om het verschil tussen nieuwe en oude stenen onzichtbaar te maken werden de huizen wit geschilderd.

Voor het avondeten keren we terug naar de Pollismolen. Voor de wandelingen zijn wandelschoenen aangeraden die niet in de bus worden aangehouden.

PROGRAMMA :

- 7.15u opstapplaats 1: Gaston Geenslaan 3000 Leuven
7.30u opstapplaats 2: Parking Bruineveld Domeinstraat 61 3010 Kessel-Lo
7.45u opstapplaats 3: Carpool Rotselaar
8.45u Aankomst bij de Blauwe Bessenplantage in Meeuwen-Gruitrode. Voor ieder bessenvlaai met koffie/thee.
9.15u Met de bus naar de start voor de wandeling van 7km in de "Duinengordel".
9.45u Start rondleiding.
11.30u Vertrek naar Pollismolen in Opitter.
12.00u Lunch:
Licht gebonden waterkerssoep.
Menu 1: Zacht gegaarde hoevekip met jonge warme groentjes, aardappelgratiën
Menu 2: Roodbaars met jonge warme groentjes, witte wijnsaus en aardappelmousseline
Dessert: Dessertbord
14.00u Met de bus naar het witte stadje Thorn in Nederland voor een wandeling van 2 km of 5km waar men nadien vrij kan vertoeven.
17.15u Naar de Pollismolen.
17.45u Avondmaal: Belegde broodjes met jonge kaas, Breydelhamen kipfilet met tuinkruiden, koffie/thee, frisdranken en water gedurende 1,30 uur.
19.15u Terugreis naar Leuven.

DEELNAMEPRIJS: per persoon 55,00 €.

Inbegrepen zijn bus, fooi chauffeur, rondleiding Blauwe Bessenplantage, taart met koffie of thee, lunch, avondeten met koffie of thee.

INSCHRIJVINGEN:

- Er zijn 81 plaatsen beschikbaar. Nummer 82 komt op een wachtlijst terecht die zal gehanteerd worden bij eventuele annuleringen.
- Het totaal bedrag dient overgeschreven op Nr. BE52 0012 9692 0009 op naam van HARPA.
- Mededeling invullen volgens het overschrijvingsformulier als bijlage.
- De datum van de inschrijving is bepalend voor de volgorde van de deelnamelijst.

ANNULEREN:

Bij het annuleren van een inschrijving en indien de plaats niet kan ingenomen worden door iemand anders, zal alleen het bedrag van de maaltijden teruggestort worden. Annuleringen na 28 mei kunnen niet meer terugbetaald worden.

INSCHRIJVEN KAN TOT UITERLIJK 25 MEI 2017.

VOOR MEER INFORMATIE:

René Vanhoof	016 20 59 33	GSM 0496 26 41 86
Fons November	016 62 14 12	GSM 0479 20 61 23
Paul Craps	016 47 08 00	GSM 0478 91 69 55



POLLISMOLEN



BLAUWE BESSEN



THORN



Op 26 augustus 2016 overleed de heer **Jozef VAN ROY** (lidnummer 1081). Hij woonde in de Baron Descampslaan 63 in Wijgmaal. Hij werd op 7 september begraven.



Op 19 januari 2017 overleed te Leuven de heer **Marcel KELECOM**, geboren op 19 augustus 1944, echtgenoot van mevrouw Maggy Appaerts (lidnummer 710). Maggy was jarenlang secretaris van Harpa, totdat ze ermee stopte om de zorg voor haar man op zich te nemen. Ze wonen in de Dorpsstraat 38 in Boutersem.



Op 4 februari 2017 overleed te Leuven de heer **Pierre VAN CAMPENHOUT** (lidnummer 1122), geboren op 26 september 1936, echtgenoot van mevrouw Elza Sterckx, wonende op de Steenweg op Duisburg, 194 in Overijse. Pierre nam jarenlang deel aan de wandelingen.

Aan de beproefde families wensen we veel sterkte in deze moeilijke tijd.



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

1 tem 18 augustus is onze zomersluiting

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

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



■ EEN BETER ZELFBEELD DOOR SPORT

SPORT: HET FEIT ALLEEN AL!

Iedereen weet het onderhand wel: wie regelmatig aan sport doet, is over het algemeen slanker en gezonder dan wie geen sport doet. Maar veel minder bekend is dat mensen die sporten een beter zelfbeeld hebben... en dat ongeacht wat de reële impact is van die sportbeoefening op hun lichaam. Actieve mensen vinden hun lichaam met andere woorden slanker en mooier, ook als het niet of amper verandert.

SPORT, ZELFVERTROUWEN, PERCEPTIE EN FEITEN

Dat zijn althans de resultaten van een studie (1) die werd in 2009 verricht. Beide onderzoeksters hebben de resultaten van 57 publicaties gebundeld en geana-

lyseerd. Ze hebben daarbij ontdekt dat het type sport, de duur en de intensiteit van de inspanning geen invloed hebben op de manier waarop de positieve effecten worden ervaren. Of we dus een kwartier fietsen of twee uur aan spiertraining doen, het resultaat is hetzelfde. We zullen ons sterker, gespierder, slanker en/of dynamischer voelen, los van de objectieve veranderingen in ons lichaam.

Maar het aantal keren dat we per week sporten beïnvloedt onze perceptie wel. Als we vier keer per week aan sport doen, zullen we ons beter in ons vel voelen dan wanneer we maar één keer sporten.

(www.e-gezondheid.be)

■ 8 TIPS OM JE GEHEUGEN IN STAND TE HOUDEN

Kan het stimuleren van het geheugen voorkomen dat het ons parten gaat spelen én de ziekte van Alzheimer helpen vertragen? Jawel. Tal van wetenschappelijke studies tonen aan dat er factoren zijn waarop we geen invloed hebben - zoals erfelijkheid - maar dat er andere zijn waaraan we wel iets kunnen doen - zoals leefhygiëne en ons welbevinden. Een aantal tips.

1. BEWEEG REGELMATIG

Lichaamsbeweging bevordert de zuurstoftoevoer naar de hersenen. Het stimuleert ook de groei van bloedvaatjes in de hersenen en «de vorming van nieuwe neuronen en nieuwe synapsen (verbindingen) in de prefrontale zones», aldus Héléne Amiéva, psycholoog en gerontoloog. Resultaat: ons geheugen en onze concentratie verbeteren. die voordelen zijn op elke leeftijd voelbaar, zolang de lichaamsbeweging maar regelmatig is. Algemeen wordt aangeraden om 30 minuten per dag stevig te stappen, maar ook fietsen, tuinieren, tai chi of zwemmen zijn goed.

2. EET FRUIT EN GROENTEN

Uit meerdere studies blijkt dat we met het type voeding uit de mediterrane keuken langer een goed geheugen bewaren. Zet dus elke dag fruit en groenten op het menu, zoals het Nationaal Voedings- en Gezondheidsprogramma aanraadt. Ook vis of wit mager vlees, volkorengranen, olijfolie en koolzaadolie horen in dat lijstje. Overdrijf anderzijds niet met verzadigde vetzuren zoals die in rood vlees en charcuterie, en wees ook op uw hoede voor het verborgen zout in industriële schotels. Bij overdaad lopen zowel het hart als de hersenen schade op.

3. DRAAG ZORG VOOR UW HART

«Wie zich beschermt tegen hart- en vaatziekten beschermt zijn hersenen», zegt Francis Eustache, geheugenspecialist en voorzitter van de 'Observatoire B2V des mémoires'. Hypertensie en diabetes kunnen in de bloedvaten van de hersenen namelijk kleine letsels veroorzaken die vroeg of laat het geheugen aantasten. Hou dus bepaalde risicofactoren in het oog, zoals uw bloeddruk, bloedsuikerspiegel of uw gewicht. Eet ook evenwichtig en beweeg!

4. SLAAP GENOEG

Slapen is goed voor het geheugen. 's Nachts werken onze hersenen voort en ordenen ze en slaan ze de informatie op. Neuroloog Catherine Thomas-Antérion zegt hierover: «De verschillende fases van de slaap spelen een rol in het vormen van onze herinneringen». Bij slaapttekort daarentegen gaan we makkelijker



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

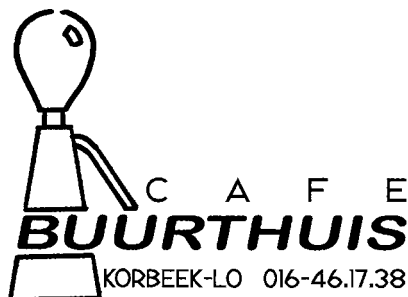


**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be



n korte peri-
e vergroten.

ben gedaan
symptomen
rken. Lezen,
huis klussen,
ve en houdt
et er vooral

nen aan het
beweging in
ène Amiéva
s op demen-
oen gegeven

rius parten
olgde, toont
eer tekenen
mensen een

ementie van
e problemen
vergeten of
n dus aan in

gskliniek ben

gskliniek ben

zoiden nodig

- weigeren de

zoiden nodig
weigeren de

■ STRESS EN ONS HART: RELAXEN IS NIET GENOEG!

Ons hart houdt niet van stress, da's geen nieuws meer. Wat wel minder geweten is, is dat relaxen niet de enige oplossing is, wel integendeel. Soms komt het erop aan heel je levensstijl om te gooien.



Type A, type B en hart- en vaatziekten

Bent u een type A- of een type B-persoonlijkheid? Een type A is perfectionistisch en veeleisend. Hij gaat voortdurend op zoek naar uitdagingen en ziet zijn leven als één grote competitie. Hij is vaak gespannen, gestresst én stresserend. Hij is bijzonder gevoelig voor wat er rondom hem gebeurt en lijdt erg onder tegenslagen. Een type B is rustiger en bezadigd, en gaat er minder hard tegenaan. Hij kan tegen en stootje en is vaak goed geluimd. U hebt het al geraden: type A loopt statistisch gezien meer risico op hart- en vaatziekten dan type A. Met andere woorden: stress is een belangrijke hartrisicofactor.

Maar bent u niet echt A en ook niet echt B? Dan bent u zoals vele mensen, en hebt u er absoluut baat bij om uw stress te beheersen!

Ontspannen is niet genoeg

Velen denken dat ze moeten leren om goed te ontspannen om stress te bestrijden. Dat is nuttig, maar niet noodzakelijk primordiaal. Twee andere elementen zijn belangrijker:

- Goed kunnen recupereren.
- Kunnen anticiperen en weerstand opbouwen.

7 manieren om stress te bestrijden

Volgens Alain Goudsmet, sport- en bedrijfscoach, is de batterijen opladen de beste manier om stress te bestrijden. We beschikken daartoe over 7 manieren: slapen, eten, lichaamsbeweging, humor, ontspanning, psychische bevrediging en sociale contacten. Dat lijkt op het eerste gezicht eenvoudig, maar doen we wel altijd het

nodige om onze batterijen op te laden? Dat is niet zo vanzelfsprekend. Laten we die zeven manieren eens één voor één bekijken en zien wat de meest gemaakte fouten zijn:

- Slapen: hebben we een tv in de slaapkamer? Surfen we na 23 uur nog op het internet?
- Eten: eten we wel onze 5 porties groenten en fruit per dag? Springen we matig om met alcohol en lassen we wel eens een 'alcoholvrije' dag in?
- Lichaamsbeweging: als we gestresst zijn, denken we er dan aan om even een frisse neus te halen of wat te sporten? Doen we drie keer per week aan lichaamsbeweging?
- Humor, ontspanning, psychische bevrediging en sociale contacten: hebben we voldoende sociale contacten, lachen we wel genoeg? Wat zijn onze echte momenten van ontspanning en waaruit halen we voldoening?

Wat telt, is dat u in die lijst punten vindt die nog voor verbetering vatbaar zijn. U zult al gauw merken dat dit uw moreel ten goede komt en u meer ontspannen maakt.

Kunnen anticiperen en weerstand opbouwen

Nog altijd volgens Alain Goudsmet is het ook essentieel om te kunnen anticiperen en weerstand opbouwen. Bezonnen gedrag is immers de beste manier om stress zoveel mogelijk te vermijden.

Om te anticiperen, stelt Alain Goudsmet voor om prioriteiten vast te leggen, de realiteit onder ogen te zien en ons eigen fysiologisch ritme te respecteren, zonder te veel uit onze reserves te moeten putten. Om weerstand op te bouwen, raadt hij aan om te leren relativeren en positief te denken, en tegelijk rituelen in te bouwen om af en toe stoom af te blazen. Het is hier dat relaxatietechnieken zo goed van pas komen: ze maken ons beter bestand tegen druk. Leven zonder stress is nu eenmaal een utopie. Vandaar dat het zo belangrijk is om onze stress op alle mogelijke manieren te beheersen.



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



 Wandeldagen	 Nieuwjaarsreceptie 12 januari	 Scherpenheuvel 29 april
 Fietsdagen	 Infosessie 4 februari	 Daguitstap 10 juni
	 Algemene vergadering 21 april	 Benefiet 1 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

LENTNUMMER 2017
Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

HARPA vzw,
Tervuursevest 101 - bus 4071, 3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

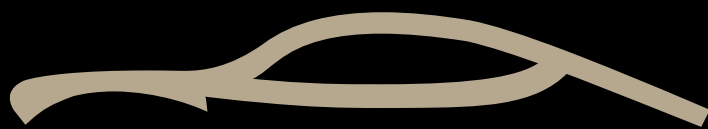
E-MAIL: harpasport@harpa.be

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

