

HARPA MAGAZINE

Trimestrieel - NR 76
JULI • AUGUSTUS • SEPTEMBER 2017



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



dit ledenblad kwam tot stand
mede dankzij de steun van



VERANTWOORDELIJKE UITGEVER: Dominique Michaux, Frans Vermeylenstraat 9, 3000 Leuven



WOORD VAN DE VOORZITTER

Een wispelturige zomer, hoorde ik de weerman vanmorgen zeggen op de radio. Naar mijn gevoel, een gewone Belgische zomer. Met regen en zonneschijn, af en toe wat wind, soms een onweer.

Ondanks de wispelturigheid van het weer kwamen de Harpa-leden voor alle activiteiten samen. De trainingen van woensdag en vrijdag verliepen wat chaotisch omdat 'echte atleten' de piste een groot deel van de zomermaanden ter beschikking kregen (zijn wij dan geen 'grote atleten'?). Maar we trainden verder, niets lijkt ons te kunnen tegenhouden. Nu we weer gebruik kunnen maken van de atletiekpiste, valt alles precies weer in de plooi. Op de vraag 'trainen we binnen of buiten?' antwoorden de optimistische jonge kinesisten steevast 'buiten'. Zo gebeurt het wel eens dat we in de regen staan te springen en te turnen. En als Victor er om de een of andere reden niet kan bij zijn, vergeten we een deel van het materiaal en valt de klank uit. Victor, je bent onmisbaar ! Gelukkig kan je rekenen op enkele helpers, die de taak lichter maken en gestraft worden met een stokslag als alles niet vlot verloopt. :-) Toch dank aan iedereen die inspringt. En wees gerust, Victor heeft geen slechte bedoelingen!

Wandelingen en fietstochten volgden elkaar op, en kenden het nodige succes. De fietsers zouden graag wat nieuwe aanhangers willen, maar ja, ze zijn veeleisend, hé. Je moet snel en lang kunnen fietsen als je de tocht van een paar uur niet wil rekken naar een dagtrip. Gelukkig hanteren ze het principe 'samen uit, samen thuis'. En ze hebben dit jaar, tot nu toe geen ongevallen te betreuren gehad. Doe zo voorts, zou ik zeggen.

De nieuwe Raad van Bestuur is nu 'echt' van start gegaan en iedereen vindt er zijn plaats. De takenverdeling werd aangepast en geloof mij, de nieuwe bestuursleden zijn zeer actief en behulpzaam. Het ziet er goed uit!

We mochten een niet gering aantal nieuwe leden verwelkomen, wat altijd leuk is. Anderen zullen in september bij de

groep aansluiten. Welkom iedereen! Hoe meer zielen, hoe meer vreugde!

In dit Harpa Magazine, zoals beloofd, een terugblik op de daguitstap, twee belangrijke data (voor de hernieuwing van de sportkaarten en de betaling van het lidgeld), goede tips van onze diëtisten, het mooie verhaal van een zééér lange liefde, nieuws over onze samenwerking met D'Store, enkele verhalen en vragen van onze leden en, last but not least, enkele informatieve artikels. Voor de eerste keer ook een kwis(je) om jezelf te testen. Begin er maar aan! Tenminste nadat je ingeschreven hebt voor onze jaarlijkse barbecue op zondag 1 oktober. Dat kan via het formulier in Harpa Magazine of (liever nog) via de website. Vergeet niet alles in te vullen ... en te betalen. We verwachten een talrijke opkomst, het is immers een belangrijke bron van inkomsten voor Harpa.

Zo hebben we het lidgeld dit jaar nog kunnen behouden. En nu? Sommigen leven nog met de herinnering aan mooie reizen en landschappen die ze mochten ontdekken, anderen moeten nog vertrekken. De grootouders onder ons zijn een beetje moe van het jonge geweld want, geef toe, twee maanden overbruggen is niet evident voor jonge ouders. We doen graag mee, maar verlangen naar een wat rustiger tempo. Wat meer tijd voor andere activiteiten.

Aan al degenen die ziek zijn of vechten voor een betere gezondheid wens ik veel beterschap. We vergeten jullie niet en moedigen jullie aan. Aan alle anderen: bedankt dat jullie er zijn, jullie aanwezigheid maakt van Harpa een gezellige vriendengroep !

*Dominique Michaux,
voorzitter*



OPROEP

VELE HANDEN MAKEN LICHT WERK

Zoals je waarschijnlijk wel weet komt bij de organisatie van onze benefiet BBQ heel wat kijken en kunnen we nog wel wat helpende handen gebruiken. Dus als je bereid bent om je handen uit de mouwen te steken horen wij dat graag.

Marijke Everaert

Verantwoordelijk benefiet en recepties

M: 0479 45 07 37 • E: everaertmarijke@hotmail.com





TERUGBLIK OP DE DAGUITSTAP NAAR MEEUWEN-GRUITRODE EN THORN OP ZATERDAG 10 JUNI 2017



Nog even en ... “ ‘t Is weer voorbij die mooie zomer...”. We hebben het TE warm gehad, TE droog, dan weer TE winderig. We hebben water aan onze planten gegoten zolang de waterput niet leeg was en nog hebben we vele planten, soms jaren oud, zien verdorren. Maar de natuur herstelt zich zoals ook de meesten van ons na hartproblemen er weer stilaan bovenop geraken. En dit gebeurt bij HARPA in groep : trainingen, fitness, fietstochten, aquagym en ... wandelingen. Dit alles vraagt wel van een kleine groep binnen HARPA veel inzet. Dus, in plaats van altijd op het einde van een verslag te danken gaan we dat nu eerst en vooral doen. Zoals we mochten lezen in de vorige editie van HARPA magazine in het woord van de voorzitter : “Ondertussen werd achter de schermen de daguitstap duchtig voorbereid. Verkenningen, prijsofferte, reservaties ... werden door een steeds kleinere groep organisatoren geregeld. Ook daarvoor onze welgemeende dank: Dominique Michaux. Ja inderdaad, iets geven dat kunnen de meesten onder ons. Maar een stukje van jezelf geven... en dat is het toch wat die kleine ploeg voor ons, harpisten, jaar na jaar doet ! Dank u.

Idee, realisatie en coördinatie waren de taken van Janine en René. Tijdens de wandeling hebben René en Fons ons als gidsen overall heen- en teruggebracht met Paul en Mia als begeleiders zowel in de duinengordel rond de Oudsberg als in Thorn. Janine en Jeannine deden de rondleiding op de Blauwe Bessenplantage. En natuurlijk danken we ook alle enthousiaste deelnemers want dat ze er graag bij zijn. Het is René op-

gevallen dat ondanks leeftijdsverschillen, de leden de uitstap enorm appreciëren. Samen met partner kennis maken met andere HARPA leden is fijn. En dus naast bewegen is het sociaal contact heel belangrijk. Op de terugreis had René het gevoel dat al het werk van de voorbije negen maanden de moeite waard was. Hij kreeg ook achteraf heel wat leuke reacties.

Besluit van het danken : Dat stukje dat je zelf geeft komt dan toch soms in veelvoud terug.

Tot zover het danken.

De weersverwachtingen waren al dagen schitterend en de dag zelf is het prachtig. Bij aankomst op de bessenplantage staan bessensap, koffie of thee en warme bessentaart op ons te wachten. De groep die dan op de plantage de rondgang doet wordt van alle werkzaamheden op de hoogte gebracht. De Blauwe bessen zijn nog niet volledig rijp. Maar onder de ‘kappen’ is het plukken gestart. Na de rondleiding kan er nog van alle zelfgemaakte lekkernijen gekocht worden. Wie de ochtendwandeling in de Duinengordel “ Oudsberg” meedoet komt in totaal onbekend gebied aan - voor de meesten onder ons tenminste -. Het is de hoogste landduin van Vlaanderen die we dan ook beklimmen. Hier zien we ook een veld met klapprozen ter nagedachtenis van WO I. Even vermelden dat we de ganse tijd van de allesziende aanwezigheid van kinesist Ben Matters mogen genieten. Hij staat klaar met goede raad en draagt de defibrillator (soms afgelost door een HARPA lid) en zo voelen we ons veilig en in goede handen !



En nu naar de Pollismolen, een zeer leuke locatie op het grondgebied van Bree. Een mooie gerenoveerde molen waarvan één gebouw als restaurant dienst doet. Zeer lekker eten en drinken in overvloed.

Dan met zijn allen naar Thorn. Een prachtig wit stadje net over de grens met Nederland. (De geschiedenis ervan stond reeds in vorige HARPA magazine) Hier wandelen we onder een stralende hemel, genieten van een vergezicht over het water van de Maas waar recreatief aan watersport wordt gedaan. Er worden hier dan ook groepsfoto's gemaakt. We drinken in Thorn een glaasje en ik mag zelf meemaken dat we een lokale herbergier die Leuven een prachtige stad vindt, een mondje "Leives" bijbrengen. Terug in de Pollismolen genieten we vol-
daan van een zeer verzorgd avondmaal.

Daarna nog een paar groepsfoto's. Maar wat stellen we vast : enkele leden zijn opgesloten in het trefpunt voor wandelaars

en fietsers dat door een tijds klok om 19 h 00 wordt afgesloten. Maar via een sluikweg maakt de uitbater van de Pollismolen de deur toch open en worden onze leden "bevrijd". Nog een laatste anekdote. Wie tweemaal de grote wandeling gedaan heeft en daar nog alle verplaatsingen van - en naar de bus bijtelt, doet +- 13.900 stappen wat ongeveer 18 km is maar verbruikt slechts 372 Kal. Voor de dames onder ons : helaas vermageren doen we niet van een leuke daguitstap ! Maar wat we wel allen, zowel man als vrouw, als bonus hebben gekregen : vitaliteit, spontaniteit, opgewektheid en enthousiasme. Onmisbare bouwstenen voor een gezonde toekomst.

Een laatste goede raad : kijk zeker naar de foto's van de daguitstap op de website. Het worden weer prachtige herinneringen.

Mich Zichet (echtgenote André Boon)







UITNODIGING **HARPA BENEFIET BBQ** **ZONDAG 1 OKTOBER 2017**

**PAROCHIEZAAL SINT - KWINTEN,
KORENBLOEMSTRAAT 12, LINDEN
VAN 11.30U TOT 15 U EN VAN 17.30U TOT 20U**

**APERITIEF
EN HAPJE
VIS- OF
VLEESMENU
KINDERMENU**

**Ook familie en
vrienden zijn van harte
welkom. Nodig ze uit !**

APERITIEF EN HAPJE

VISMENU:

kabeljauwpapillotte en een stuk zalmfilet.

VLEESMENU:

kippenbrochette en een
gemarineerd kalkoenlapje

KINDERMENU:

2 stukken vlees naar keuze -
chipolata, hamburger, kipfilet

SLAATJES, GROENTEN, SAUZEN, BROOD

Prijs: 21€ per persoon • Kindermenu: 10€

Contactpersoon: Dominique Michaux of Marijke Everaerts

**INSCHRIJVEN KAN VIA FORMULIER OF
VIA DE WEBSITE TOT 22 SEPTEMBER 2017**

VIS, VLEES OF KINDER & MIDDAG (M) OF AVOND (A)
(de keuze dient samen met uw lidnummer (NR) bij inschrijving vermeld te worden)

Handtekening(en)

OVERSCHRIJVINGSOPDRACHT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

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

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst

Bedrag

[illegible]

EUR

CENT

Rekening opdrachtgever (IBAN)

[illegible]

Naam en adres opdrachtgever

Rekening begunstigde (IBAN)

[illegible]

BIC begünstigde

g e d a b e d d

Naam en adres begunstigde

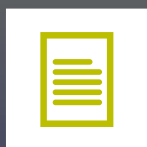
[illegible]

Mededeling

N R V L L G V P O K F N D L R M A

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

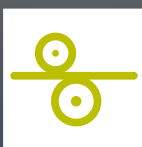
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



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



HERNIEUWING LIDKAART EN/OF SPORTKAART



UW HUIDIGE SPORTKAART HOEFT U ONS NIET TE BEZORGEN, DEZE WORDT AUTOMATISCH GEREACTIVEERD NADAT HARPA HET VERSCHULDIGDE BEDRAG VAN U HEEFT ONTVANGEN. INDIEN UW GEVEGENS NIET MEER KLOPPEN, GRAAG EEN SEINTJE.

Indien u wenst lid te blijven dient u 92,00 € te storten op onze rekening behalve in volgende gevallen:

- U neemt deel aan één of meerdere trainingssessies als op rust gesteld personeelslid van de KU Leuven - in dat geval dient u 75,00 € te betalen
- U neemt niet deel aan een trainingssessie - in dat geval dient u 18,00 € te betalen
- U gaat enkel naar de fitness in Respiro - in dat geval dient u 18,00 € te betalen (het abonnement van Respiro - jaarabonnement van 408.00 € of maandelijkse domiciliëring van 34.00€ - dient rechtstreeks aan Respiro te worden betaald na inschrijving bij Harpa.)
- U wenst steunend lid te worden of te blijven - in dat geval stort u minimum 75,00 € op onze rekening.

Gelieve uw betaling uit te voeren liefst voor eind september.

Met onze beste dank.

Het bestuur



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

D'STORE

dstore.be | Hoogstraat 35c | Bierbeek

Alles voor een actief leven

D'Store is dé grootste sport- en vrijetijdswinkel uit de regio Leuven. Wij beschikken over een **mega-aanbod aan kledij, accessoires en schoenen**. Kom langs in één van onze 8 afdelingen en vind er de grootste merken tegen de laagste prijzen.

Openingsuren

Elke werkdag open van 10 tot 19u.

Dinsdag is onze vaste sluitingsdag

Elke zaterdag, zon- én feestdag open van 10 tot 18u

016/46 24 10 | info@dstore.be | www.dstore.be



- Sports
- Bike
- Outdoor
- Fashion
- Jeans
- Snow
- Kids
- Beach & Swim

8 winkels onder 1 dak



OPROEP

EEN HART VOOR MUZIEK

"Als pianist kom ik voor samenspel graag in contact met andere muzikliefhebbers die viool, cello, klarinet, hobo, dwarsfluit, hoorn of ander instrument bespelen. Ik denk dan aan partituren van Mozart, Donizetti, Beethoven, Schubert, Chopin en vele andere.

Omdat ik op een appartement woon waar (muziek)geluid erg storend is, vraag ik mij af of er andere repetitieplaatsen met piano voor handen zijn. Navraag hierover kan later gedaan worden via andere inrichtingen zoals conservatorium, Lemmens Instituut of andere.

Elk voorstel, al dan niet slagend is welkom.

Met de meest hartelijke groeten.

Jo Lebesque,

Middelweg 44 - bus 302, 3001 Heverlee.

Tel. : 016 - 236363 - E-mail : j.lebesque@telenet.be





OVEREENKOMST HARPA - D' STORE HERNIEUWD

Op 31-07-2017 werd de overeenkomst tussen D'Store en Harpa hernieuwd. De overeenkomst van vorig jaar heeft voor Harpa een bonus van 412,52 euro opgebracht. Deze bonus werd berekend aan 5 % op het totaal van de aankopen van alle leden van Harpa tijdens het afgelopen jaar.

Deze bonus zal worden besteed aan de aankoop van een goede rugzak voor het vervoer van de defibrillator van de fietsers. Voor de wandelaars werd reeds eenzelfde rugzak aangekocht, tot tevredenheid van iedereen. Ook zal een EHBO-kistje worden aangekocht. Twee belangrijke zaken voor de veiligheid van onze leden.

D'Store zal einde juni 2018 opnieuw een bonus uitkeren aan Harpa onder de vorm van een waardebon op het totaal van de aankopen van alle leden tijdens het afgelopen jaar. (Berekend tegen 5 %)

Mogen wij alle Harpaleden vragen bij iedere aankoop bij D'Store telkens de lidkaart van Harpa te gebruiken? Op die manier krijgt ieder lid persoonlijk 5 % extra korting op iedere aankoop en helpen we mee aan de opbouw van de bonus op het einde van het jaar aan 5 % op het totaal van alle aankopen van alle Harpaleden.

D'Store verbindt zich ertoe de lidkaarten van Harpa gratis aan te maken en aan te vullen. Met deze kaart heeft ieder Harpalid recht op 5 % korting bij iedere aankoop in de winkel, met

uitzondering van artikelen uit de verhuur-, onderhoud- of serviceafdelingen (opdruk, skionderhoud, op maat gemaakte zolen, tennisbesnaringen). Die 5 % krijgen we niet in de maanden januari en juli wegens de solden.

D'Store stelt gratis logistiek materiaal ter beschikking voor speciale activiteiten: partytenten, flying tubes (opblaasbare reclamezuilen), bekleding voor tafels, frigo, koffiepercolator, fluovestjes, een bestelwagen voor het vervoer, enz....

Eigenlijk wenst D'Store dat Harpa haar activiteiten zoveel mogelijk zou promoten met dit materiaal dat ter beschikking wordt gesteld. Binnen onze vereniging kunnen we mogelijk eens overleggen hoe we best hierop kunnen inspelen.

D'Store is ook bereid om elk jaar Harpa te sponsoren voor een bedrag van 250,00 €, ter publicatie van 4 advertenties op 1/2 pagina in het Harpa Magazine.

Jo Beyen

HARPA CYCLING-TEAM



DE TIEN GEBODEN VAN EEN WIELERTOERIST.

Bovenal bemin uw fiets, doe hem steeds op slot.
Respecteer ook het alcoholverbod.
't Is geen luxe om een helm te dragen.
En scheer uw benen om uw vrouw te behagen.
Onderhoud uw uitrusting en fiets piekfijn.
En volg de instructies van de wegkapitein.
Kak of plas nooit langs de baan of tussen de struiken.
En zeker nooit doping gebruiken !
Wees in groep de grootste optimist.
En drink pas na de rit een goede trappist.

Roland Mispelaere



**70 JAAR
GETROUWD
HIP HIP HOERA !!!**





HARPA-LID JULIEN BROOS: PLATINA (ZEVENTIGSTE) HUWELIJKSVERJAARDAG OP 28-6-17

Vóór elke Harpa-training meldt de voorzitter korte berichten. In juni was daar iets heel ongewoons bij: het staat hierboven in de titel. Julien wie? Een begrijpelijke vraag, want Julien stopte met trainen 15 jaar geleden, maar hij bleef nadien wel een trouw lezend lid van ons Harpa-magazine. Is een 70e huwelijksverjaardag zo ongewoon? In Leuven, met nu 100.000 inwoners, komt het maar 1 keer per jaar voor; Harpa is dus dit jaar aan de beurt!

Julien is een man van weinig woorden. Minzaam en alles relativerend, vooral zichzelf. Dat zijn lidnummer 383 is, dat hij zijn eerste oefening meedeed op 8-11-90 en hij het 12 jaar later rond dezelfde datum voor bekeken hield, wist hij niet meer zo goed, maar wel dat hij zelden broste en altijd per fiets kwam (hij woont in Leuven).

Eigenlijk was hij al hartpatiënt van rond 1980 en in 1989 raadde zijn huisarts hem een revalidatie in Pellenberg aan. Daar hoorde hij van Prof. Luc Vanhees over Harpa. Luc ving hem daar op tijdens zijn eerste weken bij ons. "Ne lieve mens" zegt Julien nu nog.

Rondjes lopen ging de laatste jaren minder en minder, en toen het vroeger donker werd in het najaar 2002, durfde hij in de stad niet meer fietsen. En zo verdween Julien geruisloos uit Harpa. Omdat Harpa-lid 205 bij het trainen jaren lang naast Julien stond, zijn ze vrienden geworden en tot vandaag gebleven. En daarom mag 205 nu Juliens verhaal vertellen.

Julien is op 30 maart 1920 in Aarschot geboren. Hij is dus 97 en het oudste Harpa-lid. Hij liep school in Aarschot, deed er de "école moyenne" (vooral handel en talen, zelfs Duits) en leerde gelijktijdig in avondlessen de stiel van kleermaker. Hij is dat nooit geworden, maar maakte wel nog rokken voor zijn kleinkinderen toen hij al 80 was.

Na zijn middelbaar in 1938 deed hij 2 jaar legerdienst en kreeg er de opleiding tot marconist. Op 10 mei 1940 brak de oorlog uit. Hij ging niet naar

het front, want als marconist bij de legertop ontving en verzond hij gecodeerde berichten tussen het leger en de regering. En dan kwam dit Top Secret: op 27 mei 1940 moest Julien aan het Duitse hoofdkwartier (Hitler) vanwege het Belgische hoofdkwartier (Koning Leopold III in het Kasteel van Wijnendaele in Torhout) de voorwaarden vragen voor een wapenstilstand. Enkele uren later bracht hij de koning het Duitse antwoord: "Onvoorwaardelijke overgave!". De koning aanvaardde die en om 4 uur 's morgens op 28 mei 1940 staakte het vuren in België. Enkele dagen later mocht Julien naar huis.

Hij vond werk in Antwerpen als bediende bij "den ijzeren weg". Op zijn dagelijkse treinreis van Aarschot naar Antwerpen leerde hij een charmante jonge dame (Dolly Verscure) kennen, die elke morgen in Heist-op-den-Berg opstapte naar haar werk, ook in Antwerpen. En zo is het begonnen. Toen Julien overgeplaatst werd naar het station van Leuven, maakten ze trouwplannen en op 28 juni 1947 huwden ze in Heist-op-den-Berg. Na het feest vertrokken ze niet naar zus of zo, maar namen ze gewoon de laatste trein naar hun appartementje in Leuven.

Julien en Dolly troffen het met het weer! De dag vóór hun trouw was het gloeiend heet, en tijdens hun eerste nacht samen in Leuven barstte er daar een vreselijk onweer los met stortregens, die heel de stad onder water gezet hebben. Ik heb het nageken: de allerhoogste

temperatuur ooit sinds 1833 in Ukkel gemeten is 37.4 °C, en inderdaad op 27-6-1947! Twee dagen later tapte de regenmeter der landbouwfaculteit in Heverlee 58 mm water af; dat betekent bijna 6 emmers water per vierkante meter, of zoveel als er normaal in de hele maand juni valt.

Julien bleef tot zijn pensioen in 1975 bij de spoorwegen. Dolly deed jaren lang de boekhouding bij de Innovation in Leuven, maar bleef wel thuis voor de opvoeding van hun 2 kinderen. Daarna werd ze nog reisleader naar verschillende kultursteden in heel Europa. Julien bleef dan wel liever thuis.

Op de kast staat nu een foto: de overgrootouders en hun achterkleinkinderen. Een brug van het verleden naar de toekomst over 4 generaties heen! Op de vensterbank, 70 kleurige, papieren bloemen. Kunstwerk van de achterkleinkinderen.

Tot voor 3 jaar leefden Dolly en Julien nog zelfstandig thuis, maar nu verblijven ze in het Woonzorgcentrum Sint-Vincentius in de Brabançonnestraat in Leuven. Hoe ze dat ervaren? "Ja, nu pas zijn we echt oud!"

Nog 3 jaar en dan mogen de twee Dirken, schepen Vansina (Burgerzaken) en deken De Gendt (Regio Leuven) zich opmaken voor een nieuw feestelijk eerbetoen, en heeft de Harpa-voorzitter in maart 2020 weer iets bijzonders mee te delen: Julien wordt 100!

Hugo Poppe (nr. 205)



Ons Harpalid Roger Thijs (lidnummer 1538) blijkt een verstokte wandelaar. Hij stuurde ons enkele foto's van de Harpa-wandeling in Sint-Agatha-Rhode "met dank aan allen die deze wandeling hebben voorbereid en begeleid". En hij vertelde iets meer over zijn hobby:



Ik wandel systematisch, enigszins georganiseerd sinds juli 2016 (einde revalidatie op Gasthuisberg). Ondertussen zijn dit toch al 180 wandelingen geworden op minder dan 1 jaar tijd. Ik zoek de belasting niet in de snelheid (ik maak graag foto's onderweg) maar wel in hoogtevariatie, waar mogelijk.

Voordat ik een stent kreeg was ik al uitgeput wanneer ik van de ene naar de andere kant van een magazijn moest gaan. Nu doe ik zonder problemen 20 km uit.

Ik ben vorig jaar wel één keer compleet kapot geweest op een wandeling van 20 km bij 33°C in Lauf in het Zwarte Woud. De laatste 2 km kon ik niet meer vooruit. Na het drinken van 2 grote cola's bij aankomst was ik terug ok.

Deze week donderdag heeft de gids bij een Okra wandeling in Mozet blijkbaar hetzelfde aan de hand gehad. Het was ook +- 32°C maar na 12 km ging hij er al onderdoor. Om een lang verhaal kort te maken: hij is terug gekomen na het drinken van 3 cola's.

René vroeg om meer foto's beschikbaar te stellen. Ik zal dat begin volgende week doen. Ik moet morgen heel vroeg op voor een wandeling in Duitsland (niet zo heel veel km maar wel wat klimmen, citeer: "... rd. 15 Kilometern und 420 Höhenmetern"). Ik was in mijn jeugd lid van de DAV (Deutscher Alpenverein) en ben vorig jaar terug lid geworden. Zij het voor bergwandelen en niet meer voor rotsbeklimmen. Ik voel me overigens onvoldoende "trittsicher" bij steile afdalingen



**“VOORDAT IK EEN STENT
KREEG WAS IK AL UITGEPUT
WANNEER IK VAN DE ENE NAAR DE
ANDERE KANT VAN EEN MAGAZIJN
MOEST GAAN. NU DOE IK ZONDER
PROBLEMEN 20 KM UIT.”**

Roger Thijs



SPIERKRAMPEN: WAT TE DOEN?



foto: rene Lelieveld

Wat

Bij een spierkramp trekken de spiervezels plots hevig samen als gevolg van plaatselijk zuurstoftekort. De kramp kan optreden in een gedeelte of in de volledige spier. Het is een onwillekeurige beweging waarvoor je zelf geen opdracht hebt gegeven en waar je ook geen controle over hebt.

Spijkrampen zijn meestal onschuldig maar kunnen heel pijnlijk zijn. De gespannen spier voelt hard aan. Tijdens de kramp kan je de spier niet gebruiken. Kort na de kramp kan de spier samentrekken. Dit verloopt weliswaar minder krachtig, maar is pijnlijk.

Spijkramp komt het meest voor in de kuit en voeten. Soms zijn voorteke-
nen te herkennen, zoals het trillen van de spier.

**De oorzaak is niet
altijd duidelijk.**

Meestal ontstaan spierkrampen:

- na een langdurige spierinspanning of een overdreven intense spierinspanning;
- door vermoeidheid of uitputting;
- door contact met kou;
- door een slechte houding, waarbij de doorbloeding naar het lichaamsdeel tijdelijk minder goed is.
- Ook tijdens de zwangerschap of bij uitdroging kunnen spierkrampen ontstaan.

Strek de verkrampte spier.

- Plaats, bij kramp in de kuit, je gewicht op het betreffende been en buig de knie. Heeft iemand anders een kuitkramp, dan kan je helpen door de voet voorzichtig in de richting van het aangezicht te duwen.
- Strek, bij kramp van de achterste

dijbeenspieren, de benen en leun vanuit de heupen voorover. Hou jezelf met een stoel in evenwicht.

- Buig, bij kramp van de voorste dijbeenspieren, het been naar achteren en neem je voet vast.

Hou strakgespannen spieren warm, als de kramp bijvoorbeeld na het lopen in koude en vochtige omstandigheden optreedt.

Worden de krampen veroorzaakt door oververhitting, mag je geen extra warmtebron aanbrengen.

Eens de kramp voorbij is en de spier opnieuw ontspant, kan je ze wat masseren.

Naar de dokter?

Raadpleeg je huisarts:

- bij zeer pijnlijke en/of vaak voorkomende spierkrampen;
- indien je 's nachts last hebt van krampen waardoor je slecht slaapt.

Uit Gezondheidstips van de CM

NIET IEDEREEN SLAAPT EVEN GOED

Vaak ben je pas met je slaap bezig op het ogenblik dat je naar bed gaat. Wat eigenlijk te laat is. Voor een goede nachtrust en om slaapproblemen te voorkomen, zijn een gezonde levensstijl overdag en een goede slaaphygiëne belangrijk.

Een goede slaaphygiëne betekent dat je oog hebt voor wat je slaap positief beïnvloedt en je de dingen vermijdt die je slaap negatief beïnvloeden. Dit vraagt wel wat inspanning. Maar het loont. Want wie zowel voldoende als deugddoend slaapt, gunt zijn lichaam de rust die het nodig heeft om er de volgende dag weer in te vliegen.

Vaste slaapgewoontes

De basis voor een goede nachtrust zijn vaste gewoontes. Elke dag ongeveer op hetzelfde tijdstip opstaan of gaan slapen, zorgt ervoor dat je een regelmatig slaappatroon opbouwt. Op die manier 'programmeer' je je lichaam om aan te voelen wanneer het tijd is om te gaan slapen. Wijk je te veel af van zo'n

regelmatig slaappatroon, kan je interne klok ontregeld raken. Je lichaam weet dan niet meer wanneer het tijd is om te gaan slapen of op te staan. Heel lang uitslapen in het weekend is geen goed idee omdat je dan te veel afwijkt van je vaste slaaptijden. Het is natuurlijk wel belangrijk dat je per nacht voldoende uren slaapt zodat je overdag optimaal kunt functioneren.

Wil je toch eens een avond weggaan en de volgende dag uitslapen? Kies dan voor een beperkte vorm van uitslapen door maximaal anderhalf uur langer dan normaal te slapen.

Zowel overdag als 's avonds voor het slapengaan kun je ervoor zorgen dat je makkelijker de slaap kan vatten en beter doorslaapt.



Overdag

- Kom zoveel mogelijk buiten.
- Geef jezelf regelmatig de tijd om even tot rust te komen.
- Let op je voeding. Gezonde en gevarieerde maaltijden geven je meer energie.
- Beweeg voldoende: wandel, zwem, werk in de tuin, ...
- Let op je cafeïnegebruik. Dranken zoals koffie, thee, cola of energiedranken stimuleren je hersenen en werken dus ook in op je slaap.

's Avonds

- Schakel het laatste uur voor je naar bed gaat, je tablet, smartphone of computer uit. Deze schermen hebben vaak zo'n sterk licht dat ze je wakker maken of houden.
- Drink voor je gaat slapen geen alcohol meer. Het bezorgt je een onrustige nacht waardoor je 's morgens niet voldoende uitgerust bent.
- Eet niet te laat en vermijd zware maaltijden vanaf zo'n twee uur voor het slapengaan. Zowel met een zware maag als met honger gaan slapen, kan je nachtrust verstoren. Heb je 's avonds honger? Eet dan een lichte snack.
- Geef jezelf de tijd om je dag af te bouwen en doe 's avonds vooral ontspannende activiteiten.

- Af en toe een bad nemen, helpt je te ontspannen voor het slapengaan.
- Rook niet vlak voor je gaat slapen. Van nicotine geraak je moeilijker in slaap.
- Kies voor vaste bedtijden op maat van jouw slaapbehoefte. Probeer zoveel mogelijk op te staan op hetzelfde uur. Dan word je ook 's avonds rond hetzelfde uur slaperig.
- Bouw een vaste slaaproutine op. Zet bijvoorbeeld de tafel klaar voor de volgende morgen, doe je pyjama aan, poets je tanden en lees nog een stukje uit een ontspannend boek.
- Ga pas slapen als je voldoende slaperig bent. Wil je partner bijvoorbeeld gaan slapen maar ben je zelf nog heel actief, dan blijf je beter nog even op tot je voldoende slaperig bent.

Routine staat voor vaste gewoontes die je elke dag uitvoert voor je gaat slapen. Een avondroutine helpt je om te ontspannen en je dag af te bouwen. Door dit elke avond te herhalen, bereid je jezelf voor op de nacht. Je doet dit na een tijd zodanig automatisch dat je lichaam weet dat het tijd is om te gaan slapen.

Vaak is het een heel eenvoudige routine zoals een pyjama aandoen en nog eventjes een boek lezen. Of nog wat gezellig praten, de ontbijttafel klaar-

zetten en eindigen met je badkamer-gewoontes zoals tanden poetsen.

De overgang van wakker zijn naar slapen verloopt geleidelijk. Daarom is het belangrijk dat je je lichaam rustig voorbereidt op de nacht.

Bewegen of een intensieve inspanning kan een positief effect hebben op je nachtrust. Maar het tijdstip waarop je zo'n inspanning doet is belangrijk. Nadien heb je namelijk tijd nodig om tot rust te komen en af te koelen voor je in slaap geraakt.

Neem, minstens een halfuur voor je gaat slapen, bewust de tijd om te ontspannen. Vermijd spannende televisieprogramma's, hevige discussies of intensieve activiteiten. Kies eerder voor een korte wandeling, een ontspannend boek, een bad of luister naar rustige muziek. Ook ontspanningsoefeningen kunnen helpen.

Ontspanningsoefening: buikademhaling

Heb je 's avonds moeite om tot rust te komen? Doe dan deze ontspanningsoefening gedurende enkele minuten.

- Ga gemakkelijk liggen of zitten en sluit je ogen.
- Adem diep in en langzaam uit.





- Leg je handen op je buik en voel je buik op en neer gaan.
- Adem in door je neus en voel hoe je buik uitzet.
- Adem rustig uit en voel hoe je buik weer platter wordt.

Dump je piekergedachten

Wie 's avonds in bed ligt te piekeren, geraakt vaak minder goed in slaap. Probeer piekergedachten uit je slaapkamer te houden.

Ben je een echte piekeraar en kun je moeilijk loslaten? Voorzie een vast piekermoment in de vooravond. Laat gedurende een kwartier alle piekergedachten in je los. Ga even buiten en laat je gedachten wegwaaien of schrijf ze op een briefje en gooi het nadien in de vuilnisbak.

Maak een gewoonte van dit piekerkwartier. Na verloop van tijd heb je in

bed dan geen behoefte meer om te piekeren.

Komen piekergedachten toch weer op als je in bed ligt? Probeer je aandacht te richten op iets positiefs. Denk aan leuke dingen waardoor je ontspant.

Een goede slaapkamer is...

Je slaapkamer heeft meer invloed op je nachtrust dan je denkt. Wie rustig en comfortabel wilt slapen, zorgt ook het best voor een goede slaapomgeving.

Maak van je slaapkamer geen tweede woonkamer of bureau. Een slaapkamer dient enkel om te slapen of te vrijen. Reden genoeg om de tv of andere toestellen uit je slaapkamer te laten.

- Voldoende verduisterd
Zorg 's nachts voor zo weinig mogelijk lichtinval van buiten of van

storende apparaten (wekker of gsm).

- Niet te warm en niet te koud
De ideale slaapkamertemperatuur is voor iedereen verschillend, maar is gemiddeld 17 of 18° C. Wie koude voeten heeft, kan 's nachts een paar kousen aandoen.
- Rustig en stil
Geluid verstoort je slaap. Heb je last van omgevingslawaaai (bv. voorbijrijdende auto's), dan helpen oordopjes om het geluid te dempen.
- Ongeruimd en netjes
Een opgeruimde slaapkamer en een rustige inrichting helpen je te ontspannen en beter te slapen.
- Verlucht
Zorg voor voldoende zuurstof en verlucht je kamer tijdens de dag.

Uit Gezondheidstips van de CM

OUDER WORDEN HEEFT OOK MOOIE KANTEN

De mens heeft altijd al de eeuwige jeugd willen bereiken. Door de vooruitgang in de geneeskunde en de preventie is onze levensverwachting aanzienlijk toegenomen. Wij leven nu 20 jaar langer dan 100 jaar geleden, wij werken langer en genieten daarna van onze oude dag. Maar tegelijk zijn we ook bang om ouder te worden. Wij associëren oud worden dikwijls met geestelijke en lichamelijk aftakeling, ziekte, eenzaamheid en isolement. Hoewel we ouderen die in goede conditie en actief blijven, bewonderen en als voorbeeld nemen en we plannen maken voor onze oude dag, toch maken we ons zorgen over de tijd die voorbij vliegt.

Wellicht omdat wij weten dat gelukkig én gezond oud worden, genieten van de wijsheid en gemoedrust eigen aan de ouderdom, enige verantwoordelijkheidszin van ieder van ons vereist. De manier waarop wij verouderen, is niet alleen een kwestie van geluk met onze genen. Het is ook een proces dat sterk beïnvloed wordt door onze leefgewoonten. Wij weten dat gezond leven niet alleen de beste manier is om ernstige ziekten te vermijden, maar ook om maximaal te genieten van de rijkdom van het leven. In de loop van ons leven moeten wij dikwijls keuzes maken: ofwel intens leven en onze gezondheid onder druk zetten, ofwel zorgzaam in het voordeel van onze toekomst. Deze beslissingen variëren met onze leeftijd, ons verleden, onze omgeving,... Iedereen tracht het juiste evenwicht te vinden tussen 'pluk de dag' en het behoud van ons belangrijkste kapitaal, onze gezondheid. Toch is het moeilijk

om niet te bezwijken voor de verleiding van tabak, alcohol, lekker eten, zittend leven en comfort. Het is zo moeilijk om nee te zeggen tegen stress, vervuiling, lawaai...

Oud worden is ook de bladzijde van de jeugd, de frisheid en de zorgeloosheid omslaan. Wij worden overstelpt door allerlei soorten oplossingen waardoor we geen rimpels zullen krijgen, op een goede erectie mogen rekenen en eeuwig aantrekkelijk en verleidelijk zullen blijven. Toch moeten we de waarheid van de leeftijd onder ogen zien, met alle daaraan verbonden kleine en grote zorgen. Wij moeten ons voorbereiden op minder zelfredzaamheid, op een minder soepele geest en tegelijk de paradox van de ervaring aanvaarden. Kleinkinderen vertrouwen immers liever iets toe aan hun grootouders, jonge stagiairs aan seniors, beginnelingen aan bruggepensioneerden, studenten aan wijzen. Oud worden is dus ook heel mooi: mooie uitdrukkingrimpels, sporen van emoties, van wijsheid en ervaring, de gevolgen van lijden, de openheid voor anderen, de veerkracht en het vermogen om te vergeven. In verschillende beschavingen worden ouderen met diepe eerbied behandeld en voor alles geraadpleegd. Het loont zeker de moeite om hierover na te denken.

Het spreekwoord zegt dat het leven niet gemakkelijk is. Goed oud worden is dat wellicht evenmin.

Dominique Leotard (MEDIPRESS SERVICES)



PROCEDURE VERMIJDT HART-LONGTRANSPLANTATIE MET INNOVATIEVE BEHANDELING VIA DE LIES



Technisch huzarenstukje voor moeilijk te behandelen complicatie

Aalst, oktober 2016 – Deze zomer werden in het OLV Ziekenhuis te Aalst voor het eerst stents via katheterisatie langs de lies aangebracht om vernauwingen in de longader te behandelen. Deze baanbrekende ingreep werd uitgevoerd door dokter Tom De Potter, cardioloog, en dokter Roel Beelen, cardiovasculair chirurg. Deze katheterisatietechniek is goed ingeburgerd voor de behandeling van vernauwingen van kransslagaders, maar er zijn niet meteen veel wetenschappelijke gegevens te vinden over gevallen waarin die techniek ook voor stenoses van longaders wordt aangewend, en al helemaal niet na een eerdere correctie-ingreep zoals hier het geval was.

Zeldzame complicatie

De longaders (ook pulmonale venen genoemd) zijn de aders die zuurstofrijk bloed vanuit de longen naar de linkerhartkamer vervoeren. De mens heeft vier longaders – twee voor elke long – die afzonderlijk in het linker atrium uitmonden. Bij voorkamerfibrillatie (een type van hartritme-stoornis) kan worden geopteerd voor de behandeling waarbij de longaders elektrisch worden geïsoleerd van de rest van het hart. Op die manier kunnen de elektrische prikkels die de ritmestoornis veroorzaken, het hart niet meer bereiken. Dergelijke behandeling wordt ook pulmonale venenisolatie genoemd en is een vorm van ablatie. In principe is het een routinebehandeling,

maar in zeldzame gevallen kan ze tot de complicatie leiden waarbij er na de ablatie vernauwingen van de longaders optreden. Die complicatie leidt tot ernstige kortademigheid en is erg moeilijk te behandelen.

Ernstige casus

Deze zomer bood zich in het OLV Hartcentrum een 53-jarige patiënte aan die in een ander ziekenhuis een pulmonale venenisolatie had ondergaan, maar daarop werd geconfronteerd met ernstige vernauwingen in niet minder dan drie van de vier longaders. De daaropvolgende open heelkundige ingreep om de longaders te herstellen, bleek niet afdoende. Vrij snel na die hersteloperatie keerden de vernauwingen terug. Daarop werd de patiënt naar het OLV Ziekenhuis verwezen. Het onderzoek in het OLV Hartcentrum bevestigde de noodzaak om de stenoses te behandelen.

Vasculaire stents voor pulmonale venen

Dr. Beelen: “Op basis van gedetailleerde driedimensionale beelden werkten we een precies behandelingsplan uit. Voor elke aangetaste longader selecteerden we uit het beschikbare arsenaal van stents het materiaal met de meest geschikte afmetingen om de vernauwing veilig en afdoende op te lossen. Voor vernauwingen van kransslagaders worden stents met een diameter van 1.5 tot 4.5 mm gebruikt. Maar aangezien de longaders een veel grotere diameter hebben, moesten we hier putten uit het arsenaal aan

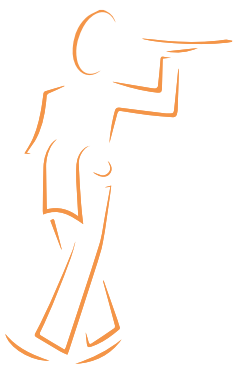
vasculaire stents met een diameter van 8 tot 12 mm, die doorgaans in de aorta worden aangebracht.”

Katheterisatie met kleine punctie in de lies in plaats van kijkoperatie

Dr. De Potter: “Vasculaire stents voor occlusies in de aorta worden meestal via een kijkoperatie geplaatst. Daarbij worden drie kleinere puncties en een snede van ongeveer 5 centimeter lang, ter hoogte van de ribben, aangebracht. Voor deze ingreep hebben we toch geopteerd om dergelijke stents via een katheter aan te brengen: een nog minder invasieve procedure, waarbij slechts één kleine punctie in de lies is vereist. De ingreep is perfect gelukt. De patiënt stelt het zeer goed en heeft geen last meer van kortademigheid. Tijdens het controleonderzoek stelden we vast dat de druk in de longaders is genormaliseerd. De vernauwingen zijn dus adequaat behandeld.”

3D-beeldvorming: een cruciale succesfactor

Dr. De Potter: “Zonder hoogkwalitatieve driedimensionale beeldvorming tijdens deze ingreep is het onbegonnen werk om dergelijke stents langs deze weg aan te brengen en correct in de pulmonale venen te positioneren. Rotatie-angiografie is in het OLV Hartcentrum inmiddels goed ingeburgerd als techniek om de meest aangewezen behandeling te bepalen en om complexe ingrepen vooraf in detail voor te bereiden. Daarenboven vervult het OLV Hartcentrum sinds 2010 ook een pioniersrol om rotatie-angiografie in te zetten tijdens de ingreep zelf – dus in ‘real time’. Enkel dankzij de begeleiding op basis van hoogwaardige driedimensionale beelden konden we deze complexe ingreep via lieskatheterisatie uitvoeren.”



LAMUSE - DE FEESTMEESTER

Recepties & Feesten voor Bedrijven & Privé

Vergadering • Verjaardag • Pensionering • Babyborrel
Open deur • Jubileum • Promotie • Doctoraat
Productlancering • Tuinfeest ... en zoveel meer

Voor meer informatie of een vrijblijvende afspraak
www.lamuse.be • www.defeestmeester.be
Jo Van Malcot & Petra Claeys - Tel. 016 623 452 - info@lamuse.be

RESTAURANT



Potestraat 4
B-3020 Herent

Hilde Peremans
Tel.: 016/350 667
Gsm: 0497 125 275
Fax: 016/350 667
E-mail : dekapelhoeve@hotmail.com
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



DE ROOVER L. & ZON

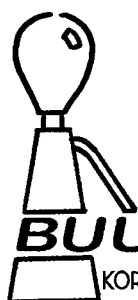


BOUWWERKEN RENOVATIE DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be



C A F E
BUURTHUIS
KORBEEK-LO 016-46.17.38





EHBO VRAGEN - EERSTE HULP BIJ ONGEVALLEN



Wat moet u doen als er kokend water op de huid terecht komt?

- A: Met lauw stromend water de wond +/- 10 minuten afkoelen.
- B: Met koud stromend water de wond +/- 5 minuten afkoelen.
- C: Een natte doek op de wond leggen.

Wat doet u wanneer kleding vlam vat?

- A: Kleding van het slachtoffer zo snel mogelijk uittrekken.
- B: Kleding van het slachtoffer uittrekken, behalve wol en katoen.
- C: Trek de kleding van het slachtoffer niet uit.

Hoe moet u een kleine hondenbeet behandelen?

- A: Spoelen met water en zeep.
- B: Spoelen met water, droogdeppen en verbinden met snelverband.
- C: Spoelen met water, droogdeppen en insmeren met huidontsmettingsmiddel.

Hoe verwijdert u een teek die zich heeft vastgebeten in uw huid.

- A: De teek 10 minuten losweken met warm stromend water.
- B: De teek verdoven met alcohol en eruit draaien met een fijn pincet.
- C: De teek recht eruit trekken met een fijn pincet.

Wat doet u als eerste wanneer u iemand moet reanimeren?

- A: Het alarmnummer 112 bellen.
- B: Het slachtoffer in een stabiele zijligging leggen.
- C: Reanimatie starten.

Wanneer geeft het AED-apparaat een schokopdracht?

- A: Wanneer iemand geen hartslag meer heeft.
- B: Wanneer iemand een hartritmestoornis heeft.
- C: Wanneer iemand een normaal hartritme heeft.

Wat moet u als eerste doen als iemand een vaatwastablet heeft ingeslikt?

- A: Laat het slachtoffer iets vettings eten, bijvoorbeeld boter.
- B: Laat het slachtoffer de mond spoelen met water.
- C: Laat het slachtoffer direct braken.

Wat moet u doen bij iemand die mogelijk een hersenschudding heeft?

- A: Laat het slachtoffer rustig liggen of zitten.
- B: Laat het slachtoffer bewegen voor een goede doorbloeding.
- C: Laat het slachtoffer met zijn of haar hoofd tussen de knieën zitten.

U vermoedt een botbreuk, wanneer belt u 112?

- A: Bij alle vermoedelijke botbreuken.
- B: Nooit, in alle gevallen belt u de huisarts.
- C: Bij vermoeden van een gebroken been, heup of bekken.

Wat doet u wanneer een groot glasscherf diep in de wond zit?

- A: Laat de glasscherf zitten en ontsmet de wond met alcohol.
- B: Laat de glasscherf zitten en verbind de wond voorzichtig.
- C: Haal de glasscherf eruit en verbind de wond voorzichtig.

Wat moet u doen bij vlam in de pan?

- A: Blusdeken over de pan leggen.
- B: Blussen met water.
- C: Deksel op de pan doen.

A - C - B - C - C - B - A - B - A - C - B - C
CORRECTE ANTWOORDEN:



SUPERFOODS

Tegenwoordig zijn superfoods een echte hype. Hun hoog gehalte aan verschillende voedingsstoffen en antioxidanten kunnen gezondheidsvoordelen opleveren. Dit is de reden waarom superfoods zo interessant zijn. Natuurlijk moet er wel met een kritisch oog gekeken worden naar deze hype. In de lijst hieronder staan enkele voorbeelden van superfoods waarvan de gezondheidseffecten wetenschappelijk bewezen zijn.

Veel mensen denken dat gezond eten duurder is en veel tijd in beslag neemt. Om het tegendeel te bewijzen staan er verder enkele gemakkelijke, betaalbare en lekkere recepten waarin superfoods verwerkt zijn.



ENKELE VOOR- BEELDEN VAN SUPERFOODS:

**BLAUWE BESSEN
HAVERMOUT
AVOCADO
QUINOA
BROCCOLI
VETTE VIS**

Blauwe bessen

Veel vruchten, groenten en bloemen bevatten anthocyaninen, dit is een pigment dat tot de flavonoiden behoort. Ze zijn verantwoordelijk voor de kleur van vruchten, groenten en bloemen. Onderzoek heeft aangetoond dat ze ook een anti-oxidatieve werking hebben. Ze helpen hart- en vaatziekten, kanker, diabetes, ontsteking en vele andere ziektes te voorkomen. Dit anthocyaninepigment is ook terug te vinden in blauwe bessen [1-3].

ONTBIJT: SMOOTHIE MET BLAUWE BESSEN EN HAVERMOUT (Pauline's keuken) duur: ± 7 minuten

INGREDIËNTEN VOOR 1 SMOOTHIE

- 200 ml halfvolle melk of magere yoghurt
- Handje blauwe bessen (eventueel uit de vriezer)
- Halve banaan/ hele banaan



- 2 eetlepels havermout
- (mango)

BEREIDEN:

Doe alle ingrediënten in een blender. Meng tot een egale massa. Is het mengsel nog te dik, voeg dan wat extra melk toe. Vind je het niet zoet genoeg? Voeg dan wat extra bessen, banaan en eventueel mango toe.

Havermout

Havermout bevat een specifieke voedingsvezel, β -glucan die zich in de dunne darm mengt met cholesterol tot een viskeuze massa. Om die reden kan cholesterol minder gemakkelijk opgenomen worden uit de darm naar het bloed en zal het cholesterolgehalte minder stijgen. Verder zijn vezels ook goed voor de darmen en zorgen ze dat je sneller verzadigd bent. Behalve havermout kunnen ook de noten uit onderstaand recept gezondheidsvoordelen opleveren (zie voor meer uitleg bij het recept met avocado) [4-9].

TUSSENDOOR: HAVERMOUTKOEKJES MET NOTEN (proud to be healthy)

Duur: 10 minuten + 20 minuten in de oven

INGREDIËNTEN VOOR 11 KOEKJES

- 2 grote bananen
- 30 gram (gemalen) noten (bv. walnoten en/of cashewnoten)
- 100 gram havervlokken
- 2 eetlepels amandelpoeder
- 1 zakje vanillesuiker

BEREIDEN:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bananen in kleine plakjes en prak deze fijn met een vork in een kom. Doe de noten erbij (als je ongemalen noten hebt gekocht, hak je deze eerst in kleine stukjes. Dit kan je doen met een mes of met een keukenrobot). Meng alle ingrediënten onder elkaar. Roer alles goed door elkaar. Als het mengsel nog erg nat is, voeg dan wat meer havervlokken toe. Pak een klein handje van het mengsel, kneed dit tot een balletje en druk het op een bakplaat plat tot een koekje. Leg de koekjes op de bakplaat en bak ze in 15 à 20 minuten gaar. Haal ze uit de oven en laat ze even afkoelen.

Avocado

Enkele superfoods bevatten gezonde vetten. Deze gezonde vetten, onverzadigde vetten zijn voornamelijk afkomstig van plantaardige producten en verhogen de goede cholesterol (HDL). Zo kunnen verschillende voedingsmiddelen met een hoog vetgehalte toch een gezondheid bevorderend effect hebben. Avocado, noten, vette vis en verschillende plantaardige oliën bevatten meervoudig onverzadigde vetzuren (ome-

ga 3 en 6), die het LDL-gehalte, en dus de cholesterol, kunnen verlagen. Deze voedingsmiddelen bevatten gezonde vetten, maar het blijven wel vetten en die zijn sowieso calorierijk. Een te hoge inname hiervan kan het gewicht doen stijgen [10-14].

VOORGERECHT: TOMAAT-AVOCADO (Njam)

Duur: ± 20 minuten

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 3 grote tomaten
- 3 avocado's
- limoen, het sap
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- verse basilicum en peper

Voor de "parmezaan":

- 150 gram amandelen
- 2 eetlepel droge gist
- Eventueel 1/2 theelepel zout
- 1/2 theelepel lookpoeder

BEREIDEN:

Snijd de tomaat en de avocado in schijfjes. Besprenkel de avocado met wat limoensap om te voorkomen dat hij snel bruin wordt.

Maak de "parmezaan":

Doe alle ingrediënten samen in een blender en mix tot de amandelen helemaal verpulverd zijn. Schraap af en toe het mengsel van de kanten en mix opnieuw. Blijf mixen tot je de structuur van gemalen Parmezaanse kaas hebt.

SERVEREN:

Dresseer de tomaat afwisselend met de avocado op een bord. Besprenkel met olijfolie en balsamico azijn en werk af met de zelfgemaakte "parmezaan", verse basilicum en peper.

Quinoa

Quinoa is een interessant voedingsmiddel door zijn uitstekende essentiële voedingsstoffen, en een goede aminozuurbalans. Aminozuren zijn de bouwstenen van eiwitten. Hoe meer verschillende soorten aminozuren een product bevat hoe volwaardiger het voedingsmiddel wordt. Indien een voedingsmiddel een goede aminozuurbalans heeft dan kan ze als vleesvervanger gebruikt worden. Verder bevatten ze eveneens onverzadigde vetzuren, voornamelijk omega 3 en 6. Ook de aanwezigheid van verschillende polyfenolen, voornamelijk fenolzuren, flavonoiden en betaninen kunnen voor een gezondheid bevorderend effect zorgen. Deze verbindingen hebben met name een anti-oxidatieve- en anti-inflammatoire werking. Ze kunnen het risico op oxidatieve stress-gerelateerde chronische ziekten, waaronder kanker, hart- en vaatziekten, diabetes en veroudering verminderen [15]. Verder bevat quinoa ook vezels, wat bevorderend werkt op de darmen.

50 JAAR TOT
UW DIENST

LAMBRECHTS BVBA Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



HONDA
POWER EQUIPMENT





Broccoli

Ook broccoli kan gezien worden als een superfood. Het bevat veel vitaminen en nutriënten met een anti-oxidatieve werking, zoals sulforafaan. Om die redenen is het een aanrader broccoli regelmatig op de menu te zetten. [16].

Vette vis

Ook vette vis is een superfood dat veel onverzadigde vetten bevat, met name omega 3 en omega 6. (zie voor meer uitleg bij het recept met avocado) [17-18].

HOOFDGERECHT: QUINOA MET MAKREEL, BROCCOLI, GEDROOGDE ABRICOZEN, EN GEROOSTERDE PITJES (Knack)

Duur: ± 40 minuten

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 200 g quinoa
- 6 eetlepels olijfolie
- sap van 1 citroen
- 1/2 theelepel gemalen kaneel
- 1/2 theelepel gemalen komijn
- 100 g gedroogde abrikozen
- 75 g pijnboompitten
- 4 eetlepels pompoenpitten
- 2 eetlepels fijngehakte munt
- 2 eetlepels fijngehakte dille
- 2 broccoli's
- 4 makreelfilets
- 1 handvol raketsla
- peper en eventueel zout

BEREIDEN:

Kook de quinoa gaar in kokend water. Giet af en laat goed uitlekken. Maak een vinaigrette met olijfolie, citroensap, specerijen, peper en zout. Meng door de warme quinoa. Hak de abrikozen fijn. Rooster de pijnboom- en pompoenpitten even in een droge pan op het vuur. Doe de vruchten en pitten bij de quinoa, samen met de kruiden. Verdeel de broccoli in roosjes, kook ze beetgaar in kokend water. Verfris en schik ze op de quinoa. Bak de makreel in een beetje olijfolie. Verwijder het vel en eventuele graten van de makreel, verdeel in stukjes en schik eveneens op de quinoa. Werk af met de raketsla. Indien je niet veel tijd hebt kan je ook kiezen voor gerookte makreel of makreel in blik op olie.

*Nelle Pauwels, Kathleen Gerits, Rita Lenaerts,
Goede Vandamme, Eline Bollen
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding
UZ Leuven*

Referenties

- [1] Cassidy A. Berry anthocyanin intake and cardiovascular health. *Mol Aspects Med.* 2017.
- [2] Yousuf B, Gul K, Wani AA, Singh P. Health Benefits of Anthocyanins and Their Encapsulation for Potential Use in Food Systems: A Review. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2016;56(13):2223-30.
- [3] Robert P, Fredes C. The encapsulation of anthocyanins from berry-type fruits. *Trends in foods. Molecules.* 2015;20(4):5875-88.
- [4] Othman RA, Moghadasian MH, Jones PJ. Cholesterol-lowering effects of oat β -glucan. *Nutr Rev.* 2011;69(6):299-309.
- [5] Nwachukwu ID1, Devassy JG, Aluko RE, Jones PJ. Cholesterol-lowering properties of oat β -glucan and the promotion of cardiovascular health: did Health Canada make the right call? *Appl Physiol Nutr Metab.* 2015;40(6):535-42.
- [6] Braaten JT, Wood PJ, Scott FW, Wolynetz MS, Lowe MK, Bradley-White P, Collins MW. Oat beta-glucan reduces blood cholesterol concentration in hypercholesterolemic subjects. *Eur J Clin Nutr.* 1994;48(7):465-74.
- [7] Kris-Etherton PM, Hu FB, Ros E, Sabaté J. The role of tree nuts and peanuts in the prevention of coronary heart disease: multiple potential mechanisms. *J Nutr.* 2008; 138(9):1746S-1751S.
- [8] Kendall CW, Josse AR, Esfahani A, Jenkins DJ. Nuts, metabolic syndrome and diabetes. *Br J Nutr.* 2010;104(4):465-73. doi: 10.1017/S0007114510001546. Epub 2010 May 5.
- [9] Hayes D, J Angove JM, Tucci J, Dennis C. Walnuts (*Juglans regia*) Chemical Composition and Research in Human Health. *J Critical Reviews in Food Science and Nutrition.* 2015; Volume 56, - Issue 8.
- [10] Peou S, Milliard-Hasting B, Shah SA. Impact of avocado-enriched diets on plasma lipoproteins: A meta-analysis. *J Clin. Lipidol.* 2016;10(1):161-71.
- [11] Wang L, Bordi PL, Fleming JA, Hill AM, Kris-Etherton PM. Effect of a moderate fat diet with and without avocados on lipoprotein particle number, size and subclasses in overweight and obese adults: a randomized, controlled trial. *J Am Heart Assoc.* 2015;4(1):e001355.
- [12] Victor LF, Mark D, Adrienne JD. Avocado consumption is associated with better diet quality and nutrient intake, and lower metabolic syndrome risk in US adults: results from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2001-2008. *Nutri J.* 2013;10.1186/1475-2891-12-1.
- [13] Peou S, Milliard-Hasting B, Shah SA. Impact of avocado-enriched diets on plasma lipoproteins: A meta-analysis. *J Clin. Lipidol.* 2016;10(1):161-71.
- [14] Wang L, Bordi PL, Fleming JA, Hill AM, Kris-Etherton PM. Effect of a moderate fat diet with and without avocados on lipoprotein particle number, size and subclasses in overweight and obese adults: a randomized, controlled trial. *J Am Heart Assoc.* 2015;4(1):e001355.
- [15] Tang Y, Tsao R. Phytochemicals in quinoa and amaranth grains and their antioxidant, anti-inflammatory, and potential health beneficial effects: a review. *Mol Nutr Food Res.* 2017.
- [16] Kim BG, Fujita T, Stankovic KM, Welling DB, Moon IS, Choi JY, Yun J, Kang JS, Lee JD. Sulforaphane, a natural component of broccoli, inhibits vestibular schwannoma growth in vitro and in vivo. *Scienti Rep.* 2016;2:6:36215.
- [17] Hagen IV, Helland A, Bratlie M, Brokstad KA, Rosenlund G, Sveier H, Mellgren G, Gudbrandsen OA. High intake of fatty fish, but not of lean fish, affects serum concentrations of TAG and HDL-cholesterol in healthy, normal-weight adults: a randomised trial. *Br J Nutr.* 2016;116(4):648-57.
- [18] Gunnarsdottir I, Tomasson H, Kiely M, Martínéz JA, Bandarra NM, Morais MG, Thorsdottir I. Inclusion of fish or fish oil in weight-loss diets for young adults: effects on blood lipids. *Int J Obes (Lond).* 2008 Jul;32(7):1105-12.



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



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



RONSMANS JOHAN BVBA

al meer dan 35 jaar uw geregistreerd vakman

pleisterwerken in renovatie en nieuwbouw
alsook kleine herstellingswerken
cementwerken, gyprocwerken, valse
plafonds, metalstudwanden, sierpleister,
kooflijsten, gevelisolatie, gevelbekleding

Fred. Lintsstraat 140 - 3000 Leuven
016 226487 - 0495 286487
ronsmans.jan@skynet.be
BE 0442.160.939 - RPR Leuven
www.facebook.com/ronsmansjohanbvba





DOMINIQUE MICHAUX
Voorzitter - Hoofdredacteur Harpa Magazine
T: 016 22 40 20
E: dmichaux999@gmail.com



MIEK HORNIKX
Ondervoorzitter
Verantwoordelijke trainingen en reanimatie
M: 0498 23 99 82 • E: miek.hornikx@kuleuven.be



JO BEYEN
Secretaris, Veiligheidscoördinator
Redacteur Harpa Magazine
T: 016 46 22 45 • E: jo.beyen2@telenet.be



RICHARD VANDONGEN
Penningmeester
M: 0474 96 03 08
E: richard.vandongen@telenet.be



CLAUDINE VAN VOLSEM
Medew. administratie, Verantw. ledenbestand
sport- en lidkaarten • T: 016 20 10 03
E: claudine.vanvolsem@gep.kuleuven.be



RENÉ VANHOOF
Verantw. wandelingen en daguitstap
T: 016 20 59 33 • M: 0496 26 41 86 •
E: renevanhoof@skynet.be



RIK NUYTEN
Verantw. website en informatica
M: 0477 58 58 42
E: riknuytten@hotmail.com



VICTOR LEYS
Materiaalbeheerder, Verantw. dinsdagtraining
T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62
E: Leys.victor@skynet.be



MARCEL MERTENS
Verantw. verzekeringen
T: 016 25 18 23
E: mertens.m2@gmail.com



WILLY VANBRABANT
Verantw. woensdag- en vrijdagtrainingen,
zwemmen
T: 016 25 27 01 • E: willyvanbrabant@gmail.com



MARIJKE EVERAERT
Verantw. benefiet en recepties
M: 0479 45 07 37
E: everaertmarijke@hotmail.com



PROF. DR. LUC VANHEES
Erevoorzitter, stichter
T: 016 32 91 58
E: luc.vanhees@faber.kuleuven.be



HARPA vzw

HERFSTNUMMER 2017
Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

REDACTIERAAD

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

HARPA vzw,
Tervuursevest 101 - bus 4071, 3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER:
IBAN BE52 0012 9692 0009

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



GARAGE VANDERBORGHT

UW PARTNER IN KWALITEIT EN SERVICE

UW ONAFHANKELIJKE VERDELER VOOR FORD - VOLVO - JAGUAR - LAND ROVER



- Verkoop van nieuwe en tweedehands wagens
Ford - Volvo - Jaguar - Land Rover
- Onderhoud en herstellingen
- Carrosserieherstellingen allemerken
- Verkoop van onderdelen en toebehoren
- Bandencentrale
- Financiering en leasing op maat
- Korte en lange termijnverhuur
- Gratis levenslange assistance - 24/24 met mobiliteitsgarantie

GARAGE VANDERBORGHT ROTSELAAR
TORENSTRAAT 5, 3110 ROTSELAAR • T. 016 - 44 31 02

GARAGE VANDERBORGHT BOORTMEERBEEK
INDUSTRIEWEG 6, 3190 BOORTMEERBEEK • T.:016 - 60 59 59

ontdek ons aanbod op:
www.garage-vanderborght.be

