



HARPA magazine



20ste INFOESSIE:
'Het hart en de liefde in beeld'
Kaatje Goetschalckx
ZATERDAG 7 maart 2015, om 14.00 u.

dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van



Het mooie herfstpalet van kleuren, van kardinaalrood over bruin naar geel, waarmee de loofbomen werden getooid, is verdwenen. Ze staan er nu met hun zwarte grillige takken wijzend naar de hemel vragend bij om, na wat rust, terug herboren te worden in een fris groen lentekleedje.

Voor Harpa waren de laatste maanden van het jaar ook een periode om even te verpozen. De laatste kilometers van de fietsers en de stappen van de wandelaars zitten erop. Er werd afgesloten met een gezellig samenzijn met een droogje en een natje. Foto's, een verslagje en jaaroverzichten van deze activiteiten staan verder in dit Magazine. Het bestuur dankt de leden die de organisatie ervan hebben gedragen en die nu al de krijtlijnen voor 2015 aan het uitzetten zijn.

Zoals we hoopten zijn onze verwachtingen ingelost. Er waren weer een 300- tal leden aanwezig op de benefiet BBQ, hetgeen ervoor zorgde dat onze kas kon rekenen op een 'spijziging' van 3000 euro. Dit kon alleen via jullie allemaal! Waarvoor ook dank!

Het is tot onze spijt dat wij, zonder de oorzaak te kennen, het jaar zullen afsluiten met minder leden. De instroom van nieuwe leden was, op het ogenblik van het schrijven van dit voorwoord, maar 3/5 van die van vorig jaar en we hopen dat 60 leden hun lidgeld alsnog zullen betalen. Ik wens hiermee nog eens een op-

roep te doen naar de leden om hun lidgeld te betalen. **Indien er in dit Harpa Magazine geen lidkaart 2015 aanwezig is, wijst dat erop dat u, hopelijk door een vergetelheid, uw lidgeld nog niet betaald heeft.**

Als start voor het volgende jaar staan er al twee activiteiten in het vooruitzicht: de nieuwjaarsreceptie en de infosessie. Voor beide is er een inschrijvingsformulier opgenomen in dit Harpa Magazine. Inschrijven kan ook via de website. Ik wens er nu al uw speciale aandacht op te vestigen dat de nieuwjaarsreceptie **op een woensdag** plaats vindt. En niet in de inkomhal van De Nayer, maar in het **Parochiaal Ontmoetingscentrum te Linden**, waar ook de BBQ heeft plaats gehad. Voorafgaande, tijdige inschrijving is verplicht, zodat we de nodige bestellingen kunnen doen.

Ik wens u in naam van het bestuur fijne eindejaarsfeesten en ik wil afsluiten met volgende wens:

*2015 staat al voor de deur,
een nieuw jaar met nieuwe dromen,
alles krijgt een nieuwe kleur.
Veel geluk en vrede, veel liefde voor elkaar.
Aandacht voor de naaste,
dan wordt het voor ons allen een prachtig jaar.*

Uw voorzitter




BUITENINRICHTING, TUINARCHITECTUUR, TUINAANLEG

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



■ BREGJE FRICKX

Met Bregje heb ik voor het eerst kennisgemaakt tijdens de daguitstap van de wandelaars. We kwamen mekaar tegen in de staart van de groep, en al snel bleek dat ze zich daar in haar sas voelde. Ze hield alles voor zich scherp in de gaten en bekommerde zich om wie moeite had het tempo te volgen. We waren in goede handen, zoveel was duidelijk.

En toen me tijdens de zomer gevraagd werd om haar te interviewen voor dit artikel, heb ik daar geen kwartier moeten over nadenken. Integendeel. En toch heeft het nog geduurd tot de vervalldag voor het vorige magazine voorbij was, eer ik een afspraak met haar kon vastleggen. Uiteindelijk is het verslag van dat gesprek hier dus toch en kom je alles te weten wat je haar nooit zelf hebt durven vragen.

Bregje werd geboren in Leuven in 1989, en ze was niet alleen. Haar tweelingzus Hanne was er één minuut eerder. En zo donker als het haar en zo bruin als de ogen van Bregje zijn, zo blond en blauw zijn die van Hanne. Dat ze niet hetzelfde karakter hebben zou wel eens een eufemisme kunnen zijn, waarachter even grote verschillen schuil gaan als hun uiterlijk laat vermoeden. Behalve haar tweelingzus heeft ze ook nog eens 3 stiefzussen bij haar papa en 2 stiefbroers bij haar mama. Haar naam komt vaker voor in Nederland dan in België, en betekent: de stralende. Je bent het zonder twijfel met me eens dat ze die naam niet gestolen heeft: ze doet hem eer aan telkens als ze voor onze groep staat. Dan kan je niet anders dan je goed in het zweet te werken.

Gedurende 20 jaar is ze opgegroeid in Herent, waar ze ook naar de lagere school ging. Het middelbaar deed ze in het H. Drievuldigheidscollege in Leuven, waar ze de richting wiskunde-wetenschappen volgde, en voltooide haar studie met een opleiding tot kinesitherapeute, met specialisatie inwendige pathologieën (alles wat te maken heeft met hart, longen, diabetes, obesitas, oncologie).

Haar loopbaan startte ze dan in Gasthuisberg, het eerste jaar op de dienst cardiologie, en sedert het tweede jaar werkt ze op de medisch intensieve zorgen. Als je bedenkt dat wie kritisch ziek is, gemiddeld 20% spiermassa verliest op 7 dagen tijd, dan begrijp je meteen hoe belangrijk het is mensen zo snel mogelijk aan het oefenen te zetten (mobilisatiekine) en zo snel mogelijk van de beademing te krijgen (respiratoire kine of ademhalingskine) en zo het verlies van spieren te beperken. Tijdens het laatste jaar van haar studies heeft ze voor het vak ambulante cardiale revalidatie een aantal trainingen moeten volgen en

is ze daar ook 'blijven plakken'. Zo is ze met Harpa in contact gekomen.

Sedert augustus is Bregje een jaar bij Harpa, en verzorgt ze vooral de training op vrijdagavond, vaak tesamen met Jeroen, die daar handig gebruik van heeft gemaakt om haar hart te veroveren (bravo Jeroen, dat is nu eens het nuttige aan het aangename paren ;-). Alhoewel, ze bekent dat ze zelf toch ook al snel in de gaten had dat daar een charmante kerel rondliep, en dat ze daar niet ongevoelig voor was (nogmaals bravo, voor Bregje deze keer, dat is nu eens het nuttige ... je weet wel... ;-). Toch heeft het nog enkele maanden geduurd voor ze mekaar echt gevonden hebben. Waar een cardiotraining niet allemaal goed voor is.

De trainingen bij Harpa doet ze echt graag: "Je krijgt van die mensen ook zoveel terug", zegt ze vol overtuiging, "en ik heb ook graag feedback, zowel over wat goed ging als over de punten die beter kunnen. En de mensen van Harpa geven echt veel!" herhaalt ze nog maar eens, als was het om zeker te zijn dat ik het zou noteren.

Wat haar helpt om de trainingen voor te bereiden, is haar opleiding dans. Vanaf haar prille jeugd heeft ze leren dansen en is ze naar verschillende dansscholen in Leuven gegaan, onder andere bij Aike Raes en Marleen Sempels. Ze heeft een voorkeur voor hedendaagse dans, voor flow en grondwerk. Ze houdt meer van het genre Anne Teresa De Keersmaecker, waar ze meer vrijheid heeft, dan van het klassieke ballet, met zijn strakke patronen. En sedert ruim 10 jaar geeft ze zelf les (dans, aerobic, step aerobic, BBB) in Blauwput Omnisport, waar ze intussen ook bestuurslid is, verantwoordelijk voor body style en voor opleidingen. Met deze ervaring heeft ze intussen zoveel oefeningen in het hoofd, dat ze gemakkelijk haar programma kan bijsturen wanneer ze tijdens de training opmerkt dat het te snel begint te gaan of dat het te zwaar wordt. Ze blijft wel altijd zoeken naar nieuwe oefeningen zodat de trainingen nooit saai worden.

Intussen is het al bijna tijd om af te ronden. Toch nog heel snel even vragen naar hobby's.

De tijd die rest na werk en sport en dans (“mijn hobby is mijn werk en mijn werk is mijn hobby”), blijkt ze het liefst te spenderen bij familie en vrienden.

Tijdens de vakantie reist ze graag om nieuwe leuke plekken te ontdekken. In de winter trekt ze de bergen in, om te snowboarden, vooral in Oostenrijk, waar

skiën een natuurlijke aanvulling is van het authentieke, gezellige dorpsleven.

Dank je wel voor dit gesprek, Bregje, en tot de volgende training.

Gabriël

WIST JE DAT ...

... zingen een invloed heeft op de bloeddruk?

“De hartslag gaat omlaag wanneer je uitademt en omhoog wanneer je inademt” aldus dr. Björn Vickhoff van de Sahlgrenska Academie aan de “Universiteit van Göthenburg” (Zweden). “Wanneer je zingt, wordt lucht uitgestoten en dan daalt het hartritme. Tussen het zingen door, hap je opnieuw naar lucht en stijgt de hartslag. Het hartritme volgt dus de structuur van het zangstuk. Hoe meer het zangstuk gestructureerd is, hoe beter de synchronisatie. Trage muziekwerken leveren dan ook de beste synchronisatie op. Koorgezang zorgt er dan ook gewoonlijk voor dat het hartritme vertraagt. Ook de gecontroleerde ademhaling zou daarin een aandeel hebben. Studies over gecontroleerde ademhalingstechnieken bij yoga hebben immers aangetoond dat ze op lange termijn een gunstig effect hebben op de bloeddruk. Mogelijks heeft zingen een gelijkaardig effect.”

... voldoende nachtrust hartziektes voorkomt?

Door minstens zeven uur per nacht te slapen, heb je minder kans op hart- en vaatziektes. Dit blijkt uit een grootschalig onderzoek van een groep Nederlandse wetenschappers. Zij volgden twaalf jaar lang 14.000 mannen en vrouwen die aan het begin van de studie geen problemen hadden aan het hart of de vaten. De resultaten van het onderzoek staan te lezen in *European Journal of Preventive Cardiology*.

De onderzoekers keken ook naar het effect van vier andere gezondheidsgewoontes op hart- en vaatziektes: bewegen, gezond eten, gematigd alcohol gebruiken en niet roken. Een combinatie van deze vier gezondheidsgedragingen verlaagt het risico op hart- en vaatziektes met 57 procent. Als je ook nog voldoende slaapt (meer dan zeven uur per nacht) zijn de risico's op hart- en vaatziektes tot 65 à 83% kleiner. Volgens onderzoeker Monique Verschuren is goed slapen dan ook een belangrijke aanvulling bij het voorkomen van hart- en vaatziektes. “Een slechte nachtrust moet dan ook zeker op het lijstje van risicofactoren.” Een slaapttekort heeft dus dezelfde negatieve effecten als sigaretten en alcohol op het hart.

... er enkele eenvoudige middelen bestaan om verkoudheden te voorkomen?

Verkoudheid is in onze streken de meest voorkomende infectieziekte. Ze treft gemakkelijk drie maal per jaar volwassenen. Kinderen kunnen zelfs tot zesmaal per jaar het slachtoffer zijn van snotter en hoestbuien. Een eenvoudige verkoudheid gaat wel vanzelf over, maar is niet aangenaam om te moeten ondergaan. Volgens Michael Allan van de “University of Alberta” en Bruce Arrol van de “University of Auckland” in Nieuw-Zeeland zijn goed je handen wassen, meerdere keren per dag gorgelen met water en zinksupplementen slikken drie eenvoudige middelen waarvan redelijk bewezen is dat ze verkoudheid voorkomen.

... suiker slechter is voor de bloeddruk dan zout?

Elk jaar sterven negen miljoen mensen aan hart- en vaatziektes die direct gelinkt zijn aan een te hoge bloeddruk. In een commentairstuk in “*The American Journal of Cardiology*” schrijven drie specialisten nu dat te veel nadruk wordt gelegd op zout. Dr. James Di Nicolantonio is van mening dat mensen beter beschermd zijn tegen een hoge bloeddruk als ze minder suiker eten. Dat bevestigt een nieuw onderzoek bij 8.670 Fransen, waarin geen enkele relatie aangetoond kon worden tussen de inname van zout en de stand van de bloeddruk. De onderzoekers stellen dat die link allicht een beetje overdreven benadrukt wordt. Professor emeritus Guy De Backer van de UGent reageert: “Het is zinloos om uit te vissen wie nu de grootste boosdoener is. Beide zijn nadelig. Alleen leidt te veel zout rechtstreeks tot een verhoging van de bloeddruk en zorgt de inname van te veel enkelvoudige suikers zoals in frisdranken tot overgewicht, wat meestal samengaat met een hoge bloeddruk.”



■ PAUL CRAPS

- Gezin: getrouwd, 5 kinderen en 12 kleinkinderen
- Beroep: verzekeringsagent met pensioen
- Engagements: voorzitter/secretaris LG Loonbeek,
- voorzitter van de plaatselijke kerkfabriek,
- lid van Harpa sinds 1997
- actief in het wandelteam van Harpa
- lid van de dorpsraad in Loonbeek en actief in vele andere verenigingen.

Met oude kleren, maak je nieuwe maten.

Net zoals in veel andere gemeenten, staat erin Loonbeek een rode container van Wereld Missie Hulp. Je kunt er terecht met kledij die nog een tweede leven verdient. Inwoners kunnen er ook een pakket aan hun voordeur zetten op de laatste zaterdag van april. Dan rijdt een ploegje vrijwilligers van de Landelijke Gilde en de Kerkfabriek het hele dorp rond en haalt de pakken op. Paul Craps is al sinds jaar en dag de drijvende kracht achter dit mooie gebaar.

De garage van Paul is leeg. Op het einde van april is dat ieder jaar wel even anders. Dan wordt die garage omgetoverd tot een tijdelijke opslagruimte voor allerlei zakken en kartonnen dozen, boordevol tweedehandsspullen. Paul bewaart de pakken die ze in het dorp rondhalen tot een vrachtwagen van Wereld Missie Hulp alles komt ophalen. "Zo eenvoudig is onze actie eigenlijk", vertelt Paul heel bescheiden.

Op de kar gesprongen

'We hebben deze traditie overgenomen van het dekenaat Overijse, dat vroeger de ophaling organiseerde. Met de fusies daar, dreigde deze actie weg te vallen. Onze landelijke gilde is toen op de kar gesprongen om de actie over te nemen en dat mag je vrij letterlijk nemen", lacht Paul. Intussen staat de jaarlijkse inzamelactie al vele jaren met een stip op het jaarprogramma van de landelijke gilde. "Een paar weken vooraf bussen we overal folders om onze actie aan te kondigen. Natuurlijk kennen heel wat mensen al deze traditie, die ieder jaar op hetzelfde moment plaatsvindt, maar toch is het goed om ze er nog even aan te herinneren." Over het algemeen verzamelen ze heel wat degelijk tweedehandsmateriaal. "Sommige mensen sparen het hele jaar door hun oude kledij voor ons", vertelt Paul. "Maar het is ook al gebeurd dat we de hele inhoud kregen van de kleerkast van iemand die overleden was. Zo herinner ik me een man die enkele piekfijne maatpakken van een overleden familielid kwam afgeven. De pakken hingen nog aan een kapstok en zaten in een beschermhoes. Hij vroeg of we ze ook zo zouden vervoeren, want ze waren toch veel te mooi om zomaar in een zak te stoppen ... We hebben die man vriendelijk bedankt, maar de pakken achteraf toch heel voorzichtig opgeplooid en in een kartonnen doos gelegd."

Op bezoek bij Wereld Missie Hulp

"We houden het louter bij ophalen; we sorteren niets", gaat Paul verder. "Onze medewerkers grappen wel eens dat 'onze Paul ieder jaar in het nieuw is' na de actie, maar we maken geen enkele doos of zak open. Alles gaat ongeopend naar het hoofdkantoor in Boechout. Daar zijn ze veel beter geïnstalleerd en sorteren ze heel nauwgezet. Dat hebben we een paar jaar geleden zelf kunnen zien, tijdens een interessant bedrijfsbezoek aan de organisatie. Een deel van de kleding verkopen ze aan recyclagebedrijven en met de opbrengst steunen ze allerlei projecten in ontwikkelingslanden. Een klein deeltje komt terecht in de shop in Boechout. Daar kan je je voor een prijsje een nieuwe outfit aanschaffen. De rest van kleding en goederen wordt opgestuurd naar mensen uit de hele wereld die het nodig hebben. Deze acties halen meestal het nieuws niet, maar de ondersteuning van Wereld Missie Hulp maakt ter plekke altijd een wereld van verschil. Nog een ander onderdeelje van de werking is trouwens hulp bij het verzenden van hulpgoederen naar het buitenland. Sommige mensen zetten een project op, maar zijn helemaal niet vertrouwd met alle nodige formaliteiten om een pakket goederen op te sturen. Ook daarbij kan Wereld Missie Hulp een handje toesteken. Onlangs hielpen ze nog met het verzenden van een lading muziekinstrumenten voor een project in Congo."

Iets voor jouw gilde?

"De respons op onze inzamelactie was ooit groter," geeft Paul toe, "maar ze blijft zeker de moeite." Hij is nog niet van plan om de inzamelactie te staken. "Zolang we voldoende medewerkers vinden en de 'oogst' behoorlijk is, doen we verder." Hij koestert bovendien een stille wens om de werking wat uit te breiden. "Misschien zijn buurgilden ook wel geïnteresseerd om zo'n actie op touw te zetten. Wij kunnen hen veel tips geven en helpen bij de start. Ik ga het in ieder geval voorstellen op de volgende gewestvergadering."

*uit Buiten 4, Landelijke Gilden, september 2014
tekst: Isabel Lebbe*

WE NODIGEN ALLE LEDEN EN PARTNERS UIT OP ONZE 20ste INFOSESSIE.

‘Het hart en de liefde in beeld’

Cardiologe Kaatje Goetschalckx zal vanuit haar grote ervaring spreken over de historische symboliek van het hart, over het belang van goede relaties en een goed huwelijk in de levensprognose en over het ‘broken heart syndrome’. Op de dienst hart- en vaatziekten binnen Gasthuisberg is haar specialiteit cardiovasculaire beeldvorming en dynamica. Ook deze belangrijke onderwerpen komen aan bod. Na de koffiepauze krijgt iedereen de kans om vragen te stellen in verband met de behandelde onderwerpen. Een buitenkans voor ons allemaal!

ZATERDAG 7 maart 2015, om 14.00 u.
UZ GASTHUISBERG, Onderwijs & Navorsing 2, auditorium BMW 1, 3000 Leuven

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 2 maart 2015, 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 met cardiologe Kaatje Goetschalckx

Naam en voornaam:

Lidnummer:.....

zal aanwezig zijn op de infosessie van zaterdag 7 maart 2015

met personen. (aantal opgeven inclusief Harpalid)

Datum

Handtekening

LAMBRECHTS^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



STIHL®





- Naar jarenlange traditie vond onze jaarlijkse barbecue dit jaar plaats op 5 oktober.
- Ook dit jaar werd het een groot succes. Dank zij de kunst en hulp van vele vrijwilligers konden we onze ruim 300 bezoekers lekker gebakken vlees aanbieden en opdienen in een ongedwongen, gezellige sfeer. Ook, en vooral die sfeer, kenmerkt onze vereniging.
- De geroutineerde “bakploeg” onder leiding van Daniël, gesteund door een jong (en minder jong maar met des te meer ervaring), dynamisch team kon dank zij een efficiënte aanpak en voortreffelijk materiaal (dank u, firma Lambrechts!) het hoofd bieden aan het grote aantal bezoekers.
- In de keuken, aan de bar en in de zaal kreeg iedereen zijn taak. En was flexibiliteit geen loos woord: er werd volgens de noden gewijzigd, geholpen waar nodig was. Af en toe kon er wel een babbeltje tussen, zo hoort het !
- Dit alles onder het alziend oog van onze voorzitter, Fons.
- Ook onze kinesisten lieten hun verborgen talenten zien: bakken, opdienen, uitschenken, praten, ze kunnen het in hun vrije tijd even goed als tot 15 tellen in de week!
- Het succes is te danken aan de inzet van velen, leden maar ook echtgenote(s)(n), die vaak zichtbaar of onzichtbaar meegesleurd worden in het grote avontuur van Harpa.
- En waar zouden we staan zonder onze bezoekers, leden, hun familie en vrienden?
- Aan iedereen dus, een simpele maar welgemeende dank!
- De BBQ bracht ongeveer 3000€ op, iets minder dan de laatste jaren. Er werd beduidend minder gedronken.
- Zouden de artikelen in ons vorig Harpamagazine er voor iets tussen zitten?
- We lieten deze keer de diëtisten aan het woord. Wat zij erover zeggen, zie je verder in dit nummer!
- Op naar volgend jaar!
- Er komt sowieso een benefiet op een zaterdag deze keer (zaterdag 3 oktober). Het wordt ook iets anders dan een barbecue. Zouden we de Breugelse toer opgaan?

Dominique Michaux

■ DE WANDELINGEN ZIJN NOG MAAR PAS GEPLAND EN REEDS VOORBIJ.



We moeten vaststellen dat het wandelseizoen van 2014 voorbij is. Dat er om de veertien dagen nog steeds enthousiast gewandeld wordt merken we aan het aantal deelnemers welke ongeveer gelijk is aan vorige jaren. Bij de start van het seizoen waren de weersomstandigheden ons gunstig gezind waardoor er de drie eerste wandelingen meer dan 50 wandelaars aan de start verschenen met als uitschieter GLABBEEK waar 64 mensen aanwezig waren. Spijtig hebben we ook vier wandeldagen met regen gehad en één heeft niet kunnen doorgaan wegens de hitte. Voor de daguitstap was er een talrijke opkomst en mag over heel de lijn als een succes worden beschouwd. Zoals elk jaar is er bij de eerste wandeling een hapje dat dit jaar werd verzorgd door Josee en Jan. Het afsluiten van het wandelseizoen gebeurt zoals steeds met een etentje in LOONBEEK. Mia en Paul willen wij bedanken voor de vele jaren dat ze deze afsluiter organiseren.

Het team dankt alle deelnemers, de gidsen, de helpers en de AED-dragers voor hun medewerking. Met het opstellen van de wandelkalender 2015 zijn we volop bezig: de maanden maart en april zijn vastgelegd. Samen met de activiteitenkalender die eveneens in dit magazine is opgenomen kunnen jullie zien dat de eerste wandeling volgend jaar zal plaats hebben op 14 maart 2015 en de daguitstap zal doorgaan op 06 juni 2015. Verdere details over de wandelingen en de daguitstap zullen in de volgende magazines worden meegedeeld. Wij hopen dat de komende maanden voor iedereen goed mogen verlopen en wij van het wandelteam zullen er klaar voor zijn om jullie allemaal te verwelkomen op de eerste wandeling van 2015.

René Vanhoof

WANDELSEIZOEN 2014

Datum	Locatie	Aantal wandelaars				
		Totaal	8 km.	4 km.		
15 maart 2014	Sint Pieters Rode	51	30	21		11°
29 maart 2014	Attenrode Wever-Glabbeek	64	41	23		19°
12 april 2014	Sterrebeek	54	35	19		14°
26 april 2014	Scherpenheuvel	25	13	12		16°
10 mei 2014	Holsbeek	24	15	9		14°
24 mei 2014	Heverlee	48	27	21		18°
14 juni 2014	Daguitstap	82	50	32		19°
21 juni 2014	Sint-joris-Winge	40	25	15		20°
5 juli 2014	Sint Agatha Rode	28	18	10		21°
19 juli 2014	Waanrode	18	18	0		31°
2 augustus 2014	Tildonk	35	19	16		24°
16 augustus 2014	Leuven	42	24	18		19°
30 augustus 2014	Oud-Heverlee	36	21	15		19°
13 september 2014	Rotselaar	45	27	18		20°
27 september 2014	Tervuren	44	21	23		21°
12 oktober 2014	Wespelaar	47	20	27		14°
25 oktober 2014	O.L.V. Tielt (Tielt Winge)	45	24	21		17°
8 november 2014	Loonbeek	61	34	27		11°





WANDELKALENDER MAART - APRIL 2015

DATUM	KM	Postcode gemeente	START en EINDPUNT	GIDS	GSM
14-03-15	4	3220	"Parochiecentrum "KLOOSTERHOF" Kerkplein 1	Jeannine Ferro	0494 22 55 06
	8	St. Pieters Rode		Richard Nevelsteen	
28-03-15	4	3210	Parking "Gemeentehuis" Gellenberg 16	Jacqueline Nuage	0479 20 61 23
	8	Lubbeek		Fons November	
11-04-15	4	3040	Sportz. DE KRONKEL gementep. 2 Achter het gemeentehuis	Annie Verheyden	0472 95 85 78
	8	Huldenberg		Armand Evers	0479 25 15 87

WANDELING NAAR SCHERPENHEUVEL 2015

DATUM	KM	Postcode gemeente	START(S) en EINDPUNT (E)	GIDS	GSM
25-04-15	6	3390	S: Parking aan het kruisp. Horenstr. en Heuvelstr. Tussen 9u15 en 9u30	Fons November	0479-20 61 23
		Tielt Winge			
	18	3210	S: kerk Lubbeek om 7uur		
		Lubbeek	E:Basiliek van SCHERPENHEUVEL misviering om 11u30		

Alle wandelingen starten om 14u00 op de vermelde plaats. Voor details en last minute wijzigingen kan je terecht bij Paul Craps (0478 91 69 55), Richard Nevelsteen (0494 22 55 06) en René Vanhoof (0496 26 41 86).

DE ROOVER L. & ZOON

BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be

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

Woensdag 14 januari 2015

Parochiaal Ontmoetingscentrum LINDEN

Bij een hapje en een drankje kunnen de wensen voor het nieuwe jaar dan uitgebreid uitgewisseld worden.

De deelname is gratis. Inschrijven verplicht.

Na 10 januari 2015 worden geen inschrijvingen meer aanvaard.

INSCHRIJVINGSFORMULIER NIEUWJAARSRECEPTIE

(afgeven tijdens de trainingen aan een bestuurslid of op te sturen naar het secretariaat, Inschrijven tot uiterlijk 10 januari 2015. De inschrijving kan ook gebeuren via de website.)

Naam en voornaam:

Lidnr.:

Neemt deel aan de nieuwjaarsreceptie: *O alleen*

(kruis aan wat past)

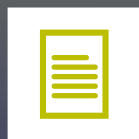
O met twee

Datum:

Handtekening:

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

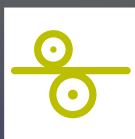
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



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

FIETSSEIZOEN 2014



Ons derde fietsseizoen zit erop. En het is een seizoen geworden dat we niet snel zullen vergeten. Het was er een met heel wat emotie en tal van nieuwe ervaringen.

De kalender was nog maar goed en wel opgesteld en we kregen al een harde klap te verwerken. Begin maart kwam de melding dat onze "sportdirecteur", zoals hij zich zelf zo graag noemde, plots was overleden. Ineens moesten we verder zonder Luk, nog voor de eerste kilometer was gereden. Hij had er zo naar uitgekeken om met zijn nieuwe knieën terug met ons mee te kunnen rijden. Het heeft niet mogen zijn.

Minder dan een maand later stonden we met een delegatie, 22 eenheden groot, aan de start van de ronde van Vlaanderen. Het was meteen een hoogdag, waarover uitgebreid verslag geleverd werd in het Magazine 63. Een tweede deelname aan een rit van de cardioliga die voorzien was begin september, is niet kunnen doorgaan wegens problemen met de sponsors en is in laatste instantie door een snel geïmproviseerde rit vervangen. De problemen zouden intussen van de baan zijn, zodat we die ritten volgend jaar opnieuw in onze planning kunnen opnemen.

Het was het begin van een tocht van in totaal net geen 1000 km, verspreid over 16 etappes, of een gemiddelde van 62,2 km per rit. Maar daar zaten dan ook een tocht van 90 km naar Scherpenheuvel en een daguitstap naar Herentals van 120 km bij. Telkens werd een mooi peloton op de been gebracht, dat

maximaal 19 fietsers groot was (Vlaanderen en Kraainem) en nooit onder de 10 uit kwam. Die minimumscore werd gehaald op de rit naar Beauvechain, intussen berucht als een zware rit met nogal wat stevige hellingen en een pittige kasseistrook op het plateau van Jodoigne. Niet iedereen voelt zich daar blijkbaar toe geroepen, zelfs met een snelheid die duidelijk onder het seizoensgemiddelde ligt. Dat gemiddelde over heel het seizoen bedraagt 21,2 km/u, wat iets hoger ligt dan de 20 km/u die vooropgesteld is, en waar links en rechts toch wel een opmerking over te horen valt. Een leerpunt voor volgend seizoen.

De weergoden waren ons gunstig gezind : nagenoeg niks van regen, nooit overdreven warm, en zelden veel wind. En ook voor platte banden hebben we niet dikwijls stil moeten staan.

Tot nog toe prezen we ons gelukkig zonder vallen door Brabant te fietsen. Helaas, dit jaar hebben we die goed begonnen traditie niet kunnen doortrekken. Integendeel, we zijn we niet gespaard gebleven. Tijdens de rit naar Nederokkerzeel vond een onvoorzichtige voorbijganger het plots nodig om onze groep te doorkruisen. Met een val van Gilbert tot gevolg, gelukkig zonder erg. Twee maanden later, op weg naar Hoegaarden, geraakt Leo op een bepaald ogenblik naast de weg en misreken hij zich wanneer hij er terug op wil komen. Hij komt met zijn hoofd tegen het asfalt terecht en bewijst meteen het nut van de verplichting een valhelm te dragen. Hijzelf komt met de schrik weg, zijn helm houdt er een barst aan over.





En de volgende rit was het opnieuw prijs. Bij het remmen schuift het voorwiel van Claudine weg op een nat putdeksel, maar ook zij kwam er met de schrik vanaf. Jo had minder geluk. Tijdens de daguitstap kwam hij ten val na een onverwacht maneuver en hield daar een gebroken elleboog aan over. Hij wou van geen opgeven weten en heeft de rit uitgereden, met een gebroken elleboog. Een doktersbezoek later was zijn seizoen dan toch voorbij. Hopelijk is het nu genoeg geweest en kunnen we terug met de oude traditie aanknopen.

Tussen de ritten door zijn we met zijn allen mosselen gaan eten in de Kroon. Een mooie gezellige avond is dat geworden, een initiatief dat voor herhaling vatbaar is, net als de afsluiting van het seizoen na de laatste rit waar we met zijn allen op de bovenverdieping nog maar eens goed ontvangen werden door de sponsor (waarvoor dank). Het absolute hoogtepunt van de dag was toen Pina verscheen, met aan haar zijde niemand minder dan Arlette. Ontroerend moment. Merci Arlette, we waren heel blij, vereerd met jou aanwezigheid. En bijna waren we nog vergeten een groepsfoto te maken waar jij mee opstond.

Het jaar werd er besproken en de lessen die we eruit kunnen leren voor de toekomst, met wat foto's op de achtergrond, en met de uitreiking van 2 trofeeën als tweede hoogtepunt. De trofee voor de rittenkampioen werd gedeeld door André en Willy, met elk 15 deelnames op 16 ritten. Zij mogen de beker om beurten een half jaar op hun kast zetten. De trofee voor de veiligheid ging naar Madeleine, voor de vele

duidelijke waarschuwingen, (lees: met de heldere klank als van een klok en met de decibels die daarvoor nodig zijn) waarmee ze ons telkens opnieuw verwittigde wanneer paaltjes op vervaarlijke wijze ons de weg probeerden te versperren. Het op maat gemaakte paaltje was een passende bekroning voor zoveel plichtsbewustzijn.

En ook op de benefiet-BBQ van Harpa hebben de fietsers een tandje bijgestoken. Dank zij de ruime inzet en goede samenwerking achter de bar, heeft niemand van de aanwezigen dorst moeten lijden. Bij deze nogmaals dank aan al wie hiertoe bijgedragen heeft.

Intussen zijn we al plannen aan het maken voor het volgend seizoen. In samenspraak met voornamelijk de wandelaars zijn de fietsdagen vastgelegd (zie overzicht) en in het volgende magazine wordt een gedetailleerde fietskalender gepubliceerd.

Om af te ronden wil ik alle deelnemers aan onze tochten uitdrukkelijk bedanken voor de vele mooie uren die we samen beleefd hebben en voor de goeie sfeer die er telkens weer is. In het bijzonder richt ik mij tot de wegkapiteins voor de tijd en zorg die ze besteedden aan het uitstippelen de ritten.

Tot begin april. Het seizoen wordt geopend op Pasen, met de Ronde van Vlaanderen, een opwarmertje om van te smullen.

Gabriël



IS UW LIDKAART 2015 NIET BIJGEVOEGD ???

Wie zijn/haar lidgeld al heeft betaald, vindt zijn/haar lidkaart toegevoegd in dit Harpa Magazine. Wie zijn/haar lidgeld nog niet heeft betaald, wordt vriendelijk verzocht dit dringend te doen. Anders bent u niet langer lid van Harpa en ontvangt u ook geen ledenblad meer. Indien u deelneemt aan de sportactiviteiten in het Universitair Sportcentrum van de KU Leuven, bedraagt het lidgeld 52,00 €. (aangevuld met 35,00 € voor de sportkaart/ 20,00 € voor op rust gesteld personeelslid van de KU Leuven). Wie gaat fitnessen in Respiro of wie niet deelneemt aan een sportactiviteit in het Universitair Sportcentrum of een levenspartner van een overleden Harpalid, betaalt 18,00 € lidgeld. Het rekeningnummer van Harpa is: BE52 0012 9692 0009



Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be



VERHAEGEN n.v.

Zeer ruime keuze van diverse meubelstijlen in onze meer dan 12.000 m² toonzalen

MEUBELLEN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

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



ELEKTRISCHE FIETSEN
VERHUUR ELEKTRISCHE FIETSEN
STADSFİETSEN
FIETSPROMOTIES
ELEKTRISCHE MOUNTAINBIKES
OMBOUW
I AM ELECTRIC
INFO & CONTACT

1 tem 18 augustus is onze zomersluiting

LEUVEN Kapucijnenvoer 110 T 016 200 400 van dinsdag tot vrijdag en 's zomers ook op zaterdag

FIETSEN, JA MAAR...

Ik zou nog wel willen fietsen maar... de benen willen niet maar mee lijkt vroeger, 'k ben bang van een bergje, wind tegen ook al niet zo plezant en dus staat de fiets maar op stal. Misschien is dit dan wel voor u "DE" oplossing. Voor mij in ieder geval wel.

Hier mijn verhaal. Ik zocht en vond op internet iets wat mij heel interessant leek. De middenmotor 8 FUN van BAFANG. <http://www.szbaf.com/> Voor een verde-ler moet ik hier niet ver zoeken. Hier een paar straten verder op de Kapucijnenvoer nr 108/a te Leuven vindt u een speciaalzaak van elektrische fietsen ECO-DRIVE www.eco-drive.be Men doet er ook de ombouw van uw gewone naar een elektrische fiets. Een testrit met de 8 FUN of een ander merk is mogelijk. Toen ik in de zaak kwam was men juist een fiets aan het ombouwen en mijn besluit was vlug genomen. Dit zou het worden. Het ombouwen zou ik zelf doen. Het leek me niet zo moeilijk. Heel behulpzaam en met veel goede raad kreeg ik een ombouwset mee naar huis en ongeveer vier uur later reed ik heel fier en gezwind met mijn nieuwe vriend de 8 FUN terug naar de zaak voor een nodige afstelling. Ondertussen heb ik terug de microbe van het fietsen te pakken en al enkele malen de batterij plat gereden. Ik zou mijn fietsje niet meer willen missen. De bergen hier in de streek geen probleem meer, mijn hulpje helpt me zonder veel moeite naar boven en ik geef er velen het nakijken. (stoefer) Ik rijd nu met ACHT MAAL MEER FUN.

Hier wat technische uitleg.

- De 8 FUN is een borstelloze middenmoter
- Gewicht ongeveer: 4,5 kg
- Snelheid: 25 km (tot 40 km/u instelbaar)
- Max capaciteit lading: 120 kg
- Oplaadtijd batterij: 6 tot 8 u.
- Certificaat: CE
- Running afstand 60 km en meer afhankelijk van het type batterij en de kracht die u onderweg vraagt

van de motor. (De motor is wettelijk afgesteld op 25 km/u)

De middenmotor zou een groot voordeel hebben tegenover andere systemen.

- Betere prestaties doordat men de trapas gebruikt als aandrijving en de motor kan werken op het ideale toerental en daardoor ook geruisloos.
- Door de plaatsing zo laag mogelijk heeft men een betere gewichtsverdeling en evenwicht op de fiets.
- Met uw fietske platte band, geen probleem van elektrische draden zoals bij de motor in het wiel.
- Volgens ECO - DRIVE is dit een van de betere systemen (en hij spreekt van ondervinding.)

Allemaal mooi maar wat moet dit kosten ?

Ik vroeg de prijs geplaatst bij ECO - DRIVE

- Motor 8 Fun met batterij van 400 Watt 1250 €
- Motor 8 Fun met batterij van 460 Watt 1300 €
- Motor 8 Fun met batterij van 560 Watt 1350 €

Misschien een tip. Bent u braaf geweest en de Goede Sint komt..... Of er komt de vraag....wat zou u wensen voor Nieuwjaar, en wie weet.... (Ik betaalde als zelfplaatser 1150 € met batterij van 560 watt)

Graag nog meer uitleg, vraag het aan de Louis Hermans bij het zwemmen, op de training of op de wandeling of breng een bezoek aan ECO - DRIVE en doe een testrit. Wie weet rijden we dan binnenkort samen de 8 FUN challenge. Ik wacht op een seintje.

lou.hermans@skynet.be 0488 09 28 45



VAN PAPIER (14 DAGEN) TOT GRANIET (90 JAAR).

Nog één seizoen en de Harpa training bij Respiro te Rotselaar is al aan haar “houten jubileum” toe (5 jaar). Ja ja, het is al van in de zomer van 2010 geleden dat we definitief van start zijn gegaan.

Het aantal actieve leden is het voorbije jaar opnieuw gestegen. Zo ging het totaal van 36 naar 44 personen, waarvan:

- het aantal mannen steeg van 24 naar 32
- het aantal vrouwen constant bleef op 12.

Er komen nochtans regelmatig vrouwen bij, maar die blijken het precies minder lang vol te houden. Naast medische redenen zijn er uiteraard ook een aantal gestopt omdat zij terug aan het werk moesten en gezien deze trainingen over dag zijn ligt dat een beetje moeilijker voor de betrokken personen.

Sinds de start van Harpa bij Respiro heeft onze groep samen al rond de 5.800 trainingen afgelegd waarvan meer dan 30% in het laatste jaar alleen al. Uiteraard is de ene al wat actiever dan de andere, maar voorlopig blijven de 5 meest actieve leden onveranderd t.o.v. vorig jaar. Al wordt het verschil tussen 4 en 5 wel erg klein (ondergetekende gaat liever op vakantie en dat zal hem op termijn de das om doen...).

Uiteraard zijn alle nieuwkomers daarom niet minder actief, in tegendeel, maar de vervlogen jaren zomaar inhalen zal moeilijk worden. Zo zie je maar, met statistieken toon je datgene wat je wilt tonen... De huidige top 5 blijft dus:

- Felix Volders (gaat van 265 -> 340 trainingen)
- Herman Segers (gaat van 240 -> 333 trainingen)
- Rik Nuytten (gaat van 230 -> 302 trainingen)
- Georges Verbelen (gaat van 220 -> 276 trainingen)
- Lus Van Hamme (gaat van 199 -> 275 trainingen)

De groepslessen daarentegen werden het voorbije seizoen wel een beetje aangepast, namelijk voor elk wat wils:

- de groepsles op dinsdag onder begeleiding van Vreni Roesems, is meer in de stijl zoals we dat kennen in Gasthuisberg, met oefeningen die steeds terugkeren.
- de groepsles op donderdag onder begeleiding van Tom Biermans, laat de Harpa-leden kennismaken met steeds nieuwe oefeningen om o.a. het lichaam beter te leren verkennen, om evenwicht, lenigheid, flexibiliteit en stabiliteit te verbeteren, om bepaalde specifieke spieren aan te spreken, enz... Zo zijn er momenteel een aantal lessen geweest met elementen van “Cogitraining”. Door deze training worden de leden van HARPA niet alleen fysiek maar ook cognitief uitgedaagd. Dus niet alleen het fysieke aspect is belangrijk, maar ook onze hersenen worden erbij betrokken, waardoor we moeten nadenken, samenwerken, communiceren, aandachtig en meer gefocust zijn.

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.

*Met sportieve groetjes,
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



VOOR U GELEZEN

■ VERGEET BMI: MET DEZE TEST WEET U ECHT OF U OVERGEWICHT HEBT

De omtrek van je taille mag niet meer zijn dan de helft van je lengte. Dán heb je een gezond gewicht, zeggen Britse wetenschappers. Hoe langer de riem om je middel, hoe meer jaren je van je leven (letterlijk) afsnoept.

Gooi je weegschaal weg en vergeet die ingewikkelde berekeningen: volgens nieuw Brits onderzoek is een lintmeter al wat je nodig hebt om te weten of je een gezond gewicht hebt. Dat schrijft The Sunday Times, dat een onderzoek van de City University London kon inkijken.

De onderzoekers baseren hun conclusies op twintig jaar Britse medische gegevens. Volgens co-auteur Margaret Ashwell is het bewijs voor het verband tussen taille en lengte zo sterk dat de nieuwe formule de standaard zou moeten worden voor de berekening van een gezond gewicht. 'Mensen leven in valse hoop als ze rekenen op hun BMI. De omtrek van het middel geeft ons een veel correctere berekening. Is die omtrek de helft of minder dan de helft van je lengte, dan zit je goed.' Volgens de onderzoekster geldt de regel voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht of afkomst.

Het 'middel' definiëren de onderzoekers als het smalste punt halweg de onderste rib en het heupbeen, op voorwaarde dat je je adem niet inhoudt. Uit hun berekeningen blijkt dat het middel van een gemiddelde 30-jarige man van 178 centimeter, niet dikker mag zijn dan 88,9 centimeter. Wanneer de omtrek



oploopt tot 107 centimeter (dus 60 procent van zijn lengte) verliest die persoon 1,7 jaar van zijn leven. Laat hij zijn taille aanzwellen tot 142 centimeter, dan kan hij zelfs twintig jaar vroeger sterven. Dat zijn natuurlijk de meest extreme cijfers, want van die leeftijdsgroep is maar 0,2 procent zo zwaarlijvig.

Een gemiddelde vrouw van 30 met een lengte van 162,5 centimeter, moet al oppassen als de omtrek van haar taille oploopt tot 97,5 centimeter. Als haar taille-omtrek de 130 centimeter nadert, verliest ze tien jaar van haar leven.

Auteur:Kaatje De Coninck

RESTAURANT



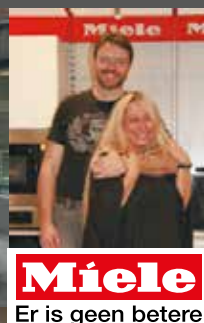
Potestraat 4
B-3020 Herent

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

Openingsuren :
maandag : van 17u tot 21u30
woensdag : van 17u tot 21u30
donderdag : van 12u tot 14u en van 17u tot 21u 30
vrijdag : van 12u tot 14u en van 17u tot 21 u 30
zaterdag : van 18 u tot 21 u30
zondag : van 12 u tot 14u en van 18 u tot 21 u 30
dinsdag gesloten



ELEKTRO VAN PRAAG

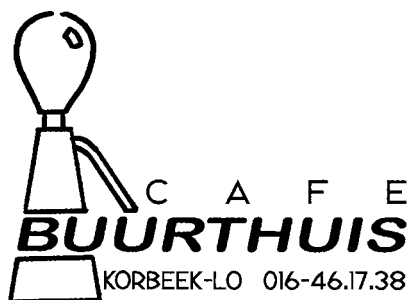


Diestsestraat 194 - Leuven
(tussen supercity en stationsparking)
www.elektrovanpraag.be
info@elektrovanpraag.be
tel:016/22 37 29 - fax:016/22 37 30



eigen dienst
na verkoop

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



■ APP DETECTEERT HARTRITMESTOORNIS

BAYER STEUNT HASSELTSE START-UP

De Hasseltse start-up Qompium is opgenomen in het acceleratorprogramma van Bayer. Vier maanden lang stelt de Duitse farmareus middelen beschikbaar om een eerste product uit te werken.

Vier ex-studenten van de Universiteit Hasselt heffen vandaag in Berlijn het glas op de opening van de 'Grants4Apps' accelerator. Dat is een programma van de farmareus Bayer, bedoeld om medische apps financieel en logistiek te ondersteunen. Qompium, het start-up-bedrijfje van de vier, is een van de vijf geselecteerde deelnemers. Vier maanden lang kan het viertal een beroep doen op de ondersteuning van de farmareus, bovenop een bedrag van 50.000 euro. Qompium werkt aan de ontwikkeling van een app, Cardimoni genaamd, die kan helpen bij de diagnose van hartritmestoornissen.

Het gebruik ervan is eenvoudig. Door een vinger op de camera van de smartphone te leggen, licht de flash op en kan de camera het pulserende bloed in de bloedvaten detecteren. Zo wordt de 'hartslag' gemeten. Dat concept bestaat al wel langer in de app-stores zijn talloze apps te vinden die op die manier de hartslag kunnen meten.

'Maar die apps kijken niet hoe regelmatig het hart klopt en zien dus niet of je een gevaarlijke hartritmestoornis hebt', zegt coordinator Lars Grieten die de studenten begeleidt. 'Ons team heeft een algoritme ontwikkeld dat de smartphone toelaat een diagnose te stellen. Het team bestaat uit Kobe Leysen, Lenn Drijkoningen, Jo Van der Auwera en Frederik Lenaerts. Allemaal ex-studenten van de UHasselt. Ze ontwikkelden de app tijdens een stage in het Ziekenhuis Oost-Limburg (ZOL), en dat leverde een uniek resultaat op. 'We brachten er een multidisciplinair team samen', zegt Grieten.

Ze werkten er een half jaar aan, in een hokje van een paar vierkante meter in het ziekenhuis.

Ze moesten maar een lift omhoog nemen om iets te testen, wanneer ze een stap vooruit hadden gezet. Daarna namen ze de lift naar beneden, en konden ze de app verder aanpassen.

Businessmodel

Zodra de app het hartritme heeft gemeten, is het de bedoeling dat de resultaten aan een verpleegkundige of dokter worden bezorgd, zodat die een passende behandeling kan uitwerken. Hoe dat precies moet verlopen, is nog een van de vragen waarop het team in Berlijn zal proberen een antwoord te vinden. 'Een dokter zou bijvoorbeeld de app kunnen voorschrijven in plaats van proactieve pilletjes', zegt Grieten:

'Waarbij de resultaten naar die dokter worden doorgestuurd en hij de patiënt beter kan opvolgen.

Maar wat als het initiatief van de eindgebruiker komt, die met de app wil nagaan of zijn hart wel naar behoren werkt? Waar worden zijn gegevens naartoe gezonden? Als je in de consumentenmarkt komt, dan is het een ander verhaal. Moeten de gegevens naar een algemeenmedisch centrum worden gestuurd? Naar een specifieke arts? Dat is een denkoefening die we hier willen voeren.

Accelerator

Het team zal tot december in Berlijn actief zijn. Daarna wil het viertal klaar zijn om naar investeerders te zoeken. Bayer zelf, misschien? Grieten sluit niets uit. 'Bayer maakt medicatie, en wil ook dat die medicatie beter wordt gebruikt: Dan is een hartritme-app, die het behandlungsproces kan optimaliseren, een ideaal hulpmiddel. Cardimoni is het eerste project van de startup Qompium. Het is de bedoeling dat het daar niet bij blijft.

We hebben een visie over de toekomst, zegt Grieten. 'Maar we moeten eerst deze app volledig uitwerken vooraleer we aan de volgende ideeën beginnen die al in de pijplijn zitten.'

*Gepubliceerd in De Standaard
(Karsten Lemmens)*



ALCOHOL EN DE GEZONDHEID

Er worden heel wat positieve en negatieve effecten toegeschreven aan alcoholische dranken. Maar wat klopt hier nu exact van? Wat is nu een ideale dagelijkse consumptie, en is er een verschil tussen bier, wijn en sterke dranken?



Alcohol en hart- en bloedvaten

Een licht tot matig gebruik van alcoholische dranken verlaagt het risico op hart- en vaatziekten met 25 à 30% (zie verder onder het deel 'wat is een matige consumptie'). Dit komt onder andere omdat alcohol de HDL cholesterol doet stijgen. De HDL cholesterol op zijn beurt reduceert plaquevorming (dichtslibben) in de grotere bloedvaten zoals de kransslagaders. Ook daalt fibrinogeen (het stollingseiwit) in het bloed, hetgeen resulteert in een minder aaneen klontering van de bloedplaatjes.

Deze positieve effecten worden toegeschreven aan zowel antioxidanten (zoals flavonoïden en fenolen) als aan de alcohol zelf (ethanol). De combinatie van ethanol en antioxidanten geeft het grootste beschermend effect. Wijn en bier bevatten deze combinatie waardoor ze een positiever effect hebben dan sterke dranken.

Rode wijn bevat 10x meer antioxidanten dan witte wijn. Dit verschil ligt aan de verschillende productie-

processen, namelijk bij rode wijn blijven de schillen van de druiven aanwezig, bij witte wijn gebeurt dit niet. De schil bevat de meeste antioxidanten. De polyfenolen in rode wijn hebben dezelfde effecten als ethanol, maar bijkomend hebben ze een bloeddrukverlagend effect en zorgen ze voor een verminderde celsterfte. Verder zorgen ze voor een verminderde oxidatie van de LDL cholesterol, hetgeen uiteindelijk weer leidt tot verminderde plaquevorming in de bloedvaten.

Bij bier ligt de oorsprong van de antioxidanten bij de hop en de mout. Zij bevatten specifieke fenolen, die buiten de anti-oxidatieve eigenschappen ook nog anti-carcinogeen (anti-kankerverwekkend), anti-inflammatoir (ontsteking werend) en antiviraal zouden werken. Deze effecten zijn echter enkel nog maar experimenteel vastgesteld en nog niet bij mensen. Sterke dranken hebben slechts een zeer gering effect op de gezondheid. Met enkel ethanol en geen antioxidanten hebben ze een te verwaarlozen beschermend effect.

**Al meer dan
35 jaar
uw vakman**

Fred. Lintsstraat 140 - 3000 Leuven
016 226487 - 0495 286487
ronsmans.jan@skynet.be
BE 0442.160.939 - RPR Leuven

De positieve gezondheidseffecten van wijn en bier werken enkel in een combinatie met een gezond voedingspatroon. Verder moet individueel worden gekeken naar de toepasbaarheid van dit specifiek advies. Alcohol mag bijvoorbeeld niet in combinatie met bepaalde medicatie. En ook mensen met pancreas- of leverproblemen mogen vaak geen alcohol gebruiken.

Alcohol en kanker

De effecten van alcohol op de ontwikkeling van kanker zijn veel minder rechtlijnig. Alcoholinname, ook in kleine hoeveelheden, verhoogt het risico op de ontwikkeling van bepaalde kankers bij vrouwen. Er werd voornamelijk een verband vastgesteld tussen alcohol en borstkanker.

Hoe hoger de alcoholinname, hoe groter het risico op kanker wordt. Daar tegenover staat wel dat een matige inname een beschermend effect heeft tegen andere soorten kankers zoals colon-, prostaat- en eierstokkanker. Dit kan dan weer verklaard worden door de fenolen en andere anti-carcinogene stoffen in bier en wijn.

Alcohol en diabetes

Een matige alcoholconsumptie verlaagt het risico op type 2 diabetes. Belangrijk is wel dat bij hogere alcoholconsumptie het beschermende effect verdwijnt en het risico op diabetes verhoogt.

Wat is een matige consumptie?

Onder een matige alcoholconsumptie verstaan we 1 glas bier (250-330ml) of 1 wijnglas (125ml) voor

vrouwen en 2 glazen voor mannen per dag. Dit komt overeen met 10 – 20g ethanol per dag. Bij grotere hoeveelheden verdwijnt het beschermende effect en stijgt het risico op hart- en vaatziekte, CVA (beroerte) en kanker.

Het verschil tussen mannen en vrouwen is te wijten aan het feit dat vrouwen algemeen gevoeliger zijn aan de effecten van alcohol dan mannen.

Opvallend is dat je beter beschermd bent bij deze matige consumptie, dan wanneer je geen alcohol gebruikt. Dit is echter geen reden om te beginnen drinken wanneer dit voorheen niet gedaan wordt. De 'American Heart Association' benadrukt dat het gebruik van alcohol voor de gezondheid niet moet aangemoedigd worden. Mensen die voorheen zelden of nooit alcohol gebruikten hoeven daar ook niet mee te beginnen. Bij personen met alcoholproblemen mag men het drinken van alcohol voor de gezondheid nooit aanmoedigen.

Wel mogen mensen die matig alcohol gebruiken gerustgesteld worden dat dit positieve effecten kan hebben op de gezondheid.

Conclusie

Een matige consumptie van bier en wijn (1-2 glazen per dag) heeft een beschermend effect op hart- en vaatziekten. Bij een hogere consumptie verdwijnt dit effect en verhoogt het risico op bepaalde aandoeningen waaronder CVA, diabetes en kanker.

Een gezond voedingspatroon en voldoende beweging blijven de belangrijkste levensstijlfactoren, maar daarbij een combinatie mag al gerust eens een glaasje gedronken worden.

Bronvermelding:

- Sierksma, A., Kok, FJ. (2012). Beer and health: from myths tot science. European Journal of Clinical Nutrition, 66, pp. 869-870
- Arranz, S., Chiva-Blanch, G., Valderas-Martinez, P., Medina-Reimon, A., Lamuela-Raventos, R., Estruch, R. (2012) Wine, Beer, Alcohol and Polyphenols on Cardiovascular Disease and Cancer. Nutrients, 4, pp.759-781
- Brien, S., Ronksley, P., Turner, B., Mukamal, K., Ghali, W. (2011) Effect of alcohol consumption on biological markers associated with risk of coronary heart disease: systematic review and meta-analysis of interventional studies. British Medical Journal
- Ronksley, P., Brien, S., Turner, B., Mukamal, K., Ghali, W. (2011) Association of alcohol consumption with selected cardiovascular disease outcomes: a systematic review and meta-analysis. British Medical Journal
- Baliunas D., Taylor, J., Irving, H., Roerecke, M., Patra, J., Mohapatra, J., Rehm, J. (2009) Alcohol as a Risk Factor for Type 2 Diabetes. Diabetes Care, 32, pp. 2123 - 2132



*Nelle Pauwels, Rita Lenaerts, Kathleen Gerits
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding
UZ Leuven*

Wandeldagen

Daguitstap 06-06

Fietsdagen

Scherpenheuvel 25-04

Nieuwjaarsreceptie 14-01

Algemene vergadering 27-03

benefiet 03-10

infosessie 07-03

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

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

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

1 jan. Nieuwjaar

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

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

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

14 mei OLH hemelvaart
1 mei Feest v.d. arbeid
24 mei PINKSTEREN
5 april PASEN + Ronde v.Vlaanderen

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

augustus					
	31	32	33	34	35
		3	10	17	24
		4	11	18	25
		5	12	19	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	

september					
	36	37	38	39	40
		7	14	21	28
		1	8	15	22
		2	9	16	23
		3	10	17	24
		4	11	18	25
		5	12	19	26
		6	13	20	27

21 juli NAT. FEESTDAG

15 aug. OLV hemelvaart

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

november					
	44	45	46	47	48
		2	9	16	23
		3	10	17	24
		4	11	18	25
		5	12	19	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	

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

11 nov. Wapenstilstand 1918

25 dec. KERSTMIS

1 nov. ALLERHEILIGEN

Schilder



ens

Jens Vanhorenbeek

Leuvenselaan 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 DOMINIQUE **MICHAUX** - Ondervoorzitter, Hoofdredacteur Harpa Magazine • T: 016 22 40 20 • E: dmichaux999@gmail.com
- 3 JO **BEYEN** - Secretaris, Veiligheidscoördinator, Redacteur Harpa Magazine • T: 016 46 22 45 • E: jo.beyen2@telenet.be
- 4 ANDRÉ **BROOS** - Penningmeester, verantwoordelijke sponsors • T: 016 25 61 62 • E: andre.broos@telenet.be
- 5 RENÉ **VANHOOF** - Wandelingen en daguitstappen • T: 016 20 59 33 • E: renevanhoof@skynet.be
- 6 VICTOR **LEYS** - Materiaalbeheerder, Verantw. training dinsdagnamiddag • T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62 • E: Leys.victor@skynet.be
- 7 GABRIËL **GERNAY** - Harpa Cycling Team • T: 0479 65 68 12 • E: gabriel.gernay@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 2014
Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

HARPA vzw,
Tervuursevest 101 - bus 4071, 3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER:
IBAN BE52 0012 9692 0009
p.a. André Broos, Nachtegalenstraat 80, 3210 Linden

REDACTIERAAD

- Dominique Michaux (hoofdredacteur)
- Jo Beyen (redacteur)
- Rik Vanbiervliet (redacteur)

*Met dank aan allen die foto's hebben geleverd.
Met dank aan allen die aan dit nummer hebben meegewerkt.*

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