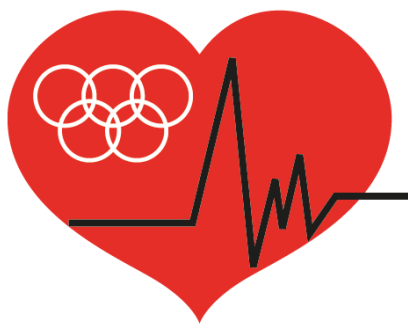




HARPA MAGAZINE

TRIMESTRIEEL - NR 99
MEI - AUGUSTUS 2023



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



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	2	Myocardischemie	14
Verslag Algemene Vergadering	4	Atherosclerose	16
Verslag daguitstap	8	Fotoverslag bedevaart Scherpenheuvel	17
De waarheid rond aspartaam	10	Fiets- en wandelkalenders 2023	19
Uitnodiging afsluiting wandelseizoen	11	Hernieuwing lidmaatschap	22
Clubnieuws	13	Harpa bestuur en colofon	23

DE ROOVER L. & ZON



**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



WOORD VAN DE VOORZITTER

Beste HARPA leden,

Hopelijk hebben jullie allen een deugddoend verlof gehad of kijken jullie er misschien nog naar uit. Maar de zomer gaat naar zijn einde en de herfst is in aantocht. Dan is het ook het einde van ons Harpa sportjaar en vinden jullie in dit harpa magazine nr. 99 de uitnodiging om jullie lidmaatschap te vernieuwen. Het sportsecretariaat heeft ons laten weten dat de prijs van de sportkaart voor harpa leden 70 euro wordt (als harpalid krijgen jullie de gunstprijs zoals voor de studenten) in plaats van 60 euro vorig jaar. Verdere details vinden jullie in dit magazine. Een sportkaart is vereist voor alle activiteiten op het universitair sportcentrum: maandag: aquagym/zwemmen; dinsdag, woensdag, vrijdag: conditietraining; vrijdag: volleybal.

Het wandelteam organiseert ter gelegenheid van de laatste wandeling een etentje met gezellig samenzijn in "Het moment" te Averbode. Schrijven jullie zich samen met partner tijdig in. In dit magazine meer uitleg en details.

Naar jaarlijkse gewoonte organiseert de Belgische Cardiologische Liga "De WEEK VAN HET HART". Het thema is dit jaar: "De Belgen en hun slechte gewoontes". Hierbij leggen zij de focus vooral op roken/vapen, voeding, alcoholgebruik en gebrek aan beweging. Die week organiseren ze een webinar over roken. Prof Vanassche (U.Z. Leuven) zal jullie vragen over dit thema beantwoorden. Meer details kunnen jullie lezen in de vrijdagnieuwsbrieven. Vragen kunnen gestuurd worden naar harpasport@harpa.be.

Verder wens ik jullie veel leesplezier in het magazine.

In naam van het ganse Harpa bestuur,
Willy Vanbrabant,
Voorzitter Harpa vzw

Een handdruk
of een schouderklopje
een zwaai van ver,
een lief gebaar

Het zijn zo van die kleine dingen
maar groot aan waarden voor elkaar.



Verslag algemene vergadering van Harpa vzw op vrijdag 28 april 2023 **VERGADERZAAL "DEN THUIS" VAN INBEV**

Bestuur:



1. Willy Vanbrabant, Voorzitter
2. Marcel Mertens, Ondervoorzitter
3. Véronique Cornelissen, secretaris (verontschuldigd)
4. Richard Van Dongen, penningmeester
5. Hendrik Nuytten, verantwoordelijke website en informatica

6. Marijke Everaert, bestuurder (verontschuldigd)
7. Roselien Buys, bestuurder (Verslaggeefster van de Algemene Vergadering)

Aantal vaste leden:

Harpa vzw telt 57 vaste leden. Van de 57 bevraagde vaste leden waren er 38 aanwezig op de algemene vergadering, waarvan drie via een volmacht. Volgens art. 17.1 van de statuten worden de besluiten van de Algemene Vergadering genomen bij eenvoudige meerderheid van de aanwezige en vertegenwoordigde vaste leden. 'Eenvoudige meerderheid' wil zeggen: de helft plus 1. Bij staking van stemmen wordt een voorstel verworpen. De stemresultaten van deze Algemene Vergadering zijn dus rechtsgeldig.

Seraphin Van Brussel: stemopnemer

Dominique Michaux: stemopnemer



1. Welkomstwoord van de voorzitter Willy Vanbrabant

De jaarlijkse Algemene Vergadering is een verplichting die ons door de wet op de vzw's wordt opgelegd.

333 actieve leden (57 vast lid) – 35 aanwezig + 3 volmachten

2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 29 april 2022

Stemmen

34 Voor 0 Tegen 0 Onthouding

Het verslag van de Algemene Vergadering van 29 april 2022 wordt unaniem goedgekeurd.

3. Goedkeuring jaarverslag 2022 (activiteitenverslag, zie volgende pagina)

Stemmen

34 Voor 0 Tegen 0 Onthouding

Het Jaarverslag (activiteitenverslag) 2022 wordt unaniem goedgekeurd.



4. Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2022

Boekhouding 2022

De gegevens van de boekhouding 2022 worden op het scherm geprojecteerd en door de penningmeester toegelicht. De balans van 2022 was positief (zie onderstaande tabel).

De sponsor Sandoz heeft een groot verschil gemaakt, anders was er een tekort geweest van ongeveer 1500. Dit resulteert in een positief eindresultaat van 1529,33 EURO.

De lidgelden werden verhoogd en brachten een grotere inkomst met zich mee. Andere inkomsten (584,54 euro) komen van verschillende activiteiten, bv de kalender, soepactie, daguitstap, slotwandeling...

Uitgaven: De kostenvergoeding kiné's is gestegen. Dit komt doordat in 2022 alle lessen doorgingen op het sportkot terwijl het jaar ervoor er nog online trainingen waren vanwege corona. De infosessie was er opnieuw bij.

Het ledenaantal in 2022 (n=333) was vergelijkbaar met 2020 (n=339), maar lager i.v.m. 2019 (n=401) en 2018 (n=406).

Stemmen

34 Voor 0 Tegen 0 Onthouding

Het verslag over het boekjaar 2022 wordt unaniem goedgekeurd.

Activiteitenverslag Harpa VZW 2022

Trainingen in 2022

De trainingen (zwemmen op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag, volleybal, en online op dinsdag en vrijdag) in het universitair sportcentrum zijn in 2022 doorgegaan zoals gewoonlijk. In bijgaande tabel zijn de aantallen trainingsactiviteiten weergegeven die doorgingen in 2022. In totaal waren er 320 begeleide activiteiten op het Universitaire Sportcentrum.

Bij Respiro gingen de trainingen gewoon door, met groepslessen op dinsdag en donderdag. In totaal waren er 104 groepslessen voor de Harpa leden in 2022.

HARPA-activiteiten 2022

- De Harpa nieuwjaarsreceptie op 7 januari 2022 werd virtueel gehouden omwille van corona.
- Harpa vrijwilligers ondersteunden een fietsevenement "Duvel on Tour", op 1 mei 2022, dat sportmateriaal voor een bedrag van bijna €3000,- opbracht. Daardoor konden we een geluidsinstallatie aankopen, en nieuwe truitjes voor de Harpaleden en de fietsers.
- Op zaterdag 14 mei 2022 hield Harpa een geslaagde infosessie in gebouw O&N van de campus Gasthuisberg. De spreker was Prof. Dr. Suy die ons onderhield over "Aneurysma door de eeuwen heen". Na de koffie hielden wij een opfrisbeurt van onze reanimatie kennis.
- Op zaterdag 11 juni 2022 organiseerde het wandelteam een daguitstap met eigen wagen. Samenkomst in het Vennepark Tremelo. Lunch met broodmaaltijd en wandeling 4 en 8 km.
- Het wandelteam organiseerde op 25 november, na de laatste

wandeling van het seizoen, een zeer gesmaakte activiteit met soep, broodmaaltijd en koffie, in Het Moment te Averbo-de, na de laatste wandeling van het werkjaar.

- Er werd gewandeld en gefietst op de zaterdagnamiddagen en donderdagnamiddagen. Verslagen werden gepubliceerd in het Harpa magazine.
- Vier Harpa Magazines werden uitgegeven en per post aan de leden thuisbezorgd.
- De lidgelden werden licht verhoogd voor het werkjaar 2022.
- De website van Harpa wordt druk bezocht. In 2022 hebben 15024 bezoekers de website bezocht, en meer dan 51 000 pagina's van de website bezocht. 20% van de website bezoekers waren nieuwe bezoekers. De meest bezochte webpagina's waren : De nieuwsberichten, De trainingen, Mijn profiel, Wandelen, Contacteer ons.
- 166 leden hebben hun betaling rechtstreeks via de Harpa website gedaan.
- Er zijn 333 actieve leden ingeschreven op de website, daarvan zijn er 25 begeleiders. Er zijn 23 leden waarvan we geen mailadres hebben.
- Via de Harpa website werden in 2022 51 wekelijkse nieuwsbrieven verstuurd, naar een 350-tal adressen, die gemiddeld door een 240-tal leden werden geopend.
- In 2022 namen Harpa leden deel aan twee webinars van de Belgische Cardiologische Liga. Voor beide sessies werden vragen verzameld en doorgegeven.
- Verder namen vertegenwoordigers van Harpa deel aan enkele wetenschappelijke activiteiten en doctoraatsverdedigingen van de trainers op de KULeuven.

	activiteit	aantal	gemiddeld aantal deelnemers	Aantal Begeleiders (*)
Trainingen	conditietraining dinsdag	50	30	6
	conditietraining woensdag	52	50	6
	conditietraining vrijdag	47	45	6
	online trainingen (1)	96	7	3
	volleybal	41	10	0
	zwemmen	47	45	4
	Respiro (2)	147	10	2
Fietsen	HCT A	15	9	0
	HCT B	13	10	0
Wandelen	4 km	13	10	0
	8 km	13	13	0

(*) Aantal verschillende kinesisten of begeleiders die trainingen hebben geleid.

(1) Twee trainingen per week

(2) Twee trainingen per week, vrije training op zaterdag

5. Verslag van de rekeningnazichters

Rekeningnazichters, Roger Paulissen en Jean-Marie Pint, verzekeren dat alle rekeningen minutieus werden nagekeken op 30 maart 2023 op inkomsten en uitgaven en dat alle rekeningen in orde werden bevonden. Rekeningnazichters geven aan dat het een erg duidelijk overzicht was en dat de bijkomende vragen ter verduidelijking afdoende en duidelijk verhelderend antwoord hebben gekregen. Ze geven aan een goed vergelijkend boekhoudoverzicht voor 2022-2023 te hebben mogen ontvangen. Een compliment wordt gegeven aan penningmeester Richard Van Dongen.

Herbenoeming beide rekeningnazichters voor 2023.



6. Goedkeuring jaarrekeningen 2022

Stemmen

34 Voor 0 Tegen 0 Onthouding

De jaarrekeningen 2022 worden unaniem goedgekeurd

7. Kwijting van de bestuurders en rekeningnazichters

Stemmen

5.1. Kwijting Voorzitter: Willy Vanbrabant 34

5.2. Kwijting Ondervoorzitter: Marcel Mertens 34

5.3. Kwijting Penningmeester: Richard Van Dongen 34

5.4. Kwijting Secretaris: Véronique Cornelissen 34

5.5. Kwijting Bestuurder: Rik Nuytten 34

5.6. Kwijting Bestuurder: Roselien Buys 34

5.7. Kwijting Bestuurder: Marijke Everaert 34

5.8 Kwijting Rekeningnazichter: Roger Paulissen 34

5.9. Kwijting Rekeningnazichter: Johnny Pint 34

Er wordt unaniem kwijting verleend aan de bestuurders en rekeningnazichters.

8. Ontslag, benoemingen van bestuurders en rekeningnazichters

AV geeft unaniem toelating om R. Van Dongen en H. Nuytten te herbenoemen voor een periode van 3 jaar. (overschrijden van 3 mandaten). Fons verduidelijkt dat 3 keer 3 jaar lid van bestuur zijn, niet ingaat tegen statuten, tenzij als voorzitter.

8.1. Kandidaturen bestuurders

Geen kandidaturen

8.2. Ontslag bestuurders

Geen ontslagen

8.3. (Her)benoeming bestuurders

Alle mandaten lopen door

Stemming

34 voor 0 tegen 0 onthouding

Unaniem

9. Goedkeuring voorstel begroting 2023

Het voorstel van begroting wordt op het scherm getoond, als ook de samenvatting. Deze wordt door de penningmeester kort toegelicht. Voor 2023 wordt er een negatieve balans verwacht van 1520 EUR.

Stemmen voor begroting 2023

34 Voor 0 Tegen 0 Onthouding

Het voorstel van begroting 2023 wordt unaniem aangenomen.

10. Trainingen 2022-2023.

Online-trainingen zien een dalend aantal deelnemers. Als die trend zich verderzet, zouden we dit aanbod volgend academiejaar weer stopzetten. Indien stopgezet, dan gaan we wel een aanbod aan filmpjes voorzien, via website, toegankelijk voor alle leden.

We komen terug aan grotere aantallen deelnemers op de trainingen, al blijven de totalen laag i.v.m. met vroeger. Bij het wandelen en fietsen zijn de activiteiten weer helemaal zoals voor corona. Ook nu is de wandelkalender weer helemaal volledig en beschikbaar op de website.

In de zomer is het nog steeds de regel dat lesgevers beslissen over binnen/buiten trainen. We trainen niet bij code rood voor hitte.





11. Vragen en opmerkingen.

- Hoe zit het met de parking? Prof Cornelissen heeft contact met Pieter Van Kelst. Er zal voor een oplossing gezorgd worden, maar dat zal niet lukken voor september.
- Fietsdiefstalproblemen; parkingproblemen... Is het dan misschien niet beter om online trainingen aan te houden omdat dat dan toch een oplossing is voor mensen met een vervoersprobleem.
- Er zou wel een uitzondering zijn voor sommige andere groepen die activiteiten hebben op sportkot en die wel kans krijgen om te parkeren op de parking onder de TSH (woensdagvoormiddag).
- vraag i.v.m. jaarverslag 2022. In totaal op training ongeveer 125 deelnemers; Op donderdag Respiro is waren er in totaal 104 lessen met ongeveer 47 deelnemers i.p.v. 147 (tikfout).
- Vraag over magazine: magazine januari-april komt pas eind april in de bus; is laat. Beter hiermee schuiven?
- Is het mogelijk om de aankomst – verplaatsing naar AV beter te organiseren? Aankomst AV was niet goed duidelijk, samen-

komen om 19u en vergadering start om 19u30. Dit was niet duidelijk voor iedereen. Wie laat aankwam, moest daardoor lang wachten en kwam dan te laat op vergadering. In boekje stond alleen dat vergadering begint om 19u30. Alles staat ook nog eens in de nieuwsbrief die wekelijks wordt gestuurd. Verder is alle info op de website te vinden.

- Nieuwe T-shirts: bestellen hoe? Waar?

- Het aantal steunende leden is erg gedaald? Waar komt dat van? Er zijn 2 steunende leden overleden, dat zal meegevoerd hebben.



12. Slotwoord.

De Voorzitter dankt alle vaste leden die deelgenomen hebben aan deze Algemene Vergadering voor hun uitgebrachte stemmen. Proficiat en dank aan het ganse HARPA-bestuur en de vele HARPA-vrijwilligers. Speciaal worden Monique en Jacques bedankt voor de lekkere broodjes.

Willy Vanbrabant

Véronique Cornelissen

Voorzitter

Secretaris

BOEKHOUDING 2021-2022 / BEGROTING 2022-2023				
	Boekhouding 2021	Begroting 2022	Boekhouding 2022	Begroting 2023
Inkomsten				
Lidgelden	13.576,00	14.400,00	15.753,40	15.800,00
Andere inkomsten	6.783,43	2.875,00	5.349,72	4.400,00
	20.359,43	17.275,00	21.103,12	20.200,00
Uitgaven				
Diensten en diverse Goederen	16.005,68	18.950,00	19.573,79	21.720,00
Resultaat van het boekjaar:	4.353,75	-1.675,00	1.529,33	-1.520,00
Saldo BNP spaarrekening	25.000,00		25.000,00	
Saldo BNP zichtrekening	2.649,72		4.179,05	
Totaal	27.649,72		29.179,05	
			1.529,33	



Verslag DAGUITSTAP zaterdag 10 juni 2023

KOERSEL-BLUEBERRY FIELDS EN BERINGEN-MIJNSITE

De daguitstap van 10 juni was een daverend succes!

verloop en het fijne gezelschap.

In de voormiddag kregen we een geleide wandeling in het natuurpark van Blueberry fields waar we leerden over biologische fruitteelt, bijen en hommels, en moeilijk te bestrijden Suzuki muggen.

Een dikke proficiat aan Ghislain en Mich, en allen van het wandelteam, die dit tot in de puntjes hebben geregeld en uitgevoerd. De afwezigen hadden ongelijk!



Na een heerlijke lunch in een oude remise van de busmaatschappij bezochten we de mijnsite van Beringen. We werden gegidst door ex-mijnwerkers, wat het bezoek nog levendiger en interessanter maakte. Wij kregen nog meer respect voor de mannen die diep onder de grond, in gevaarlijke en moeilijke omstandigheden, hun job deden!

Na een lekkere broodmaaltijd en wat rustig nakaarten, trokken we welgezend terug naar huis.

Dit is wat een deelnemer schreef om ons te bedanken:

Aan het bestuur van Harpa en aan de organisatoren van de daguitstap. Onze welgemeende dank aan elkeen die zich heeft ingezet voor deze bijzonder aangename en goed georganiseerde daguitstap. Wij, ongetwijfeld samen met alle andere deelnemers, hebben ten volle genoten van deze uitstap. Aan iedereen die erbij was: onze dank voor het heel vlotte

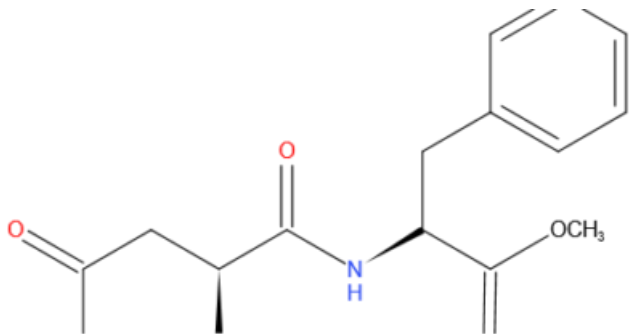




DE WAARHEID ROND ASPARTAAM

Aspartaam is in het verleden al verschillende keren negatief aan bod gekomen in de media. Recent verschenen er opnieuw artikels met een verontrustende boodschap. De laatste artikels verklaarden dat aspartaam mogelijk kanker-verwekkend is én dat dit niet meer geconsumeerd mag worden. In dit artikel wordt uitgelegd wat aspartaam is en wat de huidige richtlijn ervan is.

Wat is aspartaam?



Aspartaam (E951) behoort tot de familie van zoetstoffen. Dit zijn stoffen die ter vervanging van suiker aan een voedingsmiddel worden toegevoegd omwille van hun de zoete smaak. Zoetstoffen kunnen uit natuurlijke producten worden gehaald of industrieel bereid worden. Alle zoetstoffen op de markt van vandaag hebben een E-nummer. Dit betekent dat deze veilig verklaard zijn door de Europese Commissie doordat het product getest is geweest door de Europese voedselveiligheidsautoriteit (EFSA).

Aspartaam opnieuw onder de loep

Verschiedende organisaties zoals de World Health Organization (WHO), het Internationaal Agentschap voor Kankeronderzoek (IARC) en de Joint Expert Committee on Food Additives (JECFA) hebben de veiligheid van aspartaam opnieuw geëvalueerd. De conclusie van hun onderzoek is dat aspartaam mogelijk kankerverwekkend is voor mensen (IARC groep 2B). Dat wil zeggen dat er beperkt, maar geen overtuigend, bewijs is voor kanker bij mensen óf overtuigend bewijs voor kanker bij dieren.

Indien een voedingsmiddel na evaluatie door het IARC gecategoriseerd wordt onder groep 1 dan wil dit zeggen dat een te hoge inname van deze voedingsmiddelen wél kan leiden tot kanker. Een voorbeeld hiervan is het consumeren van te veel bewerkt vlees of alcohol.

Aanvaardbare dagelijkse inname (ADI)

Voor elke stof die aan een voedingsmiddel is toegevoegd, die niet van nature aanwezig is, bestaat er een ADI. Dit is de maximale hoeveelheid van een stof die een persoon levenslang dagelijks kan innemen zonder enig merkbaar gezondheidsrisico. Het is niet gemakkelijk om de ADI voor zoetstoffen

te overschrijden bij normaal gebruik. De ADI voor aspartaam werd opnieuw bevestigd door JECFA op 40 mg/kg lichaamsgewicht. Dit wil zeggen dat een kind van 30 kg meer dan 2 liter light frisdank (= 8 blikjes van 250 ml) per dag zou moeten drinken en een volwassene van 70 kg meer dan 4,5 liter per dag (= 18 blikjes van 250 ml) om boven de ADI uit te komen.

Er kan geconcludeerd worden dat je dagelijks een aantal blikjes light frisdrank zou kunnen drinken zonder gezondheidsrisico. In de eerste plaats wordt nog altijd de voorkeur gegeven aan water als hoofddrank i.p.v. elke andere drank die zoetstof of suiker bevat.

*Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits & Lore Lagrou
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven*



Bronnen

- [1] Voedingscentrum (z. d.) Zoetstoffen. Geraadpleegd van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/zoetstoffen.aspx>
- [2] Voedingscentrum (z.d.). Aspartaam. Geraadpleegd van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/aspartaam.aspx>
- [3] World Health Organization & Food and Agriculture Organization of the United Nations (2023). Summary of findings of the evaluation of aspartame at the International Agency for Research on Cancer (IARC) Monographs Programme's 134th Meeting, 6–13 June 2023 and The JOINT FAO/WHO EXPERT COMMITTEE ON FOOD ADDITIVES (JECFA) 96th meeting, 27 June–6 July 2023.
- [4] World health organization (2023). Aspartame hazard and risk assessment results released. Geraadpleegd van <https://www.who.int/news/item/14-07-2023-aspartame-hazard-and-risk-assessment-results-released>

HARPA WANDELSEIZOEN AFSLUITING IN

'HET MOMENT' TE AVERBODE

Zaterdag 18 november 2023

vanaf 16u30

Beste Harpa-Leden en sympathisanten,

Wij hebben er reeds een mooi seizoen wandelen opzitten. Soms was het eens te heet zoals op de "Wijngaardmuur" in Wezemaal en soms was het heel nat zoals in Sint Joris Winge waar we niet in het "Walenbos" konden afdalen en dan maar in het "Troostenbergbos" hebben gewandeld. De daguitstap was ook heel heet maar is heel goed meegevallen. Zoals elk jaar organiseren we na de laatste wandeling van het seizoen, samen met het Harpa bestuur een gezellige samenkomst in "Het Moment" in het mooie Averbode. Ook wie niet meewandelt is welkom. Komen jullie ook genieten van de lekkere Averbode producten en het goede gezelschap?

Het Harpa-wandelteam en het Harpa-bestuur

Planning

- Om 14 u: vertrek laatste Harpa-wandeling van het seizoen
- Om 16u30: Gezellig samenzijn en etentje in "Het Moment"

Inschrijven

Inschrijven kan via de website of door betaling met onderstaand formulier. De inschrijvingen worden afgesloten op 6 november 2023. Je inschrijving is pas geldig na ontvangst van je betaling.

Menu:

- Aperitief: Averbode bier, frisdrank of appelsap
- Boterhammenlunch met dagverse soep, in huis gebakken Abdijsbrood met gevarieerd beleg zoals: Averbode kaas, beenham, kopvlees, huisbereide charcuterie-

salades, gemengde salade (sla, tomaatjes, wortelen, komkommer, ei). Honingmosterd en Averbode peperkoek.

- Forfait formule van koffie en thee en water (frisdrank en alcohol niet inbegrepen).

Kostprijs: EUR 30,00 per persoon

Opgelet: Parking 1 aan "Het Moment" is betalend, dus niet aangewezen voor de wandelaars.

Parkeermogelijkheden:

- Het Moment Herseltsebaan 2 (blauwe zone)
- Poortberg (blauwe zone)
- Boonstraat (vrij parkeren)
- St. Jansplein (vrij parkeren)
- Domein de Merode Dennenlaan (betalend)

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

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst	Bedrag	EUR	CENT
Rekening opdrachtgever (IBAN)			
Naam en adres opdrachtgever			
Rekening begunstigde (IBAN)			
BIC begunstigde			
Naam en adres begunstigde			
Mededeling Communication			

HARPA VZW
TERVUURSEVEST 101 4071
BE 3001 HEVERLEE

HET MOMENT AANTAL: LID NR.



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-MDB-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

Onze trainer Jeroen De Vos werd op 2 juni 2023 de fiere papa van Isabela. We wensen hen alle geluk samen! Het volleybalteam zorgde bij deze gelegenheid voor een leuke verrassing.



DE BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA INFORMEERT:

WAT U MOET WETEN OVER MYOCARDISCHEMIE

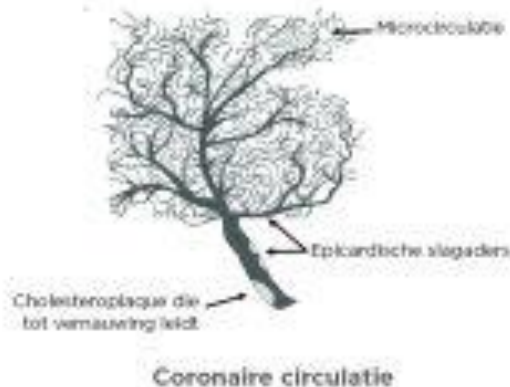
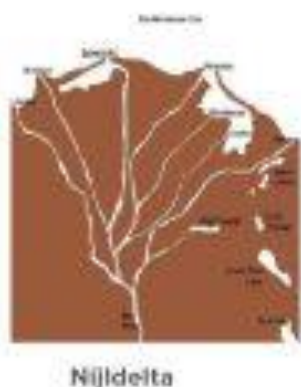
Het hart is een spier die is uitgerust met een elektrisch automatisme waardoor het al werkt vanaf de vijfde week van het leven in de baarmoeder. Het functioneert als een pomp en kan meer dan een eeuw meegaan, maar net als elke andere spier moet het onafgebroken zuurstof, glucose en andere voedingsstoffen krijgen om te kunnen werken. Deze toevoer gebeurt door een stelsel van twee slagaders die een 'krans' rond het hart vormen en precies daarom kransslagaders worden genoemd. Te allen tijde moeten de kransslagaders zorgen voor een perfect evenwicht tussen de zuurstofvraag van de hartspier en de zuurstofaanvoer. Zo heeft de coronaire bloedsomloop in rust een debiet van ongeveer 300 ml/min en tijdens inspanningen kan dat oplopen tot vijf keer zo veel. De definitie van myocardischemie is eenvoudig: de hartspier lijdt onder een zuurstoftoevoer die ontoereikend is om aan de vraag naar zuurstof te voldoen. Ischemische cardiopathie is een wereldwijd verspreide plaag en blijft nog steeds de belangrijkste doodsoorzaak in de westerse landen.

Oorsprong van het probleem

Verantwoordelijk voor myocardischemie is een vermindering van de hoeveelheid bloed die door de kransslagaders stroomt. Schematisch gezien werken de kransslagaders volgens hetzelfde principe als een grote waterloop die naar zee stroomt (figuur).

De kransslagader bestaat eerst uit een epicardische hoofdtak, d.w.z. die over het oppervlak van de hartspier en onder het hartzakje loopt. Dat gedeelte kan men vergelijken met de hoofdbedding van een stroom. Het is het best zichtbaar omdat het bereikbaar is voor medische beeldvormingsonderzoeken. Het andere gedeelte van de coronaire bloedsomloop bestaat uit een netwerk van kleine slagaders (arteriolen) en haarvaten die de hartspier zelf binnendringen en de hartcellen voorzien van voedingsstoffen. Deze microcirculatie is te vergelijken met de vertakkingen in de delta van een stroom die zijn monding in zee nadert.

De vermindering van de aangevoerde hoeveelheid bloed kan dus ofwel te wijten zijn aan verstopping in het epicardisch netwerk ofwel aan een aantasting van de microcirculatie. De fysiopathologie van de verstopping van de epicardische slagaders is intussen goed bekend. Na een aantasting van de slagaderwand vormt zich daarop cholesterolplaque die de doorgang van de slagader verkleint. Dat soort vernauwingen vermindert dus de bloedstroming stroomafwaarts en kan daardoor myocardischemie veroorzaken. De risicofactoren die de ontwikkeling van vernauwingen in de hand kunnen werken, komen regelmatig aan bod in Hart & Slagaders: roken, hoge bloeddruk, diabetes, hypercholesterolemie en familiale genetische factoren zijn de belangrijkste. Recenter is men erachter gekomen dat er nog heel wat andere factoren zijn die kransslagaderlijden mee kunnen veroorzaken, zoals nierinsufficiëntie, chronische ontstekingen, bepaalde zware behandelingen (chemotherapie), maar ook blootstelling aan verontreiniging door fijn stof en intense socioprofessionele stress. Aantastingen van de coronaire microcirculatie waren tot voor kort niet zo goed aan te tonen en verdwenen daardoor naar de achtergrond. Maar sinds een jaar of tien is er meer belangstelling om de patiënten op te sporen die aan myocardischemie lijden doordat alleen de coronaire microcirculatie is aangeast. Het is immers in essentie deze microcirculatie die zorgt voor de perfecte afstemming tussen zuurstoftoevoer en zuurstofverbruik door de hartspier. Tijdens lichamelijke inspanning verwijdt de microcirculatie zich, zodat er meer bloed doorheen kan. Een ontregeling van dit vermogen om te verwijden wanneer de vraag naar zuurstof toeneemt is een belangrijke oorzaak van myocardischemie en verklaart symptomen bij patiënten bij wie de epicardische coronaire bloedsomloop intact is. In extreme gevallen kan deze disfunctie van de microcirculatie zelfs leiden tot een infarct van de hartspier terwijl de kransslagaders gezond zijn. De risicofactoren zijn nagenoeg dezelfde als voor een aantasting van de epicardische kransslagaders. Opvallend is wel dat vrouwen vaker een aantasting van de microcirculatie vertonen dan mannen.



Welke kunnen de symptomen en klinische verschijnselen van myocardischemie zijn?

Myocardischemie kan zich op verschillende manieren uiten: pijn in de borstkas, kortademigheid, hartkloppingen en zich onwel voelen. Doordat het belang van de coronaire bloedsomloop toeneemt wanneer de zuurstofvraag van de hartspier groter wordt, zullen de eerste symptomen van chronische kransslagaderinsufficiëntie zich bij inspanning voordoen. Daarom moeten pijn in de borstkas, kortademigheid of hartkloppingen die zich bij fysieke inspanning voordoen een aanleiding zijn om de huisarts te raadplegen. Van even groot belang is dat men een bruusk optredende pijn in de borstkas in rust niet negeert, want die zou dan niet op problemen door chronische kransslagaderinsufficiëntie wijzen maar op een acute verstopping van een kransslagader! We herinneren eraan dat pijn in de borstkas die bruusk optreedt in rust en meer dan tien minuten aanhoudt, een reden is om de 112 te bellen en een infarct van de hartspier uit te sluiten.



Het hoofdsymptoom van myocardischemie is nog altijd pijn in de borstkas bij inspanning, wat niets anders is dan een kramp van de hartspier door verminderde zuurstoftoevoer. Zoals bij elke kramp gaat het om een doffe pijn in een groot gebied van de borst. Doordat het hart wordt bezenuwd door de splanchnische zenuw, die ook de meeste ingewanden binnen borstkas en buik bezenuwt, kan de pijn van myocardischemie atypischer zijn en soms de vorm aannemen van pijn in de kaak, in de schouder en de linkerarm, minder vaak zelfs van spijsverteringssymptomen. Zo is het moeilijk formeel uit te maken of een pijn in de borstkas cardiaal van oorsprong is of niet. Elementen die kunnen geruuststellen en pleiten voor een andere dan cardiale oorsprong, zijn zeer plaatselijke pijn of pijn zonder verband met inspanning of geaccentueerd door bepaalde houdingen, beweging van de arm of diepe inademing.

Een chronisch tekort in de zuurstoftoevoer zal eveneens leiden tot geniepige veranderingen in de structuur van de hartspier. De hartspiervezels gaan atrofiëren en uiteindelijk fibrosen, wat tot een vermindering van de hartwerking leidt. Doordat de hartpomp niet langer het debiet kan leveren dat noodzakelijk is voor de doorbloeding van de perifere organen,

zal het organisme deze zwakte trachten te compenseren door de longventilatie op te drijven. De patiënt zal dan ook kortademigheid bij inspanning ondervinden. Maar nogmaals: dit symptoom kan weinig specifiek zijn en ook wijzen op een goedaardige 'ontwenning' van het hart als gevolg van een zittend leven of op andere gezondheidsproblemen zoals anemie of een longaandoening.

Het automatisme van de hartpomp wordt opgewekt door elektrische impulsen die zich over heel het hart verspreiden. Hoewel de hartelektriciteit dankzij een dubbel bekabelingsstelsel en schakelpunten die als noodbatterijen optreden zeer stabiel is, kan een uitgebreide myocardischemie, die een groot deel van de hartspier treft door bijvoorbeeld een verstopping van een proximale epicardische stam, zich voordoen in de vorm van hartkloppingen of perioden van hevig ongemak. Bij wijze van samenvatting: myocardischemie is een van de meest voorkomende klinische plaatjes in de cardiologie en kan wijzen op een aantasting van ofwel de grote kransslagaderstammen ofwel het microcirculatiernetwerk. De symptomen zijn uiteenlopend en kunnen op het verkeerde been zetten. Doffe pijn in de borstkas, achter het borstbeen of in het linkerdeel van de borstkas, met of zonder uitstraling naar de linkerarm of de kaak, moet aanzetten tot snelle raadpleging van een arts. Een cardiologische check-up kan eventueel bevestigen of de symptomen van cardiale oorsprong zijn. Meestal gebeurt deze controle aan de hand van functietests zoals een elektrocardiogram tijdens inspanning of beeldvormingstechnieken zoals echocardiografie tijdens inspanning, scintigrafie tijdens inspanning of een hartscan. Blijkt het inderdaad om myocardischemie te gaan, dan vormen geneesmiddelen de doeltreffendste behandeling. De huidige medicijnen zijn immers zo efficiënt dat ingrepen om de kransslagader vrij te maken met behulp van stents of chirurgische overbruggingen zeldzaam zijn. Een medische behandeling is evenwel slechts doeltreffend indien het probleem zo snel mogelijk gevonden wordt en vooral indien de risicofactoren die tot deze voortijdige veroudering van de coronaire bloedsomloop hebben geleid, gecorrigeerd worden.



Overgenomen van: <https://liguecardioliga.be/wat-u-moet-weten-over-myocardischemie/>



Ik ben de grootste seriemoordenaar ter wereld.

Weet je wat atherosclerose is?

Deze stille moordenaar veroorzaakt 15 miljoen doden per jaar en is verantwoordelijk voor 85% van de hart- en vaatziekten!

Wat is atherosclerose?

Bij de geboorte zijn de binnenwanden van onze slagaders glad, waardoor het bloed vrij kan stromen en zuurstof en voedingsstoffen naar onze organen kan vervoeren.

In de loop der jaren kan deze wand beschadigd raken, waardoor de slagaderwand dikker wordt. Dit verschijnsel heet atherosclerose en leidt tot de vorming van atheromateuze plaques.



Nochtans is het simpel om het te voorkomen ...

Atherosclerose ontwikkelt zich op jonge leeftijd, dus het is cruciaal om preventieve maatregelen te nemen voordat de symptomen verschijnen.

Neem een gezonde, evenwichtige levensstijl aan door:

- Regelmatige lichaamsbeweging,
- Een gebalanceerd voedingspatroon
- Een gezond gewicht te behouden

Vermijd risicofactoren die verband houden met atherosclerose:

- Roken
- Te veel cholesterol
- Overgewicht
- Hoge bloeddruk
- Diabetes

Atherosclerotische plaques vormen zich geleidelijk en kunnen de slagaders verstoppert, waardoor het bloed belemmeren de bloedstroom, waardoor organen niet voldoende bloed en zuurstof krijgen.

In sommige gevallen veroorzaakt atherosclerose geen symptomen totdat het ver genoeg gevorderd is om een belangrijk bloedvat te blokkeren.

In België lijden **750.000 mensen** aan atherosclerose.



Klik hier voor meer informatie over atherosclerose

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

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



UITSTAP NAAR SCHERPENHEUVEL





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



HARPA VZW SPORTVERENIGING VOOR HARTPATIËNTEN

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

€ 248

€ 2.000

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*:



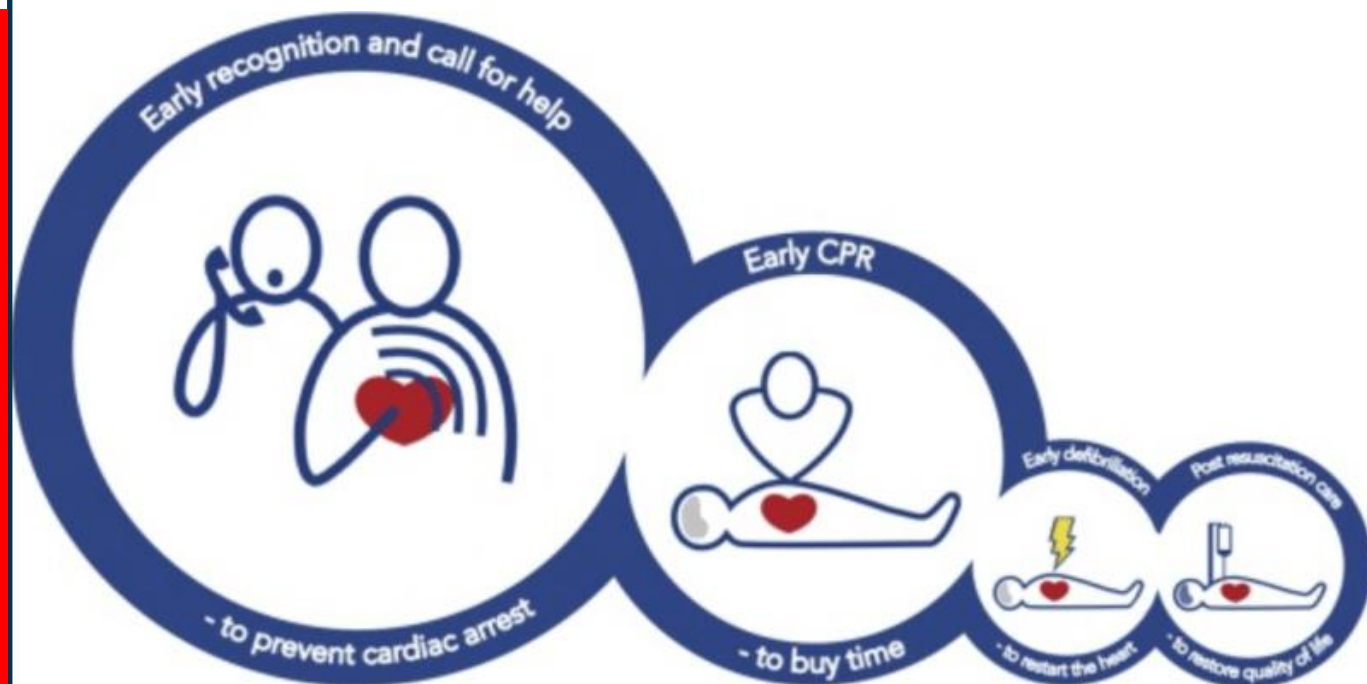
* EN NOG VELE MEER!

POWERED BY TROOPER

OPFRISLES REANIMATIE EN LEVENSRDDEND HANDELEN

22 september 2023 tijdens de training

Topsportal - 19u-20u



Aan de start van het nieuwe werkjaar nodigen we u graag uit om de praktijk van de reanimatie en het levensreddend handelen te oefenen. Wij voorzien daarom op 22 september materiaal en begeleiding en laten dit doorgaan parallel aan de training van vrijdag 22 september. Je kan dus even meedoen met de reanimatieles voor of tussen het trainen door.

TRAININGSSCHEMA GEWIJZIGD vanaf 25/09/2023!

Vanaf het nieuwe academiejaar, 25/09/2023, zal de volleybal doorgaan op vrijdag om 18u, voorafgaand aan de conditietraining. Het trainingsschema op het sportkot wordt dan als volgt:

Maandag	20u	Aquagym/zwemmen	Zwembad
Dinsdag	14u	Conditietraining	Grote zaal gebouw De Nayer
Woensdag	19u	Conditietraining	Grote zaal gebouw De Nayer
Vrijdag	18u	Volleybal	Topsportal
Vrijdag	19u	Conditietraining	Topsportal

HARPA CYCLING A-team

FIETSKALENDER 2023



RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN	Deelnemers	Afstand	Gemidd. Snelh.	Hoogte-meters
1	25/mrt	Sportkot (de Spuyse)	Steenokkerzeel	Willy De Keyser				
2	8/apr	Pellenberg (kerk)	Geetbets (bloesemroute)	Rik Nuytten		64,5		400
3	22/apr	Sportkot (de Spuyse)	Kraainem	Willy De Keyser				
4	29/apr	Sportkot (de Spuyse)	Scherpenheuvel	André Billet				
5	6/mei	Sportkot (de Spuyse)	Hoeilaart	Willy De Keyser				
6	20/mei	Wijgmaal brug	Zennegat	Rik Nuytten		60		110
7	3/jun	Sportkot (de Spuyse)	Hoeilaart	Willy De Keyser				
8	17/jun	Buurthuis (Korbeek-Lo)	Wals Brabant	Rik Nuytten		53		680
9	1/jul	Bertem dorpsplein	Humbeek	Omer Buekenhoudt				
10	15/jul	Wijgmaal brug	Langdorp	Rik Nuytten		59		410
11	29/jul	Sportkot (de Spuyse)	Sterrebeek	Marcel Mertens		62		240
12	12/sep	Sportkot (de Spuyse)	Moedermeule	Rik Nuytten		53		200
13	26/sep	Sportkot (de Spuyse)	Kraainem	Willy De Keyser				
14	9/sep	Rotselaar - Sportoase	Averbode	Rik Nuytten		56		200
15	23/sep	Sportkot (de Spuyse)	Baal	Marcel Mertens		60		140
16	7/okt	Sportkot (de Spuyse)	Rond Leuven	Marcel Mertens		60		350
17	21/okt	Buurthuis (Korbeek-Lo)	Hélécine	Rik Nuytten		58		550
18	4/nov							

- 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

Voor de ritten van het B-team verwijzen wij graag naar de website of naar Willy De Keyser

WANDELKALENDER 2023

Datum	Afstand	Gemeente	Start	Aankomst	Gids	GSM	Tel/GSM
04-mrt.-23	4km	3050 Oud-Heverlee	Taverne 'De Zoete Bron'	naar boven eerste parking links	Dominique Michaux	0479/62 55 49	016/22 40 20
	8km		Parking OHL gelegen naast taverne is				
18-mrt.-23	4km	1820 Steenokkerzeel	Bistro Humelgem Gorislaan, 64	1820 Steenokkerzeel	Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
	8km						
01-apr.-23	4km	3078 Everberg	Ontmoetingscentrum Oud Gemeentehuis (Everberg)	Gemeentehuisstraat 11 Everberg Parking aldaar	Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
	8km						
15-apr.-23	4km	3001 Heverlee	'Brasserie 500' Naamsesteenweg, 500	Parking ter plaatse	René Vanhoof	0496/26 41 86	016/20 59 33
	8km						
29-apr.-23	6km	3390 Tielt-Winge	Parking kruispunt Horenstr. & Heuvelstr. 9.10 u	Basiliek Scherpenheuvel 10.45 u misviering 11.00u	Mich Zichet	0498/69 32 76	016/25 12 10
	18km						
13-mei-23	4km	3390 Sint-Joris-Winge	Gempemolen' Gempstraat 56	Parking ter plaatse	Lut Wauters	0485/36 12 43	016/23 53 33
	8km						
27-mei-23	GEEN wandeling - Pinksteren						
10-jun.-23	4km	3582 Beringen	DAGUITSTAP naar BERINGEN(MUUNSITE)		Maggy Appaerts / Mich Zichet	0471/51 09 83	0498/69 32 76
	8km						
24-jun.-23	4km	3020 Winksele	Café Smederij Warotstraat 4	Parking Warot ter plaatse	Ghislain Adams	0494/29 21 65	0491/33 76 36
	8km						
08-jul.-23	4km	3111 Wezemaal	Café QV Tussenhagenweg 1	Parking ter plaatse	André Boon	0491/33 76 36	016/25 12 10
	8km						
22-jul.-23	GEEN wandeling - NATIONALE FEESTDAG						
05-aug.-23	4km	3020 Veltem	'Sporthal Ivo Van Damme' Overstraat 21 Veltem (parking)	Café "Het Rozenhof" Dorpsplein 11 Veltem	Marijke Everaert	0479/45 07 37	
	8km						
19-aug.-23	4km	3370 Boutersem	Café De Pomp Dorpsstraat 30	Parking ter plaatse	partner van Marijke	0471/51 09 83	0497/29 87 22
	8km						
02-sep.-23	4km	3200 Gelrode	De Moedermeulen Hondsheuvel 3	Parking ter plaatse	Maggy Appaerts / Corry Leyssens	0491/33 76 36	0498/69 32 76
	8km						
16-sep.-23	4km	3272 Testelt	Parking Ontmoetingscentr Concordia (naast de kerk) Schuurweg	Brasserie De Spellehut Dijk 62	Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
	8km						
30-sep.-23	4km	3380 Bunsbeek	PCKE Bunsbeek Bunsbeekdorp 6	Parking ter plaatse	René Vanhoof	0496/26 41 86	016/20 59 33
	8km						
14-okt.-23	4km	3010 Kessel-Lo	Pinkstermolen	Parking ter plaatse	Gilbert Deroije	0474/05 15 35	016/40 76 55
	8km						
28-okt.-23	4km	3221 Nieuwrode	Parking Delhaize Diestsesteenweg	Parking kerk of	Monique Boeckmans	0474/76 21 14	016/77 97 93
	8km						
11-nov.-23	GEEN wandeling - WAPENSTILSTAND						
18-nov.-23	4km	3271 Averbode	Abdij Averbode	Parking 'Het moment'	Jacques Jonkers	0494/29 21 65	016/20 48 41
	8km						
	4km				Ghislain Adams	0497/83 66 96	016/25 27 01
	8km						
	4km				Willy Vanbrabant	0497/20 76 65	016/25 61 62
	8km						
	4km				André Broos	0479/20 61 23	016/62 14 12
	8km						
	4km				Fons November		
	8km						
	4km				Mich Zichet / Maggy Appaerts	0498/69 32 76	0471/51 09 83
	8km						
	4km				Fons November / André Boon	0479/20 61 23	0491/33 76 36
	8km						

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

HERNIEUWING LIDMAATSCHAP 2023-2024

Het is weer tijd voor de hernieuwing van uw lidmaatschap en uw sportinschrijvingen. Dit kan via de website of via overschrijving met onderstaand overschrijvingsformulier. Hieronder vindt u een overzicht van uw ledenvoordeel en de geldende tarieven. Omdat de online trainingen nu we weer fysiek kunnen samen komen, nog maar weinig deelnemers trekken, zal dit aanbod komend academiejaar wegvallen. Wij vervangen dit door een betalend aanbod trainingsfilmpjes op de website te voorzien. Deze laten u toe om nog steeds van thuis uit een kwalitatieve training te doen. Zodra Harpa uw betaling ontvangen heeft, wordt de geldigheid van lidkaart (en sportkaart indien van toepassing) automatisch met 1 jaar verlengd. Alvast hartelijk dank voor uw vertrouwen in Harpa!

HARPA-ledenvoordeel:

- ♦ U ontvangt 3 maal per jaar het Harpa magazine.
- ♦ U kan deelnemen aan de wandelingen, fietstochten en sociale activiteiten zoals de jaarlijkse daguitstap.
- ♦ U kan aan voordeeltarief fitnessen bij Respiro of Univ-Fit.

TARIEVEN:

Enkel lidmaatschap Harpa	25 EUR
Harpa lidmaatschap, trainen op het Sportkot en toegang tot trainingsfilmpjes	130 EUR (of 95 EUR voor gepens. KU Leuven)
Harpa lidmaatschap en toegang tot trainingsfilmpjes	45 EUR
Univ-Fit abonnement aan personeelstarief	Abonnement Univ-Fit: 3 maand 120 EUR ; 6 maand 180 EUR ; 1 jaar 300 EUR
Respiro abonnement	Jaarabonnement: 514,80 EUR; of via maandelijkse domiciliëring: 42,90 EUR
Steunend lid	75 EUR



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

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst	Bedrag	EUR	CENT
Rekening opdrachtgever (IBAN)			
Naam en adres opdrachtgever			
Rekening begunstigde (IBAN)	B E 5 2 0 0 1 2 9 6 9 2 0 0 0 9		
BIC begunstigde	G E B A B E B B		
Naam en adres begunstigde	HARPA VZW TERVUURSEVEST 101 4071 BE 3001 HEVERLEE		
Mededeling Communication	L I D G E L D 2 0 2 3 - 2 0 2 4 L I D N R .		



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?

Spreek ons erover aan of mail het ons!

roosbuys@yahoo.com

COLOFON



HARPA vzw

NUMMER 99

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

