

HARPA MAGAZINE

Trimestrieel - NR 79
APRIL • MEI • JUNI 2018



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



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



WOORD VAN DE VOORZITTER

De zomer kondigt zich aan en hopelijk ook een stillere, rustigere tijd. Niet voor iedereen waarschijnlijk, want in de tuin is er veel te doen, de kleinkinderen moeten worden opgevangen, er wordt heen en weer gereisd, er wordt gefeest, gebarbecued, gewandeld en gefietst. Daarbij veel genot, veel lachen en plezier maken, niet te veel zorgen en veel vriendschapsbanden. En blijven trainen en bewegen uiteraard!

Tijd ook om achteruit te kijken en vooruit te blikken. In dit nummer een samenvatting van de Algemene Vergadering, enkele indrukken van onze ontmoeting in Scherpenheuvel, een mooi verslag van de beste daguitstap ooit. Ook mensen komen hier aan bod: Jo Beyen willen we bedanken voor zijn jarenlange inzet binnen het bestuur van Harpa, met Jan Wouters, nieuw bestuurslid, willen we jullie laten kennismaken, bij twee jubilarissen willen we ons verontschuldigen, ... Ook onze overledenen willen we bij naam noemen, en nieuw leven bij Nele juichen we toe!

Als we naar de toekomst kijken, hebben we een aantal vragen naar alle leden toe. Zeg niet te snel "Niks voor mij", besef dat we nergens meer geraken als je niets doet! Een Raad van Bestuur kan voorstellen suggereren, projecten uitwerken, mensen steunen, maar kan onmogelijk alles zelf doen. Vergeet dit nooit ... En 40 jaar Harpa is ook een zaak van iedereen. Alle ideeën en helpende handen zijn welkom!

Omdat de datum van de barbecue dit jaar verschoven is omwille van de verkiezingen op 14 oktober en omdat de prijs van de sportkaarten nog niet definitief vastgelegd is, mag je het volgende Harpa Magazine begin september verwachten. Ondertussen bieden we wat lectuur voor de (te) warme zomermaanden en wensen we jullie een zalige zomer!

*Dominique Michaux,
voorzitter*

*Neem de tijd om te werken,
dit is de prijs van succes.
Neem de tijd om te denken,
dit is de bron van kracht.
Neem de tijd om te spelen,
dit is het geheim van de eeuwige jeugd.
Neem de tijd om te leren,
dit is de bron van wijsheid.
Neem de tijd om vriendelijk te zijn,
dit is een weg naar geluk.
Neem de tijd om te dromen,
dit is de bron van inspiratie.
Neem de tijd om lief te hebben,
dit is de mooiste gave.
Neem de tijd om om je heen te kijken,
een dag is te kort om egoïstisch te zijn.
Neem de tijd om te lachen,
dit is muziek van de ziel.
Neem de tijd om de natuur te bewonderen,
dit is de bron van alle leven.
Neem de tijd om te leven,
Die tijd vliegt en komt niet meer terug.*



OPROEP

40 JAAR HARPA

20 SEPTEMBER 1979: HARPA IS GESTART!

Tijd om feest te vieren!

Als voorzitter van feestelijkheden kan ik dit niet alleen.

- Wie wenst Marcel Mertens en mij te helpen in de werkgroep?
- Wie heeft leuke ideeën voor dit feest?
(activiteit, muziek, zang, sketch,...)
- Wie heeft verborgen talenten die de harpaleden wel zouden interesseren?
- Wat denken jullie van een sportieve familiedag met BBQ en randanimatie?

Laat het ons gerust weten!
Marijke en Marcel





KORT VERSLAG ALGEMENE VERGADERING HARPA: 27/04/2018

Om te voldoen aan de wettelijke verplichting heeft de algemene vergadering van Harpa plaats gehad in Den Thuis van AB InBev op vrijdag 27 april 2018. Dominique Michaux zat de vergadering voor. Miek Hornikx was secretaris.

Er waren 36 vaste leden aanwezig van de 65. Met de 3 geldige volmachten zijn er 39 volwaardige stemmen. Joseph Lebesque en Edouard Fruyt waren stemopnemers.



1. Welkomstwoord door voorzitter Dominique Michaux

Zij start de vergadering met een minuut stilte voor de overleden Harpaleden. Daarna spreekt zij haar dank uit aan alle aanwezigen, dank aan Den Thuis voor de gastvrijheid, dank aan de vrijwilligers die zorgen voor de broodjes.

2. Goedkeuring verslag algemene vergadering van 21 april 2017

Het verslag wordt unaniem goedgekeurd.

3. Jaarverslag 2017

De verschillende bestuursleden krijgen de kans om de activiteiten van hun domein kort toe te lichten. Dit jaarverslag wordt unaniem goedgekeurd.

4. Financieel verslag 2017

Richard Van Dongen brengt het verslag van de financiële resultaten van 2017. Het financieel verslag wordt unaniem goedgekeurd.



5. Verslag van de rekeningnazichters

Roger Paulissen verzekert dat alle rekeningen tiptop in orde waren. Hij prijst en bedankt penningmeester Richard Van Dongen voor zijn puik werk. Het verslag van de rekeningnazichters wordt unaniem goedgekeurd.

6. Goedkeuring jaarrekeningen 2017

Deze jaarrekeningen worden unaniem goedgekeurd.

7. Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters

Eén bestuurslid onthoudt zich bij het geven van kwijting voor elk bestuurslid afzonderlijk en voor alle bestuursleden samen. Ook wordt unaniem kwijting gegeven voor alle rekeningnazichters.

8. Ontslag, benoemingen van bestuurders en rekeningnazichters.

8.1 Eén vast lid heeft zijn kandidatuur ingediend om tot het bestuur toe te treden. Jan Wouters (lidnummer 1605). Zijn kandidatuur wordt unaniem goedgekeurd.

8.2 Bestuurder Jo Beyen, secretaris, neemt ontslag. Bestuurder Jo Beyen neemt ontslag. De voorzitter bedankt hem voor zijn bijdrage aan Harpa, voor zijn nauwgezetheid, enthousiasme en gedrevenheid en wenst hem het allerbeste in zijn nieuwe activiteiten. Bestuurder René Vanhoof zal zijn functie van bestuurslid en organisator van de wandelingen/daguitstap in 2019 niet meer verderzetten. Ook hij wordt door de voorzitter bedankt voor zijn inzet en puike prestaties. René wordt het allerbeste toegewenst.

8.3 Benoeming bestuurders

De voorzitter vraagt de goedkeuring voor herbenoeming van alle leden van de raad van bestuur die geen ontslag hebben genomen. Deze herbenoeming wordt unaniem goedgekeurd. De voorzitter doet een oproep naar de leden van Harpa om bij het bestuur te komen.

8.4 Mandaat bestuursfunctie secretaris

Gezien het ontslag van Jo Beyen, is er momenteel geen secretaris. Binnen het bestuur zal beslist worden wie deze taak op zich zal nemen. De beslissing zal nadien bekend gemaakt

worden in het Harpa Magazine en op de website.

8.5 Benoeming rekeningnazichters voor het werkjaar 2018

De benoeming van Roger Paulissen en Jean-Marie Pint tot rekeningnazichters en van Monique Vandenhove tot plaatsvervanger wordt unaniem goedgekeurd.

9. Voorstel begroting 2018

Het voorstel van begroting wordt unaniem goedgekeurd.

10. Trainingen 2017-2018

Voorzitter Dominique Michaux verzekert dat de meeste trainingen en locaties dezelfde zullen blijven.

11. De lidgelden

Voorzitter, Dominique Michaux, doet het voorstel om het lidgeld met 2 euro te verhogen, zowel voor de leden die 18 euro als 92 euro betalen. Na lange discussie wordt het voorstel goedgekeurd. Hopelijk verandert de prijs van de sportkaart niet.

12. Vragen en antwoorden

Een 3-tal concrete vragen worden door verschillende leden gesteld over verschillende domeinen. Wie deze vragen terug wil oproepen, kan hiervoor het volledig verslag van de vergadering raadplegen. Louis Huybrechts bedankt het bestuur, en René Vanhoof in het bijzonder, voor de reclame voor levensloop. 1/5 van de deelnemers aan dit event zijn Harpaleden. Hij sluit af met de leuze: 'Hartpatiënten steunen kankerpatiënten'.

13. Slotwoord door Miek Hornikx

Dominique Michaux dankt de vergadering voor het vlotte verloop. De dames en heren die de broodjes hebben klaargemaakt krijgen speciaal nog een bloempje als dank aangeboden. Een woordje van dank wordt gericht aan de sponsors van Harpa. Het bestuur van Harpa wordt door de voorzitter bedankt voor het opvangen van haar taken tijdens haar afwezigheid om gezondheidsredenen.

Miek Hornikx, secretaris

VERSCHUIVINGEN BINNEN HET BESTUUR

NA HET ONTSLAG VAN JO BEYEN moest er een nieuwe secretaris aangeduid worden binnen de Raad van Bestuur. Daardoor vonden wat verschuivingen plaats:

- Miek Hornikx, die ondervoorzitter was, wordt nu secretaris.
- Willy Vanbrabant wordt ondervoorzitter
- Jan Wouters wordt lid van de Raad van Bestuur.



INTERVIEW MET JO BEYEN

Jo Beyen werd dit jaar vijfenzeventig en daarom wenste hij, na negentien jaar, te stoppen als bestuurder van Harpa vzw. Mij werd gevraagd Jo te interviewen voor het Harpa Magazine. Vooraf kreeg ik te horen dat Jo er niet van hield om in de belangstelling of op het voorplan te staan. Toen ik hem contacteerde, twijfelde hij inderdaad om zich te laten interviewen. Hij zou mij laten weten of hij al dan niet een interview wou. Na enkele dagen kreeg ik dan toch een positieve reactie en kon ik bij hem thuis langsgaan. De neerslag van dit interview resulteerde in dit nog té korte artikel, want Jo is ondanks zijn bescheidenheid een boeiend verteller.

Op eenenvijftigjarige leeftijd kreeg Jo in 1994 een hartinfarct. Hij revalideerde gedurende zes maanden in Pellenberg (toen ging de revalidatie nog niet door in UZ Gasthuisberg Leuven maar in het ziekenhuis van Pellenberg).

Daarna werd hij lid van Harpa en volgde hij nauwgezet de trainingen op woensdag- en vrijdagavond. Van 1999 tot 2018 zetelde hij in de Raad van Bestuur van het huidige Harpa. Jo moest zelf enig opzoekingswerk doen om de correcte jaartallen nog terug te vinden.

Zo vond hij het verslag terug waarin hij voor de eerste keer als verslaggever van de “denktank” fungeerde. Dit bewuste verslag werd op 19 november 1999 gemaakt en zou het begin worden van Jo's bestuursactiviteiten voor Harpa.

Hij geeft me over dit verslag de volgende uitleg: *“Deze “denktank” werd opgericht door professor Luc Vanhees om de raad van bestuur van dat ogenblik nieuw leven in te blazen. Op die bewuste 19de november waren er tien Harpa-leden aanwezig, onder wie onder meer de latere voorzitter Alfons November en de latere secretaris Maggy Appaerts.*

En hij vervolgt: *“Ooit ben ik een half uurtje voorzitter van Harpa geweest. Maar er was iemand binnen het bestuur die zich hiertegen verzette en vond dat het al lang genoeg was. Voor mij geen enkel probleem en meteen trok ik dat voorzitterschap in. Van 2000 tot 2005 was ik ondervoorzitter van Harpa. Een tijdje waren er naast de voorzitter twee ondervoorzitters, namelijk Leo Dierckx en ik. Dit gebeurde om de toenmalige voorzitter te ontlasten van het werk en om mekaar zoveel mogelijk te steunen binnen het bestuur.*

In 2000 werd er nog gewerkt met “deelgroepen”. Zo was ik aanvankelijk lid van de deelgroep “Communicatie en Informatisering”. Ik stond in voor het ledenblad en even later ook voor de sponsoring door bedrijven. Zo bracht ik nog niet zo lang geleden enkele belangrijke sponsors aan, zoals D'Store en garage Vanderborght uit Rotselaar.

Andere “deelgroepen” waren “Sociale Activiteiten” (jaarmis, Harpafeest, Scandinavische eetdag), de “Reanimatieploeg” en “Fondsenwerving” (zoeken naar bijkomende middelen om de organisatie werkende te houden: dit was en is nog steeds geen evidentie).



Van december 2010 tot 2018 was ik secretaris van Harpa vzw. Ik stuurde de uitnodigingen voor de raad van bestuur, notuleerde de maandelijkse bestuursvergaderingen en de jaarlijkse Algemene Vergadering. Ook was ik lange tijd verantwoordelijk voor de verzekeringen en voor de jaarlijkse infosessie.”

Uit mijn gesprek met Jo kon ik nog maar eens ervaren dat Jo een bescheiden man is, die zich ten volle inzette voor Harpa vzw. *“Ik deed dit op de eerste plaats opdat Harpa zou blijven groeien en om mensen met hartproblemen te steunen. Ik kreeg in Harpa ook fijne persoonlijke contacten en enkele goede vrienden”,* zegt hij overtuigd.

Jo is steeds een harde werker geweest, die ervan hield om vanuit de achtergrond te werken en om zijn beloftes stevast in te lossen. Hij is iemand waarop Harpa steeds kon steunen. Hij was werkelijk een duizendpoot voor Harpa op wie men voor de meest uiteenlopende taken steeds kon rekenen. Voor deze jarenlange, belangeloze inzet wil ik hem in naam van het bestuur en alle leden van harte bedanken.

Jan Wouters, 27 mei 2018



WIE IS JAN WOUTERS?



Hij stelt zichzelf voor:

“Na lang nadenken heb ik vandaag besloten om mij toch kandidaat te stellen om in het bestuur van Harpa vzw te komen. Ik vind Harpa een levensnoodzakelijke organisatie en wil daarom iets daadwerkelijk doen.

Mijn interesse gaat vooral uit naar de redactie van het Harpa Magazine, aangezien mijn fysieke toestand erg achteruit is gegaan door de hartoperatie van mei vorig jaar. Maar vooral omdat ik vroeger Germaanse Filologie heb gestudeerd. Ik ben trouwens steeds met taal bezig geweest.

Vanaf 1994 mocht ik niet meer in het buitenland concerte- ren (ten gevolge van een medische fout uit 1971). Hierdoor moest ik een andere uitdaging zoeken en kwam ik terecht bij het toenmalige Departement CJSJ (Cultuur, Jeugd, Sport & Media), afdeling Kunsten. Ik was er vanaf 1996 secretaris van de Commissie Productiesubsidies (subsidie aan uitge- vers van culturele publicaties). Ik schreef eveneens de za- kelijke adviezen in verband met die productiesubsidies en maakte eveneens de besluiten op.

Na drie hartinfarcten (2004, 2006 & 2012) werd ik overge- plaatst naar de afdeling Cultureel Erfgoed bij het Departement Cultuur, Jeugd en Media te Brussel waar ik vanaf mei 2013 als bibliothecaris in de werkbibliotheek werd tewerkgesteld.

NB. Wat Jan niet benadrukt, is dat hij een uitstekende gitaarspeler is. Als zijn gezondheid het toelaat, zal hij een gitaarconcert geven in de Sint-Kwintenskerk in Leuven (Naamsestraat 160) op 8 juli, 5 augustus, 19 augustus en 2 septembers, telkens om 14u30. Elk jaar kiest Jan een thema. Hierover schrijft hij:

WAAROM ER VOOR HET THEMA “DOORHEEN DE STILTE... EMOTIES - GEDACHTEN KOMEN, SOMS MUZIEK” GEKO- ZEN WERD?

De titel voor deze gitaarrecitals is ““Doorheen de stilte... EMOTIES - Gedachten komen, soms muziek” en staat in het teken van “emotie”.

Het woord ‘emotie’ is nogal veelomvattend. Mensen ervaren allerlei soorten emoties, waarvan sommige vreemd en on- verklaarbaar kunnen zijn.

Eigenlijk kan muziek “emotioneel” alles. Het kan je ont- roeren, vrolijk stemmen, opzweepen, verdrietig maken of kippenvel geven. Muziek kan je tot rust brengen, maar ook in beweging zetten. Het is bekend dat muziek een enorme invloed op de mens heeft. Minder bekend is wat nou de pre- cieze effecten van muziek zijn.

Er zijn al talloze onderzoeken gedaan door psychologen, maar toch is muziekspsychologie een vrij onbekend terrein en zijn er nog een hoop vragen die beantwoord moeten worden. Kan muziek bepaalde ziektes tegengaan of zelfs genezen? Kan muziek een depressieve persoon in een betere stem- ming brengen? Voelen mensen zich beter door muziek? Zit de emotie in de muziek of in de luisteraar? Muziek en emotie worden vaak in een adem genoemd. Muziek zou bij voorbaat of beter dan wat ook emotioneel zijn, maar wat wordt daarmee bedoeld? Is de muziek emotioneel of de luis- teraar? Allebei misschien? Hoe slaagt muziek erin om emo- ties te representeren of zelfs op te wekken? Muziek is zoveel meer dan noten spelen: het wekt duidelijk iets op.

DE MUZIEK

De vier verschillende gitaarrecitals worden dit jaar dus, zoals eerder aangegeven, rond het thema “emotie” opgebouwd. Het wordt een interessante mix van zowel oude en heden- daagse gitaarmuziek. De stukken zijn gekozen in functie van de intieme, tijdloze sfeer die ze willen oproepen, waardoor opkomende gedachten hun vrije gang kunnen gaan. Deze muziek wekt in de eerste plaats emoties op en is ook bedoeld om weg te dromen als rustpunt om even de dagda- gelijkse drukte en sleur te vergeten.



VERGETEN JUBILARISSEN

Hij is bekend als "lidnummer 136", voor ons allemaal is hij **Frans Vandeveld**.

Hij werd 35 jaar geleden lid van Harpa ... lang voordat computers gebruikt werden en lijsten opgemaakt. Hij kende de eerste tijden van Harpa. Hij trainde in Pellenberg, op Gasthuisberg en nu in het Sportkot. Hij leerde met Professor Luc Vanhees patiënten te reanimeren, hij deed het herhaaldelijk want hartpatiënten werden toen minder gecontroleerd (met dank aan de wetenschap) en kregen meer problemen bij de trainingen. Hij heeft altijd meegedaan, hij speelde ook zeer lang volleybal, soms met een onderbreking van enkele weken of maanden om gezondheidsredenen.

En hij zei mij onlangs: "Ik kom toch nog altijd, he, dat zegt iets!". Is er betere reclame voor Harpa?

Wie kent **Jeaninne Ferro** niet?

Ze is al 15 jaar lid van Harpa. Ook als 10-jarige jubilaris werd ze niet genoemd. Hoe kan dat? Lang geleden was Jeaninne geen hartpatiënte maar vergezelde ze haar man naar de trainingen.

Toen was ze "geen echt lid" hoewel ze elk jaar trouw haar lidgeld betaalde. Maar regels zijn regels, ze kreeg het lidnummer 6066. En zo viel ze keer na keer uit de prijzen.

Jeaninne, hopelijk neem je ons dat niet kwalijk en zien we je nog vaak op woensdag, vrijdag en tijdens de wandelingen (waar je volgend jaar onbezorgd aan kan deelnemen) ...

HARPA IS DRINGEND OP ZOEK NAAR VERVANGERS VOOR HET WANDELTEAM.

In november sluit het huidige wandelteam het seizoen af en biedt het zijn ontslag aan. Hierbij onze oproep:

Beste HARPA-wandelaars, iedereen heeft langs verschillende wegen kunnen vernemen dat René Vanhoof en het huidige wandelteam stoppen met het organiseren van de wandelingen en de daguitstap. Het zou heel spijtig zijn als na vele jaren deze succesvolle activiteiten zouden wegvallen. Daarom zoeken wij personen om deze taken over te nemen. Wandelingen en daguitstap horen niet noodzakelijk samen. Er kunnen twee teams apart gevormd worden. Eventuele kandidaten kunnen zich melden bij het wandelteam of de bestuursleden. Zij zullen op de hulp en steun van de Raad van Bestuur kunnen rekenen.

Met vriendelijke groeten,
Het Bestuur



PROFICIAT

LIENE

6 APRIL 2018

TROTSE OUDERS:
NELE PATTYN & TIM JANSSENS

GROTE BROERS:
MATHIS & MILAN

PRIVACY !

Naar aanleiding van de nieuwe Europese privacywetgeving (GDPR) die vanaf 25 mei, in werking trad, informeren wij u dat u in onze database opgenomen bent maar dat wij uw gegevens enkel inzetten in het kader van onze activiteiten.

Als je liever niet met een foto verschijnt in het magazine of op de website, graag een seintje.

Met vriendelijke groeten,
Het Bestuur



DAGUITSTAP KASTERLEE OUD - TURNHOUT 09/06/2018

Ik word gewekt door de vogeltjes en de haan van de buren die het nu welletjes vindt en kraait dat het tijd is om op te staan. Nog even verdoemd nagenieten en ja, daar loopt de wekker af. Na de warmte van de voorbije dagen heeft de koelte van de nacht deugd gedaan. Opstaan, wassen, aankleden en ontbijten, het gazon ligt er prachtig bij en de thermometer geeft 16 °C aan. De eksters 'foerageren' en was het niet dat de drie jongen af en toe piepend, met hangende vleugels achter de ouders huppelen, bedelend om voer, je zou het verschil tussen ouders en jongen niet meer zien. Hun staart is reeds even lang en ze hebben het witte dons die af en toe tussen hun zwarte en witte veren uitsteekt reeds verloren.

Nu tot de orde van de dag. De boekingen voor de 81 plaatsen die de bus telt verliepen nog sneller dan vorig jaar. De ruime wachtlijst werd vlug opgebruikt door afzegging wegens ziekte of familiale redenen.

Na de drie opstapplaatsen (Heverlee, Kessel-Lo, Rotselaar) waar iedereen stipt op tijd is, zet de bus koers naar het Provinciaal Groendomein De Hoge Mouw in Kasterlee. Hier maken de ochtendwandelaars, met René en Fons onze verkenner/gidsen, een tocht van +- 4,5 km over licht golvend terrein: zand, naaldbomen, vennen en heidevelden. De zon breekt door. Voor het 5de jaar op rij hebben we prachtig weer. Naast mooie natuur beleven we hier nog een andere verrassing. Op het pad staat een hertje ons even verbaasd aan te kijken als wij haar. Na de wandeling komt de bus ons halen om in Corsendonks Hof onze eerste pitstop te houden. Op het terras kunnen we rusten en bijtanken.

Ondertussen opteren de andere Harpisten voor een geleide rondgang van de priorij van Corsendonk. Ze verdelen zich in twee groepen onder de deskundige leiding van Janine en Jeannine en Mia en Paul. De kanunniken van Sint-Augustinus daar hadden als taak: gebed, meditatie, erediensten en het kalligrafisch kopiëren van teksten. Dit tot in de 16de eeuw. Ook speciaal bier brouwen deden ze. Het speciale dak van de abdij werd hierbij gebruikt om graan te drogen (!) hebben ze ons verteld. Na de rondleiding vertoeven de Harpabezoekers daar op het zonnige terras en wandelen dan naar Corsendonks Hof om er samen met de wandelaars de lunch te gebruiken. Aspergesoep, zalm of varkenshaasje naar keuze. Alles reuze lekker en gezond met vééééé groentjes, verzorgd tot in de puntjes en met een dessert als een schilders pallet op een namaak boomstam. Prachtig !

Na de middag rijden we naar Oud-Turnhout, naar brasserie Burcht Hertog Jan. Hier splitsen we in 3 groepen: de niet-wandelaars kunnen bijpraten en iets drinken op het terras. De wandelaars van de LAKS wandeling gaan voor 4,6 km met Janine en Jeannine mee of 8 km met René en Fons, deels langs de schilderachtige oever van het kanaal Dessel-Turnhout-Schoten, deels langs weiden en bosstroken. De brandende zon maakt de wandeling over onverharde zan-





derige paden door de weiden soms moeilijk. Maar we worden begeleid door de kinesist Ben Matters. En ook de defibrillator is altijd mee. En zo komt iedereen weer veilig terug op het terras van brasserie Burcht Hertog Jan. Na een poosje rusten en iets drinken vertrekken we voor het avondeten terug naar Corsendonks Hof. Diverse broodjes met keuze uit 9 verschillende soorten beleg, koffie of thee... Met oprechte dank aan gans de crew van Corsendonks Hof.

René en Janine die de voorbije jaren steeds met " zorg en vreugde " zoals René zelf zegt, voor de realisatie en de coördinatie van de daguitstap hebben gezorgd, gaan samen met de leden van het wandelteam, vanaf volgend jaar de fakkel aan een ander doorgeven. Onze ex-voorzitter Fons wist de juiste woorden te vinden en hield een zeer gewaardeerde toespraak. Hij wist zodanig de gevoelige snaar te raken dat René er even woordeloos van werd. DANK U René en Janine. We houden er alleen leuke herinneringen aan over en jullie ook zoals ik mocht vernemen. We hopen dat we jullie nog vele jaren aan het stappen houden met de groep Harpa-vrienden die we geworden zijn!

Na het nemen van de groepsfoto vatten we de terugreis richting Leuven aan.

De dag zat weer prachtig in elkaar. Er was evenwicht tussen inspanning en ontspanning met de nadruk op die spanning want ook gezellige babbels kunnen spannend zijn. Elkaar beter en anders leren kennen: verrijkend en verrijkend. En zoals bij leren fietsen het moto is: blijven bewegen om uw evenwicht te bewaren, zo is het ook bij hartpatiënten: **BLIJVEN BEWEGEN**. Op de wekelijkse trainingen, de aquagym, bij Respiro, tijdens de fietstochten en de wandelingen.

NOGMAALS, VOOR IDEE, REALISATIE EN COORDINATIE VAN RENÉ EN JANINE : DANK U! WE HOPEN DAT ZIJ NOG STEEDS BESCHIKBAAR ZULLEN ZIJN VOOR " EEN DUWTJE IN DE RUG ".

Mich ZICHET (echtgenote André BOON)

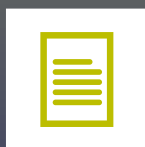






Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

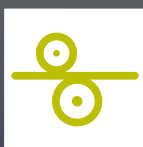
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



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



UITNODIGING **HARPA BENEFIET BBQ** **ZONDAG 21 OKTOBER 2018**

**PAROCHIEZAAL SINT - KWINTEN,
KORENBLOEMSTRAAT 12, LINDEN
VAN 11.30U TOT 15 U EN VAN 17.30U TOT 20U**



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

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



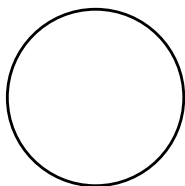
JOS VERBINNEN

geboren op 15 januari 1936, overleden op 15 mei 2018.
Echteenoot van Fernande Celis, die jarenlang lid
was van Harpa en de vereniging sponsorde



EMILE HENRIX

(lidnummer 817),
echtgenoot van Celine Verest,
wonende in Herent, Belsenakenstraat 30
geboren op 23 juni 1936, overleden op 14 maart 2018



AURÉLIE KAYE

geboren op 27 augustus 1985, overleden op 1 juni 2018,
dochter van Marie-Louise Stroobants
(lidnummer 1425), trouwe wandelaarster

“Starend naar de horizon,
nu vol vertrouwen naar de overkant”
Suzanne

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

[illegible]

Miek Hornikx

DE ROOVER L. & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

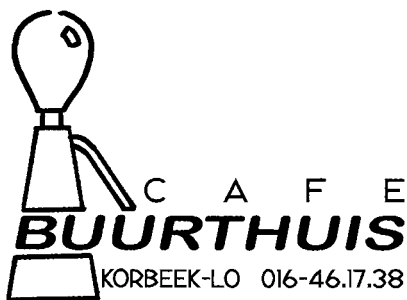
krisderoover@pandora.be

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



BEWEGEN BIJ WARM WEER

Bewegen is erg belangrijk voor hartpatiënten. Een half uur per dag bewegen met een behoorlijke intensiteit kan al een aanzienlijke bijdrage leveren aan de (secundaire) preventie van hart-en vaat-ziekten. In de zomer is het verstandig om even stil te staan bij de extra risico's die het sporten in de hitte met zich mee kunnen brengen. Dit artikel is bedoeld om ook tijdens hete zomers of verblijf in het buitenland te kunnen blijven bewegen. Het motto luidt: blijf de hitte de baas.

Inleiding

Tijdens lichamelijke belasting produceert de mens warmte. Afhankelijk van het soort arbeid dat wij leveren wordt ca. 75-95% van de energie die wij verbruiken omgezet in warmte. Dit kan bij rustig joggen al gauw oplopen tot 700-1000 Watt, voldoende om een aardig straalkacheltje te laten branden. De warmte productie leidt tot een stijging van de lichaamstemperatuur tijdens het bewegen. Om de temperatuur niet te veel te laten stijgen moeten wij een groot deel van de geproduceerde warmte afgeven aan de omgeving. De mens geeft warmte af aan de omgeving door straling, door het opwarmen van lucht die langs het lichaam stroomt, door de inademingslucht te verwarmen en door zweetverdamping. De warmteafgifte verloopt beter als de omgevings-temperatuur lager is dan de huid-temperatuur.

De huid en de spieren vechten om het bloed. Tijdens het bewegen zal de doorbloeding van de huid toenemen om de geproduceerde warmte te kunnen afvoeren. De bloedsomloop zal er voor zorgen dat, de door de spieren geproduceerde, warmte naar de huid wordt gevoerd om daar aan de omgeving af te kunnen geven.

In de hitte neemt daardoor de huiddoorbloeding extreem toe, de bloedvaten in de huid gaan extra open staan; het totale volume van de bloedvaten neemt toe. Omdat het lichaam de hoeveelheid bloed over een groter volume moet verdelen, heeft de bloeddruk de neiging om te dalen. Hierdoor kan men soms zelfs flauwvallen. Andere organen zoals ingewanden, maar ook de spieren kunnen hierdoor minder bloed ontvangen. De huid en de spieren strijden als het ware om de beperkte bloedvoorziening.

Het hart klopt hard

De extra huiddoorbloeding, die nodig is voor de afvoer van warmte, leidt tot een grotere belasting voor het hart. Het hart moet de hartslag verhogen om te proberen voldoende bloed te blijven uitpompen en de bloeddruk op peil te houden. Voor hartpatiënten is het daarom belangrijk voorzorgsmaatregelen te treffen bij het bewegen in de hitte.

Zweten

Is de omgevingstemperatuur hoog dan zal de warmteafgifte voornamelijk moeten plaatsvinden door het zweten. Het

lichaam produceert zweet dat op de huid verdampt. Verdamping van het zweet onttrekt warmte aan het lichaam. De warmteafgifte gaat dus niet door het zweten zelf, maar juist door de verdamping van het zweet. Daarom is naast de temperatuur ook de luchtvochtigheid van belang voor de warmteafgifte. Naarmate de luchtvochtigheid hoger is, zal het geproduceerde zweet moeilijker verdampen en het lichaam kan de warmte moeilijker kwijt.

Het lichaam zal dus meer zweet moeten produceren om dezelfde hoeveelheid warmte kwijt te raken. Het bewegen in een vochtige omgeving leidt dus tot een extra cardiale belasting voor hartpatiënten.

Samenvattend kunnen we stellen dat we voor de warmteafgifte bij het bewegen in de warmte vooral zijn aangewezen op de mogelijkheid om zweet te produceren en op de mogelijkheid om dit zweet efficiënt te verdampen.

Vochtverlies

Het zweten leidt tot vochtverlies. De 3 miljoen zweetklieren die het lichaam bevat kunnen maximaal zo'n 1,8 liter zweet per uur produceren. Dit kan je echter geen 24 uur per dag volhouden; het maximale vochtverlies bedraagt zo'n 10 liter per dag. Dit kan bij goed geacclimatiseerde sporters maximaal tot een koelend vermogen van c. 1000 Watt leiden. Het zweten leidt, naast de warmteafgifte, tot verlies van voornamelijk vocht en ook van wat zouten.

Door vochtverlies neemt de warmteafgifte af. Doordat het lichaam veel vocht verliest door het zweten neemt het bloedvolume af. Dat is nadelig voor de hoeveelheid bloed die het hart kan uitpompen. Hierdoor kan ook de instandhouding van de bloeddruk extra gevaar lopen. Het lichamelijke prestatievermogen neemt dus af door het vochtverlies. Zelfs een gering vochtverlies kan al leiden tot een aanzienlijke afname van het lichamelijke prestatievermogen.

Als vuistregel geldt dat 2% vochtverlies (ca. 1,5 kg) leidt tot 20% prestatievermindering. Dat betekent dat zeker mensen met een beperkt lichamelijke prestatievermogen, zoals hartpatiënten, aandacht moeten besteden aan het beperken van het vochtverlies. Daarnaast leidt het vochtverlies tot een afname van de zweetproductie. De warmteafgifte wordt hierdoor beperkt. Het resultaat is dat de lichaamstemperatuur bij het bewegen in de hitte sneller oploopt als het lichaam veel vocht heeft verloren.



Drinken, drinken, drinken

Het vochtverlies kan alleen goed aangevuld worden door veel te drinken. Breng hier een strenge discipline in aan. Begin al met drinken voordat u dorst heeft. Op het moment dat u dorst krijgt bent u al te laat, er is dan al een aanzienlijk tekort aan vocht. Om het vocht aan te vullen kunt u het beste gebruik maken van sportdranken die enigszins met water zijn verdund. Deze verdunde sportdranken worden sneller door het lichaam opgenomen dan frisdranken. Ze worden zelfs sneller opgenomen dan water.

Wat zijn de risico's

Als de warmteafgifte tekortschiet bij het bewegen in de hitte, dan kunnen er problemen ontstaan. Als de grens van de mogelijkheden zijn bereikt, dan kan er een hitte-uitputting ontstaan. Er wordt zoveel bloed naar de huid gepompt om de warmte kwijt te raken, dat de hervulling van het hart tekortschiet, de bloeddruk zakt te veel en men valt flauw. Het herstel duurt enkele uren tot een dag. Wanneer de lichaamstemperatuur hoger wordt dan 40-41 graden, dan treedt er vaak een situatie op waarin de huidvaten juist gaan vernauwen. Het slachtoffer voelt zich vaak hierbij juist wat koel. Er kunnen hierbij verschijnselen optreden zoals kippenveld, bleekheid en verwardheid. In dit geval spreken wij over een hitteberoerte. Uiteraard moet het slachtoffer ook uit de zon worden gehaald en het liefste in een koele omgeving worden gebracht. Het is belangrijk om hierbij direct te koelen, bijvoorbeeld door Ice-packs in nek, oksels en liezen te leggen. Hartpatiënten die bètablokkers gebruiken moeten er rekening mee houden dat de warmteafgifte moeilijker kan verlopen door de invloed van de medicatie op de huiddoorbloeding. De lichaamstemperatuur kan hierdoor sneller oplopen.

Voorzorgsmaatregelen

Uiteraard is het niet de bedoeling om te stoppen met bewegen vanwege de risico's van oververhitting. Wel is het zaak om goede voorzorgsmaatregelen te treffen.

Wat kan je zoal doen?

1. Vermijd zware inspanningen in de volle zon en tijdens het warmste deel van de dag (12-15 uur). Zoals mensen uit warme landen dit ook vermijden en tussen de middag zelfs siesta houden
2. Zorg voor acclimatisatie. Als de temperatuur met vijf graden stijgt, heb je ongeveer drie dagen nodig om hieraan te wennen. Door de acclimatisatie is het lichaam beter bestand tegen de hitte. Het lichaam zal sneller beginnen met zweten en het zweten verloopt efficiënter. Ook zal de bloedsomloop door de acclimatisatie adequater reageren. Door sneller en effectiever vocht uit de rest van het lichaam te mobiliseren, zal het lichaam het bloedvolume beter op peil kunnen houden. De bloeddruk blijft dan ondanks de sterke huiddoorbloeding beter gehandhaafd. Duizeligheid, onwel worden en flauwvallen zullen minder snel optreden. Acclimatisatie levert een belangrijke bijdrage aan het verhogen van de hittetolerantie. Je kan acclimatiseren door van te voren te oefenen in een verwarmde omgeving.
3. Zorg voor een goed uithoudingsvermogen. Mensen met een beter duuruithoudingsvermogen hebben een betere warmtetolerantie.
4. Vul het vocht tijdig en op een goede manier aan. Bij langdurige blootstelling aan de hitte moet men ook zouten aanvullen. Doe dit met name door tijdens de maaltijden een geringe hoeveelheid zout extra te gebruiken (ca. 5 gram per



dag extra). Het toedienen van extra zout is echter alleen maar zinvol als het vochtverlies voldoende wordt aangevuld.

5. Draag goede kleding; dit kan bijdragen aan een goede warmteafvoer. Kleding gemaakt van ademende stoffen. Door de open structuur kan de wind hier gemakkelijk doorheen waaien. De verdamping van het zweet verloopt dan gemakkelijker.
6. Draag een wit hoofddekstel, dan wordt er (door straling) minder warmte op het hoofd overgebracht. De kerntemperatuur loopt dan minder op.
7. Zorg voor koeling, dit kan verlichting brengen, koel met name nek, oksels en liezen.
8. Kies bij hoge temperaturen een geschikte bewegingsvorm, de kans op oververhitting is geringer bij fietsen en zwemmen, dan bij lopen.

9. Pas de intensiteit van het bewegen aan, doe het wat rustiger aan bij hoge temperaturen.

CONCLUSIE

Samenvattend kunnen wij concluderen dat het goed is om te bedenken dat het bewegen in de hitte extra belastend is voor het hart. Probeer wel te blijven bewegen, maar tref de juiste voorzorgsmaatregelen en pas de intensiteit aan. Kijk uit voor te veel forceren. Dit vergroot de kans op een hitte-uitputting of een hitteberoerte.

Drs. Tinus Jongert, inspanningsfysioloog NeoMed

WERELD HYPERTENSIE DAG: WANNEER WORDT BLOEDDRUKMETING THUIS AANGERADEN?



Uit onderzoek blijkt dat het thuis meten van de bloeddruk het risico op het krijgen van hart- en vaatziekten beter voorstelt dan een bloeddrukmeting bij de arts of in de kliniek. Bovendien bevordert het de therapietrouw en vergemakkelijkt het een eventuele aanpassing van de behandeling. Onderzoek laat zien dat behandeling van hoge bloeddruk op basis van zelfmetingen leidde tot een lager medicijngebruik.

Daarom wordt in de Europese richtlijnen in verband met een verhoogde bloeddruk aangeraden dat mensen met hypertensie zelf geregeld thuis hun bloeddruk meten. Ook diverse Belgische artsverenigingen raden de zelfmeting van de bloeddruk aan.

Voordelen van bloeddrukmeting thuis

- Als de bloeddruk bij meting door de huisartsen erg wisselend is, kan het zinvol zijn om uw bloeddruk thuis te meten. Met thuismetingen kunt u soms beter inschatten wat uw gemiddelde bloeddruk is. Als de dokter uw bloeddruk neemt, is die vaak hoger dan bij u thuis omdat de stress een verhoogde bloeddruk veroorzaakt (witte jas effect). Bij sommige men-

sen blijkt dat de bloeddruk thuis veel lager is dan bij meting in de huisartsenpraktijk. Witte jas hypertensie komt voor in ongeveer 15 procent van de metingen bij de arts.

- Zelfmeting kan eveneens helpen wanneer het omgekeerde zich voordoet: de bloeddruk lijkt in orde bij meting door de arts, maar is elders wel te hoog. Dit soort bloeddruk, soms masked hypertension of gemaskeerde hypertensie



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

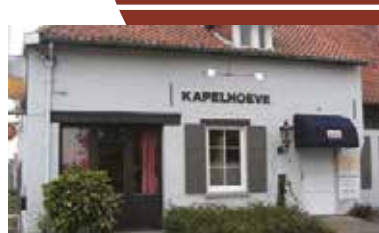


Potestraat 4
B-3020 Herent

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





genoemd, komt meer voor bij vrouwen en bij personen die ook nog andere cardiovasculaire risicofactoren hebben, zoals obesitas, een hoog cholesterolgehalte of diabetes.

- Het helpt bij de opvolging van de behandeling. De enige manier om te weten te komen of de behandeling werkt is om regelmatig de bloeddruk te controleren. Het opvolgen van veranderingen kan helpen beslissingen te nemen over de lopende behandeling, zoals het aanpassen van de dosages of het veranderen van medicatie.
- Moedigt een betere controle aan. Het is aangetoond dat het zelf nemen van de eigen bloeddruk resulteerde in betere bloeddrukcontrole en een groter succes in het bereiken van de vooropgestelde bloeddrukdoelen.

Wanneer wordt thuismeting aangeraden?

Thuisbloeddrukmeting is geschikt voor bijna iedereen met een (vermoeden van) verhoogde bloeddruk. Bespreek dit vooraf met uw (huis)arts.

- Bij een pas vastgestelde hoge bloeddruk of een vermoeden van hoge bloeddruk.
- Als de bloeddruk bij metingen in de huisartsenpraktijk erg wisselend is. Bij sommige mensen blijkt dan dat de bloeddruk thuis veel lager is dan bij meting op de praktijk. Met uw thuismetingen kan uw arts dan beter inschatten wat uw gemiddelde bloeddruk is, en de behandeling daarop afstemmen.
- Om witte jas hypertensie op te sporen vooraleer een behandeling te starten bij mensen bij wie pas hypertensie is vastgesteld.
- Als u geneesmiddelen neemt tegen hoge bloeddruk, om de behandeling beter op te volgen en eventueel bij te sturen.

- Voor de diagnose en opvolging van hypertensie bij oudere mensen omdat witte-jashypertensie bij hen vaak voorkomt, en omwille van het verhoogd risico op plotse bloeddrukvermindering wanneer ze rechtstaan uit bed of wanneer ze lang gezeten hebben (orthostatische hypotensie).
- Diabetici bij wie strikte bloeddrukcontrole nodig is.
- Zwangere vrouwen met verhoogde bloeddruk (of een vermoeden van pre-eclampsie).
- Bij patiënten die antihypertensieve combinatietherapie krijgen, wanneer de bloeddrukwaarden op consultatie bij de arts te hoog blijven. Thuisbloeddrukmeting wordt dan gebruikt om therapie-resistente hypertensie te onderscheiden van een witte-jaseffect.

Wanneer wordt thuismeting afgeraden?

Soms wordt thuismeting van de bloeddruk afgeraden:

- in geval van fysische, visuele of cognitieve stoornissen;
- als u geen verhoogde bloeddruk hebt;
- Bij mensen met een onregelmatige hartslag kunnen thuismonitors onjuiste resultaten geven.

BRONNEN

www.domusmedica.be/documentatie/downloads/patienteninformatie/612-zelfmeting-van-bloeddruk/file.html

www.ntvg.nl/artikelen/praktische-vragen-bij-het-zelf-meten-van-de-bloeddruk/volledig

https://belhyp.be/wp-content/uploads/2016/01/TVG_Thuisbloeddrukmeting.pdf

<https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk/bloeddruk-thuis-meten?tab=1>

<https://www.thuisarts.nl/hoge-bloeddruk/ik-wil-zelf-thuis-mijn-bloeddruk-meten>

HOE HERKENT U EEN HARTSTILSTAND?

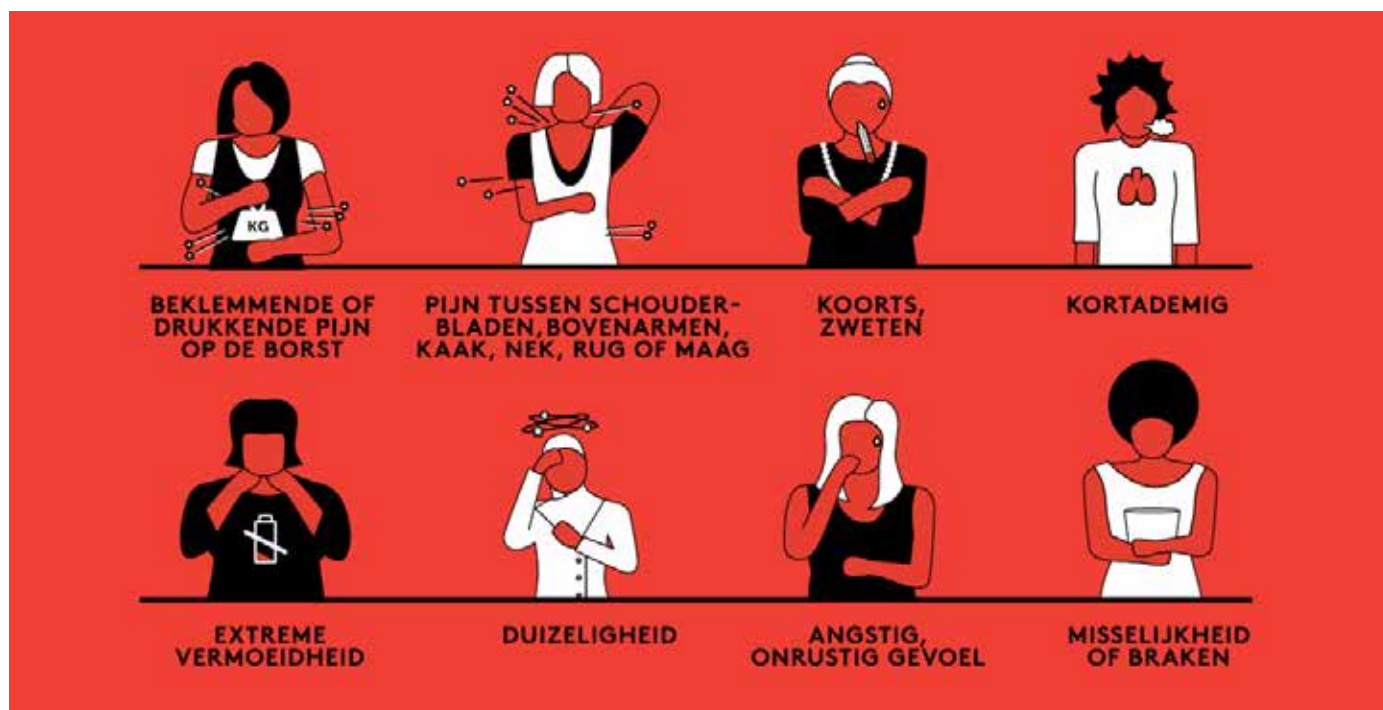
Hartstilstand of plotse dood is meestal het gevolg van hartritmestoornissen waarbij de pompfunctie van het hart – bloed doorheen het lichaam circuleren – stopt. Hierdoor krijgen de spieren en organen geen zuurstof meer, wat ernstige gevolgen kan hebben en zelfs tot de dood leidt indien geen onmiddellijke hulp geboden wordt om het hart herop te starten. De term kan verwarrend zijn, aangezien het hart niet altijd effectief stopt met slaan, maar soms juist zeer snel en chaotisch trilt of fibrilleert. Het hart zelf stopt dus niet altijd met kloppen, maar de hartfunctie – bloed rondpompen – stopt wel.

Een hartstilstand kan iedereen overkomen, ongeacht de leeftijd. Deze aandoening is de meest voorkomende oorzaak van plotse dood, waarbij een ogenschijnlijk gezonde persoon binnen het uur na het begin van symptomen kan sterven. Ongeveer de helft van de hartstilstanden doen zich voor bij ‘gezonde’ personen die lijden aan een niet gekende vernauwing van de kransslagaders.

Wat voelt u bij een hartstilstand?

Een hartstilstand heeft vaak geen symptomen of waarschuwingssignalen. Het is dus moeilijk te voorspellen, noch er zich op voor te bereiden.

Toch zijn er bepaalde waarschuwingssignalen waar u best rekening mee houdt, zoals de symptomen van hartaanval:



- pijn in de borststreek en de linkerarm,
- kortademigheid,
- plots bewustzijnsverlies zonder aanleiding,
- plotse, hevige, zeer snel hartkloppingen ($>200/\text{min}$) met de neiging tot flauwvallen.

Als u deze ongemakken waarneemt, raadpleegt u best zo snel mogelijk een dokter.

Hoe herkent u als omstaander een hartstilstand?

Iemand die plots het bewustzijn verliest, niet of niet normaal ademt en geen polsslag meer heeft, lijdt hoogstwaarschijnlijk aan een hartstilstand.

Om dit te controleren volgt u de volgende stappen:

- Spreek de persoon duidelijk aan en schud lichtjes met zijn/haar schouders.
- Luister vervolgens of het slachtoffer nog ademt door uw oor vlak boven zijn/haar mond te houden, terwijl u controleert of de borstkas nog op en neer gaat.
- Neem ten slotte de pols van het slachtoffer. Dat doet u als volgt: plaats 3 vingers op de gestrekte pols van het slachtoffer, tussen de pees van de duim en de zijkant van het polsbeen en oefen een lichte druk uit.

Wat moet u doen bij een hartstilstand?

Bij een hartstilstand is een snelle reactie de sleutel tot het overleven en een goed herstel achteraf. Hoe langer het slachtoffer zonder hulp blijft, hoe groter de kans op blijvende schade en overlijden. Bij elke minuut die voorbijgaat zonder hartmas-

sage of externe schok om het hart terug op te starten, daalt de overlevingskans met 10 procent en wanneer het slachtoffer geen hulp krijgt binnen de eerste 4 tot 6 minuten na de hartstilstand, is de kans op overlijden 90 à 95 procent. Elke seconde is dus van belang.

1ste Stap: Verwittig de hulpdiensten

2de Stap: Het slachtoffer reanimeren

3de Stap: Een Automatische Externe Defibrillator (AED) zoeken en gebruiken. Een AED of is een toestel dat personen die getroffen zijn door een hartstilstand een elektrische schok kan geven om hun hart weer op te starten. AED's zijn heel gebruiksvriendelijk zodat iedereen ze kan hanteren zonder enige training te hebben genoten. De instructies zijn steeds zeer duidelijk aanwezig, en vaak geeft het toestel zelfs mondelinge aanwijzingen.

Het toestel zal nagaan of een schok nodig is. Als dit het geval is, zal de AED aangeven dat u hem kunt toedienen, of zal het toestel hem automatisch zelf geven. Hervat na de schok de hartmassage tot de hulpdiensten zeggen dat u mag stoppen of tot de persoon terug bij bewustzijn is.

Defibrillatoren zijn te vinden in openbare plaatsen zoals gemeente- of stadhuizen, luchthavens, sportcentra, woonwijken, stations, maar ook op privédomein, zoals in restaurants, bedrijven, feestzalen, ...

BRON

www.mijnhartritme.be/week_van_het_hartritme/hartstilstand.php?q=2
www.behra.eu

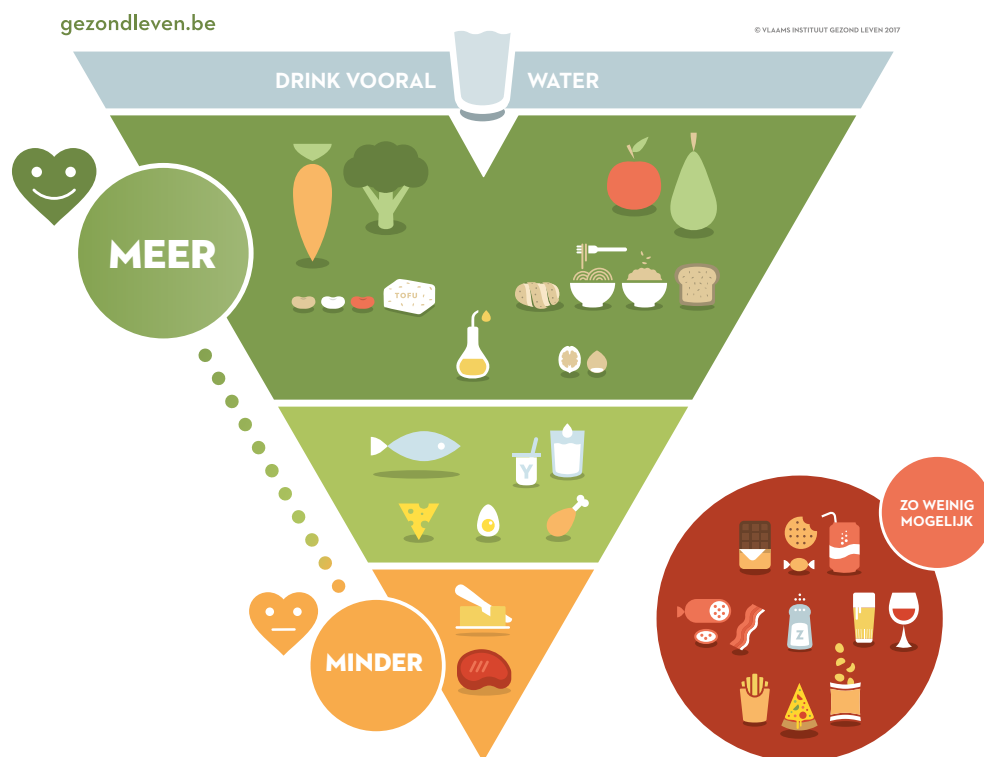


SCHERPENHEUVEL 2018





DE NIEUWE VOEDINGSDRIEHOEK: DEEL 1



De driehoek werd op basis van verschillende literatuurstudies opgesteld. Het Vlaams Instituut Gezond Leven maakte hierbij gebruik van wetenschappelijke informatie rond gezonde voeding en beweging. De verzamelde info werd vervolgens vergeleken met die van de hoge gezondheidsraad.

Met de nieuwe driehoek opteert men ervoor om meer plantaardige dan dierlijke producten te eten, ultra bewerkte voeding te vermijden en verspilling van voeding te beperken. De driehoek is opgedeeld in verschillende groepen die men onderscheidt met behulp van een kleur. In dit artikel zal de donker groene balk besproken worden. Verdere informatie rond de andere groepen in de driehoek komen in volgende uitgaves aanbod.

De donker groene balk omvat voornamelijk de producten van plantaardige oorsprong. Binnen deze groep plaats men de groenten, fruit, brood, aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten en vervangproducten, noten en zaden en oliën rijk aan onverzadigde vetzuren.

GROENTEN EN FRUIT

Groenten en fruit zijn dagelijks aanwezig in een gezonde en gevarieerde voeding, aangezien deze boordevol vitamines, mineralen en vezels zitten. Een goede variatie binnen deze twee categorieën is van groot belang om bepaalde essentiële voedingsstoffen op te nemen.

Voor groenten raadt men aan om deze minimum 2x/dag te eten, aangezien deze een positief effect op het cholesterolgehalte in het lichaam hebben en zo een bescherming bieden

tegen hart- en vaatandoeningen. Om de vooropgestelde hoeveelheden te bekomen kan men zowel verse als diepvriesgroenten (onbereid) gebruiken. Men raadt aan om ½ bord groenten te nemen bij de warme maaltijd en doorheen de dag verder aan te vullen om de aanbevolen hoeveelheden te bereiken.

TIP Neem doorheen de dag ook groenten als tussendoortje, tussen de boterham in combinatie met beleg, onder de vorm van een slaatje of een zelfgemaakte soep.

⚠ Het gebruik van groenten in blik, bokaal of reeds bereide varianten worden afgeraden aangezien deze vaak zoutrijk zijn. Ook bereide soepen, instant soep of soep in blik bevatten veel zout en worden daarom best vermeden.

Fruit is ook een bron van vitamines en mineralen die ons lichaam beschermen. Men kan dit zowel nemen als tussendoortje, als dessert na de maaltijd of als broodbeleg. De aanbeveling voor fruit bedraagt 2 à 3 stuks/dag. Het aantal stukken fruit dat men mag eten is ook afhankelijk van de grootte. Onder 1 stuk wordt het volgende geplaatst: 1 appelsien, 1 appel, 2 mandarijnen, 2 kiwi's, 10 druiven, ½ banaan ...

TIP Diepvriesvarianten of blikfruit op eigen sap kunnen eventueel ingeschakeld worden als alternatief voor vers fruit.

 Let op met het gebruik van vruchtensappen, grenadine en gedroogde vruchten. Deze bevatten veel suikers en leveren extra calorieën.

BROOD, VOLKOREN GRAAN-PRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Brood en volkoren graanproducten zijn een bron van voedingsvezels, vitamines en mineralen. Onder deze groep plaatst men de volkoren broodsoorten, volkoren pistolets, volkoren beschuiten, havermout (natuur), muesli (natuur) volkoren ontbijtgranen (natuur), volkoren pasta en rijst, ...

De voedingsvezels die zich bevinden in deze voedingsmiddelen hebben een positieve invloed op de gezondheid en verkleinen de kans op hart- en vaatziekten. Ook zorgen ze voor een goed stoelgangspatroom en een verzadigingsgevoel.

TIP De volkorenvarianten bevatten meer vezels en hebben een positief effect op onze cholesterol.

 Koffiekoeken, gebak en koeken bevatten vaak veel suikers en vetten en zijn een extra calorietoever.

Aardappelen zijn een goede bron van vitamine C, kalium, fosfor en vitamine B en horen zeker en vast thuis in een gezonde en gevarieerde voeding. Men kan deze afwisselen met eventueel volkoren pasta- of rijstsoorten, granen zoals bulgur, couscous en volkoren noedels.

TIP De ideale bordverdeling bij de warme maaltijd is onderverdeeld in drie porties: $\frac{1}{4}$ van het bord vlees, $\frac{1}{4}$ van het bord een zetmeelrijk product en $\frac{1}{2}$ van het bord groenten.

 Gefrituurde varianten zoals gebakken aardappelen, kroketten, frieten of chips worden best beperkt tot 1x/week. Deze bevatten veel vetten die een negatieve invloed hebben op ons hart en bloedvaten.

PEULVRUCHTEN EN VERVANGPRODUCTEN

Peulvruchten en vervangproducten zijn een goede bron van eiwitten en kunnen ter vervanging van vlees ingeschakeld worden. Hierbij raadt men aan om 1x/week vlees te vervangen door bijvoorbeeld linzen, kikkererwten, bonen, tofu, tempé, seitan ... Vlees, vis en eieren bevinden zich in een andere balk van de voedingsdriehoek. Deze groepen zullen in de volgende uitgave besproken worden.

TIP Peulvruchten en vervangproducten zijn een goede bron van eiwitten maar dienen steeds gecombineerd te worden met voedingsmiddelen zoals eieren of melk

producten zodat men dagelijks alle essentiële aminozuren opneemt. Deze producten kunnen gecombineerd worden of los van elkaar doorheen de dag.

 Let op met het gebruik van kant- en klare vervangproducten, deze zijn vaak zoutrijk en nemen tijdens het bakken veel vet op.

NOTEN EN ZADEN

Noten en zaden bevatten van nature uit veel onverzadigde vetzuren. Deze hebben een positieve invloed op het hart en de bloedvaten en doen de LDL-cholesterol in ons lichaam dalen. Noten zijn ook een goede bron van vezels, eiwitten, calcium, magnesium, kalium ... en passen zeker en vast binnen een gezonde en gevarieerde voeding. De aanbeveling voor noten bedraagt 1 handje per dag.

TIP Voeg noten toe aan een yoghurt, een salade of neem het als tussendoortje.

 De gezouten varianten, M&M's en chocopasta met noten worden best beperkt aangezien deze veel vetten en zout bevatten. Dit heeft een negatieve invloed op ons hart en bloedvatstelsel.

OLIËN EN VETTEN

De vetstoffen die men binnen de groene balk plaatst zijn de oliën van plantaardige oorsprong, margarines en minarines. Deze bevatten veel onverzadigde vetzuren en verminderen de kans op hart- en vaatziekten. Binnen een gezonde en gevarieerde voeding raadt men aan om vetstoffen te gebruiken die $< \frac{1}{3}$ verzadigde vetten van het totaal vetgehalte bevatten. De aanbeveling voor smeerstof bedraagt 1 mespuntje per snede brood en voor het bereidingsvet raadt men 1 eetlepel per persoon per dag aan.

TIP Wanneer het smeer- of bakvet hard wordt in de koelkast bevat het veel verzadigde vetzuren die een negatieve invloed hebben op ons hart en bloedvatstelsel. Kies daarom voor de vetstoffen die meer onverzadigde vetzuren bevatten aangezien deze de kans op hart- en vaatziekten verlagen.

 Let op met het gebruik van kokosvet en palmolie, dit zijn plantaardige oliën die veel verzadigde vetzuren bevatten en de kans op hartaandoeningen verhogen.

*Student Katrien Teniers, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits, Goedele Vandamme, Floor Wynants
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven*

BRONNEN

- Vlaams instituut Gezond Leven. Voedingsdriehoek. Site: Vlaams Instituut Gezond Leven 2018 Beschikbaar via: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>. Geraadpleegd op 26/03/2018.
- De Vlaamse overheid. Actieve voedingsdriehoek op z'n kop. Site: De Vlaamse overheid 2018. Beschikbaar via: <https://overheid.vlaanderen.be/actieve-voedingsdriehoek>. Geraadpleegd op 27/03/2018.

- Kind en Gezin. Voedingsdriehoek. Kind en Gezin 2018. Beschikbaar via: <https://www.kindengezin.be/voeding-en-beweging/eet-gezond/voedingsdriehoek/>. Geraadpleegd op 27/03/2018.
- NICE. Voedingsdriehoek. Site: NICE 2013. Beschikbaar via: <https://nice-info.be/nl/qa?qaCat=31>. Geraadpleegd op 28/03/2018.
- NICE. De nieuwe voedingsdriehoek voor het

- brede publiek. Site: NICE 2013. Beschikbaar via: https://nice-info.be/documenten/nutrinews_pdf/2017_3_NN_Nader-bekeken.pdf. Geraadpleegd op 28/03/2018.
- NICE. De voedingsdriehoek. Site: NICE 2013. Beschikbaar via: https://www.nice-info.be/documenten/nutrinews_pdf/2017_3_NN_Infografiek-De-voedingsdriehoek.pdf. Geraadpleegd op 28/03/2018.
- FAO. Food based dietary guidelines-Belgium. Site: FAO 2018. Beschikbaar

- via: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/belgium/en/>. Geraadpleegd op 29/03/2018.
- Leroi F, Leroy S, Talon R, Vogel RF, Zagorec M. Fermented meats (and the symptomatic case of the Flemish food pyramid): Are we heading towards the vilification of a valuable food group? Int J Food Microbiol. 2018 Feb 5. pii: S0168-1605(18)30049-7. doi: 10.1016/j.ijfoodmicro.2018.02.006



ACTIVITEITENKALENDER 2018

● WANDEL DAGEN
● 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
Secretaris
Verantwoordelijke trainingen en reanimatie
M: 0498 23 99 82 • E: miek.hornikx@kuleuven.be



Jan WOUTERS
Redacteur Harpa Magazine
T: 016 40 42 74
E: guitarjaw@scarlet.be



Richard VAN DONGEN
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



WILLY VANBRABANT
Ondervoorzitter
Verantw. woensdag- en vrijdagtrainingen, zwemmen
T: 016 25 27 01 • E: willyvanbrabant@gmail.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 • M: 0475 79 84 44
E: mertens.m2@gmail.com



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



ZOMERNUMMER 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)
- Jan Wouters (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

