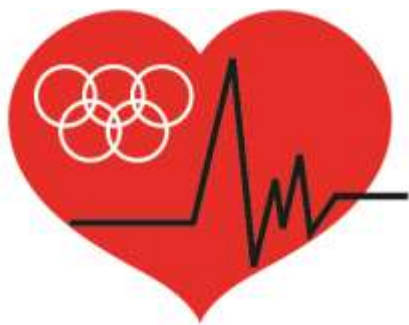




HARPA MAGAZINE

TRIMESTRIEEL - NR 98
JANUARI - APRIL 2023



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



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	2	Respiro sport voor Harpa	10
Uitnodiging Algemene Vergadering	3	Fotoverslag nieuwjaarsreceptie	12
Verslag lezing Dr. Colemont	4	Het mediterrane voedingspatroon	14
Uitnodiging Bedevaart Scherpenheuvel	7	In memoriam	18
Fotoverslag eerste wandeling	7	Webinar hartfalen	20
Uitnodiging daguitstap	8	Harpa bestuur en colofon	23



WOORD VAN DE VOORZITTER



Beste HARPA leden,

Wat zijn we blij, de lente is weer in het land! Door het kille en natte weer kunnen we niet zeggen dat het al lente is. Maar de natuur herstelt zich altijd en we kijken uit naar beter weer en een mooie Paastijd.

De wandel- en fietsteams hebben een goed gevulde kalender samengesteld en nodigen jullie uit voor een talrijke deelname aan de wandel- en fietstochten.

De laatste vrijdag van April, 28/04/2023, houden we in "Den thuis" (interbrew) onze verplichte Algemene Vergadering, zoals gewoonlijk bieden we daarbij broodjes en drank aan. Harpa-leden die willen meewerken aan het dagelijks bestuur van Harpa kunnen zich kandidaat stellen als lid van de raad van bestuur.

Naargelang ieders mogelijkheid; te voet, met de fiets, met de wagen of openbaar vervoer, komen we weer naar Scherpenheuvel om daar onze overleden Harpa-leden te herdenken op zaterdag 29 April 2023.

Onze daguitstap is gepland op 10 juni 2023. We rijden met de bus naar Koersel-Blueberry fields/Beringen-Mijnsite. Wil je deelnemen, wees er dan snel bij!

Voor al deze activiteiten vind je een uitnodiging en meer informatie in dit magazine, alsook op onze website harpa.be.

Een bijzonder woord van dank aan de hele staff van Respiro en alle sporters die enthousiast hebben deelgenomen aan de actie "Let's move for a better world" (15-31 maart 2023). De actie bracht 1050 euro op in sportmateriaal voor Harpa. De praktische invulling van deze gift moet nog uitgewerkt worden. Respiro "Sport voor Harpa" organiseerde ook een wafelbak. Deze bracht 261 euro op voor Harpa. Bedankt Respiro!

Verder wens ik julle allemaal een vrolijke Paastijd, veel leesplezier met dit magazine, en hoop ik jou en je familie talrijk op onze activiteiten te ontmoeten.

In naam van het ganse Harpa bestuur,

Willy Vanbrabant,

Voorzitter Harpa vzw



"Ik denk dat geluk een bijwerking mag zijn van een goed leven.
Van een zinvol leven, een leven met anderen, een leven dat zorgzaam is,
een leven dat gedeeld is. Zorg voor uzelf, zorg voor uw gezondheid en zorg voor uw
omgeving, voor uw medemens. Geluk komt er dan vanzelf bij."

Dirk De Wachter

**Uitnodiging algemene vergadering van Harpa vzw op
vrijdag 28 april 2023 om 19.30 u.**

**VERGADERZAAL “DENTHUIS” VAN INBEV
VUURKRUISENLAAN, 3000 LEUVEN**

AGENDA

Welkomstwoord van de voorzitter
Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 29 april 2022
Goedkeuring activiteitenverslag 2022
Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2022
Verslag van de rekeningnazichters
Goedkeuring jaarrekeningen 2022
Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters
Ontslag, benoemingen van bestuurders en rekeningnazichters
Goedkeuring voorstel begroting 2023
Vragen en antwoorden
Slotwoord

GRATIS BROODJES WORDEN VOORZIEN

Einde van de vergadering rond 22.00 uur.

HARTELIJK WELKOM!

Wil je mee je schouders zetten onder onze vereniging?
Stel je dan kandidaat als lid van de raad van bestuur!

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.



HARPA INFOVERGADERING MET DR. LUC COLEMONT.

Op 11 februari 2023 vond onze jaarlijkse infovergadering plaats op Onderwijs en Navorsing 2 van campus Gasthuisberg. De lezing werd verzorgd door Dr. Luc Colemont, maag- en darmspecialist en medeoprichter van vzw Stop Darmkanker. We vatten de belangrijkste punten van zijn lezing voor u samen.

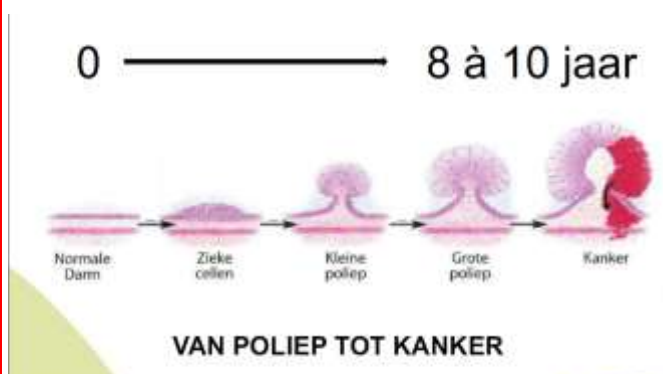
Prevalentie

Elke maand worden 7 nieuwe gevallen van darmkanker vastgesteld. De ziekte komt veel voor: één op twintig, zowel bij mannen als vrouwen.

Na longkanker is het de tweede belangrijkste oorzaak van sterfte bij kanker. Men spreekt ook over non-smoking-related cancers: kankers die niets met roken te maken hebben. In die categorie komt darmkanker op de eerste plaats. Er zijn verschillende testen om de ziekte op te sporen en toch gebeurt dat nog te weinig. Mensen weten er nog steeds niet genoeg over. En alles start met informatie en voorlichting. Als mensen er niet voldoende over weten, kunnen ze er ook niets aan doen.

Wat weet u van darmkanker?

De ziekte laat zich perfect opsporen omdat het de poliep als voorloper heeft. Er is geen enkele andere ziekte die zo'n duidelijk waarschuwingssignaal heeft. Poliepen zijn goedaardige, kleine gezwellen aan de binnenkant van de dikke darm. In de loop van de jaren kan die poliep groter worden. Het duurt 8 tot 10 jaar voor een kleine poliep eventueel een darmkanker wordt. Niet alle poliepen worden darmkanker, slechts een beperkte hoeveelheid.



Darmkanker is een ziekte die vooral voorkomt vanaf 50 jaar. Maar één op de zeven patiënten is jonger dan 50. De gemiddelde leeftijd van iemand met darmkanker is 68 jaar.

We spreken bij darmkanker van vier verschillende stadia. De behandeling, nabehandeling en prognose zijn afhankelijk van het stadium van de kanker. Met andere woorden: hoe vroeger je erbij bent, hoe beter. En dat is het probleem. Onderzoek toont aan dat de helft van de mensen op het ogenblik van de diagnose, zich al in stadium 3 of 4 bevindt. Als je er vroegtijdig bij bent, dan is de impact 'beperkt' tot de operatie, want daarna is de persoon genezen van darmkanker.



Het goede nieuws van darmkanker

Darmkanker is voor 95% te genezen wanneer het op tijd ontdekt wordt. Er bestaan verschillende testen die darmkanker vroegtijdig kunnen opsporen.

In Vlaanderen gebeurt er daarom een bevolkingsonderzoek hiervoor. Het is een eenvoudige test om poliepen en darmkanker vroegtijdig op te sporen. Iedereen tussen de 55 en 74 jaar oud wordt om de twee jaar door de Vlaamse overheid uitgenodigd voor het bevolkingsonderzoek.



Wat zijn de beïnvloedende factoren van darmkanker?

Bij twintig procent is er een familiale of erfelijke belasting. Maar de meerderheid van de mensen, dat is 80%, heeft niemand in de familie met darmkanker. Verschillende oorzaken spelen een rol: een stukje erfelijkheid, voeding, omgevingsfactoren, overmatig rood vlees eten, overgewicht, overmatig alcoholgebruik, onvoldoende lichaamsbeweging. Maar personen die niet erfelijk belast zijn en heel gezond leven en eten, kunnen ook darmkanker krijgen. Nieuwe inzichten tonen ook aan dat onze darmflora en bepaalde microben een belangrijke rol spelen."

Wat zijn de symptomen van darmkanker?

Klassieke symptomen zijn bloed in de stoelgang, aanslepende buikpijn of krampen, verandering van het stoelgangspatroon, vermagering zonder enige aanleiding, ijzertekort of bloedarmoede. Duren zulke symptomen langer dan twee maanden, wees dan niet verlegen en spreek erover met je huisarts, ook al doe je dat niet graag. Maar de belangrijkste boodschap is dat je niet moet wachten op de symptomen. De eerste jaren zijn er geen klachten en voel je niets. Daarom moet je je stoelgang laten nakijken en de test doen!



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*.

Maandag

17:30-22:00

Dinsdag – Zaterdag

11:30 – 14:00 en 17:30-22:00

Zondag gesloten

Tervuursevest 113

3001 Leuven

016/226889



LAMBRECHTS BVBA
Tuinmachines



Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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

HONDA
POWER EQUIPMENT

UITSTAP NAAR SCHERPENHEUVEL

Naar jaarlijkse gewoonte trekken wij ook dit jaar naar Scherpenheuvel om er onze overleden Harpavrienden te gedenken tijdens een misviering in de basiliek. Of je nu te voet, met de fiets of met de auto komt, iedereen is van harte welkom! Inschrijven is niet nodig.

PRAKTISCH

- ♦ zaterdag 29 april 2023
- ♦ om 06.45 uur vertrekken de wandelaars aan de kerk van Lubbeek-Centrum voor een tocht van 18km
- ♦ 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 08.45 vertrekken de fietsers op het Sportkot aan De Spuyse
- ♦ om 10.45 uur komen we aan in Scherpenheuvel
- ♦ Om 11.00 uur: misviering met herdenking van onze overleden leden in de basiliek



ONZE WANDELAARS ZIJN ER AL GOED INGEVLOGEN DIT SEIZOEN!



DAGUITSTAP zaterdag 10 juni 2023

KOERSEL-BLUEBERRY FIELDS EN BERINGEN-MIJNSITE

Beste Harpa leden, wandelaars,

Dit jaar durven we er terug voluit voor te gaan! Ghislain heeft een volledige daguitstap gepland naar de oude mijn-site van Beringen. Er werd opnieuw voor de traditionele formule gekozen: we gaan met de bus, bezoeken enkele bezienswaardigheden en geven de keuze voor het maken van een wandeling of een babbeltje bij een drankje. Verder is er een warm middagmaal en een broodjesmaal als avondmaal. Je vindt hier alle nodige informatie.

We hopen hiermee veel Harpa leden te verleiden om mee te gaan!



Domein Blueberry Fields ligt in het verlengde van het natuurgebied "de vallei van de Zwarte Beek" in Beringen (Koersel). Weg van alle drukte. Een puur-natuurpark van 22 ha met begraasde weides, verdoken vijvers, een zeldzaam bos met veenmos, en, afwisselend als een lappendeken: 12 ha met plantages van blueberries. De blueberries krijgen de kans en de tijd om te rijpen én om lekker te worden op het ritme van de seizoenen en de zon.

Over het domein lopen korte, bewegwijzerde wandelingen met verrassende infoborden. Zij vertellen u het verhaal van de blauwbes of bosbes en leren u meer over bomen. Langs beekjes, bruggetjes en vlonderpaden, onder eiken van honderden jaren oud, op enkele meters van het leefgebied van reeën, torenvalken, everzwijnen en ... de wolf.



be-MINE is de grootste industriële erfgoedsite in Vlaanderen en is uniek in Europa. Nergens anders is het industriële erfgoed zo goed bewaard gebleven als op be-MINE. Aan de voet van twee terrils wordt het verleden samengebracht met een volledig nieuwe invulling van het gebied.

In het mijnmuseum herbeleef je de geschiedenis van de ontdekking van de steenkool. Je maakt er kennis met het leven en werk in en rond de steenkoolmijn. Er wordt gewerkt met getuigenissen, video's en geluidsfragmenten, aangevuld met een maquette die via een klank- en lichtspel de bovengrondse activiteiten duidt.



Wandel met gids doorheen indrukwekkende historische mijngebouwen. Verken de badzaal, de lampenzaal, de bezettingszaal en de schachtbok die de mijnwerkers gebruikten om in de ondergrond af te dalen.

Nog nooit in een mijn geweest? Dan kan je de ondergrondsimulatie bezoeken, met spannende anekdotes van ex-mijnwerkers.

PROGRAMMA DAGUITSTAP

7.30 u. VERTREK opstapplaats 1 Expresweg tot inrit 'Wetenschapspark Arenberg', Gaston Geenslaan 14, 3000 Leuven (parking aan OPTION)

7.45 u. VERTREK opstapplaats 2 Parking Bruineveld. Domeinstraat 61, 3010 Kessel-Lo (wegens wegenwerken enkel bereikbaar via 1 Meilaan)

8.00 u. VERTREK opstapplaats 3 Carpool Rondpunt. Aarschotsestweg, 3110 Rotselaar

9.00 u. Aankomst te Koersel, Blueberry Fields Farm. Koffie en taart bij aankomst. Daarna rondleiding en mogelijkheid tot wandeling in het natuurpark.

11.50 u. Vertrek naar Beringen, Restaurant 'Remise 56'

12.00 u. LUNCH in Remise 56

- Soep van de chef
- Menu 1: Kabeljauw in een sausje van Remise Tripel, seizoensgroentjes en kruidenpuree.
- Menu 2: Varkenshaasje met warme groentjes, champignon-peperroomsaus en frietjes.
- Chocolademousse met bosbessenconfituur.
- Water/buiswater op tafel. Eén drank p.p. naar keuze (bier, huiswijn, frisdrank) in prijs begrepen. Bijkomende dranken volgens tarief van de kaart. Eén rekening per tafel onderling uit te splitsen.

13.55 u. Doorrijden naar Beringen

14.00 u. Mijnmuseum en simulatie

Indien er tijd over is, een kleine wandeling op de mijn site of vrij in te vullen

16.45 u. Vertrek naar Remise 56 voor broodmaaltijd

17.00 u. Broodmaaltijd:

- 3 versgebakken broodjes p.p. + bruin/wit brood
- boter, kaas, hesp, salami, confituur, choco
- koffie, suiker en melk
- thee en benodigdheden op een buffetje

18.30 u. Terugreis naar Leuven

19.30 u. AANKOMST opstapplaats 3 Rotselaar.

19.45 u. AANKOMST opstapplaats 2 Kessel-Lo.

20.00 u. AANKOMST opstapplaats 1 OPTION.

BELANGRIJK! Zorg dat je een kwartier voor het vertrekuren aanwezig bent. Neem je wandelschoenen apart mee! Persoonlijke spullen niet achterlaten in de bus!

DEELNAME DAGUITSTAP:

- DEELNAMEPRIJS:** - per persoon: € 75
- INSCHRIJVINGSDATUM:** - start op woe 12 april 2023 tot en met zat 20 mei 2023.
- DATUM INSCHRIJVEN:** - is bepalend voor de volgorde van de deelnamelijs.
- er zijn 81 plaatsen, daarna staat u op een wachtlijst.
- ANNULERING:** - uw plaats kan ingenomen worden door een deelnemer
- op de wachtlijst, u krijgt uw geld dan terug.
- annulering na 31 mei kunnen niet meer terug betaald worden.

De organisatoren zoeken wel samen met u naar een menselijke oplossing.

LEGENDE MEDEDELING OVERSCHRIJVING Verplicht in te vullen !!!!!

- LID** = lidnummer
OP = opstapplaats 1 of 2 of 3
VI = aantal menu 1
VL = aantal menu 2

Opstapplaats (1= IMEC;
2=Bruineveld; 3=Rotselaar)

Handtekening(en)

OVERSCHRIJVINGSOPDRACHT

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

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst

Rekening opdrachtgever (BANK)

Naam en adres opdrachtgever

Rekening begunstigde (BANK) **B E 5 2 0 0 1 2 9 6 9 2 0 0 0 9**

BIC begunstigde **G E B A B E B B**

Naam en adres begunstigde **HARPA VZW
TERVUURSEVEST 101 4071
BE 3001 HEVERLEE**

Mededeling **L I D O P V I V L**

Bedrag **EUR CENT**

RESPIRO SPORT VOOR HARPA

Van 15 tot 31 maart deed Respiro mee met de actie "Let's move for a better world"! Dat deden ze ten voordele van Harpa. Gedurende de actie zetten zij de deuren open voor niet-leden om 3 weken GRATIS te komen sporten. Iedereen was welkom om moves te scoren, deelnemers kregen een TGS-sleutel om hun moves bij te houden en konden genieten van een sportadviesgesprek om goed van wal te steken.

In het kader van de campagne ten voordele van Harpa, werd op dinsdag 21 maart ook een wafelbak georganiseerd. Deze bracht €261 op voor Harpa. Deze som werd overgemaakt tijdens de groepsles van donderdag 23 maart.



Op vrijdag 31 maart om middernacht werd de campagne afgesloten. Daar mocht een feestje niet bij ontbreken, met een live DJ om het enthousiasme tot in de late uurtjes hoog te houden. Bij Respiro hebben ze bijkomend nog een tegoed van €1050 in sportmateriaal bijeen gebracht voor Harpa, en ook op sportief gebied was het een succes!





We take **care**
of Belgium

UW HART IS BELANGRIJK VOOR ONS...

Bij Sandoz dragen we bij aan de gezondheid van patiënten door te investeren in **hoogkwalitatieve geneesmiddelen** die voor iedereen toegankelijk zijn.



2022-9108-021 - 246467 - Valid until 10/2024

Sandoz heeft meer dan **50 geneesmiddelen** voor hart- en vaatziekten met focus op hypertensie, hypercholesterolemie en diabetes.

Draag zorg voor uw hart
Vraag advies aan uw behandelend arts.

SANDOZ A Novartis
Division



Beste Harpa-leden, familie en sympathisanten, Januari 2020 was de laatste keer dat we hier samen waren. Waarom we deze drie jaar niet konden samenkomen daar is al genoeg over gesproken en geschreven. Maar wij als Harpa-vereniging hebben deze periode niet stil gezeten. Dank zij het op punt zetten van onze website Harpa en verdere digitalisering van onze werking, zijn onze trainingen en vergaderingen online kunnen blijven doorgaan. Het ganse bestuur Harpa heeft in deze voorbijge moeilijke drie jaar zijn beste beentjes vooruit gezet, waarvoor dank !!!!

Natuurlijk zijn onze lesgevers van de trainingen van onschatbare waarde, alsook de werkgroepen wandelen, fietsen en het advies van de diëtisten. De samenwerking met Sandoz NV., Duvel on Tour en trouwe sponsors, heeft ons de kans gegeven onze financiële balans weer in evenwicht te krijgen.

In ons Harpa Magazine en op de website Harpa staat een kalender met belangrijke data van al onze activiteiten. Op onze eerstvolgende bijeenkomst zaterdag 11/02/2023, komt Dr. Co-lemont spreken over "STOP DARMKANKER". Aan alle Harpa leden, familie en sympathisanten, uw aanwezigheid is warm aanbevolen.

Voor alle nieuwtjes en of veranderingen lees het Harpa Magazine, raadpleeg onze website Harpa.be, alsook de wekelijkse nieuwsbrieven of de facebookpagina.

Laten we nu klinken op een mooi 2023 gevuld met vrede, liefde, geluk, een goede gezondheid en veel leuke momenten!

Namens het bestuur Harpa,
De voorzitter Willy Vanbrabant

FOTOVERSLAG NIEUWJAARSRECEPTIE



HET MEDITERRAAN VOEDINGSPATROON

Wat is het Mediterraan voedingspatroon?

Het Mediterraan voedingspatroon is afkomstig uit Kreta in 1960. Afhankelijk van de regio liggen er andere accenten. Zo kan het voedingspatroon meer Italiaanse, Griekse en/of Spaanse invloeden hebben. (1,2)



In het voedingspatroon staan er verschillende voedingsmiddelen centraal, namelijk volkoren graanproducten, groenten, fruit, olijfolie, noten en zaden, peulvruchten, bonen, vis en zeevruchten. Door deze voedingsmiddelen is het Mediterraan voedingspatroon rijk aan onverzadigde vetzuren i.p.v. verzadigde vetzuren. Het voedingspatroon is ook rijk aan antioxi-

danten en veel complexe koolhydraten. (3,4)

Dit wordt in de praktijk omgezet door bepaalde voedingsgroepen minder te consumeren en andere voedingsgroepen net meer te consumeren (zie tabel 1). De inname van verzadigde vetzuren kan worden verlaagd door de voorkeur te geven aan magere vleessoorten. Er wordt aangeraden 1 tot 3 porties kip of kalkoen (100-150 g per portie) per week te consumeren. Indien er wordt gekozen voor rood vlees kan deze portie best beperkt worden tot 80-100 g per week. Vis, peulvruchten, noten en olijfolie zijn voedingsmiddelen die centraal staan in het voedingspatroon wat ervoor zorgt dat onverzadigde vetzuren meer worden geconsumeerd dan verzadigde vetzuren. (1,2,4,5)

Bronnen van complexe koolhydraten en voedingsvezels in het Mediterraan voedingspatroon zijn aardappelen (liefst met schil), (volkoren) graanproducten zoals brood, pasta en rijst, groenten en fruit. Er wordt aanbevolen dagelijks min. 5 porties groenten (75 g gekookt per portie) en fruit (1 stuk per portie) te consumeren. (1-4)

Magere of halfvolle melk en melkproducten (kaas en yoghurt) worden minder geconsumeerd in het Mediterraan voedingspatroon, maar zijn wel aanwezig als een bron voor eiwitten en calcium. (1,2,6)

Tabel 1: Porties van de voedingsmiddelen in een Mediterraan voedingspatroon. (4,6,9)

Voedingsgroep	1 portiegrootte	Aantal porties per dag of per week
Olijfolie	1 eetlepel/ 20 ml	2 – 4 eetlepels <u>per dag</u>
Rood vlees	80 – 100 g	1 portie <u>per week of minder</u>
Kip of kalkoen	100 – 150 g	1 – 3 porties <u>per week</u>
Vis en zeevruchten	100 – 150 g	min 3 porties <u>per week</u> waarvan 1 keer een vette variant.
Volkoren graanproducten/ rijst/ pasta/ aardappelen	1 snede brood/ 50g gekookte rijst of 35g pasta/ 1 aardappel van 50 g	4 – 6 porties <u>per dag</u>
Groenten	1 kom rauwkost/ 75 g gekookte groenten	5 porties <u>per dag</u>
Fruit	1 stuk	2 – 3 porties <u>per dag</u>
Eieren	1 ei	4 porties <u>per week</u>
Peulvruchten	150 g	3 porties <u>per week of meer</u>
Noten	30 g	3 porties <u>per week of meer</u>
Melk	250 ml	½ - 1 portie <u>per dag</u>
Yoghurt	120 – 200 g	4 – 6 porties <u>per week</u>
Kaas	40 g	2 – 4 porties <u>per week</u>
Rode wijn (als er gekozen wordt om te drinken)	100 ml	1 – 2 glazen per dag met de maaltijd; max 10 per week.

Wat ook typerend is voor het Mediterraan voedingspatroon is het dagelijks consumeren van 1 tot 2 glazen rode wijn bij de warme maaltijd. Volgens het Mediterraan voedingspatroon zou een matige inname van alcohol, niet dagelijks, een gezondheidsvoordeel veroorzaken. Naast de rode wijn wordt er voornamelijk water gedronken of zwarte koffie of groene thee, dit allemaal zonder toegevoegde suiker. Het advies van de rode wijn verschilt met het advies dat in Vlaanderen gehanteerd wordt, namelijk om geen alcohol te drinken (1,3). De hoofdreden van dit verschil is omdat de wetenschappelijke evidentie omtrent het beschermend effect van alcohol is achterhaald.



Het gezondheidseffect

Het is bewezen dat een Mediterraan voedingspatroon veel voordelen heeft op de gezondheid. Volgens wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat een Mediterraan voedingspatroon een risico verlagend effect heeft in de preventie van hartinfarct, hartfalen en ischemisch beroerte (CVA). Dit specifieke voedingspatroon beschermt ook preventief tegen de risicofactoren van hart- en vaatziekten. De hoge consumptie van groenten, fruit, noten, olijfolie en peulvruchten, de matige inname van alcohol en de beperkte inname van vlees zorgen voor de vele gezondheidsvoordelen. (1–3,6)

Andere voordelen zijn een hogere levensverwachting, beter geheugen, verlaagd risico op borst- en colorectale kanker en verbetering voor insulinegevoeligheid. Deze voordelen en de voordelen op hart- en vaatziekten worden versterkt door dit voedingspatroon te combineren met een gezonde levensstijl, namelijk niet roken en regelmatige fysieke activiteit. (2)

In Vlaanderen?

Het Mediterraan voedingspatroon is haalbaar in onze samenleving. De huidige Belgische adviezen voor hart- en vaatvriendelijke voeding komen niet geheel overeen met het Mediterraan voedingspatroon. Daarom dat de Hoge Gezondheids-

raad richtlijnen heeft ontwikkeld voor de gezonde Belgische bevolking. Deze richtlijnen zijn gebaseerd op de analyse van Sciensano. (7)

Er zijn een aantal overeenkomsten tussen het Mediterraan voedingspatroon en hart- en vaatvriendelijke voeding, namelijk de aanbevelingen rondom vezel- en visconsumptie. De Hoge gezondheidsraad raadt aan om 30 g voedingsvezels per dag in te nemen via de voeding ter preventie van cardiovasculaire aandoeningen. De inname van 30 gram vezel kan via volkoren graanproducten, groenten en fruit. Dit specifiek vezeladvies is gebaseerd op het feit dat een hoge inname van vezels geassocieerd is met een lager risico op coronaire hartziekten, beroerte en diabetes type 2. (7)

De andere overeenkomst is de visconsumptie dat een positieve invloed heeft op cardiovasculaire aandoeningen. Dit effect is voornamelijk te verklaren door de omega 3-vetzuren die aanwezig zijn in vis. Bij een visconsumptie van minimaal één keer per week, wordt er een impact waargenomen op de volksgezondheid. Daarom dat de Hoge Gezondheidsraad aanraadt om vis, schaal- en schelpdieren één tot tweemaal per week te consumeren, waarvan één keer vette vis. In Vlaanderen staan schaal- en schelpdieren niet elke week op het menu, wat wel vaak voorkomt bij het Mediterraan voedingspatroon. Uit onderzoek blijkt dat de consumptie hiervan ook geen invloed heeft op het risico op cardiovasculaire aandoening. Het advies is daarom dat af en toe een maaltijd met schaal- en schelpdieren kan in een gezonde levensstijl. (7,8)



Uit onderzoek is gebleken dat er een associatie is tussen gefermenteerde melkproducten zoals kaas en yoghurt en cardiovasculaire aandoeningen. Deze associatie is er niet bij melk en de andere melkproducten zoals pudding. Yoghurt en kaas zijn een bron voor verzadigde vetten. Daarnaast bevatten deze producten verschillende elementen, zoals calcium, fosfor, wei- en caseïne-eiwitten, die belangrijk zijn in gezonde voeding. Volle producten leveren wel meer calorieën omdat deze meer vet bevatten dan de magere producten. In het kader van hart- en vaatvriendelijke voeding wordt geadviseerd om tussen de 250 en 500 ml magere of halfvolle melk en melkproducten zonder toegevoegde suiker of zoetstoffen te consumeren.

Dit komt ongeveer overeen met het advies dat het Mediterraan voedingspatroon heeft omtrent melk- en melkproducten. (7)

Vlees wordt net zoals in het Mediterraan voedingspatroon niet afgeraden in een hart- en vaatvriendelijke voeding omdat het een belangrijke bron is van eiwitten, ijzer en zink. Er wordt wel een onderscheid gemaakt tussen onbewerkt vlees en bewerkt vlees. De voorkeur gaat naar onbewerkt vlees (runds-, kalfs-, kippen-, kalkoenvlees,...) en liefst in kleine porties, maximaal 300 g per week. Voornamelijk het bewerkt vlees heeft een verband met een verhoogd cardiovasculair risico en bevat ook veel vetten en zout. Er moet dan ook gekeken worden naar de hoeveelheid vet dat vlees bevat, hoe meer vet hoe meer verzadigde vetzuren het zal bevatten. Mager vlees (kalkoenfilet, varkenshaasje, rosbief, kalfslapje, kipfilet,..) krijgt de voorkeur hierin. Als vlees geschrapt wordt, wordt er aangeraden om deze te vervangen door geschikte vleesvervangers zoals vis, eieren en peulvruchten. (7)

De aanbevelingen omtrent alcoholgebruik zijn verschillend tussen een Mediterraan voedingspatroon en hart- en vaatvriendelijke voeding. Zo is aangetoond dat dagelijks gebruik



van alcohol het risico verhoogd op een hoge bloeddruk. Dit treedt namelijk al op bij mannen vanaf één consumptie per dag en bij vrouwen vanaf drie consumpties per dag. Hierdoor zijn de richtlijnen bij hart- en vaatvriendelijke voeding om geen alcohol te drinken. Als er alcohol gedronken wordt moet de inname beperkt worden tot niet meer dan 10 alcoholconsumpties per week. Het is daarbij belangrijk dat er alcoholvrije dagen in de week zijn. (7)

Figuur 1: De voedingsdriehoek van het Mediterraan voedingspatroon (9)



Literatuurlijst

1. Coene I. Gezonde Voedingspatronen. Nutrinernews [Internet]. 2016 [geciteerd 2022 sep 20]; Available from: <https://www.nice-info.be/nutrinernews/gezonde-voedingspatronen>
2. Gezond Leven. Het Midderraan dieet [Internet]. [geciteerd 2022 sep 20]. Available from: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/di%C3%ABten-en-voedingspatronen/betrouwbaar-en-gezond-dieet/midderraan-dieet>
3. Naessens E, Pensaert L. Populaire vermageringsdiëten [Internet]. 2015 [geciteerd 2022 sep 20]. Available from: <https://www.nice-info.be/nutrinernews/populaire-vermageringsdi%C3%ABten-nutteloos-of-waardevol-bij-gewichtsverlies>
4. Cardiology group N. Mediterranean-style diet [Internet]. Available from: www.health.qld.gov.au/global/disclaimer
5. Gezond Leven. Vetten [Internet]. [geciteerd 2022 sep 21]. Available from: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/focus-op-voeding-niet-voedingsstoffen/voedingsstoffen/vetten>
6. Mayo Clinic. Patient education - The Mediterranean Diet. 2022.
7. Prof. Dr. Vanassche; T., Vanhauwaert; E., Verbeyst; L., Gerits; K., Vandegaer; N. Cardiovasculaire preventie: voedingsrichtlijnen. Nutrinernews [Internet]. 2021 [geciteerd 2022 sep 26];1. Available from: <https://www.nice-info.be/nutrinernews/cardiovasculaire-preventie-voedingsrichtlijnen>
8. Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, Albus C, Brotons C, Catapano AL, e.a. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Vol. 37, European Heart Journal. Oxford University Press; 2016. p. 2315–81.
9. Health Services A. Mediterranean Style of Eating Developed by Registered Dietitians Nutrition Services. 2017.
10. Uit Paulines keuken. Amerikaanse maten: Van cups naar grammen? [Internet]. 2013 [geciteerd 2022 okt 13]. Available from: <https://uitpaulineskeuken.nl/2013/03/amerikaanse-maten-cups.html>

HARPA BEGELEIDING

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

FITNESS

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

KINESITHERAPIE

Verschillende specialisaties zoals:

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

MAAK EEN AFSpraak

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

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

CONTACT

📍 Aarschotsesteenweg 33
3110 Rotselaar

☎ 016 60 69 79

✉ info@respiro.be

IN MEMORIAM

PAUL HENNES

5 juli 1943 - 25 november 2022

Echtgenoot van Nelly De Keyser

Trouw Harpa-lid nr. 1154



GENE SPREUTELS

25 juli 1944 - 10 maart 2023

Echtgenoot van Francine Van Hove

Trouw Harpa-lid nr. 656



*Den avond komt zoo stil, zoo stil,
zoo traagzaam aangetreden,
dat geen en weet, wanneer de dag
of waar hij is geleden.*

*'t Is avond, stille... en, mij om-
trent,*

*is iets, of iemand, onbekend,
die, zachtjes mij beroerend zegt:*

" 't Is avond en 't is rustend recht."

Guido Gezelle



VERHAEGEN n.v.

Zeer ruime keuze van diverse meubelstij-
len in onze meer dan 12.000 m² toonzalen

MEUBELN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

Tel: (016) 56 90 18 Fax: (016) 56 22 32



HARPA T-SHIRTVERKOOP



Harpa biedt opnieuw T-shirts aan, dit keer hebben we gekozen voor witte sportshirts in een lichte, ademende stof. Bekijken en passen kan tijdens de komende trainingen. Bestellen kan, zo lang de voorraad strekt, via de website! We leveren de bestelde t-shirts op de trainingen, op de AV en op Respiro.

Wees er snel bij, want op is op!

€13



HARPA VZW SPORTVERENIGING VOOR HARTPATIËNTEN

Yes, Jij Gaat Shoppen En Harpa vzw sportvereniging voor hartpatiënten Gratis Steunen!

€ 248

€ 2.000

SHOP HIER VOOR HARPA VZW SPORTVERENIGING VOOR HARTPATIËNTEN

ONLINE SHOPPEN EN TERWIJL HARPA STEUNEN? DA'S KEI GEMAKKELIJK VIA TROOPER!

Hoe doe je dat?

Als je op de Trooperpagina van Harpa (<https://trooper.be/harpavzw>) klikt op een shop, weet die shop dat je via Trooper gekomen bent en welke vereniging je wil steunen. Op het moment dat jij je aankoop afrondt op de website van de shop, laten zij ons weten hoeveel geld ze aan Harpa schenken. Dat is soms een percentje van jouw aankoopbedrag, soms een vast bedrag. Zelf betaal je geen euro extra.

Dankzij jullie staat onze Trooper-teller al op 248€. Dat bedrag wordt rechtstreeks geïnvesteerd in de werking van Harpa! Bedankt!

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



* EN NOG VELE MEER!

POWERED BY TROOPER

Samenvatting van het webinar van de Belgische Cardiologische liga over «hartfalen» met Dokter Matthias Dupont

1. Wat is hartfalen? Het is een toestand waarbij het hart onvoldoende bloed rondpompt om aan alle noden van het lichaam te voorzien. Het is dus meestal het gevolg van een chronische aandoening waardoor het hart te weinig kracht heeft of de hartspeer te stijf is om voldoende bloed rond te pompen. In de media wordt de term 'hartfalen' ook soms gebruikt wanneer een voetballer of andere sporter plots doodvalt, dat is niet wat dokters met hartfalen bedoelen.
2. Wat zijn de symptomen van hartfalen, en wanneer moeten we ons zorgen maken? Een van de belangrijkste symptomen is dat men niet de inspanning kan doen die men zou willen doen. Dat is logisch, want bij inspanning hebben de spieren meer bloed nodig en het hart geeft dat niet omdat het onvoldoende rondpompt. Andere symptomen zijn, moeheid, vochttopstapeling vooral in de enkels, onderbenen soms in de buik en rond de longen. Nog andere symptomen zijn minder specifiek, bv minder eetlust of zo kan het gebeuren dat men als men plat gaat liggen kortademig wordt en daardoor slecht kan slapen..
3. Wat zijn de oorzaken van hartfalen? Veel ziekten kunnen het hart aantasten en hartfalen veroorzaken. De belangrijkste oorzaak zijn hartinfarcten, als de bloedtoevoer naar het hart verstoord is door het dichtslippen van de kransslagaders door aderverkalking sterft er een deel van de hartspeer af, waardoor het hart minder kracht heeft om te pompen. 50 % van de gevallen van hartfalen worden veroorzaakt door hartinfarcten. Andere oorzaken zijn: overdreven alcoholgebruik, het goede nieuws hier is dat de hartspeer zich kan herstellen als men stopt met alcohol drinken. Sommige ritmestoornissen kunnen het hart zodanig verzwakken dat men daardoor hartfalen krijgt; een voorbeeld is voorkamerfibrillatie (VKF) als het hart te snel en onregelmatig klopt. Verder ook aangeboren afwijkingen van de hartkleppen of van de anatomie van het hart en genetische afwijkingen, van ouders op kinderen. Chemotherapie kan ook de hartspeer verzwakken, dit komt niet vaak voor.
4. Wat is het verschil tussen acuut en chronisch hartfalen? Meestal verdwijnt hartfalen nooit helemaal; soms wel als de oorzaak alcoholisme is en men stopt met drinken. In de andere gevallen moet men levenslang medicatie nemen, in die gevallen spreekt men over 'chronisch hartfalen maar onder controle'. De patiënt is dan stabiel. Daar tegenover staat dat op bepaalde momenten een opstoot kan optreden, de symptomen zijn dan : kortademigheid, vochtophoping in de onderbenen. Zo een opstoot is 'acuut hartfalen', hiervoor komt men in het ziekenhuis terecht, waar met medicatie het overtollige vocht verwijderd wordt en men de oorzaak van de opstoot gaat opzoeken, zoals bv. een infectie, een ritmestoornis, soms is de oorzaak bij de patiënten te vinden omdat hij zijn dieet niet meer volgt of de voorgeschreven medicatie niet neemt.
5. Hoe kan men hartfalen voorkomen? Als je nog geen hartfalen hebt komt het erop neer om de onderliggende oorzakelijke ziekten te vermijden, de meest voorkomende ziekte is het dichtslippen van kransslagaders of aderverkalking. Daarvoor is een klassieke gezonde levensstijl nodig, want de grootste risicofactoren zijn: roken, suikerziekte, overgewicht, hoge bloeddruk, te hoge cholesterol en familiale belasting. Als je aderverkalking kan vermijden ben je al goed op weg om nooit hartfalen te krijgen. Als je daarbij nog matig alcohol drinkt dan heb je nog minder kans op hartfalen. Heeft men hartfalen, probeer dan de opstoten te vermijden door gezond te leven, probeer ook te bewegen en fit te blijven en regelmatig uw medicatie te nemen. Soms is het hart zo slecht dat er zelfs met al deze maatregelen geen verbetering is, dan is de laatste mogelijke oplossing een harttransplantatie of het implanteren van een vervangpomp, die de functie van het hart overneemt. Van 100 hartfalenpatiënten komen er slechts 1 of 2 in het traject van harttransplantatie terecht. De meeste mensen zijn goed behandelbaar met medicatie en dieet.
6. Kan hartfalen helemaal genezen? Neen, het is een aandoening die aanwezig blijft, maar door de medicatie heeft men geen symptomen meer. De aandoening kan alleen verdwijnen als de oorzaak omkeerbaar is zoals, drugs of alcohol, hierbij kan de aandoening verdwijnen na het stoppen.
7. Ik ben hartpatiënt sedert oktober 1981 (post-inferior hartinfarct). Op 4 december 2019 twee overbruggingen en op 11 december 2022 een talcage om een klaplong te verhelpen. Sindsdien heb ik al meerdere keren een syncope gehad als ik hard moest hoesten. Wat is de correlatie tussen die syncopes en hartfalen? Deze patiënt heeft dus vernauwde kransslagaders. De klaplong heeft niets met het hartfalen te maken. Een klaplong is een long die loskomt van de borstkas. Talcage is het terug vastmaken van de long aan de borstkas, door talkpoeder tussen de 2 longvliezen aan te brengen. Mensen met hartfalen hebben meer kans op ritmestoornissen, daarvan kan men flauwvallen, daarom krijgen sommige mensen met hartfalen preventief een defibrillator geïmplantéerd om het hartritme te herstellen. Flauwvallen bij het hoesten, is mogelijk omdat de druk in de borstkas bij het hoesten heel hoog wordt en dan komt er weinig bloed terug in het hart, waardoor men kan flauwvallen. De behandeling hiervoor is het voorkomen van hoestbuien. Er is dus geen direct verband met het hartfalen.

8. Wat is het additief effect van Diamox aan de behandeling en zou dit standaard moeten worden toegevoegd? Diamox is een vochtafdrijver die reeds lang bestaat, maar niet de meest gebruikte. Bij patiënten met een acute opstoot die in het ziekenhuis terecht komen, met vochtophoping, is de vraag hoe kunnen we best het vocht afdrijven? Het Ziekenhuis Oost Limburg leidde een onderzoek waarbij een combinatie van Diamox samen met andere vochtafdrijvers werd toegediend. Dit gaf een duidelijk beter resultaat, waardoor patiënten minder lang in het ziekenhuis moesten blijven en ook minder gemakkelijk terug werden opgenomen. Diamox is dus geen medicatie om elke dag apart te nemen maar is wel heel goed als men in het ziekenhuis terecht komt met een acute opstoot en veel vocht opstapeling. Deze combinatietherapie wordt nu routinegewijs toegepast.
9. Kunnen nierproblemen leiden tot hartproblemen? Dat kan, in beide richtingen. Als u hart zwakker pompt, gaat er minder bloed naar de nieren waardoor de nieren minder goed gaan werken. Bovendien is het zo dat mensen met hartfalen, vaak aderverkalking hebben. Die aderverkalking zit ook in uw nier waardoor ook uw nierfunctie achteruitgaat. De episodes van vocht opstapeling zijn ook niet goed voor de nier, daar gaat de nierfunctie ook van achteruit. Hartfalen kan dus leiden tot nierfalen. Anderzijds als je eerst een nierprobleem hebt zoals nierinsufficiëntie, dan kan dit hoge bloeddruk veroorzaken waardoor je hartproblemen kan ontwikkelen. Het is dus duidelijk dat hartproblemen en nierproblemen vaak samengaan. Dat maakt de behandeling van hartfalen moeilijk omdat vochtafdrijvers en sommige van de andere medicatie voor hartfalen een invloed hebben op de werking van de nierfunctie waardoor die ook achteruit gaat. Dit is een heel courant probleem, zodanig dat het soms nodig is om een hartfalen patiënt te behandelen met nierdialyse, omdat er geen andere manier is om het vocht uit het lichaam te krijgen. Gelukkig zijn er de laatste jaren medicamenten ontwikkeld die een niersparend effect hebben, waardoor de nierfunctie minder snel achteruitgaat. Het is een belangrijk aandachtspunt voor de cardiologen om die medicatie toe te dienen zodat de nierproblemen op lange termijn kunnen voorkomen worden.
10. Welke soort medicatie wordt er gegeven bij mensen met hartfalen? Hartfalen wordt ingedeeld in 2 categorieën, HFrEF en HFpEF. HFrEF, wil zeggen dat het hart niet goed samentrekt, de pompfunctie is dus erg aangetast, voor die patiënten geven we nu klassiek 4 categorieën van medicatie: bèta-blokkers, ze vertragen het hartritme en doen de bloeddruk dalen; lichte vochtafdrijvers zoals bv. Spirinolactone of Aldactone, ten derde de ace-inhibitoren, zij blokkeren de hormonen waardoor de bloeddruk zakt (zoals Coversyl, Ramipril, Entresto) en tenslotte de SGLT2 inhibitoren, zij verwijderen suiker en zout in de nier. Voor veel van deze medicatie moet men een attest krijgen om terugbetaald te worden. Een vijfde categorie zijn de vochtafdrijvers maar die zijn niet verplicht, de andere vier wel. HFpEF is als het hart heel stijf is geworden waardoor er ook niet voldoende bloed wordt rondgepompt. Daar wordt ook de SGLT2 inhibitoren toegediend.
11. Kan hartfalen leiden tot vermindering van de hersenfunctie, vermindering van het cognitieve vermogen? Bij de meeste hartfalenpatiënten, zeker diegenen die stabiel zijn, NEEN. Er gaat nog voldoende bloed naar de hersenen om daar geen last van te hebben. Maar wanneer het hart heel zwak is en er nog weinig bloed naar de hersenen gaat, dan kan het zijn dat de patiënt daardoor suf en verward wordt en geheugenproblemen krijgt. Hartfalen komt meest voor bij patiënten met aderverkalking en dus ook in aders van de hersenen, waardoor er reeds vermindering is van de hersenfunctie. Er is wat meer dementie bij patiënten met hartfalen.
12. Patiënt met arteriële hypertensie en ook ernstige nierinsufficiëntie, bij het nemen van de bloeddruk op de dagen dat er geen dialyse is, is de bloeddruk heel hoog, waar moeten we op letten en wat zijn de streefwaarden voor de bloeddruk? Tijdens de dialyse wordt er 3 à 4 liter water uit de bloedbaan gehaald, waardoor de patiënten plots een heel lage bloeddruk hebben. De andere dagen stapelen ze veel vocht op en hebben ze daardoor een hoge bloeddruk. Er is geen schitterende oplossing voor dit probleem, bovendien hebben die patiënten stijve bloedvaten. Bij deze patiënten zal men beter niet teveel fixeren op de bloeddruk maar meer zorgen voor een aanvaardbare levenskwaliteit.
13. Patiënt met 2 coronaire stents, voordien had hij ook al circulatieproblemen, patiënt heeft nu blauwige tenen, hoe komt dat? Een bèta-blokker kan spasmen geven van de bloedvaten en waardoor men koude vingers en tenen krijgt. Bij iemand met vernauwde bloedvaten is het mogelijk dat de tenen blauw worden. Dan moet men beslissen of de nadelen van de bètablokker opwegen tegen de complicatie van de blauwe tenen.
14. De ziekte van Raynaud, kan die lijden tot hartfalen? Neen.
15. Een patiënt met aderverkalking en 2 stents, moet hij zijn hele leven statines nemen? Ja, want statines verlagen de cholesterol, hoe lager de cholesterol hoe minder kans dat je hebt dat er in de toekomst nieuwe vernauwingen zullen gaan bijkomen. Daar is veel onderzoek naar gedaan de laatste jaren, en de conclusie is 'the lower, the better'. De enige echte nevenwerking van statines is spierpijn in beide bovenbenen, dat is bewezen door studies. Als het te erg is kan men ermee stoppen, dan zijn er eventueel alternatieven, zoals injecties met leqvio 2/jaar en anderen medicaties zoals nilemdo en nustendi

Bron: www.liguecardioliga.be

ACTIVITEITENKALENDER 2023

 Wandeltocht	 Nieuwjaarsreceptie	 Scherpenheuvel
 Korte fietstocht	 Infosessie	 Daguitstap
 Fietstocht	 Algemene vergadering	 Benefiet

januari						
Nr.	1	2	3	4	5	6
ma		2	9	16	23	31
di		3	10	17	24	
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					
	6	7	8	9	10
		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					
	10	11	12	13	14
		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.	14	15	16	17	18
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
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 ledenadministratie
 T: 016/25 18 38



Prof. Véronique Cornelissen
Secretaris
Verantwoordelijke reanimatie
 T: 016/32 91 52



Richard Van Dongen
Penningmeester
 T: 0474/ 96 03 08



Rik Nuytten
Verantwoordelijke informatica
Verantwoordelijke Respiro
 T: 0477/58 58 42



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



Marijke Everaert
Verantwoordelijke benefiet & recepties
 T: 0479/45 07 37

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?

Sprek ons erover aan of mail het ons!

roselien.buys@kuleuven.be

COLOFON



HARPA vzw

NUMMER 98

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.



KHDRUKWERKEN

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be

