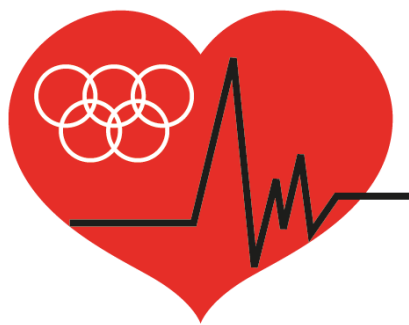




HARPA MAGAZINE

TRIMESTRIEEL - NR 93
OKTOBER - DECEMBER 2021



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



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	2	Uitnodiging infosessie	14
Samen altijd warmer actieweek	3	In memoriam	15
Harpa cycling verslag	4	Alle begeleiders op een rijtje	16
Uitnodiging virtuele nieuwjaarsreceptie	7	Voor u gelezen	18
Harpa wandelteam verslag	8	Oproep PRIORITY studie	20
Gezond ontbijten	10	Activiteitenkalender 2022	22
Doctoraatsdiploma voor Nils	12	Harpa bestuur en colofon	23



WOORD VAN DE VOORZITTER



Beste HARPA-lid,

Wij vonden het fijn mekaar stilaan fysiek weer te zien. Onze activiteiten kwamen weer op gang: wandelen, fietsen, conditietraining en aquagym. De covid eindmeet leek bijna bereikt, tot nu de deltavarianten van het covid-virus hun tol opeisen. Onze benefiet, die gepland was op 13/11/2021, hebben we met spijt in het hart en na lang overleg afgelast.

De covid pandemie heeft niet alleen negatieve kanten maar ook positieve. Zo is er het succes van onze online trainingen op dinsdag (14u-15u) en vrijdag (19u-20u), te volgen door ieder harpalid met sportkaart en/of online lidmaatschap. Hiervoor dank aan de lesgevers die deze lessen zo optimaal mogelijk proberen te geven.

We blijven positief denken, plannen en organiseren en kijken uit naar onze toekomstige activiteiten en dit weer met veel goede moed. Last minute (afhankelijk van de regelgeving) zullen we beslissen of deze kunnen plaats vinden fysiek, virtueel of niet. Volg daarom onze nieuwsberichten via de website, facebook en de wekelijkse nieuwsbrieven. Heel veel dank aan de vrijwilligers van het wandelteam, het fietsteam en het bestuur voor het vele extra werk dat dit met zich meebracht en meebrengt, voor het organiseren en het afgelasten van de vele activiteiten.

Wij kijken uit naar onze samen altijd warmer week (17-24/12/2021), de virtuele nieuwjaarsreceptie (vrijdag 07/01/2022), de infovergadering in februari, de algemene vergadering en naar de herdenkingsviering voor de harpa-leden die overleden zijn tijdens de periode van maart 2019 tot maart 2022. Deze viering zal naar goede gewoonte plaatsvinden in Scherpenheuvel.

In het Harpa Magazine 93, op de website, op facebook en in de wekelijkse nieuwsbrief vind je uitnodigingen om deel te nemen aan deze activiteiten. We hopen jullie talrijk te mogen ontmoeten.

Tevens doen wij nog eens een warme oproep aan onze leden om te willen meewerken aan het organiseren van wandelingen en of andere activiteiten. Ik denk maar aan "Samen Altijd Warmer" half december. Hulp is steeds welkom! Kandidaten kunnen zich aanmelden via mail harpasport@harpa.be of kunnen een bestuurslid aanspreken.

Veel leesgenot in ons Harpa magazine 93.

In naam van het bestuur wens ik jullie allen een zalige Kersttijd en een gezond nieuwjaar.

Willy Vanbrabant

"Laat los wat voorbij is
wees dankbaar voor wat
overblijft en kijk vooruit
naar wat er gaat komen"



SPORT VOOR HARPA 2021

Van **17 tot en met 24 december 2021** gaan we het weer lekker warm maken bij Harpa en willen we onze vereniging ook financieel een hart onder de riem steken. Onder de koepel van **Samen Altijd Warmer** organiseren we daarom net als vorig jaar een aantal activiteiten.
(<https://goededoelen.samenaltijdwarmer.be/harpa/>)



Voor het weekend voorzien we een mooie **wandeling** in de omgeving van het Sportkot en bieden we de wandelaars en alle soepliefhebbers de kans om achteraf te genieten van een kom lekkere, warme **soep** (€2,50). Vertrekpunt van de wandeling is het gymnasium aan de ingang van het Sportkot. Er is keuze tussen een korte (4km) en een lange (8km) wandeling. Iedereen kan de wandeling op het moment van zijn keuze doen.

Dit jaar biedt Harpa ook een originele **kalender 2022** te koop aan (€15).

En kuis je tenen maar al uit want in die week zullen we misschien wel verrassend uit de hoek komen tijdens de Harpa-trainingen...



KOM EN WANDEL MET ONS!

*Sport voor Harpa
Presenteert...*

Kerst- wandeling 18 & 19 dec

De coaches van Harpa voorzien twee bewegwijzerde wandelingen (4 en 8km). De wandeling vertrekt aan de **Spuye, Sportkot***. Je kan de wandeling vrij starten tijdens het weekend van 18 en 19 december.

Voor of na je wandeling kan je genieten van een heerlijke kom **warme soep!** (2,5 euro) De opbrengst hiervan gaat integraal naar Harpa!

Ons soepstandje staat aan de Spuye tussen **14-17h** op zowel zaterdag als zondag.

*TERVUURSEVEST 101, 3001 HEVERLEE

Harpa Kalender 2022

We maakten een originele kalender met mooie foto's uit het rijke Harpa archief. Wil je graag een **Harpa kalender bestellen**?

Dat kan **vóór 20 december** via de website, via mail/telefoon (roselien.buys@kuleuven.be, 0486/388176) of door onderstaand strookje ingevuld af te geven aan één van de bestuursleden.

Je bestelling is definitief na betaling van **€15 per kalender** op rekeningnummer van Harpa (BE52 0012 9692 0009) met vermelding "Kalender(s)" en je lidnummer.

Bestelling Harpa kalender

Naam:

Voornaam:

Lidnummer

Aantal kalenders:

Ter bevestiging van de bestelling betaal ik €15 per stuk via overschrijving op Harpa rekening BE52 0012 9692 0009.

Harpa Cycling Teams 2021

Dit jaar, ondanks de corona en het minder fraaie weer, reden het Harpa Cycling A-en B-Team elk 9 ritten. Het A-team reed een totaal van 504 km en 1220 hoogtemeters aan een algemeen gemiddelde van 20,6 km/u. Het B-team reed een totaal van 340 km en 556 hoogtemeters aan een algemeen gemiddelde van 18,7 km/u. De kampioen in het aantal gereden kilometers is Roger Van Bael. Hij reed bijna al de A en B ritten. Proficiat Roger.

De pechvogels in het A-team waren Rik Nuytten en Roger Van Bael. Rik had 2 lekke banden tijdens de rit naar Hélécine. Roger reed 1 keer lek tijdens de rit naar Overijse. In het B-team was de pechvogel Marçel Savonet. Marçel kwam ten val in een kiezelweg tijdens de rit naar Werchter.



Gereden ritten HARPA CYCLING A-team 2021

RIT	DATUM	BESTEMMING	WEGKAPITEIN	Afstand	KM/u	Hoogtemeters	Deelnemers
1	5/06/2021	Baal	Marcel Mertens	48	21,1	30	7
2	19/06/2021	Perk	André Billet	57,1	20,9	57	11
3	3/07/2021	Wolfsdonk	Timmermans Georges	49,1	21,5	60	8
4	17/07/2021	Langdorp / Ramsel	Rik Nuytten	67,3	20,4	201	8
5	31/07/2021	Rond Leuven	Marcel Mertens	58,9	20,1	379	7
6	14/08/2021	Humbeek	Omer Buekenhoudt	64,6	21,3	224	4
7	28/08/2021	Tervuren	Marcel Mertens	43,2	21	70	7
8	11/09/2021	Overijse	Willy De Keyzer	60,2	18,7	379	4
9	9/10/2021	Wommersom	Rik Nuytten	56	20,2	450	7





Gereden ritten HARPA CYCLING B-team 2021

RIT	DATUM	BESTEMMING	WEGKAPITEIN	Afstand	Km/u	hoogtemeters	deelnemers
1	27/05/2021	Tremelo	André Billet	42	19	45	9
2	10/06/2021	Kampenhout- Relst	Willy De Keyzer	38	19,5	40	8
3	24/06/2021	Werchter	Willy De Keyzer	36	17,2	22	9
4	8/07/2021	Balenberg	André Billet	44,1	19,3	50	7
5	22/07/2021	Steenokkerzeel	Willy De Keyzer	43,7	19,9	44	4
6	7/08/2021	Moedermeule	André Billet	32	19	83	6
7	2/09/2021	Meanderroute	André Billet	35	18	30	6
8	16/09/2021	Tervuren	Willy De Keyzer	38,37	17	172	8
9	30/09/2021	Kasteel van Horst	André Billet	31,2	19	70	6





KHDRUKWERKEN

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be





UITNODIGING

Nieuwjaarsreceptie

VRIJDAG 7 JANUARI 2022 van 19u tot 20u

VIRTUEEL via Zoom

Iedereen welkom!

De link vind je via de kalender op de website.

Beste HARPA leden wandelaars,

Toen we in het HARPA-magazine januari-maart 2021 hoopten op een lang wandelseizoen waren we er, door Covid, wéér naast. Van 6 maart tot 12 juni werden alle wandelactiviteiten geschorst. De bedevaart naar Scherpenheuvel kon niet door- gaan want er waren maar 15 personen samen toegelaten in de basiliek. De daguitstap naar Tessenderlo: niet toegestaan want we mochten met zoveel niet op de bus. Maar vanaf 26 juni in St. Agatha Rode zijn we terug "durven uitvliegen", dub- bel gevaccineerd en nog steeds met strenge voorschriften.

Hieronder een beknopt verslag, naar waarheid bijgehouden en een gans wandelseizoen opgeschreven door Ghislain!!!

datum	plaats	4km	8km	drinken	weer
26/06/2021	St. Agatha Rode	8	9	2	21°C - droog
10/07/2021	Boutersem	9	8		20°C - droog
24/07/2021	Veltem	5	8		23°C - paar druppels
7/08/2021	Gelrode	6	13		21°C - droog; 15u40 stortbui
21/08/2021	Vlierbeek/Kessel-Lo	11	11		26°C - muggen!
4/09/2021	Deurne/Diest	5	12		24°C - modder
18/09/2021	Everberg	12	7		22°C - droog
2/10/2021	Bunsbeek	13	12		17°C - droog en koud
16/10/2021	Rotselaar	15	12		14° - droog

Onze laatste wandeling in Rotselaar was een mooie afsluiter. We zaten buiten, in de zon, één grote ronde tafel en het was heel gezellig. Helaas hebben we op 13 november de wandeling in Averbode en de Benefiet in Het Moment moeten afzeg- gen. Het was zeer spijtig want er waren, wandelaars en alle andere geïnteresseerden, 62 personen ingeschreven. Covid heeft er weer anders over beslist.



Maar... op naar volgend wandeljaar 2022!

Bij deze een dringende oproep. Door het wegval-
len van verkenneren die een wandeling willen uit-
stippelen: geef uw naam op aan Ghislain:
0494/29.21.65 of ghislain.adams1@telenet.be,
zeg zelf waar en wanneer uw wandeling kan door-
gaan en we voegen ze toe aan de wandelkalen-
der. Hierna reeds een voorproefje van de wande-
lingen deze lente tot en met de bedevaart naar
Scherpenheuvel. De volledige wandelkalender
2022 met daguitstap naar Tessenderlo/Diest/
Averbode op 11 juni 2022 is in de maak. Zoals we
allemaal weten is Ghislain zich wéér aan het in-
spannen om de nodige verkenneren te vinden. We
kijken er naar uit!

We hebben goede vrienden verloren door Covid of
andere ziekten. Dus wat heeft het voorbij jaar ons
geleerd? Niet de minuten of uren dat we ons een-
zaam, verdrietig en opstandig voelden tellen, maar
het moment dat we samen zijn en genieten.



"Measure your life not in minutes but in moments

Yesterday is history

Tomorrow is a mystery

Today is a gift

That's why we call it the - or a - present!"

En naar het nieuwe jaar toe:

"Dream and reach for the stars

because It's a beautiful life"

Mich, in naam van het ganse wandelteam,

Maggy, Ghislain, André en ikzelf.

Datum	Afstand	Gemeente	Start	Aankomst	Gids	GSM	Tel
5/03/2022	4 km	3210 Linden	In den Hof, Pastorijstraat 1, 3210 Linden (Lubbeek). Parking ter plaatse.		Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
	8 km				Henri Grammet		
19/03/2022	4 km	3473 Waanrode	Sporthal De Vruen, Grote Vreunte 57b, 3474 Waanrode. Parking ter plaatse.		André Broos	0497/20 76 65	016/25 61 62
	8 km				Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
2/04/2022	4 km	3390 St. Joris-Winge	"Gempemolen", Gempstraat 56. 3390 Tielt-Winge. Parking Ter Plaatse.		Mich Ziget	0498/69 32 76	016/25 12 10
	8 km				André Boon	0491/33 76 36	
16/04/2022			GEEN wandeling - Paaszaterdag				
30/04/2022	6 km	3390 Tielt-Winge	9u10: Parking kruispunt Horenstraat en Heuvelstraat.	10u45 Basiliek Scherpenheuvel.	André Boon		016/25 12 10
	18 km	3210 Lubbeek	6u45 Kerk Lubbeek	11u00 misviering.			
					André Broos		016/25 61 62

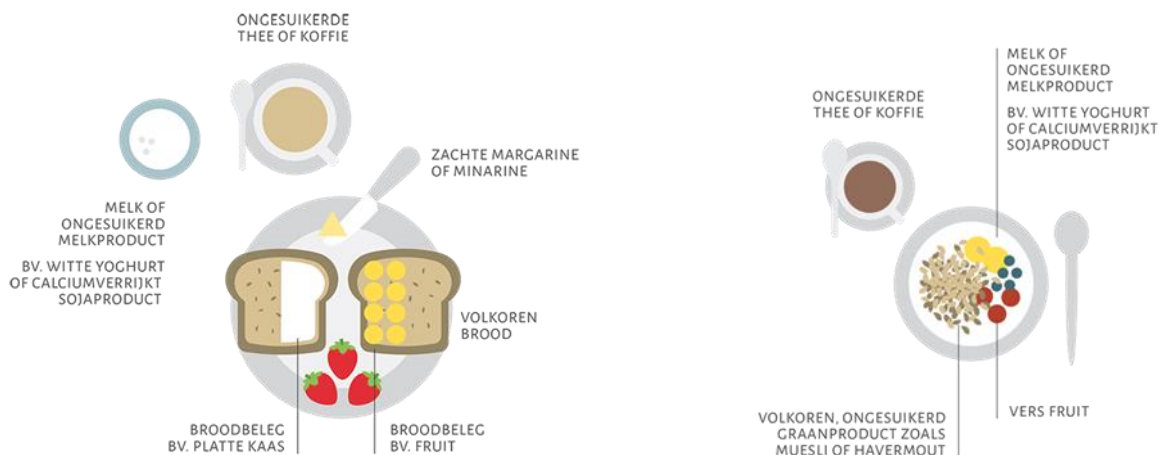
GEZOND ONTBIJTEN

Volgens het spreekwoord moet je ontbijten als een koning, lunchen als een prins en dineren als een slaaf. Maar is het ontbijt ook effectief de belangrijkste maaltijd van de dag?



Waarom is ontbijten zo belangrijk?

Na een nacht slapen is de glucoseconcentratie in je bloed laag. Het is belangrijk om deze zo snel mogelijk terug naar een normaal niveau te herstellen, zodat je voldoende energie hebt om aan de dag te beginnen. Naast energie heeft je lichaam ook andere essentiële voedingsstoffen nodig, zoals eiwitten, vitaminen, mineralen en vezels. Door een ontbijt te nemen, krijg je heel wat van deze voedingsstoffen binnen die je niet altijd door andere maaltijden voldoende kan compenseren. Wanneer je het ontbijt overslaat, is de kans bovendien groter dat je in de loop van de voormiddag toch honger krijgt. Als je dan geen voedzame maaltijd hebt klaarstaan, is de verleiding groot om snel naar een koek of een andere calorierijke en minder voedzame snack te grijpen. Een gezond ontbijt bestaat bij voorkeur uit volkoren granen, een ongesuikerd mager of halfvol melkproduct, een stuk fruit, een ongesuikerde drank en een goede vetbron.



Overgenomen van Vlaams Instituut Gezond Leven. (2021). *Tips om een gezond ontbijt te maken*. Gezondleven.be

Volkoren granen

Als je ervoor kiest om te ontbijten met brood, gaat de voorkeur naar volkorenbrood. Als alternatief kan je bij het ontbijt ook kiezen voor volkoren crackers, havermout, vezelrijke ontbijtgranen, muesli of granola.



In ontbijtgranen, muesli en granola zit veel verschil. Je bekijkt best even de voedingswaardentabel en kiest bij voorkeur voor varianten die minder dan 12 gram vet per 100 gram, meer dan 6 gram vezels per 100 gram en minder dan 1/3^e suiker van de totale hoeveelheid koolhydraten bevatten.

Ongesuikerd mager of halfvol melkproduct

Een melkproduct is een goede aanvulling voor je ontbijt. Je kan een glas melk, karnemelk of met calcium verrijkte plantaardige melk drinken, of kiezen voor bij voorkeur ongesuikerde yoghurt of platte kaas.

Fruit

De Hoge Gezondheidsraad adviseert om 250 gram fruit per dag te eten. Dat komt ongeveer overeen met twee porties fruit. Een portie fruit bestaat bijvoorbeeld uit een appel, een peer, een banaan, twee kiwi's, 2 mandarijntjes, een schijf verse ananas, een tiental druiven,... Fruitsap of een smoothie zijn minder goede keuzes. Ze bevatten meer suiker en minder vezels dan een stuk fruit. Ze verzadigen ook minder goed dan een stuk fruit in zijn geheel. Ook gedroogd fruit heeft niet de voorkeur. Het bevat minder vitaminen en mineralen dan vers



fruit en bovendien eet je er vaak meer van.

Ongesuikerde drank

Bij je ontbijt kan je een tas ongesuikerde koffie of thee nemen. Ook een glas water is een goede keuze.

Vetbron

Wanneer je smeervet gebruikt op je boterhammen, kies je bij voorkeur voor zachte margarine of minarine. Een mespunt per snede brood volstaat. Anderzijds kan je ook een handje noten, pitten en/of zaden nemen of wat 100% notenpasta op je boterham of in je havermout.

Gezond broodbeleg

Charcuterie is door haar hoge bewerkingsgraad niet zo'n goede keuze. Je kiest beter vaker voor plantaardig beleg zoals bijvoorbeeld 100% notenpasta's, peulvruchtenspreads zoals hummus, fruit of groenten (rauw, gegrild of als spread). Daarnaast zijn ook eieren, cottage cheese, mozzarella, platte kaas, magere kaas, vis of gebakken/gepluisde kip of kalkoenfilet



goede keuzes. Je kan ook combineren, zoals platte kaas met plakjes aardbeien, of 100% pindakaas met schijfjes banaan.

Heb je 's morgens moeite om te ontbijten? Hieronder enkele tips die je kunnen helpen:

Heb je 's morgens geen honger? Drink bij het opstaan een glas water, dat stimuleert de eetlust. Eet 's avonds ook niet te uitgebreid en niet te calorierijk (vb. calorierijke snacks bij de TV), zo is de kans groter dat je 's morgens wel honger hebt. Indien je dan nog geen eetlust hebt 's morgens, kan je het ontbijt ook gerust wat later in de voormiddag nemen.

Neem voldoende tijd om te ontbijten. Zet eventueel je wekker een kwartier vroeger.

Raak je 's morgens niet goed uit je bed, bereid je ontbijt dan de avond voordien al voor (vb. overnight oats).

Student Leen Feyaerts, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits, Emma Deroo; Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

Ontbijtrecept: overnight oats

Ingrediënten (1 persoon)

25 gram havermout
1 el chiazaad
100 ml (plantaardige) melk
50 ml yoghurt
1 portie fruit (+/- 125 gram), vb. 1/2e banaan
en een klein handje bosbessen

Bereiding

Meng de havermout, het chiazaad, de melk en de yoghurt in een potje, sluit het af met een deksel en zet het in de koelkast.

Voeg 's morgens het fruit toe.

Smakelijk!

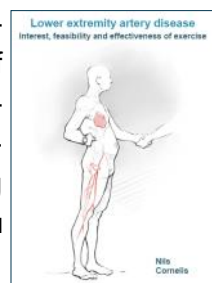


CLUBNIEUWS

DOCTORAATSDIPLOMA VOOR NILS CORNELIS



Onze Harpa coach Nils Cornelis verdedigde op 4 oktober 2021 met brio zijn doctoraatsthesis getiteld "Lower extremity artery disease. Interest, feasibility and effect of exercise training" [Arterieel vaatlijden in de onderste ledematen. Interesse voor, haalbaarheid en effect van inspanningstraining]. Deze publieke verdediging was de finishing touch na 4 jaar van hard werken aan een doctoraatsproject onder begeleiding van promotor Prof. Dr. Véronique Cornelissen en copromotoren Prof. Inge Fournieu en Dr. Roselien Buys.



Nils presenteerde het werk dat hij deed om te komen tot een optimaal revalidatietraject voor mensen met perifeer arterieel vaatlijden. Een jury van internationaal gerenommeerde professoren in het domein van (hart)revalidatie en vaatlijden legde Nils stevig op de rooster, maar daar had hij geen enkele moeite mee. Hij mag zich nu verdiend 'Doctor in de Biomedische Wetenschappen' noemen. Hartelijk gefeliciteerd Nils, en veel succes met je verdere loopbaan!

LACHEN IS GEZOND

Het belang van een grote woordenschat:

Ik nam onlangs contact op met een oude schoolvriend die tegenwoordig ingenieur is. Ik vroeg hem aan welk project hij momenteel werkte. Hij informeerde mij dat hij bezig was met de **aqua-thermische behandeling van keramiek, aluminium en staal, in een beperkte omgeving, maar onder strikt toezicht.**

Ik was zwaar onder de indruk...

Tot ik begreep dat hij borden en bestek aan 't afwassen was, met heet water, onder toezicht van zijn vrouw.



DE ROOVER L. & ZOON



**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*.

Momenteel enkel take-away

Zondag – Maandag

17:00-21:00

Dinsdag – Zaterdag

12:00 – 13:30 en 17:00-21:00

Tervuursevest 113

3001 Leuven

016/226889

LAMBRECHTS
Tuinmachines
LEUVEN – TIENEN

Tervuursesteenweg 217 - 3001 Heverlee
Tel. 016/22.86.44

Ambachtenlaan 22 - 3300 Tienen
Tel. 016/81.43.14



UITNODIGING

INFOSESSIE

ZATERDAG 12 FEBRUARI 2022 om 14u

Aneurysma door de eeuwen heen
door Em. Prof. Dr. Raphael Suy

Iedereen welkom!

Details omtrent de locatie volgen later via website en nieuwsbrief.



MAURICE BINON

20 augustus 1944 - 14 november 2021

Echtgenoot van Angèle Vandenplas

Trouw Harpa-lid nr. 537

LUC PIRET

6 februari 1943 - 14 november 2021

Echtgenoot van Annie Leyers

Trouw Harpa-lid nr. 138

de bomen komen uit de grond
 en uit hun stam de twijgen
 en ied'reen vindt het heel gewoon
 dat zij weer bladeren krijgen
 we zien ze vallen op de grond
 en dan opnieuw weer groeien
 zo heeft de aarde ons geleerd
 dat ál wat sterft zal bloeien

Toon Hermans

ALLE HARPA-BEGELEIDERS OP EEN RIJTJE

Omdat we best met veel zijn, met de laatste tijd wel wat nieuwe gezichten onder de begeleiders van de trainingen, zetten we het hele team eens voor jullie op een rijtje.



"Ik ben kinesiste en werk als doctoraatsstudent aan het PRIORITY-project, waar onderzocht wordt of op afstand begeleidde beweegtherapie een toegankelijke, klinische en kosteneffectieve behandeling kan zijn in de preventie en behandeling van hart- en vaataandoeningen (www.inspanningstherapie.be). In mijn vrije tijd ga ik graag zwemmen, joggen en skiën." Camille De Wilde



Of Jeroen De Vos nog voorgesteld moet worden, valt te betwijfelen. Jeroen is de ancien onder de Harpa trainers en steevast present op vrijdag voor de conditietraining én het volleybal. Naast het woonwerk verkeer is de welverdiende zomervakantie waar hij als leraar wetenschappen van kan genieten, altijd goed voor veel mooie kilometers op de fiets. Als hij kan, bezoekt hij de mooiste plekjes van de wereld. Lukt dat niet, dan haalt hij alvast Brazilië naar hier met een goeie portie capoeira van het hoogste niveau.

"Ik studeerde af als kinesitherapeut, specialisatie manuele therapie in 2019. Daarna ging ik twee jaar aan de slag in mijn home town Brugge. Ondertussen studeerde ik bij om bekkenbodemptherapeut te worden. Sinds dit jaar ben ik gestart met een doctoraat. Mijn domein mag dan wel verschillen van dat van de cardiale revalidatie, toch zet ik me graag in voor Harpa. Het is dankzij de toffe collega's dat ik Harpa leerde kennen. Naast werken, doe ik ook aan trampolinespringen en ballet." Charlotte Van Calster



"Mijn naam is Kim Steinmeyer en ik draai al even mee bij Harpa, vooral bij de aquagym. Ik ben afgestudeerd als kinesitherapeut in revalidatie- en bewegingswetenschappen bij inwendige aandoeningen. Na mijn studies ben ik gestart in de farmaceutische sector in het domein van de cardiovasculaire aandoeningen en diabetes. Daarnaast heb ik in bijberoep een eigen praktijk in de revalidatie van obesitas en diabetes." Kim Steinmeyer



Elise De Corte studeerde af als master in de Bewegingswetenschappen en werkt nu als wetenschappelijk medewerker bij Prof. Véronique Cornelissen. Ze houdt van lopen in de natuur, wat ze ook doet bij Trailiz, de Trailrun club in Izegem. Bij Harpa is ze vaak terug te vinden bij de Aquagym trainingen, maar net zo goed bij de conditietrainingen op het droge. Als er creativiteit gezocht wordt, staat ze zeker paraat.



"Ik word in februari 24 jaar, behaalde mijn master Sport- en bewegingswetenschappen en studeer nog kinesitherapie bij op dit moment. Daarnaast ben ik ook aan het werken als Personal trainer in de sportpraktijk Summit-Center. Mijn sportieve bezigheden zijn voornamelijk hardlopen en wielrennen. Mijn grootste voldoening haal ik uit het begeleiden van personen naar een actieve levensstijl en optimale gezondheid." Matthias Wiame

Buiten zijn job als kinesitherapeut aan UZ Leuven is Jomme Claes jeugdcoach atletiek en houdt hij wel van de uitdaging van de grote loopwedstrijden en de marathon. Een reisje meepikken zal hij niet snel weigeren. Hij zorgt voor veel pit (en meer gepuf) tijdens de dinsdagtrainingen die hij vooral vaak begeleidt in de loop van zijn doctoraatsproject aan de onderzoeksgroep cardiale revalidatie.



"Na mijn master in de sportwetenschappen ben ik tegenwoordig actief als doctoraatsstudent. Samen met mijn team gaan we op zoek naar de ideale trainingsstrategie om type 2-diabetes te behandelen en voorkomen. Daarnaast houd ik me in mijn vrije tijd bezig met triatlon en training geven bij Harpa natuurlijk!" Matthijs Michiels





Nils Cornelis studeerde in 2016 af als kinesitherapeut. Nadien werkte hij bij de onderzoeksgroep Cardiovasculaire revalidatie waar hij doctorerde in het domein van de revalidatie bij perifeer vaatlijden. Hij startte na het verdedigen van zijn doctoraatsthesis een nieuwe job in het domein van data-analyse voor de gezondheidszorg. De beste kuitenbijters, de modderigste mountainbikeroutes en de lekkerste streekbieren weet hij feilloos te vinden.



Véronique Cornelissen is professor aan het Departement Revalidatiewetenschappen van de KU Leuven en hoofd van de onderzoeksgroep Revalidatie voor Patiënten met Inwendige Aandoeningen. Ze is super sportief, moeder van 3 kinderen en de beste multitasker ter wereld. Bij Harpa krijgen jullie haar op de trainingen te zien van zodra haar lesrooster het haar toelaat en is ze een geëngageerd bestuurslid.

"Hallo, ik ben Rebecca, 24 jaar. Ik ben in 2020 afgestudeerd als kinesitherapeut binnen de inwendige aandoeningen. Momenteel mag ik met veel voldoening mensen revalideren op de oncologische afdeling te Gasthuisberg en in het psychiatrisch ziekenhuis St. Kamillus te Bierbeek. Daarnaast volg ik ook nog de lerarenopleiding. Ik ben altijd blij om mensen te helpen, ook Harpa vzw. Mijn lievelingssport is zwemmen én glimlachen, ook onder dat mondmasker ;-)" Rebecca Tailleur



"Hoi! Ik ben Wiske,

Als trainer en (toekomstig) kinesist ben ik enthousiast over gezondheid en beweging. Beweging betekent voor mij: Goed in je vel zitten, meer energie hebben en vooral veel plezier beleven! Ik geef sportlessen bij Harpa, KU Leuven en De Bewegingsstudio. In mijn vrije tijd ga ik graag een stukje lopen in de frisse lucht. Ik heb een diploma LO&BW en volg momenteel een 2e studie: Kinesitherapie bij inwendige aandoeningen." Wiske Zaal



"Van opleiding ben ik Verpleegkundige en Licentiate in de Lichamelijke opvoeding. Ik doctorerde aan de onderzoeksgroep cardiale revalidatie en kwam zo bij Harpa terecht. Ik kom uit een warm nest waar ook plaats was/is voor mensen met een mentale handicap. Samen met mijn man, onze 3 dochters en mijn bejaarde schoonvader woon ik in Rotselaar, waar onze living sinds de lockdown ook onze danszaal geworden is. Stil zitten was dan ook nooit echt optie voor mij." Roselien Buys

Zo, dat is het hele trainersteam. De ene komt regelmatig, de andere eerder sporadisch, maar allemaal zijn ze even gemotiveerd om voor goede trainingen te zorgen. En dan zijn er ook vaak stageairs aanwezig op de training. Momenteel komen Lieze en Michael mee training geven. Na de examens zal Fien aan haar stage bij Harpa beginnen.

REKKEN VAN DE BORSTSPIEREN (M.PECTORALIS)

Vaak hebben we de neiging om onze schouders naar voor te brengen, zeker als we meer vermoeid zijn of stress hebben. Het stretchen van de borstspieren is dan een goede oefening.

Ga in een deuropening staan met de voorarmen tegen de deurstijlen geplaatst. Duw je borstkas naar voor. Herhaal dit met je handen op verschillende hoogten.

Doe dit op elke hoogte 2 keer 15 seconden.



'GEZONDHEIDSZORG MOET COVID-19-PANDEMIEBRIL AFZETTEN: HARTZIEKTEN BLIJVEN GROOTSTE OORZAAK VAN STERFTE'

UIT: KNACK - 10 NOVEMBER 2021

Het prioritair stellen van de acute covid-19-zorg heeft erg nadelige effecten gehad op de aanpak en behandeling van hart- en vaatziekten, zo blijkt uit studies. Professor Christiaan Vrints luidt in het *Tijdschrift voor Cardiologie* de alarmbel.



De beelden van opgestapelde doodskisten in mortuaria en kerken en lange rijen legervrachtwagens die de overledenen transporteren naar de begraafplaatsen aan het begin van de covid-19-pandemie in Italië in het voorjaar van 2020 blijven voor altijd op ons netvlies gebrand. In antwoord op deze haast oorlogssituatie werden over de ganse wereld stringente maatregelen genomen gaande van een algemene lockdown, het reserveren van het schaarse protectiemateriaal voor de ziekenhuizen (en niet voor de woonzorgcentra) en het transformeren van de acute ziekenhuizen tot covid-19-ziekenhuizen waar alle geplande zorg uitgesteld werd. Door al deze maatregelen kwam de maatschappij volledig in de ban van de angst voor covid-19.

"Gezondheidszorg moet covid-19-pandemiebril afzetten: hartziekten blijven grootste oorzaak van sterfte."

Talrijke rapporten hebben aangetoond dat de angstpaniek in de maatschappij en het prioritair stellen van de acute covid-19-zorg erg nadelige effecten hebben gehad op de aanpak en behandeling van hart- en vaatziekten. De veralgemeende angstpaniek voor covid-19 in de maatschappij maakte mensen bang om met hartklachten naar het ziekenhuis te gaan.

Wereldwijd fenomeen

Tijdens de eerste lockdown in Duitsland kwamen haast 40 % minder patiënten met pijn op de borst verdacht voor een hartaanval naar de spoedopname. In Italië werden tijdens dezelfde periode 50 % minder patiënten opgenomen in het ziekenhuis met een acuut hartinfarct. Het aantal overlijdens tijdens hospitalisatie was haast viermaal hoger dan normaal. Een langer tijdsverloop tussen begin van de symptomen en opname doordat patiënten langer aarzelden om hulp in te roepen, was de hoofdoorzaak van de belangrijke toename van de overlijdens. In Hong Kong, China, was de wachttijd tussen begin van de klachten en het eerste medisch contact haast viermaal langer dan voorheen. Ook in Engeland werd een daling van 40 % vastgesteld van het aantal opnames met een hartaanval.

Dat de afname van de hospitalisaties voor een acuut hartinfarct een wereldwijd fenomeen was, werd verder benadrukt door een survey

verricht door de Europese Vereniging voor Cardiologie. Universeel werd bij 40 % van de respondenten een 40 tot 60 % daling gezien van het aantal ziekenhuisopnames voor een acuut hartinfarct. Belangrijk is dat de belangrijkste daling werd gezien in de landen met een volledige lockdown en in ziekenhuizen met een groot aantal covid-19-opnames en waar de hospitalisatie cardiologie werd afgebouwd voor de opvang van covid-19-patiënten. De nefaste impact van de pandemie op de acute hartzorg werd nogmaals bevestigd door een uitgebreid literatuuronderzoek.

Plotse dood buiten het ziekenhuis is een belangrijke complicatie van een acuut hartinfarct. De langere wachttijden van patiënten om bij pijn op de borst de spoeddiensten te verwittigen zijn vermoedelijk een belangrijke oorzaak van de piek in hartstilstanden die in Parijs en in Detroit kort na de aanvang van de lockdown werd waargenomen.



Epidemiologische rapporten uit de Verenigde Staten geven aan dat ook het globale sterftecijfer vanwege cardiovasculaire aandoeningen tijdens het eerste halfjaar van de pandemie is gestegen. Het meest uitgesproken is de toename van het sterftecijfer ten gevolge van ischemische hartziekten (+239 %) en arteriële hypertensie (+264 %) in New York. Preliminair gegevens over de sterftecijfers in de Verenigde Staten tonen een belangrijke oversterfte, grotendeels te wijten covid-19 (345.323) maar hartziekten (690.882) en kanker (598.932) blijven de twee belangrijkste doodsoorzaken. De overlijdens te wijten aan hartziekten zijn in 2020 zelfs met 4,8 % gestegen.

Zet de covid-19-pandemiebril af!

De impact van het prioritair stellen van de covid-19-zorg en het uitstellen van de reguliere zorg is nog niet volledig in kaart gebracht maar zal zeker ook belangrijk zijn. De Nederlandse Hartstichting meldde recent dat in Nederland sinds de uitbraak van de pandemie 4.000 hartchirurgische ingrepen uitgesteld zijn door een tekort aan bedden op de dienst Intensieve Zorgen. Dit houdt zeker een risico in op toename van sterfte en verlies van levensverwachting en kwaliteit van leven als gevolg van niet of te laat verrichte hartoperaties.

Samenvattend heeft de oorlog tegen covid-19 als gevolg van de veralgemeende angstpsychose in de maatschappij, de verplichte lockdown en de herschikking van de middelen in de gezondheidszorg belangrijke collaterale schade veroorzaakt met betrekking tot hart- en vaatziekten. Mensen doen schrikken om hen te overtuigen zich toch snel nog te laten vaccineren, lijkt daarom een verkeerde strategie.

"Ik hoop op een minister van Volksgezondheid die komt uitleggen hoe hij de voortwoekerende pandemie van hart- en vaatandoeningen in de toekomst beter gaat aanpakken."



Zonder het covid-19-sterftecijfer te willen minimaliseren, moeten de noden in de gezondheidszorg stilaan terug meer in een breder en gebalanceerder geheel bekeken worden, eerder dan door de nauwe covid-19-pandemiebril. Hart- en vaatandoeningen blijven in de westerse samenleving de dominante oorzaak van sterfte en langdurig verlies van levenskwaliteit. Ten onrechte denkt de overheid dat de problematiek van hart- en vaatandoeningen opgelost is en wordt er bespaard in de hartzorg. Vele behandelingen van

hart- en vaatandoeningen zijn halfwassen waardoor de patiënt overleeft in een toestand van progressief hartfalen, een conditie die qua het verlies van levenskwaliteit niet onderdoet voor dat van kanker. Door de vergrijzing van de bevolking zal de prevalentie van hart- en vaatandoeningen in absolute aantallen in de toekomst nog sterk toenemen. Er moet daarom sterker geïnvesteerd worden in zowel de zorg als in het onderzoek naar hart- en vaatandoeningen. De negatieve ervaring met een belangrijke collaterale schade bij hartpatiënten tijdens de covid-19-pandemie benadrukt dit sterk. Overigens vormen hart- en vaatandoeningen de belangrijkste risicofactor voor een ernstig, dodelijke covid-19 infectie. In meer dan de helft van de mensen die overlijden door covid-19 is dit de belangrijkste voorbeschikkende ziekte-toestand.

Nu het er meer en meer naar uit ziet dat we ondanks een hoge vaccineringsgraad het covid-19-virus niet uit de wereld zullen kunnen helpen, komt het erop aan de weerbaarheid van de bevolking voor weerkerende pandemiegolven op te krikken door het versterken van de algemene volksgezondheid. Een meer fundamentele en preventieve aanpak van hart- en vaatandoeningen is hierin primordiaal. Ik hoop daarom op een minister van Volksgezondheid die komt uitleggen hoe hij de voortwoekerende pandemie van hart- en vaatandoeningen in de toekomst beter gaat aanpakken.

Tot slot: *You can't pause a heart ...*

Dit opiniestuk is gebaseerd op een editoriaal in het Tijdschrift voor Cardiologie.



#CANTPAUSEAHEART

HEART DISEASE DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Your heart matters

1.6 million people killed by COVID-19 in 2020

7 million people killed by heart disease EVERY YEAR

The COVID-19 pandemic may stop people with heart disease from getting help:

A study in the UK showed that 40% fewer people with heart attacks went to the hospital in April 2020 compared to before the COVID-19 pandemic*

Particularly in lockdown periods, doctors reported that patients delayed seeking medical care: up to 48% were estimated to delay treatment beyond the window for optimal care*

KNOW THE SIGNS OF A HEART ATTACK?

HEART ATTACK

Signs include:

TYPICALLY: PRESSURE, BURNING OR A TIGHT SENSATION IN THE CHEST

SOMETIMES, SUDDEN SHORTNESS OF BREATH

OFTEN ACCOMPANIED BY SWEATING & NAUSEA

The pain may extend to the left or right arm, to the stomach, the back, neck, throat, or jaw.

Many patients report having similar symptoms coming and going in the days before their full-blown heart attack. Do not ignore these warning signs.

STROKE

Signs include:

FACIAL WEAKNESS

ARM OR LEG WEAKNESS

TROUBLE SPEAKING OR DIFFICULTY TO UNDERSTAND SPEECH

YOUR HEART IS A PRIORITY

Avoid damage to your heart.

If you have a known heart condition, continued care is important to manage symptoms and avoid additional damage to your heart.

Experiencing chest pain or signs of stroke?

Don't wait. Seek immediate medical care. Waiting even minutes could cause irreparable, life-threatening damage.

MANAGE SYMPTOMS

AVOID FLARES

AVOID ADDITIONAL DAMAGE

EVEN DURING THE PANDEMIC, DO NOT DELAY

Getting medical help quickly can save your life - time is truly of the essence. Hospitals will do their utmost to treat you in a safe environment.

WHAT TO REMEMBER:

YOUR HEART CARE IS CRITICAL - even during a pandemic. Never neglect seeking care if you have a heart condition. If you think you might be experiencing symptoms of a heart attack, seek care immediately, call 112.

REFERENCES

1. McKelvie MP et al. *Lancet* 2020
2. Pasterkamp G et al. *BMJ Quality & Clinical Practice*, July 2020

YOU CAN'T PAUSE A HEART

Go to www.cantpauseheart.org for more information. #CANTPAUSEAHEART

You Can't Pause a Heart website and resources have been developed by the European Society of Cardiology, the Association for Acute Cardiovascular Care, the European Association of Preventive Cardiology & the European Heart Rhythm Association.

BEN JIJ

- ♦ Ouder dan 35 jaar?
- ♦ Lijd jij aan **obesitas**, **diabetes** of een hoge **bloeddruk** maar ben jij **overigens gezond**?
- ♦ Doe jij **minder dan 150 minuten** per week aan **sport**?



GEZOCHT!

Deelnemers voor de PRIORITY-studie

DOEL VAN DE STUDIE:

Onderzoeken of preventie van hartlijden mogelijk is door het volgen van een gepersonaliseerd beweegprogramma

WAT ONDERZOEKEN WE?

We onderzoeken of **op afstand begeleide beweegtherapie** een toegankelijke, klinische en kosteneffectieve behandeling kan zijn in de preventie en behandeling van hart- en vaat-aandoeningen. Deelnemers worden at random verdeeld over **twee groepen**:

- ♦ **Controle groep**: standaard zorg met gepersonaliseerd trainingsvoorschrift
- ♦ **Trainingsgroep**: beweegprogramma bestaande uit 18 gesuperviseerde sessies samen met een op afstand begeleid beweegprogramma gedurende het 1^e jaar

De volgende **testen** worden 4 maal afgenomen (bij start, na 4 maanden, 1 en 2 jaar):

- ♦ Inspanningstest en krachtmeting
- ♦ Echo van het hart en de bloedvaten
- ♦ Bloedafname
- ♦ Lichaamssamenstelling

Bezoek de website en schrijf je in!
www.inspanningstherapie.be



Contactgegevens:
camille.priority@gmail.com

WAAROM ZOU JIJ DEELNEMEN?

- ⇒ Je ondergaat een **grondige hartscreening**
- ⇒ Je krijgt **zicht op je conditie** en cardiovasculaire gezondheid
- ⇒ Je krijgt een **gepersonaliseerd beweegvoorschrift** OF jij volgt een begeleid **beweegprogramma** onder toezicht van een kinesitherapeut

Deze studie (S65155) werd goedgekeurd door het centraal ethische commissie onderzoek UZ/KU Leuven

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



POWERED BY TROOPER

ONLINE SHOPPEN EN TEGELIJK 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.

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



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



ACTIVITEITENKALENDER 2022

 Wandeltocht	 Nieuwjaarsreceptie	 Scherpenheuvel
 Korte fietstocht	 Infosessie	 Daguitstap
 Fietstocht	 Algemene vergadering	 Benefiet

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

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

maart				
10	11	12	13	14
	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	
6	13	20	27	

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

mei						
18	19	20	21	22	23	
	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		

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

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

augustus					
	32	33	34	35	36
1	8	 15	22	29	
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		

september				
36	37	38	39	40
	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	
4	11	18	25	

oktober						
Nr.	40	41	42	43	44	45
ma		3	10	17	24	31
di		4	11	18	25	
wo		5	12	19	26	
do		6	13	20	27	
vr		7	14	21	28	
za	1	8	15	22	29	
zo	2	9	16	23	30	

november				
45	46	47	48	49
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

december				
49	50	51	52	53
	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	

FEESTDAGEN 2021

1 januari NIEUWJAAR	26 mei OLH HEMELVAART	15 augustus OLV HEMELVAART
17 april PASEN	6 juni PINKSTEREN	1 november ALLERHEILIGEN
18 april PAASMAANDAG	7 juni 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 ledenbestand
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!

roselien.buys@kuleuven.be

COLOFON



HARPA vzw

NUMMER 2020

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.

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

