

HARPA magazine



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van



Het is eind november wanneer ik dit woordje aan het schrijven ben. En ik zie in onze tuin dat een aantal wintereiken nu pas (uitzonderlijk!) pronken met hun herfstkleuren palet. Blijkbaar wachten zij tot het doek is gevallen over het jaar 2013 om zich in hun naakte plunje te tonen.

Zoals het hoort wanneer het jaareinde nadert, wens ik eens terug te kijken op hoe het bijna voorbij jaar voor Harpa verlopen is.

Op een bepaald moment was het een beetje moeilijk om met het team van kinesitherapeuten ervoor te zorgen dat op elke training de veiligheid verzekerd was. Maar Miek, die naar Harpa toe het roer van Dirk heeft overgenomen, is er toch in geslaagd om de gepaste mensen aan te trekken. Terloops heb ik in de wandelingen vernomen dat Dirk begin volgend jaar terug zou keren naar het UZ Gasthuisberg.

We zijn verheugd dat we in onze annalen weer eens een jaar mogen opnemen waarin er geen van onze leden tijdens de trainingen hartproblemen heeft gehad. Aan de vraag van vele leden “wanneer een reanimatiesessie voor iedereen?” hebben we kunnen voldoen. De infosessie in april stond in het teken van “Reanimatie voor iedereen!” en bood aan onze leden en hun partner de kans om, na een uiteenzetting over de reanimatietechniek, dit in de praktijk uit te testen.

Het fietsteam staat ondertussen stevig op de rails en men kan ze langs Vlaamse wegen zien schitteren met het embleem van Harpa en de brouwerij De Kroon die ook de sponsor is van deze mooie fietskledij.

Het wandelteam kende in het begin van het wandeljaar een iets mindere start: het aantal deelnemers liep wat terug. Het minder goede weer in het voorjaar was daar niet vreemd aan. De laatste wandelingen

waren dan weer een succes.

Vanaf dit jaar was er tijdens de fietstochten en de wandelingen steeds een defibrillator aanwezig.

Het Harpafeest (de brunch) blijft een heikel punt. Na het uittesten de voorbij jaren van tal van mogelijkheden, blijft het aantal deelnemers bedenkelijk laag. Het bestuur weet dan ook niet meer welke nieuwe formule we zouden kunnen aanbieden, opdat het feest terug een groot succes zou kennen zoals in het verleden. Maar de BBQ loste dan weer onze verwachtingen in, zie elders in het Harpa Magazine.

Het is fijn te kunnen vaststellen dat leden steeds bereid zijn om als vrijwilliger een helpende hand toe te steken bij de realisatie van de activiteiten en trainingen. In naam van het bestuur hiervoor onze hartelijk dank.

Het aantal leden is in de loop van dit jaar gestegen tot 500.

Het is wel minder prettig te moeten vaststellen dat we 2014 zullen starten met 1/7 minder leden wegens het niet betalen van het lidgeld. Laat ons hopen dat dit een vergetelheid is. Doe ons een plezier: stort nog dit jaar je lidgeld! Anders zou de financiële balans 2013 wel eens negatief kunnen zijn.

Als er geen lidkaart in het Magazine zit, heb je je lidgeld nog niet betaald.

In naam van het bestuur en mezelf wens ik jullie prettige en warmvolle eindejaarsfeesten. Dat in 2014 voor jullie en de familie een goede gezondheid mag primeren. Aan de leden wier gezondheid de laatste tijd wat tegensputtert, wens ik een spoedig herstel toe en een vlug weerzien op een van onze activiteiten.

Uw voorzitter

mijn recept voor 2014
een lepel geluk, een snuifje succes
met als hoofdingredient
vrede en saamenhorigheid
gelijk over de wereld verdeeld

www.gedichten-wensen.nl

**WE NODIGEN ALLE LEDEN EN PARTNERS UIT OP ONZE
19de INFOSESSIE.**

‘Stress als oorzaak van cardiale problemen’

Mevr. Marijke Potargent zal vanuit haar rijke ervaring als psychologe binnen cardiologie spreken over stress als één van de oorzaken van hart-lijden.

Na de koffiepauze krijgt iedereen de kans om vragen te stellen in verband met het behandelde onderwerp.

ZATERDAG 1 maart 2014, om 14.00 u.

UZ GASTHUISBERG, Onderwijs & Navorsing 2, auditorium BMW 1, 3000 Leuven

Psychologe Marijke Potargent begeleidt patiënten op cardiologie, cardiale heelkunde en de cardiale revalidatie. Ook de familieleden van patiënten krijgen haar professionele steun en aandacht. Harpa is blij en fier dat mevr. Potargent heeft aanvaard om deze infosessie te verzorgen. Zijzelf drukte het als volgt uit: “Het is een hele eer om voor Harpa te mogen presenteren!” Een buitenkans voor ieder van ons!

De deelname is gratis voor Harpaleden en hun partner!

Ook voor revaliderende hartpatiënten van het UZ Gasthuisberg! Zij moeten op de inschrijving als lidnummer vermelden: ‘UZG’.

Vooraf inschrijven, uiterlijk tot maandag 24 februari 2014, is noodzakelijk met de onderstaande inschrijvingsstrook of via onze website. De onkosten voor de koffiepauze worden immers aangerekend op het aantal aanwezigen! Harpa wil onnodige kosten vermijden!

De parking De Villa tegenover de site Onderwijs en Navorsing 2 kan worden gebruikt.

INSCHRIJVINGSFORMULIER INFOSESSIE met psychologe Marijke Potargent

Naam en voornaam:

Lidnummer:.....

zal aanwezig zijn op de infosessie van zaterdag 1 maart 2014

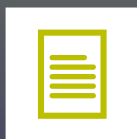
met personen. (aantal opgeven inclusief Harpalid)

Datum

Handtekening

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

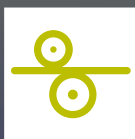
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



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



Marijke Potargent, die onze 19de infosessie op 1 maart 2014 zal verzorgen, heeft ons bijzonder hartelijk ontvangen op een, voor de meesten van ons, vertrouwd terrein: Bruine Pijl - 1 in Gashuisberg. Opvallende primeur: zij is de eerste vrouw in de geschiedenis van Harpa die een infosessie verzorgt, na welgeteld 18 mannelijke collega's voor haar. Even opvallend: zij is er al heel intens mee bezig. Op dezelfde dag had zij al het nodige gedaan om ook voor de eerste keer in de geschiedenis van de infosessies een nieuw didactisch middel te kunnen gebruiken: het stemkastje. De aanwezige leden zullen interactief mee kunnen werken. Het is meteen duidelijk dat mevr. Potargent dit moeilijke onderwerp op een begrijpelijke en boeiende wijze zal brengen.

Haar achtergrond

Mevr. Potargent is afkomstig van Bilzen. Zij heeft school gelopen in het H. Graf te Bilzen en volgde daar de Wetenschappelijke B. Ze had weinig keuze, want dat was de enige richting die daar aangeboden werd. Naar eigen zeggen was zij geen gemotiveerde leerlinge. (Al moet dit misschien wel met een korreltje zout worden genomen.) Maar zodra zij haar echte interesse mocht volgen na het middelbaar, werd alles plots helemaal anders. In Antwerpen studeerde ze voor assistent in de psychologie. Maar al vlug wou ze verdergaan op universitair niveau. Zij studeerde psychologie te Leuven, richting klinische psychologie voor volwassenen. Dat deed ze wél met de nodige motivatie: "Het heeft mij altijd aangetrokken om mensen te helpen, naar hen te luisteren, iets voor anderen te betekenen!" Die motivatie is nog heel duidelijk aanwezig! Zij is tevens psychotherapeute en tabakologe. In januari 2014 start zij met een postgraduaat 'Psychotraumatologie' om mensen in crisis nog beter te kunnen begeleiden. Mevr. Potargent is gehuwd en heeft 3 kinderen: een zoon van 12, een dochter van 13 en een dochter van 15. "Echte pubers, maar dat valt allemaal heel goed mee."

Haar opdracht binnen Gasthuisberg

Haar job is erg uitgebreid en gevarieerd. Zij werkt op de dienst cardiologie. Alle afdelingen van cardiologie kunnen een beroep doen op haar, als een patiënt nood heeft aan begeleiding. Op cardiale revalidatie is er ook veel aandacht voor de partner, want partners hebben het vaak heel moeilijk. Zo staat zij in, samen met de sociaalassistenten Katelijne, voor 3 van de 6 groepssessies die worden aangeboden binnen de cardiale revalidatie. Opvallend is dat 75 % van de cardiopatiënten hun probleem verwerken zonder begeleiding van een psycholoog. Met de steun van hun omgeving raken zij er wel door. Slechts 25 % doet een beroep op professionele hulp van een psycholoog. De patiënten met een hartpomp en patiënten voor en na een harttransplantatie, worden allemaal door mevr. Potargent gescreend en begeleid, indien nodig. Ze is ook tabakologe en geeft begeleiding bij rook-

stop. Heel belangrijk voor mensen met hartproblemen, niet enkel voor mensen met longproblemen. Alle psychologen van het Vlaamse landsgedeelte die op cardiologie werken, komen 3 maal per jaar samen in Aalst. Zo kunnen ze van mekaar leren en zaken aan mekaar doorgeven. Bovendien is mevr. Potargent al 2 jaar gewaardeerd spreekster op studiedagen en congressen, zelfs in het buitenland.

De infosessie op 1 maart 2014

Mevr. Potargent belooft in haar presentatie ook een luik te besteden aan 'de problemen van partners van patiënten'. De partner is vaak ongerust, bezorgd en zelfs angstig voor de toekomst. Zij plant niet alleen een theoretische uiteenzetting, maar verwacht ook zelf heel veel van interactie met de aanwezigen bij middel van 'stemkastjes'. Bij het binnenkomen zal aan elk Harpalid een stemkastje worden gegeven, waarmee anoniem kan gestemd worden op verschillende antwoordmogelijkheden van geprojecteerde vragen. Onmiddellijk zullen we op scherm kunnen zien wat de anderen hebben geantwoord. Zo krijgt iedereen een idee van wat leeft bij de anderen. Ook zal worden nagegaan of de antwoorden van onze Harpaleden overeenkomen met wat in de literatuur wordt beschreven.

Mevr. Potargent is naar eigen zeggen al 4 jaar bezig met het afnemen van vragenlijsten rond angst, stress en depressie bij cardiale revalidatiepatiënten. De resultaten werden tot nu toe nog niet geanalyseerd, maar zullen tegen de infosessie verwerkt zijn en aan de aanwezigen worden getoond. Duidelijk een primeur waarvan wij als Harpaleden geprivilegieerd mogen genieten.

Het belooft echt een interessante infosessie te worden over een belangrijk onderwerp voor ons allemaal. In naam van alle Harpaleden zeggen wij mevr. Potargent bij voorbaat dank voor haar bewonderenswaardige inzet.

Jo Beyen

BARBECUE EEN SCHOT IN DE ROOS

De winst van onze Benefiet-barbecue bedraagt dit jaar meer dan 3.500 €, die integraal naar de Harpakas vloeit. Hierdoor blijft het lidmaatschap van Harpa zeer goedkoop, in vergelijking met andere sportclubs en ondanks het feit dat de Harpa-activiteiten blijven groeien.

Deze winst is mogelijk gemaakt door de onbaatzuchtige samenwerking van vele vrijwillige medewerkers:

- eerst en vooral de firma Lambrechts, die professionele gasbarbecues gratis ter beschikking stelde en Daniël die de ganse dag mee aan 't fornuis stond.
- de medewerking van een 30-tal Harpaleden, die hun zondag vrijwillig opofferden om te werken als bakker, kelner, bediener, afwasser, afruimer, barman, groentenbedeler, taartenverkoper, enz. (aan allen: "nen dikke proficiat"), onder de kundige en efficiënte leiding van Dominique Michaux
- de meer dan 300 komen-eters (harpaleden met hun familie en vrienden) die onze kassa deden rinkelen.

Een initiatief dat voor herhaling vatbaar blijft.



01 De werkers van het eerste uur monteren de tent waaronder gebakken wordt



02 In alle vroegte worden er al pannenkoekjes gebakken



03 Harpa-dames zorgen voor de bloempjes om de tafels te versieren



04 Alles is klaar voor de aankomst van de eerste eters



05 In de keuken stijgt de spanning, de eerste gasten zijn op komst



06 Dit jaar kon je kiezen tussen een rundsbrochette en kalkoenfilet



07 Pol geeft graag een demonstratie aan Jan hoe de cuisson eruit ziet



08 Zelfs onze kinesiste Miek hielp de hongerigen te spijzen



09 De tafel van onze volleyballers werd extra bediend door Christine



10 Dat de BBQ geslaagd was hoeft met deze foto geen betoog



11 Veel volk, tot op het podium toe

12 Koffie met een groot stuk taart blijft een heerlijk dessert

13 De werkers van het laatste uur Guy, René en Jan zagen dat het geslaagd was

RECEPT VOOR EEN GESLAAGDE BBQ.

1. Begin op tijd met het versturen van de uitnodigingen en het aanwerven van personeel.
2. Zorg ervoor dat je ingrediënten vers zijn en koel bewaard kunnen worden.
Ga daarvoor naar een specialist bij wie je goede klant bent.
3. Gebruik altijd proper materiaal dat veilig en in orde is.
Controleer dat materiaal voor gebruik.
Een goede raad: bak enkele pannenkoekjes op voorhand om te testen.
4. Omring je met het beste personeel, bekwame, serieuze M/V medewerk(st)ers die allemaal hun taak kennen en er niet bang voor zijn hard te werken.
5. Wacht dan vol ongeduld op je gasten, ontvang ze met de glimlach en bedien ze vriendelijk.
6. Wees blij met hun positieve opmerkingen, hun waardering en hun dank.
7. Sluit de dag op een aangename manier af met iedereen die zich ingezet heeft.
8. Tel je centen en maak je rekeningen.
9. Als je ziet dat je een winst hebt van 3532,85 €, dan weet je dat je "benefiet" de moeite waard was, dat de toekomst van je vereniging (Harpa) er wat rooskleuriger uitziet, en dat je iedereen, zowel degenen die gewerkt hebben als degenen die zijn komen eten, zeer hartelijk mag bedanken !
10. Deze formule is zeker ook geschikt voor hartpatiënten! Het is zelfs aanbevolen deze jaarlijks te herhalen.
11. Daarom kozen we al zondag 5 oktober 2014 voor een nieuw BBQ-avontuur.

Aan iedereen: **DIKKE MERCI !**
Dominique Michaux

UITNODIGING



HARPA

nieuwjaarsreceptie

Om de sociale contacten tussen onze leden te bevorderen, nodigt het bestuur van Harpa vzw u en uw partner uit op een daverende

NIEUWJAARSRECEPTIE

Vrijdag 10 januari 2014

Inkomhal van zaal De Nayer

**Bij een hapje en een drankje kunnen de wensen voor het nieuwe jaar dan uitgebreid uitgewisseld worden.
De deelname is gratis, maar vooraf inschrijven is wel noodzakelijk (ten laatste op 3 januari 2014).**

INSCHRIJVINGSFORMULIER NIEUWJAARSRECEPTIE

(afgeven tijdens de trainingen aan een bestuurslid of op te sturen naar het secretariaat, inschrijven tot uiterlijk 3 januari 2014. De inschrijving kan ook gebeuren via de website.)

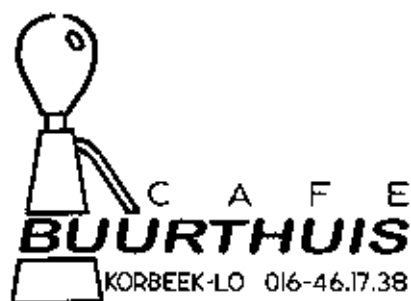
Naam en voornaam:

Lidnr.:

Neemt deel aan de nieuwjaarsreceptie: *O* alleen
(kruis aan wat past) *O* met twee

Datum:

Handtekening:



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



DE ROOVER L. & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be

EEN JASJE UITDOEN EN DE BEUK ERIN...

Het is reeds van in de zomer van 2010 dat we van start zijn gegaan met de Harpa trainingen bij RESPIRO in Rotselaar. Hoog tijd om eens even terug te blikken.

Momenteel zijn we met 36 actieve leden, waarvan 24 mannen en 12 vrouwen, die elke week opnieuw het beste van zichzelf komen geven. Dit is ten opzichte van de 19 startende leden 3 jaar geleden een stijging van maar liefst 90%! Met de gegevens die we nu al kennen zijn er nog 4 leden op komst en komen we zo minstens aan de kaap van 40 leden.

Van de startgroep zijn er nog steeds 14 leden actief. Een 5-tal zijn spijtig genoeg moeten stoppen wegens gezondheidsredenen. De RESPIRO groep is een groep van alle leeftijden, het jongste lid is 35 jaar, de oudste 83. In tegenstelling van wat we zouden verwachten is dit keer de jongste een vrouw en de oudste een man. Sinds de start van HARPA bij Respiro heeft onze groep samen al rond de 4000 trainingen afgelegd. Uiteraard is de ene al wat actiever dan de andere, maar voorlopig gaat de prijs voor de meest actieve leden naar onderstaande top 5!

- Felix Volders (265 trainingen)
- Herman Segers (240 trainingen)
- Rik Nuytten (230 trainingen)
- Georges Verbelen (220 trainingen)
- Lus Van Hamme (199 trainingen)

Een mooie anekdote is nog dat onze topper in de lijst voor deze trainingen maar liefst 26.500 km. heeft afgelegd, ... met de auto wel te verstaan. Felix komt niet alleen het meeste trainen, maar hij komt ook nog van het verst (buurland Limburg) en moet daar telkens precies 100 km. voor afleggen. Je moet het maar volhouden...

Waar vroeger Sara Coeckelberghs onze trouwe kinesitherapeut van dienst was, worden we nu uitmuntend begeleid door Tom Biermans (fitnessbegeleider) en Vreni Roesems (kinesitherapeut). Zij staan wekelijks in voor onze persoonlijke begeleiding en opvolging, als ook geven ze iedere dinsdag en donderdag een gevarieerde groepssessie, waarvoor onze oprechte dank.

Indien jullie meer informatie wensen over onze Harpa trainingen bij Respiro, kan je altijd terecht bij het Bestuur en/of bij ondergetekende. Iedereen is van harte welkom.

Georges Verbelen.



fitness - groepslessen - powerplate - personal training
sauna - zonnebank - lounge - diëtiste - kinesithérapie

Gezondheid daar draait het bij ons om, voor iedereen, wat ook je leeftijd of conditie is. Als je zorgt voor je lichaam, komt je geest tot rust. Respiro biedt je de infrastructuur én de mensen om dat mogelijk te maken.



RESPIRO
Sport- en gezondheidscentrum

Aarschotsesteenweg 33
3110 Rotselaar
016 60 69 79
info@respiro.be
www.respiro.be

■ OUD-STRIJDER BEZOEKT HARPA-KAZERNE AAN HET SPORTKOT.



Ik had het eerder moeten doen maar de confrontatie met de loopgraven waar je jaren geleden samen met enkele trouwe patriotten gevochten hebt om je conditie op peil te houden na een (gas)hartaanval vond ik niet onmiddellijk en voor de hand liggend.

Een paar appetijtelijke energieke dames en een hardnekkige sliert Spuy- en Volmolensnoepers bleven aandringen. En dan ga je maar met een pendel van Bunsbeek over Tienen naar Het Sportkot: Monique en Jacques met wie ik een halve eeuw volgens een gepatenteerd wisselsysteem naar Leuven reed en een 'vers' koppel. Romain Buttiens, oud-leerling, ooit ook werkgever en Irene, zijn charmante eega. De rituele zijn dezelfde maar de parkeermogelijkheden zijn ondertussen kleiner geworden en deels gekoppeld aan de verkoopcijfers van het waren huis in de buurt. De slagbomen gaan slechts open en toe wanneer je een krop sla koopt. In de buurt van kazernes waren in mijn tijd veel cafés en enkele bordelen waar de schachten hun vak

leerden. Bordelen zijn er nooit in de straten rond het Sportkot geweest maar de Spuy- en de Vol- of was het Womolen zijn blijkbaar door de crisis gesloten. Drinken de studenten minder of moeten de harpisten onmiddellijk na de 'drill' naar huis? De rest is ongeveer hetzelfde gebleven.

De drie bronzen meiden '50 meter naaktlopen' staan nog altijd stevig in heet gazon maar er is een nieuw kunstwerk aan het hoofdgebouw: een ontbeende atleet in een ijzeren raamwerk. Verrassend maar mooi. Je moet met je tijd meegaan. Dan druppelen de miliciens binnen of zijn het onder-tussen beroepsvrijwilligers geworden. Ze klitten samen in ongeveer dezelfde clusters als 10 jaar geleden maar hun oefeningen spelen zich nog altijd af achter tralies..

De samenstelling ken ik niet meer maar het systeem van de jaartallen is hier zeker aan de orde. Er zijn veel nieuwe gezichten maar vreemd genoeg

nog heel wat oude bekenden uit de pionierstijd toen Harpa nog een jeugdbeweging was of een initiatief van een of ander parochiecentrum.

Ondertussen is het reeds lang uitgegroeid tot een multinational met de passende structuren.

Wanneer ik het exercitieplein bekijk, mis ik stichter en voedstervader, Prof. Luc Vanhees, Katleen Vandenberghe met de fluwelen stem en nog een paar aantrekkelijke dames die de bevelen gaven, Dirk die het toch lang volgehouden heeft met zijn wekelijkse trips van Zonhoven naar Leuven. En dan vergeet ik nog de jonge kine's die - vorige eeuw - in Pellenberg moed gaven, het vertrouwen herstelden na een paar overbrugging, een hartstilstand, een ruilhartoperatie of één van die andere serieuze restauraties. En dan denk ik ze hebben het verdomme allemaal goed gedaan: de chirurgen, de verpleging, de stichters van Harpa en de families die allemaal maar nog met veel angst geloofden in ons herstel.

Waarschijnlijk hebben onze 'soignerus' ondertussen andere katten geseld.

Met uitdrukkingen over poezen en donker en knippen of de bel aanbinden ben ik wel voorzichtig geworden en die gebruik sindsdien alleen nog alleen in bepaalde kringen...

Of is er nog censuur voor het Harpatijdschrift?

Ik zie nog fitte, afgetrainde kerels die hier op de piste in 1990 ook reeds hun rondjes liepen maar ook reserveofficieren die hun bierbuikje niet kwijt geraakten. Ze zijn wat trager voor minder rondjes misschien ook omdat ze elkaar meer te vertellen hebben.

Maar ik mis er ook enkele vedetten en dan hoor ik dat ze gestorven zijn of hoe heette dat ook weer - 'het tijdelijke voor het eeuwige gewisseld hebben'.

Je zal het maar doen zonder vooraf te weten wat die eeuwigheid precies is.

Ik kan er namen op kleven maar ik doe het niet maar ik mis hun moppen en hun verhalen.

De betoging.

Afgeleid door een indringend gesprek van een 'die hard' had ik de opstelling van het regiment gemist die wegens de tropische temperaturen zoals vroeger op het grasveld plaats had.

Was dit een repetitie voor een betoging op het Taksimplein in Turkije, in Kaïro of Syrië?

Een vlotte, hupse kiné dirigeert een schare vrouwen en mannen die met gebalde vuisten het regime aanklagen en even later met uitgestoken achterwerk laten zien dat ze het allemaal toch niet zo erg vinden.

Zelf weet ik verdomd beter hoe zwaar het is want ik zou het niet meer kunnen: een uur volgehouden lo-

pen wandelen, op ritme turnen.

Fietsen gaat nog behoorlijk. Maar alleen dan. Via een oude gebetonneerde treinzate wanneer er geen regen, niet te veel zon en wind is met een stop na 15 km om een koffie te slurpen. Ooit een Duvel als tussendoortje geprobeerd maar de kracht op de pedalen was weg.

De ontmoeting met het peloton was ook goed voor een paar ontroerende verhalen over persoonlijke, niet zo makkelijk verteerbare gebeurtenissen.

Dat vond ik altijd de positieve saus op die trainingen. Iedereen heeft zijn verhaal en dat werkt therapeutisch. Vorige eeuw nog hadden de mensen tijd om op een stoel achterstevoren tegen een gevel te zitten en te vertellen. Psychiaters kenden ze toen niet en toch verwerkte men de gruwel van twee oorlogen.

Mijn oude Chinese vriend en filosoof SUIREN (enkele eeuwen voor X) wist het toen al. "Luister één keer per dag naar het gekke verhaal van de tuinman dan hoef je niet bij de keizerlijke lijfarts het sap van de monnikskapwortel te drinken."

Na de obligate zuivering spoedde het gezelschap zich vroeger naar de Spuyse of de andere populaire herberg. Nu moeten de vermoeide harpisten eerst in de tunnel onder de kleine ring genieten van de graffiti vóór ze in De Waaiberg' een stek vinden.

De ouderen onder ons kennen dit etablissement zeker nog toen er in de Thierbräu elke zaterdagavond uitgebreid gejojeld werd.

Het is duidelijk dat de atleten het drinken niet verleerd hebben. Er is zelf sprake van een overname van de Spuyse door Madeleine met enkele uitgelezen diensters maar men vreest dat ze zelden achter haar tapkast zou te vinden zijn maar het gezelschap met haar histories zou entertainen. Voorlopige taakverdeling? Claudine zou de boekhouding en de administratie doen en Jacques zou buitenwipper zijn.

Zo ver zal het wel niet komen maar er werden afspraken gemaakt om de verjaardagen toch weer uitgebreider te vieren. En dat bewijst dat Harpa nog steeds springlevend is.

Volhouden meisjes en jongens!!!!

Voor mij was het een aangenaam weerzien.

1 september 2013

den herman (Herman Van Clooster)

Oud-strijders hebben het altijd over hun tijd in de loopgraven.

(de fotoreportage volgt in ons volgend nummer)



LAMBRECHTS BVBA Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



Tuinmachines Lambrechts: voor elk probleem een oplossing !



■ ZE ZIJN WEER VOORBIJ, DIE MOOIE WANDELINGEN ...

De wandelvrienden van Harpa beleefden een prachtig wandelseizoen in 2013 met een schitterende opkomst. De grootste verdienste gaat naar alle deelnemers van de wandelingen, maar we mogen zeker de gidsen, de helpers en de dragers van de defibrillator niet vergeten te bedanken.

We hebben alle soorten Belgisch weer gehad; de eerste wandelingen waren koud, later heeft de zon ons zeker goed bediend, behalve tijdens de wandeling in Nossegem waar we een stevige regenbui over ons hebben gekregen. De daguitstap naar HOTTON was een succes, het stralende weer heeft hier zeker toe bijgedragen. Traditiegetrouw vierden we het einde van het wandelseizoen in LOONBEEK met na de wan-

deling een lekker etentje.

Voor 2014 zijn we volop bezig het wandelseizoen in kaart te brengen. In dit magazine is een kalender opgenomen met alle activiteiten buiten de wekelijkse trainingen. Het wandelseizoen start op 15 maart 2014 en de daguitstap is gepland op 14 juni 2014. Alle verdere details zullen jullie in het volgende nummer worden meegedeeld.

Het wandelteam hoopt dat iedereen de winter goed zal doorkomen en kijkt er naar uit om jullie tijdens de eerste wandeling van 2014 allemaal in goede gezondheid weer te zien.

René Vanhoof

■ Mia en Paul Craps vierden op 16/11/2013 hun GOUDEN JUBILEUM.

Gedurende jaren hebben zij mee aan de kar van de wandelingen getrokken. Ook tijdens allerlei feestjes en barbecues waren zij steeds bereid vrijwillig en onbaatzuchtig mee te werken. Proficiat!

Mia werd in de bloemetjes gezet en Paul kreeg een kistje wijn.

Nadien werd er met zijn allen getoast op het gevierde paar.

Het dessert werd door Mia en Paul aangeboden en bestond uit heerlijke zelfgebakken taart.

In naam van alle HARPA leden wensen we de jubilarissen van harte proficiat en nog vele mooie jaren.



WANDELSEIZOEN 2013

Datum	Locatie	Aantal wandelaars					
		Totaal	8 km.	4 km.			
24 februari 2013	Nat. wandeldag	2	2	0		0°	ZW
2 maart 2013	Sint Pieters Rode	44	34	10		4°	ZW
16 maart 2013	Nieuwrode	44	28	16		4°	NO
30 maart 2013	Baal	36	24	12		4°	NO
27 april 2013	Scherpenheuvel	18	7	11		15°	W
11 mei 2013	Neervelp	23	17	6		14°	ZW
25 mei 2013	Haasrode	54	38	16		12°	NW
8 juni 2013	Daguitstap	75	36	39		23°	ZO
22 juni 2013	Kessel-Lo	40	27	13		17°	ZW
6 juli 2013	Sint Agatha Rode	43	31	12		26°	ZO
20 juli 2013	Keerbergen	50	35	15		23°	ZO
3 augustus 2013	Duisburg	45	28	17		24°	ZO
17 augustus 2013	Boortmeerbeek	49	33	16		25°	ZW
31 augustus 2013	Oud-Heverlee	44	31	13		21°	W
14 september 2013	Nossegem	26	19	7		17°	ZW
28 september 2013	Herent	52	33	19		21°	O
12 oktober 2013	Neerijse	58	38	20		11°	O
26 oktober 2013	Linden	54	34	20		21°	Z
9 november 2013	Loonbeek	63	39	24		10°	ZW





WANDELLEN: EEN GEZONDE ACTIVITEIT!?

Binnen Harpa is het bestaan van het wandelteam ondertussen een vaste waarde geworden. Het aantal deelnemers is enorm gegroeid en Paul Craps, René Vanhoof, Richard Nevelsteen en Jan Lambeir zorgen telkens weer voor een onvergetelijke dag.

Wandelen wordt meestal gezien als een sociale activiteit: gezellig babbelen, een nieuwe omgeving verkennen en op tijd en stond een pauze inlassen en een glaasje drinken. Het hoort er allemaal bij. Maar veel belangrijker voor hartpatiënten is dat wandelen eigenlijk zorgt voor een betere fysieke activiteit. Fysieke activiteit kan gedefinieerd worden als elke lichamelijke activiteit, uitgevoerd door de spieren, die aanleiding geeft tot een toename van het energieverbruik. Het regelmatig uitvoeren van fysieke activiteit heeft als voordeel dat het de gezondheid bevordert en dat het geassocieerd is met lagere overlijdenscijfers.

De vraag is nu hoe lang en hoe frequent per week je moet wandelen om deze gezondheidsvoordelen te verkrijgen? De laatste richtlijnen geven aan dat je tenminste vijf dagen per week, minstens 30 minuten

stevig zou moeten doorstappen. Tegenwoordig kan je fysieke activiteit ook dagdagelijks bijhouden door gebruik te maken van een stappenteller. Dit toestel telt, zoals het woord zegt, het aantal stappen dat je zet per dag. Ook hier bestaan gezondheidsnormen voor. Een gemiddelde van 7000-10000 stappen per dag zou bevorderlijk zijn voor de gezondheid. Als je dus dagelijks 30 minuten zou stappen (tegen een gemiddelde van 60 stappen per minuut) dan heb je al 1800 stappen gezet. Door wandelen te combineren met je dagelijkse activiteiten zou je in staat moeten zijn het streefdoel te kunnen behalen.

Deelnemen aan de georganiseerde wandelingen kan zeker en vast al een stap in de goede richting zijn om je fysieke activiteit te verbeteren. Alle geïnteresseerden mogen contact opnemen met verantwoordelijken van het wandelteam. Maar je kunt je gezondheid slechts optimaliseren als je dagelijks een wandeling gaat maken. Onthoud daarom goed: A walk a day, keeps the doctor away!

Met dank aan Miek Hornikx



WANDELKALENDER MAART - APRIL 2014

DATUM	KM	GEMEENTE	STARTPUNT en EINDPUNT	GIDS & GSM
15 maart	4 8	St.Pieters Rode	Parking Parochiecentrum Kloosterhof Kerkplein 1	Josee Verlaenen - 0478 82 06 04 Jan Lambeir - 0478 56 89 32
29 maart	4 8	Attenrode Wever Glabeek	Parking Visvijver Het Windmoleke Butschovenstraat 12	Jacqueline Nuage - 0479 20 61 23 Fons November
12 april	4 8	Sterrebeek	Parking Taverne " HET ZEEN" Zeenstraat 207	Eliane Van Hamme - 0476 85 40 38 John Van Herck

WANDELING NAAR SCHERPENHEUVEL 2014

DATUM	KM	GEMEENTE	STARTPUNT (S) en EINDPUNT (E)	GIDS & GSM
26 april 14	6	Tielt Winge	S: Parking aan het kruisp. Horenstraat en Heuvelstraat tussen 9u15 en 9u30	Fons November - 0479 20 61 23
	18	Lubbeek	S: kerk Lubbeek om 7uur E: Basiliek van Scherpenheuvel misviering om 11u30	

Alle wandelingen starten steeds om 14u00 op de voormelde plaats.

Voor details en last minute wijzigingen kan je terecht bij: Paul Craps (016 47 08 00), Jan Lambeir (016 44 64 47), René Vanhoof (0476 26 41 86), Georges Verbelen (016 25 00 40)

FIETSSEIZOEN 2013

NR.	DATUM	WEER	DEELNEMERS	TRAJECT	AFSTAND	GEM. SNELHEID
1	20/04/13	13° ☀	21	Tervuren	44 km	19,5 km/u
2	27/04/13	6° - 12° ☁☀	16	Scherpenheuvel	42 km	21,5 km/u
3	04/05/13	18°, ☀	18	Nederokkerzeel	47,5 km	20,5 km/u
4	18/05/13	14° ☁	16	Beauvechain	60,8 km	21,5 km/u
5	25/05/13	18°, ☀	14	Kampenhout	60 km	20,5 km/u
6	01/06/13	19° ☀	20	Duisburg	58 km	19,0 km/u
7	15/06/13	16° ☁☀	11	Keerbergen	60 km	21,0 km/u
8	13/07/13	25° ☀	18	Houwaart	54 km	21,3 km/u
9	27/07/13	20° ☀	21	Neerijse (bezoek De Kroon	30 km	20,0 km/u
10	10/08/13	18°-21° ☀	15	Klein-Willebroek (daguitstap)	118 km	22,6 km/u
11	24/08/13	18° ☁	11	Hoegaarden	50,5 km	21,6 km/u
12	07/09/13	20° ☀	17	Brussels Classic (Cardio Tour)	20 km	18,5 km/u
13	21/09/13	18° ☁	14	Meensel-Kiezegem	52,7 km	20,0 km/u
14	05/10/13	18° ☁	18	Meldert	55 km	21,5 km/u
15	19/10/13	18° ☁☀	25	Neerijse (Slot De Kroon)	44,5 km	19,5 km/u
Gemiddelde			247 > 18		796 > 52,5	20,650 km/u



13. Meensel-Kiezegem



14. Beauvechain

HARPA CYCLO TEAM: TOP 3

Het gemiddeld aantal deelnemers aan de 15 Harpa-fietstochten bedroeg 18. En dat aantal blijft nog groeien. Wij maakten een rangschikking op van de fietsers volgens het aantal deelnames.

1. André BILLET (15)
2. Christine AERTS en Georges TIMMERMANS (14)
3. Madeleine JANSEN, Marcel MERTENS, Rik VAN BIERVLIET en Claudine VAN VOLSEM (13)



EVALUATIE – ENQUETE (anoniem) - SEIZOEN 2013

		J	N	?	voorstel
1	Het antal fietstochten (15) is voldoende	14	5		6 personen signaleren dat er meer ritten mogen zijn(3 zeggen gewoon meer, 2 spreken van 1 of 2, één persoon van 20)
2	De ritten zijn lang genoeg (gemiddeld 52,6 km)	18	1		2 personen geven 60 aan als richtlijn
3	De gemiddelde snelheid (20,65 km/u) is ok	16	3		3 willen sneller rijden, iemand vraagt zich af "is dat zo?"
4	Het sportkot is bij voorkeur de vertrek- en aankomstplaats (11 keer op 15 ritten).	12	5	2	8 maal geeft men aan dat het van elders mag, 1 heeft het over een vertrekpunt max 10 km buiten Leuven
5	Het vertrekuur (13.30 uur) is ok	18	1		18 maal ok, één voorstel voor 13u
6	De aard van het parcours is goed gekozen en voldoet aan de verwachtingen,	19			unaniem akkoord. Iemand schrijft: "meer dan voldoende!"
7	De AED moet mee,	17	2		
8	Twee wegkapiteins (één vooraan en één achteraan) zijn voldoende.	18		1	3 eenmalige opmerkingen: enkel op zwaardere ritten, reserve aanduiden en liever 2 meer
9	De wegkapitein vooraan moet op zijn plaats blijven en moet worden bijgestaan waar nodig om de weg te laten afzetten	16	2	1	1 opmerking: "moet ervoor zorgen dat de groep bijeen blijft"
10	De kapiteins achteraan zorgt in voldoende mate dat de groep bijeen blijft.	18	1		2 opmerkingen: "moet ervoor zorgen dat de groep bijeen blijft" en "moet sneller signaleren dat de groep uiteenvalt"
11	Er moet naar gestreefd worden elk jaar één derde van de ritten te vernieuwen. De andere ritten worden opnieuw gereden	15	2	2	1 opmerking: "mag meer"
12	Deelname aan 2 Cardio Tour-tochten is voldoende	17	1	1	2 opmerkingen: "mag meer" en "met langere rit is de verplaatsing meer de moeite waard"
13	Eén daguitstap is voldoende	17	2		3 opmerkingen: "mogen er meer zijn" (2x) en "liever 2" (1x)
14	diverse				
Bemerkingen/aanvullingen/commentaren/voorstellen/suggesties/geniale ingevingen en dies meer zijn welkom op de keerzijde van dit blad.					liever geen rustpauze (1x)
					voorstel om 2 à 3 ritten te organiseren van 25 à 30 km tegen 15 à 17/u

HARPA RIJDT DE BRUSSELS CLASSIC 2013

De Cardio Tour is een organisatie van de Belgische Cardiologische Liga, gesponsord door de warenhuisketen Lidl. Het betreft een globale actie voor gezondheid en welzijn met accenten op gezond bewegen en gezonde voeding. In het kader van deze preventie-actie worden hartpatiënten uitgenodigd om de laatste kilometers van bepaalde Belgische wielerklassiekers vooraf te fietsen met een duidelijke voorbeeldfunctie. Ook het Harpa Cyclo Team werd uitgenodigd om de wielerklassieker Brussels Classic (het vroegere Parijs – Brussel) te fietsen. In het Brugmann Ziekenhuis kregen alle deelnemers een volledige fietsuitrusting aangeboden. Een wagen van de Vlaamse Wielerschool en twee ervaren wielrenners namen ons op sleeptouw door de heuvelende Brusselse straten.

Onze begeleiders hadden er wel wat moeite mee om het Harpa-tempo een beetje in te tomen. Met plezier fietsten we een laatste 20 kilometer van een klassieke wegwedstrijd. Straks zouden de echte beroepsrenners spurten om de overwinning. Toen hadden onze pedaalridders reeds enkele tijd geleden de eindstreep overschreden. Nadien werden wij uitgenodigd in het VIP-café op de Heizel onder een stralende hemel en met het Atomium als achtergrond. Hapjes en drankjes in overvloed. Toen arriveerde het peloton. Het feest was voorbij en wij, wij waren tevreden dat we voor het goede doel het goede voorbeeld hadden gegeven.

Luk Vanhorenbeek



Glunderend onze nieuwe uitrusting presenteren aan de pers



Een historische foto Harpa Leuven aan de voet van het Atomium



Aan de streep 1. André 2. Georges 3. luc



Na de drie eersten overschrijden onze Harpavrienden de meet



De Vlaamse Wielerschool zorgt voor onze begeleiding en veiligheid



Enkele Harpa-dames toasten op het succes



Ziet Madeleine engeltjes vliegen op het terras van het VIP-café

FIETSSEIZOEN 2014

DATUM

zo. 6/4/2014
za. 19/4/2014
za. 26/4/2014
za. 3/5/2014
za. 17/5/2014
za. 31/5/2014
za. 14/6/2014
za. 28/6/2014
za. 12/7/2014
za. 26/7/2014
za. 9/8/2014
za. 23/8/2014
za. 6/9/2014
za. 20/9/2014
za. 4/10/2014
za. 18/10/2014

TRAJECT

Cardio Tour: Ronde van Vlaanderen (Oudenaarde)
centrale vertrekplaats ?
Scherpenheuvel (Kessel-Lo, De Becker-Remyplein)
op verplaatsing ?
centrale vertrekplaats ?
op verplaatsing ?
centrale vertrekplaats ?
Daguitstap?
centrale vertrekplaats ?
op verplaatsing ?
centrale vertrekplaats ?
op verplaatsing ?
Cardio Tour: Brussels Classic (Heizel – Brussel)
op verplaatsing ?
centrale vertrekplaats ?
16e slotrit (De Kroon – Neerijse)

(data liggen vast – planning nog uit te werken)

Harpa Cyclo Team is voorstander van attractief fietsen = een combinatie van veilig, sportief en recreatief fietsen. Om voldoende afwisseling te garanderen opteren we voor de verkenning van nieuwe horizonten = alternerende vertrek- en aankomstplaatsen: centrale vertrekplaats en op verplaatsing.

Voorstellen voor de daguitstappen zijn welkom: b.v. Bloesemroute, Adbijenroute, de Condroz,

In de loop van de maand januari 2014 wordt er een bijeenkomst georganiseerd waarop alle fietsers per mail worden uitgenodigd om de fietstochten voor te bereiden en af te spreken.




“Een doel, een
passie, een
levenswerk.”

Tuinarchitectuur



Buiteninrichting



Tuinaanleg



Nazorg



Wij realiseren jouw tuin !

LEUVENSESTEENWEG 276 INFO@HERBA.BE
3390 SINT-JORIS-WINGE WWW.HERBA.BE
TEL. 016 62 37 60



A E D VAN LEVENSBELANG !!!

Triatleet Karel Lemahieu uit Beernem heeft zaterdag het leven van Wouter Moons, directeur van de federale gerechtelijke politie van Gent, gered. Kort voor de finish van de Grote Prijs Jim Beuselinck zakte de 46-jarige man uit Landegem met een hartstilstand in elkaar. Lemahieu staakte zijn wedstrijd om hulp te bieden.

Triatleet Wouter Moons uit Landegem is zaterdagmiddag tijdens de Grote Prijs Jim Beuselinck in Beernem door het oog van de naald gekropen. In de Norbert Fonteynestraat, op enkele honderden meter van de finish, zakte de 46-jarig Moons, die directeur van de federale gerechtelijk politie in Gent is, tijdens het loopgedeelte van de wedstrijd met een hartstilstand in elkaar. Een verpleegster die in de straat woont en naar de wedstrijd stond te kijken, aarzelde geen seconde en startte meteen de reanimatie. Enkele hulpvaardige toeschouwers en buurtbewoners snelden haar ter hulp. Triatleet Karel Lemahieu, die net op dat ogenblik passeerde, staakte zelfs zijn wedstrijd om hulp te bieden. 'Ik heb instinctmatig gereageerd', vertelt hij. 'Als redder aan zee beheers ik reanimatietechnieken en ik weet dat de eerste twee minuten na een hartstilstand cruciaal zijn om hersenschade te vermijden. Maar ik stond er gelukkig niet alleen voor. Er waren veel mensen die spontaan hulp boden. Hopelijk komt alles terug goed met die man.'

Intense reanimatie

Een drietal minuten na de hartstilstand van Moons kwam de ziekenwagen van Het Rode Kruis Beernem onder politiebegeleiding ter plaatse. Met behulp van een automatische externe defibrillator (AED) kreeg

het slachtoffer een elektrische schok toegediend. Enkele ogenblikken later kwam ook de 100 van de Oostkampse brandweer en de heli van het AZ Sint-Jan ter plaatse. Na een vijftigtal minuten van intense reanimatie kon het slachtoffer gestabiliseerd worden en werd hij met de 100 naar het AZ Sint-Jan in Brugge overgebracht. Zijn toestand is stabiel.

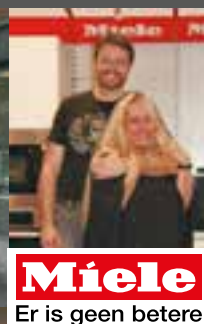
'Morgen zullen we weten of hij hersenschade heeft opgelopen', vertelt de vrouw van Wouter Moons. 'Momenteel wordt hij nog onder narcose gehouden. Ik ben iedereen die hem geholpen heeft bijzonder dankbaar. Mijn man is een fervent loper en fietser en heeft al heel wat triatlons op zijn actief. Maar een tweetal weken geleden kreeg hij op de triatlon in Gent ook al een korte hartstilstand. Na de nodige onderzoeken verklaarden de artsen hem echter geschikt om te sporten. Ze hadden geen afwijkingen gezien.'

EHBO noodzakelijk

Tijdens de prijsuitreiking loofde Sportschepen Jos Sypré (CD&V), die zelf ook deelnam aan de wedstrijd, het koelbloedige optreden van de redders van Wouter Moons. 'Dit spijtige incident bewijst nogmaals hoe belangrijk het is om te weten wat je moet doen in dergelijke situaties', zegt Sypré. 'Daarom zijn we van plan om op korte termijn EHBO-opleidingen te organiseren voor inwoners en verenigingen. We hebben hier al concrete stappen voor genomen. Ook de werking van een AED-toestel komt aan bod. Kennis van hartmassage en mond-op-mond-beademing is van groot belang.'

Overgenomen uit het NB van 09/09/2013

ELEKTRO VAN PRAAG



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 !!!

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





CLUBNIEUWS

LIDKAART 2014

Wie zijn/haar lidgeld betaalde, vindt de onvolprezen lidkaart 2014 toegevoegd in dit nummer. Wie zijn/haar lidgeld nog niet betaalde, wordt vriendelijk verzocht dit dringend te doen. Zo niet bent u niet langer lid meer van Harpa en ontvangt u geen ledenblad meer. Voor leden bedraagt het lidgeld 52,00 €, te storten op rekening nr.001-2969200-09 van Harpa vzw Leuven.

ONZE ADVERTEERDERS

Warm aanbevolen

Dank zij uw financiële bijdrage door het plaatsen van een advertentie in dit blad, kunnen wij 4 maal per jaar blijven verschijnen. Hierdoor maakt u de band tussen alle Harpaleden onderling mogelijk. De leden en het bestuur zijn u daar zeer erkentelijk voor. Daarom willen wij ook uw firma bij onze leden warm aanbevelen. En de adverterende firma's zijn uiteraard bereid om onze leden extra te verwennen.

IN MEMORIAM



Veel te vroeg is dit trouwe Harpa-lid ons ontvallen.

Louis LAUREYN (lidnr. 770)

*was de echtgenoot van mevrouw Chris Moens;
hij werd geboren in Diest op 30 maart 1941 en
is overleden in Molenstede op 6 oktober 2013*

Wij bieden aan de familie ons oprecht medeleven aan.

Wandeldagen

Daguitstap 14-06

Algemene vergadering 25-04

Fietsdagen

Scherpenheuvel 26-04

BBQ 05-10

infosessie 01-03

januari					februari					maart							
week	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14	
ma		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31	
di		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25		
wo	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	NIEUWJAAR 1 jan.	
do	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27		
vr	3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28		
za	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29		
zo	5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30		
april					mei					juni							
week	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	
ma		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	
di	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		
wo	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	FEEST v.d. arbeid 1 mei	
do	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	OLH hemelvaart 29 mei	
vr	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27		
za	5	12	19	26	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28		
zo	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	PINKSTEREN 8 juni	
																PASEN 20 april	
juli					augustus					september							
week	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
ma		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29	NAT. FEESTDAG 21 juli
di	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30	
wo	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24		
do	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25		
vr	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26	OLV hemelvaart 15 augustus	
za	5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27		
zo	6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28		
oktober					november					december							
week	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1		
ma		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	
di		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	Wapenstilstand 1918
wo	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31	
do	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	KERSTMIS 25 december	
vr	3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		
za	4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	ALLERHEILIGEN 1 november	
zo	5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		

Schilderjens

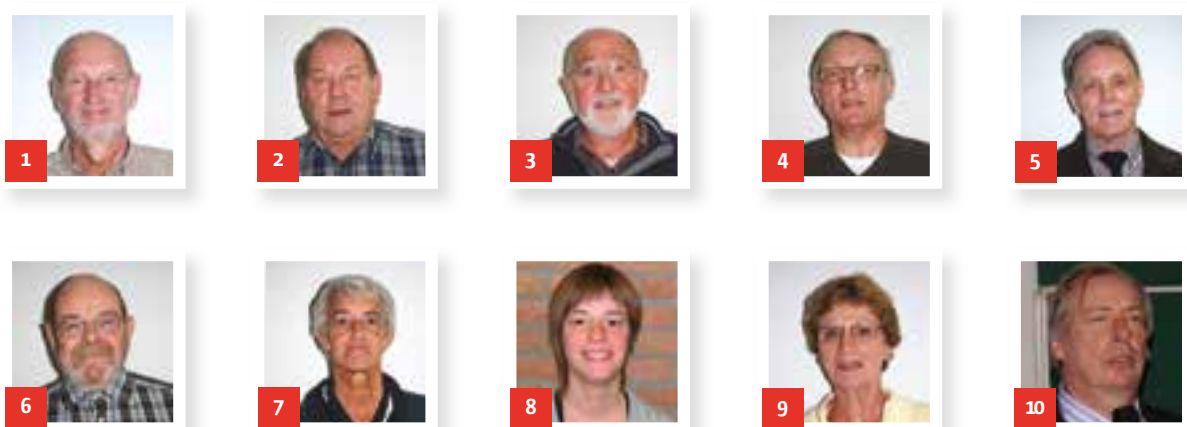
Jens Vanhorenbeek

Leuvensesteenlaan 102 - 3300 Tienen

0494/36.52.21

info@schilderjens.be

www.schilderjens.be



- 1 ALFONS NOVEMBER - Voorzitter - webmaster • T: 016 62 14 12 • M: 0479 20 61 23 • E: november.alfons@skynet.be
- 2 LUC VANHORENBECK - 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 ROBERT DEGREEF - Assistent-penningmeester • T: 016 58 23 88 • E: robert.de.greef@telenet.be
- 6 VICTOR LEYS - Materiaalbeheerder, Verantw. training dinsdagnamiddag • T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62 • E: Leys.victor@skynet.be
- 7 DOMINIQUE MICHAUX - Medewerkster administratie • T: 016 22 40 20 • E: dmichaux999@gmail.com
- 8 MIEK HORNIKX - Vertegenw. kinesisten, hoofd reanimatieteam • T: 0498 23 99 82 • E: miek.hornikx@faber.kuleuven.be
- 9 CLAUDINE VAN VOLSEM - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand • T: 016 20 10 03 • E: claudine.vanvolsem@gep.kuleuven.be
- 10 PROF. DR.LUC VANHEES - Erevoorzitter, stichter • T: 016 32 91 58 • E: luc.vanhees@faber.kuleuven.be

COLOFON



HARPA vzw

WINTERNUMMER 2013
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 - BE52 0012 9692 0009
p.a. André Broos, Nachtegalenstraat 80, 3210 Linden

REDACTIERAAD

- Luk Vanhorenbeek (hoofdredacteur)
- Jo Beyen (redacteur)
- Dominique Michaux

FOTO'S:

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

Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

Verrassend voordelig!

- Geboortevoordelen tot **888 euro**
- Orthodontie: tot **750 euro**
- Tandimplantaten tot **500 euro**
- Lasertherapie van de ogen tot **250 euro**
- Rooming-in tot **150 euro**
- Brillen en lenzen tot **100 euro**
- Vaccinaties tot **75 euro**
- Diëtist of psycholoog tot **50 euro**
- Lidgeld sport- of fitnessclub tot **30 euro**
- Kampvergoedingen tot **30 euro**
- Voetverzorging tot **25 euro**



Ontdek ons volledig aanbod op **www.vnz.be**
of bel gratis voor een afspraak: **0800-179 75**

Hoofdzetel:

Hoogstratenplein 1 - 2800 Mechelen - info@vnz.be
Kantoren & brievenbussen over heel Vlaanderen



Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

UW VRIJHEID, UW ZEKERHEID