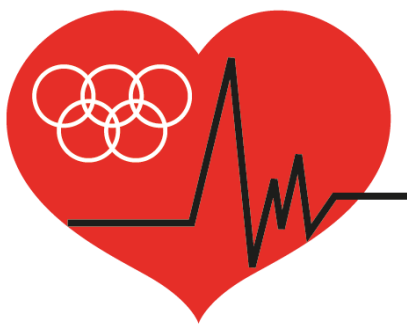




HARPA MAGAZINE

TRIMESTRIEEL - NR 92
JULI - SEPTEMBER 2021



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



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	2	Wandelen, een goede training	16
Uitnodiging etentje Averbode	3	In memoriam	17
Kiemen, vitaminebommen	6	Beroerte	19
Glute bridge	8	Harpa 2021-2022	20
Post van Hugo Poppe	9	Hernieuwing lidmaatschap	21
Gezonde tussendoortjes	12	Ontspanning met Harpa	20
Het PROTEIN-systeem	14	Harpa bestuur en colofon	23



Beste Harpa lid,



De zomer, de vakantie ze schuiven voorbij. We kijken allen nog hoopvol uit naar mooie zonnige dagen. Hopelijk komen ze nog! Wij weten alleen niet wanneer.

Ondertussen hebben we wel voldoende afleiding gehad, met het E.K.-voetbal, de Ronde van Frankrijk en ook de Olympische Spelen. Ieder met wisselende resultaten voor onze Belgen. Maar globaal zeker niet slecht. Al deze topsport heeft ons getriggerd om zelf opnieuw aan sport te doen en of meer te bewegen. Heel enthousiast stel ik vast dat het aantal deelnemers aan onze hart- en vaatconditie-training weer toeneemt. Ik kan dus alleen maar vragen: kom zoveel mogelijk naar de trainingen en maak je zeker lid voor het nieuwe werkjaar Harpa 2021-2022. In dit magazine vind je een overzicht van alle activiteiten en de info voor de hernieuwing van het lidmaatschap.

In september zal Leuven in het wereldnieuws verschijnen door het wereldkampioenschap wielrennen van 19 tot 26 september. Belangrijk voor ons: het sportkot zal moeilijk bereikbaar zijn, omdat de Leuvense ring meerdere dagen zal afgesloten worden. Kijk regelmatig naar onze website harpa.be, Facebook en nieuwsbrieven. Het sportsecretariaat zal ons de exacte data van hinder doorgeven en mogelijks moeten we dan trainingen afdassen. De site www.leuven.be/wk bevat ook veel informatie in verband met de mobiliteit tijdens het W.K.

Houd zaterdag 13/11/2021 vrij! Het bestuur heeft samen met het wandelteam een HARPA-bijeenkomst gepland. Waar? In brasserie "Het Moment" in Averbode om 16u.

In dit H.M.92 vind je de uitnodiging met meer informatie en inschrijvingsformulier.

"HARPA leden zijn als sterren, je ziet ze niet altijd, maar je weet dat ze er altijd zijn".

Ik wens je veel leesgenot in het Harpa magazine 92.

Heel veel groeten.

Mede namens de raad van bestuur.

Uw voorzitter

Willy Vanbrabant.



Zaterdag 13 november 2021 om 16u

Gezellig samenzijn en etentje in “Het Moment” in Averbode

Na de laatste wandeldag van het seizoen voor de wandelaars van Harpa, organiseert het wandelteam samen met het Harpa bestuur een gezellige samenkomst in het Abdijcafé Het Moment in het mooie Averbode. Komen jullie ook genieten van de lekkere Averbode-producten en het goede gezelschap. Schrijf je dan in op de website of betaal met onderstaand formulier! Je inschrijving is geldig na ontvangst van je betaling. Wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt!

Vanaf 16u op het **menu**:

Aperitief: fruitsap of bier

Broodlunch met soep van de dag en in het huis gebakken Abdijbrood met gevarieerd beleg

Koffie en thee.

Kostprijs: 21,5€ per persoon



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

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst

Bedrag

EUR

CENT

[illegible]

Rekening opdrachtgever (IBAN)

Age Group	Percentage
18-24	~12%
25-34	~28%
35-44	~18%
45-54	~15%
55-64	~10%
65-74	~8%
75-84	~5%
85+	~3%

Naam en adres opdrachtgever

Rekening begunstigde (IBAN)

[illegible]

BIC begünstigde

G E B A B E B B

Naam en adres begunstigde

[illegible]Mededeling
Communication

H E T M O M E N T L I D N R : A A N T A L :

HARPA-begeleiding in Respiro

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

GROEPSBEGELEIDING



INDIVIDUELE FITNESS met paramedische begeleiding

Elke dinsdag en donderdag van 8u tot 12u en op zaterdag van 13u tot 16u

Maak een afspraak om te starten.

KINESITHERAPIE

Verskillende specialisaties zoals:

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

...



Maak een afspraak om te starten.



RESPIRO Sport- en gezondheidscentrum
Aarschotsesteenweg 33, 3110 Rotselaar
016 60 69 79 - www.respiro.be - info@respiro.be



EEN BLIK OP DE VOORBIJETRAININGEN



KIEMEN: KRAAKVERSE VITAMINEBOMMEN HET HELE JAAR DOOR!

Herfst en Winter staan bekend als seizoenen van kou en ontbering. Er is minder verse rauwkost van eigen bodem voorhanden, terwijl we nu juist extra vitamines nodig hebben om onze weerstand, vitaliteit en de soepelheid van onze weefsels optimaal te houden. Maar wat als je ook in dit seizoen zelf makkelijk kon zorgen voor de meest verse, opneembare en vitale plantaardige voeding die er is?



Even voorstellen

Als we het hebben over kiemen, bedoelen we de in 3 tot maximum 14 dagen ontkiemde zaden van talrijke soorten groenten en kruiden. Deze ultrajonge plantjes bevatten in verhouding veel meer en vooral veel beter opneembare voedingsstoffen dan dezelfde tot volwassen uitgegroeide planten.

Bovendien zijn ze absoluut het meest vers mogelijke voedsel dat er bestaat, aangezien ze blijven leven en doorgroeien tot ze met wortel en al tussen je tanden fijn gemalen worden. Gewone groenten en fruit uit de winkel zijn meestal al dagen, soms weken, onderweg, waarbij het gehalte aan voedingsstoffen pijlsnel daalt.

Tijdens het kiemen, worden de nutriënten in de zaden omgezet in meer opneembare vormen, stoffen waarvoor in ons lichaam minder energie nodig is om ze te kunnen benutten. Dit is een zeer belangrijk voordeel aangezien niet alle lichamen immers even goed alle stoffen kunnen afbreken en assimileren. Bovendien is de energie die je verbruikt bij vertering en assimilatie niet te onderschatten. Gemiddeld 80% van je totale energie gaat naar je metabolisme, naar het gewoon in leven houden van je lichaam, slechts 20% hebben we om daadwerkelijk iets mee te doen!

Zetmeel wordt omgezet in enkelvoudige suikers, eiwitten in aminozuren, complexe mineralenverbindingen in het zaad worden gesplitst. Enzymen blijven werkzaam omdat dit voedsel niet bewerkt wordt; door het vocht dat opgenomen wordt

bij het kiemingsproces, worden ze meer actief. Daar bovenop wordt een grote hoeveelheid vitamines gevormd.

Alle soorten kiemen zijn zacht van textuur om te eten, licht verteerbaar en smaakvol. Elke soort heeft z'n eigen typische smaak, van heel zacht (bv. luzerne) over aromatisch (bv. basilicum of fenegriek) en licht pikant (bv. radijzen) tot pikant (bv. mosterd).

Gezondheidswaarde

De meeste soorten kiemen bevatten hoge gehalten aan vitamines: (pro)vitamine A, vitamine B1, B2, B3, C en E. Sommige bevatten veel B9 en D, andere B6 of B5 (bv. fenegriek). In belangrijke mate aanwezige mineralen zijn Calcium, IJzer, Fosfor, Magnesium en Zink, soms ook Koper, Mangaan, Zink (radijzen en broccoli) en Silicium. Bovendien bevatten gekiemde zaden veel aminozuren, alfalfa of luzerne bevat zelfs al de 8 essentiële aminozuren!

Zoals gezegd, zit hun belangrijkste troef echter niet in de gehalten aan voedingsstoffen, maar in de ongeëvenaarde opneembaarheid ervan.

Immers, door de combinatie van voedingsstoffen en opneembaarheid:

- ◆ Verbruik je bij de vertering minder energie
- ◆ Krijg je ook meer energie
- ◆ Worden je cellen vernieuwd
- ◆ Wordt je bloed gezuiverd
- ◆ Wordt je natuurlijke weerstand verhoogd
- ◆ Worden alle lichaamsfuncties geoptimaliseerd

De ideale manier om van deze gift van de natuur gebruik te maken, is niet om er slechts af en toe in één keer veel van te eten, maar juist dagelijks of heel regelmatig kleine hoeveelheden. Zo helpen ze je het best om je vitaliteit langdurig op peil te houden.

Wat heb je nodig?

Je koopt een pakje zaden van de groente of het kruid van je keuze, geteeld voor het kweken van kiemen, met een hoog kiempercentage. Van biologische teelt, niet geïmpregneerd met pesticiden en fungiciden: deze wil je niet op je bord (ze worden niet weggespoeld met water), je eet de kiemen toch voor je gezondheid!

Verkrijgbare soorten zijn alfalfa of luzerne, basilicum, broccoli, fenegriek, 'salade folle' (alfalfa, radijs en mosterd) en 'vier radijnen'.

Verder heb je een schone glazen pot nodig en een stukje gaas nodig dat toelaat dat je je zaden makkelijk kan spoelen. Er bestaan ook kiemapparaten voor dit doel.

Werkwijze

Om te beginnen, laat je de zaden (doorgaans een soeplepel) een nachtje weken in water, zodat de zaadwanden breken en ze water opnemen. 's Morgens giet je het water af en spoel je ze overvloedig met water. Dit doe je vanaf nu 2 maal per dag, tot de kiemen klaar zijn. Je zet ze best op een donkere plaats, zo blijven de kiemen het zachtst. De temperatuur blijft best stabiel tussen 10 en 20 graden. Na 1 week kan je de kiemen nog 1 of 2 dagen in het licht zetten om wat groen en dus chlorophyl en extra vitamines te ontwikkelen. Zo eenvoudig is het dus! Zaden kiezen, weken, elke dag spoelen en smullen maar!

Conclusie

Kiemen zijn een ideale bron van voedingsstoffen, zelfs in herfst en winter: heel rijk aan vitale stoffen, super opneembaar, kraakvers, goedkoop en moeiteloos zelf te kweken. Bovendien zijn ze rijk aan variabele smaken, vaak kleurrijk op je bord én lekker. Een goede gewoonte!

Bronnen: Sol et Vita Infobrief Najaar 2014 en <https://nl.wikihow.com/Kiemen-kweken>

Recept: Gegrilde zalm met alfalfa kiemen

Dit heb je nodig:

- Zalm
- Crème fraîche of culinaire room
- Paprikapoeder en Italiaanse kruiden
- Citroensap
- Avocado
- Alfalfa kiemen
- Peper en zout

Zo maak je het:

Meng de room met het paprikapoeder, de Italiaanse kruiden en het citroensap. Marineer de zalmfilet in deze roomsaus en bak de zalm vervolgens gedurende 15 minuten in de pan of in de voorverwarmde oven (180°C). Plet de avocado met citroensap, peper en zout naar smaak. Plaats de zalm op een bord, leg er de Alfalfa kiemen bovenop en voeg de avocado toe als bijgerecht.



Glute bridge - brugje maken

De glute bridge is een uitstekende oefening voor het trainen van je gluteus maximus. Dit is de grootste bilspier waar je over beschikt en daarom speelt deze een grote rol. Naast je grote bilspier, worden ook een heleboel andere spiergroepen aangesproken (zie onderstaande tekening).



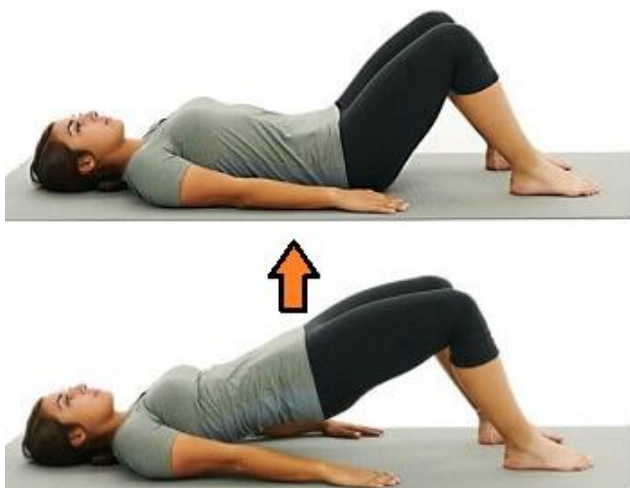
Uitvoering

Ga op je rug liggen met je knieën gebogen, je voeten plat op de grond en je handen naast je lichaam. Hoe verder je je handen naast je neerlegt, hoe groter het steunvlak en hoe eenvoudiger de uitvoering zal zijn. Breng vervolgens je bekken omhoog terwijl je je bilspieren aanspant.

Gaat het wel erg gemakkelijk?

Dan kun je de oefening zwaarder maken door je handen op je borst te leggen in plaats van naast je lichaam. Door zo je steunvlak te verkleinen zul je meer moeite hebben met het stabiliseren van je lichaam.

Een andere variant op de standaard glute bridge is de uitvoering met één been. Je zult merken dat er nog meer stabiliteit komt kijken bij het uitvoeren van de oefening. Let erop dat je bovenbenen een rechte lijn vormen en je knieën naast elkaar gepositioneerd zijn.



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



* EN NOG VELE MEER!

POWERED BY **TROOPER**

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.



HOE KAN JIJ TROOPEN?

- Zoek** de unieke pagina van je vereniging op trooper.be
- Op deze pagina van je vereniging **klik** je op een shop
- Shop** en betaal op de webpagina van de shop. Door via Trooper te passeren weet de shop welke vereniging je wil steunen. Zelf betaal je geen euro extra.

POST VAN HUGO POPPE



Hallo Roselien, Rik en Willy!

Hoe is dat gezegde weer "Alle goede dingen bestaan uit drieën"?

Het begint al goed met de 3 namen hierboven. Het gaat niet om de namen, maar om de naamdragers: ze zijn me alle drie nog zeer dierbaar. En dat zullen ze blijven. Voor sommigen is een afstand van 40 km (Leuven-Edegem) al een oorzaak om mensen te vergeten, maar hoe grijs mijn geheugen ook wordt, zoveel jaren vriendschap en kameraadschap verbleken bij mij nooit.

Het gaat verder met 3 verenigingen, waar ik samen 129 jaar lid van was: Harpa (35 jaar), KU Leuven (42 jaar) en de VVW (Vereniging Vlaamse Weeramateurs, 52 jaar). Nederig ben ik nooit geweest; bedenk: alle Antwerpenaars zijn "dikke stoefers".



Efkes ben ik inderdaad de 3e Harpa-voorzitter geweest. Dat was nog plezant, want we waren nog geen VZW. Waar ik echt vreugde aan beleefd heb: Fernand Van Buggenum en ik hebben samen zowat 30 jaar de "barmhartige Samaritaantjes" gespeeld. "Nieuwkomers" moedigden we aan Harpist te blijven en "winterstoppers" belden we op om toch maar terug te komen. Met lang-zieke leden hielden we bij hen thuis of telefonisch een klapke, want voor ons bleven ze vaste leden. Waar ik wel meest verdriet over had? Toen Fernand zwaar ziek werd, en me in zijn laatste weken niet meer herkende. Het voelde aan als: "Eine Kugel kam geflogen: Gilt sie mir oder gilt sie dir? Sie hat ihn weggerissen!"

Bij de KUL was ik, als jonge snotter van 30, de eerste departementsvoorzitter der "Aardwetenschappen" (geografie en geologie). Ik heb me daar dikwijls kwaad moeten maken (daar wordt ge hartpatiënt van), want dat was toen vlak na de periode van profs, die een "Leerstoel" hadden en dus gewoon baas wilden blijven. In 2002, 65 geworden en dus met pensioen gegaan. Dan wordt ge gevierd, en wil de faculteit weten hoe ge die viering graag zou hebben. Ik heb die viering geweigerd en gevraagd of ze de centen daarvoor zouden geven aan sukkelaars in de achterbuurten van Leuven. En omdat mijn thesisten en vele oudstudenten van aardwetenschappen en landbouw me vroegen een afscheidsles te geven, heb ik dat heel graag gedaan: over Archimedes en Descartes, grondleggers van de weerkunde. Alle collega's zonden hun kat, maar de grootste zaal (400 man) zat stampvol, en wat me nooit overkomen is? Een staande ovatie... en kussen van de voorzitter der Alumni.

En tenslotte: de VVW. In het 6e leerjaar vroeg de meester ons, wat we wilden worden. Ik kwam laatst aan de beurt, omdat ik op de "strafbank" zat. "Ik word weerman, meester !" Hij werd heel kwaad; hij dacht wellicht dat ik hem voor de zot hield. "Gij weerman, ge zijt nog te stoem om stronttraper achter de trein te worden". En omdat ik zo graag weerkunde deed, en dat plezier met anderen wilde delen, heb ik eind 1970 de VVW opgericht. Jarenlang organiseerde ik bijeenkomsten, voordrachten, en samenwerking met de Nederlandse weeramateurs. Daarna poogde ik meer en meer anoniem op de achterste rij te zitten, wat lukte, en dat vond ik tof. En omdat ik thuis altijd zorgde voor de inkomsten en mijn vrouw voor de uitgaven, is ze vorig jaar vergeten mijn lidgeld te betalen, en nu ben ik geen lid meer. Maar "Non omnis moriar: Helemaal dood zal ik niet gaan" (Horatius).

Och ja, nog dit: Ik herinner me vaag mijn "afscheidsbriefje" aan Willy, hem meldend dat hij mijn gekrabbel gerust in het Harpa-trimestrieeltje mocht opnemen op een plaatske, dat anders toch leeg zou blijven.

En mijn laatste woorden gaan naar 3 schatjes, wier voornamen met een Z of een A beginnen. "Dag lieve dochtertjes van Roselien"! En die woorden gaan uiteraard ook naar 3 Harpa-kopstukken: Roselien, Willy en Rik: Van harte ... het ga jullie goed en ik wens jullie "Vrede en Vreugde" om die te delen met al wie jullie dierbaar zijn.

Hugo

3.08.2021

POST VAN HUGO POPPE



Geachte Heer Harpa-Voorzitter. Beste Willy,

Nee, niet met tranen in de ogen, maar met vreugdevolle herinneringen in het Harpa-hart zal ik op 1 oktober uit de ledenlijst van Harpa geschrapt worden. Er zal dan geen harpist met het nummer 205 meer zijn.

Niet omdat ik dodelijk ziek ben en nog veel minder omdat ik het beu word, maar gewoon omdat ik sinds enkele maanden terug in mijn "heimat" ben gaan wonen. Ik ben een geboren Edegemnaar (1937) en woonde daar tot ik assistent werd aan de KUL (1960). Legerdienst, studeren in Amerika, en daarna trouwen ... in Edegem. Mijn vrouw? Natuurlijk een Edegemse!

Beroepshalve, en nu al 18 jaar gepensioneerd (ik ben dus 83) hebben we 55 jaar in het Leuvense gewoond. Ik feite zou ik al in 1986 dood en begraven geweest zijn (hartstilstand), maar Gasthuisberg en daarna Harpa (sinds 7.11.86) hebben me tot nu in leven gehouden. Mijn vrouw heeft over leven en dood trouwens nogal merkwaardige gedachten. Zo zegt ze: "Onze wieg heeft in Edegem gestaan, hier zullen we ook in ons graf liggen". En nog straffer: "Als één van ons twee sterft, dan verhuis ik naar een serviceflat"!

Ge gelooft me wellicht niet, maar toch is het waar. Niet omdat ik daaraan verslaafd ben, maar omdat ik dat echt plezant vind, doe ik elke dag een klein kwartierke (rond halfvijf 's morgens) een 20-tal ouderwetse (dus nog van vorige eeuw) Harpiaanse oefeningen, geen 15 keer, maar 5 keer. En tussen 7 en 8 uur fiets ik dan van Edegem naar Kontich, naar de Kerk van de heilige Rita, ge weet wel, die van de hopeloze gevallen. 14 km, maar zonder heuvels! Gewoon kwestie van een zinnig keerpunt te hebben. Is het echter glad of nat, dan ga ik op mijn paard (een home trainer, gekregen van mijn 9 kleinkinderen) een half uurke rondjes trappen.

Er zijn zo van die zotte rekenprogrammekes. Met eentje (van een verzekeringsmaatschappij) kunt ge uitrekenen hoelang ge nog gaat leven, mits ge bijna heel uw medisch dossier eerlijk invult. Enkele jaren terug heb ik dat eens geprobeerd. Ik zou tot in 2018 leven. Ze zijn me dus blijkbaar vergeten. Met een ander programmeke (van Noorse vrienden) kan ik precies uitrekenen, hoelang ik bij Harpa lid geweest ben. Hieronder staat het resultaat.



From: vrijdag 7 november 1986 - To: woensdag 30 september 2020

The duration is 12.381 days or 33 years, 10 months and 5 days. Or 406 months and 23 days.

Alternative units: 1.069.718.400 seconds, 17.828.640 minutes, 297.144 hours.

Beste Harpa-hoofdredacteur, mocht ge ooit gebrek hebben aan bijdragen voor het ledenblad, dan ga ik niet op mijn achterste poten staan, als ge mijn zwanenzang hierboven toch zou opnemen. Op die manier kan ik het misschien goed maken, dat ik zo geruisloos verdwenen ben uit de Harpa-trainingen. Niet dat daar veel kussen en zo hadden moeten bijkomen, maar toch minstens een hartelijk bedankje voor zovele jaren vriendschap. En dat doe ik dus bij deze!

Lang leve Harpa! Hartelijk gegroet!

Hugo Poppe, ooit 205

1.09.2020



KHDRUKWERKEN

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be



GEZONDE TUSSENDOORTJES

Doorheen de dag kan het lichaam een dip in zijn energieniveau krijgen. Dit is een teken om extra energie in te nemen. Hiervoor kunnen tussendoortjes een goede oplossing zijn. Vandaag de dag is er op de markt een overvloed van aanbod aan tussendoortjes en kan het soms moeilijk zijn hieruit keuzes te maken. In dit artikel wordt het nut en de criteria van tussendoortjes besproken.

Wat als je buik rommelt?

Tussendoortjes worden beschreven als voedsel of dranken die tussen de hoofdmaaltijden worden genuttigd (1;2). Ze worden gegeten om de beschikbare energie voor het metabolisme op peil te houden. Versnaperingen zijn enkel nodig bij een hongergevoel. Wij raden daarom aan om bij geen honger het tussendoortje weg te laten. Het regelmatig eten van versnaperingen die rijk zijn aan vet, suiker en zout kan leiden tot een toename in gewicht en verhogen het risico op hart- en vaatziekten (2). Net daarom is het belangrijk eentje te kiezen die essentiële voedingsstoffen bevat en ook te zorgen voor voldoende variatie in jouw keuze.

Het is niet evident om een geschikt tussendoortje te vinden uit het grote keuzeaanbod. De meeste tussendoortjes bevatten echter te veel toegevoegde suikers en verzadigd vet die onnodige calorieën leveren. Er zijn criteria opgesteld om te helpen kiezen.

Waar gaat de voorkeur naar uit?

Allereerst gaat de voorkeur uit naar fruit en groenten. Zij zorgen voor de aanbreng van vezels, vitaminen en mineralen (3).



Groenten zijn geschikt om rauw te eten of om soep van te maken dat als tussendoortje genomen kan worden. Toevoegingen van room, balletjes en pasta maken de soep energierijker, dus in sommige gevallen minder aan te raden. Bij de bereiding is het belangrijk om een gepaste vetstof te gebruiken. Dit zijn vetstoffen rijk aan onverzadigde vetten zoals olijfolie of arachideolie maar ook vloeibare margarine. Gedroogd fruit is ook een goede optie maar door het droogproces is het suikergehalte verhoogd (3). Beperk je daarom tot een handje per dag.

Daarnaast kan een portie ongezoeten noten (25g = handje) als tussendoortje gegeten worden. Noten zijn een bron van vezels en gezonde vetten. Zo verlagen ze de LDL-cholesterol

en verkleint bijgevolg de kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten (4).

Ook melkproducten zijn een goed alternatief om tussen de



maaltijden te kiezen. Geef voorkeur aan magere, ongesuikerde melkproducten met maximum 60 kcal per 100g. De voorkeur voor mager is omdat het gehalte aan verzadigde vetten lager ligt dan bij de volle varianten. Ongesuikerde melkproducten leveren eiwitten die belangrijk zijn voor de opbouw van onze spieren en calcium voor het verstevigen van onze botten en tanden. Het aanbod is uitgebreid, zoals: een volkoren boterham met een snede magere kaas, ongesuikerde melk- of sojadranks, magere yoghurt zonder toegevoegde suiker, kwark, skyr, magere platte kaas, magere vanillepudding, light kaasblokjes, glas karnemelk, magere chocolademelk.

Een combinatie van verschillende tussendoortjes is mogelijk. Zo kan yoghurt gemengd worden met vers fruit of granen of kan er gekozen worden om groenten te combineren met bijvoorbeeld een humus dip.



Wat met koeken?

Koeken kunnen eveneens gebruikt worden als versnapering. De voorkeur ligt bij koeken die aan volgende criteria voldoen:

Max 15g vet per 100g

Max 1/3 suikers t.o.v. totaal koolhydraten

Min 3g vezels per 100g

Koeken met voorkeur zijn vezelrijke koeken zonder chocolade, zoals rijstwafels, maiswafels, havermoutrepen, letterkoekjes en peperkoek. Een koek met voldoende vezels geniet de voorkeur. Vezels hebben een cholesterolverlagende werking en zijn van belang voor een goede stoelgang. Bovendien verminderen ze het risico op het ontwikkelen van diabetes type 2 en (nieuwe) hart- en vaatziekten.

Er kan dus besloten worden dat er een uitgebreid aanbod van tussendoortjes bestaat waaruit men kan kiezen om je "hongertje" te stillen. Rommelt je buik kies dan gezond en ga voor een rijkelijke variatie.

Geschreven door student Helena Pluys, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits, Emma Deroo

Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

Bronnen:

Hess, J.M., Jonnalagadda, S.S. & Slavin, J.L. (2016). What Is a snack, Why Do We Snack, and How Can We Choose better Snacks? A Review of the Definitions of Snacking, Motivations to Snack, Contributions to Dietary Intake, and Recommendations for Improvement. *Advances in Nutrition*, 7(3), 466-475. doi: <https://doi.org/10.3945/an.115.009571>

Valentine, Y.N., Garvin, T.M. & Yaroch, A. (2016). Snack Food, Satiety and Weight. *Advances in Nutrition*, 7(5), 866-878. doi: [10.3945/an.115.009340](https://doi.org/10.3945/an.115.009340)

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd/gezond-tussendoortje>

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/welke-noten-zijn-goed-om-te-eten-.aspx>

Ik ben nog fit van lijf en verstand

Wel wat artrose in mijn heup en mijn knie.
Als ik me buk, is het net of ik sterretjes zie.
Mijn pols is iets te snel, mijn bloeddruk wat te hoog.
Maar ik ben nog fantastisch goed ... zo op 't oog.

Met de steunzolen die ik heb gekregen,
loop ik weer langs 's Heerens wegen,
kom ik in de winkels en ook weer op het plein.
Wat heerlijk zo gezond te mogen zijn.

Wel gebruik ik een tabletje om in slaap te komen
en over vroeger te kunnen dromen.

Mijn geheugen is ook niet meer zoals het was
en ik ben weer vergeten wat ik gisteren nog las.

Ook heb ik wat last met mijn ogen
en mijn rug raakt meer en meer gebogen.
De adem is wat korter, mijn keel vaak erg droog.
Maar ik ben nog fantastisch ... zo op 't oog.

Is het leven niet mooi, het gaat zo snel voorbij,
als ik kijk naar de foto's, over vroeger van mij.

Dan denk ik terug aan mijn jeugdige jaren.
Wilde ik een jas, dan moest ik heel lang sparen.

Ik ging fietsen en wandelen, overal heen,
en ik kende geen moeheid, zo het scheen.

Nu ik ouder word, draag ik vaak blauw, grijs of zwart
en ik loop heel langzaam, vanwege mijn hart.
Doe het maar op uw gemak, zei de cardioloog.
U bent nog fantastisch ... zo op 't oog.

De ouderdom is goud, ja begrijp me wel.
Als ik niet kan slapen en dan tot honderd tel.
Dan twijfel ik, denk ik of dat wel waar is
en of dat beeld van goud niet een beetje raar is.

Mijn tanden liggen in een glas,
mijn bril op tafel, gehoorapparaat in mijn tas
Mijn steunzolen naast het bed op de stoel.

U weet dus wat ik met die twijfel bedoel.
Trek niets in twijfel, zei de pedagoog.
U bent nog fantastisch goed ... zo op 't oog.

En 's morgens als ik ben opgestaan
en eerst de afwas heb gedaan,
lees ik het laatste nieuws in de krant.
Ik wil toch bijblijven en naderhand
doe ik van alles, eerst geef ik de planten water,
de kamer stoffen doe ik later.

Wel gaat alles wat traag.
Heb na 't eten wat last van mijn maag.
Maar ik wil niet zeuren, want 't mag,
dat is heel gewoon op je oude dag.

Aanvaard het rustig zei de psycholoog.
U bent nog fantastisch goed ... zo op 't oog.

Annie M.G. Schmidt

Het PROTEIN-systeem voor ondersteuning bij gezonde voeding en beweging

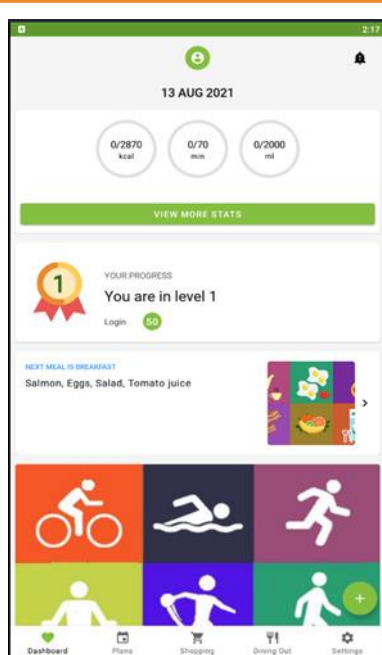
Klinische ervaring en wetenschappelijke resultaten tonen aan dat hoe beter alle aspecten van hartrevalidatie aangepast zijn aan elke individuele patiënt, hoe beter de resultaten en dus de gezondheid van elke patiënt. Daarom wordt er enerzijds steeds meer ingezet op gepersonaliseerde behandelmethoden, en anderzijds op de interactie tussen de verschillende pijlers van de revalidatie.

In het HM89 stelden we jullie het Europese PROTEIN-project, waar de onderzoeksgroep Cardiovasculaire Inspanningsfysiologie aan meewerkt, al eens voor. Met het PROTEIN-consortium ontwikkelden we een platform met een mobiele gezondheidsapplicatie die, onder begeleiding van een profes-

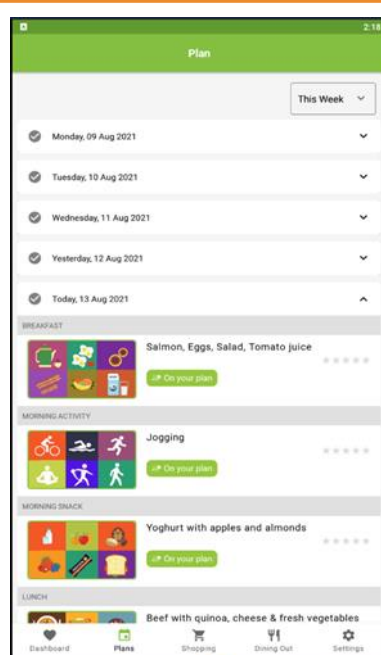


sional, gepersonaliseerde voedings- en beweegprogramma's opmaakt. Dit systeem is nu bijna klaar en zodra alles in de verschillende talen afgewerkt is, starten de laatste twee testfasen onder de vorm van een klinische studie. We willen jullie dan ook graag even laten zien hoe het er intussen uit ziet.

Hoe werkt de PROTEIN-applicatie?



Op de hoofdpagina van de applicatie kan je steeds je bereikte level meevolgen. Je ziet ook je volgende maaltijd en sportactiviteit. Door naar links te vegen of 'swipen' kan je aangeven dat je je maaltijd of sportactiviteit voltooid hebt.



In het tabblad 'plan' kan je het volledige maaltijdplan voor deze en de volgende dagen raadplegen. Door een 'score' te geven aan de maaltijd door middel van aantal sterren, onthoudt de applicatie wat jij lekker vindt.



Per maaltijd zie je details over de voedingswaarde van jouw maaltijd. Dit werd zorgvuldig door diëtisten samengesteld zodat dit volledig voldoet aan jouw noden.

Het PROTEIN-platform is er voor iedereen die gezonder wil gaan leven en daar graag wat ondersteuning bij heeft. Er is de mogelijkheid om enkel de App te gebruiken op individuele basis, in dat geval is er enkel de automatische begeleiding door het systeem. Maar het platform laat ook toe om mensen met specifieke voedings- en bewegingsnoden te begeleiden, zoals mensen met overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes, voedingstekorten, enz. maar ook atleten. In deze gevallen, begint de PROTEIN-reis met een contact tussen de zorgverlener diëtist of coach. Die maakt dan een gebruikersprofiel met een beweeg- en voedingsvoorschrift. De gebruiker krijgt dan een persoonlijke login voor de PROTEIN App die hij of zij dan op zijn tablet of smartphone kan installeren.

Ken je Patrick al?

Patrick kreeg terug energie omdat hij de PROTEIN-applicatie dagelijks gebruikt.

Zes maand geleden voelde Patrick zich loom, ongezond en had hij weinig energie. Tijdens het lezen van zijn HARPA-magazine werd zijn aandacht getrokken door een artikel over gepersonaliseerde voedings- en beweegschema's. De PROTEIN-app zou hem kunnen helpen om terug energiever te worden, en dat op zijn eigen tempo! Patrick zag zijn kansen schoon. Hij contacteerde de onderzoekers en nog voor hij het goed en wel besepte stond de applicatie op zijn tablet.

Elke dag stond een volledig voedings- en beweegschema voor Patrick klaar op zijn tablet. Hij kon zelfs een boodschappenlijstje opvragen om zo meteen de juiste voedingsmiddelen bij zijn supermarkt te kopen! Week na week voelde Patrick zijn energieniveau terug toenemen. Sinds kort gaat hij terug zelf op bezoek bij de kleinkinderen en volgt hij drie HARPA-trainingen per week!



Wil je graag deelnemen aan het onderzoek met de PROTEIN App?

500 deelnemers zullen uitgenodigd worden om de applicatie vier weken te testen zodat we de applicatie in de toekomst nog verder kunnen verbeteren. Er zijn enkele voorwaarden om te mogen deelnemen aan het onderzoek:

- ♦ Je bent ouder dan 18 jaar
- ♦ Je lijdt aan overgewicht, obesitas en/of hart- en vaatziekte
- ♦ Je hebt een Android smartphone of tablet

Daarnaast loopt er ook een kleinere substudie waar 50 hartpatiënten die de applicatie testen, ook een uitgebreidere evaluatie zullen ondergaan in UZ Leuven. Daarvoor zijn er twee meetmomenten, aan de start en het einde van de studie. Heb je interesse om deel te nemen aan het onderzoek of aan de substudie? Dan kan je een mailtje sturen naar elise.decorte@kuleuven.be.

Geschreven door Elise Decorte, Roselien Buys en Véronique Cornelissen



Dit project krijgt financiering vanuit het Horizon 2020 onderzoek en innovatie programma van de Europese Unie (N°817732).

VAN WANDELEN EEN GOEDE TRAINING MAKEN

Door de natuurlijke beweging van wandelen is de kans op blessures zeer gering. Je belast er je gewrichten minimaal mee doordat er zo goed als geen schokbelasting plaatsvindt. Wat bijvoorbeeld bij lopen en zeker springen wel het geval is. Dat is juist wat het zo'n goede activiteit maakt. Je kan van wandelen ook echt een soort van trainingsvorm maken...

Wanneer je 30 minuten of meer achter elkaar en zonder moeite kan wandelen, is het tijd om misschien wat fanatieker te gaan bewegen. En beginnen kan je dan met het toepassen van enkele zaken waardoor de intensiteit verhoogt en het een echte wandeltraining wordt. Bovendien gaat het je ook helpen om meer calorieën te verbranden. Hieronder een paar tips die je kunnen helpen:



Let op je houding

Wandelen met het hoofd naar voor en/of beneden kan je een pijnlijke rug en nek geven en bovendien je ademhaling bemoeilijken. Controleer je houding tijdens het lopen: correcte houding van je hoofd (klein ja-kliekje en achteruit) zodat je eigenlijk naar de horizon kijkt en niet steeds naar de grond, bewust de afstand tussen je oren en uiteinde van je schouders vergroten, ... Een correcte lichaamshouding is sowieso super belangrijk en vormt mee de basis voor een fit lichaam. Ook verminder je er de kans op blessures enorm door.

Beweeg je armen mee

Je kan je tempo verhogen door je armen te gebruiken. Je zal misschien verrast zijn hoeveel krachtiger (en dus sneller) je kan wandelen als je je armen meebeweegt. Ontspan je schouders, je ellebogen zijn gebogen en tegen je zij, je armen 90 graden gebogen, je handen ontspannen. Beweeg je armen mee en zie wat er gebeurt indien je je armen sneller beweegt. In het begin zul je het een beetje raar vinden, maar deze beweging met je armen went snel en zal ervoor zorgen dat je sneller kan wandelen.

Doe intervals

Deze kennen we bij het lopen maar kan je natuurlijk ook toepassen bij het wandelen. Dit betekent dat je een (korte) periode waarin je sneller wandelt afwisselt met een eventueel langere periode aan een rustiger tempo. Die laatste kan je dan ook gebruiken om te recupereren. Intervals zijn geweldig om nog meer calorieën te verbranden en tegelijkertijd toch je trainingstijd kort te houden. Een voorbeeld kan zijn: wandel vijf minuten aan je snelheid die je gewoon bent en wandel daarna één minuut zo snel als je kunt. Doe dit bijvoorbeeld gedurende 20 tot 30 minuten. Na een tijdje kan je natuurlijk de periodes die je gebruikt om te recupereren en waarin je dus trager wandelt inkorten en de snellere periodes langer maken qua duur. Zo verbeter je op termijn je conditie en laat je je lichaam ook wennen aan het snellere tempo. Om den duur kan je misschien beginnen lopen...

Opwarmen en cooling-down

Wandelen is sowieso wel een activiteit met een lage kans op blessures. Maar je als je voordien bijna nooit bewoog is het soms niet onverstandig om toch rustig in te wandelen. Eventueel kan je eerst zelfs wat rek- en strekoefeningen doen. Ook na je wandeling kan het dikwijls geen kwaad om bijvoorbeeld wat te stretchen. Zeker als je merkt dat je toch best wel wat stijf was na een wandeling.

Geniet!

Wandelen is een heel goede manier om je te helpen fitter te worden maar als het saai is zal je het niet volhouden. Zoek een manier om het leuk te houden. Wat (bij)babbelen met je wandelpartner, naar muziek luisteren, je hond meenemen, ... Ook aan te raden is om regelmatig van parcours te wisselen. Elke keer hetzelfde toertje gaat al snel vervelen.

LEO LAGROU

7 maart 1935 - 18 juni 2021

Echtgenoot van Marie-Anne Dewulf

Trouw Harpa-lid nr. 1346

KATELIJNE CARIS

29 oktober 1955 - 7 juli 2021

Verpleegster in hart en ziel

Leerde menig Harpa-lid zwemmen

WILLY BAMS

7 oktober 1941 - 3 augustus 2021

Echtgenoot van Jacqueline Vrancken

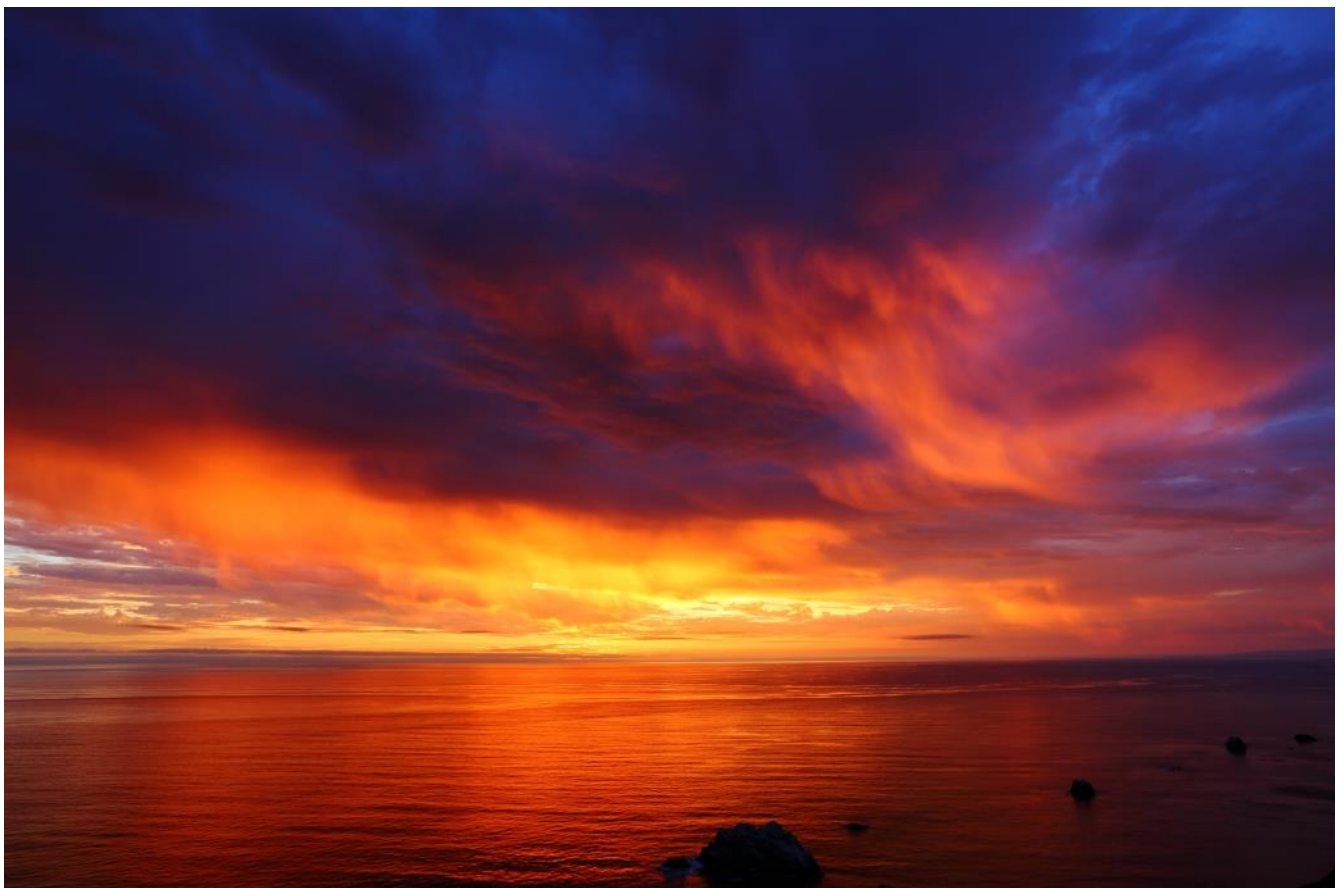
Trouw Harpa-lid nr. 851

HUGO MEULEMAN

31 juli 1949 - 21 augustus 2021

Partner van Gilda Driesen

Trouw Harpa-lid nr. 1276



DE ROOVER L. & ZON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be



VERHAEGEN n.v.

Zeer ruime keuze van diverse meubelstij-
len 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



LAMBRECHTS BVBA
Tuinmachines



Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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

HONDA
POWER EQUIPMENT

Wat is een beroerte?

Deze wordt ook wel CVA genoemd, dat staat voor "Cerebro Vasculair Accident". In de volksmond is er ook sprake van (hersenen) attaque.

Soorten

Eigenlijk kan je indelen in 3 soorten beroertes

- **Herseninfarct:** hier wordt een bloedvat naar de hersenen afgesloten. Dat gebeurt vaak door een bloedprop (trombus) die vanuit het hart of de halsbloedvaten loschiet en meegevoerd wordt naar een klein bloedvat in de hersenen. Bloedvaten kunnen ook dichtslibben (atherosclerose) door vetafzetting in de binnenwand van de slagaders – hierbij spelen hoge bloeddruk, rookgedrag en suikerziekte vaak een rol.
- **Hersenbloeding:** dit ontstaat door een scheur in een bloedvat, waarbij het bloed zich dan een weg zal banen in de hersenen. Hierdoor kan de druk in de hersenen zodanig verhogen dat hersenweefsel beschadigd raakt en kan afsterven.
- **TIA:** (Transient Ischemic Attack) – is een mini-beroerte (vaak een verwittiging) die beschouwd wordt als voorloper voor een echte beroerte. De symptomen zijn dezelfde als bij een beroerte, maar duren minder lang. Bij een TIA sluit een stolsel een bloedvat in de hersenen tijdelijk af. Dat stolsel lost vanzelf weer op en daarom duren de klachten

kort, vaak maar een paar minuten. Meestal treedt binnen een half uur volledig herstel op. Een TIA is wel een ernstige waarschuwing en je hebt kans op een herseninfarct in de toekomst. En dan kan er wel blijvende schade zijn. Neem een TIA daarom dus altijd serieus!

Soms krijg je meer TIA's achter elkaar binnen een paar dagen of weken. Zo'n bloedstolsel kan telkens op dezelfde plek een verstopping veroorzaken. Dan heb je steeds dezelfde klachten. Maar als het stolseltje ergens anders vastloopt, kunnen de klachten verschillen van eerdere TIA's.

Herkennen van een beroerte

Het is super - belangrijk om een beroerte direct te herkennen. Artsen kunnen dan zo snel mogelijk een behandeling starten. Ze kunnen het stolsel in de slagader laten oplossen met medicijnen of deze verwijderen met een katheter via de lies. Zo kan de zuurstoftoevoer naar de hersenen herstellen en kan de schade in de hersenen beperkt worden.

Tip

Mond-spraak-arm beroerte alarm.

Met wat volgt is een beroerte te herkennen:

1. **MOND.** Vraag iemand om te lachen of de tanden te laten zien en kijk dan of de mond scheef hangt.

2. **SPRAAK.** Laat iemand wat zeggen en luister dan of zijn/haar spraak in de war is of niet goed verstaanbaar is.
3. **ARM.** Laat iemand beide armen naar voren te strekken en de binnenkant van de handen naar boven te draaien. Kijk of een arm wegzakt naar beneden.

Zie je minstens één van deze kenmerken, handel dan direct en bel de alarmlijn 112 of de spoedlijn van de huisarts.

Andere kenmerken kunnen zijn:

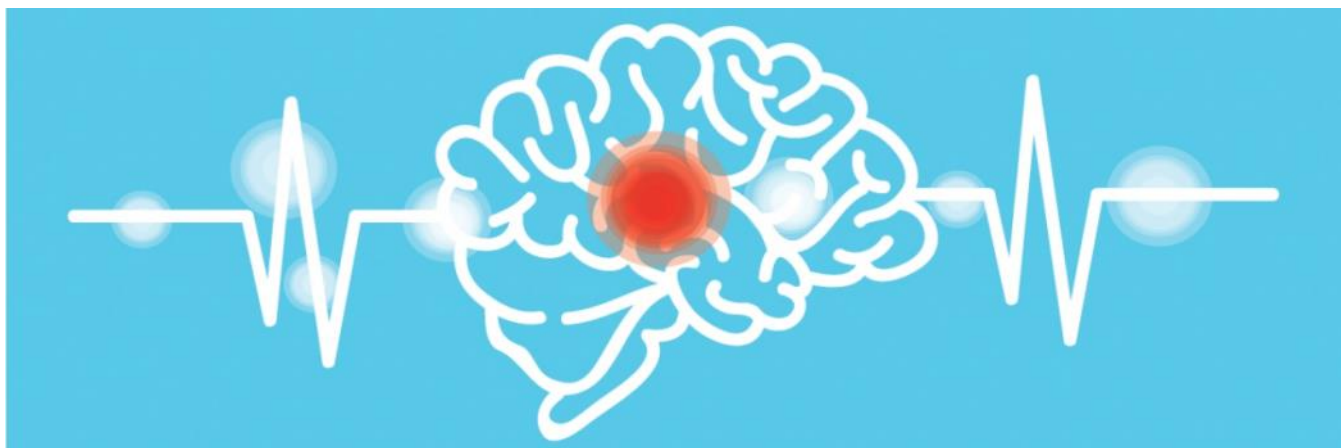
- Plotse hevige hoofdpijn
- Misselijkheid of braken
- Slikproblemen
- Slechte coördinatie of evenwicht
- Gezichtsvermogen: dubbel zien, wazig zien...
- ongewone smaak in je mond
- tintelingen of gevoelloosheid in delen van je lichaam
- duizeligheid

Sporten

Regelmatig sporten verbetert niet alleen je conditie maar doet de kans op een nieuwe beroerte ook afnemen. Door te sporten voel je je beter, minder snel vermoeid en slaap je beter.

Mensen die weinig bewegen, hebben meer risico om een beroerte te krijgen. Want inactiviteit vergroot het risico op aderverkalking, hoge bloeddruk en diabetes type 2. - allemaal belangrijke risicofactoren voor een beroerte.

uit "Vlaamse wielrijder & Biker" editie 4-2021



HARPA AANBOD 2021 - 2022



Met het nieuwe werkjaar in het vooruitzicht, werd ook het Harpa aanbod op het Sportkot eens herbekeken en uitgebreid! Naast de klassieke conditietrainingen, de aquagym en de volleybal, starten we vanaf oktober ook met specifieke wandeltraining voor wie lijdt aan perifeer vaatlijden met claudicatio (etalagebenen). Verder wordt het extra trainingsmateriaal weer van onder het stof gehaald. De steps, rekkers en gewichtjes zullen zeker weer ingezet worden als we binnen trainen. Wie graag eens een pluimpje klopt, kan altijd ook de badmintonraketten vragen.

En een laatste nieuwigheid zijn online trainingen voor wie van thuis uit wil deelnemen aan de conditietrainingen. Tot nu toe voorzag de ambulante cardiale revalidatie van UZ Leuven in online trainingen in het kader en de nasleep van de aangepaste werking tijdens de lockdown. Nu valt dat aanbod echter weg. De deelnemers van deze online trainingen zullen bij Harpa kunnen aansluiten. Omdat de verplaatsing naar Leuven niet voor iedereen haalbaar is, zal Harpa online deelname faciliteren voor iedereen die lid is en ingeschreven is voor de conditietrainingen.

Hieronder vind je een overzicht van het programma voor het werkjaar 2021-2022.



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Conditietraining		14-15u	19-20u		19-20u	
Wandeltraining PAD		14-15u				
Zwemmen (vanaf 4/10)	20-21u					
Volleybal					20-21u	
Fitness respiro		8-11u		8-11u		13-15u
Fietsen A-team						13u30*
Fietsen B-team				13u30*		
Wandelen						13u30**

(*) Fietsen om de twee weken

(**) Wandelen om de twee weken, afgewisseld met het fietsen A-team



HERNIEUWING LIDMAATSCHAP 2021-2022

Het nieuwe werkjaar komt er aan en dus is het weer tijd voor de hernieuwing van uw lidmaatschap en uw sportinschrijvingen. Dit kan **bij voorkeur via de website** 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 uw lidkaart (evenals uw sportkaart indien van toepassing) automatisch met 1 jaar verlengd.

Alvast hartelijk dank voor uw vertrouwen in Harpa!

HARPA-ledenvoordeel:

- ♦ U ontvangt 4 maal per jaar het Harpa magazine.
- ♦ U kan deelnemen aan de wandelingen, fietstochten en sociale activiteiten zoals de jaarlijkse daguitstap.
- ♦ U kan goedkoop deelnemen aan de Harpa-trainingen: zwemmen op maandag, conditietraining op dinsdag, woensdag en/of vrijdag, volleybal op vrijdag. Conditietrainingen worden ook gestreamd voor wie van thuis uit wil meetrainingen.
- ♦ U kan aan voordeeltarief fitnessen bij Respiro of Univ-Fit.
- ♦ U geniet van korting bij een aantal sponsors.



TARIEVEN:

Enkel lidmaatschap Harpa	€ 20
Harpa lidmaatschap en trainen op het Sportkot (en online) trainingen	€114 (of €84 voor gepensioneerden van KU Leuven)
Harpa lidmaatschap en deelname online trainingen	€ 54
Univ-Fit abonnement aan personeelstarief*	Abonnement Univ-Fit: 3 maand €100 ; 6 maand €150 ; 1 jaar €250
Respiro abonnement*	Respiro jaarabonnement: €420; of via maandelijkse domiciliëring: €35
Steunend lid	€ 75



*Harpa lidmaatschap is verplicht indien u van dit aanbod gebruik wenst te maken. *Sportkaart is verplicht indien u van dit aanbod gebruik wenst te maken.

De sport- en lidkaarten zijn **geldig** vanaf 1 oktober van het lopende jaar tot 30 september van het volgende jaar. Bij aansluiting van nieuwe leden tijdens het lopende jaar gelden aangepaste tarieven.

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)	B E 5 2 0 0 1 2 9 6 9 2 0 0 0 9		
BIC begunstigde	G E B A B E B B		
Naam en adres begunstigde	HARPA VZW TERVUURSEVEST 101 4071 BE 3001 HEVERLEE		
Mededeling Communication	L I D G E L D 2 0 2 1 - 2 0 2 2 L I D N R.		

WOORDZOEKER

E D X S I N U S K N O O P C J D I Z Q B
 X X T P E I T C A R F E I T C E J E V W
 E I T A L B A A L C E R C G H R R S D P
 J P D B L O E D D R U K M I K M F V O Z
 W B E A M M I T R A L I S K L E P O N K
 H X W L G V E B Q K R U D N A R L Q N R
 E B U S K V P V E I Y H G K O M S K K N
 G P E L K L A A N O M L U P O A E A P E
 M C G L F C A M E P G W R S Q X P R T K
 Z P E J I Z N A L U N A D R B K T B P K
 I O K K B M P Q D K N E E W A K U S L A
 A S E U R J B R I I O G B Q P Q M S D T
 O A M A I X A N E L P V Y O I Q K C B L
 R P T A L Z A N B Y G S E N E E Z F I E
 T B I I L X P Y I X Y H U E V Z B N B D
 A Q R H A R T M P G P B P C R V E X E N
 K Y T S T Z E O N W N X G C I R M M Q U
 L M R K I C I P W Q S A S K S R B Q V B
 E T A R E D A G A L S S N A R K T T F Z
 P X H A A R V A T E N U S Z M H X E R E

HART
 MITRALISKLEP
 TRICUSPIDAALKLEP
 PULMONAALKLEP
 AORTAKLEP
 BOEZEM
 KAMER
 FIBRILLATIE
 BLOEDSOMLOOP
 KRANSSLAGADER
 HARTRITME
 SINUSKNOOP
 BLOEDDRUK
 HAARVATEN
 SEPTUM
 EJECTIEFRACTIE
 ANGINA
 BONDELAKKEN
 ABLATIE

MOPPEN VAN VICTOR



Een man ligt op zijn sterfbed, wetende dat het einde nabij is. Rondom hem zitten z'n vrouw, dochter, schoonzoon, en een verpleegster.

De stervende richt zich tot zijn dochter en zegt: "Mariette, ik wil dat jij de huizen in de Zandstraat en al de aanpalende straten neemt". Tot zijn echtgenote: "Rita, ik wil dat jij al de kantoren en de residentiegebouwen van de wijk van de Zonnestraat neemt". En tegen de schoonzoon: "Pierre, en jij... awel jij krijgt de flatgebouwen rond het stadspark"...

De verpleegster is helemaal sprakeloos als zij dit allemaal hoort. Nadat de man overleden is, zegt zij: "Madame Rita, wat moet uw man een hard werkende mens geweest dat hij zoveel eigendommen heeft verworven!" Waarop de echtgenote verbaasd: "Eigendommen? 't Gaat hier wel over zijn gazettenronde hé!!!"

Het verschil tussen oma's en opa's.

Iedere zondagmorgen nam opa zijn 7-jarige kleindochter mee uit. Om de band tussen hem en kleinkind levendig te houden, gingen ze samen in de auto op pad. Tot op een zondag opa zich vreselijk ziek voelde van een verkoudheid en liever in bed bleef liggen. Gelukkig kwam oma met het idee om de plaats van opa in te nemen die dag, en ze zei: "Ik neem onze kleindochter vandaag wel mee uit met de auto, blijf jij maar liggen en ziek jij maar uit."

Toen ze terug waren van de autorit rende het meisje opgewonden de trap op om te kijken hoe het met opa ging. "En, was het leuk in de auto met oma vandaag?" vroeg opa. "Ja, geweldig leuk!" antwoordde het meisje "en weet je wat opa? We zijn vandaag geen enkele klootzak, blinde oen, zondagsrijder, amateur, dikke nek, blokstomer, kutchauffeur, loemp wijf, onnozelaar, ouwe zak, mietje, sukkel, stomme huppeltrut of wegpiraat tegengekomen... geen enkele! Straf hé Opa?!!"



Willy Vanbrabant

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



Prof. Véronique Cornelissen

*Secretaris
Verantwoordelijke reanimatie
T: 016/32 91 52*



Rik Nuytten

*Verantwoordelijke informatica
Verantwoordelijke Respiro
T: 0477/58 58 42*



Marijke Everaert

*Verantwoordelijke benefiet
& recepties
T: 0479/45 07 37*



Marcel Mertens

*Ondervoorzitter,
Verantwoordelijke verzekeringen
Verantwoordelijke ledenbestand
T: 016/25 18 38*



Richard Van Dongen

*Penningmeester
T: 0474/ 96 03 08*



Roselien Buys

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

COLOFON



HARPA vzw

ZOMERNUMMER 2020

Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

REDACTIERAAD

- ♦ Jo Beyen
- ♦ Roselien Buys
- ♦ Dominique Michaux
- ♦ Rik Vanbiervliet
- ♦ Willy Vanbrabant

HARPA vzw

Tervuursevest 101 - bus 4071
3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER: BE52 0012 9692 0009



facebook.com/harpa.be

Met 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.



GARAGE VANDERBORGHT

UW PARTNER IN KWALITEIT EN SERVICE



- 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

