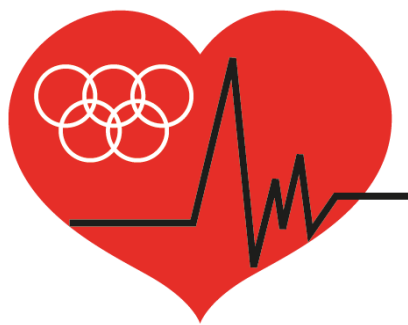




HARPA MAGAZINE



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

TRIMESTRIEEL - NR 105
MEI - AUGUSTUS 2025



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	3	Zwemmen op het droge	16
Uitnodiging Hartstad Leuven	4	Meer stappen per dag, langer leven	17
Uitnodiging Open Cardiotraining	5	Fotoverslag wandelaars	18
Verslag Algemene vergadering	6	Fotoverslag fietsers	19
Fotoverslag daguitstap	10	Mentaal welzijn en je hart	20
BRI de nieuwe BMI?	12	Hernieuwing lidmaatschap	22
In memoriam	15	Harpa bestuur en colofon	23

DE ROOVER & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

0495 57.78.46

www.derooverenzoon.be

TREMELOSESTEENWEG 210 • BETEKOM 3130

LAMBRECHTS **Tuinmachines**

LEUVEN – TIENEN

**Omleiding 125 - 3020 Herent
Tel. 016/22.86.44**

**Ambachtenlaan 22 - 3300 Tienen
Tel. 016/81.43.14**



VERHAEGEN n.v.

**Zeer ruime keuze van diverse meubelstij-
len 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





WOORD VAN DE VOORZITTER

Beste HARPA leden,

De zomervakantie loopt op zijn einde en hopelijk heeft iedereen ervan genoten. Einde vakantie betekent ook nieuw academiejaar en zo ook een nieuw sportjaar voor Harpa.

Het sportsecretariaat heeft ons laten weten dat de prijs voor de KULeuven sportkaart voor het nieuw academiejaar 75 euro zal zijn ipv 70 euro. Maar geen paniek, er zal dit jaar GEEN verhoging zijn voor het lidgeld. Harpa vzw neemt de meerkost voor eigen rekening!

Verder in dit magazine, via mail, of in de nieuwsbrief vinden jullie een uitnodiging om te betalen voor ons nieuwe sportjaar.

Van 22 tot 27 september is het de week van het HART. In samenwerking met stad Leuven - dienst welzijn, kunnen jullie in de agenda uitinleuven.be het programma inkijken met de zoekterm "hartstad" of "hartstadleuven2025".

Ook Harpa draagt bij aan dit programma. Op woensdag 24/09 nodigt Harpa geïnteresseerden uit voor een gratis proefles

cardiorevalidatie tijdens onze gewone training (19u-20u) in gebouw De Nayer van het universitair sportcentrum. Leden kunnen een partner, familielid, vriend(in) of geboortmeebrennen. Wel vooraf de deelname laten weten aan harpasport@harpa.be of aan een bestuurslid.

Ik en het ganse bestuur van Harpa hopen jullie tijdens het nieuwe academiejaar weer talrijk te ontmoeten tijdens onze activiteiten om zo samen te blijven bewegen en onze gezondheid op peil te houden.

Ik wens jullie nog een zonnig najaar en veel leesplezier in "Harpa magazine 105".

In naam van het ganse Harpa bestuur,
Willy Vanbrabant,

Voorzitter Harpa vzw



Niemand weet vandaag,
wat het morgen weer zal zijn,
wordt het grijs, bewolkt,
of komt er toch wat zonneschijn.

Geniet van wat nu is,
van wat je samen kan beleven,
want we tasten nog in 't duister,
wat morgen ons zal geven.

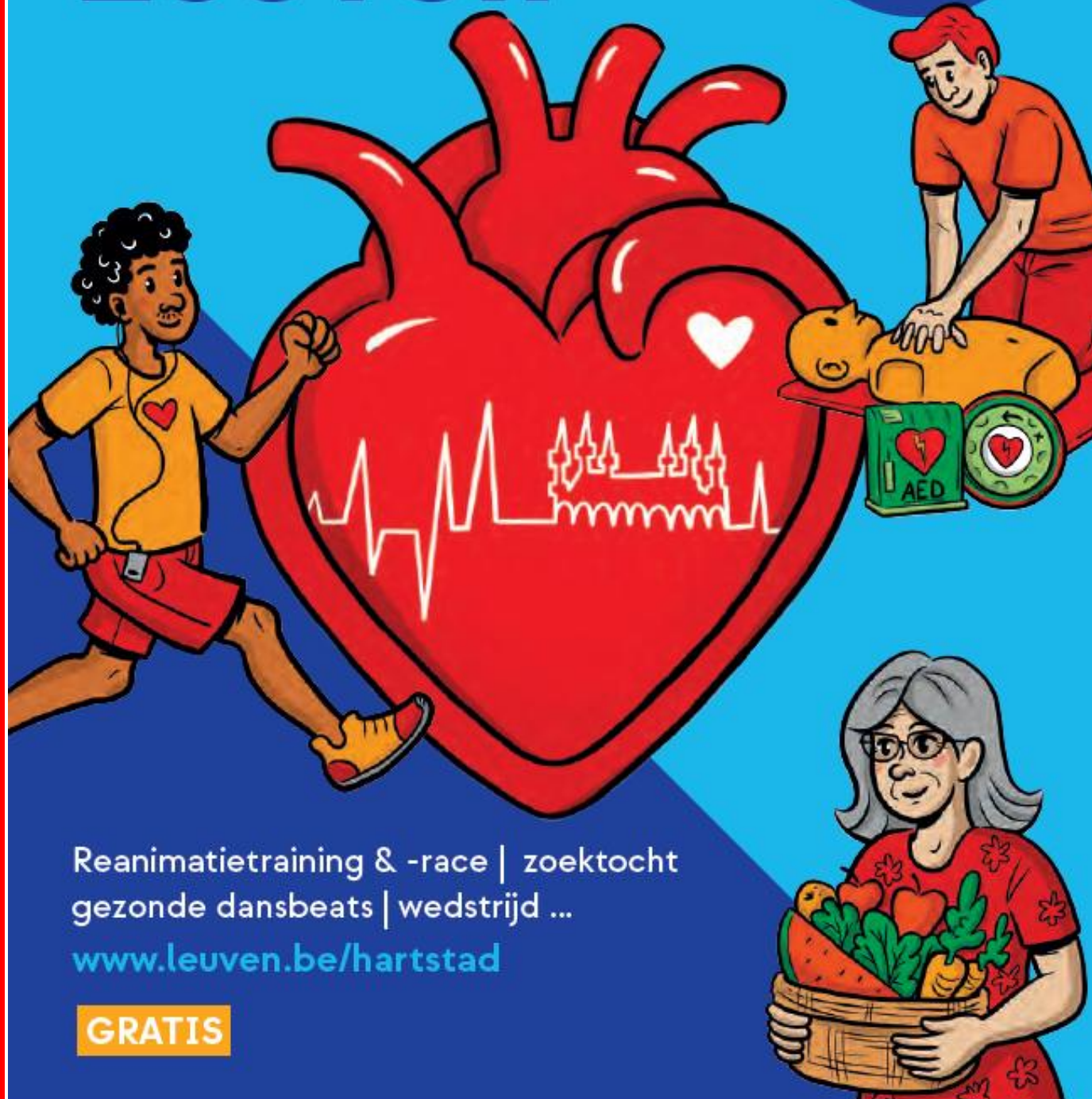
#Lizismore



HARTstad Leuven

27
september

Ladeuzeplein
14-18 uur



Reanimatietraining & -race | zoektocht
gezonde dansbeats | wedstrijd ...

www.leuven.be/hartstad

GRATIS

Open cardio revalidatietraining
woensdag 24 september 2025 om 19 u
Universitair Sportcentrum KU Leuven
Grote Zaal - Gebouw De Nayer



Gratis proefles conditietraining voor geïnteresseerden

Tijdens de **Week van het Hart** kan men op woensdag 24 september een gratis proefles volgen bij Harpa. Je beweegt onder begeleiding van gespecialiseerde trainers en kan ervaringen delen met lotgenoten. Harpaleden kunnen een geïnteresseerde partner, familielid, vriend, buur, uitnodigen.

Dit is een actie van **HARTstad Leuven**, in samenwerking met **HARPA vzw**.

Inschrijven is vereist via mail: harpa@harpasport.be. Inschrijving impliceert de verklaring van de deelnemer dat zijn/haar gezondheid het toelaat om fysiek actief te zijn.



VERSLAG VAN DE ALGEMENE VERGADERING VAN HARPA VZW

VRIJDAG 25 APRIL 2025 IN DEN THUIS

Bestuur:

Willy Vanbrabant, Voorzitter
 Marcel Mertens, Ondervoorzitter
 Véronique Cornelissen, secretaris (verontschuldigd)
 Richard Van Dongen, penningmeester
 Hendrik Nuytten, verantwoordelijke website en informatica
 Marijke Everaert, bestuurder
 Roselien Buys, bestuurder (verslaggever)

1. Vaststellen aantal deelnemers en aanduiden van stemopnemers

Harpa vzw telt 45 vaste leden. Van de bevroegde vaste leden waren er 30 aanwezig op de algemene vergadering, waarvan 5 via een volmacht. Het quorum om geldig te vergaderen werd bereikt. Volgens art. 17.1 van de statuten worden de besluiten van de Algemene Vergadering genomen bij eenvoudige meerderheid van de aanwezige en vertegenwoordigde vaste leden. 'Eenvoudige meerderheid' wil zeggen: de helft plus 1. Bij staking van stemmen wordt een voorstel verworpen. De stemresultaten van deze Algemene Vergadering zijn dus rechtsgeldig.

Stemopnemers:

- Seraphin Van Brussel
- Dominique Michaux

2. Welkomstwoord van de voorzitter Willy Vanbrabant

Willy Vanbrabant verwelkomt iedereen in 'Den Thuis' voor de algemene vergadering van Harpa. In naam van het bestuur bedankt hij AB Inbev voor hun gastvrijheid.

Willy Vanbrabant bedankt ook alle aanwezige leden om tijd te willen vrijmaken om deel te nemen aan deze algemene vergadering. Als vzw is deze vergadering jaarlijks en wettelijk verplicht.

Willy Vanbrabant geeft aan dat als er harpa-leden zijn die actief willen meewerken aan het dagelijkse bestuur van onze vereniging, deze zich nu kenbaar kunnen maken opdat dit in het vervolg van de agenda kan meegenomen worden. Daarop meldt Benoit Verbiest zich aan. Vervolgens wordt overgegaan tot de formele agenda van de algemene vergadering.

3. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 26 april 2024

Het verslag van vorige algemene vergadering wordt op het scherm gepresenteerd en door de voorzitter toegelicht.

Stemming 1: goedkeuring verslag algemene vergadering van 26 april 2024.

Het verslag van de Algemene Vergadering van 26 april 2024 wordt unaniem goedgekeurd.

4. Goedkeuring jaarverslag (activiteitenverslag) 2024

Het jaarverslag wordt op het scherm gepresenteerd en door de voorzitter toegelicht.

Stemming 2: goedkeuring activiteitenverslag 2024.

Het Jaarverslag (activiteitenverslag) van 2024 wordt unaniem goedgekeurd.

Harpa trainingen in 2024				
	activiteit	aantal	gemiddeld aantal deelnemers	aantal begeleiders
Trainingen	conditietraining dinsdag	48	25	6
	conditietraining woensdag	51	50	6
	conditietraining vrijdag	52	45	6
	online trainingen ⁽¹⁾	96	4	3
	volleybal	50	10	0
	zwemmen	48	20	4
	Respiro ⁽²⁾	50	10	2
Fietsen	HCT A	12	9	0
	HCT B	8	10	0
Wandelen	4 km	16	13	0
	8 km	16	12	0

5. Financiën van de vzw over het jaar 2024

5.1 Verslag van de rekeningnazichters

Rekeningnazichters, Roger Paulissen en Jean-Marie Pint, zijn beiden de rekeningen gaan nakijken op donderdag 10 april. Dit gezamenlijk moment vond plaats in een horecazaak zodat het nuttige aan het aangename kon gekoppeld worden. Na dit overleg kunnen we verzekeren dat alle rekeningen minutieus werden nagekeken zowel op inkomsten als op uitgaven en dat alle rekeningen in orde zijn. Rekeningnazichters geven ook aan een goed vergelijkend boekhoudoverzicht voor 2023-2024 te hebben mogen ontvangen, samen met de begroting voor 2025.

Een compliment wordt gegeven aan penningmeester Richard Van Dongen.

5.2 Goedkeuring jaarrekeningen 2024

De gegevens van de boekhouding 2024 worden op het scherm geprojecteerd en door de penningmeester toegelicht. De Resultaatrekening van 2024 sluit af met een overschot van 4.623,99€. Vergelijkend met het negatieve resultaat van 2023 ten belope van 651,56€, moeten we zoeken naar de verklaring van het verschil voor 5.275,55€.

Inkomsten:

- verhoging van de lidgelden (HM van 25 à 35 / TR van 35 à 45) en becijferd op 4.450,00€.
- bijkomende sponsoring van Sandoz (20km van Brussel) voor 1.000,00€.
- vermindering uit de andere inkomsten o.a. de tijdschrift advertenties, de daguitstap en verkoop van T-shirts. Totaal gelijk aan 743.51€.

Uitgaven:
Besparing van de kosten met 569,06€ (20.681,56 in '23 // 20.112,50 in '24).

Stemming 3: goedkeuring jaarrekeningen 2024
Het verslag over het boekjaar 2024 wordt unaniem goedgekeurd.

6. Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters

Stemming 4: kwijting van bestuurders en rekeningnazichters:

- 6.1. Kwijting Voorzitter: Willy Vanbrabant
Unaniem voor
- 6.2. Kwijting Ondervoorzitter: Marcel Mertens
Unaniem voor
- 6.3. Kwijting Penningmeester: Richard Van Dongen
Unaniem voor
- 6.4. Kwijting Secretaris: Véronique Cornelissen
Unaniem voor
- 6.5. Kwijting Bestuurder: Rik Nuytten
Unaniem voor
- 6.6. Kwijting Bestuurder: Roselien Buys
Unaniem voor
- 6.7. Kwijting Bestuurder: Marijke Everaert
Unaniem voor
- 6.8. Kwijting Rekeningnazichter: Roger Paulissen
Unaniem voor
- 6.9. Kwijting Rekeningnazichter: Jean-Marie Pint
Unaniem voor

Er wordt unaniem kwijting verleend aan de bestuurders en de rekeningnazichters.

BOEKHOUDING 2023-2024 / BEGROTING 2024-2025				
	Boekhouding	Begroting	Boekhouding	Begroting
	2023	2024	2024	2025
<u>Inkomsten</u>				
Lidgelden	14.261,00	18.950,00	18.711,00	18.300,00
Andere inkomsten	5.769,00	5.200,00	6.025,49	4.600,00
	20.030,00	24.150,00	24.736,49	22.900,00
<u>Uitgaven</u>				
Diensten en diverse Goederen	20.681,56	19.800,00	20.112,50	22.319,00
Resultaat van het boekjaar:	-651,56	4.350,00	4.623,99	581,00
Saldo BNP spaarrekening	25.000,00		30.000,00	
Saldo BNP zichtrekening	3.527,49		3.151,48	
Totaal	28.527,49		33.151,48	
			4.623,99	

7. Ontslag, benoemingen van bestuursleden en rekening-nazichters

De bestuurders zijn verkozen voor drie jaar en de mandaten lopen nog door. Er is 1 nieuwe kandidaat bestuurder, Benoît Verbiest en beide rekeningnazichters zijn akkoord volgend jaar nogmaals op te treden.

Stemming 5: benoeming van Benoît Verbiest als bestuurder
Unaniem voor

Stemming 6: aanstelling rekeningnazichters voor 2025
Unaniem voor



8. Goedkeuring voorstel begroting 2025

Het voorstel van begroting wordt op het scherm getoond, alsook de samenvatting. Deze wordt door de penningmeester toegelicht. De inkomsten die begroot zijn, zijn iets lager dan het jaar voordien, dit is een inschatting op basis van verderzetting van de trend ledendaling samen met een aantal adverteerders die gestopt zijn met sponsoren. De kosten zijn gebaseerd op deze van het voorbije jaar, met 10% toevoeging voor op dit moment nog onvoorziene kosten. Op deze manier zou de begroting op een overschot van 2600 euro komen.

Stemming 7: goedkeuring begroting 2025
Het voorstel van begroting 2025 wordt unaniem aangenomen.

9. Vragen

Willy Vanbrabant geeft de aanwezigen de mogelijkheid om vragen te stellen en opmerkingen te geven over de besproken punten en de werking van Harpa in het algemeen.

Benoît Verbiest wordt nieuw bestuurslid. Wat zal zijn inbreng zijn? Benoît zal zich inwerken in de boekhouding om dan later de taken van de huidige penningmeester over te nemen.

Wat met het zwemmen op maandag wanneer het zwembad sluit voor renovatie? Op dit moment hebben we nog geen alternatief, we bekijken mogelijkheden om tijdelijk elders te zwemmen (Sportoase is niet haalbaar, Leuvense zwembaden hebben geen capaciteit, nu ligt de vraag bij het zwembad van de H. Hartschool in Heverlee), of om tijdelijk een alternatieve activiteit te organiseren op dat uur op maandag (Universitair sportcentrum bekijkt of er een zaal kan voorzien worden). Hier hebben we nog geen uitsluitsel over.

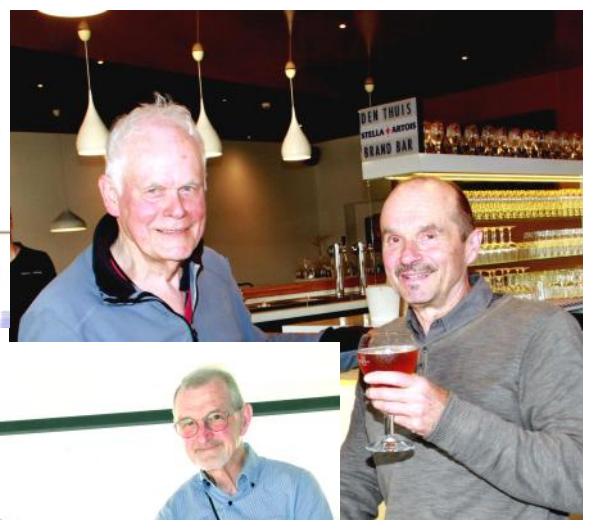
Blijft het lidgeld voor volgend jaar hetzelfde? Ja, we behouden de huidige lidgelden en dat is zo ook meegenomen in de begroting.

10. Slotwoord

De Voorzitter dankt alle vaste leden die deelgenomen hebben aan deze Algemene Vergadering voor hun uitgebrachte stemmen en voor het goed verloop van de vergadering.

Proficiat en dank aan het ganse HARPA-bestuur en de vele HARPA vrijwilligers, zeker ook de mensen die de parking steeds openen voor en na de trainingen, de mensen die wandelingen/fietstochten organiseren, de organisatoren van de daguitstap, de fotograaf, de trainers... Vele handen maken het werk licht, dus alle vrijwillige bijdragen zijn zeer geapprecieerd en ook steeds heel welkom en nodig. Speciaal worden ook Monique en Jacques bedankt voor de lekkere broodjes.





FOTOVERSLAG DAGUITSTAP NAAR BERGEN

24 MEI 2025

De daguitstap naar Mons was een gezellige en aangename activiteit, zeer gesmaakt (letterlijk en figuurlijk) door de deelnemers. Hartelijk dank aan de organisatoren! We laten jullie hier graag na- of meegenieten.





BRI: DE NIEUWE BMI?

Wat is de BRI?

De Body Roundness Index (BRI) is een nieuwe antropometrische index die is ontwikkeld om het gezondheidsrisico in rekening te brengen. BRI voorspelt het percentage visceraal vetweefsel. Deze maatstaf kan gebruikt worden voor het beoordelen van het risico op hartproblemen (5).

De formule die gebruikt wordt bij het berekenen van de BRI gaat als volgt:

$BRI = 364,2 - 365,5 \times \sqrt{(1 - (\text{middelomtrek} / (2\pi))^2 / (0,5 \times \text{lengte in centimeter})^2)}$. Bedacht door Thomas et al. (1).

Het gewicht, de lengte en de middelomtrek worden mee in rekening gebracht. Er wordt ook rekening gehouden met de leeftijd en het geslacht. Via deze maatstaf kan obesitas met de bijkomende gezondheidsrisico's (diabetes type 2, slagaderverkalking, hart- en vaatziekten, enz.) worden bepaald.



Waarom kan de BRI beter zijn dan de BMI:

- Er wordt rekening gehouden met de middelomtrek, en dus het visceraal vet.
- Het is nauwkeuriger in het bepalen van lichaamstypes en vetverdeling (2).

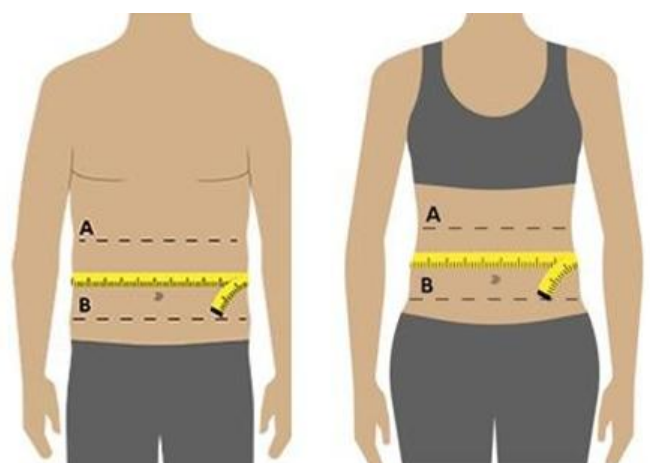
Hoe wordt de middelomtrek gemeten?

1. Ga rechtop staan met je voeten langs elkaar, je armen langs je lichaam en ontbloot de buik.
2. Meet tussen je onderste rib (A) en de bovenkant van de bekken (B).
3. Adem uit. Houd het meetlint niet te strak en lees het af (3).

Is de BRI beter dan de BMI?

Obesitas geeft een hoger risico op gezondheidsproblemen. Over het algemeen wordt obesitas geschaald aan de hand van de Body Mass Index (BMI) (obesitas=BMI>30). De BMI (Body Mass Index) is een index die gebruikt wordt om de gezondheid in te schatten, deze wordt berekend door het gewicht (kg) te delen door het kwadraat van de lengte (m). Het wordt algemeen erkend dat het vetgehalte van het lichaam niet kan worden gekarakteriseerd door de BMI (1). Bijvoorbeeld een bodybuilder met veel spieren en weinig vet wordt gezien als obees op basis van een hoge BMI. De BRI daarentegen houdt rekening met de hoeveelheid visceraal vet en bijgevolg met de gezondheidsrisico's die daarmee gepaard gaan. Dit maakt dat de BRI een laagdrempelig screeninginstrument is om gezondheidsrisico's in te schatten (1). Andere methoden die gebruikt worden om de hoeveelheid visceraal vet te bepalen, zoals een DEXA scan en onderwaterweging, zijn nauwkeuriger maar complex, meer tijdsintensief en duurder.

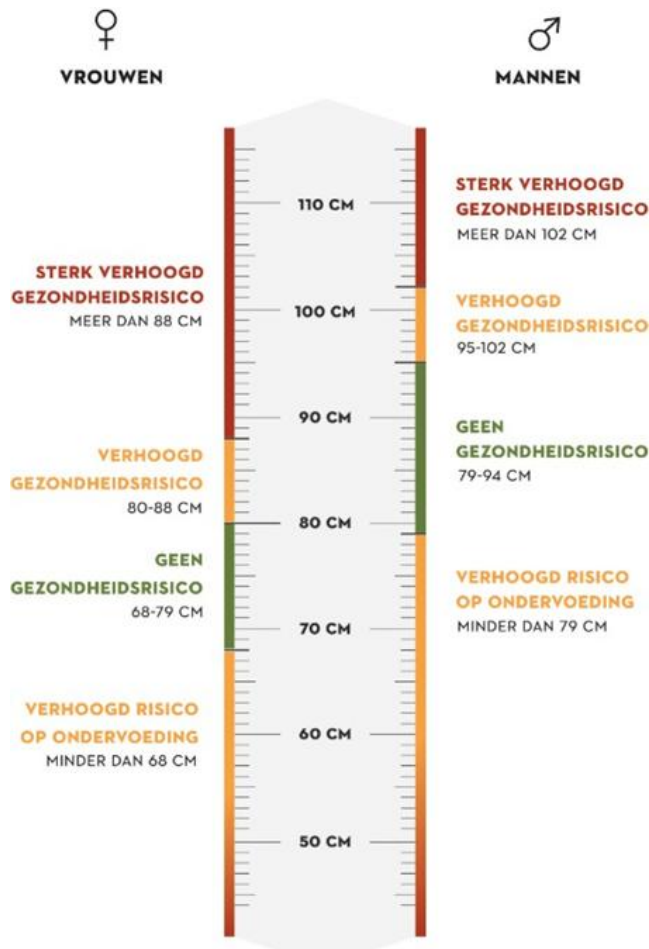
Afbeelding 1: Middelomtrek meten (4)



Waarom is het meten van de middelomtrek belangrijk?

Bij de BRI wordt het risico op hart- en vaatziekten ingeschat door het visceraal vet te voorspellen aan de hand van de middelomtrek. Vet rond de buik is nadeliger voor je gezondheid dan vet rond de heupen en billen. Je hebt een hogere kans op onder andere: hart- en vaatziekten, diabetes en een verhoogde bloeddruk. (4)

Afbeelding 2: grenzen middelomtrek (4)



De grenswaarde van de gezondheidsrisico's verschillen per geslacht. Bij vrouwen is er een sterk verhoogd risico op hart- en vaatziekten vanaf een middelomtrek >88 cm en bij mannen is dit vanaf een middelomtrek van 102 cm (4).

Bedenkingen bij het gebruik van de BRI?

De BRI is niet relevant voor vrouwen die zwanger zijn omdat dit geen juiste schatting is van het visceraal vet op basis van de middelomtrek. Net hetzelfde bij personen die om medische redenen een hogere middelomtrek hebben. Bijvoorbeeld vocht in de buikholt (ascites) waarbij een eventuele oorzaak hartfalen is. Zo kan vocht ook een verhoogd gewicht geven wat invloed heeft op de BRI score (1).

Wat is een gezonde BRI waarde?

Tabel 1: Gezonde BRI waarde (2)

Geslacht	Leefstijds-groep	Gezonde BRI
Vrouwen	16-25j	3.0-4.45
mannen		4.0-5.46
vrouwen	25-40j	3.41-4.66
mannen		3.45-5.46
vrouwen	40-60j	4.45-5.46
mannen		5.46-6.61
Vrouwen	60+	4.45-5.46
mannen		5.46-6.61

Samenvatting

Er is momenteel geen antropometrische index die uitsluitend gebruikt kan worden om te bepalen of iemand gezond is of ongezond. Er wordt bij voorkeur ook rekening gehouden met andere factoren zoals lichaamsbeweging, eetgewoontes, leeftijd enz. In vergelijking met de BMI schept de BRI een beter beeld op verhoging van gezondheidsrisico's doordat de middelomtrek mee in rekening wordt gebracht.

Wil jij je eigen BRI berekenen? Surf naar volgende website: <https://briberekenen.com>

Geschreven door: Student Marie Fransen, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits & Lore Lagrou
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

Literatuurlijst

1. Zhang X, Ma N, Lin Q, Chen K, Zheng F, Wu J, et al. Body Roundness Index and All-Cause Mortality Among US Adults. JAMA Netw Open 2024, 7(6):e2415051.
2. BRI berekenen in het Nederlands - Body Roundness Index calculator. Beschikbaar via: <https://briberekenen.com/>. Geraadpleegd 2025 Mar 17.
3. Help - Mijn Voedingscentrum. Beschikbaar via: <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/dashboard/bmi-meter/help/>. Geraadpleegd 2025 Mar 25.
4. Middelomtrek | Gezond Leven. Beschikbaar via: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/obesitas-en-overgewicht/middelomtrek>. Geraadpleegd 2025 Mar 17.
5. BRI | Vlaanderen.be. Beschikbaar via: <https://www.vlaanderen.be/team-taaladvies/woorden-van-de-week/bri>. Geraadpleegd 2025 Mar 17.

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



2023-M08-022 - 3416755 - 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

Waar je ook bent
Ik zou het niet weten
Niet in afstand of tijd te meten
Maar ik heb je bij me
Diep in mij
Daarom ben je zo dichtbij

Toon Hermans



FRANCISCUS "JAAK" VERBELEN

21 juni 1932 - 8 mei 2025

Weduwnaar van Leona Pepermans

Trouw Harpa-lid nr. 300

JOS TIMMERMANS

10 maart 1941 - 16 mei 2025

Echtgenoot van Alida Lemmens



RIK VANBIERVLiet

19 juli 1953 - 22 mei 2025

Echtgenoot van Lieve Teirlinck

Geëngageerd Harpa-lid nr. 979



FRANS VANDEVELDE

7 mei 1943 - 16 juni 2025

Weduwnaar van Lucienne Morren

Actief Harpa-lid nr. 136



JOHANNES VAN GILS

8 januari 1939 - 4 augustus 2025

Weduwnaar van Anna Kremer

Echtgenoot van Marie-Ann De
Reynck



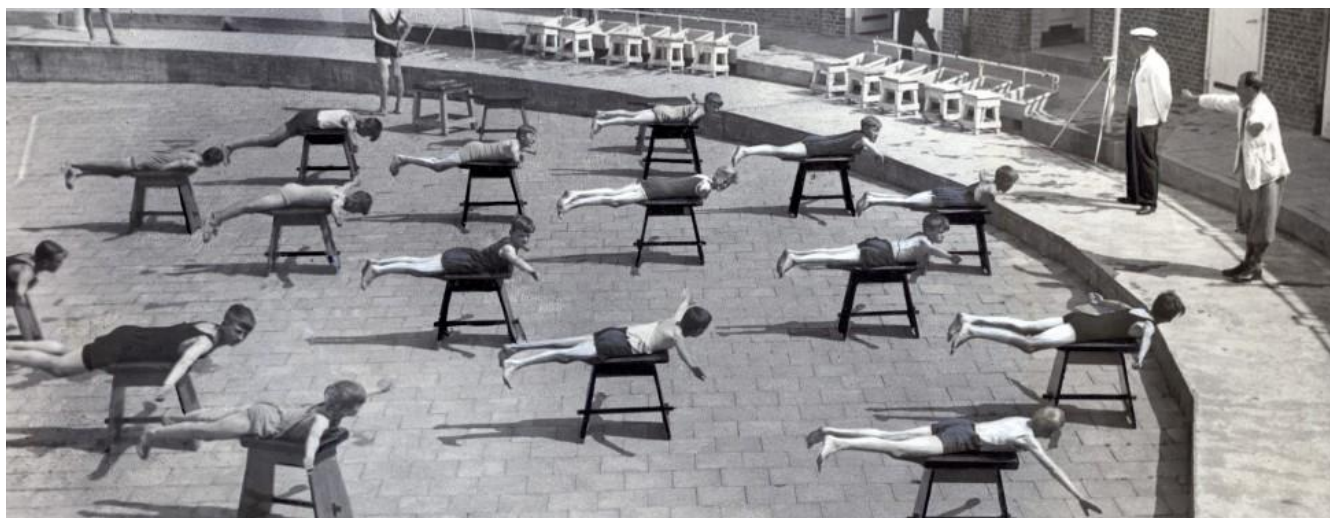
HERMAN VANCLOOSTER

7 januari 1932 - 24 juli 2025

Weduwnaar van Els Hamblok

Oud Harpa-lid nr. 376

ZWEMMEN OP HET DROGE



Omwille van de renovatie van het zwembad van het Universitaire Sportcentrum is er **geen aquagym tot eind september 2026**. Wij vervangen dit door een **training op het droge** op maandag van 20u tot 21u in de spiegelzaal in gebouw De Nayer. Wanneer eind september het academiejaar start, kunnen uur en locatie nog wijzigen. We houden jullie daarvan op de hoogte via nieuwsbrief en website.

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

MEER STAPPEN PER DAG, LANGER LEVEN: WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

We weten al langer dat te weinig bewegen slecht is voor onze gezondheid en het risico op hart- en vaatziekten verhoogt. Maar hoeveel stappen per dag zijn eigenlijk genoeg om langer en gezonder te leven?

Een groep internationale onderzoekers analyseerde gegevens uit 17 grote studies, met in totaal bijna 227.000 mensen die gemiddeld ruim zeven jaar werden gevolgd. Deze deelnemers waren grotendeels gezond of hadden een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Uit de analyse bleek:

- **Elke 1.000 extra stappen per dag** verlaagden het risico om vroeg te overlijden met **15%**.
- **Elke 500 extra stappen per dag** verlaagden het risico om te overlijden aan hart- en vaatziekten met **7%**.
- Mensen die meer stapten dan 3.867 stappen per dag, hadden al een duidelijk lager risico op vroegtijdig overlijden
- Voor hart- en vaatziekten lag die drempel zelfs nog lager: 2.337 stappen per dag.
- Hoe meer stappen, hoe beter het beschermende effect - tot boven de 10.000 stappen per dag werden nog voordelen gevonden.

Kortom: Zelfs relatief kleine toename in je dagelijkse stappen kan je gezondheid en levensverwachting aanzienlijk verbeteren. Je hoeft dus niet meteen marathons te lopen; ook een paar extra blokjes om per dag maken verschil.

Bron: Maciej Banach, Joanna Lewek, Stanisław Surma, Peter E Penson, Amirhossein Sahebkar, Seth S Martin, Gani Bajraktari, Michael Y Henein, Željko Reiner, Agata Bielecka-Dąbrowa, Ibadete Bytyçi, on behalf of the Lipid and Blood Pressure Meta-analysis Collaboration (LBPMC) Group and the International Lipid Expert Panel (ILEP), The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis, European Journal of Preventive Cardiology, Volume 30, Issue 18, December 2023, Pages 1975–1985, <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad229>



ONZE WANDELAARS EN DE BEDEVAART NAAR SCHERPENHEUVEL IN BEELD



Wandeling in Jezus-Eik, 21/06/2025



Wandeling in Nieuwrode, 05/07/2025



Scherpenheuvel 2025

ONZE FIETSERS IN ACTIE



MENTAAL WELZIJN EN JE HART

HOE JE MENTALE GEZONDHEID JE HART BEÏNVLOEDT

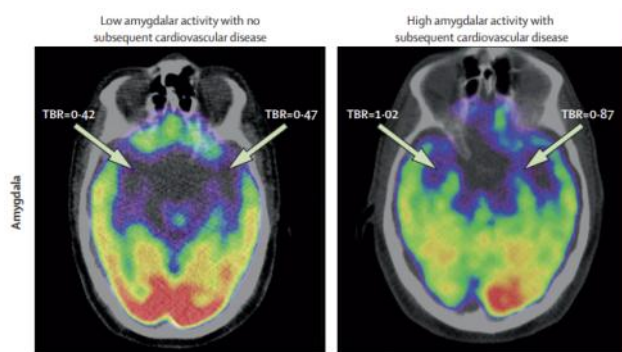
Wist je dat stress in je hersenen letterlijk meetbaar is én kan voorspellen of je later hartproblemen krijgt? En wist je dat bepaalde psychische aandoeningen je kans op hartziekten later in het leven kunnen vergroten, zelfs als je hart nu nog helemaal gezond is?

Een verborgen link

Onderzoekers van het Massachusetts General Hospital ontdekten dat de activiteit in de amygdala – een klein gebiedje diep in de hersenen dat emoties zoals angst en stress verwerkt – sterk samenhangt met het risico op hart- en vaatziekten.

Wat hebben ze gedaan?

De onderzoekers volgden bijna 300 mensen die eerder een PET/CT-scan hadden gehad. Ze hadden geen hartziekte of actieve kanker toen de meting werd gedaan. De scans lieten zien hoe actief hun amygdala in rust was. Daarna werd gekeken wie in de jaren erna een hart- of vaatziekte kreeg, zoals een hartinfarct of beroerte.



Daarnaast deden ze een kleinere studie met 13 mensen die veel stress ervoeren (bijvoorbeeld door posttraumatische stressstoornis). Bij hen werd gemeten hoeveel stress ze aangaven te voelen, en hoe dat zich vertaalde in hersenactiviteit, ontstekingen in de bloedvaten en ontstekingswaarden in het bloed.

Wat bleek?

- ♦ Mensen met een actieve amygdala hadden een veel hoger risico op hart- en vaatziekten, zelfs als rekening werd gehouden met andere bekende risicofactoren zoals roken of hoge bloeddruk.
- ♦ Deze hersenactiviteit hing samen met meer activiteit in het beenmerg, waar ontstekingscellen worden aangemaakt.
- ♦ Er was ook meer ontsteking in de wanden van de bloedvaten (een belangrijke stap in het ontstaan van aderverkalking).



- ♦ Hoe meer stress mensen ervaren, hoe actiever de amygdala, hoe meer vaatontsteking en hoe hoger bepaalde ontstekingswaarden in het bloed.

Dit onderzoek laat zien dat stress in de hersenen via het beenmerg en ontsteking in de bloedvaten kan leiden tot hart- en vaatziekten. Het verklaart deels waarom mensen met langdurige stress vaker hartproblemen krijgen.

En wat met psychische aandoeningen?

Stress is niet het enige aspect van mentaal welzijn dat van invloed is op de gezondheid van ons hart. Ander recent onderzoek laat zien dat het effect van stress veel dieper gaat – en langer doorwerkt. Een grootschalige Amerikaanse studie toont aan dat bepaalde psychische aandoeningen je kans op hartziekten later in het leven kunnen vergroten, zelfs als je hart nu nog helemaal gezond is.

De boosdoeners? Depressie, angststoornis, bipolaire stoornis en post-traumatisch stress syndroom (PTSS).

Het onderzoek in een notendop

Gegevens met betrekking tot hartfalen, hartinfarct en beroerte werden verzameld van 119.740 volwassenen uit de hele VS die aangaven één van bovenstaande 4 psychische aandoeningen te hebben. Niemand had aan het begin hartziekte en de deelnemers werden gevolgd tot 4,5 jaar na de instap in de studie.

De resultaten toonden aan dat mensen met één van deze vier psychische aandoeningen een aanzienlijk hoger risico op toekomstige hartproblemen hadden, vooral op hartfalen.

De cijfers

Psychische aandoening	↑ Risico op hartfalen	↑ Algemeen risico op hartziekte
Depressie	+25%	+22%
Angststoornis	+28%	+26%
Bipolaire stoornis	+57%	+38%
PTSS	+40%	+38%

Belangrijk: Het risico was **duidelijk bij vrouwen** voor alle aandoeningen... maar statistisch niet significant bij mannen.

En nu?

Deze bevindingen geven aan dat het belangrijk is dat naast de behandeling van mentale klachten, ook de hartgezondheid wordt opgevolgd bij mensen die lijden aan **depressie, angst, bipolaire stoornis of PTSS**. De bevindingen suggereren ook dat **stress verminderen** niet alleen goed is voor je gemoedstoestand, maar ook je hart kan beschermen. Denk aan beweging, ontspanningsoefeningen of andere stressreductieprogramma's.

Wat betekent dit voor jou?

Gezonde gewoonten blijven je superkracht. Gezond eten, dagelijks bewegen, stoppen met roken en je bloeddruk/cholesterol op peil houden beschermen zowel je brein als je hart. Denk ook aan gezonde mentale en sociale gewoonten, zoek verbinding, geef je brein rust, wees hoopvol. Je mentale welzijn gaat niet alleen over hoe je je nu voelt — het beïnvloedt je **gezondheid op de lange termijn**. Het verminderen van stress, behandelen van depressie, verminderen van angst en steun zoeken bij PTSS of een bipolaire stoornis kan net zo belangrijk zijn voor je hart als groenten eten en sporten.

Geschreven door Roselien Buys

Bronnen:

1. Tawakol A, Ishai A, Takx RA, Figueroa AL, Ali A, Kaiser Y, Truong QA, Solomon CJ, Calcagno C, Mani V, Tang CY, Mulder WJ, Murrough JW, Hoffmann U, Nahrendorf M, Shin LM, Fayad ZA, Pitman RK. Relation between resting amygdalar activity and cardiovascular events: a longitudinal and cohort study. *Lancet*. 2017 Feb 25;389(10071):834-845. doi: 10.1016/S0140-6736(16)31714-7. Epub 2017 Jan 12. Erratum in: *Lancet*. 2017 Feb 25;389(10071):804. doi: 10.1016/S0140-6736(17)30082-X. Erratum in: *Lancet*. 2017 Feb 25;389(10071):804. doi: 10.1016/S0140-6736(17)30344-6.
2. Cameron Blazoski M.D. , Zhiqi Yao M.D., ScM , Tanvi Bafna M.P.H. , Yara Jelwan M.D. , Semenawit Burka M.D. , Michael Blaha M.D., MPH , Mental Health Disorders and the Development of Cardiovascular Disease: Insights from the All of Us Research Program, *The American Journal of Cardiology* (2025), doi: <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2025.07.021>

ONLINE SHOPPEN EN TERWIJL HARPA STEUNEN? DAT KAN GEMAKKELIJK VIA TROOPER!

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 372€. Dat bedrag wordt rechtstreeks geïnvesteerd in de werking van Harpa! Bedankt!



HERNIEUWING LIDMAATSCHAP 2025-2026

Het is weer tijd voor de **hernieuwing van uw lidmaatschap en uw sportinschrijvingen**. Dit kan via de [website](#) (scan de QR code) of via overschrijving met onderstaand overschrijvingsformulier. Hieronder vindt u een overzicht van uw **ledenvoordeel** en de geldende **tarieven**. Zodra Harpa uw betaling ontvangen heeft, wordt de geldigheid van lidkaart (en sportkaart indien van toepassing) automatisch met 1 jaar verlengd. Alvast hartelijk dank voor uw vertrouwen in Harpa!

HARPA-ledenvoordeel:

- ♦ U ontvangt 3 maal per jaar het Harpa magazine.
- ♦ U kan deelnemen aan de wandelingen, fietstochten en informatieve/sociale activiteiten zoals de jaarlijkse infosessie en de daguitstap.
- ♦ U kan aan voordeeltarief fitnessen bij Respiro of Univ-Fit.



TARIEVEN:

Enkel lidmaatschap Harpa	35 EUR
Harpa lidmaatschap, trainen op het Sportkot en toegang tot trainingsfilmpjes	150 EUR (of 115 EUR voor gepens. KU Leuven)
Harpa lidmaatschap en toegang tot trainingsfilmpjes op de website	55 EUR
Harpa lidmaatschap, niet trainen op het Sportkot, wel Univ-Fit fitness	105 EUR (+Abonnement Univ-Fit: 3 maand 120 EUR ; 6 maand 180 EUR ; 1 jaar 300 EUR)
Harpa lidmaatschap, niet trainen op het Sportkot, wel bij Respiro	35 EURO (+Respiro jaarabonnement: 558.80 EUR; of via maandelijkse domiciliëring: 49.90 EUR)
Steunend lid	75 EUR



Bij invulling met de hand, één HOOFDLETTER of cijfer in zwart (of blauw) per vakje

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst

Bedrag

EUR

CENT

Rekening opdrachtgever (IBAN)

Naam en adres opdrachtgever

Rekening begunstigde (IBAN)

BIC begunstigde

Naam en adres begunstigde

Mededeling
Communication



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



Benoit Verbiest

Bestuurder
T: 0468/12 13 95

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 105

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

