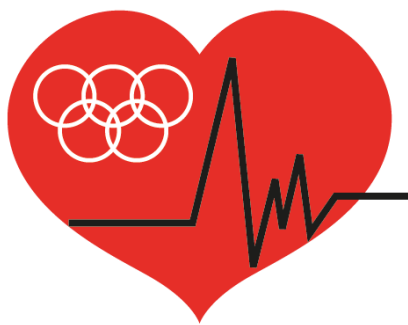




HARPA MAGAZINE



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

TRIMESTRIEEL - NR 100
SEPTEMBER - DECEMBER 2023

100^{ste}
Harpa
Magazine!



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	3	Nieuw trainingsmateriaal	13
Verslag Reanimatietraining	4	Verslag wandelseizoen	14
Uitnodiging Nieuwjaarsreceptie	6	Feiten over rugpijn	17
Fotoverslag fietsseizoen 2023	7	Fietskalenders 2024	19
Uitnodiging Infovergadering	8	Wandelkalender 2024 - deel 1	20
Scheren en hart-en vaatziekten	9	Boekvoorstelling Ons Hart	21
Feiten en fabels over voeding	10	Harpa bestuur en colofon	23

DE ROOVER L. & ZON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be



晨星茶餐厅
Lunch Delight



Geniet van onze *authentieke Chinese keuken*
of een snelle, warme *lunch*.

Maandag

17:30-22:00

Dinsdag – Zaterdag

11:30 – 14:00 en 17:30-22:00

Zondag gesloten

Tervuursevest 113

3001 Leuven

016/226889

LAMBRECHTS
Tuinmachines

LEUVEN – TIENEN

Omleiding 125 - 3020 Herent
Tel. 016/22.86.44

Ambachtenlaan 22 - 3300 Tienen
Tel. 016/81.43.14



WOORD VAN DE VOORZITTER

Beste HARPA leden,

Als we rond ons kijken, zien we overal de kerstversieringen.

We weten dan dat de eindejaarsfeesten in aantocht zijn.

2023 loopt op zijn laatste benen. We kijken vol verwachting uit naar 2024.

In dit honderdste harpamagazine zullen jullie meerdere uitnodigingen vinden :

- ♦ Eerst en vooral nodigen wij jullie uit op onze jaarlijkse nieuwjaarsreceptie op vrijdag 19 januari 2024.
- ♦ De infovergadering van Harpa volgt op zaterdag 03 februari 2024.
- ♦ De algemene vergadering van Harpa staat gepland op vrijdag 26 april 2024.
- ♦ Zaterdag 27 april 2024 houden wij onze jaarlijkse bedevaart naar Scherpenheuvel.

“De mooiste dingen
in het leven
laten zich niet
vastpakken.
Je kunt ze enkel voelen
in je HART”

Het wandel- en fietsteam heeft gezorgd voor een goed gevulde kalender. Al deze punten komen uitvoerig aanbod in ons 100ste harpa magazine , alsook via onze website www.harpa.be en nieuwsbrieven.

Ik wens jullie veel leesplezier en hoop jullie meermaals tegen te komen op al onze evenementen en trainingen. Wij zullen jullie blijven aanmoedigen om meer te bewegen.

Wanneer er leden zijn die zich bij het bestuur willen aansluiten, neem dan contact op met iemand van het Harpa bestuur of digitaal via e-mail harpasport@harpa.be.

Ik wens jullie en jullie familie een gelukkig en gezond 2024.

In naam van het ganse Harpa bestuur,

Willy Vanbrabant,

Voorzitter Harpa vzw





Hoe herkent u een hartstilstand?

Het slachtoffer

- verliest het bewustzijn en valt,
- reageert niet als men luid roept en hem/haar schudt,
- ademt niet (de borstkas gaat niet op en neer) of heeft geen normale ademhaling.

90% van de gevallen hebben een cardiovasculaire oorzaak; een hartinfarct uit zich vaak door pijn of een gevoel van samendrukking in de borst, doorgaans in combinatie met transpiratie en misselijkheid.



5 stappen om een leven te redden

1. Plaats het slachtoffer in een veilige omgeving.
2. Controleer of hij/zij effectief een hartstilstand heeft, bewusteloos is en niet ademt.
3. **Bel onmiddellijk de hulpdiensten (112)** via uw telefoon of via de applicatie.
4. Begin de hartmassage : 30 sterke drukken in het midden van de borst, door het borstbeen 5 tot 6 cm in te drukken, met een snelheid van 100 tot 120 druk/minuut, op het ritme van Stayin' Alive, de song van de Bee Gees!
5. Defibrilleer met een AED. Deze elektrische schok zal het hart opnieuw in gang zetten.



REANIM



De applicatie “**REANIM**” van de Belgische Cardiologische Liga zet de automatische externe defibrillatoren in België in kaart. In geval van een hartstilstand, geeft **REANIM** de mogelijkheid aan getuigen om de dichtstbijzijnde defibrillatoren te vinden. Bovendien kan men de hulpdiensten bellen met één simpele klik.

Het doel van deze applicatie is zoveel mogelijk levens te redden in België door getuigen de mogelijkheid te geven om in het geval van een hartstilstand snel en effectief te reageren.

De applicatie is beschikbaar voor iPhone en Android, in 3 talen en staat toe om:

- de dichtstbijzijnde defibrillatoren te lokaliseren in geval van nood;
- u bij te staan bij het toedienen van eerste hulp door middel van video's en afbeeldingen;
- noodoproepnummers volgens het land automatisch te herkennen





UITNODIGING

Nieuwjaarsreceptie

VRIJDAG 19 JANUARI 2024 van 19u tot 21u

INKOMHAL GEBOUW DE NAYER

Iedereen welkom!

Inschrijven is niet nodig







UITNODIGING

INFOVERGADERING

ZATERDAG 3 FEBRUARI 2024 om 14u

Dr.Youri Bekhuis

Iedereen welkom!

De lezing gaat door op Onderwijs & Navorsing 4, Campus Gasthuisberg.

Meer details volgen via www.harpa.be en de nieuwsbrief.

WANNEER SCHERMEN DE GEZONDHEID VAN HART EN BLOEDVATEN BEDREIGEN

Samenvatting van een artikel van Mélanie Saeremans – Psychologe-Psychotherapeute Coördinatrice van de kliniek voor spel en andere gedragsverslavingen van het CHU Brugmann, Brussel, gepubliceerd op www.liguecardioliga.be

Schermen zijn niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven en niet zelden valt vast te stellen dat mensen zelfs afhankelijk worden van het gebruik ervan. Men spreekt dan van verslaving. De gevolgen van die afhankelijkheid op de geestelijke gezondheid zijn intussen bekend, maar over de impact op de lichamelijke gezondheid, met name van hart en bloedvaten, gaat het minder vaak.

Schermverslaving: alarmsignalen

- U bent voortdurend bezig op verschillende schermen.
 - U overschrijdt bij schermgebruik vaak de tijd die u er aanvankelijk voor had uitgetrokken.
 - U kunt uw gebruik moeilijk onder controle houden of beperken.
 - U voelt een zekere angst of ongemak wanneer u niet op uw schermen bezig bent.
 - U voelt voortdurend de nood aan connectie, zelfs in situaties waarin dat niet hoort (tijdens maaltijden, aan het stuur, enz.).
 - Uw buitensporig schermgebruik heeft een negatieve weerslag op uw intermenselijke relaties, uw prestaties, uw sociale activiteiten of uw vrijetijdsbesteding.
 - U moet uw schermen almaar langer gebruiken om dezelfde genoegdoening of hetzelfde plezier eraan te beleven als voorheen. Wat aanvankelijk matig gebruik was, wordt steeds intensiever.
 - Wanneer u tracht uw schermgebruik te verminderen of er een einde aan te maken, voelt u ontwenningssverschijnselen zoals prikkelbaarheid, agitatie, angst, depressie of slapeloosheid.
- U verwaarloost fundamentele behoeften zoals voeding, slaap, persoonlijke hygiëne, lichaamsbeweging.

Zittend schermgebruik: geruisloos gevaar voor het hart

Zittend of liggend veel tijd doorbrengen voor een scherm (computer, tablet, smartphone of televisie) kan de mate waarin we aan lichaamsbeweging doen serieus inperken. Hart en longen verliezen een stuk van hun efficiëntie om de rest van ons lichaam van zuurstof en voedingsstoffen te voorzien. Het verlies van dat vermogen verhoogt het gevaar voor hartaandoeningen.

Gebrek aan beweging gaat vaak gepaard met een hoge bloeddruk, wat een van de grote risicofactoren voor hartaandoeningen is. Regelmatig bewegen maakt het mogelijk de bloeddruk te verlagen, terwijl zitten de bloeddruk verhoogt. Zittend leven verhoogt het gevaar voor kransslagaderaandoeningen. Wanneer we niet actief zijn, kunnen vetafzettingen zich immers ophopen in onze slagaders, waardoor die nauwer en minder soepel worden. Gebrek aan lichaamsbeweging is eveneens een belangrijke factor bij de ontwikkeling van zwaarlijvigheid en diabetes type 2, die op hun beurt de gevaren voor hartaandoeningen vergroten.

Schermen en voedingsonevenwicht: een vernietigende cocktail voor het hart

Mensen met een schermverslaving zijn geneigd om tijdens hun schermtijd ongezonde en calorierijke dingen te eten en te drinken, zoals snacks, gesuikerde frisdrank en bewerkte voedingsmiddelen. Deze ongezonde voeding heeft natuurlijk ook een impact op de gezondheid van ons hart.

Onevenwichtige voeding met te veel calorieën kan tot gewichtstoename en obesitas leiden, twee belangrijke risicofactoren voor hartziekten. Ze kan ook het cholesterolgehalte in het bloed verhogen en daardoor de ontwikkeling van atherosclerose in de hand werken.

Schermverslaving: een nachtmerrie voor de slaap en het hart

Nachtelijk schermgebruik, in het bijzonder voor men gaat slapen, kan de slaap verstoren. Het blauwe licht dat van schermen uitgaat, kan de productie van melatonine remmen, een hormoon dat de slaap regelt. Zo kan schermgebruik dus slaapstoornissen veroorzaken. Slapeloosheid en chronisch slaapgebrek worden in verband gebracht met een hoger risico van hart- en vaataandoeningen, met inbegrip van hoge bloeddruk, kransslagaderlijden en beroertes. Periodes met verstoorde of te weinig slaap kunnen ons stresssysteem activeren, waardoor hormonen vrijkomen die de bloeddruk verhogen en de normale regelmechanismen verstoren. Slaapstoornissen kunnen eveneens het insulinemetabolisme verstoren en insulineresistentie in de hand werken, wat een belangrijke risicofactor voor diabetes type 2 is. Insulineresistentie kan het suikergehalte in het bloed verhogen, ontsteking en de vorming van plaque in de bloedvaten in de hand werken, waardoor het gevaar voor hart- en vaataandoeningen toeneemt.

Schermen en stress: hart onder druk

Overmatig schermgebruik kan bijdragen tot hoge stress- en angstniveaus. Sociale media kunnen maatschappelijke druk uitoefenen en ertoe leiden dat men zich wil vergelijken, zich anders voelt en weinig zelfachting heeft. Chronische stress en angst kunnen een negatieve weerslag hebben op de gezondheid van hart en bloedvaten door de bloeddruk en het hartritme te verhogen en ontstekingen in het lichaam te bevorderen.

Stress en angst kunnen ons gedrag (roken, alcoholgebruik) negatief beïnvloeden en daardoor het gevaar voor hartaandoeningen vergroten. Ook kunnen ze bij bepaalde personen onregelmatigheden in het hartritme op gang brengen, vooral bij mensen die genetisch voorbeschikt zijn of reeds met hartproblemen kampen. Symptomen zoals een snelle hartslag, hartkloppingen en ritmestoornissen kunnen dan het gevaar voor ernstige hartaandoeningen vergroten.

Tips & tricks om uw schermgebruik te beperken

Leg uzelf grenzen op en leg uren vast waarin u geen schermen gebruikt. Plan schermloze perioden in: gun uzelf regelmatig momenten waarop u gedeconnecteerd bent. Hou bijvoorbeeld elke dag een uur vrij om iets anders te doen: bv. een boek lezen, sporten, enz.

Bekijk welke andere activiteiten u graag verricht en die het schermgebruik kunnen vervangen. Dat kan een creatieve vrijetijdsbesteding zijn, sociale activiteiten enz.

Gebruik apps om uw schermtijd te beheren: er zijn apps beschikbaar die u helpen uw schermtijd onder controle te houden. Ze volgen en beperken bijvoorbeeld de tijd die u op bepaalde toepassingen doorbrengt, geven u een seintje wanneer het tijd is voor een pauze of blokkeren zelfs tijdelijk de toegang tot bepaalde functies. Als u maar moeilijk in uw eentje los kunt raken van die schermen, zoek dan steun bij vrienden of familie. Denk u werkelijk schermverslaafd te zijn, dan wordt aangeraden professionele hulp te zoeken.

FEITEN & FABELS OVER VOEDING BIJ HART- EN VAATZIEKTEN

In de volksmond wordt er al eens snel iets gezegd over voeding. Het klopt dat je bij hart- en vaatziekten je voeding best aanpast. Maar wat is nu een feit, en wat een fabel?

“Hartpatiënten moeten altijd op een zoutarm dieet.”

FABEL De redenering is ontstaan door het feit dat zout water aantrekt. Wanneer zout in de bloedbaan terecht komt gaat deze water aanzuigen waardoor het bloedvolume zal stijgen en bijgevolg ook de bloeddruk. Hierdoor moet het hart harder werken om het bloed rond te pompen. (12) Voor personen met een te hoge bloeddruk of hartpatiënten die vocht vasthouden is het dus wel extra gunstig om te letten op het zoutgebruik. Dit wil echter niet zeggen dat bij iedere hartaandoening het nodig is om op een zoutarm dieet te staan. (8)



Voor een gezonde persoon raadt de Hoge Gezondheidsraad aan om niet meer dan 5 gram zout per dag te consumeren. (6) Vroeger raadden men bij hartpatiënten een strenger dieet aan van 2 à 3 gram zout per dag.

Recente studies tonen aan dat een strenge zoutbeperking amper invloed zal hebben bij mild en ernstig hartfalen. Aangezien zout van nature aanwezig is in de voeding is het over het algemeen redelijk om patiënten te adviseren om zoutrijke voedingsmiddelen te vermijden en geen zout toe te voegen bij de maaltijden. (3)

Dat je geen zout mag toevoegen aan de maaltijd betekent niet dat je smaakloos moet eten, met verse of gedroogde pure kruiden kan je de maaltijd ook goed op smaak brengen! (13) Inspiratie nodig? Bekijk dan zeker de kruidenlijst van UZ Leuven om je eten op smaak te brengen met kruiden en specerijen! (15)

“Iemand met overgewicht heeft een hoger risico op hart- en vaatziekten.”

FEIT Het verband tussen overgewicht en hart- en vaatziekten kan op verschillende manieren verklaard worden. Personen met overgewicht worden in verband gebracht met het ontwikkelen van cardiovasculaire risicofactoren zoals een hoge cholesterol, een hoge bloeddruk en diabetes. (1)

Een te hoge cholesterol betekent dat er te veel vetten in het bloed zitten die op termijn je bloedvaten kunnen laten vernauwen. (4) Verder kan een teveel aan vetweefsel ervoor zorgen dat vetten op een andere plek opgeslagen worden zoals in de spieren en in de lever. Dit kan er vervolgens voor zorgen dat de spiercellen minder gevoelig worden voor de opslag van suiker. Dit fenomeen wordt insulineresistentie genoemd en kan op termijn diabetes veroorzaken. (1) Vetweefsel produceert hormonen die inwerken op ons sympathisch zenuwstelsel. Dit kan zorgen voor een verhoogde bloeddruk wat het cardiovasculair risico ook verhoogd. (10)

“Rode wijn drinken is goed voor het hart en bloedvaten.”

FABEL Dat rode wijn drinken goed is voor het hart wordt vandaag de dag nog steeds gezegd. Waarom specifiek rode wijn en niet bier of whisky? Dit komt omdat in rode wijn een bepaalde stof zit, polyfenolen genaamd. Polyfenolen zijn krachtige antioxidanten die een gunstige invloed hebben op de vaatwand en bloedstolling. Maar naast polyfenolen bevat rode wijn ook alcohol dat vanaf meer dan 1 consumptie per dag een bewezen negatief effect heeft op hart- en vaatziekten. Polyfenolen zijn onder andere ook terug te vinden in fruit en groentesoorten. Heb je toch regelmatig zin in een glas rode wijn? Kies dan voor alcoholvrije rode wijn of drink niet meer dan 1 glas per dag. (5) (14)



“Suiker kan je anders laten dichtslippen.”

FEIT Het is bewezen dat een hoge bloedsuikerspiegel zorgt voor een afname van de elasticiteit van de vaatwand. Dit fenomeen komt voornamelijk voor bij personen met diabetes mellitus. Mensen met diabetes hebben vaker hogere suikerspiegels aangezien de lichaamscellen de suiker niet goed meer kunnen opnemen. Wanneer suiker een langere tijd in de bloedvaten verblijft, wordt ons afweersysteem geactiveerd. Hierdoor ontstaan ontstekingsreacties dewelke de arteriosclerose, ook wel aderverkalking genoemd, bevorderen. (7)

“Kokosolie is goed om te gebruiken.”

FABEL Het klopt dat de meeste plantaardige oliën en vetstoffen onverzadigde vetten bevatten. Vandaar dat oliën of een plantaardige margarine de voorkeur krijgen op vetstoffen van dierlijke afkomst. Dierlijke vetstoffen zoals boter bevatten veel verzadigde vetstoffen die minder goed zijn voor onze gezondheid. Echter zijn er ook plantaardige vetten zoals palmolie en kokosvet die rijk zijn aan verzadigde vetten en dus niet de voorkeur krijgen. Kokosolie is dus geen goede vetstof om dagelijks te gebruiken. Gebruik je het maar af en toe om een speciaal gerecht klaar te maken? Dan mag je dat zeker blijven doen. (2)



“Kiezen voor volkorenproducten is goed voor mijn hart.”

FEIT Een hogere vezelinnamen wijst op verbeteringen in de bloeddruk, bloedlipiden en nuchtere insulineconcentraties. Dit valt grotendeels te verklaren doordat vezels zorgen voor een verhoogd verzadigingsgevoel wat de kans op overgewicht verlaagd. Ook zullen suikers en vetten trager opgenomen worden in het bloed wanneer deze in combinatie met vezels geconsumeerd worden. (9) Verder zorgen vezels in de darm voor een gellaag waardoor het circulerende cholesterol minder goed kan opgenomen worden en bijgevolg de opname ervan verlaagd. Hierdoor hebben vezels een cholesterolverlagende

werking en verlagen op deze manieren het risico op hart- en vaatziekten. Vezelrijke producten bevatten doorgaans ook andere beschermende stoffen. (11)

BESLUIT

Niet alles wat in de volksmond verteld wordt of wat je op internet leest is waar. Ben je genooddaakt tot het veranderen van je voedingspatroon of wil je dit graag ter preventie? Dan kun je het beste het advies van een diëtist volgen die jou de juiste informatie meegeeft.

*Student Anouk Mertens, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven*

Bronnen

1. Bastien, M., Poirier, P., Lemieux, I., & Després, J. (2014). Overview of Epidemiology and Contribution of Obesity to Cardiovascular Disease. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 56(4), 369–381.
2. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/oli%C3%ABn-en-vetten>
3. <https://www.gezondhedenwetenschap.be/gezondheid-in-de-media/een-zoutbeperking-lijkt-niet-zinvol-bij-hartfalen>
4. <https://www.gezondhedenwetenschap.be/richtlijnen/te-veel-vetten-in-het-bloed>
5. <https://www.hartstichting.nl/oorzaken/alcohol>
6. HGR, (2019). Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen - 2019. Brussel: HGR; 2019. HGR nr. 9284.
7. Liu X, Liu L, Wang R, Jia X, Liu B, Ma N, Lu Q., (2021). Early arteriosclerosis and its risk factors in subjects with prediabetes and new-onset diabetes. *Endocr Connect*. 10(6):599-606.
8. O'Donnell, M., Mente, A., Alderman, M. H., et al. (2020). Salt and cardiovascular disease: insufficient evidence to recommend low sodium intake. *European Heart Journal*, 41(35), 3363–3373.
9. Reynolds, A. G., Akerman, A. P., Kumar, S., et al. (2022). Dietary fibre in hypertension and cardiovascular disease management: systematic review and meta-analyses. *BMC Medicine*, 20(1).
10. Tanaka, M., (2020). Improving obesity and blood pressure. *Hypertens Res* 43, 79–89.
11. Threapleton, D. E., Greenwood, D. C., Evans, et al. (2013). Dietary fibre intake and risk of cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 347(dec19 2), f6879.
12. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/aandoeningen/welke-problemen-kunnen-er-ontstaan-als-je-te-veel-zout-eet.aspx>
13. <https://www.gezondleven.be/gezondheidsmatrix/kruident-in-de-keuken>
14. Ross, J. A., & Kasum, C. M. (2002). DIETARY FLAVONOIDS: Bioavailability, Metabolic Effects, and Safety. *Annual Review of Nutrition*, 22(1), 19–34.
15. https://www.uzleuven.be/nl/media/fbcc76f0-4219-4b0d-8d74-b43af803856c/700564_v082022_kokenmetkruiden_a4_def.pdf

Uw hart is belangrijk voor ons...

Niets gaat boven een fit en gezond lichaam om je mentaal sterk te voelen.

Wist u dat een gezond voedingspatroon in combinatie met lichaamsbeweging uw cardiovasculaire risico kan verminderen?¹



2 02 3 M08-023 - 346755 - Vrijdurell 10/2024

Sandoz geeft u eenvoudige tips om u te helpen een gezonder leven te leiden. Ontdek ze via de QR-code!



1. Vasseren FLJ, Mach F, Smolders YM et al; ESC National Cardiac Societies; ESC Scientific Document Group. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J. 2021 Sep 7;42(34):3227-3337.

Draag zorg voor uw hart
Vraag advies aan uw behandelend arts.

SANDOZ

NIEUW TRAININGSMATERIAAL

Voorbij de lente mochten we van Respiro een gift ontvangen dankzij de actie "Let's move for a better world" die ze ten voordele van Harpa organiseerden. Deze steun kwam onder andere in de vorm van een tegoed voor sportmateriaal van Technogym. Naast oefeningen met rekkers, gewichtjes en steps zullen we hierdoor binnenkort ook oefeningen kunnen aanbieden met het stabiliteitskussen, de behendigheidsladder, de slam ball en de mobiliteitsstick. Wil je al een idee hebben wat hier het nut van kan zijn? Dan vind je hieronder een woordje uitleg bij deze trainingsaccessoires.

Stabiliteitskussen



Het stabiliteitskussen is gemaakt van gesloten-cellenschuim waardoor het een onstabiel oppervlak heeft. Zo biedt het de juiste hoeveelheid veilige en gecontroleerde instabiliteit.

Door oefeningen uit te voeren op het stabiliteitskussen, verbeter je je gewrichtsstabiliteit, evenwicht en motoriek.

Behendigheidsladder



De behendigheidsladder is speciaal ontworpen voor snelheidstraining.

Door oefeningen te doen met de behendigheidsladder, train je zowel snelheid als precisie. Het is best lastig om deze beide eigenschappen tegelijk te coördineren. De behendigheidsladder zorgt voor visuele aanwijzingen en feedback om uw bewegingen te corrigeren en deze zo efficiënt mogelijk te maken.

Slam ball



De Slam Ball is een verzwaarde bal van 5kg om te gebruiken bij de krachttraining.

De Slam Ball is perfect ontworpen om de zwaarste impact te weerstaan. De spiraalvormige groef en het materiaal geven een goede grip tijdens het sporten.

Mobiliteitsstick



Door te oefenen met de Mobiliteitsstick, kan je je gewrichtsmobiliteit verbeteren en gerichte rekoefeningen uitvoeren.

De stick is resistent en flexibel omdat hij gemaakt is van hoogwaardig materiaal dat een flexibele weerstand geeft en zo reageert op de kracht die erop wordt uitgeoefend.

EEN TERUGBLIK OP HET VOORBIJE WANDELSEIZOEN

En ja, elke dag wordt wat korter, elke dag wordt het een beetje donkerder, elke dag krijgen we een iets langere nacht. Maar niet treuren want na 21 december gaat alles weer de andere kant op, met langere dagen, kortere nachten. Ondertussen... maken we het gezellig binnen én buiten: lichtjes, versierde bomen en huizen, samenkomen voor de feestdagen. We stralen warmte uit naar elkaar en worden zo, hopelijk, meer mens!

We mogen in elk geval weer dankbaar terugkijken op een mooi wandeljaar. We gingen 17 keer samen op stap, in goed en in minder goed weer. Op de gewone wandelingen waren we met gemiddeld 18 mannen en vrouwen, met vaak achteraf nog wat extra gezelschap van leden en partners die mee kwamen nagenieten. We trokken ook met een mooie groep naar Beringen voor onze jaarlijkse daguitstap. We kijken ook terug op alweer een heel gezellige afsluiter in Averbode.

Hieronder vind je een tabel met een overzicht van de voorbije wandelingen:



Datum	Gemeente	Temperatuur	Weer	Aantal deelnemers		
				kort	lang	gezelligheid achteraf
4/03/2023	Oud-Heverlee	7°	grijs-bewolkt	18	9	
18/03/2023	Steenokkerzeel	15°	zonnig	9	15	
1/04/2023	Everberg	10°	slecht-miezer		12	3
15/04/2023	Heverlee	14°	goed weer	14	18	2
29/04/2023	Scherpenheuvel	14°	licht bewolkt	8	6	38
13/05/2023	Sint-Joris-Winge	23°	zonnig	16	5	3
10/06/2023	Beringen daguitstap	30°	zonnig	28		
24/06/2023	Winksele	28°	zonnig	8	6	2
8/07/2023	Wezemaal	30°	zonnig	8		4
5/08/2023	Veltem	18°	af en toe regen	12		
19/08/2023	Boutersem	25°	bewolkt-kleine bui	13	7	2
2/09/2023	Gelrode	30°	zon en onweertje	11	12	6
16/09/2023	Testelt	26°	zon en hevig onweer	5	9	6
30/09/2023	Bunsbeek	20°	mooi weer	7	7	6
14/10/2023	Kessel-Lo	12°	bewolkt	11	8	4
28/10/2023	Nieuwrode	14°	bewolkt	13	12	5
18/11/2023	Averbode	10°	forse regen	18		33



Gezellig, gezond, gebabbel, vermaak, ontmoeten... allemaal woorden die we op de wandelingen kunnen plakken. Veel mensen, altijd anderen weer, zetten zich in om wandelingen te organiseren en het voortouw te nemen bij elke wandeling. Dank hiervoor!

Dus Harpisten overal te lande, maak er gebruik van en kom wandelen. Geef u misschien op om zelf, ergens waar jij thuis bent, te gaan wandelen. We voelen ons hopelijk weer één grote familie. Op naar volgend wandeljaar.

Met de vriendelijke groeten van het ganse wandelteam, Maggy, Ghislain, André en Mich.



Asbestattesten
Asbestinventarisatie
Monsternamen
Adviesverlening

HGR
asbest
 Asbestdeskundige inventarisatie

Henri Grammet

Gecertificeerd asbestdeskundige

Kortrijksestraat 192
 3010 Leuven
 hgrasbest@gmail.com

0487 62 87 12

UITSTAP NAAR SCHERPENHEUVEL

Naar jaarlijkse gewoonte trekken wij ook volgend jaar naar Scherpenheuvel om er onze overleden Harpavrienden te gedenken tijdens een misviering in de basiliek. Of je nu te voet, met de fiets of met de auto komt, iedereen is van harte welkom! Inschrijven is niet nodig.

PRAKTISCH

- ♦ **zaterdag 27 april 2024**
- ♦ om 06.45 uur vertrekken de wandelaars aan de kerk van Lubbeek-Centrum voor een tocht van 18km
- ♦ Om 09.10 kunnen de wandelaars die een tocht van 6 km verkiezen, de groep vervoegen. Plaats van afspraak is het kruispunt van de Horenstraat met de Heuvelstraat in Tielt-Winge
- ♦ Om 08.45 vertrekken de fietsers op het Sportkot aan De Spuyse
- ♦ om 10.45 uur komen we aan in Scherpenheuvel
- ♦ Om 11.00 uur: misviering met herdenking van onze overleden leden in de basiliek



HARPA BEGELEIDING

Al meer dan 10 jaar sportieve samenwerking met Gasthuisberg Leuven en HARPA vzw

FITNESS

- Groepsles onder begeleiding van een ervaren fitness-instructeur: dinsdag om 10u15 en donderdag om 9u45
- Individuele fitness: aangepast schema op maat

KINESITHERAPIE

Verschillende specialisaties zoals:

- Cardiale therapie
- Ademhalingstherapie
- Manuele therapie
- Orthopedische revalidatie
- Neurologische revalidatie

MAAK EEN AFSpraak

Maak via onze website een afspraak om te starten of om meer info te krijgen:

www.respiro.be/aanbod/medische-fitness/

CONTACT

📍 Aarschotsesteenweg 33
3110 Rotselaar

☎ 016 60 69 79

✉ info@respiro.be



✕PeteOSullivanPT ✕KWernliPhysio ✕JPCaneiro ✕KieranOSull ✕Bunzli_S ✕MaryOKeeffe007

BELANGRIJKE FEITEN OVER RUGPIJN

Vertaalde Infographic door Pieter Verschuereen ✕@Pieter_VRSC

1. Langdurige rugpijn kan beangstigend zijn, maar is zelden gevaarlijk

Persisterende rugpijn kan stresserend en invaliderend zijn, maar het is zelden levensgevaarlijk. Het is zeer onwaarschijnlijk dat je in een rolstoel zal belanden.



2. Oud worden is geen oorzaak van rugpijn

Hoewel het een wijdverspreide overtuiging is dat ouder worden een oorzaak is van rugpijn of deze vergert, is er geen wetenschappelijk onderzoek dat dit ondersteunt. Evidence based behandelingen kunnen mensen van alle leeftijden helpen.

3. Langdurige rugpijn is zelden geassocieerd met ernstige schade

Onze rug is sterk. Als je een blessure hebt gehad, vindt weefselgenezing plaats binnen drie maanden. Dus als pijn nog steeds aanwezig is na deze periode, betekent dit gewoonlijk dat er andere bijdragende factoren zijn. Vaak ontstaat rugpijn zonder een blessure of bij simpele alledaagse bewegingen. Deze voorvallen kunnen gerelateerd zijn aan stress, spanning, vermoeidheid, inactiviteit of activiteiten waar je niet gewend aan bent, die de rug gevoelig maken aan beweging en belasting.

4. Medische beeldvorming laat zelden de oorzaak van rugpijn zien

Medische beeldvorming is slechts behulpzaam bij een minderheid van de mensen met rugpijn. Veel beangstigende zaken kunnen gerapporteerd worden zoals discus bulging, degeneratie, slijtage, artrose, enz... Helaas wordt er te weinig bij vermeld dat deze zaken ook zeer vaak voorkomen in mensen zonder rugpijn en dat deze niet voorspellen hoeveel pijn je voelt of hoe geïnvalideerd je bent. Je beeldvorming verandert ook met de tijd, zo krimpen de meeste hernias met de tijd.



5. Pijn tijdens oefenen of bewegen betekent niet dat je schade berokkent

Bij aanhoudende pijn zullen vaak de rug en de omliggende spieren zeer gevoelig worden voor aanraking en beweging. De pijn die je tijdens bewegingen en activiteiten voelt, reflecteert hoe gevoelig al deze structuren zijn, niet hoe beschadigd je rug is. Dus, het is normaal en veilig om wat pijn te voelen wanneer je begint te bewegen of begint te oefenen. Dit gaat gewoonlijk beter met de tijd en naarmate je actiever wordt. In feite zijn lichaamsbeweging en beweging één van de meest effectieve manieren om lage rugpijn te behandelen.



6. Lage rugpijn wordt niet veroorzaakt door een slechte houding

Hoe we zitten, staan en buigen veroorzaakt geen lage rugpijn, ook al kunnen deze activiteiten pijnlijk zijn. Verschillende houdingen zijn gezond voor de rug. Het is veilig om te ontspannen tijdens alledaagse taken zoals zitten, buigen en tillen met een ronde rug - Het is zelfs efficiënter.



7. Lage rugpijn wordt niet veroorzaakt door zwakke buik- en rugspieren

Zwakke 'core' spieren veroorzaken geen lage rugpijn, in feite spannen mensen met lage rugpijn vaak hun 'core' spieren aan als beschermende reactie. Dat is net zoals je enkel stijf houden wanneer je deze hebt verstuikt. Sterk zijn is belangrijk als je de spieren moet inschakelen, maar de hele tijd gespannen zijn helpt niet. Leren de buik- en rugspieren te ontspannen tijdens alledaagse taken kan nuttig zijn.



8. Onze rug verslijt niet door alledaags bewegen en belasten

Zoals gewichten heffen de spieren sterker maakt, maken bewegen en belasten de rug sterker én gezonder. Dus activiteiten als rennen, draaien, buigen en tillen zijn veilig als u geleidelijk opbouwt en regelmatig oefent.



9. Een opstoot van pijn betekent niet dat je schade aan het toebrengen bent

Hoewel pijnopflakkingen zeer pijnlijk en beangstigend kunnen zijn, houden ze meestal geen verband met weefselschade. De meest voorkomende oorzaken zijn gerelateerd met slaap, stress, spanning, zorgen, een somber humeur, inactiviteit of ongewone activiteit. Deze factoren onder controle houden kan opstoten helpen voorkomen. Als u een pijnopflakking heeft, in plaats van het te behandelen als een blessure, probeer kalm te blijven, te ontspannen en in beweging te blijven.



10. Infiltraties, operatie en opioïde medicatie zijn gewoonlijk geen remedie

Injecties, operaties en sterke medicijnen zoals opioïden zijn niet erg effectief als behandeling voor langdurige lage rugpijn. Ze brengen risico's met zich mee en kunnen nadelige bijwerkingen hebben. Het vinden van manieren met weinig risico om u de controle over uw pijn te geven is de sleutel.



Dit is slechts een samenvatting van het artikel gelieve de volledige tekst te lezen voor meer informatie en verduidelijking
O'Sullivan, P. B., Caneiro, J.P., O'Sullivan, K., Lin, I., Bunzli, S., Wernli, K., O'Keeffe, M. Back to basics: 10 facts about backpain BJSM2019



VERHAEGEN n.v.

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

MEUBELLEN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

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



HARPA VZW SPORTVERENIGING VOOR HARTPATIËNTEN

Yes, Jij Gaat Shoppen En Harpa vzw sportvereniging voor hartpatiënten
Gratis Steunen!

€ 313 ?

€ 2.000

ONLINE SHOPPEN EN TERWIJL HARPA STEUNEN? DA'S KEI GEMAKKELIJK VIA TROOPER!

Hoe doe je dat?

Als je op de Trooperpagina van Harpa (<https://trooper.be/harpavzw>) klikt op een shop, weet die shop dat je via Trooper gekomen bent en welke vereniging je wil steunen. Op het moment dat jij je aankoop afrondt op de website van de shop, laten zij ons weten hoeveel geld ze aan Harpa schenken. Dat is soms een percentje van jouw aankoopbedrag, soms een vast bedrag. Zelf betaal je geen euro extra.

Dankzij jullie staat onze Trooper-teller al op 248€. Dat bedrag wordt rechtstreeks geïnvesteerd in de werking van Harpa! Bedankt!

KOOP JIJ ONLINE? STEUN ONS GRATIS VIA TROOPER BIJ VOLGENDE SHOPS*:



* EN NOG VELE MEER!

POWERED BY TROOPER

FIETSKALENDERS 2024

HARPA CYCLING A-TEAM

RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
1	23/03/2024	Wijgmaal Brug	Zennegat	Rik Nuytten
2	6/04/2024	Sportkot (De Spuye)	Steenokkerzeel	Willy De Keyser
3	20/04/2024	Pellenberg (kerk)	Geetbets (bloesemrit)	Rik Nuytten
4	27/04/2024	Becker-Remyplein	Scherpenheuvel	André Billet
5	4/05/2024	Wijgmaal Brug	Baal	Marcel Mertens
6	1/06/2024	Wijgmaal Brug	Langdorp	Rik Nuytten
7	15/06/2024	Wijgmaal Brug	Mechelen	Marcel Mertens
8	29/06/2024	Buurthuis Korbeek-Lo	Waals-Brabant	Rik Nuytten
9	13/07/2024	Sportkot (De Spuye)	Tervuren	Marcel Mertens
10	27/07/2024	Sportkot (De Spuye)	Ronde van Leuven	Marcel Mertens
11	10/08/2024	Bertem Dorpsplein	Humbeek	Omer Buekenhoudt
12	24/08/2024	Buurthuis Korbeek-Lo	Longueville	Rik Nuytten
13	7/09/2024	Sportkot (De Spuye)	Hoeilaart	Willy De Keyser
14	21/09/2024	Rotselaar Sportoase	Averbode	Rik Nuytten
15	5/10/2024	Sportkot (De Spuye)	Kraainem	Willy De Keyser
16	19/10/2024	Buurthuis Korbeek-Lo	Hélécine	Rik Nuytten

HARPA CYCLING B-TEAM

RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
1	28/03/2024	Vaartkom (Opek gebouw)	Tildonk-Sas	André Billet
2	11/04/2024	Vaartkom (Opek gebouw)	Kampenhout-Relst	Willy De Keyzer
3	25/04/2024	Vaartkom (Opek gebouw)	Tremelo	André Billet
4	23/05/2024	Becker-Remyplein	Balenberg	André Billet
5	6/06/2024	Sportkot (De Spuye)	Tervuren	Willy De Keyzer
6	20/06/2024	Becker-Remyplein	Moedermeule Gelrode	André Billet
7	4/07/2024	Vaartkom (Opek gebouw)	Steenokkerzeel	Willy De Keyzer
8	18/07/2024	Becker-Remyplein	Meanderroute	André Billet
9	1/08/2024	Sportkot (De Spuye)	Sterrebeek	Willy De Keyzer
10	29/08/2024	Vaartkom (Opek gebouw)	Kampenhout Berg	Willy De Keyzer
11	12/09/2024	<i>nog te bepalen</i>		
12	26/09/2024	Sportkot (De Spuye)	Boutersem	Willy De Keyzer
13	10/10/2024	<i>nog te bepalen</i>		
14	24/10/2024	Sportkot (De Spuye)	Neerijse	Willy De Keyzer

ALGEMENE INFORMATIE

De tochten vertrekken om 13u30 stipt, tenzij anders vermeld

Een fietshelm is verplicht, evenals een reserveband

Afstand ritten A team: 55-60 km aan een gemiddelde snelheid van 20 km/u

Afstand ritten B team: +/- 30 km aan een gemiddelde snelheid van 15-18 km/u

Halverwege de rit is een rustpauze van +/- 30 minuten voorzien

Contactpersonen:

Willy De Keyzer - GSM: 0475 584 527 - e-mail: willy.de.keyzer@outlook.be

André Billet - GSM: 0498 816 043 - e-mail: dreke_billet@hotmail.com



WANDELKALENDER 2024 - DEEL I

Datum	Afstand	Gemeente	Start	Aankomst	Gids	GSM	Tel./GSM
02-mrt-24	4km	3050 Oud-Heverlee	Taverne 'De Zoete Bron'	Parking ter plaatse	Dominique Michaux	0479/62 55 49	016/22 40 20
	8km				Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
16-mrt-24	4km	1820 Steenokkerzeel	Bistro Humelgem Gorislaan, 64 Steenokkerzeel	Parking ter plaatse	Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
	8km				Marcel Vanderelst	0477/24 22 48	
30-mrt-24				Paaszaterdag			
13-apr-24	4km	3001 Heverlee	Brasserie 500 Naamsesteenweg, 500 Heverlee	Parking ter plaatse	Mich Zichet	0498/69 32 76	016/25 12 10
	8km				André Boon	0491/33 76 36	016/25 12 10
27-apr-24	6km	3390 Tielt-Winge	Parking kruispunt Horenstr. & Heuvelstr. 9.10 u	Basiliek Scherpenheuvel 10.45 u misviering 11.00u	André Boon	0491/33 76 36	016/25 12 10
	18km	3210 Lubbeek	Kerk Lubbeek 6.45u		Fons November	0479/20 61 23	

De wandelingen starten steeds om 14.00 uur op de vermelde plaats

Voor details & wijzigingen kan men terecht bij Maggy Appaerts (0471/51 09 83) of Ghislain Adams (0494/29 21 65), André Boon (016/25 12 10) of Mich Zichet (0498/69 32 76) & www.harpa.be



BOEKVOORSTELLING

Woensdag 27 september hebben voorzitter Willy en ik de kans gehad om de boekvoorstelling “Ons hart” van prof. Pedro Brugada mee te maken.

In de medische wereld van het hart is heel wat nieuwe kennis vergaard. Hierdoor was een update van zijn boek dringend nodig. De prof. had het die avond specifiek over de evolutie in de cardiologie rond het vrouwenhart, het sportershart en de artificiële intelligentie die ons heel wat voordelen schenkt.

Een belangrijke opmerking van deze avond: “WIJ HEBBEN MAAR 1 LICHAAM. WEES ER TROTS OP EN VERZORG HET GOED.”

Marijke Everaerts



Ons hart

De complete handleiding

Pedro Brugada

Een reis door je hart met topcardioloog Pedro Brugada

Wist je dat 80% van alle hart- en vaatziekten verband houden met je levensstijl? Dat ook vandaag nog heel wat hartproblemen pas te laat worden gediagnosticeerd voor de juiste behandeling? Of dat vrouwen er beduidend vaker aan sterven dan mannen, en ook sporters een belangrijke risicogroep vormen?

Het mag duidelijk zijn, de juiste kennis over dit cruciale orgaan kan letterlijk levens redden. In *Ons Hart* gidst de gerenommeerde hartspecialist Pedro Brugada je langs de werking van het gezonde hart, welke ziekten je zoal kunnen treffen, hoe je ze kunt voorkomen en wat eraan te doen valt. Van de cholesterolmythes tot het verschil tussen een hartstilstand en een hartinfarct, van etalagebenen tot ritmestoornissen.

Deze herziene editie werd niet alleen geactualiseerd met de laatste wetenschappelijke inzichten, dokter Brugada voegde ook geheel nieuwe hoofdstukken toe over twee onderbelichte onderwerpen. Ten eerste is dat het vrouwenhart, dat op tal van vlakken anders werkt dan het mannenhart. Nog te vaak blijven vrouwen rondlopen met een hartziekte zonder het te weten, een gebrek aan kennis waarmee dit boek komaf maakt. Ten tweede zet hij het veelbesproken sportershart op de kaart, denk maar aan de hartrisiko's van een ondoordachte training of het fabeltje van tienduizend stappen.

Ons Hart is een toegankelijk boek, geschreven met veel humor en een kritische geest. Een must-read voor zowel hartpatiënten als mensen met een gezond hart die dat graag zo willen houden!

<https://www.lannoo.be/nl/ons-hart-0>

ACTIVITEITENKALENDER 2024

 Wandeltocht	 Nieuwjaarsreceptie	 Scherpenheuvel
 Korte fietstocht	 Infosessie	 Daguitstap
 Fietstocht	 Algemene vergadering	 Benefiet

januari					
Nr.	1	2	3	4	5
ma	 1	8	15	22	29
di	2	9	16	23	30
wo	3	10	17	24	31
do	4	11	18	25	
vr	5	12	 19	26	
za	6	13	20	27	
zo	7	14	21	28	

februari				
5	6	7	8	9
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	
 3	10	17	24	
4	11	18	25	

maart				
9	10	11	12	13
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	 28
1	8	15	22	29
 2	9	 16	 23	30
3	10	17	24	 31

april					
Nr.	14	15	16	17	18
ma	1	8	15	22	29
di	2	9	16	23	30
wo	3	10	17	24	
do	4	11	18	25	
vr	5	12	19	26	
za	6	13	20	27	
zo	7	14	21	28	

mei				
18	19	20	21	22
	6	13	 20	27
	7	14	21	28
 1	8	15	22	29
2	 9	16	 23	30
3	10	17	24	31
 4	 11	18	 25	
5	12	 19	26	

juni				
22	23	24	25	26
	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	 6	13	 20	27
	7	14	21	28
 1	 8	 15	 22	 29
2	9	16	23	30

juli					
Nr.	27	28	29	30	31
ma	1	8	15	22	29
di	2	9	16	23	30
wo	3	10	17	24	31
do	4	11	18	25	
vr	5	12	19	26	
za	6	13	20	27	
zo	7	14	21	28	

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

september					
35	36	37	38	39	40
	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

oktober					
Nr.	40	41	42	43	44
ma		7	14	21	28
di	1	8	15	22	29
wo	2	9	16	23	30
do	3	10	17	24	31
vr	4	11	18	25	
za	5	12	19	26	
zo	6	13	20	27	

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

december					
48	49	50	51	52	53
	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

FEESTDAGEN 2024

1 januari NIEUWJAAR	9 mei OLH HEMELVAART	15 augustus OLV HEMELVAART
31 maart PASSEN	19 mei PINKSTEREN	1 november ALLERHEILIGEN
1 april PAASMAANDAG	20 mei PINKSTERMAANDAG	11 november WAPENSTILSTAND 1918
1 mei DAG VAN DE ARBEID	21 juli Nationale feestdag	25 december KERSTMIS



Willy Vanbrabant

Voorzitter
Verantwoordelijke woensdag- en
vrijdagtraining, zwemmen
T: 016/25 27 01



Marcel Mertens

Ondervoorzitter,
Verantwoordelijke verzekeringen
Verantwoordelijke ledenadministratie
T: 016/25 18 38



Prof. Véronique Cornelissen

Secretaris
Verantwoordelijke reanimatie
T: 016/32 91 52



Richard Van Dongen

Penningmeester
T: 0474/ 96 03 08



Rik Nuytten

Verantwoordelijke informatica
Verantwoordelijke Respiro
T: 0477/58 58 42



Roselien Buys

Coördinator trainingen
Verantwoordelijke Harpa Magazine
T: 0486/38 81 76



Marijke Everaert

Verantwoordelijke benefiet
& recepties
T: 0479/45 07 37

OPROEP!

Het Harpa magazine is een blad van leden voor leden.

Wil je graag meer lezen over een bepaald onderwerp dat jou en je medehartpatiënten aanbelangt?

Heb je foto's van Harpa-activiteiten die een plekje in dit magazine of op de website verdienen?

Wil je graag je ervaringen (als hartpatiënt) delen? Heb je interessante nieuwtjes?

Spreek ons erover aan of mail het ons!

harpasport@harpa.be

COLOFON



HARPA vzw

NUMMER 100

Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden



facebook.com/harpa.be

HARPA vzw

Tervuursevest 101 - bus 4071

3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER: BE52 0012 9692 0009

Dank aan allen die aan dit nummer hebben
meegewerkt en die foto's hebben geleverd!

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



KHDrukwerken

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be

