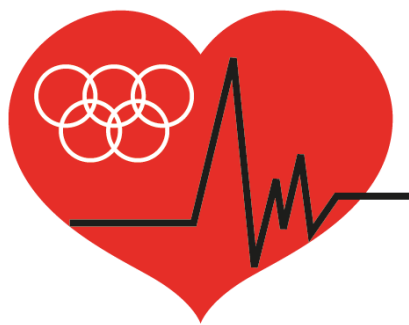




HARPA MAGAZINE

TRIMESTRIEEL - NR 97
OKTOBER - DECEMBER 2022



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



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	3	Wandelkalender 2023	16
Verslag van het wandelseizoen	4	De voordelen van achteruit lopen	17
Uitnodiging nieuwjaarsreceptie	7	In memoriam	17
Veel voorkomende voedingsvragen	8	Harpa cycling teams kalenders 2023	18
Dr. Luc Colemont, Stop Darmkanker vzw	10	Test je risico op diabetes	19
Uitnodiging infosessie	11	Uitnodiging Transplantoux symposium	20
Verslag van het fietsseizoen	13	Activiteitenkalender	21
Aanpak hart- en vaatziekten in België	14	Harpa bestuur en colofon	23

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



WOORD VAN DE VOORZITTER



Beste Harpalid,

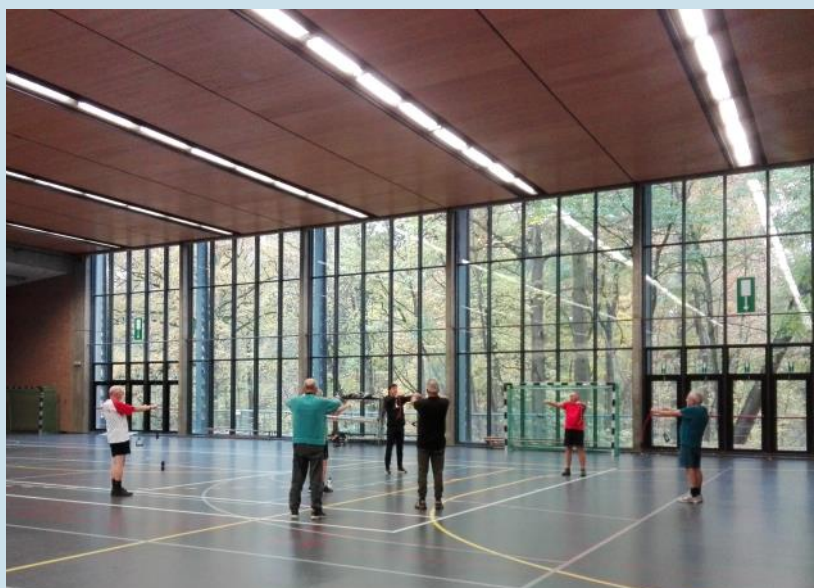
Het is december! De laatste maand van het jaar! De maand van de Sint, Kerstmis en eindjaar. We kijken uit naar de feestdagen en ook naar het nieuwe jaar 2023. Het bestuur Harpa wil jou en je partner van HARTE uitnodigen op onze nieuwjaarsreceptie. Deze gaat door op vrijdag 13 januari 2023 om 19u in het Universitair Sportcentrum, naar goede oude gewoonte in de inkomhal van gebouw De Nayer. We kijken er naar uit om, na tweemaal een virtuele nieuwjaarsreceptie te hebben gehouden, opnieuw feestelijk samen te komen met een "hapje en tapje".

In februari hebben we onze jaarlijkse infovergadering met als onderwerp "STOP DARMKANKER". De lezing wordt gegeven door Dr. Colemont, een welsprekende maag-darm specialist die ons op een ludieke en overtuigende manier zal trachten te overtuigen op een eenvoudige wijze deel te nemen aan de preventie van darmkanker. Prik deze datum in uw agenda en kom luisteren naar deze enthousiaste spreker en dit op zaterdag 11 februari 2023 om 14u. Meer info verderop in dit Harpa magazine.

Zelf verheug ik mij opnieuw deel te nemen aan onze Harpa trainingen, wel nog gedoseerd, en ben ik blij veel Harpaleden weer te ontmoeten en een babbeltje te kunnen slaan. Mijn fysiek moet nog worden bijgewerkt na de revalidatie periode voor mijn heupoperatie, maar de babbel en het samenzijn is zeker een stimulans om aan mijn conditie te werken. Een bewijs dat het sociale aspect van onze vereniging zeker ook een belangrijk punt is. Dankzij het wandel- en fietsteam, is onze activiteitenkalender - naast de geprogrammeerde cardiotrainingen - goed gevuld. Lees zeker ook onze wekelijkse nieuwsbrieven, volg Harpa op de website en op Facebook, voor laatste aanwijzingen van eventuele veranderingen van data, uur en afspraken.

Het Harpa bestuur wenst iedereen alvast prettige feestdagen, een gelukkig en gezond nieuw jaar en veel leesplezier in ons Harpa magazine 97.

Namens het bestuur Harpa,
De voorzitter, Willy Vanbrabant



Oefeningen met rekkers op dinsdag

SPORT

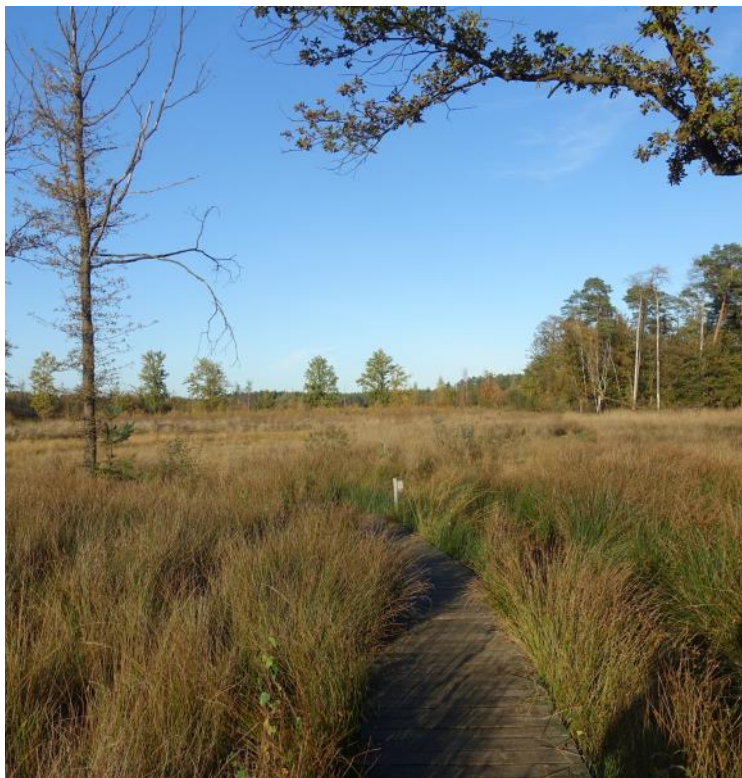
Sport is iets wat je graag doet,
Sport is ook iets dat eigenlijk wel moet.
Anders krijg je een buikje,
En lig je voor een luikje.
Wandelen of fietsen het hoort erbij,
De cardiotrainingen zijn een sportkarwij.
Ja, sport is leuk en lollijg,
Zo word je niet gauw mollig.
Sporten is een heel karwij,
Dat is iets voor jou en mij.
Lctr nl.

VERSLAG WANDELSEIZOEN DEEL II

Beste HARPA leden wandelaars,

Zoals jullie zelf reeds weten en ondervonden: we hebben er dit jaar een tof wandeljaar opzitten! Covid heeft ons geen stokken meer in de wielen gestoken. Het verslag van de eerste wandelingen tot aan de mini-daguitstap op 11 juni 2022 hebben jullie reeds kunnen lezen in Harpa magazine nr 96 van juli-september 2022. Hier toch nog even een 'update' van het ganze wandelseizoen, opgeschreven en naar waarheid bijgehouden door Ghislain. Ook al werd hij intussen, met succes, door drie overbruggingen aan zijn kransslagader weer tiptop in orde gezet, is hij inmiddels reeds opnieuw mee gaan wandelen. En ook de voorzitter, Willy, na zijn ingreep voor een nieuwe heup. Moedige mannen!

In de tabel op de volgende pagina zien jullie duidelijk dat het droge-of natte weer of de hitte het aantal wandelaars beïnvloedt. In Scherpenheuvel waren er niet veel wandelaars maar wel een zeer grote opkomst voor de misviering in de Basiliek. Op de mini-daguitstap hebben wij met 34 personen aan tafel gezeten.



datum	plaats	4km	8km	drinken	weer
5/03/2022	Kessel-Lo	18	12	-	10°C - droog
19/03/2022	Waanrode	17	12	-	12°C - zonnig en droog
2/04/2022	Everberg	7	11	-	6°C - droog en koud
30/04/2022	Scherpenheuvel	8 (6km)	2 (18km)	-	18°C - zonnig
11/06/2022	Vennepark	18	15	34	25°C - zonnig en warm
25/06/2022	Neerijse	9	9	-	25°C - warm en bewolkt
9/07/2022	Boutersem	8	10	4	26°C - warm en bewolkt
23/07/2022	Wezemaal	9	9	2	30°C - zeer warm
6/08/2022	Veltem	11	8	2	27°C - zonnig en warm
20/08/2022	Gelrode	10	15	2	26°C - warm en bewolkt
3/09/2022	Oud-Heverlee	15	13	4	25°C - warm en zonnig
17/09/2022	Testelt	-	-	13	14°C - stortregen
1/10/2022	Bunsbeek	10	10	2	18°C - zonnig
15/10/2022	St-Joris-Winge	15	11	4	18°C - zwaar bewolkt
12/11/2022	Averbode	16	16	36	19°C - zonnig en droog

Op 9 juni heeft Ghislain in Boutersem de wandeling moeten staken wegens hartklachten. In Testelt was het afschuwelijk regenweer. Spijtig, want Simonne en Gilbert hadden ons een wandeling vol met prachtige paddenstoelen beloofd. Het werd nochtans volgens Freddy de beste wandeling van het jaar: geen vuile voeten, niemand moe, een gezellige namiddag in de Brasserie met eten en drinken. Echt om niet te vergeten! Hopelijk kunnen we deze wandeling in het najaar van 2023 over doen. Ghislain is reeds volop met de planning bezig. In Bunsbeek hebben Monique en Jacques voor een rijke oogst peren gezorgd. We mochten allemaal een volle zak plukken om mee naar huis te nemen! Averbode is ook een prachtige afsluiter geworden. Een mooie herfstwandeling, voor sommigen een ijsje in de 'Lekdreef' en daarna een heerlijke broodmaaltijd. Zoals jullie weten komen wij voor de wandelingen overeen met het fietsteam. De zaterdagen van de wandelingen na Scherpenheuvel liggen dus reeds vast.

In het volgende Harpa magazine hopen we jullie alle zaterdagen voor 2023 mee te geven. We hebben nu reeds de datum van de daguitstap vastgelegd zodat jullie deze dag in jullie agenda kunnen vrijhouden ook al 'broeden' we nog waar en hoe we naar toe trekken. We beloven een kleine of grote autocar naargelang de inschrijvingen en om iedereen tevreden te stellen een warm middagmaal en een broodmaaltijd des avonds vóór het naar huis gaan.

Weer genoeg stof om over te dromen en dus nog deze wijze woorden van Valeer Deschacht om even over na te denken.

Ons leven lijkt nu op een berggrivier
die in haar benedenloop
heel snel naar haar monding vloeit...
Meer dan ooit voorheen
beseffen we
dat onze toekomst niet meer
tot in de verste verte reikt.
Zo stellen we niet uit tot morgen
wat vandaag kan gebeuren.
Ook de nabije toekomst
is een onbekende.
We doen niet zomaar wat voort
met voort te doen.
In elk uur leggen we
het beste van onszelf, want
ons leven maken we tot
het weefsel van onze dromen.

Mich, in naam van het ganse wandelteam,
Maggy, Ghislain, André en ikzelf







UITNODIGING

Nieuwjaarsreceptie

VRIJDAG 13 JANUARI 2023 om 19u

INKOMHAL GEBOUW DE NAYER

Dé gelegenheid om bij een hapje en een drankje wensen uit te wisselen,
nieuwe mensen te leren kennen en met oude bekenden bij te praten.

Deze receptie is gratis. Iedereen welkom!

Inschrijven is niet nodig

VEEL VOORKOMENDE VOEDINGSVRAGEN EN KNELPUNTEN VANUIT DE PRAKTIJK - DEEL 2

De diëtisten van UZ Leuven geven antwoord op vragen die ze vaak krijgen in hun dagelijkse praktijk.

Vraag van patiënten: Hoeveel eieren mag ik eten?

Advies:

In tegenstelling tot vroeger zijn we milder geworden omtrent de consumptie van eieren. Vroeger werd er een beperking van drie eieren per week opgelegd. Nu is het wel toegestaan om elke dag een ei te eten. Uiteraard blijft variatie in het voedingspatroon belangrijk. Patiënten moeten ook stilstaan bij alle voedingsmiddelen waar er een ei aan wordt toegevoegd, zoals bijvoorbeeld puree.

Onderbouwde informatie:

De dagelijkse inname van cholesterol zou beperkt moeten worden tot 300mg. Het cholesterolgehalte in een ei bedraagt ongeveer 180mg. De cholesterol in eieren heeft ook eerder een beperkte invloed op het bloedcholesterol. Het onderliggend mechanisme dat eieren in verband bracht met cardiovasculair risico is gerelateerd aan de verzadigde vetzuren in eieren. Het gehalte aan verzadigde vetzuren in eieren is echter beperkt. De wetenschappelijke visies variëren ook sterk omtrent ei-consumptie. Eieren leveren echter heel wat essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten en vitaminen. In combinatie met een gezonde, gevarieerde voeding komen we niet boven een totale cholesterolinname van 300mg als we dagelijks een ei zouden eten.



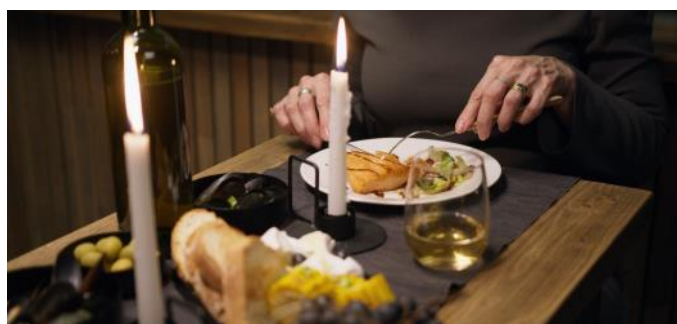
Vraag van patiënten: Waarom is het voedingsadvies vanaf 75 jaar anders?

Advies:

Vanaf 75 jaar gaan we ons focussen op de levenskwaliteit en proberen we malnutritie of ondervoeding te voorkomen. We adviseren om het gewicht zo stabiel mogelijk te houden en voldoende te variëren in voedingsmiddelen. We leggen minder de focus op het beperken van bepaalde voedingsmiddelen.

Onderbouwde informatie:

Personen vanaf 75 jaar beschouwen we als een geriatrisch profiel. Uit onderzoek is gebleken dat een goede voedingstoestand bij deze populatie voor een betere outcome zorgt. Indien er te veel voedingsrestricties worden opgelegd, kunnen deze leiden tot verminderde eetlust, spierzwakte en een verminderde gemoedstoestand.



Vraag van patiënten: Welke invloed hebben schaal- en schelpdieren op mijn cholesterol?

Advies:

Indien er schaal- en schelpdieren gegeten worden is dit meestal in een beperkte portie en staat dit meestal niet meerdere keren per week op de menu. Denk hierbij aan mosselen, zo eet je bijvoorbeeld van 1kg maar netto 200g op wat overeenkomt met 118mg cholesterol. Dit valt tussen de hoeveelheid cholesterol van vlees (50-80 mg per 100g) en een ei. Hierdoor is de aanbreng van cholesterol eerder beperkt.

Onderbouwde informatie:

Uit onderzoek werd vastgesteld dat er geen verschil is voor het risico op cardiovasculaire aandoeningen naarmate de consumptie ervan daalt of stijgt. Er werd gecontroleerd bij drie groepen die een verschillende intake hadden. De eerste groep at geen schaal- en schelpdieren, de tweede groep een paar keer per maand en de derde groep minstens 1 keer per week. Hierdoor is er geen specifieke richtlijn die een inname van schaal- en schelpdieren aan- of ontmoedigt. Het blijft binnen een gezonde levensstijl belangrijk om een gevarieerd eetpatroon te hebben, een maaltijd met schaal- en schelpdieren past hier dus zeker bij.



Vraag van patiënten: Is zwarte chocolade gezonder voor het hart?



Advies:

Ongeacht welke soort chocolade je eet, bevat dit steeds suikers en vetten waardoor dit niet aangeraden is om dagelijks te consumeren. Indien er toch chocolade wordt genomen dan mogen de patiënten kiezen naar welke de voorkeur uitgaat. Uiteraard blijft de hoeveelheid chocolade wel belangrijk. We geven hierbij praktische tips door bijvoorbeeld chocolade, type Mignonette, als broodbeleg te nemen.

Onderbouwde informatie:

Chocolade bevat flavanolen, die we kunnen onderbrengen in de groep van de antioxidanten. Het flavanolengehalte stijgt naarmate er meer cacao aanwezig is in de chocolade. Zo kun je besluiten dat het gehalte aan flavanolen hoger is in zwarte chocolade. Chocolade met

een hoog gehalte aan bio-actieve componenten heeft van de European Food Safety Authority een positief advies gekregen. Deze dragen bij tot een normale bloedcirculatie door een bevordering van de elasticiteit van de bloedvaten. De meerderheid van de chocolade die terug te vinden is in de supermarkt bevatten ook een grote hoeveelheid aan suikers en vetten. Hierdoor wordt het positief effect van de flavanolen onderdrukt.

Geschreven door Nikki Vandegaer & Kathleen Gerits, diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

HARPA

BEGELEIDING

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

FITNESS

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

KINESITHERAPIE

Verschillende specialisaties zoals:

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

RESPIRO

MAAK EEN AFSPRAAK

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

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

CONTACT

📍 Aarschotsesteenweg 33
3110 Rotselaar

☎ 016 60 69 79

✉ info@respiro.be

DR. LUC COLEMONT

Stop Darmkanker vzw

Of de titel van de lezing nu “Geef darmkanker geen kans” of “Waarom campagne voeren tegen darmkanker” is, Dr. Luc Colemont geeft tijdens zijn presentatie steeds een antwoord op volgende vragen:

1. Waarom darmkanker vroegtijdig opsporen?
2. Wanneer darmkanker vroegtijdig opsporen?
3. Bij wie darmkanker vroegtijdig opsporen?
4. Hoe darmkanker vroegtijdig opsporen?

Ook de rol van de sociale media bij het ontstaan van de vzw Stop Darmkanker komt aan bod.

Iedere dag verliezen 10 families in België een dierbare aan darmkanker. Dat zijn er 300 per maand. Nochtans is darmkanker volgens alle criteria van de WHO de “ideale ziekte” om vroegtijdig op te sporen. Indien vroegtijdig opgespoord, is de kans op genezing méér dan 90%. Er bestaat jammer genoeg nog een groot gebrek aan kennis over dit onderwerp. De mythes en misverstanden over bv. het darmonderzoek zijn nog wijd verspreid.



Wist je dat de iFOB-test eigenlijk “poepsimpel” is?
Wist je dat het 8 à 10 jaar duurt vooraleer een kleine poliep eventueel uitgroeit tot een kwaadaardig gezwel?
Wat zijn de symptomen van darmkanker?
Hoe kunnen we darmkanker vermijden?
Wat is de rol van een gezonde levensstijl?
Hoe vaak komt darmkanker voor?
Is het altijd erfelijk of familiaal?
Wat is het prijskaartje van de behandeling?
Hoe zit het met het Vlaams bevolkingsonderzoek?
Wat zijn de complicaties van een coloscopie?
Wanneer is de Internationale Darmkankermaand?

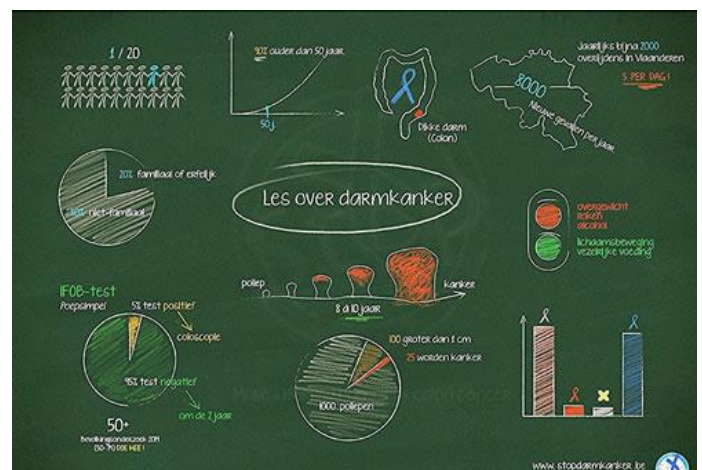
Op deze en vele andere vragen geeft Dr. Colemont een duidelijk en helder antwoord in “mensentaal”.



Een boeiende uiteenzetting, met een lach en een traan, die slechts één doel voor ogen heeft: minder leed door darmkanker, méér gezonde levensjaren! Het woord ‘infotainment’ is hier zeker op zijn plaats!

Dr. Colemont is een veel gevraagd spreker in binnen- en buitenland en strijd samen met de vzw Stop Darmkanker al jaren tegen deze sluipmoordenaar. “Als je de vijand niet kent kan je nooit de oorlog winnen, daarom zijn informatie en voorlichting zo belangrijk”.

Dr. Luc Colemont was bijna 28 jaar maagdarmspecialist in het Sint-Vincentiusziekenhuis in Antwerpen en is sedert 1 januari 2016 fulltime werkzaam als “Managing Director” van de vzw Stop Darmkanker. De afgelopen jaren gaf hij in 17 landen lezingen. Wij zijn blij hem op 11 februari 2023 het woord te kunnen geven op onze Harpa infosessie.





UITNODIGING

INFOSESSIE

ZATERDAG 11 FEBRUARI 202 om 14u

Geef darmkanker geen kans
door Dr. Luc Colemont

Iedereen welkom!

KU Leuven, Campus Gasthuisberg, Onderwijs & Navorsing 2, Auditorium BMW2.

Sandoz. Wij dragen zorg voor België.

Wereldwijd bereikt Sandoz rond
520 miljoen patiënten per jaar.¹

In België worden per jaar 5,3
miljoen patiënten geholpen dankzij
de generieke geneesmiddelen van
Sandoz.²



Wij dragen zorg
voor België



Sandoz is een wereldwijde marktleider in generische geneesmiddelen en biosimilars, die zich inzet om de toegang tot medicijnen te verhogen. Sandoz biedt het breedste portfolio verspreid over 12 therapeutische domeinen. Sandoz verkoopt ongeveer 200 moleculen op de Belgische markt.

**Sandoz. Wij dragen zorg
voor België: we zorgen voor
onze patiënten, onze hcp's/
zorgprofessionals, onze
klanten, onze stakeholders,
onze partners,
onze medewerkers.**

**Dankzij generische
geneesmiddelen verhogen we
de toegang tot hoogwaardige
gezondheidszorg. Generische
medicijnen spelen een sleutelrol
in het duurzaam houden van onze
gezondheidszorg.**



Doel Sandoz

Pionier zijn in toegang voor
patiënten.³

Patiënten toegang bieden tot
hoogwaardige en betaalbare
geneesmiddelen.

Missie Sandoz

Nieuwe manieren ontdekken
om mensenlevens te
verbeteren en te verlengen.³

Dat is onze drijfveer, elke dag
opnieuw.

Waarde Sandoz

Toegang tot gezondheidszorg.
Sandoz is een sterke leider in de
generische industrie.

Een geweldige plek creëren om te werken

- Mensen voor mensen zijn. Wij zijn een team van ongeveer 120 mensen die werken bij Sandoz België. Wij ondersteunen de maatschappij door tegemoet te komen aan de toenemende nood aan toegang tot medische zorg.
- Een succesvolle bedrijfscultuur installeren door onze waarden te koesteren: nieuwsgierig, geïnspireerd en ongedwongen.
- In een cultuur van integriteit en vertrouwen leven.
- Een diverse en inclusieve werkplek opbouwen waar iedereen zijn beste en ware zelf kan zijn.
- Een psychologisch veilige omgeving bevorderen.
- Keuzevrijheid bieden om te beslissen hoe, waar en wanneer je werkt via het 'Choice by Responsibility' werkmodel.
- De juiste cultuur en capaciteiten ontwikkelen voor hoge prestaties en opportuniteiten creëren voor zowel professionele als persoonlijke groei.

Generische geneesmiddelen betaalbaar, duurzaam en op grote schaal beschikbaar maken.

Innovaties uit het verleden blijven de levens van miljoenen mensen redden en verlengen.

Duurzame toegang tot essentiële generische geneesmiddelen is essentieel voor een lang en gezond leven.



Bronnen:

¹<https://www.europeanpharmaceuticalreview.com/article/93095/top-five-generic-drug-makers/>

²SPMR and IQVIA 2021, Data on file

³Sandoz "Our Purpose and Ambition" Available at: <https://www.sandoz.com/about-us/who-we-are/our-purpose-and-ambition> [Accessed August 2022]

Duurzame toegang bieden aan onze patiënten

Sandoz verzekert patiënten
dat ze de behandeling krijgen
die ze nodig hebben, tegen
een betaalbare prijs.



Als er geen terugbetaalde
generische geneesmiddelen
op de markt zouden zijn, zou
het RIZIV* jaarlijks met een
extra uitgave zitten van

1,949 miljard €

Bron: IQVIA LMPB 03/2022, reimbursed medicines
*RIZIV = Rijksinstituut voor Ziekte- en
Invaliditeitsverzekering

SANDOZ

HET VOORBIJE HARPA CYCLING SEIZOEN

Oorspronkelijk planden we met het A-team 16 ritten en met het B-team 12 ritten te rijden in 2022. Het A-team heeft 4 ritten en het B-team 2 ritten niet kunnen rijden. Dit omdat op die fietsdagen de weersomstandigheden minder gunstig waren. In 12 ritten fietste het A-team een totale afstand van 680 km en een totaal van 2930 hoogtemeters. Het B-team fietste eveneens in 12 ritten een totale afstand van 424 km en hadden 920 hoogtemeters. Willy De Keyzer deelt hier met ons de statistieken.

HARPA Cycling A-team - Gereden ritten in 2022

DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN	Afstand	Gem. Snelheid	Hoogte-meters
26/03/2022	Sportkot (de Spuye)	Nederokkerzeel	Willy De Keyzer	53,11	19,5	200
9/04/2022	Sportkot (de Spuye)	Kraainem	Willy De Keyzer	54,2	20,1	248
23/04/2022	Sportkot (de Spuye)	Overijse	Willy De Keyzer	53,4	20,3	404
7/05/2022	Wijgmaal Brug	Zennegat	Rik Nuytten	62,8	21,4	96
21/05/2022	Sportkot (de Spuye)	Rond Leuven	Marcel Mertens	60,91	19,3	394
4/06/2022	Rotselaar (de Meander)	Keerbergen-Schriek	André Billet	45,58	20,7	95
2/07/2022	Bertem dorpsplein	Humbeek	Omer Buekenhoudt	66,93	22,5	289
16/07/2022	Wijgmaal Brug	Langdorp	Rik Nuytten	57,9	20,7	164
30/07/2022	Wijgmaal Brug	Boortmeerbeek	Christine & Danny	57,8	20,8	92
27/08/2022	Wijgmaal Brug	Baal	Marcel Mertens	50	21,3	95
8/10/2022	Korbeek-Lo (Buurthuis)	Kasteel Hélécine	Rik Nuytten	57,6	19,6	487
22/10/2022	Pellenberg (kerk)	Geetbets	Rik Nuytten	59,2	23	368



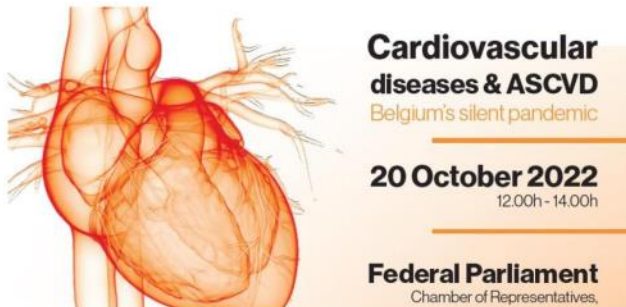
HARPA Cycling B-team - Gereden ritten in 2022

DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN	Afstand	Gem. Snelheid	Hoogte-meters
14/04/2022	Vaartkom (Opek gebouw)	Kampenhout- Relst	Willy De Keyzer	30	19,79	23
28/04/2022	Vaartkom (Opek gebouw)	Tremelo	André Billet	32,65	18,5	5
12/05/2022	Vaartkom (Opek gebouw)	Nederokkerzeel	Willy De Keyzer	36,21	18,9	57
9/06/2022	Becker Remyplein	Balenberg	Willy De Keyzer	39,4	18,7	92
23/06/2022	Vaartkom (Opek gebouw)	Steenokkerzeel	Willy De Keyzer	39,25	18,7	93
7/07/2022	Becker Remyplein	Gelrode	André Billet	30	20,2	85
18/08/2022	Becker Remyplein	Meanderoute	André Billet	36,9	20,3	16
1/09/2022	Sportkot (de Spuye)	Neerijse	Willy De Keyzer	36,5	18,3	209
15/09/2022	Becker Remyplein	Kasteel van Horst	André Billet	30	19	70
29/09/2022	Becker Remyplein	Nederokkerzeel	Willy De Keyzer	38,9	20,7	47
13/10/2022	Vaartkom (Opek gebouw)	Tildonk- sas	André Billet	34,13	18,7	8
27/10/2022	Sportkot (de Spuye)	Tervuren	Willy De Keyzer	40,3	17,6	218

RONDE TAFELGESPREK

Aanpak hart- en vaatziekten in België

Op 20 oktober laatstleden nam Harpa deel aan een ronde tafelgesprek rond de behandeling van hart- en vaatziekten en atherosclerotische aandoeningen in de Kamer van Volksvertegenwoordigers. Onderstaand persbericht vat de belangrijkste punten en conclusies van deze vergadering samen.



België heeft een nationaal plan voor hart- en vaatziekten nodig!

In ons land lijden bijna 754.000 Belgen aan hart- en vaatziekten. Elk jaar sterven 31.000 Belgen eraan (Statbel). Het is de belangrijkste doodsoorzaak in ons land, bijna ex-aequo met kanker.

De Belgische Cardiologische Liga, de Belgian Society of Cardiology, de Belgian Heart Foundation en het Belgisch Hypertensie Comité zijn van mening dat de behandeling van hart- en vaatziekten en atherosclerotische (ASCVD) aandoeningen in ons land kan en moet worden verbeterd.

Tijdens deze ronde tafel, die op 20 oktober in de Kamer van Volksvertegenwoordigers werd georganiseerd, konden de deskundigen de aandacht van de parlementsleden vestigen op de noodzaak om snel verschillende acties uit te voeren om de gevolgen van ASCVD, een stille pandemie die naar schatting 750.000 Belgen treft, te verminderen.

Verskillende ontwikkelingen baren de cardiologische wetenschappelijke verenigingen zorgen: de toename van de vergrijzing, de omkering van de leeftijdspiramide en de toename van de luchtverontreiniging (die aanzienlijke gevolgen heeft voor hart- en vaatziekten). Bovendien is er behoefte aan meer onderzoek naar en ontwikkeling van geneesmiddelen voor de behandeling van hart- en vaatziekten.



Concrete acties ter verbetering van het beheer van ASCVD volgens de cardiologen

De Belgische Cardiologische Liga, de Belgische Vereniging voor Cardiologie, het Fonds voor Hartonderzoek en het Belgisch Hypertensiecomité vragen de autoriteiten verschillende concrete acties te ondernemen:



1. Betere toegang tot gegevens van de risicofactoren voor hart- en vaatziekten bij patiënten, en zo de leemte in de officiële gegevens op te vullen. Met betere gegevens zouden overheden, wetenschappelijke verenigingen en artsen hun acties doeltreffender kunnen sturen.



2. Meer middelen en financiering voor:

- ♦ Bewustmaking van de risico's van cardiovasculaire factoren,
- ♦ Meer maatschappelijke educatie en empowerment van patiënten met betrekking tot hart- en vaatziekten,
- ♦ Zorgen voor toegang tot behandeling (volgens stratificatie van de patiënt),
- ♦ Niet-farmacologische benaderingen van cardiovasculaire risicofactoren ondersteunen,
- ♦ Screeningscampagnes organiseren voor mensen die een hoog risico lopen.

Verbetering van de behandeling van cardiovasculaire en ASCVD-patiënten in de eerste lijn door 6 gerichte maatregelen

Om de behandeling van eerstelijns cardiovasculaire en ASCVD-patiënten te verbeteren, bevelen de deskundigen de autoriteiten zes acties aan:

1. Het beleid zou de data (patiëntengegevens) moeten gebruiken om een beter beleid, aangepast aan de ASCVD-patiënten populatie te implementeren (population health management) ;
2. Streven naar een multidimensionale aanpak door gemeenschappelijke zorgprogramma's en guidelines te ontwikkelen;
3. Een nieuw samenwerkingsmodel bevorderen dat eerstelijnszorg en specialisten nauw met elkaar verbindt;
4. Ondersteuningsteams voor zorgverleners om de zorg te verbeteren door middel van opleiding, coaching, gerichte communicatie, uitvoering van guidelines, gegevensbeheer, ondersteuning van lokale en grensoverschrijdende teams, het opzetten van systemen voor zelfbeoordeling, audit en feedback;
5. Alternatieve vormen van financiering voor gezondheidswerkers tot stand brengen;
6. Data en gegevensbeheer beschouwen als een essentieel pilaar in het tot stand brengen van betere zorg voor ASCVD-patiënten.



Tijdens deze sessie drongen cardiologen en vertegenwoordigers van de eerstelijns aan op de noodzaak en de urgentie om een Nationaal Plan voor hart- en vaatziekten te ontwikkelen - vergelijkbaar met het in 2008 gelanceerde Kankerplan - om de inspanningen van alle zorgverleners (specialisten en huisartsen, eerstelijnsactoren en -structuren), de federale en regionale overheden, zowel op preventief als op curatief niveau, te mobiliseren teneinde de kwaliteit van de follow-up en de behandeling van hart- en vaatziekten in België te verbeteren.

Politieke agenda

De parlementsleden Nathalie Muylle (CD&V) en Daniel Bacquellaine (MR), die de aanzet hebben gegeven tot deze informatiebijeenkomst in de Kamer, uitten de wens hart- en vaatziekten op de politieke agenda te zetten en de betrokken problemen en maatregelen over te hevelen naar de "Commissie voor Gezondheid en Gelijke Kansen".

Nathalie Muylle (CD&V): "Het is mijn taak en ik vind het ook heel belangrijk om gezondheidsvraagstukken aan het Parlement voor te leggen. Aangezien hart- en vaatziekten en atherosclerose (ASCVD) (samen met kanker) de belangrijkste



doodsoorzaak in België is, is het dan ook vanzelfsprekend dat dit op de politieke agenda moet staan. We worden geconfronteerd met een stille pandemie die grote gevolgen heeft voor de gezondheid van de Belgen. De tijd voor actie is nu. We nemen onze verantwoordelijkheid op en gaan aan het werk."

Daniel Bacquellaine (MR): "Het verzamelen van betrouwbare en bruikbare gezondheidsgegevens is cruciaal om de situatie te kunnen inschatten en om cijfermatige doelen te kunnen stellen, de bewustwording te vergroten en de doeltreffendheid van de genomen maatregelen te meten. Preventie is essentieel en de eerste lijn heeft hierin een fundamentele rol te vervullen. Ik wil de aandacht vestigen op de noodzaak om de intellectuele handeling op te waarderen, een strijd die mij al 30 jaar bezighoudt, om af te stappen van een al te technische en administratieve medische benadering. We moeten ruimte geven aan dialoog tussen arts en patiënt. Het opstellen van een actieplan voor hart- en vaatziekten, dat op federaal niveau wordt geïnitieerd en in samenwerking met de gewesten wordt uitgevoerd, is een te volgen weg om het beheer van deze ziekten te verbeteren."

Deze oproep werd ondertekend door de professoren Antoine Bondue (Erasmusziekenhuis; Belgische Cardiologische Liga), Michel De Pauw (UZ Gent; Belgische Vereniging voor Cardiologie), Marc Claeys (UZ Antwerpen; Fonds voor Onderzoek in Cardiologie) en Philippe van de Borne (Erasmus; Belgisch Hypertensiecomité).

Ook huisarts Gijs Van Pottelbergh, hoogleraar aan het Academisch Centrum voor Huisartsen van de KUL en coördinator van Zorgzaam Leuven (Integreo), en apotheker Marie Van de Putte, coördinator van Zorgzaam Leuven (Integreo) en lid van de Farmaceutische Vereniging (APB, VAN), brachten hun expertise en ervaring over het beheer van hart- en vaatziekten in de eerste lijn.

EERSTE DEEL WANDELKALENDER SEIZOEN 2023

Datum	Afstand	Gemeente	Start	Aankomst	Gids	GSM	Tel/GSM
04-mrt-23	4km	3050 Oud-Heverlee	Taverne 'De Zoete Bron'	Parking OHL gelegen naast taverne is naar boven eerste parking links	Dominique Michaux	0479/62 55 49	016/22 40 20
	8km				Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
18-mrt-23	4km	1820 Steenokkerzeel	Café 'De Markt' Behetsstraat 2	Parking aan café en de kerk	Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
	8km				Marcel Vanderelst	0477/24 22 48	
01-apr-23	4km	3078 Everberg	Ontmoetingscentrum Oud Gemeentehuis (Everberg)	Gemeentehuisstraat 11 Everberg Parking aldaar	René Vanhoof	0496/26 41 86	016/20 59 33
	8km				Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
15-apr-23	4km	3001 Heverlee	'Brasserie 500' Naamsesteenweg, 500	Parking ter plaatse	Lut Wauters	0485/36 12 43	016/23 53 33
	8km				Mich Zichet	0498/69 32 76	016/25 12 10
29-apr-23	6km	3390 Tielt-Winge	Parking kruispunt Horenstr. & Heuvelstr. 9.10 u	Basiliek Scherpenheuvel 10.45 u misviering 11.00u	André Boon	0491/33 76 36	016/25 12 10
	18km	3210 Lubbeek	Kerk Lubbeek 6.45u		André Broos	0497/20 76 65	016/25 61 62
13-mei-23	4km	3390 Sint-Joris-Winge	Gempemolen' Gempstraat, 56	Parking ter plaatse	Mich Zichet	0498/69 32 76	016/25 12 10
	8km				André Boon	0491/33 76 36	016/25 12 10
27-mei-23			GEEN wandeling - Pinksteren				
10-jun-23	4km		DAGUITSTAP		Maggy Appaerts / Mich Zichet	0471/51 09 83	0498/69 32 76
	8km				Ghislain Adams / André Boon	0494/29 21 65	0491/ 33 76 36

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), 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



DE VOORDELEN VAN ACHTERUIT LOPEN

Heb je je al eens afgevraagd waarom we jullie al eens achteruit laten lopen op de training? Onderstaand artikel kregen wij doorgestuurd van Harpalid Erik Vanhee en vonden we de moeite om ook hier te delen.



Wandelen is gratis en vereist geen gespecialiseerde apparatuur of sportschoolabonnementen. Gelukkig loopt de meerderheid van ons zonder er zelfs maar over na te denken. Omdat het geen opzettelijke inspanning vereist, vergeten velen van ons de voordelen van wandelen specifiek voor onze gezondheid. Maar wat zou er gebeuren als we achteruit zouden gaan in plaats van vooruit, als we onszelf zouden pushen om het uitdagende te doen?

Verschillende psychologische studies hebben de voordelen onderzocht van het trainen van de geest door het tegenovergestelde te doen van wat we gewoonlijk doen. Een van de meest voorkomende trainingsmethoden is het poetsen van de tanden met de andere hand (in plaats van de dominante).

Oefening hoeft niet per se uitdagend te zijn. Of u nu actief bent of niet, zelfs een stevige dagelijkse wandeling van 10 minuten kan al een aantal gezondheidsvoordelen bieden en kan bijdragen aan de minimale 150 minuten uithoudingsactiviteit per week die de Wereldgezondheidsorganisatie aanbeveelt.

Wandelen is echter lastiger dan we willen geloven. Onze visuele, vestibulaire (sensaties verbonden met bewegingen zoals draaien, draaien of snel bewegen) en proprioceptieve (kennis van waar ons lichaam zich in elke ruimte bevindt) systemen moeten samenwerken om ons rechtop te houden. Onze hersenen hebben meer tijd nodig om de extra eisen van het coördineren van deze systemen aan te kunnen wanneer we achteruit lopen, zegt Jack McNamara, docent klinische inspanningsfysiologie, University of East London. Deze hogere moeilijkheidsgraad levert ook hogere gezondheidsvoordelen op.

Een verbeterde stabiliteit en balans zijn twee van de belangrijkste en meest bekende voordelen van achteruit lopen, meldt The Conversation.

Voor zowel gezonde mensen als voor mensen met knieartrose kan achteruit lopen helpen bij de balans en het voorwaarts lopen verbeteren. We nemen minder en kortere stappen wanneer we achteruit bewegen, wat de spiertolerantie van de onderbeenspieren verbetert en tegelijkertijd de belasting van de gewrichten verlicht.

Zelfs na een beroerte of een andere neurologische ziekte worden het evenwicht en de loopsnelheid van patiënten beïnvloed en behandeld met behulp van de achteruitloopmethode.

Verrassend genoeg kan achteruitlopen nog effectiever zijn dan normaal lopen voor het handhaven van een gezond gewicht. Een studie wees uit dat vrouwen die een zes weken durend achterwaarts loop- of hardlooptrainingsprogramma voltooiden, vermindering van lichaamsvet ervoeren. Het energieverbruik bij achteruit lopen is bijna 40% hoger dan bij het lopen met dezelfde snelheid vooruit.

Vertaald van <https://www.geo.tv/latest/456108-the-benefits-of-walking-backwards>

IN MEMORIAM

HERMAN VLEUGELS

9 november 1941 - 27 november 2022

Echtgenoot van Annie De Meyer

Trouw Harpa-lid nr. 1623



De avond komt zo stil, zo stil,
zo traagzaam aangetreden,
dat niemand weet, wanneer de dag,
of waar hij is gegleden.
't Is avond, stil... en mij omtrent,
is iets, of iemand onbekend,
die, zachtjes mij beroerend, zegt:
" 't is avond en 't is rustens recht".
Guido Gezelle

HARPA CYCLING TEAMS KALENDERS

Eerste ritten van 2023



HARPA CYCLING A-team - FIETSKALENDER 2023

RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
1	25/mrt	Sportkot (de Spuye)	Steenokkerzeel	Willy De Keyzer
2	8/apr	Pellenberg (kerk)	Geetbets (Bloesemrit)	Rik Nuytten
3	22/apr	Sportkot (de Spuye)	Kraainem	Willy De Keyzer
4	29/apr	Sportkot (de Spuye)	Scherpenheuvel	André Billet
5	6/mei	Sportkot (de Spuye)	Hoeilaart	Willy De Keyzer
6	20/mei	Wijgmaal Brug	Zennegat	Rik Nuytten

- 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

Voor meer info: contacteer Willy De Keyzer tel: 0475 584 527 via mail: willy.de.keyser1@outlook.be

HARPA CYCLING B-team - FIETSKALENDER 2023

RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
1	30/mrt	Vaartkom (Opek gebouw)	Tildonk- sas (Café Maritieme)	André Billet
2	13/apr	Vaartkom (Opek gebouw)	Kampenhout- Relst	Willy De Keyzer
3	27/apr	Vaartkom (Opek gebouw)	Tremelo	André Billet
4	11/mei	Vaartkom (Opek gebouw)	Nederokkerzeel	Willy De Keyzer
5	25/mei	Becker Remyplein	Balenberg	André Billet
6	8/jun	Vaartkom (Opek gebouw)	Steenokkerzeel	Willy De Keyzer
7	22/jun	Becker Remyplein	Moedermeule (Gelrode)	André Billet
8	6/jul	Sportkot (de Spuye)	Tervuren	Willy De Keyzer
9	20/jul	Becker Remyplein	Meanderoute	André Billet
10	3/aug	Sportkot (de Spuye)	Neerijse	Willy De Keyzer

- 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

Voor meer info: contacteer 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

WAT IS DIABETES?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij je bloedsuikergehalte te hoog is. 1 op de 10 volwassen Belgen heeft diabetes.

Diabetes verhoogt je risico op een hartinfarct, trombose, nier- en oogproblemen, zeker als de aandoening pas laat tijdig ontdekt wordt. Als je er vroeg bij bent en goed behandeld kun je deze verwikkelingen voorkomen.

Type 2 diabetes is de meestvoorkomende vorm (90%) en treedt vooral op vanaf 40 jaar. Aan erfelijke aanleg en leeftijd kun je niks veranderen, andere risicofactoren als overgewicht, roken, te weinig bewegen en ongezonde voeding kun je wel aanpakken. Type 1 diabetes (10%), start meestal al op jonge leeftijd en kun je niet voorkomen.

TEST JOUW RISICO OP TYPE 2 DIABETES

Met deze test bereken je je eigen risico op type 2 diabetes. Bekijk aandachtig de vragen en duid aan wat voor jou van toepassing is. Er is telkens 1 antwoord mogelijk, tel de punten op en bereken je totaal. Vergelijk die eindscore met de 'risicometer' op de keerzijde.



BMI-TABEL

Duid in onderstaande tabel je BMI aan en kijk waar je je bevindt.

Mijn BMI:

gewicht (kg)	1,5	1,55	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95
50	22	21	20	18						
55	24	23	21	20	19	18				
60	27	25	23	22	21	20	19	18		
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18	
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19	18
75	33	31	29	28	26	24	23	22	21	20
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24
95	42	40	37	35	33	31	29	28	26	25
100	44	42	39	37	35	33	31	29	28	26
105	47	44	41	39	36	34	32	31	29	28
110	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29
115		48	45	42	40	38	35	34	32	30
120		50	47	44	42	39	37	35	33	32
125			49	46	43	41	39	37	35	33
130				48	45	42	40	38	36	34
135					50	47	44	42	39	37
140						48	46	43	41	39
145							50	47	45	42
150								49	46	44
155									45	43

- **Normaal BMI**
- **Overgewicht:** verhoogd risico op type 2 diabetes en hart- en vaatziekten
- **Ernstig overgewicht (obesitas):** sterk verhoogd risico op type 2 diabetes en hart- en vaatziekten

1. LEEFTIJD

Hoe oud ben je?

- ☐ Jonger dan 45 jaar 0 p.
- ☐ Tussen 45 en 54 jaar 2 p.
- ☐ Tussen 55 en 64 jaar 3 p.
- ☐ 65 jaar of ouder 4 p.

2. GEWICHT

Hoe hoog is je BMI (body mass index)?

- ☐ Lager dan 25 (groen) 0 p.
- ☐ Tussen 25 en 30 (oranje) 1 p.
- ☐ Meer dan 30 (rood) 3 p.

3. BUIKOMTREK

Wat is je buikomtrek?

- | | |
|--------------------------------|--|
| vrouw | man |
| ☐ < 80 cm | ☐ < 94 cm 0 p. |
| ☐ 80-88 cm | ☐ 94-102 cm 3 p. |
| ☐ > 88 cm | ☐ > 102 cm 4 p. |

4. BEWEGING

Beweeg je dagelijks minstens een half uur (fietsen, wandelen, sporten, ...)?

- ☐ Ja 0 p.
- ☐ Neen 2 p.

5. GEZONDE VOEDING

Eet je dagelijks groenten en fruit?

- ☐ Ja 0 p.
- ☐ Neen 1 p.



- BMI = gewicht (in kg) delen door lichaamslengte (in meter) in het kwadraat of zie tabel hiernaast.
- Meet de buikomtrek op het punt waar je ribben het bekken raken. Meet je buikomtrek op je blote huid, na een normale uitademing, zonder druk uit te oefenen.

6. BLOEDDRUK

Neem je of heb je ooit geneesmiddelen tegen hoge bloeddruk genomen?

- ☐ Ja 2 p.
- ☐ Neen 0 p.

7. BLOEDSUIKERWAARDE

Werd er ooit een verhoogde bloedsuikerwaarde bij je vastgesteld?

Bv. bij ziekenhuisopname, bij een routinecontrole of zwangerschapsdiabetes.

- ☐ Ja 5 p.
- ☐ Neen 0 p.

8. ERFELIJKHEID

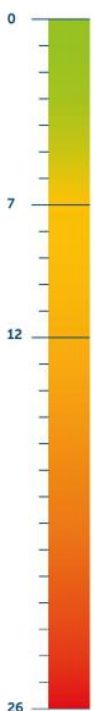
Heb je familieleden met diabetes (type 1 of type 2)?

- ☐ Neen 0 p.
- ☐ Ja, grootouder(s), oom(s)/tante(s), neven/nichten in de eerste graad, maar geen ouder(s), broer(s), zus(sen) of kind(eren) 3 p.
- ☐ Ja, ouder(s), broer(s), zus(sen) of kind(eren) 5 p.

TOTAAL: **P.**

JOUW SCORE

Plaats je score op de kleurenbalk en kijk wat jouw risico op type 2 diabetes is.



0 - 6 PUNTEN

Weinig risico op type 2 diabetes. Eet gezond, beweeg voldoende (30 min. per dag aan matige intensiteit) en houd een gezond gewicht aan (BMI < 25). Doe deze test om de 3 jaar opnieuw!

7 - 11 PUNTEN

Licht verhoogd risico op type 2 diabetes! Eet gezond, beweeg voldoende (30 min. per dag aan matige intensiteit), vermijd lang stilzitten, vermager 5% indien je BMI ≥ 25 is. Doe deze test om de 3 jaar opnieuw!

≥ 12 PUNTEN

Sterk verhoogd risico op type 2 diabetes! Ga naar je huisarts voor een nuchtere bloedafname (suiker, vetten) en bespreek ook andere risicofactoren (roken, overgewicht, bloeddruk, ...)

VERMINDER JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES

EET GEZOND EN GEVARIÉERD

- Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd. Beperk je inname van dierlijke producten.
- Drink vooral water.
- Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten.



STREEF NAAR EEN GEZOND LICHAAMSGEWICHT

Overgewicht? Bij een daling van je lichaamsgewicht met 5%, daalt het diabetesrisico met 30%.



BEWEEG VOLDOELEN EN VERMIJD LANG STILZITTEN

Met 30 min. lichaamsbeweging per dag vermindert het diabetesrisico met 30%. Elke stap telt.



STOP MET ROKEN

Ondanks eventuele gewichtstoename helpt stoppen met roken type 2 diabetes te voorkomen.



Time to Move

INTERNATIONAL TRANSPLANTOUX SYMPOSIUM

TRANSPLANTOUX SYMPOSIUM

11 maart 2023

Graag beveelt Harpa u van harte de **zesde editie** van het **International Transplantoux 'Time to Move' Symposium: van theorie naar praktijk!** aan.

Op **zaterdag 11 maart 2023** wordt het jaarlijks Transplantoux Symposium in **Leuven** georganiseerd. Naar analogie met de editie van 2021 zal het een Nederlandstalig symposium zijn, en staat de **patiënt** centraal.

Er wordt vertrokken van de verworven kennis en boeiende getuigenissen over hindernissen en motivators om patiënten meer te doen bewegen, met beweegprogramma's die individueel aangepast zijn aan de capaciteiten, noden en wensen van iedere patiënt.

Op het **programma**: getuigenissen van patiënten, medische duiding door klinici en wetenschappers, leerrijke workshops en tal van mogelijkheden om vragen te stellen aan een panel van experts.

Meer info: <https://transplantoux-symposium.org/>



Warm aanbevolen!

ACTIVITEITENKALENDER 2023

 Wandeltocht	 Nieuwjaarsreceptie	 Scherpenheuvel
 Korte fietstocht	 Infosessie	 Daguitstap
 Fietstocht	 Algemene vergadering	 Benefiet

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

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

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

april					
Nr.	13	14	15	16	17
ma	3	10	17	24	
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

mei					
	18	19	20	21	22
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		

juni					
	22	23	24	25	26
		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		

juli						
Nr.	26	27	28	29	30	31
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	

augustus					
	31	32	33	34	35
		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		

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

oktober						
Nr.	39	40	41	42	43	44
ma	2	9	16	23	30	
di	3	10	17	24	31	
wo	4	11	18	25		
do	5	12	19	26		
vr	6	13	20	27		
za	7	14	21	28		
zo	1	8	15	22	29	

november					
	44	45	46	47	48
		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		

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

FEESTDAGEN 2023

1 januari NIEUWJAAR	18 mei OLH HEMELVAART	15 augustus OLV HEMELVAART
9 april PASEN	28 mei PINKSTEREN	1 november ALLERHEILIGEN
10 april PAASMAANDAG	29 mei PINKSTERMAANDAG	11 november WAPENSTILSTAND 1918
1 mei DAG VAN DE ARBEID	21 juli Nationale feestdag	25 december KERSTMIS

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





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 97

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.



KHDRUKWERKEN

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be

