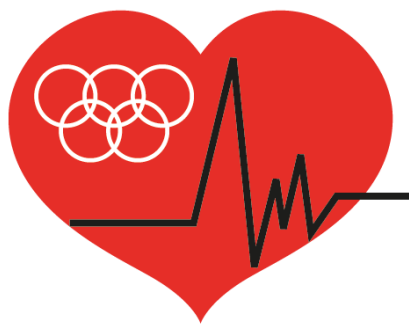




HARPA MAGAZINE

TRIMESTRIEEL - NR 94
JANUARI - MAART 2022



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



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	2	Oproep Protection studie	16
Verslag nieuwjaarsreceptie	3	Voor u gelezen	17
Voeding - Nutri-score	4	In memoriam	18
Uitnodiging algemene vergadering	6	Uitnodiging uitstap Scherpenheuvel	18
Verslag wandel- en soepdag	8	Fietskalenders 2022	19
Uitnodiging infosessie	13	Voor u gelezen	21
Uitnodiging daguitstap	14	Oproep Duvel on tour	22
Wandelkalender 2022	15	Harpa bestuur en colofon	23



WOORD VAN DE VOORZITTER



Beste Harpalid,

's Morgens hoor ik de vogels fluiten. Sneeuwkllokjes, krokussen, narcissen en helleborussen komen in bloei. Zij hunkeren zoals wij naar de komende lente! De winter loopt op zijn laatste stappen. Hopelijk kunnen we dit ook zeggen van de covidpandemie en opnieuw genieten van het misschien wel "nieuwe normale leven".

Tot nu toe hebben we dikwijls moeten laten weten "uitgesteld wegens Covid". Maar wij blijven nieuwe plannen maken en gaan ervan uit dat nu alles kan plaatsvinden. Zo nodigt het Harpa bestuur, jou en je familie uit op onze volgende activiteiten:

- ♦ De door onze sportcoaches georganiseerde Arenbergpark-wandeling (26/02/2022) met soepverkoop ten voordele van de Harpa-kas was heel gezellig, verderop in dit magazine vinden jullie een fotoverslag.
- ♦ In maart hernemen wij onze harpawandelingen en ook de fietsteams gaan weer op weg.
- ♦ Op de Algemene vergadering Harpa 29 april 2022 in "Den thuis" (Interbrew) met broodjes en drank.
- ♦ Op 30/04/2022 trekken we naar Scherpenheuvel en organiseren we een viering voor de "herdenking van de overleden Harpaleden". Deel te nemen naar ieders mogelijkheid: te voet, met de fiets, met de auto of met het openbaar vervoer.
- ♦ En het kan niet op dat weekend! Wie zich geroepen voelt om onze vereniging te steunen door mee te helpen aan het vlotte verloop van 'Duvel on tour' 2022 mag het ons laten weten. Alle steun voor Harpa is welkom.
- ♦ Op zaterdag 14 mei 2022 volgt dan eindelijk de info-vergadering met lezing door Prof. Suy "Aneurysma door de eeuwen heen" en organiseren we aansluitend een reanimatie-les met mogelijkheid tot oefenen op de minipop. De aanwezigen zullen kunnen genieten van een kop koffie, van gedachten kunnen wisselen en gezellig kunnen samenzijn.
- ♦ Op zaterdag 11 juni 2022 staat onze daguitstap gepland.



Voor al deze activiteiten vind je een uitnodiging en meer uitleg in dit Harpa magazine 94.

Verder wens ik je veel leesplezier en hoop ik jou en je familie talrijk op al deze activiteiten te ontmoeten.

In naam van het ganze Harpa bestuur.

De voorzitter, Willy Vanbrabant



DE NIEUWJAARSBRIEF VAN ONZE VOORZITTER

Beste Harpa-leden en familie,

Iedereen kent de reden waarom we op deze online manier onze Harpa nieuwjaars-receptie houden. We laten ons niet ontmoedigen en plannen en organiseren steeds verder. Het voornaamste dat we mekaar wensen in deze nieuwjaarsperiode is natuurlijk een goede gezondheid. Laat nu juist sportief bewegen curatief en preventief een van de kernwoorden van Harpa zijn om zo positief aan onze gezondheid te werken.

Meerdere harpa-leden hebben een mooi compliment gegeven aan onze Harpa-vereniging, door te zeggen: "een tijdje geen Harpa-training hebben, voel ik wel aan mijn spieren en mijn gewrichten! En we kijken er ook naar uit om weer naar de Harpa-trainingen te komen." Zo wil ik de Harpa-lesgevers virtueel in de kijker zetten en bedanken voor hun inzet. Want zij begeleiden ons op een aangename en vooral professionele manier naar een betere gezondheid.

Tevens wil ik hier een warme oproep doen tot deelname aan twee nieuwe studies onder supervisie van Prof. Véronique Cornelissen (Bestuurslid secretaris). Namelijk de PRIORITY-studie onder leiding van Camille De Wilde (één van onze lesgeefsters) en de PROTEIN-studie onder leiding van Elise De Corte (ook één van onze lesgeefsters). Voor meer uitleg over de studies zie onze website en de magazines.

Onze kerstwandeling in teken van Samen altijd warmer op 18 en 19 december in het Arenbergpark was een succes waarvoor dank aan de organisatoren. Roselien Buys, bestuurslid, coördinator trainingen en verantwoordelijke Harpa-Magazine, zorgde voor een mooie Harpa-kalender waarvoor heel veel dank,

Tevens bedank ik het bestuur, lesgevers, stagiairs, diëtisten, de werkgroepen wandelen en fietsen en iedereen die op zijn of haar manier bijdraagt tot de goede werking van onze vereniging voor Hart- en Vaatpatiënten, HARPA.

Stilaan kijken we nu uit naar onze info-vergadering waarop ik alle Harpa-leden, familie en sympathisanten uitnodig. "ANEURYSMA DOOR DE EEUWEN HEEN" door Em. Prof. Raphael Suy.

Ik eindig met een positieve noot: Wie de regenboog wil zien, moet de regen trotseren. Laat ons het glas heffen op een GEZOND 2022.

Namens het Harpa bestuur.

De voorzitter

Willy Vanbrabant



NUTRI-SCORE

De Nutri-score geeft de mogelijkheid om in één oogopslag te bepalen of een voedingsmiddel de voorkeur geniet of niet. Maar kan de Nutri-score eenduidig aantonen of een voedingsmiddel gezond of ongezond is? In dit artikel wordt er naar een antwoord gezocht op deze vraag.



Foto 1: Gezond leven (1)

Wat?

De Nutri-score is aan de hand van wetenschappelijke evidence ontwikkeld door de Santé Publique France. Nadat het label grondig getest was, werd deze in 2018 door de Federale overheid van België overgenomen. (2)

Het label is opgebouwd uit 5 letters, startend bij de letter A tot en met de letter E. Aan deze letters is ook een kleur gekoppeld, zo verkreeg letter A een groene kleur en letter E een rode kleur. Deze letter-kleurencode hoort aan te tonen of een voedingsmiddel de voorkeur geniet of dat de consumptie hiervan best beperkt wordt. (2)

Algoritme

De Nutri-score wordt per voedingsmiddel bepaald door een vastgelegd algoritme. In dit algoritme houdt men rekening met de verschillende voedingswaarden van dat voedingsmiddel.

Om te beginnen wordt er een score berekend. Deze score vergelijkt de gunstige voedingswaarden met de ongunstige voedingswaarden van een product. Deze vergelijking wordt steeds gemaakt voor 100 gram van een voedingsmiddel. De gunstige voedingswaarden omvatten het percentage groenten en fruit, het aantal vezels en het aantal eiwitten. De ongunstige eigenschappen worden bepaald door het aantal calorieën, het aantal gram enkelvoudige suikers, verzadigde vetten en zout per 100 gram van het bepaalde voedingsmiddel (Zie foto 2). (3)

Door deze voedingswaarden met elkaar te vergelijken ontstaat een score tussen -15 en +40, waarbij -15 staat voor het voedingsmiddel met de meeste gunstige eigenschappen en +40 voor het product met de meeste ongunstige eigenschappen. (4)

Deze voedingsscore wordt onderverdeeld in de 5 kleuren van de Nutri-score. Hierbij krijgt het interval -15 tot -1 een groene kleur, score 0 tot 2 een licht groene kleur, interval 3 tot 10 een gele kleur en score 11 tot 18 een oranje kleur. Tot slot krijgt elk product met score boven 19 een rode kleur. Voor dranken zijn deze intervallen licht verschillend. (3)

Om de leesbaarheid te vergroten wordt er aan de kleurencode ook de letters A tot en met E toegevoegd. (3)

Interpretatie

De Nutri-score toont dus op een eenvoudige, visuele manier of een voedingsmiddel meer positieve of negatieve eigenschappen bevat zonder dat u het volledige voedingsetiket moet bestuderen.

Echter is het wel van belang dat u de score van een voedingsmiddel vergelijkt met een ander product binnen eenzelfde productgroep. Het is niet de bedoeling om met deze score producten te vergelijken over verschillende productgroepen heen. (1)

Zo kan u bijvoorbeeld niet zeggen dat een koek met Nutri-score A gezonder is dan een drankje met score B. Je verkiest wel best een koek met Nutri-score A boven een koek met Nutri-score B.

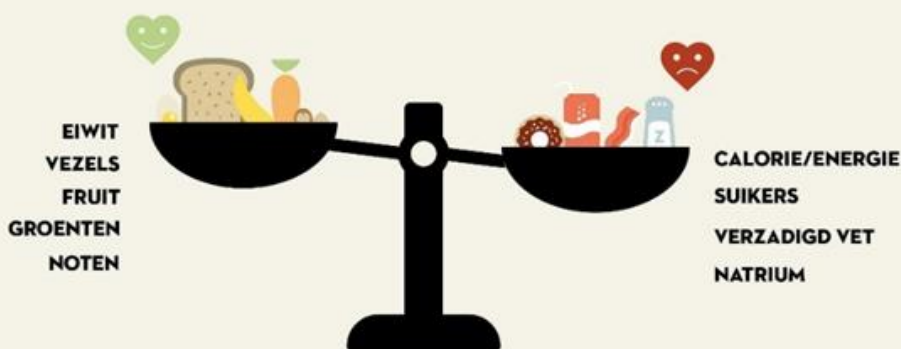


Foto 2: Gezond Leven (1)

Nadelen

De Nutri-score is een index en typerend voor een index is dat een deel van de informatie verloren gaat. Met andere woorden een index (hier Nutri-score) is niet alles omvattend. (6)

Er zijn nog enkele zaken waarmee de Nutri-score geen rekening houdt. Deze score kijkt niet naar de portiegroottes. Bij het opmaken van de score wordt er telkens vergeleken met 100 gram van dat product, maar natuurlijk eet u niet van elk product evenveel. Een groene A-score wil niet zeggen dat er onbeperkt van dat voedingsmiddel mag gegeten worden. Een voedingsmiddel met een rode E-score moet niet vermeden worden. (7) Het is nog steeds van belang om rekening te houden met de aanbevolen voedingsrichtlijnen en het moet passen binnen uw voedingspatroon. (8)

Verder vergelijkt dit label enkel de voedingsmiddelen op het gebied van voedingswaarden. Het houdt geen rekening met eventueel toegevoegde additieven, residuen van pesticiden of allergenen. (2)



Foto: Gezond leven (1)

Daarnaast kan de bereidingswijze van een voedingsmiddel ook effect hebben op de voedingswaarde van het eindproduct. Zo krijgen sommigen ongebakken diepvriesfrietten Nutri-score A, doordat hier naar de voedingswaarde van de aardappel gekeken wordt. Natuurlijk is het ook belang om de beste keuze in frituurolie te maken. Door bij beide voedingsmiddelen voor keuze A te kiezen, verkrijgt u binnen de consumptie van diepvriesfrietten de voorkeur. Het toevoegen van zout, vetstof of een saus kan de voorkeur naar een product veranderen. (2)

Voorbeeld: de Nutri-score van Lotus Speculoos (4) (5)

Negatieve eigenschappen (Points A)	Positieve eigenschappen (Points C)
Energie (kJ) = 2032 kJ: a = 6	Fruit en groenten (%) = 0 %: a = 0
Suiker (g) = 38,1 g: b = 8	Vezels (g) = 1,3 g: b = 1
Verzadigde vetten (g) = 8 g: c = 8	Eiwitten (g) = 4,9 g: c = 3
Natrium (mg) = 368 mg: d = 4	
Totaal: 6 + 8 + 8 + 4 = 26	Totaal: 0 + 1 + 3 = 4
Points A < 11 en fruit en groenten < 5	
Hierdoor: Totaal = Points A – (score vezels + groenten en fruit)	
Totaal: 26 – 1 = 25	

Besluit

De Nutri-score geeft op een snelle en eenvoudige manier een idee of dat voedingsmiddel binnen zijn productgroep de voorkeur geniet. Echter bekijkt u dit label best in combinatie met de voedingsdriehoek en uw voedingspatroon om te beoordelen of deze productgroep gunstig is om te consumeren.

Geschreven door Eline Boeckx, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits, Emma Deroo; Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

Bronnen

1. GezondLeven. Nutri-score.
2. FOD. Nutri-score. 2019.
3. Julia C., Hercberg S. Nutri-Score: Evidence of the effectiveness of the French front-of-pack nutrition label. Science & research 2017.
4. Julia C., Hercberg S. Development of a new front-of-pack nutrition label in France: the five-colour Nutri-score. Public Health Panorama 2017; volume 3 issue 4: p 714.
5. Heeremans E. De impact van het front-of-pack Nutri-score voedingslabel op de gezondheidsperceptie en aankoopintentie: Een vergelijking tussen A-merken en private labels. 2018-2019: p 17.
6. De Bauw M., Vrancken L., Matthys C. Bridging gaps in food labelling. NBU. 2022 januari 17;12539.
7. Nice-info. De Nutri-Score en andere front-of-packlabels lezen, begrijpen en gebruiken.
8. Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen - 2019. Brussel: HGR; 2019. Advies nr. 9284.

UITNODIGING ALGEMENE VERGADERING

VRIJDAG 29 APRIL 2020 OM 19.30 UUR

VERGADERZAAL "DEN THUIS" VAN INBEV

VUURKRUISENLAAN, 3000 LEUVEN

AGENDA

1. Welkomstwoord van de voorzitter
2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 23 april 2021
3. Goedkeuring jaarverslag 2021
4. Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2021
5. Verslag van de rekeningnazichters
6. Goedkeuring jaarrekeningen 2021
7. Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters
8. Ontslag, benoemingen van bestuurders en rekeningnazichters
9. Goedkeuring voorstel begroting 2022
10. Trainingen en lidgelden 2022-2023
11. Vragen en antwoorden
12. Slotwoord

GRATIS BROODJES WORDEN VOORZIEN

Einde van de vergadering rond 22.00 uur.

HARTELIJK WELKOM!

Namens de raad van bestuur,
Willy Vanbrabant (voorzitter) en Véronique Cornelissen (secretaris)

INGANG VAN DE BROUWERIJ AB INBEV

Aarschotsesteenweg 20, 3000 Leuven

De ingang van de brouwerij is bereikbaar via de Dijledreef die gelegen is tussen de drankenhandel Prik & Tik en Metaleuven. Op het einde van de straat links en dan onmiddellijk rechts situeert zich de ingang van de bezoekersparking. De parking aan de rechterkant is enkel en alleen toegankelijk voor het personeel van de brouwerij.



INSCHRIJVING / VOLMACHT OM TE STEMMEN

Ondergetekende

Naam en voornaam: Lidnummer:.....

Geboren op (geboortedatum)

Wonende te (adres)

Zal aanwezig zijn op de algemene vergadering

Kan niet aanwezig zijn op de algemene vergadering van de vzw Harpa en geeft **volmacht aan:**

Naam en voornaam: Lidnummer:.....

De aanwezige/volmachtgever
(handtekening)

De gemachtigde
(handtekening)

EEN VAST LID KAN ZICH DOOR EEN ANDER VAST LID OP DE ALGEMENE VERGADERING LATEN VERTEGENWOORDIGEN MITS EEN GESCHREVEN VOLMACHT. NIEMAND MAG MEER DAN ÉÉN VOLMACHT HEBBEN.

MANDAAT VAN BESTUURDER

Ondergetekende:

Naam en voornaam: Lidnummer:.....

Geboren op (geboortedatum)

Wonende te (adres)

Wenst zich kandidaat te stellen voor een mandaat van bestuurder.

Gelieve eigenhandig volgende tekst te schrijven: "Ik wens mij kandidaat te stellen voor een mandaat als bestuurder in de vzw Harpa."

.....
.....

Datum en handtekening:

DEELNEMERS GEZOCHT PROTEIN PROJECT

**WIL JE GEZONDER WORDEN AAN DE HAND VAN EEN DIGITAAL
PROGRAMMA?**

- BEN JE OUDER DAN 18 JAAR?
- LIJD JE AAN OVERGEWICHT, OBESITAS OF HART- EN VAATZIEKTE?
- HEB JE EEN ANDROID SMARTPHONE OF TABLET?
- **WIL JE WERKEN AAN EEN GEZONDERE LEVENSTIJL?**

DAN ZIJN WE OP ZOEK NAAR JOU!

VIA HET PROTEIN SYSTEEM BEZORGT JE GEZONDHEIDSCOACH JE
GEPERSONALISEERDE VOEDINGS- EN BEWEEGSCHEMA'S OP EEN
APPLICATIE DIE JOU ONDERSTEUNT NAAR EEN GEZONDE LEVENSTIJL.

BEN JE GEÏNTERESSEERD OM DEEL TE NEMEN AAN DIT ONDERZOEK?

ELISE.DECORTE@KULEUVEN.BE

INDIEN U MOMENTEEL IN BEHANDELING BENT IS HET AANGERADEN OM UW DEELNAME
EERST MET UW ARTS TE BESPREKEN.

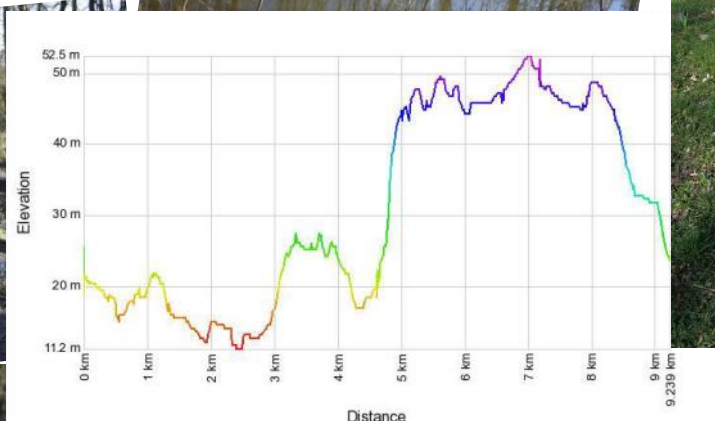


DEZE STUDIE WERD GOEDGEKEURD DOOR DE ETISCHE COMMISSIE ONDERZOEK UZ/KU LEUVEN (S63344). DEZE STUDIE WORDT GEFINANCIERD DOOR HET EUROPEES HORIZON 2020 PROGRAMMA, GRANT 817732, PROTEIN ("PERSONALIZED NUTRITION FOR HEALTHY LIVING").

WANDEL- EN SOEPDAG



Eindelijk! Op 26 februari konden we nog eens een Harpa activiteit laten doorgaan zoals ze gepland was, of toch bijna... Door werken moest de geplande wandeling nog een klein beetje aangepast worden op het moment van het pijlen hangen. Maar we waren er! De eerste enthousiastelingen waren er zelfs al eerder dan de coaches zodat het nog even wachten was op de plannetjes en het doorgeven van het uiteindelijke startpunt van de wandeling.





En dan was het wandelen geblazen, 4 km, 8 km of beide gecombineerd in een tocht van 12 km, in de mooie omgeving van het Arenbergkasteel en Heverlee bos.

Intussen konden de coaches van het prachtzonnetje genieten terwijl ze de soep opwarmden. Die ging er vanaf 11u vlotjes door en het werd steeds gezellig wanneer groepjes wandelaars tegelijk bij het soepstandje uitkwamen.

Wind was er ook, en dus moest er wel een keertje achter verkeerd gewaaide pijlen aan gegaan worden, maar al bij al vond iedereen toch zijn weg.





De soep werd tot de laatste druppel uitgedeeld en in het totaal serveerden we 81 soepjes, ook aan wie niet gewandeld had maar gezellig langskwam.

Hartelijk dank aan alle deelnemers voor de welkomsteun aan Harpa!

Een woord van dank gaat ook uit naar het hele trainers-team en naar Chiro Blauwput voor het uitleen van hun kookgerei.

Hiermee is het wandelseizoen alvast goed ingezet!



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



INFOSESSIE

ZATERDAG 14 MEI 2022

Om 14u LEZING

Aneurysma door de eeuwen heen

door Em. Prof. Dr. Raphael Suy

Om 15u15 REANIMATIELES

Koffie en thee worden gratis aangeboden.

Iedereen welkom!

De lezing gaat door in aula BMW2 op Onderwijs en Navorsing, campus Gasthuisberg

DAGUITSTAP zaterdag 11 juni 2022

Tremelo - Vennepark



Dit jaar trekken we op daguitstap naar het mooie Tremelo. In het Vennepark versterken we de innerlijke mens, waarna we de tocht aanvatten door het mooie omliggende landschap. De vochtige, verveende, oude meander van de Demer, de uiteenlopende biotopen: moerasbossen, bloemrijke graslanden, akkers en waterpartijen zullen u zeker kunnen bekoren. Wij hopen op een talrijke opkomst, het wandelteam; Maggy, Ghislain, André en Mich.

PROGRAMMA

11 u. **SAMENKOMST** in Vennepark

Honsdonkstraat 42 3120 Tremelo
Iedereen vertrekt met eigen wagen/ carpooling.
Grote parking ter plaatse.

11.15 u. **BUFFET**

Uitgebreide broodmaaltijd met pistolets, hoeve brood, sandwiches, assortiment charcuterie, ge rookte vis, assortiment kazen, huisgemaakte sala des, confituur en choco, koffie of thee. Bij voldoen de inschrijvingen ook assortiment fruittaarten en mini koffiekoekjes.

14 u. **VERTREK** wandeling

naar keuze: korte (4 km) of lange (8 km) wandeling

Bij terugkomst: keuze tussen naar huis vertrekken of napraten zoals bij de andere wandelingen. Consummaties zijn dan voor eigen rekening.

VOOR MEER INFORMATIE

Mich Zichet	0498 69 32 76
André Boon	0491 33 76 36
Ghislain Adams	0494 29 21 65
Maggy Appaerts	0471 51 09 83

PRAKTISCH

PRIJS: €30 per persoon

INSCHRIJVEN kan via de website (www.harpa.be) of kan doorgegeven worden aan de organisatoren of Harpa bestuursleden. Uw inschrijving is volledig na betaling van het deelnamegeld via overschrijving op rekeningnummer BE52 0012 9692 0009 van Harpa vzw mét vermelding van uw lidnummer, "Daguitstap" en aantal personen.

Op 30 april 2022 worden de inschrijvingen afgesloten.



WANDELKALENDER 2022

Datum	Afstand	Gemeente	Start	Aankomst	Gids	GSM	Tel/GSM
05-mrt-22	4km 8km	3010 Kessel-Lo	Parking Kerkhof Vlierbeek Kortrijksestraat, Kessel-Lo	Pinxtermolen, hoek Heidebergstraat/ Diestsesteenweg, 480 Kessel-Lo	Ghislain Adams Henri Grammet	0494/29 21 65 0495/58 90 12	016/20 48 41 016/35 05 05
19-mrt-22	4km 8km	3473 Waanrode	Sporthal De Vruen, Grote Vreunte 57b 3473 Waanrode	Parking ter plaatse	André Broos Ghislain Adams	0497/20 76 65 0494/29 21 65	016/25 61 62 016/20 48 41
02-apr-22	4km 8km	3078 Everberg	Ontmoetingscentrum Oud Gemeentehuis (Everberg)	Gemeentehuisstraat 11 Everberg Parking aldaar	René Vanhoof Ghislain Adams	0496/26 41 86 0494/29 21 65	016/20 59 33 016/20 48 41
16-apr-22			GEEN wandeling - Paaszaterdag				
30-apr-22	6km 18km	3390 Tielt-Winge	Parking kruispunt Horenstr. & Heuvelstr. 9.10 u	Basiliek Scherpenheuvel 10.45 u misviering 11.00u	André Boon André Broos	0491/33 76 36 0497/20 76 65	016/25 12 10 016/25 61 62
14-mei-22	4km 8km	1820 Steenokkerzeel	Café "De Markt" Behetsstraat 2	Parking aan café + aan de kerk	Ghislain Adams Marcel Vandereist	0494/29 21 65 0477/24 22 48	016/20 48 41
28-mei-22			GEEN wandeling - O.H. Hemelvaart				
11-jun-22	4km 8km	3120 Tremelo	DAGUITSTAP - VENNEPARK	Honsdonkstraat, 42	Maggy Appaerts / Mich Zichet Ghislain Adams / André Boon	0471/51 09 83 0494/29 21 65	0498/69 32 76 0491/33 76 36
25-jun-22	4km 8km	3040 Neerijse	Brouwerij De Kroon Beekstraat 20	3040 Neerijse	Freddy Delvaux Armand Evers	0477/68 74 21 0479/25 15 87	016/25 19 36 016/47 07 47
09-jul-22	4km 8km	3370 Boutersem	Taverne Time-Out Kerkomsesteenweg 49	Boutersem Parking gemeentelijke basisschool	Maggy Appaerts / Corry Leyssens André Boon / Mich Zichet	0471/51 09 83 0491/33 76 36	0497/29 87 22 0498/69 32 76
23-jul-22	4km 8km	3111 Wezemaal	Café QV Tussenhagenweg 1	Parking aldaar	André Billet Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
06-aug-22	4km 8km	3020 Veltem	"Sporthal Ivo Van Damme" Overstraat 21 Veltem (parking)	Café "Het Rozenhof" Dorpsplein 11 Veltem	Marijke Everaert en partner	0479/45 07 37	
20-aug-22	4km 8km	3200 Gelrode	De Moedermeulen Hondsheuvel 3	parking aldaar	Mich Zichet René Vanhoof	0498/69 32 76 0496/26 41 86	016/25 12 10 016/20 59 33
03-sep-22	4km 8km	3050 Oud-Heverlee	Café "De Zoete Bron" Maurits Noëstraat 15	parking aldaar	Dominique Michaux Ghislain Adams	0479/62 55 49 0494/29 21 65	016/22 40 20 016/20 48 41
17-sep-22	4km 8km	3272 Testelt	Parking Ontmoetingscentr Concordia (naast de kerk) Schuurweg	Brasserie De Spellehut Dijk 62	Gilbert Deroijje Simonne Boeckmans	0474/05 15 35	016/40 76 55
01-okt-22	4km 8km	3380 Bunsbeek	PCKE Bunsbeek Bunsbeekdorp 6		Monique Vandenhove Jacques Jonkers	0474/76 21 14	016/77 97 93
15-okt-22	4km 8km	3390 Sint-Joris-Winge	Gempemolen Gempstraat 56	Parking aldaar	Mich Zichet André Boon	0498/69 32 76 0491/33 76 36	016/25 12 10
24-okt-22			GEEN wandeling - ALLERHEILIGEN				
12-nov-22	4km 8km	3271 Averbode	Parking 'Het Moment' kruisweg		Fons November / André Boon Maggy Appaerts / Mich Zichet	0479/20 61 23 0471/51 09 83	0491/33 76 36 0498/69 32 76

De wandelingen starten steeds om 14.00 uur op de vermelde plaats

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

Raadpleeg de tabel op de website & het HARPA-MAGAZINE voor de vertrekuren voor de wandeling naar SCHERPENHEUVEL & de DAGUITSTAP



TYPE 2 DIABETES: PREVENTIE VAN HARTFALEN

Deelnemers gezocht

VOOR WIE?

30-75 jaar
Geen hartfalen
Type 2 diabetes
(zonder insulinetherapie)

Doel?

Zicht krijgen op je
conditie en cardiovasculaire
gezondheid

Het effect van een
beweegprogramma op het
hart nagaan

WAAR?



UZ
LEUVEN

Herestraat 49,
3000 Leuven

JESSA
ZIEKENHUIS

Salvatorstraat 20,
3500 Hasselt

WAT?

Je ondergaat een grondige
hartscreening.

Je krijgt een
gepersonaliseerd en
gesuperviseerd
beweegprogramma:

3 trainingen / week
6 maanden

INTERESSE?

Leuven:

matthijs.protection@gmail.com
+3216373937

Hasselt:

tin.protection@gmail.com
+32456046118

Deze studie werd goedgekeurd door de centraal ethische commissie onderzoek UZ/KU Leuven (S65741)

KU LEUVEN

▶▶ UHASSELT



diabetesliga

fwo

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN HARTSTILSTAND, HART-INFARCT EN HARTFALEN?



Hartstilstand	Hartinfarct	Hartfalen
Bij een hartstilstand stopt het hart met kloppen en pompt het geen bloed meer rond door ernstige ritmestoornissen. De organen krijgen geen bloed, dus geen zuurstof meer.	Bij een hartinfarct (ook wel hartaanval) raakt een kransslagader van het hart verstopt. Een deel van het hart krijgt geen bloed, dus geen zuurstof meer. Vaak ligt het verkalken van een kransslagader aan de basis hiervan, waardoor er een bloedklonter ontstaat.	Hartfalen is een verzamelnaam voor verschijnselen en klachten waarbij het hart minder goed werkt waardoor de pompfunctie langzaam afneemt en er dus onvoldoende bloed door het lichaam stroomt. Vaak ontstaat hartfalen na een hartinfarct of langdurige hoge bloeddruk.
Wat is het gevolg? Het slachtoffer raakt binnen enkele seconden bewusteloos en de (normale) ademhaling stopt. Een snelle reactie is dus noodzakelijk.	Wat is het gevolg? De patiënt is bij kennis en heeft klachten zoals drukkende pijn midden op de borst, die kan uitstralen naar de bovenarmen, kaken, rug en maagstreek; vaak ook zweten en misselijkheid. Daarnaast kunnen bij vrouwen extreme moeheid, kortademigheid en duizeligheid voorkomen.	Wat is het gevolg? In het begin zal je hier niet veel van merken maar na verloop van tijd ontstaan er klachten zoals vermoeidheid, kortademigheid en het vasthouden van vocht in de benen.
Wat moet je doen? • Bel 112 • Reanimeer en gebruik een AED binnen 6 minuten voor de grootste overlevingskans. Alleen reanimatie geeft kans op overleving.	Wat moet je doen? • Bel 112 als de klachten in rust langer dan 5 minuten duren. Ga niet met eigen vervoer naar het ziekenhuis. • Als het slachtoffer het bewustzijn verliest en stopt met ademen: start reanimatie tot de hulpdiensten er zijn.	Wat moet je doen? Hartfalen is een chronische aandoening. Gebruik van medicijnen kan de klachten verminderen. Verder is een gezonde leefwijze van belang: gezond eten met zo weinig mogelijk zout, genoeg bewegen, niet roken en zo nodig afvallen.
Hoe vaak komt het voor? Elke dag krijgen ca 30 mensen een plotse hartstilstand buiten het ziekenhuis. Dus meer dan 10.000 per jaar.	Hoe vaak komt het voor? Elk jaar worden ca. 15.000 Belgen getroffen door een hartaanval, ongeveer de helft daarvan met een fatale afloop.	Hoe vaak komt het voor? In België lijden ca. 200.000 mensen aan hartfalen. Elke dag worden er ongeveer 40 nieuwe gevallen vastgesteld.

https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=26181

IN MEMORIAM

ANDRE VERVLOET

26 januari 1941 - 8 december 2021

Echtgenoot van Liliane Wiets

Trouw Harpa-lid nr. 576

FERNAND GUILLAUME

4 juli 1927 - 27 februari 2022

Weduwnaar van Jenny Mayné

Oud Harpa-lid

VICTOR LEYS

27 oktober 1940 - 2 maart 2022

Echtgenoot van Paula Van Bever

Trouw Harpa-lid nr. 1038

Lid van de Raad van Bestuur van Harpa van 2006-2020

"Beste Victor,

Zaterdag 26 februari hadden wij dankzij onze sportcoaches een leuke wandeling met lekkere soepverkoop ten voordele van de Harpa kas. Victor, ook jij was zoals altijd van de partij samen met je vrouw Paula. Wij hadden nog een babbel. Noch jij noch ik beseften toen dat dit onze laatste ontmoeting zou zijn.

Victor, bijna alle Harpa-leden kenden jou. Jij was de ziel van de dinsdagtrainingen. Jij was materiaalmeester en deed nog zoveel meer voor Harpa. Altijd stond jij klaar met een goede mop, op de training of voor het Harpa magazine. Jij kon iets regelen met een kwinkslag. Victor, jij was dan ook een gedreven Harpa bestuurslid van 2006 tot 2020. Tot op vandaag had jij een boon voor Harpa.

Victor, alle Harpa-leden gaan je missen en herinneren als een goed man. Het gaat je goed en houd van waar je nu bent een oogje in het zeil voor onze Harpa groep.

Victor, vaarwel.

In naam van het Harpa bestuur, Willy"



VOOR UW AGENDA

UITSTAP NAAR SCHERPENHEUVEL

Dit jaar trekken we weer naar Scherpenheuvel om er onze overleden Harpavrienden te gedenken in de basiliek. Of je nu te voet, met de fiets, met de auto of met het openbaar vervoer komt, wees welkom! Inschrijven is niet nodig.

PRAKTISCH

- ♦ zaterdag 30 april 2022
- ♦ om 06.45 uur vertrekken de wandelaars aan de kerk van Lubbeek-Centrum voor een tocht van 18km
- ♦ Om 8.45 uur vertrekken de fietsers aan De Spuye.
- ♦ Om 09.10 kunnen de wandelaars die een tocht van 6 km verkiezen, de groep vervoegen. Plaats van afspraak is het kruispunt van de Horenweg met de Heuvelstraat in Tielt-Winge
- ♦ om 10.45 uur komen we aan in Scherpenheuvel
- ♦ Om 11.00 uur: misviering met herdenking van onze overleden leden in de basiliek



FIETSKALENDERS 2022

Harpa cycling A-team

RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
1	26/03/2022	Sportkot (de Spuye)	Nederokkerzeel	Willy De Keyzer
2	9/04/2022			
3	23/04/2022	Sportkot (de Spuye)	Overijse	Willy De Keyzer
4	30/04/2022	Sportkot (de Spuye) 08u45	Scherpenheuvel	André Billet
5	7/05/2022	Wijgmaal Brug	Zennegat	Rik Nuytten
6	21/05/2022	Sportkot (de Spuye)	Rond Leuven	Marcel Mertens
7	4/06/2022	Rotselaar (de Meander)	Keerbergen-Schriek	André Billet
8	18/06/2022	Sportkot (de Spuye)	Tervuren	Marcel Mertens
9	2/07/2022	Bertem dorpsplein	Humbeek	Omer Buekenhoudt
10	16/07/2022	Wijgmaal Brug	Langdorp	Rik Nuytten
11	30/07/2022	Wijgmaal Brug	Boortmeerbeek - Kampenhout	Christine & Danny
12	13/08/2022	Wijgmaal Brug	Baal	Marcel Mertens
13	27/08/2022	Sportkot (de Spuye)	Waals Brabant	Rik Nuytten
14	10/09/2022	Wijgmaal Brug	Ramsel- Baal	Christine & Danny
15	24/09/2022			
16	8/10/2022	Buurthuis (Korbeek-Lo)	Kasteel Hélécine	Rik Nuytten
17	22/10/2022			

- De tochten vertrekken om 13u30 stipt, tenzij anders vermeld.
- Een afstand van 55 tot 60 km, en gemiddelde snelheid 20 tot 21 km/u
- Halverwege de rit is een rustpauze van +/- 30 minuten voorzien.
- Een fietshelm is verplicht, evenals een reserveband en mondmasker



Harpa cycling B-team

RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
1	31/03/2022	Vaartkom (Opek gebouw)	Tildonk- sas (Café Maritieme)	André Billet
2	14/04/2022	Vaartkom (Opek gebouw)	Kampenhout- Relst	Willy De Keyzer
3	28/04/2022	Vaartkom (Opek gebouw)	Tremelo	André Billet
4	12/05/2022	Vaartkom (Opek gebouw)	Nederokkerzeel	Willy De Keyzer
5	9/06/2022	Becker Remyplein	Balenberg	André Billet
6	23/06/2022	Vaartkom (Opek gebouw)	Steenokkerzeel	Willy De Keyzer
7	7/07/2022	Becker Remyplein	Moedermeule (Gelrode)	André Billet
8	4/08/2022	Sportkot (de Spuye)	Tervuren	Willy De Keyzer
9	18/08/2022	Becker Remyplein	Meanderoute	André Billet
10	1/09/2022	Sportkot (de Spuye)	Neerijse	Willy De Keyzer
11	15/09/2022	Becker Remyplein	Kasteel van Horst	André Billet
12	29/09/2022	Becker Remyplein	Werchter	Willy De Keyzer

26/05 & 21/07 zijn feestdagen

- De tochten vertrekken om 13u30 stipt, tenzij anders vermeld.
- Een afstand van +/- 30 km, aan een gemiddelde snelheid 15 tot 18 km/u
- Halverwege de rit is een rustpauze van +/- 30 minuten voorzien.
- Een fietshelm is verplicht, evenals een reserveband en mondmasker

Info: Willy De Keyzer; Tel: 0475 584 527 of via mail: willy.de.keyser1@outlook.be
 André Billet; Tel: 0498 816 043 of via mail: dreke_billet@hotmail.com



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



* EN NOG VELE MEER!

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



“Mogelijk een revolutie”: oogscan kan risico op hartaanval binnen het jaar voorspellen

Onderzoekers van de KU Leuven zijn erin geslaagd het risico op hartaanvallen binnen het jaar te voorspellen op basis van oogscans. Daarvoor hebben ze een systeem van artificiële intelligentie (AI) ontwikkeld dat een scan van iemands netvlies analyseert. “Onze techniek zou een revolutie kunnen betekenen voor de opsporing van hartproblemen”, stelt professor Alex Frangi.

Hart- en vaatziekten zijn wereldwijd de belangrijkste oorzaak van vroegtijdig overlijden. Het is al langer geweten dat veranderingen in de kleine bloedvaatjes in het netvlies kunnen wijzen op deze ziekten. Daarom gingen de onderzoekers op zoek naar een AI-systeem dat netvliesscans analyseert en zo bepaalt wie mogelijk een hartaanval zal krijgen.

Tot 80% nauwkeurig

“Netvliesscans zijn relatief goedkoop en worden nu al veel gebruikt door oogartsen”, aldus Frangi. “Door automatische screening met ons AI-systeem kunnen risicopatiënten sneller opgespoord en doorverwezen worden. De scans zouden ook gebruikt kunnen worden om vroege tekenen van hartproblemen op te pikken.”

De nauwkeurigheid van het systeem ligt tussen 70 en 80 procent. De onderzoekers maakten gebruik van deep learning: het systeem analyseerde netvlies- en hartscans van meer dan 5.000 mensen. De artificiële intelligentie identificeerde links tussen afwijkingen in het netvlies en veranderingen in het hart van de patiënt.

Vergroot ventrikel

Van zodra de beeldpatronen aangeleerd waren, kon de AI de grootte en pompfunctie van het linkerventrikel (een van de vier kamers in het hart; nvdr) inschatten. Een vergroot ventrikel is gelinkt aan een verhoogd risico op hartaandoeningen.

Momenteel kunnen details over iemands linkerventrikel enkel worden vastgesteld met een echocardiografie of een MRI-scan van het hart. Samen met patiëntgegevens als leeftijd en geslacht kon het systeem het risico van de patiënt voorspellen om in de komende twaalf maanden een hartaanval te krijgen. De studie is gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift ‘Nature Machine Intelligence’.

<https://www.hln.be/medisch/mogelijk-een-revolutie-oogscan-kan-risico-op-hartaanval-binnen-het-jaar-voorspellen~a4e6cd20/>

<https://www.nature.com/articles/s42256-021-00427-7>



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

Verschillende 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



GEZOCHT!

VRIJWILLIGERS Duvel on tours

Duvel 1 MEI 2022
ON TOUR



Ieder jaar organiseren Sportizon en Duvel de fietstocht Duvel on Tour. De fietstocht gaat van Brouwerij Duvel Moortgat tot Stadsbrouwerij De Koninck.

Met dit evenement kiezen ze elk jaar een goed doel om te steunen en zo werd Harpa uitgekozen.

Duvel/Sportizon schenken €1 per deelnemer als sponsoring in de vorm van sportmateriaal. Daartegenover verwachten ze vanuit Harpa een 12 tot 20-tal vrijwilligers om op zondag 1 mei tussen 6u30 en 19u te komen helpen bij de ticketing en de welkom verdeeld over de 2 brouwerijen (Duvel & De Koninck) in Puurs en Antwerpen. Het werk wordt verdeeld in verschillende shiften.

Heb jij zin om dit event mee in goede banen te leiden en zo Harpa een hart onder de riem te steken? Laat het dan weten aan één van de bestuursleden of mail je interesse naar harpasport@harpa.be!





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

MAGAZINE NUMMER 94

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 en ideeën hebben geleverd!

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



KH D R U K W E R K E N

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be

