

HARPA MAGAZINE

Trimestrieel - NR 78
JANUARI • FEBRUARI • MAART 2018



PB-PP|B- P206474
BELGIE(N)-BELGIQUE



**UITNODIGING
ALGEMENE
VERGADERING**



**HARPA CYCLING-TEAM
KALENDER 2018**



**HARPA WANDELVRIENDEN
KALENDER 2018**



VERANTWOORDELIJKE UITGEVER: Dominique Michaux, Frans Vermeylenstraat 9, 3000 Leuven



Wanneer dit magazine bij je in de bus valt, is het ergste van de winter hopelijk achter de rug.

De eerste wandeling van het nieuwe seizoen is al voorbij en het ruikt naar lente, zon en warmte. Maar over enkele maanden zeuren we weer dat het te warm is, dat het gras verdort en zoeken we de schaduw op. Dit is de sterkte van de natuur in de verschillende tijden van het jaar: verwondering en verlangen opwekken.

Ook in het diepste van de winter deelden we mooie ervaringen in het kader van Harpa. Na de verwachte familiebijeenkomsten wensten we elkaar een “gelukkig nieuwjaar” bij een goed glas wijn en een lekker hapje. Wie erbij was, heeft ongetwijfeld genoten! Een paar weken later vond de jaarlijkse infosessie plaats. Professor Herregods bracht ons op de hoogte van de nieuwe technieken om kleplijden op te lossen. Haar uitleg was duidelijk en boeiend. Zo spannend zelfs dat twee mensen zich niet goed voelden. Maar geen erg: onze alomtegenwoordige redder in nood Miek toonde zich heel efficiënt en begripvol. En ondertussen gaat het goed met iedereen. Dank u, dames, voor deze mooie namiddag!

We kregen nog goed nieuws, en dan nog financieel. Harpa staat ingeschreven bij de Koning Boudewijnstichting voor Music for Life. Dit jaar kregen we 988€. Via het programma van Luc Appermont “De Zoete Inval” kregen we 700€. Dank u, kandidaten! Ook onze steunende leden lieten zich niet onbetuigd. Aangezien sommigen van hen in alle discretie storten, kunnen we hun namen niet bekendmaken in het Harpa Magazine. Maar geloof me: ze zijn er elk jaar! Aan deze gulle schenkers, bekend en onbekend, ook onze welgemeende dank!

Al dat goed nieuws maakte ook de Raad van Bestuur gelukkig. Want overleven in deze moeilijke tijden is niet evident. Constant staan we voor nieuwe uitdagingen: financieel rondkomen, sponsors zoeken, het 40-jarige jubileum van Harpa organiseren, de gevolgen van de nieuwe wet op privacy analyseren, de algemene vergadering uitstippelen, enz. En bij dit alles willen we meer mensen betrekken. Als je ideeën hebt, laat het weten. Als je even

tijd hebt, kom dan naar de algemene vergadering, het is voor het bestuur belangrijk dat het steun of interesse voelt van “de basis”. Als het weer mooi is, ga dan mee wandelen, dan kan je gezellig praten. Heb je kriebels in de benen, denk aan een spannende tocht gevolgd door een lekker drankje. De kalenders zijn klaar, zowel voor de wandelaars als voor de fietsers. Hang ze op en kijk er regelmatig naar ...

In dit nummer ook de voorstelling van de daguitstap van dit jaar en het inschrijvingsformulier. Tot in de puntjes geregeld, zoals we het van René Vanhoof en zijn ploeg gewoon zijn. Haast je: vorig jaar liepen de inschrijvingen zeer snel binnen. Dit jaar kan je voor de laatste keer genieten van het werk van dit wandelteam. Na dit seizoen stoppen ze ermee. Voel je je aangesproken om de fakkel (of een deel ervan) over te nemen, maak je bekend, we kunnen je hulp zeker gebruiken.

Binnen het bestuur vroeg ook Jo Beyen om te stoppen. Hij is het langst werkend lid in het bestuur van Harpa, en onze taalspecialist. Nu hij 75 jaar geworden is, geeft hij de fakkel door. Aan wie? Ook hier zoeken we iemand. Jo is zeer lang secretaris geweest, organisator van de infosessies, redacteur van het Harpa Magazine, verzekeringsagent en uitvoerder van zoveel andere taken. Ook aan jou een bijzondere dank, Jo. Je bent voor mij een grote steun en hebt me geleid in de meanders van Harpa. In naam van al onze leden wens ik je veel plezier in de komende jaren!

Na al deze bedankingen begint onze zoektocht naar een paar leden die zich voor allen willen inzetten. Want samen zijn we sterker en kunnen we de wereld aan!

Tot binnenkort bij een of andere activiteit ...
Een mooie lente toegewenst!

*Dominique Michaux,
voorzitter*



OP BEZOEK BIJ **ANDRE PEETERS**

Ieder jaar rond de nieuwjaarsperiode krijgen we als lid van de Raad van Bestuur een boekje van de heer André Peeters, Harpa-lid nummer 175 sinds 1986. Het is een boekje dat de naam “Art” draagt. Een boek zonder woorden, met afbeeldingen van eigen werk. Kunst in al zijn vormen, van schilderen tot “bouwwerkjes” door hemzelf ontworpen.

Vorig jaar stak er in het boekje een korte samenvatting van het leven van André, door hemzelf samengevat:

- Ik ben in 1949 geboren in Lubbeek.
- Ik ben maar 2 maanden kind geweest, want toen ik zo oud was, stierf mijn moeder.
- Op 5-jarige leeftijd verloor ik mijn vader. Ik werd door mijn grootmoeder opgevoed.
- Ik heb rechten gestudeerd aan de faculteit te Leuven en ben advocaat geworden.
- Op 35 jaar kreeg ik een hartinfarct.
- Een overbruggingsoperatie volgde.
- De dokters hielden mij gedurende 30 jaar aan de praat met 4 hartinfarcten en 6 stents.
- In 2011 kreeg ik een CVA.
- Ik moest twee maanden in Pellenberg verblijven om te leren spreken en stappen.
- In 2014 bevestigde men multiple sclerose.
- In 2015 kreeg ik een nierinfarct.
- Ik stap nu met een rollator.

Hoeveel pech kan een mens krijgen in zijn leven?

En toch! André komt graag naar de nieuwjaarsreceptie en naar de infosessie, hij ziet graag oude bekenden weer en is blij dat men hem niet vergeten is. Met de onvoorwaardelijke steun en hulp van zijn vrouw en van zijn familie probeert hij verder te leven.

André, toen ik lid werd van Harpa, zag ik je nog vaak op training. Jij was voor mij de man met wat langer grijs haar en de pittige ogen die alles gadesloegen. Maar plots verdween je van de trainingen. Het was in 2011. Ik kwam bij het bestuur en kreeg je jaarlijkse cadeau. Ik heb me lang afgevraagd hoe, waarom, wanneer je je met kunst bezighield. Ik sprak toen al van een interview voor het Harpa Magazine, want leden met een uitzonderlijke hobby of levensloop krijgen er een plaatsje. Maar het concrete leven hield mij in de greep en ik vond (of nam?) de tijd niet om je een paar vragen te stellen.

Eindelijk ontmoetten we elkaar in jullie gezellige appartement in Leuven.

Wat een droevig en zwaar gesprek had kunnen zijn, werd een boeiende uitwisseling over leven, kunst, taal en literatuur. Je studeerde zes jaar aan de normaalschool van Tienen (een katholieke school, welteverstaan). Je mocht geen Latijn volgen. Op het einde van dat parcours werd je aangeraden om “te doen wat je maar wou” want je “was voor niets goed”. Met deze boodschap kwam je in Leuven rechten studeren. Om te bewijzen dat het kon? Je liep stage in Kessel-Lo en bleef daar werken, 13 jaar, balie. Tot je was toen 35, een eerste hartaanval je velde. De dokters konden je redden. Maar blijven werken zat er niet in.



Wel veel tijd om te lezen, in alle talen. Pessoa, Kafka, ... in de originele taal. Daarin vond je de inspiratie voor de gedichten en verhalen die je zelf schreef.

Toen kwam een tweede grote klap: een hersentrombose, waarna je in Pellenberg ging revalideren. Zoals je vaak herhaalde “daar heb ik veel ellende gezien bij de andere mensen”. Je moest alles opnieuw leren, het was een lijdensweg: blokjes verplaatsen, uitspraaklessen volgen, woorden herhalen, opnieuw leren schrijven en lezen, ... Je probeerde je uit te drukken, vaak in een vreemde taal, Italiaans, of Duits, ... en je besepte het niet. “The hell”, zouden jongeren nu zeggen.

Maar je werd er goed verzorgd. De verplegers en verpleegsters hadden aandacht voor de meest essentiële behoeften, ze kwamen je 's nachts toedekken, ze hielpen bij het eten ook al waren ze daartoe niet verplicht of behoorde het niet tot hun vaste taken.

Je ontdekte daar een gemeenschap waar iedereen iedereen helpt, zonder onderscheid, in een ongedwongen sfeer.

Je concludeerde: “ziek zijn is ook dingen meemaken, niet alleen vervelende dingen”. Zo kon je mee genieten van de reis van een van de verpleegsters, die in de Vercors een prachtig museum bezocht had, dat jij ook kende. Je zag het weer voor ogen.



Nu ben je nog vaak bezig met kunst. Schilderen en beelden maken. Je vindt "kunst" een groot woord. In de vroegere kamer van je zoon op het appartement heb je een "atelier". Je streeft niet naar schoonheid, je zoekt geen betekenis voor je inspiratie (wat een mooie les voor de kunstkenners van tegenwoordig die zin zoeken waar die niet altijd te vinden is!). We spraken over Cezanne, Picasso en Matisse, over Brancusi en Jean Tinguely, over rommelmarkten waar je je materiaal vindt, over je kinderen op wie je zo trots bent, over de vermoeiende kleinkinderen, ...

Dank je, André! Een spoedig herstel kunnen we je niet wensen, wel de moed om met je ziektes om te gaan en de gave om het kleine in het leven te koesteren!

En na een lekker aperitiefje (dank je, Mia) verliet ik (veel te laat) de "grot van Ali Baba" met talrijke prachtige boeken en curieuze beelden waar ik jaren mee zoet zou kunnen zijn.

Bedankt, André en Mia, voor de warme ontvangst en de mooie verhalen.

Want iedereen begint het te weten in mijn entourage: achter een sterke man of vrouw, staat altijd een sterke(re) partner ...

Dominique Michaux, februari 2018





HARPA 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 2018 net 10, 15, 20, 25 en 30 jaar lang Harpalid zijn:

10 JAAR

1179 Dhr. Schalenbourg Joseph
1189 Mevr. Van Hamme Luciana
1191 Dhr. Lauwens Lucien
1197 Dhr. Reynders Paul
1199 Mevr. Chessa Manuela
1204 Dhr. Libbrecht Robert
1212 Dhr. Jespers Elie
1213 Dhr. Coettermans Luc
1214 Dhr. Pessers Mark
1216 Mevr. Teirlinck Lieve
1219 Dhr. Cauwenberghs Jozef
1220 Mevr. Michaux Dominique
1224 Dhr. Verbist Roland

15 JAAR

942 Dhr. Verrijcken Gustaaf
943 Dhr. Houtmeyers Willy
944 Dhr. Olemans Edouard Rene
947 Mevr. Vranken Gerda
952 Dhr. Willems Edmond

953 Dhr. Van Bael Jozef
955 Dhr. Lissens Frans
960 Dhr. Hermans Robert
963 Dhr. Van Hoof Maurice
971 Dhr. Boghe Guy
974 Dhr. Segers Herman
979 Dhr. Brimmel Raphaël
980 Dhr. Lambeir Jan
981 Dhr. Bols Ludovic
982 Mevr. Ickx Lucienne
983 Mevr. Aerts Christine
987 Dhr. Decoster Marc
988 Dhr. Goldenberg Leo
989 Mevr. Zichet Micheline
992 Dhr. Van Hove Henri
993 Mevr. Jans Maria Christiana
995 Dhr. Vanderlinden Daniël
998 Mevr. Craps Maria

20 JAAR

724 Dhr. De Greef Freddy
727 Dhr. Wuyts Guillaume

742 Dhr. Doucet Gustaaf
744 Dhr. Willems Geert
752 Dhr. Bogaert René
9030 Dhr. Pauwels Jos

25 JAAR

493 Dhr. Wellens Alfons
494 Dhr. Van Brussel Hendrik
503 Dhr. Geldof Herman
511 Dhr. Strouven Valère
516 Dhr. Van Essche Frans
521 Mevr. Jansen Madeleine
522 Mevr. Van Volsem Claudine

30 JAAR

249 Prof. Van de Vel Hugo
255 Dhr. Peeters André
270 Dhr. Fagot Hubert
280 Dhr. Thys v/d. Audenaerde Dirk
287 Mevr. Bruyninckx Gabrielle

DANKBAARHEID

**DE KONING
BOUDEWIJNSTICHTING
STEUNT ONS (VIA MUSIC
FOR LIFE) MET EEN
SCHENKING VAN**

**988
EURO**

**“DE ZOETE INVAL”
STEUNT ONS MET EEN
SCHENKING VAN**

**700
EURO**

**EEN STEUNEND LID
GEEFT ONS EEN GULLE
SCHENKING VAN**

**270
EURO**

**WIJ DANKEN UITERAARD OOK AL ONZE SPONSORS,
ONZE VRIJWILLIGERS, KINESISTEN, SPREKERS,... DIE VAN ONZE
ACTIVITEITEN EEN GROOT SUCCES MAKEN.**

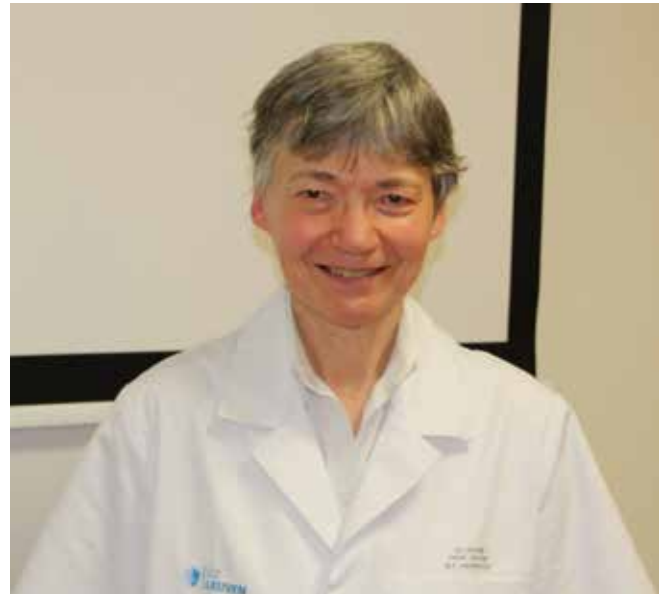


INFOSESSIE 23: NIEUWIGHEDEN IN DE AANPAK VAN KLEPLIJDEN

De infosessie van dit jaar zullen we niet snel vergeten. Een record aantal Harpa leden was aanwezig om van Prof. Herregods te vernemen wat de nieuwigheden in de aanpak van kleplijden zijn. De alertheid van de begeleiding werd getest door 2 personen, voor wie de presentatie te aangrijpend was of het lokaal te warm was. Uiteindelijk liep alles goed af en kunnen we weer spreken van een geslaagde editie!

Prof. Herregods begint haar presentatie met de anatomie van het hart en geeft hierbij aan dat er 4 hartkleppen zijn. De tricuspidalis- en mitralisklep zorgen ervoor dat het bloed van de voorkamer naar de kamer kan stromen, respectievelijk rechts en links. Tijdens de contractie van het hart laten de pulmonalis- en aortaklep het bloed stromen vanuit de kamers naar respectievelijk de longen en het lichaam. De hartkleppen kunnen door veroudering of ten gevolge van reumatische aandoeningen, aangeboren hartafwijkingen, bindweefselziekten of infecties minder goed functioneren. Men spreekt dan van stenose (vernauwing) en/of insufficiëntie (lek) van de hartklep. Hartklepproblemen kunnen aanleiding geven tot klachten zoals vermoeidheid, kortademigheid, drukkende pijn op de borst, hartkloppingen of duizeligheid. De huisarts is de eerste contactpersoon bij het optreden van klachten, waarna een verwijzing naar een cardioloog kan georganiseerd worden. Tijdens de klepraadpleging zal er een echocardiografie uitgevoerd worden om de structuur en de functie van de kleppen goed in beeld te brengen. De opvolging op de klepraadpleging wordt afgesproken. Bij een ernstige graad van kleplijden met duidelijke klachten is er een indicatie om tot klepheelkunde over te gaan. In dat geval worden bijkomende onderzoeken gepland om het risico van klepheelkunde te kunnen inschatten. Tijdens het klepbilan, waarvoor de patiënt enkele dagen in het ziekenhuis opgenomen wordt, zal onder andere een hartkatheterisatie en een transoesofagale echocardiografie uitgevoerd worden. De patiënt doet een 6 minuten wandeltest, krijgt ademhalingsoefeningen aangeleerd en wordt ook reeds gezien door de anesthesist. Het dossier van de patiënt wordt in teamverband besproken. Tijdens een pre-operatieve raadpleging zal de cardiochirurg uitleg geven over het type, de toegangsweg en het risico van de heelkundige ingreep.

Wat klepheelkunde betreft, bespreekt Prof. Herregods de mogelijkheden van klepvervanging, klepherstel en percutane klepinterventie. In geval van klepvervanging wordt de eigen klep vervangen door een mechanische of een biologische kunstklep. De mechanische kunstkleppen worden geïmplanterd bij patiënten jonger dan 70 jaar. Deze kleppen zijn zeer duurzaam maar de patiënt moet levenslang antistollingsmedicatie nemen. Dit nadeel valt weg bij het implanteren van biologische kunstkleppen, maar biologische kunstkleppen ondergaan een verouderingsproces over verloop van 10 à 15 jaren. Bij klepherstel blijft de eigen klep behouden, wordt het defect hersteld en wordt een ring geplaatst ter ondersteuning van de klepbladen. Ook bij deze ingreep is het niet nodig om antistollingsmedicatie te nemen.



De hoger beschreven ingrepen gebeuren via een klassieke insnede in het borstbeen of via mini-insnede(s). De laatste jaren is er een nieuwe en veelbelovende ontwikkeling, namelijk de percutane klepimplantaties. Via de lies kan een klepvernauwing met een ballon open geblazen worden (PTMV) en kan een biologische klep geplaatst worden in een vernauwde aortaklep (TAVI). Deze laatste procedure gebeurt momenteel vooral bij oudere patiënten met zeer hoog operatief risico. Via percutane weg kan in bepaalde omstandigheden een mitraliskleplek behandeld worden door het plaatsen van een MitraClip.

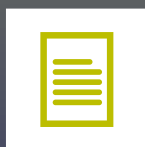
Na de klepinterventie wordt de patiënt opnieuw opgevolgd op de klepraadpleging. De complicaties na een klepoperatie zijn bloeding, klontervorming, ritmestoornissen, nood aan pacemaker implantatie, dysfunctie van de kunstklep of infectieuze endocarditis. Gelukkig komen deze verwikkelingen niet frequent voor. Tijdens de consultatie wordt de patiënt ook gemotiveerd om cardiale revalidatie te volgen. De positieve effecten van revalidatie en fysiek actief zijn, zijn ons allen zeer goed gekend. Harpa zorgt hier mede voor. Prof. Herregods sluit haar presentatie af met ons te feliciteren voor onze inzet en ons te stimuleren om verder actief te blijven!

Wij danken Prof. Herregods voor de leerrijke namiddag!

Miek Hornickx

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

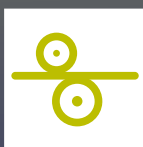
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



OFFERTE



PRE-PRESS



DRUKKEN



AFWERKING



LEVEREN

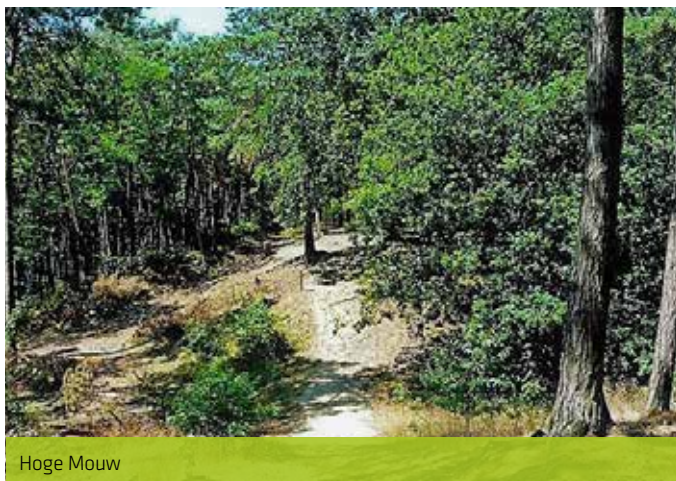


Drukkerij Ameel
Platte-Lostraat 216 | 3010 Kessel-Lo
Tel. 016 25 30 66 | Fax 016 25 51 06
info@ameel.be | www.ameel.be



DAGUITSTAP KASTERLEE - OUD-TURNHOUT

ZATERDAG 9 JUNI 2018



Hoge Mouw



Priorij Corsendonk

- Dit jaar hebben we voor de daguitstap gekozen voor Kasterlee en Oud-Turnhout.
- De eerste stopplaats is Kasterlee meer bepaald het Provinciaal Groendomein Hoge Mouw. Hier gaan de ochtend wandelaars een tocht maken van $\pm 4,5$ km. Dit is een licht golvend terrein gekenmerkt door naaldbomen, zandduinen, vennen en heidevelden dat deel uitmaakt van de Kempen- se Heuvelrug. Nadien rijden we naar Corsendonks Hof en tot aan de lunch is er tijd voor een terrasje.
- De andere groep rijdt naar Oud-Turnhout voor een geleid bezoek aan de priorij van Corsendonk.
- De geschiedenis van de priorij van Corsendonk begint in 1395 toen Maria van Brabant 600 ha grond schonk aan de kanunniken van Sint-Augustinus. Tot de 16de eeuw waren het scriptorium en de bibliotheek van de priorij zeer bekend. De monniken van Corsendonk hielden zich in hoofdzaak bezig met gebed en meditatie, erediensten en het kalligrafisch kopiëren van teksten. Het hoofdgebouw dateert uit 1515 en 1620. Vroegere delen van het hoofdgebouw en de kerk zijn helaas verdwenen. Andere gebouwen op de site zoals het lekenhuis, gastenhuys en vrouwenhuys werden later gebouwd door de monniken.
- In 1784 werd het klooster opgeheven door keizer Jozef II en later tijdens de Franse revolutie is de priorij verkocht en de kerk afgebroken. Tijdens de 19de en begin 20ste eeuw werd de priorij omgebouwd tot kasteel waar opeenvolgende verschillende families verbleven. In 1908 is de priorij voor de

laatste keer verkocht en gerestaureerd, waarna het in 1975 in gebruik genomen werd als congrescentrum en hotel.

- Als de rondgang is geëindigd is er een mogelijkheid om iets te drinken op het terras om vervolgens naar het Corsendonks Hof te stappen.
- Na de lunch rijden we naar het noorden van Oud-Turnhout en aan de brasserie Burcht Hertog Jan en starten daar de wandelingen van $\pm 4,2$ km en $\pm 7,7$ km. Na een vijftigtal meter komen we aan het kanaal Dessel-Turnhout-Schoten.
- Dit kanaal dateert van 1844 en heeft een lengte van 63,3 km, is 20 m breed en een diepte van $\pm 2,5$ m.
- Wij wandelen langs de schilderachtige oever van dit rustige kanaal op het onverharde jaagpad zonder fietsers die de andere oever moeten gebruiken. Na enkele kilometers verlaten we de kanaaldijk en gaan we door agrarisch landschap en stappen we afwisselend langs weiden en bosstroken.
- Op het traject van de Lakswandelingen werden 12 spreuken voor evenveel maanden geplaatst.
- Na de wandeling samenkomen op het terras van de Burcht Hertog Jan en vervolgens naar Corsendonks Hof voor het diner.

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



PROGRAMMA:

Gelieve 10 minuten vóór het vertrek aanwezig te zijn.

7.15u **Vertrek opstapplaats 1:** Gaston Geenslaan 3001 Leuven (Heverlee)

7.30u **Vertrek opstapplaats 2:** Parking Bruineveld Domeinstraat 61 3010 Kessel-Lo

7.45u **Vertrek opstapplaats 3:** Carpool Rotselaar

9.00u Aankomst te Kasterlee Domein De Hoge Mouw
De wandelaars voor de ochtendwandeling verlaten hier de bus.

9.30u Aankomst in de priorij Corsendonk voor een geleide rondgang afsluiten met terrasbezoek.

10.45u De wandelaars van de Hoge Mouw worden met de bus opgehaald en naar het Corsendonks Hof gebracht en kunnen op het terras iets drinken.

11.45u De bezoekers vertrekken te voet (800m) naar Corsendonks Hof voor de lunch.

12.00u **Lunch:**
Aspergesoep.
Menu 1: Zalm met gebakken prei, Hollandaisesaus en puree.
Menu 2: Varkenshaasje met champignonsaus, warme seizoensgroenten en kroketten.
Dessertbord

14.00u De bus brengt ons naar het vertrek van de LAKS wandelingen 4,2 km of 7,7km.

14.30u Vertrek van de wandelingen. Na de voettocht is er een mogelijkheid om iets te drinken in de Burcht Hertog Jan.

17.00u Met de bus naar Corsendonk Hof voor het diner.

17.30u **Diner:**
Diverse broodjes vleessalade, tonijnsalade, krabsla, kip-kerri, runderfilet, varkensgebraad, hesp, kaas, zwarte woudham koffie en thee.

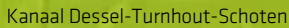
19.00u Terugreis naar Leuven.



Burcht Hertog Jan



Corsendonks Hof



**LEGENDE MEDEDELING
OVERSCHRIJVING
Verplicht in te vullen !!!!!**

- LID** = Lidnummer
OPST = Opstapplaats 1, 2 of 3
VIS = Aantal menu 1
VLEES = Aantal menu 2
GIDS = Aantal deelnemers
 bezoek Priorij Corsendonk

OVERSCHRIJVINGSOPDRACHT

Mededeling



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



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



RESTAURANT

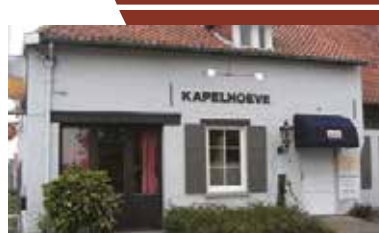


Potestraat 4
B-3020 Herent

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





OVERZICHT TRAININGEN



HARPA trainingen 2017

	woensdag & vrijdag	dinsdag	zwemmen	Respiro	wandelen	fietsen
totaal aantal deelnemers	227	78	69	69	0	
aantal begeleiders	7	6	3	0	0	0
aantal trainingen door HARPA leden	9023	1473	1575	3216	1668	405
aantal trainingssessies gegeven	100	47	44	153	18	13
gemiddeld deelnemers per training	90	30	36	31	46	10

HARPA trainingen 2016

	woensdag & vrijdag	dinsdag	zwemmen	Respiro	wandelen	fietsen
totaal aantal deelnemers	220	83	70	66		
aantal begeleiders	10	6	3	0	0	0
aantal trainingen door HARPA leden	9374	1623	1670	2919	1630	495
aantal trainingssessies gegeven	99	48	42	101	18	16
gemiddeld deelnemers per training	95	34	38	29	45	10

verandering

	woensdag & vrijdag	dinsdag	zwemmen	Respiro	wandelen	fietsen
totaal aantal deelnemers	7	(5)	(1)	3	0	0
aantal begeleiders	(3)	0	0	0	0	0
aantal trainingen door HARPA leden	(351)	(150)	(95)	297	38	(90)
aantal trainingssessies gegeven	1	(1)	2	52	0	(3)
gemiddeld deelnemers per training	(5)	(4)	(2)	2	1	0

Totaal aantal trainingen door HARPALEDEN

17360

Totaal aantal trainingssessies:

375

verandering %

	woensdag & vrijdag	dinsdag	zwemmen	Respiro	wandelen	fietsen
totaal aantal deelnemers	3,08%	-6,41%	-1,45%	4,35%		
aantal begeleiders	-42,86%	0,00%				
aantal trainingen door HARPA leden	-3,89%	-10,18%	-6,03%	9,24%	2,28%	-22,22%
aantal trainingssessies gegeven	1,00%	-2,13%	4,55%		0,00%	
gemiddeld deelnemers per training	-5,56%	-13,33%	-5,56%	6,45%	2,17%	



UITNODIGING ALGEMENE VERGADERING

**VRIJDAG 27 APRIL 2018 OM 19.00 UUR
VERGADERZAAL „DEN THUIS”
VAN INBEV, VUURKRUISENLAAN
3000 LEUVEN.**

AGENDA:

1. Welkomstwoord van de voorzitter.
2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 21 april 2017.
3. Goedkeuring jaarverslag 2017.
4. Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2017.
5. Verslag van de rekeningnazichters.
6. Goedkeuring jaarrekeningen 2017.
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 2018.
10. Trainingen 2018-2019
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).

**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 27/04/2018 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:...../...../ 2018.

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: 24 april 2018.**

DE ROOVER L. & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

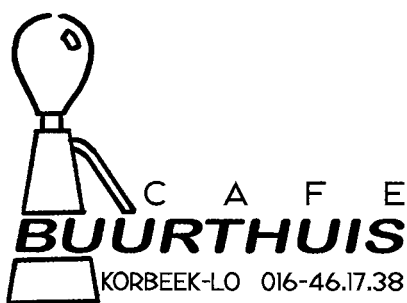
krisderoover@pandora.be

LAMBRECHTS BVBA
Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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

HONDA
POWER EQUIPMENT



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



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



RESPIRO
Sport- en gezondheidscentrum

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



Datum	Afstand	Gemeente	Start	Aankomst	Gids	GSM	telefoon
03-mrt.-18	4km 8km	3220 Sint Pieters Rode	"Parochiecentrum KLOOSTERHOF" met hapje achteraf	Parking 1. Parking aldaar	Jeannine Ferro René Vanhoof	0496-83.76.50 0496-26.41.86	016-62.16.95 016-20.59.33
17-mrt.-18	4km 8km	3201 Langdorp	"Het Wolf Café"	Langdorpsesteenweg 297 Parking aldaar	Simonne Boeckmans Fons November	0474-05.15.35 0479-20.61.23	016-62.14.12
31-mrt.-18	GEEN WANDELING -- PAASZATERDAG						
14-apr.-18	4km 8km	3040 Huldenberg	Parking "De Kronkel" Gemeenteplein	Cafetaria Sporthal "De Kronkel"	Annie Verheyden Armand Evers	0472-95.85.78 0479-25.15.87	016-47.07.47
28-apr.-18	6km	3390 Tielt Winge	Aan kruisp. Heuvelstraat en Horenstraat om 9.15u en 9.30u	Basiliek van Scherpenheuvel misviering om 11.30u	Fons November	0479-20.61.23	016-62.14.12
12-mei-18	18km 4km 8km	3210 Lubbeek 1910 Kampenhout (Berg)	kerk van Lubbeek om 7u "Chalet Lillebroeck" Vijverstraat nr1	Parking aldaar	Eliane Van Hamme John Van Herck	0476-85.40.38	02-757.92.68
26-mei-18	4km 8km	3360 Bierbeek	Speelpleinstraat 10 "De Borre"	"Café In de Molen" Dorpsstraat 14	Cécilia Geerinck Liesbeth Geerinck	0477-59.43.09	016-40.85.22
09-jun.-18	bezoek of 7km 2km of 5km	Kasterlee+Oud-Turnhout	Opstapplaats 1-2 of 3 en vertrekur, zie inschrijving	Hoge Mouw-Priorij Corsendonk-Burcht Hertog Jan-De Laks	Janine, René, Jeannine, Paul, Fons	0494-76.35.72 0496-26-41-86	016-20.59.33
23-jun.-18	4km 8km	1910 Berg (Kampenhout)	"Cafe O'Berg'Inn" Bergstraat 67	Parking aan de kerk	Lieve Van Laerhoven Hugo Poels	0477-95.69.34	016-65.75.53
07-jul.-18	4km 8km	3080 Vossem	"In den Congo" Dorpsplein 11	Parking Pastorieplein	Mia Craps Paul Craps	0478-91.69.55	016-47.08.00
21-jul.-18	GEEN WANDELING -- NATIONALE FEESTDAG						
04-aug.-18	4km 8km	3390 Sint-Joris Winge	"Gempemolen" Gempestraat 56	Parking aldaar	Mich Zichet André Boon	0498-69.32.76 0491-33.76.36	016/25.12.10
18-aug.-18	4km 8km	3080 Moorsel (Tervuren)	Sporthal "De Steenberg" Spechtenlaan 8		Louis Hermans Ghislain Adams	0488-09.28.45 0494-29.21.65	016-20.22.33 016-20.48.41
01-sep.-18	4km 8km	3380 Bunsbeek-Glabbeek	Bunsbeekdorp nr 6	Parking aldaar	Monique Vandenhove Jacques Jonckers	0474-76.21.14	016-77.97.93
15-sep.-18	4km 8km	3050 Oud-Heverlee	"De Zoete bron" Maurits Noëlstraat 15	Parking aldaar	Diane Vanden Eynde Romain Vanderplanken	0472-30.35.17 0476-74.41.50	016-40.84.84
29-sep.-18	4km 8km	3221 Kortrijk-Dutssel (Holsbeek)	"DE BLAUWEMOLEN" Blauwemolenstraat 16	Parking aldaar	Jacqueline Broos André Broos	0497-20.76.65	016-25.61.62
13-okt.-18	4km 8km	3200 Gelrode	"De Moedermeule" Hondsheuvel 3	Parking aldaar	Janine Smits René Vanhoof	0494-76.35.72 0496-26-41-86	016-20.59.33
27-okt.-18	4km 8km	3110 Rotselaar	Brasserie Squash-center "DE MEANDER" Vakenstraat 18	Parking aan het meer.	Janine en Jeannine André Billet	0494-76.35.72	016-20.59.33 nvt
10-nov.-18	4km 8km	3040 Loonbeek	J. Van Der Vorstlaan 73	Parking Gemeentezaal met hapje achteraf	Mia Craps Paul Craps	0478-91.69.55	016-47.08.00

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).



RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
1	7/04/18	De Kroon Neerijse	Overijse-Ottenburg	Richard Van Dongen
2	21/04/18	Sportkot (de Spuye)	Tervuren	Marcel Mertens
3	28/04/18	Sportkot (de Spuye) 08u45	Scherpenheuvel	André Billet
4	5/05/18	Wijgmaal (brug)	Balenberg	Lieve Teirlinck & Rik Vanbiervliet
5	19/05/18	Sportkot (de Spuye)	Neerijse	Willy De Keyzer
6	2/06/18	Vaartkom	Kampenhout	Claudine & Madeleine
7	16/06/18	Sportkot (de Spuye)	Ronde van Leuven	Marcel Mertens
8	30/06/18	De Meander – Rotselaar	Averbode	Christine Aerts
9	14/07/18	Wijgmaal (Brug)	Aarschot	Rik Nuytten
10	28/07/18	Dagrit Domein BOVY Heusden-Zolder (115 km)	Alden Biesen	André Billet
11	11/08/18	Wijgmaal (brug)	Zennegat	Jo Beyen
12	25/08/18	De Miester, Bierbeek	Hélécine	Gabriël Gernay
13	8/09/18	De Kroon Neerijse	Sart Risbart-Walhain	Richard Van Dongen
14	22/09/18	Bertem	Perk	Willy De Keyzer
15	6/10/18	Parking HHOH Heverlee	Rondom Beauvechain	Rik Nuytten
16	20/10/18	De Kroon Neerijse	3 Fonteynen, Vilvoorde	Gabriël Gernay

- De tochten vertrekken om 13u30 stipt, tenzij anders vermeld.
- Een afstand van 55 tot 60 km, en gemiddelde snelheid 20 tot 21 km/u
- Halverwege de rit is een rustpauze van 30 minuten voorzien.
- Een fietshelm is verplicht, evenals een reserveband
- De dagrit 28/07/2018 :
 - gezamenlijk vertrek met wagen vanaf parking "Bodart" om 08u00
 - vertrek fietstocht vanaf domein "Bovy" in Heusden - Zolder om 09u00

Voor meer info: Willy De Keyzer • tel: 0475584527 • mail: willy.de.keyser1@outlook.be



BEWEGEN, BEWEGEN, BEWEGEN

Heb je zin om rustiger te fietsen, al dan niet elektrisch, maar zie je op tegen grote afstanden tegen hogere snelheid, of heb je geen koersfiets? We stellen je voor om in groep te fietsen, een afstand van 30 km af te leggen tegen een redelijke snelheid.

Doe je mee?

Laat het weten aan een lid van het bestuur of aan Christine Aerts. Misschien doen we dat echt!

Heb je zin om eens anders te oefenen, met materiaal of toestellen, misschien een beetje intenser dan tijdens de 'klassieke' trainingen van dinsdag, woensdag, vrijdag?

Laat het weten aan Miek of Dominique, ze zouden graag een paar nieuwe dingen willen proberen.

Dank zij de sponsoring van D'Store hebben we wat materiaal kunnen aankopen en we popelen van ongeduld om het even te testen!

D'STORE

dstore.be | Hoogstraat 35c | Bierbeek

Alles voor een actief leven

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

Openingsuren

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

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



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

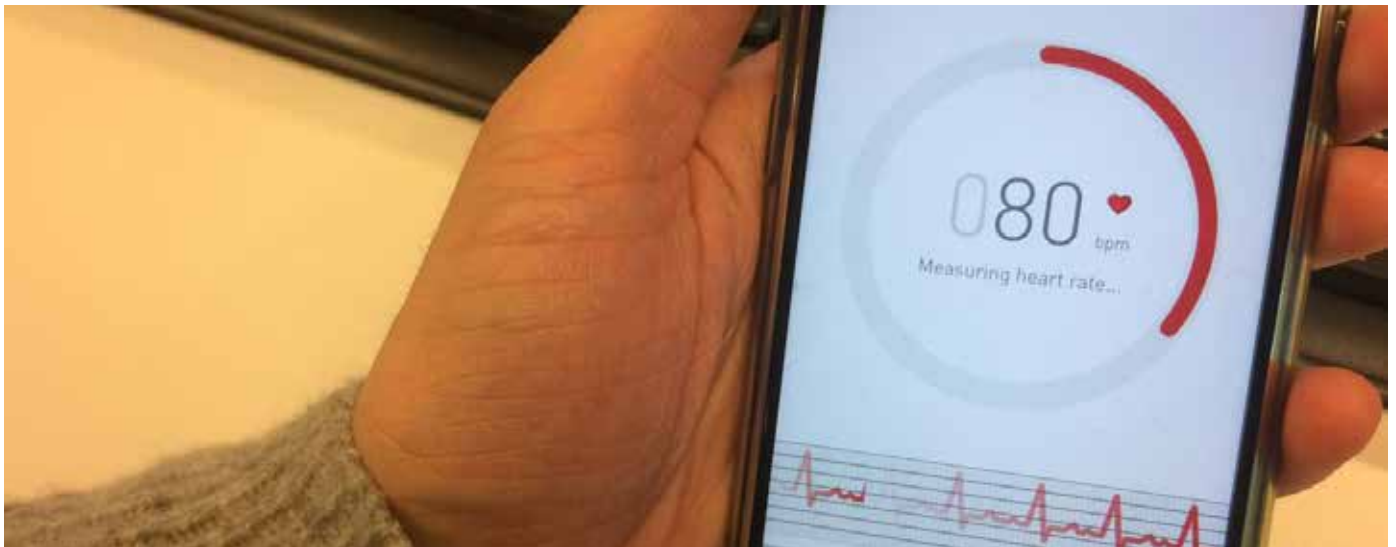
8 winkels onder 1 dak





HARTSLAG METEN? ER IS NU EEN APP OP VOORSCHRIFT VAN DE DOKTER

Meer en meer apps helpen ons onze gezondheid op te volgen. Hoewel de meeste ervan eerder recreatief gebruikt zullen worden, wil Fibrichck een app zijn die de dokter helpt om de gezondheid van de patiënten beter op te volgen. Gezondheid 2.0 als het ware.



De technologische evolutie gaat snel, zo ook in de gezondheid. Bijna elke dag worden er nieuwe apps gelanceerd waarmee u bijvoorbeeld uw hartslag kan meten. Een voorbeeld hiervan is de Fibrichck. Groot verschil met de andere apps is dat u Fibrichck voorgeschreven krijgt van de dokter. U kan de app installeren op uw smartphone maar de arts geeft u een login om die te kunnen gebruiken.

Prestigieuze prijs van Europese cardiologen

Fibrichck werd opgericht door 2 Limburgers en won begin september een prestigieuze prijs op het congres van de "European Society of Cardiology". Het bedrijfje kreeg de prijs in de categorie "Best Digital Health Company". Cardioloog Pieter Vandervoort van het Ziekenhuis Oost-Limburg in Genk heeft de app al aan een hondertal patiënten voorgeschreven. "Als we patiënten met hartritme stoornissen krijgen en een meting doen, zijn dat vooral momentopnames. Met de Fibrichck kan de patiënt zijn hartslag zelf meten. De resultaten worden ons meteen doorgestuurd. We hebben een verpleegkundige die dagelijks de binnengekomen resultaten analyseert."

Gebruiksvriendelijk

Volgens dr. Vandervoort is één van de belangrijkste voordelen van de Fibrichck dat hij zeer gebruiksvriendelijk is. U legt uw vinger op de camera en uw hartslag wordt een minuut lang gemeten. Die gegevens worden doorgestuurd naar een databank bij de arts. Dr. Vandervoort: "Iedereen loopt tegenwoordig rond

met een smartphone en kan de meting gewoon thuis doen. Het valt me ook op dat het goed is voor het vertrouwen met de patiënt. Als een patiënt vroeger binnen kwam met klachten en we zagen niet meteen een anomalie tijdens een meting, was er toch wat ongemak bij de patiënt. Nu schrijf ik de app voor een maand voor en vraag ik de patiënt om zijn hartritme 2 keer per dag te meten."

Voorkamerfibrillatie (VKF)

Fibrichck wordt gebruikt om voorkamerfibrillatie (VKF) zo snel mogelijk op te sporen. VKF is de meest voorkomende hartritme stoornis, waarbij de hartslag veel te hoog is, vaak meer dan 100 slagen per minuut in rust, en waarbij het hart ook onregelmatig klopt.

VKF ontstaat door een verstoring van het elektrische geleidings-systeem dat de voorkamers van het hart prikkelt om samen te trekken. De elektrische prikkels ontstaan niet meer op één plaats (de sinusknop) zoals normaal is, maar op verschillende plaatsen in de voorkamers. Bovendien bewegen de prikkels zich snel en kriskras door elkaar. Zo krijgen de voorkamers een chaotische elektrische activiteit te verwerken en daardoor gaan ze veel te snel en onregelmatig samentrekken en beginnen te trillen (fibrilleren). Het gevolg is dat er minder bloed naar de kamers wordt gepompt en er altijd een beetje bloed in de voorkamers achterblijft. De hartfunctie vermindert daardoor licht, er wordt immers minder bloed rondgepompt, en er is een risico op de vorming van bloedklonters in de voorkamers door het bloed dat achterblijft.

Meestal wordt de ziekte uitgelokt door een andere, reeds



bestaande hartaandoening, maar ook andere ziektes zoals onder meer diabetes, longziektes en infecties van de luchtwegen of slaapapneu kunnen VKF veroorzaken. En ook extreme factoren zoals overmatig alcoholgebruik of fysieke stress, vooral bij duursporten, kunnen aan de basis van VKF liggen.

Risicopatiënten

Ongeveer een kwart van de mensen zal in de loop van zijn leven ooit VKF krijgen, en het aantal patiënten wordt in ons land geschat op 150.000, vooral mensen ouder dan 65. Op zich is VKF meestal niet ernstig, zeker niet wanneer het slechts kort duurt en bij gezonde mensen voorkomt zonder andere hartziekten. Wanneer de hartritmestoornissen echter herhaaldelijk of langdurig optreden, kunnen ze ernstige complicaties veroorzaken, zeker bij mensen met nog andere risicofactoren, zoals een hoge leeftijd, een hoge bloeddruk, diabetes of een andere hartziekte. Zonder juiste behandeling verhoogt VKF dan het risico op hartfalen en zoals gezegd op bloedklonters, die een trombose of een beroerte kunnen veroorzaken.

Ook bij risicopatiënten is voorkamerfibrillatie relatief goedaa-dig en goed te behandelen, maar dan moet het wel vroeg opgespoord worden, ook wanneer er weinig klachten zijn. En dat kan een probleem zijn: ongeveer één op de drie mensen met VKF voelt daar immers niets van, zodat de ziekte pas wordt vastgesteld nadat er een complicatie is opgetreden, wat eigenlijk te laat is.

Cardiologen schrijven Fibrichheck dan ook voor aan mensen met een hoog risico op VKF, om de ziekte zo vroeg mogelijk op te sporen, en bij patiënten die reeds een interventie hebben ondergaan om hun hartritme onder controle te krijgen, om na te gaan of die behandeling het vereiste effect heeft.

Proefproject

Fibrichheck wordt momenteel niet terugbetaald, maar het is wel één van de proefprojecten die de steun genieten van minister van Volksgezondheid Maggie De Block (Open VLD). De Block, die de e-gezondheid toegankelijker wil maken, had eind 2016 een oproep gelanceerd voor projecten. In december 2016 zijn 24 proefprojecten geselecteerd, waaronder dus Fibrichheck, en daarvoor is 3,25 miljoen euro uitgetrokken. Op het kabinet van de minister is wel gepreciseerd dat een geselecteerd project niet later ook automatisch terugbetaald zal worden.

Binnenkort volgt een eerste, tussentijdse evaluatie van de projecten, en in de eerste helft van volgend jaar een definitieve evaluatie. Daarna zal gewerkt worden aan een breder wettelijk kader om "de apps een structurele plaats te geven in een moderne, up-to-date gezondheidszorg". Dan pas zal ook bekeken worden hoe het zit met een eventuele terugbetaling. Om te weten of Fibrichheck effectief wordt terugbetaald, zullen we dus nog even moeten wachten.

Loutfi Belghmidi - VRT NIEUWS

GEZONDHEIDSAPPS STRAKS OP DOKTERSVOORSCHRIFT? ZE WERKEN ECHT, DUS WORDEN ZE TERUGBETAALD

Gezondheidsapps op je smartphone wérken: ze zorgen dat je sneller van het ziekenhuis naar huis kan, dat de dokter je beter kan opvolgen en dat je minder kans hebt op complicaties. Dat blijkt uit een evaluatie van minister De Block. "Volgend jaar zullen een aantal apps terugbetaald worden", zegt projectleider Eric Van der Hulst.

De vinger op de camera van je smartphone leggen om hartritmestoornissen te detecteren. Een armband die gaat trillen bij patiënten met een nieuwe kunstheup om duidelijk te maken dat ze aan hun revalidatie-oefeningen moeten beginnen. Met de juiste app is het kinderspel, en vooral: het werkt.

Minister van Volksgezondheid Maggie De Block (Open VLD) heeft 24 van dergelijke apps zes maanden lang geëvalueerd. In de helft van de gevallen bleken ze resultaat te boeken. "Er waren minder ongeplande consultaties bij de dokter", zegt De Block. "Of mensen konden sneller het ziekenhuis verlaten. De medicatie kon beter worden afgestemd. Minder patiënten moesten naar de spoed."

Op dit moment wordt nog geen enkele van die apps terugbetaald door de ziekteverzekering. Daar komt verandering in.

"Tegen volgend jaar zullen er zeker een paar worden terugbetaald", zegt projectleider Eric Van der Hulst. "Op dit moment zetten we het controlemechanisme op poten waar die apps hun definitieve 'examen' moeten afleggen. De eerste evaluatie die we nu al gedaan hebben, was daarvoor nog te kort. Eens dat comité kan bepalen of zo'n app echt nut heeft, kunnen we in de loop van volgend jaar starten met de terugbetaling."

Het is dan best mogelijk dat de dokter u geen pillen voorschrijft, maar een app op uw iPad. "Zo'n app zal altijd een deeltje zijn van een hele groep aan geneesmiddelen die je nodig hebt. En de terugbetaling zal altijd voor een specifieke groep zijn, niet zomaar voor iedereen", zegt Van der Hulst.

Er zullen ook apps zijn die niet terugbetaald worden, maar die wel zullen zijn goedgekeurd door het nieuwe controle-organisme.



“Dan weet een huisarts welke app hij kan aanraden om pakweg je bloeddruk te controleren. Op dit moment durven veel dokters dat nog niet, omdat ze niet weten of de gegevens bijvoorbeeld

niet doorverkocht worden aan commerciële bedrijven. Als wij die toepassing op onze lijst zetten, kunnen we garanderen dat zo iets niet het geval is.”

Welke apps komen straks mogelijk in aanmerking?

- **Interpret-Dia**

Monitoring van patiënten met diabetes type 1.

Een onderhuidse sensor stuurt rechtstreeks en voortdurend bloedsuikerwaarden door naar het elektronisch dossier van de patiënt. De dokter belt om de twee weken in plaats van consultatie om de drie maanden. Winst? Minder consultaties, minder kans op “hypo’s” (te lage bloedsuikerspiegel)

- **FibriCheck**

Een app om hartritmestoornissen op te sporen.

Je legt je vinger op de camera van je smartphone en zo wordt je hartslag gemeten en doorgestuurd naar de arts. Winst? Bij vroege opsporing minder kans op hartfalen, minder complicaties

- **MoveUP**

Een app voor patiënten die revalideren na een knieoperatie of kunstheup

Een armband trilt als het tijd is voor revalidatie-oefeningen. Winst? Betere training, niet te veel en niet te weinig. Minder consultaties bij de kinesist. Minder heropnames in het ziekenhuis.

LACHEN



Drie poezen zijn werkloos. De eerste poes zegt: Ik wil gaan werken bij een melkfabriek. 's Ochtends melk, 's middags melk, 's avonds melk" De tweede poes: "Ik wil gaanwerken bij een kattenbrokken-fabriek. 's Ochtends kattenbrokken, 's middags kattenbrokken, 's avonds kattenbrokken. "De derde poes: "En ik wil gaan werken bij een bierbrouwerij. s' Ochtends een kater, 's middags een kater 's avonds een kater."

Een vrouw zegt tegen een vriendin: "Mijn huwelijk is langzamerhand een verschrikking. Mijn man en ik hebben de hele dag ruzie. Het vreet aan me. Ik ben 10 kilo afgevallen."

"Als het zo erg is, waarom ga je dan bij hem niet weg?", vraagt de vriendin.

"Dat doe ik zeker, maar er moet eerst nog 5 kilo af".

MEDEDELING



UITSTAP NAAR SCHERPENHEUVEL ZATERDAG 28 APRIL 2018

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

PRAKTISCHE INFO:

- Om 07.00u aan de Sint-Martinuskerk te Lubbeek 3210 in de Dorpsstraat vertrekken de wandelaars voor een tocht van 18 km.
- 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 09.15u en 09.30u.
- Om 09.00u de fietsers vertrekken op het De Becker-Remyplein in Kessel-Lo.
- Om 11.30u voor de overleden leden is er een misviering in de basiliek.



BELANG VAN WATER BIJ INSPANNING



DE WATERBALANS IN HET LICHAAM

Het menselijk lichaam bestaat voor de helft van het totale gewicht uit water. Water is essentieel voor een goede werking van de organen en voor het handhaven van onze lichaamstemperatuur. Een volwassen persoon scheidt dagelijks ongeveer 1-1.5 liter water uit via urine en via de stoelgang verliezen we zo'n 350 ml water. Ook via verdamping door ademhaling en langs de huid verliezen we water. Bij (zware) inspanningen en bij vochtige of warme weersomstandigheden kan dit verlies zelfs oplopen tot enkele liters.

Om de waterbalans in evenwicht te houden moeten we de watervoorraad in ons lichaam adequaat aanvullen. In normale omstandigheden, dus zonder (zware) inspanningen of bij gewone weersomstandigheden, hebben volwassenen nood aan 2 tot 3 liter water per dag. Een gedeelte hiervan wordt opgenomen via de voeding, daarnaast moeten we nog 1 tot 1.5 liter water drinken om al het verloren water volledig te kunnen compenseren.

HOEVEEL DRINKEN BIJ SPORT?

Bij inspanningen zowel van lichte als zware intensiteit verliezen we meer water via zweet. Naast de dagelijkse aanbeveling van 1-1.5 liter, is het dus noodzakelijk om bij fysieke activiteit extra water te drinken. Een goede aanvulling van deze verliezen is belangrijk om de gevaren van een tekort aan water, ook wel dehydratatie genoemd, te voorkomen. Zo kunnen vervelende symptomen zoals hoofdpijn, vermoeidheid en

duizeligheid al optreden bij een matige dehydratatie. In sommige gevallen kan een tekort aan water ook aanleiding geven tot een hittestlag.

Hoeveel water je nu extra nodig hebt bij inspanningen is afhankelijk van verschillende factoren zoals de intensiteit van de activiteit, de weersomstandigheden en nog heel wat andere omgevingsfactoren. Bijvoorbeeld, bij een intensieve activiteit in een warme omgeving verlies je meer water via zweet en zal je bijgevolg meer moeten drinken dan bij een lichte inspanning in een frissere omgeving. Maar opgelet, zo eenvoudig is het niet! Hoeveel water je extra moet drinken bij fysieke activiteit is ook sterk afhankelijk van persoon tot persoon. [1] Een handig hulpmiddel om een tekort aan water op te sporen is de kleur van je urine. Bij een lichte kleur drink je voldoende. Is je urine eerder donkergeel, dan drink je best enkele glazen water extra.

WAT MET SPORTDRANKEN?

Sportdranken bevatten naast water en zouten vooral veel suikers. Daarom worden deze dranken enkel aangeraden bij langdurige en intensieve sportinspanningen. Maak je een wandeling of een fietstocht, dan is water de ideale dorstlesser. Ook bij het joggen of bij het fietsen op de hometrainer volstaat water om het vochtverlies in het lichaam weer aan te vullen. [2] Ben je de smaak van water beu en heb je zin in iets anders? Maak dan eens je eigen infused water. Volg onderstaand recept en probeer verschillende combinaties uit! [3]



INFUSED WATER: HOE MAAK JE HET?

1. Doe gekoeld water in een fles met grote opening.
2. Was je fruit en verse kruiden goed, snij in grote stukken en voeg het bij je water.
3. Fruit met veel sap zoals citroen en limoen kan je ook uitpersen en het sap aan je water toevoegen.
4. Laat het fruit gedurende 30 minuten infuseren in de koelkast voor een lekker smaakje.

Lekkere combinaties:

- o Bosbessen, citroen en verse munt
- o Citroen, Sinaasappel, limoen en verse basilicum
- o Frambozen, groene appel, rozemarijn
- o Ananas, komkommer, munt, citroen
- o Kiwi en braambessen
- o Vanillestok, basilicum, aardbeien
- o Rode appel, kaneelstokjes

*Kathleen Gerits, Rita Lenaerts, Anne Peeters,
Goede Vandamme, Nikki Vandegaer, Floor Wynants
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding
UZ Leuven*

Referenties

- [1] Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285.
- [2] Vlaams instituut Gezond Leven. Voedingsdriehoek, dranken. 2018. Beschikbaar via <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/dranken>. Geraadpleegd 2018 januari 11.
- [3] Libelle. Water met vers fruit en kruiden. 2017. Beschikbaar via <https://www.libelle.be/lekker/water-met-vers-fruit-en-kruiden/>. Geraadpleegd 2018 januari 25.



BEDANKT, RITA

**VOOR ALLE ARTIKELS DIE JE SCHREEF
IN NAAM VAN DE DIËTISTEN VOOR HET
HARPA MAGAZINE. DANK JE OM ER MET
JE MEDEWERKSTERS ERVOOR TE ZORGEN
DAT WE GEZONDER ZOUDEN ETEN EN
DRINKEN. NU JE MET PENSIOEN GAAT,
WENSEN WE JE EEN MOOI, RIJK,
BOEIEND NIEUW LEVEN!**



ACTIVITEITENKALENDER 2018

● WANDELDAGEN
● FIETSDAGEN

● Nieuwjaarsreceptie 4 januari
● Infosessie 10 februari
● Algemene vergadering 27 april

● Scherpenheuvel 28 april
● Daguitstap 09 juni
● Benefiet 21 oktober

Januari 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Februari 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28				

Maart 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9				1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

April 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
13							1
14	2	3	4	5	6	7	8
15	9	10	11	12	13	14	15
16	16	17	18	19	20	21	22
17	23	24	25	26	27	28	29
18	30						

Mei 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

Juni 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
22					1	2	3
23	4	5	6	7	8	9	10
24	11	12	13	14	15	16	17
25	18	19	20	21	22	23	24
26	25	26	27	28	29	30	

Juli 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
26							1
27	2	3	4	5	6	7	8
28	9	10	11	12	13	14	15
29	16	17	18	19	20	21	22
30	23	24	25	26	27	28	29
31	30	31					

Augustus 2018

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

September 2018

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

Oktober 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31				

November 2018

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

December 2018

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

FEESTDAGEN 2018

1 april PASEN
10 mei OLV HEMELVAART

20 mei PINKSTEREN
21 juli NATIONALE Feestdag
15 augustus OLV HEMELVAART

1 november ALLERHEILIGEN
11 november WAPENSTILSTAND
25 december KERSTMIS



DOMINIQUE MICHAUX
Voorzitter - Hoofdredacteur Harpa Magazine
T: 016 22 40 20
E: dmichaux999@gmail.com



MIEK HORNIKX
Ondervoorzitter
Verantwoordelijke trainingen en reanimatie
M: 0498 23 99 82 • E: miek.hornikx@kuleuven.be



JO BEYEN
Secretaris
Redacteur Harpa Magazine
T: 016 46 22 45 • E: jo.beyen2@telenet.be



RICHARD VANDONGEN
Penningmeester
M: 0474 96 03 08
E: richard.vandongen@telenet.be



CLAUDINE VAN VOLSEM
Medew. administratie, Verantw. ledenbestand sport- en lidkaarten • T: 016 20 10 03
E: claudine.vanvolsem@kuleuven.be



RENÉ VANHOOF
Verantw. wandelingen en daguitstap
T: 016 20 59 33 • M: 0496 26 41 86 •
E: renevanhoof@skynet.be



RIK NUYTEN
Verantw. website en informatica
M: 0477 58 58 42
E: riknuytten@hotmail.com



VICTOR LEYS
Materiaalbeheerder, Verantw. dinsdagtraining
T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62
E: Leys.victor@skynet.be



MARCEL MERTENS
Verantwoordelijke verzekeringen
T: 016 25 18 23
E: mertens.m2@gmail.com



WILLY VANBRABANT
Verantw. woensdag- en vrijdagtrainingen, zwemmen
T: 016 25 27 01 • E: willyvanbrabant@gmail.com



MARIJKE EVERAERT
Verantw. benefiet en recepties
M: 0479 45 07 37
E: everaertmarijke@hotmail.com



PROF. DR. LUC VANHEES
Erevoorzitter, stichter
T: 016 32 91 58
E: luc.vanhees@faber.kuleuven.be



HARPA vzw

LENTENUMMER 2018
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.

Find us on 

<https://www.facebook.com/harpa.be/>



GARAGE VANDERBORGHT

UW PARTNER IN KWALITEIT EN SERVICE

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



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

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

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

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

