



HARPA magazine



**UITNODIGING
ALGEMENE VERGADERING**

28

04

2011

dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van

 **BIOTRONIK**

WOORD VAN DE VOORZITTER

Je voelt het al : de winter heeft ons verlaten en de lente is terug in het land. Bij het schrijven van deze tekst is het een van de mooie zonnige dagen eind maart. Het minder prettige nieuws is, dat we de winter afgesloten hebben met een aantal verwoestende natuurfenomenen die misschien in de toekomst mede bepalend gaan zijn voor het leven op moeder aarde in de volgende decennia. Hiermee is ook nog maar eens gebleken dat het superieure menselijke vernuft ook gefaald heeft bij de beveiliging van ons menselijk leven.

Onze klok hebben wij ondertussen naar jaarlijkse gewoonte eind maart een uur vooruit gezet. Bij het merendeel van de toestellen gebeurt dit al zonder onze tussenkomst. Gelukkig gebeurt het programmeren en organiseren van onze activiteiten nog niet door een computer.

Onze vereniging heeft haar activiteiten gelukkig maar niet hoeven terug te draaien of stil te zetten. Jullie aanwezigheid op de nieuwjaarsreceptie en op de infosessie met als gastspreker prof. dr. Johan Van Cleemput heeft onze verwachtingen aanzienlijk overtroffen. Het is nog maar eens de bevestiging dat Harpa een levendige vereniging is.

De wandelaars – of hun vrouwen - hebben op 7 maart hun wandelschoenen terug uit de kast mogen halen en ze ondertussen al een paar maal terug mogen op-poetsen. De volledige wandelkalender is elders terug te vinden in het Magazine.

In de loop van deze maand heeft onze jaarlijkse algemene vergadering plaats. De uitnodiging en de nodige inschrijvingsdocumenten zijn in het midden van het Magazine terug te vinden. We hopen jullie ook daar talrijk te mogen ontmoeten.

In de loop van de maand juni zullen we jullie een enquêteformulier toesturen waarmee we wensen te polsen naar jullie mening over alle aspecten van het reilen en zeilen van onze vereniging. Dit zou ons een beeld moeten geven over de vraag of wij als bestuurders goed bezig zijn en of de activiteiten beantwoorden aan de verwachtingen. Ons doel is om zo nodig bij te sturen, indien uitvoerbaar en indien het beantwoordt aan de doelstellingen van onze vereniging. Hopelijk mogen we veel respons verwachten.

Tot kijk op een van onze volgende trainingen of activiteiten.

Uw voorzitter

HET BESTUUR



-
- 1 ALFONS NOVEMBER - Voorzitter - webmaster • T: 016 62 14 12 • M: 0479 20 61 23 • E: november.alfons@skynet.be
-
- 2 LUC VANHORENBEEK - Ondervoorzitter, Hoofdredacteur Harpa Magazine, PR-verantw. sponsors • T: 016 46 01 01 • E: luc.vanhorenbeek@telenet.be
-
- 3 JO BEYEN - Secretaris Veiligheidscoördinator, Redacteur Harpa-Magazine • T: 016 46 22 45 • E: jo.beyen2@telenet.be
-
- 4 ANDRÉ BROOS - Penningmeester • T: 016 25 61 62 • E: andre.broos@telenet.be
-
- 5 ALBERT SPLEESTERS - Wandelmeester, Verantw. trainingen, USC Verantw. sportkaarten • T: 016 48 04 05 • E: albert.spleesters@skynet.be
-
- 6 RENÉ BOGAERT - Assistent-penningmeester • T: 016 40 33 13 • E: renebogaert@skynet.be
-
- 7 VICTOR LEYS - Materiaalbeheerder, Verantw. training dinsdagnamiddag • T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62 • E: Leys.victor@skynet.be
-
- 8 LEO DIERCKX - Redacteur Harpa-Magazine, Verantw. reanimatie team, Medewerker administratie • T: 016 40 36 86 • E: leo.dierckx@telenet.be
-
- 9 LUDO WIERCKX - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand, Verantw. fitness • T: 016 62 08 66 • E: ludo.wierckx@skynet.be
-
- 10 CLAUDINE VAN VOLSEM - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand • T: 016 20 10 03 • E: claudine.vanvolsem@gep.kuleuven.be
-
- 11 DIRK SCHEPERS - Vertegenw. kinesisten, Hoofd reanimatie team • T: 016 34 87 07 • E: dirk.schepers@UZLeuven.be
-
- 12 PROF. DR. LUC VANHEES - Erevoorzitter, stichter • T: 016 32 91 58 • E: luc.vanhees@faber.kuleuven.be
-

"Preventie van hartfalen" (deel 1)

Onze 16de infosessie mag gerust als een groot succes worden beschouwd. Er waren op de kop 200 aanwezigen. Na de voorstelling van de gastspreker door onze voorzitter Alfons November, heeft prof. dr. Johan Van Cleemput de nochtans moeilijke materie op een eenvoudige en voor iedereen begrijpelijke manier naar voor gebracht. En om het met de wijze woorden van prof. Van Cleemput zelf te zeggen: "Omdat wij de dag van vandaag ouder kunnen worden dan vroeger en gelukkig ook langer goed kunnen blijven, is het enorm belangrijk dat we ons afvragen wat we kunnen doen om ons hart zo lang mogelijk zo goed mogelijk te houden!"

De talrijke aanwezigen zullen zijn wijze woorden niet vlug vergeten.



Wat is een gezond, normaal hart?

Om te begrijpen wat hartfalen betekent, moet deze vraag eerst worden beantwoord.

Ons hart is een pomp die ervoor zorgt dat bloed door ons lichaam wordt gepompt om al onze organen en weefsels te voorzien van zuurstof en voedingsstoffen. Ook om afbraakproducten te verwijderen via de longen en de nieren.

Het hart is een soort ei dat bloed aanzuigt en terug wegpompt. En het doet dat ontelbare keren in een mensenleven.

Een normale linker kamer bevat maximum 120 ml. bloed (een half Cola-flesje). Tussen de 60 en 80 % van die inhoud wordt weggepompt, iedere keer dat het hart samentrekt (= slagvolume). Ongeveer 70 ml. bloed wordt gemiddeld 80 keren per minuut weggepompt (= hartfrequentie). $80 \times 70 \text{ ml.} = 5 \text{ liters}$ bloed per minuut

(= hartminuutvolume of cardiac output) die in rust worden rondgepompt en dat volstaat om alle weefsels en organen van zuurstof te voorzien.

"Ons hart is een betere motor dan die in een dure Porsche of Ferrari!"

Wij kunnen bij inspanningen de hartfrequentie verhogen van 80 naar 180 slagen per minuut en het slagvolume verhogen van 70 tot 100 ml. De output kunnen we zeker 3 maal vermenigvuldigen tot 18 liter. Grote atleten hebben een groter hart en een lagere polsslag van 40 slagen per minuut in rust. Zij kunnen die verhogen tot 180. Per keer kunnen zij veel meer bloed wegpompen, zelfs tot 35 liter per minuut en zo het slagvolume verhogen van 140 ml. naar 190 ml.

Wat is hartfalen?

Hoe komt het dat een gezond hart evolueert naar een ziek hart? In onze westerse wereld is de voornaamste

oorzaak een hartinfarct. Hoe groter het infarct, hoe groter de kans dat er functieproblemen zullen optreden die naar hartfalen evolueren. Dit is 60 tot 70 % van de verklaring.

"Toch een geruststelling voor de mensen in de zaal: het is niet omdat je al een hartinfarct hebt gedaan, dat je zeker zult evolueren naar hartfalen!"

De 30 tot 40 % andere verklaringen zijn: hartkleppen die (vanaf de geboorte) lekken, waardoor het hart harder moet werken en uitgeput raakt; te hoge bloeddruk, waardoor het hart veel harder moet werken om het bloed tegen die bloeddruk in rond te pompen; te snel hartritme van 120 tot 130 i.p.v. 80 slagen per minuut; overmatig alcoholgebruik; sommige medicatie bij chemotherapie; cocaïnegebruik; gedilateerde cardiomyopathie (vergroot hart met verzwakte pompfunctie, vaak na een virale infectie.)

Gedilateerde cardiomyopathie

Gedilateerde cardiomyopathie wijst op een algehele vergroting (dilatatie) van het hart. Die vergroting is niet altijd het oorspronkelijke probleem, maar vaak een reactie van het hart op een verzwakking van de hartspeer en een vermindering van de pompfunctie. De verzwakking treft de hele hartspeer. Door de vergroting probeert het hart de verzwakking van de spier op te vangen. Dit wordt compensatie genoemd. Een verzwakt hart kan minder bloed pompen dan een hartspeer met normale kracht. Liever dan de beperkingen van de verminderde pompfunctie te accepteren, gaan diverse compensatiemechanismen een rol spelen, om te proberen de werking van het hart zo goed mogelijk te behouden.

Zo zal een zwak hart de frequentie opdrijven tot 120 slagen per minuut om evenveel liter bloed rond te pompen.

Een gezond hart pompt gemiddeld 70 % van het bloed uit. Maar als de pompfunctie verzwakt is, wordt misschien maar 10 % van de inhoud weggepompt. Als het hart dan groter wordt, kan er zich meer bloed in de kamers ophopen en als hiervan 10 % wordt uitgepompt, is dat meer dan door een kleiner hart.

Hier maakt prof. Van Cleemput een vergelijking met een klein emmertje van 5 liter water en een grote bidon van 5000 liter. Als je maar 5 liter per keer kunt weggooiën uit een klein emmertje, kan er uit een grote bidon vlug 5 liter uitklotsen, als je er een keer goed tegen duwt.

Wat voelen mensen die een zieke hartspier hebben?

Wanneer het hart minder bloed rondpompt, b.v. maar 3 liter per minuut in plaats van 5, dan is de typische klacht: als ik een inspanning doe, ben ik direct moe, ik kan gewoon niets meer, na 100 meter stappen moet ik stoppen, ik ben kort van adem en krijg niet genoeg zuurstof.

Men heeft geen eetlust meer (omdat de maag en darmen niet genoeg bloed krijgen), men voelt zich zwak (omdat de spieren niet genoeg bloed krijgen), men slaapt 14 u. per dag en is in niets meer geïnteresseerd (omdat de hersenen niet genoeg bloed krijgen), men heeft het koud.

Wanneer het bloed niet binnen raakt in het hart, krijg je overdruk en dan blijft vocht staan en dat uit zich door gezwollen voeten, een dikke buik en overgewicht, bloedvaten in de hals die opgezwollen zijn. Men hoort vaak mensen zeggen: overdag gaat het nog, maar in bed beginnen de problemen al na een half uur. Dat komt doordat het vocht overdag meer in de benen zit en wanneer ze gaan liggen verschuift het van de benen naar de longen. Daardoor worden ze kort van adem en hebben ze het gevoel dat ze geen zuurstof hebben. Ze gaan zich recht zetten, ze staan op om het raam open te zetten en als het dan beter gaat, denken ze dat het is door de verse lucht die binnenkomt. Maar eigenlijk voelen ze beterschap

omdat het vocht terug naar beneden gaat, doordat ze recht staan. Die mensen gaan uiteindelijk vaak zittend slapen in de living in de plaats van in hun bed.

Drie voorwaarden om echt te kunnen spreken over hartfalen

Misschien zijn er wel mensen die nu zeggen: "ik heb ook wel wat vocht in mijn benen of ik voel me vlug moe of ik heb last van overgewicht...."

Maar om echt te kunnen spreken van hartfalen moeten drie voorwaarden vervuld zijn: 1. de persoon moet ernstige klachten hebben. 2. er moeten objectieve tekenen zijn van overvulling of van lage bloeddruk of van een snelle pols. En 3. er moet bovendien nog evidentie van een slechte hartfunctie zijn door b.v. een echo van het hart. Alleen wanneer aan die 3 voorwaarden voldaan wordt, kan men spreken van hartfalen.

Maar het is duidelijk een gezondheidsprobleem dat meer en meer voorkomt, vooral bij een bevolking die altijd maar ouder wordt.

Op 40-jarige leeftijd heeft 1 op 5 van de gezonde mannen en vrouwen een kans om later hartfalen te ontwikkelen. Op 55 jaar is de kans al 30 % dat je later hartfalen ontwikkelt, als man meer dan als vrouw. Hoe ouder men wordt hoe meer kans dat de reserve van ons hart vermindert.

Wat is ons persoonlijk risico om vroeg of laat hartfalen te krijgen?

De belangrijkste risicofactoren zijn: Wie al een hartinfarct heeft gehad (kransslagaderlijden), loopt een grotere kans om hartfalen te ontwikkelen. Hoe ouder men wordt, hoe groter de kans (leeftijd). Hoge bloeddruk, roken, suikerziekte, overgewicht, een sedentaire levenswijze.

Minder belangrijke risicofactoren zijn: cholesterolproblemen, chronisch nierlijden, kleplijden, slaapstoornissen, bepaalde erfelijke factoren, cardiotoxische medicatie (chemotherapie), bepaalde drugs zoals cocaïne.

Vakkundig binnen- en buiten schilderwerk
SCHILDERWERKEN JENS

Tel. 016/89.33.22
GSM 0494/36.52.21

Leuvenselaan 102, 3300 Tienen
Email: jens.vanhorenbeek@telenet.be
Rek. 001.4930371.34 BTW BE 0881.595.980





Kunnen we dan alleen maar hopen dat we niet bij die 30 % mensen zullen zijn die aan hartfalen lijden? Neen! Er bestaan maatregelen die we kunnen treffen om die kans veel kleiner te maken, alhoewel het nooit mogelijk zal zijn om die kans volledig uit te sluiten.

Twee grote groepen van maatregelen: lifestyle-maatregelen en geneesmiddelen.

De twee groepen vullen mekaar aan, maar er zijn belangrijke verschillen waarvan wij ons niet altijd bewust zijn.

De lifestylemaatregelen die we allen kunnen en moeten nemen om de kans op hartfalen zo klein mogelijk te maken zijn *goedkoop* voor iedereen en ook voor de staat; ze hebben *geen nevenwerkingen*; hun belang wordt *onderschat* door de patiënten en de artsen; ze zijn *moeilijk* door te voeren en vol te houden (stoppen met roken is moeilijk); mensen zijn te druk bezig en hebben/maken geen tijd voor hun gezondheid. Geneesmiddelen zijn sowieso *duurder*, ook de gene-rieken; ze hebben allemaal *nevenwerkingen*; hun effect wordt *overschat* door patiënten en artsen; ze worden *gemakkelijk* voorgeschreven door de artsen (zeker ook door de veelvuldige informatie die artsen krijgen via de farmaceutische industrie en de wetenschappelijke studies).

We kunnen best allen deze overduidelijke uitspraak van prof. Van Cleemput onthouden: "Het effect van stoppen met roken is minstens even belangrijk als het effect van alle medicamenten samen! Bescherm je tegen hartfalen door niet te roken!"

Besluit

Aan de hand van een groot aantal wetenschappelijke studies kon prof. Van Cleemput ons ervan overtuigen dat we niet zo maar gewoon moeten zitten wachten en hopen dat we geen hartfalen krijgen. Hij gaf ons duidelijk een positieve boodschap: door niet te roken, door gezond te eten, door meer lichaamsbeweging en door onze bloeddruk onder controle te houden, desnoods met medicamenten, kunnen wij het risico op hartfalen met 50 % doen dalen! We mogen echt het effect van een gezonde levenswijze niet onderschatten!

Met bewondering voor zijn enthousiasme en zijn wetenschappelijke kennis, willen we prof. Van Cleemput hartelijk danken voor zijn duidelijke en motiverende woorden.

Verslag : Jo Beyen





Ook onze begeleider-kinesist Dirk Schepers mengde zich onder de aanwezige Harpaleden om het sociale contact levendig te houden.



Enkele dienstvaardige vrijwilligers Dominique en Victor steken de handen uit de mouwen om de lekkere hapjes aan de man (en de vrouw) te brengen.



Zoals elk jaar leest onze voorzitter Fons November zijn nieuwjaarsbrief voor, terwijl de toehoorders hun geanimeerde gesprek even stil moesten zetten.



Onze nieuwjaarsreceptie kent elk jaar een groot succes. En de drank, hij vloeyde rijkelijk, zij het met mate. Op het einde waren wel alle flessen leeg.



Huidige voorzitter Fons November en vroegere voorzitter Georges Eeneman kunnen het blijkbaar nog altijd goed met elkaar vinden.

DAGUITSTAP NAAR AUBEL

zaterdag 14 mei 2011

**Het land van Herve heeft een overvloed aan aantrekkelijkheden.
Het beslaat 450 km² en is een heuvelachtige streek tussen Vesder en Maas, met wallenlandschappen, boomgaarden met fruitbomen en akkers.
In dit gebied hebben 6 gemeenten de handen inelkaar geslagen in de schoot van het toerismekantoor van het land van Herve met de bedoeling u de streek, hun streek, te laten ontdekken. Geniet ervan !**



PROGRAMMA :

- 07. 30 u. Samenkomst en vertrek aan parking Bodart in Leuven.
- 08. 30 u. Stop aan de site van Barchon voor een plaspauze en gelegenheid een tas koffie te drinken (consumptie individueel te betalen).
- 09. 15 u. Aankomst in Aubel.
- 09. 30 u. Vertrek van de wandelaars voor een wandeling van 8 km.
De niet – wandelaars rijden met de bus naar Herve voor een ontdekking van het land van Herve en een proeverij.
- 12 . 30 u. Middagmaal in restaurant “ Moulin du Val – Dieu “ (perzik met tonijn, hoevekip met Val – Dieusaus , bavarois voor dessert.
- 14 . 30 u. Vertrek voor een gezamenlijk bezoek aan de abdij en de brouwerij (proeverij van 2 bieren en kaas van de abdij). Met een kleine wandeling in het park van de abdij sluiten wij het bezoek aan Val – Dieu af.
- 17 . 00 u. Vertrek naar de voerstreek voor de koffietafel.
- 20 . 00 u. Thuiskomst aan parking Bodart.

DEELNEMERSPRIJS :

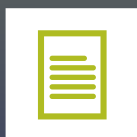
44 euro, inbegrepen zijn bus, fooi, maaltijden en proeverij in de brouwerij.

INSCHRIJVINGEN :

Aangezien er maar 82 plaatsen beschikbaar zijn voor deze prachtige, goed voorbereide uitstap, gelden uitsluitend de inschrijvingen door storting op rekening 001-2969200-09 of BE 52 0012 9692 0009, met als vermelding ‘Daguitstap naar Aubel’. De 83e inschrijver heeft helaas pech! Meer info bij Paul Craps (016 47.08.00) of bij Albert Spleesters (016 48.04.05)

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



OFFERTE



PRE-PRESS



DRUKKEN



AFWERKING



LEVEREN



Drukkerij Ameel
Platte-Lostraat 216 | 3010 Kessel-Lo
Tel. 016 25 30 66 | Fax 016 25 51 06
info@ameel.be | www.ameel.be

■ Scherpenheuvel wenkt weer

Naar jaarlijkse gewoonte trekken we ook dit jaar weer naar Scherpenheuvel om er onze Harpavrienden te gedenken tijdens de misviering in de basiliek.

Practische inlichtingen:

- zaterdag 30 april 2011
- om 07.00 uur vertrek aan de kerk van Lubbeek-Centrum
- de mogelijkheid bestaat om aan te sluiten de laatste 6 km., plaats van afspraak: kruispunt van de Horenweg met de Heuvelstraat in Tielt-Winge, tussen 09.30 u en 09.45 u.
- om 08.45 u vertrek van de fietsers op het De Becker-Remyplein in Kessel-Lo
- om 11.30 u misviering met herdenking van onze overleden leden in de basiliek.
- iedereen (ook wie met de auto komt) is van harte welkom!

■ ' Twee mountainbikers, twee vrienden'

“ Omer Buekenhoudt en Georges Timmermans (voor de vrienden: den Timmer) zijn echte fietsfanaten. In de zomer kom je ze regelmatig tegen op hun racefiets. Maar gedurende de winterperiode halen zij hun mountainbike van stal. Regelmatig nemen zij deel aan zgn. toertochten in de omgeving. Vooral op zondagmorgen kan je ze zien crossen door berg, bos en dal. Bij slecht weer komen ze toe als ware modderduivels. Op een vooraf goed bewegwijzerd parcours beleven zij heerlijke en adembenemende (letterlijk en figuurlijk) momenten op hun strijdros. Volgens hun conditie worden de afstanden van zo'n toetocht uitgekozen: 20, 25, 30, 40 tot zelfs 70 km! Wij wensen onze dappere fietsvrienden nog veel sportief genot en een uitstekende conditie. Doe zo voort!



IN MEMORIAM



Veel te vroeg is het trouwe Harpa-lid Harry Grommen ons ontvallen.

Harry GROMMEN

*was de echtgenoot van Jacqueline Vandoren;
hij werd geboren in Borgloon op 6 april 1944 en
is overleden in Leuven op 14 januari 2011.*

Wij bieden aan zijn familie ons oprecht medeleven aan.



VERHAEGEN n.v.

Zeer ruime keuze van diverse meubelstijlen 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



Elektrische fietsen en scooters



ECO-DRIVE kapucijnenvoer 110/a
leuven

016/200400 www.eco-drive.be



Dinsdag tot vrijdag 8u30 tot 17u50
Zaterdag 10u tot 16u

**Hierbij wordt u vriendelijk uitgenodigd tot het bijwonen
van de ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 28 april 2011 om 19.00 uur
vergaderzaal „Den thuis” van Inbev, Vuurkruisenlaan, 3000 Leuven.**

Agenda:

1. Welkomstwoord van de voorzitter.
 2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 26 april 2010.
 3. Goedkeuring jaarverslag van de verschillende activiteiten.
 4. Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2010.
 5. Verslag van de rekeningnazichters.
 6. Goedkeuring jaarrekeningen 2010.
 7. Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters.
 8. Wijziging huishoudelijk reglement
 9. Ontslag, benoemingen van bestuurders en rekeningnazichters.
 - 9.1. Kandidaturen bestuurders.
 - 9.2. Ontslag bestuurders
 - 9.3. (Her)benoeming (huidige) bestuurders.
 - 9.4. (Her)benoeming voorzitter, ondervoorzitter en secretaris
 - 9.5. Benoeming rekeningnazichters.
 10. Lidgelden
 11. Trainingen 2011 – 2012.
 12. Voorstel begroting 2011.
 13. Vragen en antwoorden.
 14. Slotwoord.
- Na de vergadering volgt een gezellig samenzijn. Gratis broodjes worden voorzien. Het einde van de bijeenkomst rond 22.00 uur.
 - Momenteel zijn er vacatures binnen de Raad van Bestuur van Harpa vzw. Aarzel niet om u kandidaat te stellen en toe te treden tot het bestuur. Om een succesvolle werking op peil te kunnen houden, zal elke kandidatuur in dank aangenomen worden. Statutair wordt de benoeming van nieuwe mandaten opengesteld voor alle leden van de vzw. Een vast lid kan direct zijn/haar kandidatuur stellen voor bestuurder. Een toegetreden lid daarentegen moet zich eerst kandidaat stellen als vast lid en vervolgens als bestuurder.
 - Kandidaturen voor een mandaat van bestuurder dienen gehandtekend toe te komen uiterlijk op vrijdag 15 april 2011 op het adres: Maatschappelijke Zetel vzw Harpa, Tervuursevest 101, bus 4071, 3001 Leuven. Of kunnen afgegeven worden op een van onze trainingen aan een bestuurslid.
 - Het financieel verslag en de wijzigingen aan het huishoudelijk reglement zullen u later ter beschikking gesteld worden

*Met vriendelijke groet, namens de Raad van Bestuur,
Alfons November (Voorzitter) en Jo Beyen (Secretaris).*

**VERSLAG ALGEMENE VERGADERING VAN HARPA VZW -
VRIJDAG 26 MAART 2010 OM 19.00 U.**

Op vrijdag 26 maart 2010 om 19.00 u. heeft de Algemene Vergadering plaats gehad in ‘Den Thuis’ van AB InBev, Vuurkruisenlaan te 3000 Leuven, om te voldoen aan de wettelijke verplichtingen.

Zoals statutair bepaald zit de voorzitter van de Raad van Bestuur, Alfons November, de vergadering voor. De secretaris is Jo Beyen.

- **Aanwezige bestuurders:**
Jo Beyen, René Bogaert, André Broos, Leo Dierckx, Victor Leys, Alfons November, Dirk Schepers, Albert Spleesters, Luk Vanhorenbeek, Claudine Van Volsem, Ludo Wierckx.
- **Verontschuldigd:** Prof. Luc Vanhees.
- **Aantal vaste leden:**
 - Harpa vzw telt 83 vaste leden.
 - Er zijn 42 vaste leden aanwezig.
 - Er zijn 8 geldige volmachten voor de vaste leden.
- In totaal zijn er 50 volwaardige stemmen.
- 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.
- **Stemopnemers:**
Eduard Fruyt en Dominique Michaux.

1. Welkomstwoord door de voorzitter

Verwelkoming leden, ex-voorzitters en kinesitherapeuten.

Minuut stilte voor de overleden Harpaleden.

Dank in naam van Harpa aan 'Den Thuis' voor de gastvrijheid.

Dank aan de vrijwilligers die zorgen voor de broodjes.

Fier dat het bestuurdersteam samen met de vrijwilligers erin is geslaagd om een waaier van activiteiten aan te bieden. Daarom niet perfect, maar de perfectie is ook niet altijd ideaal. Gezonde kritiek werkt meestal stimulerend.

Dankzij de deelname van Dirk Schepers aan de maandelijkse bestuursvergadering, was er rechtstreekse communicatie tussen de kinesitherapeuten en het bestuur. Zo konden de knelpunten of voorstellen onmiddellijk worden uitgesproken.

Met dr. Kaatje Goetschalckx, de opvolgster van prof. Fagard, werden een aantal interessante ideeën uitgewisseld.

Onze financiële situatie is er wat op achteruitgegaan, maar dat werd ingecalculiseerd voor de 'Jubileumviering 30 jaar Harpa'.

2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 26 maart 2009.

Dit verslag wordt unaniem goedgekeurd.

3. Jaarverslag 2009

Claudine Van Volsem bespreekt de Sport- en Lidkaarten en het Ledenbestand

Binnen het bestuur zijn Claudine Van Volsem en André Broos aangesteld als verantwoordelijken voor de sport- en lidkaarten.

Het hernieuwen van de sport- en lidkaarten verloopt nog steeds niet vlot, doordat sommige leden ons niet tijdig het hernieuwingsformulier bezorgen, samen met de oude sportkaart of een nieuwe pasfoto. Verschillende leden hebben we vorig jaar hierdoor, na betaling, geen sportkaart kunnen bezorgen. Er wordt op gewezen

dat deze leden dan ook niet kunnen genieten van de verzekering die verbonden is aan de sportkaart van de KULeuven. In december dienden we nog 60 leden op te bellen met het verzoek om hun lidgeld alsnog te betalen.

Het hernieuwingsformulier is ook noodzakelijk om ons ledenbestand geactualiseerd te houden. In 2009 hebben 39 leden ontslag genomen en werden 36 nieuwe leden ingeschreven. Harpa telt momenteel 471 betalende leden; 108 leden nemen niet deel aan de trainingen en betaalden €16 lidgeld; 307 leden betaalden €47 lidgeld, omdat zij deelnemen aan het zwemmen en/of aan de dinsdagnamiddag trainingen en/of aan de woensdag- en vrijdagtrainingen; 53 leden betaalden €70 lidgeld omdat zij daarenboven ook nog fitnessen of uitsluitend deelnemen aan de fitness; 3 steunende leden betaalden €75.

Jo Beyen bespreekt zijn taak als secretaris, veiligheidscoördinator, redacteur van het Harpa Magazine en zijn opdracht als eindverantwoordelijke voor de Infosessie

Jo bespreekt zijn taak als secretaris en benadrukt dat voorzitter Alfons November daarbij een onmisbare schakel is.

Hij legt uit waarom we voor de verzekering 'Aansprakelijkheid Bestuurders' veranderd zijn van maatschappij.

Vroeger bij Ethias, sinds 1 januari 2010 bij Chartis Europe.

Jo neemt de gelegenheid te baat om nog eens uit te leggen waarom wij twee verzekeringen 'Sportongevallen' hebben. De verzekering bij Fortis AG, verbonden aan onze Sportkaart, geldt uitsluitend bij sportongevallen in het Universitair Sportcentrum. Voor alle andere activiteiten onder de naam Harpa moet de verzekering bij Ethias worden aangesproken: b.v. tijdens de wandelingen, fitness, barbecue, daguitstap, socio-culturele activiteiten...

Als redacteur van het Harpa Ma-

gazine heeft Jo een aantal artikels geschreven, o.a. 'Nieuwtjes van onze Raad van Bestuur'.

Zijn voornaamste opdracht als eindverantwoordelijke van de Infosessie bestaat erin de verschillende universitaire diensten op mekaar af te stemmen.

Op de infosessie met prof. Walter Desmet over 'Hartkatheterisatie en Coronaire Interventies' waren 165 leden aanwezig. Voor de eerste maal was de deelname gratis voor de leden en hun partner.

Elk jaar moet ook de geschreven 'Procedure Infosessie' worden aangepast en bijgewerkt.

Luk Vanhorenbeek bespreekt de Sponsoring, het Harpa Magazine, de Jubileumviering 30 jaar Harpa en de Nieuwjaarsreceptie.

• De sponsoring

Luk geeft een gedetailleerd overzicht van de bedragen die Harpa ontvangt via publiciteit in het Harpa Magazine en via mecenaat. Hij dankt alle leden en bestuursleden die voor een introductie zorgden bij een mogelijke adverteerder.

Hij doet een warme oproep om kandidaat-adverteerders aan te brengen!

• Het Harpa Magazine

Luk geeft een gedetailleerd overzicht van wat het Harpa Magazine kost: 5.532,00 euro

De publiciteit brengt 4.210,00 euro op.

Besluit : er is een tekort van 1.322,00 euro

Dit structureel tekort wordt opgevangen door het mecenaat van de firma Biotronik via een jaarlijkse schenking van 3.000,00 €. In 2009 hebben we deze schenking echter niet ontvangen.

• De 'Jubileumviering 30 jaar Harpa'

Luk geeft een concreet overzicht van het programma: de academische zitting (189 aanwezigen) met de huldiging van de leden die al minstens 25 jaar lid zijn, de receptie in Alma III (200 aanwezigen) en het feestmaal (182 aanwezigen)

• Nieuwjaarsreceptie 2009

kostprijs voor de kas: 2.500 € (all inclusiv) ongeveer 200 aanwezige leden + partner
formule: blijft behouden

Albert Spleesters bespreekt de Wandelactiviteiten in 2009, de Daguitstap naar Postel op 23 mei en de Barbecue op 10 oktober 2009.

In 2009 werden 18 wandelingen gedaan, met in totaal 724 deelnemers. Het gemiddeld aantal deelnemers is in vergelijking met vorig jaar hetzelfde gebleven, n.l. 40 Uitschieters waren de winterwandeling met 66 en de daguitstap naar Postel met 87 deelnemers. De daguitstap leverde een financiële bonus op van 184,00 euro. Voor de barbecue waren er 285 deelnemers, 61 meer dan vorig jaar. De financiële bonus bedroeg 3.452,94 euro.

Dit succes danken wij aan de inzet van de vele 'Helpende Handen', de sponsoring van de firma Daniël Lambrechts en de samenwerking met Paul Craps en zijn team. Hartelijk dank.

Leo Dierckx bespreekt de Herdenkingsviering en de Reanimatiesessies

Herdenkingsviering in Scherpenheuvel op 18-05 2009
18 stappers vertrekken om 07.00 u. aan de kerk in een nevelig Lubbeek.

In O.-L.-V.-Tielt sluiten nog 9 wandelaars aan.

Rond 09.00 u. vertrokken de kleurrijke fietsers in Kessel-Lo.

Stan Keustermans ging voor in de herdenkingsviering om 11.30 uur. Het thema: geloof en elkander liefhebben.

105 misvierders zongen en baden voor de overledenen.

Leo is ervan overtuigd dat deze dag een speciale plaats heeft in het hart van onze leden.

Het Reanimatieteam

Het voorbije jaar hebben we allen ervaren door enkele concrete gebeurtenissen, dat het reanimatieteam echt nodig is. Op donderdag 4 december zijn we o.l.v. Dirk

Schepers samengekomen in Gasthuisberg om onze kennis te vervolmaken en onze ervaring nog meer aan te scherpen. Dirk gaf ons theorie over de vernieuwde technieken bij reanimatie en daarna konden wij oefenen op een pop, om te ondervinden wat beademing en reanimatietoepassing inhoudt. Het verheugt ons ten zeerste dat er 7 nieuwe reanimatieleden zijn bijgekomen, onder wie enkele mensen van de fitnessgroep. .

Alfons November bespreekt de Trainingen op woensdag- en vrijdagavond, het Zwemmen en de Website

Trainingen op woensdag- en vrijdagavond

Uit de aanwezigheidslijsten kunnen we afleiden dat het aantal uren training de laatste jaren achteruit gaat

	2007	2008	2009
leden	284	282	271
uren	11867	11371	10890

Een duidelijke aanwijzing voor deze achteruitgang kennen we niet.

Het zwemmen is een van onze activiteiten waar we het aantal deelnemers het laatste jaar terug zien stijgen. Aantal uren 1816, aantal deelnemers 74. De aquagym is een activiteit die blijkbaar de voorkeur van onze leden wegdraagt.

De website

We trachten hier zo snel mogelijk op de bal te spelen. Indien er dringende berichten dienen meege-deeld te worden, is dit het ideaal medium. Blijkbaar is het gebruik nog wat te weinig ingeburgerd bij onze leden. Op verschillende pagina's is nochtans veel nuttige informatie te vinden. Het inschrijven voor al onze activiteiten kan ook via onze website.

Vorig jaar is onze website bezocht door 5703 bezoekers.

Victor Leys bespreekt de Trainingen op dinsdagnamiddag

Volgens de aanwezigheidslijsten zijn er 47 leden die trainen op

dinsdagnamiddag, van wie er gemiddeld 24 iedere dinsdag aanwezig zijn (en 15 die alleen op dinsdag trainen).

Sommigen trainen op dinsdag en vrijdag.

Het uur is veranderd op vraag van verschillende leden. Vroeger was dat van 15 tot 16.00 u. en nu is dat van 14 tot 15.00 u. Daarmee kunnen grootouders beter hun kleinkinderen van school halen.

Soms is er een 15-tal minuten balsport. Dit hangt af van de kinesist de training leidt.

Ludo Wierckx bespreekt de Fitnesstrainingen

In 2009 waren 53 leden ingeschreven voor de fitness (=licht dalende lijn sinds 2007)

Er is mogelijkheid om 2 dagen per week (di-do) te fitnessen gedurende één uur. 2/3 fitnessen eenmaal in de week. Iets minder dan 1/3 van de ingeschrevenen doen dat regelmatig tweemaal de week.

Enkel combineren de fitness ook met trainingen op woensdag- en vrijdagavond / dinsdagnamiddag.

In totaal werden in 2009 1696 trainingsuren gerealiseerd. Voor 63 % gebeurde dat de dinsdag en voor gemiddeld 37 % op donderdag. Ten opzichte van 2008 zijn er 5% minder uren gerealiseerd, maar 2008 was een beetje uitzonderlijk gezien men daar een stijging kende van 12 % t.o.v. 2007.

De graad van aanwezigheid, als je het per uur prestatie van de kinesist uitrekt, is ongeveer 20 aanwezigen/uur. Het totale gemiddelde in Harpa voor alle trainingen is 44.

Doordat we voor de begeleiding van de fitness een beroep moesten doen op een zelfstandige kinesitherapeut ter vervanging van de kinesitherapeuten als vrijwilligers, is deze activiteit deficitair geworden voor Harpa.

Tijdens de pauze worden de mensen die geholpen hebben om de broodjes te smeren bedacht met een bloempje als dank.

4. Financieel verslag 2009

Het financieel verslag 2009 door onze penningmeester André Broos, wordt unaniem goedgekeurd.

5. Verslag van de rekening-nazichters.

Het verslag van Hans Van Gils en Robert Janssens wordt unaniem goedgekeurd.

6. Goedkeuring jaarrekeningen 2009.

Het saldo van de zichtrekening bedraagt 795,57 euro, het saldo van de spaarrekening bedraagt 30.992,74 euro. Totaal bezit van de vzw = 31.788,31 euro.

Dit is 10.438,99 euro minder dan vorig jaar, praktisch uitsluitend toe te schrijven aan de 'jubileumviering 30 jaar Harpa'.

De bank heeft ons aangeraden om alles naar een spaarrekening over te zetten, omdat een spaarrekening zelfs meer opbrengt dan een termijnrekening.

De jaarrekeningen 2009 zoals voorgesteld door onze penningmeester André Broos, worden unaniem goedgekeurd.

7. Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters.

Kwijting wordt gegeven voor elk bestuurslid afzonderlijk en voor alle bestuurders samen.

Kwijting wordt gegeven voor alle rekeningnazichters.

8. Ontslag, benoemingen van bestuurders en rekeningnazichters.

8.1 Kandidaturen bestuurders

Er zijn geen nieuwe kandidaturen ontvangen.

8.2 Ontslag bestuurders

Er zijn geen bestuurders die ontslag hebben genomen.

8.3 (Her) benoeming (huidige) bestuurders

André Broos is 3 jaar bestuurslid. Hij heeft zich akkoord verklaard om de volgende 3 jaar weer deel uit te maken van het bestuur. Zijn benoeming wordt unaniem goedgekeurd.

8.4. Herbenoeming bestuursfuncties

De herbenoeming van André Broos tot penningmeester wordt unaniem goedgekeurd. De herbenoeming van Alfons November tot voorzitter wordt unaniem goedgekeurd.

8.5. Benoeming rekeningnazichters

De benoeming van de rekeningnazichters Hans Van Gils, Robert Janssens en Roger Guldentops (als reserve), wordt unaniem goedgekeurd.

9. Trainingen 2010-2011

Alfons November bespreekt de mogelijke wijzigingen in de nabije toekomst

Aan het zwemmen (+ aquagym) en aan de woensdag- en vrijdagtrainingen wordt niets gewijzigd. Vanaf september zou op dinsdagmiddag het voetbal best weer samengaan met de namiddagtraining.

Op dit moment gebeurt het voetbal niet meer onder de noemer van Harpa en uit ervaring blijkt dat dit problemen kan opleveren voor de verzekering.

Dirk Schepers heeft ook al voorgesteld om op dinsdagavond een speltraining in te lassen, zoals voetbal, volleybal, badminton... Dit eventueel ter vervanging van de normale dinsdagmiddagtraining. Het volleybal van vrijdag zou dan vervallen. Het bestuur bekijkt wat er tegen volgend academiejaar kan worden gerealiseerd, zonder bijkomende kosten voor Harpa.

Ludo Wierckx schetst een 'Perspectief voor de toekomst van FITNESS' bij Harpa

Omdat de uitbater van het fitnesscentrum in de KHLeuven zijn opzeg heeft gegeven voor eind juni 2010, zijn we in overleg met Dirk Schepers op zoek gegaan naar een fitnesscentrum dat aan de voorwaarden van Harpa voldoet qua begeleiding, opvolging en accommodatie. De raad van bestuur heeft beslist om in de toekomst fitness voor haar leden aan te bie-

den in Respiro te Rotselaar.

Aan het bestuur wordt gevraagd waarom de fitness niet meer verder kan doorgaan. In de KHLeuven daar aan de voorwaarden zou voldaan zijn. Het bestuur is op het huidige ogenblik niet op de hoogte dat er aan de voorwaarden van de statuten en het huishoudelijk reglement van Harpa door de KHLeuven zou kunnen voldaan worden.

De vergoeding die de leden in de toekomst dienen te betalen voor de fitness, zal kosten dekkend dienen te zijn. Onder die voorwaarden wordt aan het bestuur unaniem toelating verleend om verder te onderhandelen met Respiro.

10. Lidgelden

De voorzitter stelt voor om het lidgeld van de leden die wensen lid te blijven van Harpa en uitsluitend deelnemen aan de fitness bij Respiro, van 70 euro terug te brengen naar 16 euro.

Zijn voorstel wordt goedgekeurd. Er zijn 2 tegenstemmen.

De andere lidgelden blijven ongewijzigd.

11. Voorstel begroting 2010.

Het voorstel van begroting 2010 door penningmeester André Broos naar voor gebracht, wordt goedgekeurd, mits 1 onthouding.

12. Vragen en antwoorden.

Er worden geen verdere vragen gesteld.

13. Slotwoord.

Voorzitter Alfons November drukt zijn dank uit voor de lovende woorden die hij aan zijn adres heeft gehoord. Maar wat Harpa is, heeft zij te danken aan haar bestuurders die het voorbije jaar weer het beste van zichzelf hebben gegeven. Hij wenst ook de vrijwilligers nogmaals te danken voor hun gewaardeerde medewerking.

Einde van de Algemene Vergadering om 22 u.

**ALGEMENE VERGADERING VAN HARPA VZW -
VRIJDAG 28 APRIL 2011 OM 19.00 U.**

■ INSCHRIJVING

Ondergetekende : (naam en voornaam in drukletters)

.....

Lidnummer:

Geboren op:

Wonende te :

Straat: nummer

zal aanwezig zijn op algemene vergadering van vrijdag 28/04/2011.

Datum:/2011

Handtekening,

■ VOLMACHT OM TE STEMMEN (enkel voor vaste leden)

Ondergetekende : (naam en voornaam in drukletters)

.....

Lidnummer:

Geboren op:

Wonende te :

Straat: nummer

kan niet aanwezig zijn op de algemene vergadering van de vzw Harpa van
vrijdag 28/04/2011 en geeft volmacht aan de dhr/mevr

..... (naam en voornaam in drukletters)

Lidnummer:

Geboren op:

Wonende te :

Straat: nummer

Gedaan te.....op datum van..... 2011

De volmachtgever
(handtekening)

De gemachtigde
(handtekening)

EEN WERKEND LID KAN ZICH DOOR EEN ANDER WERKEND LID OP DE ALGEMENE VERGADERING LATEN
VERTEGENWOORDIGEN MITS EEN GESCHREVEN VOLMACHT.

NIEMAND MAG MEER DAN ÉÉN VOLMACHT HEBBEN

Strookje(s) sturen naar de maatschappelijke zetel van Harpa vzw: Tervuursevest 101, bus 4071 3001 Leuven.
Of dit formulier afgeven op een van de trainingen aan een bestuurslid. Afsluitingsdatum: vrijdag 15 april 2011.

ELEKTRO VAN PRAAG



Miele
Er is geen betere

Diestsestraat 194 - Leuven
(tussen supercity en stationsparking)
www.elektrovanpraag.be
info@elektrovanpraag.be
tel:016/22 37 29 - fax:016/22 37 30



eigen dienst
na verkoop

!!! EXTRA KORTING AAN HARPA-LEDEN !!!

LAMBRECHTS ^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



EIGEN HERSTELDIENST



HONDA
POWER EQUIPMENT



**ALGEMENE VERGADERING VAN HARPA VZW -
VRIJDAG 28 APRIL 2011 OM 19.00 U.**

MANDAAT VAN BESTUURDER

Ondergetekende (naam en (twee) voornamen in DRUKLETTERS)

.....

Lidnummer:

Geboren op:

Wonende te :

Straat: nummer

wenst zich kandidaat te stellen voor een mandaat van bestuurder.

Gelieve **eigenhandig** volgende tekst te schrijven:

„Ik wens mij kandidaat te stellen voor een mandaat als bestuurder in de vzw Harpa”.

.....

.....

Datum:...../...../ 2011.

Handtekening,

KANDIDAAT VOOR VAST LID

Ondergetekende (naam en (twee) voornamen in DRUKLETTERS)

.....

Lidnummer:

Geboren op:

Wonende te :

Straat: nummer

wenst zich kandidaat te stellen om vast lid te worden van Harpa vzw.

Datum:...../...../2011.

Handtekening,

Strookje(s) sturen naar de maatschappelijke zetel van Harpa vzw: Tervuursevest 101, bus 4071 3001 Leuven.
Of dit formulier afgeven op een van de trainingen aan een bestuurslid. Afsluitingsdatum: vrijdag 15 april 2011.

25 000 artikelen voor kantoor, werkplaats en magazijn



✓ **FRANCO** levering
v.a. € 225,- excl. BTW

✓ **montage-
service**

✓ **kwaliteits-
garantie**

GRATIS!

Vraag uw catalogus vandaag nog aan

SCHÄFER SHOP

Excelsiorlaan 14 - 1930 Zaventem

Stuur mij a.u.b. volgende catalogus:

GRATIS!

☐ Nederlands ☐ Frans

GRATIS!

fax: **0800/49 044**

Gegevens (in hoofdletters aub)

Firma: _____

Branche: _____

Straat/nr.: _____

PC/plaats: _____

Telefoonnr.: _____

BTW-nr.: _____

Faxnr.: _____

E-mail: _____



Op algemene vraag van onze nieuwe leden bieden wij hun de exclusieve Harpa-T-shirts aan. Hierbij volgen wij vanzelfsprekend de laatste modetrends. Ook maakten wij een fundamentele keuze om een verschillende T-shirt te bestellen voor heren en dames apart.

Voor onze dames kozen wij een wit mouwloos truitje met een V-hals en rode schouderstukjes, afgeboord met een rood biesje. De heren krijgen eveneens een wit T-shirt met een ronde hals en rode schouderstukjes en mouwen. Vooraan prijkt het logo van Harpa en achteraan prijkt: 'HARPA LEUVEN'.

De damesmodellen worden voorzien in M - L - XL
De herenmodellen worden eveneens voorzien in M - L - XL

De prijs voor beide modellen bedraagt: 10 €

Bestel je favoriete T-shirt door middel van onderstaande bestelbon,
af te geven aan bestuurslid Victor Leys tijdens de trainingen.

■ BESTELBON

Ondergetekende lidnr.

bestelt (aantal) x 10,-€ = €

Model dames: M - L - XL (omcirkel wat past)

Model heren: M - L - XL (omcirkel wat past)

betaalt bij ontvangst van het T-shirt.

.....
(handtekening)

■ Horoscoop met bomen

Zoek je geboortedatum op en de daarbij behorende boom

01 januari tot 11 januari
12 januari tot 24 januari
25 januari tot 03 februari
04 februari tot 08 februari
09 februari tot 18 februari
19 februari tot 28 februari
01 maart tot 10 maart
11 maart tot 20 maart
21 maart
22 maart tot 31 maart
01 april tot 10 april
11 april tot 20 april
21 april tot 30 april
01 mei tot 14 mei
15 mei tot 24 mei
25 mei tot 03 juni
04 juni tot 13 juni
14 juni tot 23 juni
24 juni
25 juni tot 04 juli

Dennenboom
Olm
Cipres
Populier
Ceder boom
Pijnboom
Treurwilg
Lindeboom
Eikenboom
Hazelaar
Lijsterbes
Esdoorn
(Wal)notenboom
Populier
Kastanjeboom
Es
Haagbeuk
Vijgenboom
Berk
Appelboom

05 juli tot 14 juli
15 juli tot 25 juli.
26 juli tot 04 augustus
05 augustus tot 13 augustus
14 augustus tot 23 augustus
24 augustus tot 02 september
03 september tot 12 september
13 september tot 22 september
23 september
24 september tot 03 oktober
04 oktober tot 13 oktober
14 oktober tot 23 oktober
24 oktober tot 11 november
12 november tot 21 november
22 november tot 01 december
02 december tot 11 december
12 december tot 21 december
22 december
23 december tot 31 december

Dennenboom
Olm
Cipres
Populier
Ceder
Pijnboom
Treurwilg
Lindeboom
Olijfboom
Hazelaar
Lijsterbes
Esdoorn
(Wal)notenboom
Kastanjeboom
Es
Haagbeuk
Vijgenboom
Beukenboom
Appelboom

Vlieg op onze prijzen



Meer dan 500 bestemmingen!

Voor onze beste prijzen:

Vraag meer info aan onze Travel agent of surf naar www.connections.be

Zet je reis naar je hand!

Wij puzzelen met plezier je reis in elkaar. Vluchten, verblijf, huurwagen, transfers, rondreizen, excursies: we werken samen DE reisformule uit die het best bij je past.

De Travel Shops in je buurt:

Connections Leuven
Hooverplein, 17
T 016 31 37 90
LEU@connections.be

Connections Nossegem
Weiveldlaan 35a
T 02 711 03 90
NOS@connections.be

28 Travel Shops
WWW.CONNECTIONS.BE



Appelboom (De liefde)

Tengere bouw, veel charme, aantrekkingskracht, aangename aura, flirterig, avontuurlijk, gevoelig, altijd verliefd, wil liefhebben en liefgehad worden, trouw en een tedere partner, erg gul, wetenschappelijke talenten, leeft voor vandaag, een zorgeloze filosoof met fantasie.

Es (De ambitie)

Buitengewoon aantrekkelijk, levendig, impulsief, veeleisend, houdt niet van kritiek, ambitieus, intelligent, getalenteerd, houdt er van om het lot te tarten, kan egoïstisch zijn, erg betrouwbaar, trouw en liefhebber van voorzichtigheid, het brein regeert soms over het hart, maar hij/zij neemt het partnerschap erg serieus.

Beukenboom (De creativiteit)

Heeft goede smaak, is bezorgd over haar/zijn uiterlijk, materialistisch, goede organisatie van leven en carrière, economisch, goede leider, neemt geen onnodige risico's, redelijk, uitstekende levenspartner, dol op fit blijven (dansen, sporten, enz.).

Berk (De inspiratie)

Levendig, aantrekkelijk, elegant, vriendelijk, bescheiden, houdt niet van extremen, verafschuwt vulgariteit, houdt van leven in de natuur en stilte, niet erg gepassioneerd, fantasievol, beetje ambitieus, creëert een serene en tevreden atmosfeer.

Ceder (Het zelfvertrouwen)

Zeldzame schoonheid, weet zich aan te passen, houdt van luxe, goede gezondheid, absoluut niet verlegen, heeft de neiging om neer te kijken op anderen, zelfbewust, vastberaden, ongeduldig, houdt er van om indruk te maken op anderen, multi-getalenteerd, vlijtig, bezit een gezond optimisme, wacht op die ene ware liefde, is in staat om snelle besluiten te nemen.

Kastanjeboom (De eerlijkheid)

Van ongewone schoonheid, wil geen indruk op anderen maken, goed ontwikkeld gevoel van gerechtigheid, levendig, geïnteresseerd, een geboren diplomaat, maar raakt gemakkelijk geïrriteerd en wordt snel gevoelig in gezelschap, vaak door een gebrek aan zelfvertrouwen, gedraagt zich soms superieur, voelt zich niet begrepen, heeft maar 1 liefde in zijn/haar leven, heeft moeite in het vinden van een partner.

Cipres (De trouw)

Sterk, gespierd, plooibaar, neemt wat het leven te bieden heeft, tevreden, optimistisch, verlangt naar geld en waardering, haat eenzaamheid, gepassioneerde minnaar/minnares die niet snel tevreden is, trouw, heetgebakerd, weerbarstig, schoolmeesterachtig, zorgeloos.

Olm (De grootmoedigheid)

Plezierige vorm, smakvolle kleding, bescheiden eisen, heeft de neiging om fouten niet te vergeven,

DE ROOVER L. & ZON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be

Brasserie De Volmolen

Volledig vernieuwd

Nieuwe uitgebreide kaart

Ruime parking

Vriendelijke bediening

Tervuursevest 113

3001 Heverlee

016/23 60 21

www.devolmolen.be

AAN DE GB IN HEVERLEE

MA, DI EN ZO OPEN TOT 18U, WO, VR EN ZA TOT 22U.
KEUKEN OPEN TELKENS VAN 11U TOT 15U EN VAN 18U TOT 22U
TUSSEN 15U EN 18U ENKEL KLEINKEUKEN
ALTIJD OPEN VANAF 9U30 - ENKEL ZONDAG OM 11U30

**Beau
Coup**
COIFFURE

Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be

opgewekt, houdt ervan om te leiden maar niet om te gehoorzamen, eerlijke en trouwe partner, houdt ervan om beslissingen te nemen voor anderen, grootmoedig, gul, goed gevoel voor humor, praktisch.

Vijgenboom (De gevoeligheid)

Erg sterk, eigenzinnig, onafhankelijk, laat geen tegenstrijdigheden toe in argumenten, houdt van het leven, zijn/haar familie, kinderen en dieren, een beetje een sociale vlinder, goed gevoel voor humor, houdt van ledigheid en luiheid, is van een praktische aard en intelligent.

Dennenboom (De mysterieuze)

Buitengewone smaak, waardigheid, gekunsteld, houdt van alles wat mooi is, humeurig, koppig, neigt naar egoïsme maar houdt van degenen die hem na staan, nogal bescheiden, erg ambitieus, getalenteerd, vlijtig, ontevreden minnaar, heeft veel vrienden, veel vijanden, erg betrouwbaar.

Hazelaar (De buitengewone)

Charmant, niet veeleisend, erg begripvol, weet hoe indruk te maken, actieve strijder voor sociale zaak, populair, stemmig, wispelturige minnaar, eerlijk, tolerante partner, nauwgezet gevoel voor oordeel.

Haagbeuk (De goede smaak)

Van koele schoonheid, let op zijn/haar uiterlijk en conditie, goede smaak, is niet egoïstisch, maakt het leven zo comfortabel mogelijk, leidt een redelijk en gedisciplineerd leven, zoekt vriendelijkheid en erkenning in een emotionele partner, droomt van ongewone minnaars/minnaressen, is zelden gelukkig met zijn/haar gevoelens, wantrouwt meeste mensen, is nooit zeker van zijn/haar beslissingen, erg nauwgezet.

Lindeboom (De twijfel)

Accepteert wat het leven geeft in een bedaarde wijze, haat vechten, stress en arbeid zonder beloning, heeft een hekel aan luiheid en ledigheid, is zacht en bedaard, maakt offers voor vrienden, veel talenten, niet jaloers en erg trouw. Beseft heel goed wanneer er tijd voor zelfmedelijden kan zijn en wanneer het leven verder moet.

Esdoorn (Onafhankelijkheid van geest)

Geen gewoon persoon, vol met fantasie en originaliteit, verlegen en gereserveerd, ambitieus, trots, zelfverzekerd, hongerig voor nieuwe ervaringen, soms nerveus, heeft veel complexiteiten, goed geheugen, leert makkelijk, gecompliceerd liefdesleven, wil graag indruk maken.

Eik (De moedige)

Robuust karakter, dapper, sterk, meedogenloos, on-

afhankelijk, verstandig, houdt niet van veranderingen, houdt zijn voeten stevig op de grond, een actief persoon.

Olijfboom (De wijsheid)

Houdt van zon, warmte en vriendelijke gevoelens, redelijk, evenwichtig, ontwijkt agressie en geweld, tolerant, opgewekt en kalm, goed ontwikkeld gevoel voor rechtvaardigheid, gevoelig, meevoelend, vrij van jaloezie, houdt van lezen en het gezelschap van wereldse mensen.

Pijnboom (De speciale)

Houdt van aangenaam gezelschap, erg robuust, weet hoe hij/zij het leven comfortabel moet maken, erg actief, natuurlijk, goed gezelschap, maar zelden vriendelijk, wordt snel verliefd maar de vlam dooft ook weer erg snel, geeft snel op, alles valt tegen tot hij zijn ideaal heeft gevonden, betrouwbaar, praktisch.

Populier (De onzekerheid)

Ziet er erg decoratief uit, niet erg zelfverzekerd, alleen dapper als het nodig is, heeft welwillendheid en plezierige omgeving nodig, erg kieskeurig, vaak eenzaam, grote vijandigheid, artistieke aard, kan goed organiseren, neigt naar filosofie, betrouwbaar in elke situatie, neemt het partnerschap serieus.

Lijsterbes (De gevoeligheid)

Vol met charme, opgewekt, niet egoïstisch, houdt er van om aandacht te trekken, houdt van het leven, beweging, rusteloosheid, en zelf complicaties, is beide onafhankelijk en afhankelijk, goede smaak, artistiek, gepassioneerd, emotioneel, goed gezelschap, vergeeft niet.

Walnotenboom (De passie)

Meedogenloos, vreemd en vol met contrasten, vaak egoïstisch, agressief, nobel, brede horizon, onverwachte reacties, spontaan, ongelimiteerde ambitie, niet flexibel, moeilijke en ongewone partner, niet altijd geliefd maar vaak bewonderd, ingenieuze strateeg, erg jaloers en gepassioneerd, maakt geen compromissen.

Treurwilg (De melancholie)

Mooi maar vol met melancholie, aantrekkelijk, erg meevoelend, houdt van alles wat mooi en smaakvol is, houdt van reizen, een dromer, rusteloos, wispelturig, eerlijk, kan beïnvloed worden maar is niet makkelijk om mee te leven, veeleisend, goede intuïtie, lijdt in de liefde maar vind soms een verankerende partner.

ingezonden door Georges Vandeven

■ Leterme versus Dehaene

Leterme zit bij Jean-Luc Dehaene een pintje te pakken.

Zegt Leterme : "Toen jij premier waart, draaide de regering toch beter. Hoe deed ge dat?" "Wel" zegt Dehaene, "ge moet zien dat ge u omringt met slimme medewerkers." "Hoe kunt ge nu weten dat ze wel slim zijn ?", vraagt Leterme. "Door een klein raadseltje", antwoordt Dehaene. Hij roept zijn vrouw en vraagt haar : "Celie, uw vader en uw moeder hebben een kind. Het is niet je broer en ook niet je zus. Wie is het?" Antwoordt Celie : "Dat is simpel, dat ben ik !" Terug op zijn kabinet denkt Leterme eraan zijn ministers eventjes te testen, roept Turtelboom bij zich en vraagt: "Kijk Annemie, je vader en je moeder hebben één kind. Het is niet je broer ook niet je zus, wie is het?" Annemie frons de wenkbrauwen en denkt diep na. "Ik weet het niet zo direct, ik kom straks even terug." Annemie gaat naar haar bureel en komt onderweg Gerolf Annemans tegen. "Zeg Gerolf, ken jij het antwoord op dit raadseltje ? : "Uw vader en uw moeder hebben één kind. Het is niet je broer en ook niet je zus. Wie is het?" "Wel, dat is gemakkelijk" antwoordt Annemans "dat ben ik !" Annemie bedankt hem en fier als een gieter gaat zij terug naar Leterme en zegt hem: "Ik weet het antwoord. Het is Gerolf Annemans !" "Waarop Leterme paars kleurt en brult : "Neen, stomme koe, het is Celie Dehaene !!!"



■ Dom blondje

Twee weken geleden zat ik in de vroege avond aan het buffet van een café in Aarschot.

De televisie stond op en het nieuws ging beginnen.

Een knappe blonde jongedame kwam binnen en zette zich naast mij.

We keken beiden naar het nieuws van 19.00 uur dat begon met een bericht over een kerel die dreigde van een hoog gebouw te springen.

De jongedame keek naar mij en vroeg: "Zou hij springen?"

Ik zei: "Volgens mij wel."

Zij antwoordde: "Wedden van niet."

Ik legde een briefje van 20 euro op de toog en zei: "Afgesproken, we wedden."

Op het moment dat de juffrouw haar 20 euro-biljet op de toog legde sprong de man op tv recht zijn dood in.

De blonde was erg ontdaan en schoof haar briefje in mijn richting: "Eerlijk is eerlijk, hier is je geld."

Ik antwoordde: "Ik kan je geld niet aannemen. Ik zag dit item al op het nieuws van 18.00 uur. Ik wist dat hij ging springen."

Het blondje antwoordde: "Ja, ik zag het ook, maar dacht zeker dat hij het geen tweede keer zou doen."

Toen heb ik het geld maar op zak gestoken...

(ingezonden door Louis Rummens)

RESTAURANT



Potestraat 4
B-3020 Herent

Hilde Peremans
Tel.: 016/350 667
Gsm: 0497 125 275
Fax: 016/350 667
E-mail :info@dekapelhoeve.be
www.dekapelhoeve.be

Openingsuren :
Ma. en za. vanaf 17.00
Woe, do, vrij, zon van 11.30 tot 14.00
en van 17.00 tot ...
Dinsdag gesloten



■ Taalwoordspelingen

- Ze heeft dikke billen, maar ze zit er niet mee.
- Van mensen die nooit wat geven, daar krijg ik wat van.
- De gynaecoloog gaf aan zijn hoogzwangere patiënte volledige persvrijheid.
- Een man maakt je eerst het hof en leid je dan om de tuin.
- Toen ik de prijs van de sla zag, kreeg ik een krop in de keel.
- De cursus lassen voor beginners is afgelast.
- Bij de slankheidsclub zijn 3 nieuwe leden aangekomen. Maar er zijn er ook 3 afgefallen.
- Een paar maanden na de amputatie van zijn been, steekt deze man reeds op eigen houtje de straat over.
- De situatie van de dakloze analfabeten is niet om over naar huis te schrijven.
- Een van de twee drielingen vierde op de vijfde van de zesde maand zijn zevende verjaardag.
- Als je niet buiten roken kunt, ga dan maar buiten roken.
- Hij wacht op een levertransplantatie, maar de levertijd is wel 8 maanden.
- Edelachtbare, als u wilt dat ik rechtsta, zal ik mij daarbij neerleggen.
- Tip voor vakantiegangers: Span je niet in.
- Wat doen weekdieren in het weekend?
- Het grote aantal werkongevallen in de houtzagerij wordt veel te gemakkelijk door de vingers gezien.
- Bij de geboorte van hun eerste kind worden man en vrouw op slag ouder.
- Roken: het blijft een teer onderwerp.
- Beroepskeuzeadvies: Word bokser, meer kans op slagen.

■ Reunie

Een groep vrienden besluit samen wat te ondernemen wanneer ze 40 worden..

Eerst worden ze het niet eens wat het zal worden tot één van hen voorstelt te gaan eten in "De Kroon". Ze hebben daar een knappe serveuse en ze draagt altijd diep uitgesneden decolletés, weet hij en dus trekken ze erop uit.

Tien jaar later zien ze mekaar weer en ook dan duurt het even vooraleer ze het eens worden. " Laten we toch naar De Kroon gaan ", suggereert één van hen, " het eten is daar voortreffelijk en op de wijnkaart staan echt enkele pareltjes ." Zo gezegd zo gedaan.

Als ze 60 worden is het weer zover en ook nu wordt er heftig gepalaverd tot er weer eentje aan De Kroon denkt. " 't Is daar rustig en er wordt niet geroookt " , oppert hij, snel worden ze het eens.

Rond hun 70ste verjaardag komen ze opnieuw samen en overleggen ze wat te doen. Laten ons naar De Kroon gaan, zegt één onder hen, ge kunt er met een rolstoel binnen en er is ook een lift. De beslissing is snel genomen.

Onlangs zijn ze 80 geworden en vroegen ze zich af hoe ze dat zouden vieren tot er iemand op het idee kwam om naar De Kroon te trekken. " Goed idee, " zeggen de vrienden enthousiast, " daar zijn we nog niet geweest. "





**VRIJDAG 29 APRIL OM 19 U.
ALGEMENE VERGADERING**



**ZATERDAG 30 APRIL OM 7.00 U.
VOETTOCHT EN HERDENKINGSMIS IN
SCHERPENHEUVEL**



**ZATERDAG 14 MEI
DAGUITSTAP NAAR AUBEL**



**ZATERDAG 8 OKTOBER
BARBECUE LINDEN**



■ Tevredenheidsenquête

“ In de loop van de maand juni 2011 zal er bij elk lid een extra editie van ons tijdschrift in de bus vallen. Zij bevat een heuse tevredenheidsenquête, waarmee het bestuur wil nagaan in hoeverre Harpaleden tevreden zijn met de activiteiten, die zij organiseert. Deze enquête invullen zal slechts enkele minuten in beslag nemen, maar is wel van groot belang om ons te helpen de vereniging nog beter uit te bouwen voor iedereen.”

■ WANDELKALENDER

DATUM	GEMEENTE	SAMENKOMST	GIDS
05 - 03 - 2011	BERTEM	BOSPAVILJOEN	R. BERTELS
19 - 03 - 2011	NIEUWRODE	KERK NIEUWRODE DORP	J. LAMBEIR
02 - 04 - 2011	PELLENBERG	U. ZIEKENHUIS	E. WILLEMS
16 - 04 - 2011	BERG	CHALET LILLEBROEK	R. VANHOOF
30 - 04 - 2011	SCHERPENHEUVEL	KERK LUBBEEK	A. NOVEMBER
14 - 05 - 2011	AUBEL	PARKING BODART, HEVERLEE	P. CRAPS & A. SPLEESTERS
28 - 05 - 2011	HOLSBECK	SPORTSCHUUR	J. LAMBEIR
11 - 06 - 2011	KAMPENHOUT	CAFE "VALLEN EN BINNEN"	J. VAN HERCK
25 - 06 - 2011	HAACHT	HANSBRUG	G. ENEMAN
09 - 07 - 2011	HOLSBECK	SPORTSCHUUR	R. NEVELSTEEN
23 - 07 - 2011	KWERPS	KERK KWERPS	J. VERBELEN
06 - 08 - 2011	GELRODE	MOEDERMEULE	J. BEUNEN
20 - 08 - 2011	KERKOM	KERK KERKOM	G. BERGANS
03 - 09 - 2011	KAMPENHOUT	VEILINGHOF	J. VAN HERCK
17 - 09 - 2011	GELRODE	MOEDERMEULE	R. NEVELSTEEN
01 - 10 - 2011	DUISBURG	KERK DUISBURG	M. VAN WEST
22 - 10 - 2011	BIERBEEK	C.CENTRUM DE BORRE	H. MARCHAL
05 - 11 - 2011	LINDEN	KERK ST. KWINTEN	G. VERBELEN
19 - 11 - 2011	LOONBEEK	C.CENTRUM LOONBEEK	P. EN M. CRAPS

Alle wandelingen vertrekken op de aangegeven plaats om 14.00 u stipt.

Het parcours van de wandelingen is tussen 3 en 4 km en tussen 8 en 10 km.

Voor details en last minute wijzigingen: A. Spleesters, tel: 016 48 04 05 - P. Craps, tel: 016 47 08 00

■ VASTE ACTIVITEITEN

- **Zwemmen en aquagym:** maandag van 20u. tot 21u.
- **Conditietrainingen:** dinsdag 14u. tot 15u. (KBC)
woensdag en vrijdag 19u. tot 20u. (De Nayer)
- **Fitness:** dinsdag en donderdag van 10u15 tot 11u15 (Respiro Rotselaar)

COLOFON



HARPA vzw

LENTENUMMER 2011

Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

HARPA vzw Tervuursevest 101 - bus 4071, 3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER: 001-2969200-09

p.a. André Broos, Nachtegalenstraat 80, 3210 Linden

REDACTIERAAD

- Luk Vanhorenbeek (hoofdredacteur)
- Jo Beyen (redacteur)
- Leo Dierckx (redacteur)

FOTO'S:

- Luk Vanhorenbeek
- Alfons November
- Raf Brimmel
- Victor Leys



Harpa vzw
Tervuursevest 101, bus 4071
3001 Leuven
www.harpa.be