

HARPA MAGAZINE

Trimestrieel - NR 80
JULI • AUGUSTUS • SEPTEMBER 2018



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



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



De voorbije zomer was warm, zeer warm, heet zelfs op sommige dagen ...

Onze activiteiten hebben er wat onder geleden: het was niet zo gezond om hard te trainen in de loop van de dag ... en de dagen waren lang. Terrasjesweer was het.

Toch waren er ook "die hards" die elke woensdag en vrijdag op post waren. We hebben toen veel gewandeld. Niet te lang, niet te ver, maar toch lang en ver genoeg! We hebben het Sportkot van binnen en van buiten gezien, in alle facetten. Zelfs bij het wandelen hebben we gezweet. En het waren wandelingen van 5, 6, soms 7 kilometer. Daarna smaakte het pintje nog meer ...

Wandelen is leuk omdat je tijdens je inspanning ook kan blijven babbelen, vertellen, praten. Zo leerden Harpa leden elkaar en de kinesisten beter kennen. En of er verteld werd. Genoeg om een heel Harpa Magazine (of twee) te vullen. Wat tot op vandaag nog niet kon gebeuren.

Maar ook fiets- en wandeltochten moesten geannuleerd worden, niet omwille van felle regen of ijzel, maar omwille van de hitte.

En zo werd het september. Iedereen weer op post, het gewone leven herbegint, kleinkinderen weer naar school, frissere temperaturen, kinesisten weer in het land, ... Tijd om weer serieus aan het werk te gaan. En het is niet altijd zo leuk!

Terwijl Harpa op de algemene vergadering twijfelde over een verhoging van het lidgeld met 2€, hoorden we dat de sportkaarten met 10€ zouden opslaan. Waardoor het lidgeld voor de eerste keer de "fatale kaap" van 100€ overschrijdt. Op zich niet dramatisch als je bedenkt dat je voor die prijs een jaar lang onder toezicht wekelijks kan zwemmen, twee of drie keer sporten, onbeperkt kan gaan wandelen en fietsen, 4 maal per jaar een Harpa Magazine ontvangt. Niet aangenaam voor de Raad van Bestuur.

Dus opgelet: als je niet verder leest:

- Wie niet komt sporten in het Sportkot of bij Respiro gaat trainen betaalt 20€ lidgeld.

- Wie deelneemt aan een of meerdere activiteiten in het Sportkot betaalt 50€ voor de nodige sportkaart + 54€, wat een totaal maakt van 104€ (zie verder in dit Magazine)

Daarmee zijn al onze onkosten nog niet gedekt (de sportkaart is een aansluiting bij het Sportkot). Daarom ook de aankondiging van onze jaarlijkse barbecue op 21 oktober. Zie ook verder in dit nummer.

Heeft de Raad van Bestuur dan niets gedaan in de zomer?

O ja, die zoekt een volwaardige opvolging voor de wandelingen. René en zijn team kondigden hun afscheid aan. Je leest er meer over verder in dit magazine.

Miek en ik zijn bij D'Store nieuw materiaal gaan kopen zodat we binnenkort met steps, Tera-banden, enz. kunnen trainen. Ook in dit geval een belangrijk aandachtspunt.

Er werden afspraken gemaakt voor de barbecue. Inschrijven kan via het formulier in dit magazine. Het kan natuurlijk ook online gebeuren. Wacht niet te lang! Harpa heeft je steun nodig ...

En, dan, het jubileumjaar van Harpa voorbereiden. 40 jaar is lang ... of toch niet ... Maar het dient gevierd te worden. Het zou een jaar moeten worden dat in ieders geheugen gegrift blijft. Aan het werk dus!

Ons tachtigste nummer van Harpa Magazine is voornamelijk een "administratieve lijst" en dat moet ook gebeuren. Jammer, vind ik persoonlijk. Maar als niemand van onze leden een goed artikel aanlevert, een interessante mededeling doorgeeft, wordt het wat het vandaag is: het werk van een eenzame voorzitter. Gelukkig hebben we al ideeën voor het volgende nummer. We beloven een dik, interessant, gevarieerd nummer (met wat mopjes!).

Bij deze: hartelijke dank aan René en Marcel voor hun artikels over wandelen en fietsen, aan de diëtenisten (altijd trouw op post), aan het U.Z. Gasthuisberg voor de stukjes artikels die we overgenomen hebben.

Tot de volgende!

Dominique Michaux,
voorzitter



HOERA!

De nieuwe sporthal van de KU Leuven, "Topsportal" genaamd, is klaar... en wij, Harpa, mogen er gaan oefenen!

Vanaf oktober zal de training op vrijdagavond in deze nieuwe sporthal plaatsvinden.

Het is een prachtige zaal, waaraan we ons even zullen moeten aanpassen.

Er zijn kleedkamers en lockers (geen kastjes om te huren), mooie douches, een goede audio-installatie, en binnenkort, een AED. Alles wat we nodig hebben dus ...

MAAR OPGELET: om binnen en buiten te kunnen, heb je je SPORTKAART nodig. Reden te meer om je lidgeld zo snel mogelijk in orde te brengen!

Wat de andere trainingen betreft, is er geen verandering:

- Maandag van 20u00 tot 21u00: zwemmen
- Dinsdag van 14u00 tot 15u00: KBC
- Woensdag van 19u00 tot 20u00: Gebouw De Nayer
- Vrijdag van 19u00 tot 20u00: Topsportal (met kleedkamers, douches, lockers)
- Vrijdag van 20u00 tot 21u00: Topsportal (met kleedkamers, douches, lockers) - volleybal

OPROEP



40 JAAR HARPA

20 SEPTEMBER 1979: HARPA IS GESTART!

Tijd om feest te vieren!

Als voorzitter van feestelijkheden kan ik dit niet alleen.

- Wie wenst Marcel Mertens en mij te helpen in de werkgroep?
- Wie heeft leuke ideeën voor dit feest?
(activiteit, muziek, zang, sketch,...)
- Wie heeft verborgen talenten die de harpaleden wel zouden interesseren?
- Wat denken jullie van een sportieve familiedag met BBQ en randanimatie?

Laat het ons gerust weten!

Marijke en Marcel





LIDGELDEN



OVERZICHTSTABEL MET KEUZEMOGELIJKHEDEN

- Maandag zwemmen sportkot (1)
- Dinsdagnamiddag sportkot (2)
- Woensdag/vrijdag sportkot (3)
- Fitness in Respiro (4) lidgeld Harpa 20 € en 420 € jaarabonnement aan Respiro te betalen
- Geen deelname aan de trainingen (5) 20 € Harpa lidgeld te betalen

A. Te betalen aan Harpa	Keuze (1)(2)(3)	Keuze (4) of (5)	Keuze (1)(2)(3)(4)
Leden	Lidgeld: €54 + sportkaart: €50 = €104	Lidgeld: =€20 indien uitsluitend fitness bij Respiro of neemt niet deel aan de trainingen	Lidgeld: €54 + sportkaart: €50 = €104
Leden op rust gesteld personeelslid KU Leuven	Lidgeld: €54 + sportkaart: €27 = €81		Lidgeld: €54 + sportkaart: €27 = €81
B. Te betalen aan Respiro op vervalddag van het abonnement	X	(4) Respiro jaarabonnement: =€420 of via maandelijkse domiciliëring: =€35	

Indien u Harpa financieel wenst te steunen kunt u steunend lid worden voor minimum €75 per jaar.

- De sport- en lidkaarten zijn geldig vanaf 1 oktober van het lopende jaar tot 30 september van het volgende jaar. Bij aansluiting van nieuwe leden tijdens het lopende jaar gelden aangepaste tarieven.
- Lidgeld en sportkaart kunt u uitsluitend betalen door storting op rekeningnummer: BE 52 0012 9692 0009 ten gunste van Harpa vzw, met de vermelding "lidgeld 2018-2019 en lidnummer".

Uw persoonsgegevens zijn beschermd en worden in geen geval aan derden doorgegeven (zie artikel 14 van het huishoudelijk reglement).

L	I	D	G	E	L	D	2	0	1	8	-	2	0	1	9			L	I	D	N	U	M	M	E	R						
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--

DE ROOVER L. & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

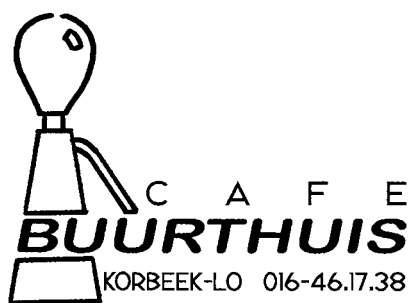
krisderoover@pandora.be

LAMBRECHTS BVBA
Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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

HONDA
POWER EQUIPMENT



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



DE TOEKOMST VAN DE WANDELINGEN



Wij als bestuur hebben alle wandelaars persoonlijk een brief gestuurd, met de vraag wat zij konden of wilden doen of voorstellen. We kregen slechts enkele (negatieve) antwoorden.

De Raad onderzoekt momenteel verschillende pistes. Of:

- De wandelingen worden gewoon geschrapt als niemand zich aandient.
Het zou bijzonder spijtig zijn!
- We vragen aan de wandelgidsen van dit jaar of ze dezelfde wandelingen volgend jaar nog eens willen overdoen.
Dan moeten we toch nog 4 begeleiders vinden voor de twee groepen (4 km en 8 km)
- We proberen met hulp één wandeling per maand te organiseren
- Aangezien die groep van de korte wandeling steeds groter wordt en de groep van de lange wandeling steeds beperkter, proberen we één enkele groep te vormen voor een wandeling van 5 km.
Bovendien bestaan er veel wandelclubs voor degenen die langer willen stappen (dit is het probleem van de RvB: verschillende leden zijn ook aangesloten bij een wandelclub buiten Harpa).

“En wat doet het bestuur?”

Hierover had de RvB graag jullie mening gehad.

Jullie begrijpen dat een bestuurdersteam van 10 mensen niet alles kan doen!

**René en zijn team en Fons hebben jullie tot nu toe verwend, maar de situatie verandert.
Als niemand zich engageert, blijft de eerste oplossing de enige. Denk eraan ...**



WANDELEN IS HET NIEUWE JOGGEN

Wil jij wat extra lichaamsbeweging, maar is het zwembad te ver, je fiets kapot of lopen te risicovol met betrekking tot blessures? Geef wandelen dan eens een kans. Het is gemakkelijk, goedkoop en gezond. Nog niet overtuigd? Lees dan zeker verder.

Een van de talrijke voordelen van wandelen is dat het gemakkelijk is. Je hebt geen voorbereidingstijd nodig, noch speciale kleren. Er is echter meer dan dat.

Afvallen

Wandelen is dé manier om kilo's te verliezen. Met zo'n 60 kcal per kilometer verbrand je ongeveer 360 kcal per uur. Het mooie is dat stappen een relatief lichte inspanning is en dat je het dus probleemloos uren kan volhouden. "Het grote probleem met afvallen is dat je eerst suikers moet verbranden alvorens de vetverbranding begint", aldus sportdokter Kris Peeters uit Hamme. "Deze 'vetdrempel' verschilt van persoon tot persoon en het duurt wel even omdat we met z'n allen te veel suiker in ons lichaam hebben. Wandelen is makkelijk lang vol te houden zodat je zeker in de vetverbranding zal geraken"

Blessures

"Het grootste voordeel van wandelen ten opzichte van lopen:" gaat dokter Peeters verder, "is dat je minder snel geblesseerd raakt. Doordat het zweefmoment afwezig is, is de schokimpact lager en worden je gewrichten minder belast." Met andere woorden: wandelen is beter voor je knieën, hielen, enkels én heupen. Mensen die vaak last hebben van allerlei kwaaltjes tijdens het rennen, kunnen dat dus misschien oplossen door de tragere, zweefloze variant uit te proberen.

"Door vaak te wandelen kan je je beter wapenen tegen de schokbelasting.

Daarenboven gebeurt het wandelen vaker op zachte ondergronden, zoals in een bos. Ook iets waar je gewrichten je dankbaar voor zullen zijn", dixit Peeters.

Sociaal gebeuren

Hoewel je natuurlijk prima kunt wandelen in je eentje, is het veel fijner om het met meerdere te doen. Je kunt rustig een babbeltje slaan en intussen de omgeving in je opnemen, iets wat bij joggen veel moeilijker is, doordat je constant naar adem moet happen. "Een wandeling is ontspannend en het sociaal aspect speelt ook mee. Je gaat je er goed door voelen en dat straalt uit naar heel je lichaam."



Gezondheid

Naast het feit dat je frisse lucht kan opsnuiven door buiten te zijn, helpt wandelen ook om je longcapaciteit te vergroten. Maar er is meer! Wandelen versterkt de spieren en botten, waardoor je minder kans hebt op botontkalking. Bovendien bouw je al wandelend kraakbeen op waardoor je soepeler zal bewegen en minder last van je gewrichten zal hebben als je ouder bent.

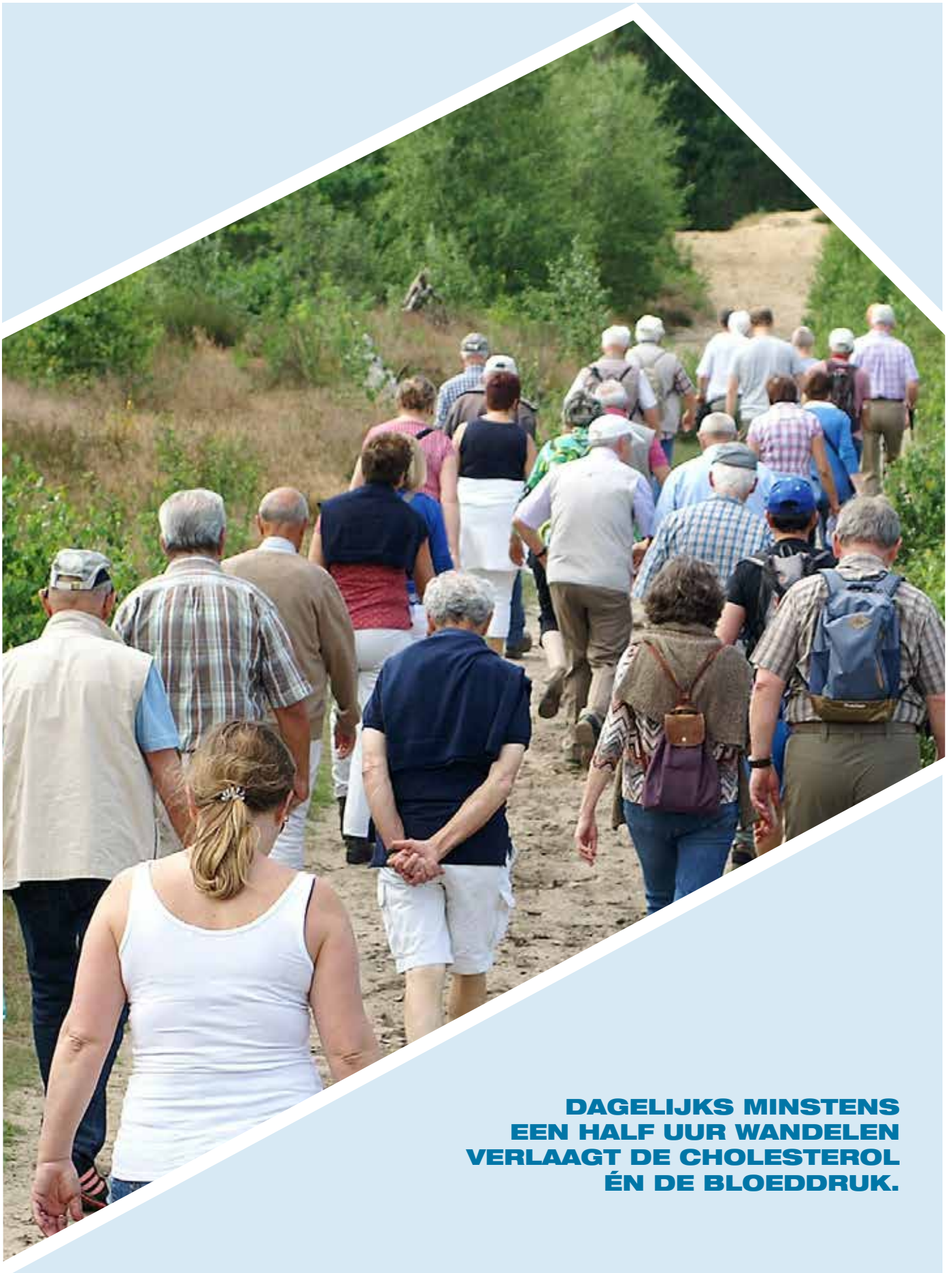
In een zesjarig durend onderzoek werden de resultaten van meer dan 33.000 hardlopers en 15.000 wandelaars tussen de 18 en 80 jaar vergeleken. Uit het onderzoek bleek dat hardlopen de kans op een hartziekte reduceert met 4,5 %, terwijl dat voor wandelen maar liefst 9,3 % is. Sportarts Peeters: "Het is wetenschappelijk bewezen dat bewegen helpt voor een goede doorstroming van de bloedvaten."

Dagelijks minstens een half uur wandelen verlaagt de cholesterol én de bloeddruk. Het is aangetoond dat het risico op hartproblemen met 50 % daalt als je minstens één uur per week actief bent. De kans op diabetes type 2 daalt dan weer met maar liefst 58 %. Wandelaars zijn opgewekter en hebben een beter functionerend geheugen. Hun staptochten helpen ook tegen stress en depressieve gevoelens. Bijkomend slaap je ook nog eens een stuk beter. "Je drinkt ook meer water door het wandelen, wat natuurlijk ook goed is voor de algemene gezondheid", zegt Peeters.

Last but not least, is wandelen ook goed voor de darmen. "Doordat de darmen meebewegen met het bekken, stimuleert het de stofwisseling, helpt het tegen constipatie en verkleint het de kans op darmkanker. Maar eigenlijk heeft bewegen op zich enkel maar positieve gevolgen voor het lichaam", besluit Peeters.

Dus ga nu als de bliksem naar buiten en maak een wandeling.

*Tekst: Lander Bruneel in
"Thema" mei-juni 2018*



**DAGELIJKS MINSTENS
EEN HALF UUR WANDELEN
VERLAAGT DE CHOLESTEROL
ÉN DE BLOEDDRUK.**



UITNODIGING **HARPA BENEFIET BBQ** **ZONDAG 21 OKTOBER 2018**

**PAROCHIEZAAL SINT - KWINTEN,
KORENBLOEMSTRAAT 12, LINDEN
VAN 12U00 TOT 15U00 EN 17U30 TOT 20U00**

**APERITIEF,
VIS- OF
VLEESMENU
KINDERMENU**

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

VISMENU:

VLEESMENU:

KINDERMENU:

SLAATJES, GROENTEN, SAUZEN, BROOD

Prijs: 22€ per persoon • Kindermenu: 10€

Contactpersoon: Dominique Michaux of Marijke Everaerts

**INSCHRIJVEN KAN VIA FORMULIER OF
VIA DE WEBSITE TOT 10 OKTOBER 2018**

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

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)

Rekening opdrachtgever (IBAN)

Naam en adres opdrachtgever

[illegible]

Rekening begunstigde (IBAN)

Rekening begunstigde (IBAN)

BIC begünstigde

BIC begünstigte **G E B A B E B B**

Naam en adres begunstigde

[illegible]

Mededeling

Mededeling



AANKOOP MATERIAAL

Dank zij de sponsoringovereenkomst met D'Store konden we voor een bepaalde som aankopen doen bij D'Store.

We kochten:

- Rugzakken voor de defibrillatoren voor de wandelaars en fietsers
- 6 steps
- Tera-banden (elastische banden) om mee te trainen
- 2 turnmatten voor de kinesisten
- 2 uitgebreide EHBO-kits

Hoe kan dat ?

Als een Harpa-lid aankopen doet bij D'Store en bij betaling zijn/haar lidkaart toont, krijgt niet alleen de klant een korting, maar krijgt ook de club een percentage op de aankoop.

Op het einde van het werkjaar krijgt de club een aankoopbon ter waarde van dat percentage.

Voor 2017 en 2018 kregen we een som van ± 500€.

Heel belangrijk dus: neem je lidkaart van Harpa mee als je bij D'Store gaat shoppen (ook voor skimateriaal of kleding) en laat je kaart zien bij betaling. Je helpt er Harpa mee!

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



HARTRITMESTOORNISSEN BIJ WIELRENNERS & RECREATIEVE FIETSERS

Iedere wielrenner, recreatief of competitief, zal ooit wel eens hartkloppingen gevoeld hebben en zich misschien hierbij volgende vragen gesteld hebben: 'Waarom heb ik hartkloppingen? Hoef ik hierbij ongerust te zijn? Moet ik een dokter raadplegen? Mag ik verder blijven sporten?'



Het tegenstrijdige in de sport, wel eens 'sport paradox' genoemd, is menigeneen wel bekend: door de vele, soms zware trainingen is er tijdens het sporten een licht verhoogde kans op ritmestoornissen, terwijl juist door het sporten zelf het risico op plotse hartdood op langere termijn precies verlaagd kan worden.

Soms zijn ritmestoornissen totaal asymptomatisch en worden ze toevallig ontdekt, maar meestal zal de sporter wel een onregelmatigheid voelen, soms als lichte gène ondervinden, af en toe als erg vervelend wat dan wel tot ongerustheid kan leiden.

Wielrenners kunnen zich dan best de volgende vragen stellen:

- Is mijn basisritme regelmatig of onregelmatig?
- Gaat het om een rustig basisritme met overslagen (extrasystolen) of is het ritme volledig chaotisch en onregelmatig wat op een voorkamer fibrillatie kan wijzen?
- Zijn de hartkloppingen enkel aanwezig in rust (wat vaak het geval is), of komen ze eerder voor bij inspanning?

Hartkloppingen in rust die verdwijnen bij inspanning zijn doorgaans goedaardig, hartkloppingen bij inspanning vergen nader onderzoek!

Tracht in ieder geval zelf je eigen hartslag na te gaan, eventueel met een BD- of hartslagmeter, en zo mogelijk deze aan te sluiten op je smartphone of pc om een nauwkeurige registratie te doen. Zo kunnen wielrenners soms bij zichzelf de juiste diagnose helpen stellen.

Mogelijke oorzaken van ritmestoornissen

- te hard werkende schildklier (hyperthyreose),
- te veel cafeïne (koffie, cola of energydranken zoals Red Bull)
- stress
- overtraining
- onvoldoende rust of slaap
- hoge bloeddruk
- hartklepafwijkingen

- hartspierziekte
- kransslagaderziekte
- aangeboren en/of genetische hartritmestoornissen
- soms worden geen duidelijke oorzaken gevonden

Zijn hartritmestoornissen gevaarlijk?

De meeste hartritmestoornissen zijn goedaardig en verdwijnen vaak vanzelf zoals ze opgekomen zijn.

Sommige sporters vertonen hartkloppingen die niet per sé gevaarlijk zijn maar wel als lastig ervaren worden: snelle regelmatige hartslagen, een soort hartbonken met benauwd gevoel, niet meer goed kunnen doorfietsen. Soms duurt dit slechts enkele seconden, maar af en toe minuten tot uren. Het gaat dan meestal om snelle tegelmatige hartslagen tussen 140 en 220 per minuut, die ontstaan in de voorkamers en in medische termen supraventriculaire tachycardie noemt.

Het is van belang om deze ritmestoornissen te kunnen registreren op een elektrocardiogram (ecg), filmpje van het hart, zodat het ontstaansmechanisme ervan kan aangetoond worden. Dit type van ritmestoornissen werd vroeger doorgaans met medicatie behandeld, maar kan nu via elektrofysiologisch onderzoek en ablatie definitief genezen worden met een succespercentage van meer dan 95%.

Een ander type van ritmestoornis dat uit de voorkamers ontstaat, is de voorkamer fibrillatie waarbij men een totaal chaotisch en onregelmatig, meestal snel hartritme ervaart tussen 100 en 160 per minuut: op zichzelf niet gevaarlijk maar wel lastig. Bij patiënten met een sterk verhoogd risico voor harten vaatziekten kan dit wel aanzetten tot klontervorming in de voorkamers, wat in sommige gevallen kan leiden tot een beroerte. Dit zijn dan ook patiënten die bloedverdunders als medicatie dienen in te nemen. Ook bij voorkamer fibrillatie bestaat de mogelijkheid om een ablatie uit te voeren, met een succespercentage rond 75 %, als de voorkamers niet al te uitgezet zijn.



Wanneer zijn hartritmestoornissen gevaarlijk?

Deze vraag kan niet zomaar beantwoord worden. Hiervoor is een goede registratie van het type ritmestoornis nodig: ontstaat deze uit de voorkamers of uit de kamers van het hart. Deze laatste zijn doorgaans ernstiger en moeilijker te behandelen. Naast de exacte diagnose van het type van ritmestoornis is het ook van essentieel belang om onderliggend hartlijden uit te sluiten door een volledig cardiologisch onderzoek te laten verrichten. Eén van de complicaties van ritmestoornissen bij jonge sporters is plotse hartdood, wat gelukkig erg zeldzaam is (2 tot 3/100.000 sporters/jaar). Meestal berust dit op een aangeboren en soms erfelijke ziekte van de hartspier (hypertrofe cardiomyopathie, rechter ventrikel cardiomyopathie), ofwel op een afwijking van de elektrische geleiding binnen het hart (Wolff-Parkinson-White-syndroom, Brugada-syndroom, lange QT-syndroom). Vaak is het mogelijk om de diagnose met een gewoon rust-elektrocardiogram vast te stellen, zodat de meeste van deze patiënten geholpen en behoed kunnen worden voor ernstige complicaties.

Soms is het onderscheid tussen een hartspierziekte en een sporthart moeilijk te detecteren. Door de vele trainingen kan de hartspier zich aanpassen en zowel uitzetten als verdikken wat een hartspierziekte kan nabootsen. Bij competitieve wielrenners die een hoog trainingsvolume hebben zullen de voorkamers zich uitzetten wat ritmestoornissen van daaruit kan uitlokken. Specialistisch advies kan in geval van twijfel hier uitsluitsel over brengen.

Risico bij de recreatieve wielertoerist

Het risico op ernstige ritmestoornissen neemt toe met de leeftijd en vanaf 35 jaar wordt deze kans geschat op 4 tot 6 sporters/100.000/jaar, wat nog altijd zeer laag is, vergeleken met de gunstige effecten van het sporten op het menselijke lichaam.

Bij deze generatie van wat oudere sporters, wel het merendeel van de VWB-leden, verhoogt de kans op coronaire ziekte of aandoening van de kransslagader ten gevolge van de leeftijd zeker in combinatie met andere risicofactoren zoals verhoogde bloeddruk, verhoogde cholesterol, roken, diabetes, overgewicht, etc.

Deze ziekte manifesteert zich meestal met wat druk bij inspanning ter hoogte van het borstbeen, soms kunnen ritmestoornissen of een hartinfarct ook het eerste teken zijn van een vernauwing van de kransslagaders.

Controverse omtrent screening van sporters

De erg lage kans op ernstige ritmestoornissen heeft als gevolg dat de kosten-baten analyse van screeningsonderzoek niet onbesproken is, zowel in de wetenschappelijke literatuur als in politieke middelen.

In sommige landen is een sportmedisch onderzoek bij alle competitieve sporters verplicht en zelfs terugbetaald door de overheid, nadat werd aangetoond dat het aantal plotse overlijdens bij jonge sporters op significante wijze kon worden teruggebracht. In andere landen is dit niet het geval en is men van mening dat de kostprijs te hoog is, maar worden sporters wel gesensibiliseerd om dit alsnog op eigen kosten te doen.

Hoewel in België dergelijk preventief onderzoek niet bij wet verplicht is, zijn er wel sommige sportfederaties die zelf een dergelijk onderzoek bij een erkende sport- en keuringsarts (SKA) opleggen, met inbegrip van een nauwkeurige ondervraging, het nagaan van het familiale risico, een fysisch onderzoek en afname van een rust-elektrocardiogram.

Dit eenvoudig onderzoek is in staat om met minieme kost ongeveer 75 % van de risicosporters te selecteren die kans maken op plotselinge dood. Vanaf de leeftijd van 35 jaar wordt in functie van het risicoprofiel van de fietser aanbevolen om ook een inspanningstest te laten verrichten ter uitsluiting van kransslagaderziekte.

Voor wie kan screening en preventief sportmedisch onderzoek nuttig zijn ?

Hiervoor werd een online-instrument ontwikkeld: 'www.sportkeuring.be' voor iedereen die sport of van plan is om te sporten, zij het competitief, zij het recreatief.

Is een sportmedisch onderzoek raadzaam, en hoe vaak moet dit gebeuren? Alles hangt af van je leeftijd, het globaal cardiovasculair risico, het type van sport dat je beoefent en de intensiteit ervan! Deze website kwam tot stand met de steun van de Vlaamse overheid en wordt beheerd door SKA (Vereniging van Sport- en Keuringsartsen) in samenwerking met tal van experts ter zake.

Google op SPOTRKEURING.BE en U krijgt online een gratis en persoonlijk advies omtrent het nut van preventief sportonderzoek!

Is sporten gezond voor hartpatiënten?

In tegenstelling tot vroeger, worden hartpatiënten nu aangespoord om zo snel mogelijk hartrevalidatie te starten en om te blijven bewegen en sporten, om een nieuw incident zoveel mogelijk te voorkomen.

De duur en intensiteit moeten echter individueel bepaald worden in overleg met de behandelende cardioloog.

Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat hart- en diabetespatiënten die blijven bewegen en sporten niet alleen een betere levenskwaliteit hebben, maar ook een langere levensduur door het beter onder controle houden van allerlei risicofactoren en door het onderhouden van hun algemene basisconditie.

De fietssport leent zich hier prima voor: rustige, lange duurtrainingen in de lagere hartslagzones en met veel souplesse



leiden tot een betere uithouding, houden bloeddruk en cholesterol optimaal onder controle, stimuleren de vetverbranding en hebben het voordeel spieren en gewrichten op deze leeftijd relatief sparen.

Begeleide trainingen voor hart- en diabetespatiënten zijn mogelijk via lokale hartrevalidatie verenigingen. Een voorbeeld hiervan is het Cardiab Cycling Team, een wielerploeg welke enkel voorbehouden is voor hart- of diabetespatiënten.

Sporten met een pacemaker of defibrillator (AICD)

Sporten met een pacemaker of defibrillator is niet per sé verboden, maar dit moet met de behandelende cardioloog individueel besproken worden afhankelijk van het type van sport en de soort van hartziekte.

Dergelijke hoog risicopatiënten hebben juist vaak nood aan beweging en sport, maar op een goed onderbouwde, gestructureerde en veilige manier, zonder de gezondheid in gevaar brengen.

Sommige sporten zijn evenwel uitgesloten omwille van het risico op beschadiging of ontlading van het toestel: volleybal, contactsporten, bergsporten.

Wat doe ik als wielertoerist die hartkloppingen ondervindt?

- Check jezelf!
 - regelmatige of onregelmatige hartslag?
 - traag of snel ritme?
 - in rust of bij inspanning?
- Vul de vragenlijst in: "www.sportkeuring.be" !
- Contacteer je huisarts!
 - bloedonderzoek (risico bepaling)
 - afname elektrocardiogram in rust (ecg)
- Zo nodig doorverwijzing naar cardioloog:
 - fietstest
 - echocardiogram
 - Holter monitoring (onderzoek van het hartritme over 24 tot 48 uur).

PREVENTIE

Iedere sporter of toekomstige sporter dient zijn gezondheid persoonlijk in handen te nemen door het volgen van de richtlijnen omtrent "gezonder sporten".

De belangrijkste risicofactoren kunnen we zelf beheersen: hoge bloeddruk, gewicht en obesitas, suikerziekte, hoge cholesterol, tabaksgebruik, overmatige alcoholinname, stress, onvoldoende beweging en sedentair leven.

Een gezonde en gevarieerde voeding en voldoende blijven bewegen heel het leven lang zijn eenvoudige maar efficiënte manieren om beter en langer te leven.

De overheid tracht haar bijdrage te leveren door het installeren van AED's (automatische elektrische defibrillatoren) op publiekelijk toegankelijke plaatsen, in sportcentra, in overheidsgebouwen en op locaties waar veel volk komt.

Maar het grote publiek is nog onvoldoende vertrouwd met deze situaties en is onvoldoende opgeleid om deze AED's te bedienen. Daarbij vormt de toegankelijkheid van de toestellen soms nog een probleem.

De kennis en het competentieniveau van het grote publiek moet door informatiecampaagnes nog verbeterd worden, en opleidingen zouden, zoals in andere landen, moeten verplicht worden vanaf het secundair onderwijs of gestimuleerd worden in bedrijven en sportclubs.

Te weinig sportclubs hebben huidig een AED en in die zin roepen we alle recreatieve wielersporters, wiens leden door de leeftijd een hoger risico lopen, op om zich een AED aan te schaffen, die ofwel in de volgwagen of in een rugzak bij elke rit met de eerste hulp kit meegenomen kan worden.

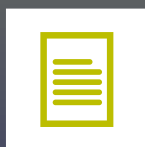
1. Ernstige ritmestoornissen bij sporters zijn uiterst zeldzaam, en hartkloppingen zijn meestal goedaardig en kunnen medisch verholpen worden.
2. Beter voorkomen dan genezen! Vul daarom online de vragenlijst op "www.sportkeuring" in en kijk of je in aanmerking komt voor een preventief sportmedisch onderzoek en neem zo nodig contact op met je huisarts of een arts van SKA (Sport- of Keuringsartsen).
3. Bijkomende trainingen omtrent reanimatie en defibrillatie zijn noodzakelijk en de beschikbaarheid van AED's in sportclubs en in het bijzonder recreatieve fietsclubs kan alleen maar aangemoedigd worden.
4. Axioma van de sport: de voordelen van bewegen en gezond sporten zijn nog steeds veel groter dan de mogelijke nadelige effecten ervan, zodat we iedereen stimuleren om te blijven bewegen en sporten, een hele leven lang.

Dr. Michel HERSENS en Dr. Frank PAUWELS

Artikel uit het tijdschrift "Vlaamse Wielrijder & Biker" van de Vlaamse Wielerbond - Editie Januari-Februari 2018

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

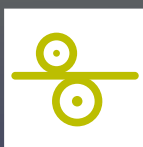
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



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



GELEZEN IN HET UZ-MAGAZINE: OVER HET BELANG VAN TRAINING EN BEWEGING

In het nummer van september las ik twee artikels waarin me opviel hoe belangrijk beweging is.

Het eerste artikel van Isabelle Rossaert met als titel: "GEHEUGEN ZONDER ZORGEN."

Hij kan niet meer op een naam komen. Zij vergeet elke dag waar ze haar sleutels heeft gelegd. Geheugenproblemen barren heel wat mensen zorgen. Wanneer loop je risico op Alzheimer? En wat kun je preventief doen om je geheugen zo lang mogelijk intact te houden?

GEHEUGENTRAINING?

Bij de ziekte van Alzheimer gaan er neuronen en verbindingen tussen hersencellen verloren.

Kunnen we onze hersenen beschermen tegen de ziekte, bijvoorbeeld door ons geheugen te trainen? Professor Vandenbergh: "Helaas, geheugentraining heeft geen bewezen effect op het verloop van de ziekte. Wel is ons algemeen advies aan patiënten om zich te blijven interesseren voor zaken en om dingen te blijven doen die ze graag doen, zowel op intellectueel, sociaal als fysiek vlak."

RONDJE JOGGEN

Gek genoeg speelt preventie tegen Alzheimer zich op een heel ander terrein af, en de belangrijkste periode om dat te doen is tussen 40 en 55 jaar. "Belangrijk is vooral om voldoende beweging te nemen, wat concreet betekent dat je drie keer per week een half uur aan lichaamsbeweging met een matige activiteit doet, om zo hoge bloeddruk en overgewicht tegen te gaan. Een gezond hart- en bloedvatstelsel is belangrijk omdat de bloedvaten een belangrijke rol spelen in het hersenmetabolisme. Daarnaast blijkt dat aerobe lichaamsbeweging, zoals een rondje rustig joggen, ook een rechtstreekse invloed heeft op de hersenen. Het doet het volume van de hippocampus wat toenemen en vermindert de aanwezigheid van bepaalde schadelijke stoffen in de hersenen. Ook een goede slaap is erg belangrijk voor het episodische geheugen."

Dus wie een verhoogde kans heeft op Alzheimer, bijvoorbeeld omdat een van zijn ouders de ziekte heeft, kan er best voor zorgen dat hij lichamelijk in goede conditie blijft? "Inderdaad. Dat wil niet zeggen dat iemand die overgewicht heeft, automatisch de ziekte van Alzheimer gaat krijgen. Of dat iemand die veel beweegt, de ziekte nooit zal krijgen. Maar toch is dat, gebaseerd op onderzoek, het beste advies dat we kunnen geven."

Het tweede artikel verscheen onder de titel "NOOIT TE LAAT", geschreven door Sara Van Daele

Dat kanker en hart- en vaatziekten in België de twee belangrijkste doodsoorzaken zijn, zal weinig mensen verbazen. Maar met stip op drie staat COPD of rokerslong: een op de tien overlijdens is te wijten aan de ziekte. Toch lijkt er hoop te zijn. Studies tonen aan dat patiënten zich beter kunnen voelen met een revalidatieprogramma.

"Een van de eerste klachten bij COPD is kortademigheid. Als je snel buiten adem bent, ga je, bijna onbewust, inspanning vermijden: aanvankelijk alleen zware inspanning, later ook dagelijkse kleine inspanningen zoals wandelen of de trap nemen. Daardoor sterven de spieren langzaam af. Maar daarvoor wordt een inspanning leveren nog meer belastend voor de ademhaling en worden patiënten nog minder actief. Ze komen in een negatieve spiraal terecht en hun ziekte vordert snel. En ze zijn niet zomaar wat uit conditie. We zien dat hun spieren echt ziek zijn. Een gebrek aan beweging leidt daarnaast tot heel wat andere problemen, zoals hart- en vaatziekten, osteoporose, diabetes en obesitas."

Een tweede belangrijke pijler van de behandeling, naast stoppen met roken, is dan ook een trainings- en revalidatieprogramma. Tijdens het revalidatieprogramma ligt de focus op inspanningstraining en krachtoefeningen. Het resultaat is spectaculair. "We kunnen de klok bij wijze van spreken met een aantal jaren terugdraaien. De longcapaciteit zelf verbetert niet noodzakelijk, maar de deelnemers van het programma kunnen met die verminderde longfunctie weer meer doen. Ze zijn minder kortademig en voelen zich veel beter. Dat effect is in tal van wetenschappelijke studies aangetoond." In de ernstigste gevallen volstaat beweging helaas niet en wordt een revalidatieprogramma gecombineerd met medicatie, aangepaste voeding en zuurstoftherapie. Soms is een longtransplantatie noodzakelijk.

TERUGBETALING

Voorlopig kunnen helaas weinig mensen een goed trainingsprogramma krijgen. "De terugbetaling voor COPD gaat zo goed als volledig naar medicatie, waardoor er in België te weinig revalidatieprogramma's zijn. In UZ Leuven trainen we per dag gemiddeld 30 patiënten, die gedurende minstens drie maanden drie keer per week aan hun conditie komen werken. Jaarlijks komen er gemiddeld een honderdtal nieuwe deelnemers bij ons over de vloer. Dat is niet slecht, maar op 680.000 patiënten in België is dat een druppel op een hete plaat." Het vraagt natuurlijk wel wat inspanning om ook na het revalidatieprogramma de opgebouwde conditie verder te onderhouden. "Artsen moeten hun patiënten in de eerste plaats overtuigen om de ziekte zelf in handen te nemen en dat is niet altijd eenvoudig. Maar er is echt nog iets aan te doen. Het is nooit te laat."

(met dank aan UZ Magazine, ook online te lezen)

OPVALLEND TOCH! KAN GEEN TOEVAL ZIJN ... OVERTUIGD VAN HET NUT OF EERDER DE NOODZAAK OM TE BEWEGEN?



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

MEUBELN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

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



RESTAURANT

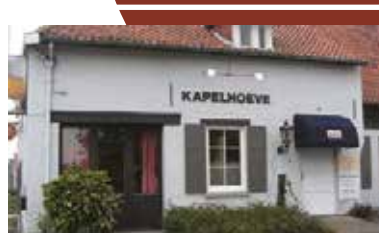


Potestraat 4
B-3020 Herent

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





**Om het nieuwe jaar goed te beginnen,
nodigt het bestuur van Harpa
jullie en jullie partner uit op de**

NIEUWJAARSRECEPTIE

vrijdag 11 januari 2019

**van 19u. tot 21.30u.
plaats: inkomhal van Gebouw
De Nayer (gelijkvloers)**

**Het is de gelegenheid om bij een hapje
en een drankje wensen uit te wisselen,
nieuwe mensen te leren kennen en
met oude bekenden bij te praten.**

**Deze receptie is gratis. Iedereen
welkom ! Inschrijven is niet nodig.
Met onze speciale dank aan Lamuse
die voor de catering zorgt !**

LAMUSE DE FEESTMEESTER

**Recepties & Feesten voor
Bedrijven & Privé**

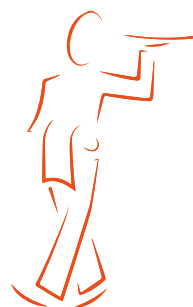
**Vergadering • Verjaardag • Pensionering • Babyborrel
Open deur • Jubileum • Promotie • Doctoraat
Productlancering • Tuinfeest ... en zoveel meer**

Voor meer informatie of een vrijblijvende afspraak

www.lamuse.be • www.defeestmeester.be

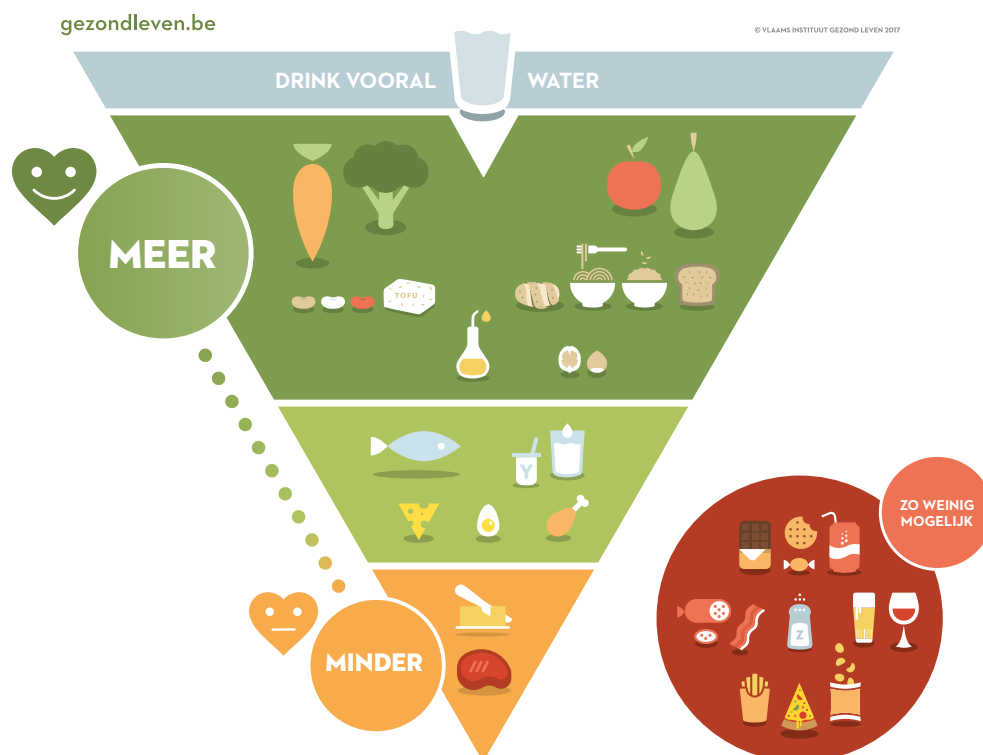
Jo Van Malcot & Petra Claeys

Tel. 016 623 452 - info@lamuse.be





DE NIEUWE VOEDINGSDRIEHOEK: DEEL 2



De lichtgroene zone van de nieuwe voedingsdriehoek omvat voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of nog onvoldoende bewezen effect op de gezondheid. Binnen deze zone plaatst men vis, gevogelte, eieren, kaas, melk en melkproducten. Het is belangrijk om ook binnen deze zone voor de weinig- of niet-bewerkte variant te kiezen. Het is dus niet noodzakelijk om dierlijke voedingsmiddelen volledig uit het menu te schrappen, aangezien deze in hun onbewerkte vorm nog wel nuttige voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen en mineralen bevatten. Hierbij is het steeds belangrijk om de hoeveelheid in de gaten te houden.

VIS

Vis is een bron van vitaminen zoals vit A, vit D, vit B12, vit B3 en mineralen zoals ijzer, zink, jodium en selenium. Het is aangeraden om binnen de groep van de magere vissoorten (kabeljauw, koolvis, zeewolf, tong, rog, roodbaars, heilbot, kreeft, krab, ...) en de vette vissoorten (zalm, makreel, sardienten, rivierpaling, haring, ...) af te wisselen en om eveneens af te wisselen tussen beide groepen onderling. Vooral de vette vissoorten zijn rijk aan omega-3-vetzuren. Deze meervoudig onverzadigde vetzuren bieden bescherming tegen hart- en vaatziekten. Aangezien vis echter ook contaminanten zoals zware metalen en dioxines kan bevatten en overbevissing van de zeeën een overbelasting vormt voor het milieu, wordt aangeraden om slechts 1x per week vis te eten.

- TIP**
- Koop seizoensgebonden vis die niet overbevist wordt.
 - Eet vis die duurzaam gevangen wordt (MSC-label = Marine Stewardship Council).

- Kies voor vis die milieuvriendelijk gekweekt wordt (ASC-label = Aquaculture Stewardship Council).



- Vooral bij vette vissoorten worden contaminanten opgeslagen in het vetweefsel
- Vermijd het gebruik van gefrituurde- en gepaneerde visproducten

GEVOGELTE

Wit vlees heeft de voorkeur boven rood vlees, vers vlees heeft de voorkeur boven bewerkt vlees. Er wordt aangeraden om 2 tot 3x per week wit vlees te eten.

Voorkeur:

- Kalkoenfilet, kipfilet
- Kalkoenborst, kippenborst, kippenbout, kip (zonder vel), soepkip
- Struisvogelfilet- en steak, duif



- Wild gevogelte (fazant, eend zonder vel, patrijs)

Tweede keuze:

- Organvlees: kippenlever, eendenlever, ganzenlever
- Restgroep:
- Kippensalade
- Kipnuggets
- Kippenschnitzel, gepaneerde kipburger
- Kippengehakt, kippenworst
- Kippenham, kalkoenham, kalkoensalami

EIEREN

Eieren zijn rijk aan eiwitten en vet. Het vet zit voornamelijk in de eidooier en is grotendeels onverzadigd. Daarnaast bevatten eieren veel vitaminen zoals vit B12, vit D, vit A, vit B2 en mineralen zoals fosfor, ijzer, zink en selenium. Men mag maximum 6 eieren per week eten, inclusief de eieren gebruikt in bereidingen zoals mayonaise of gebak.

TIP - Omwille van het gehalte aan eiwit, ijzer en vit B12 zijn eieren een volwaardige vervanger voor vlees.

- ⚠ - Door het hoge vetgehalte kunnen er gemakkelijk contaminanten opgestapeld worden.
- In eieren van kippen uit eigen tuin kunnen bijgevolg dioxines en PCB's zitten door verontreiniging van de bodem.

KAAS

Kaas bevat eiwitten en vitaminen zoals vit A, vit B2 en vit B12. Daarnaast is kaas ook een bron van mineralen zoals calcium, fosfor, magnesium, zink en selenium. In kaas zit echter ook veel zout, dat tijdens het bereidingsproces toegevoegd wordt voor de bewaring en een hoog gehalte aan verzadigd

vet. Daarom wordt aangeraden om te kiezen voor magere kaassoorten, het gebruik ervan te matigen en de porties te beperken.

TIP - Gebruik bij voorkeur kaas met < 20 g vet per 100 g product: magere smeerkaas, magere zachte kaas, verse light kaas, zachte verse geitenkaas, harde kaas 20/30+, light mozzarella en ricotta.

MELK- EN MELKPRODUCTEN

Melk- en melkproducten zijn een bron van eiwitten, vitaminen zoals vit B2 en mineralen zoals calcium, fosfor, magnesium en zink. Tot deze groep behoren melk, yoghurt, room en desserts op basis van melk. Aangezien melk- en melkproducten voornamelijk verzadigde vetten bevatten kies je best voor de natuurlijke magere en halfvolle varianten en beperk je de inname tot 2 à 3 melkproducten per dag.

TIP - Sojaproducten hebben een vergelijkbare voedingswaarde als melk, op voorwaarde dat er calcium, vit B2 en vit B12 aan toegevoegd worden.

- Voor kinderen tot 4 jaar worden natuurlijke volle melk- en melkproducten aangeraden (geen gesuikerde varianten).

- ⚠ - Plantaardige alternatieven op basis van granen, zaden en noten zoals rijstmelk, havermelk en amandelmelk bevatten te weinig eiwitten of eiwitten van lage biologische kwaliteit en zijn bijgevolg geen volwaardige melkvervangers.

*Student Veerle Van De Winkel, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits, Goedele Vandamme, Sophie Hoste
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven*

BRONNEN

- Vlaams instituut Gezond Leven. Voedingsdriehoek. Site: Vlaams Instituut Gezond Leven 2018 Beschikbaar via: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>.
- De Vlaamse overheid. Actieve voedings-

- driehoek op z'n kop. Site: De Vlaamse overheid 2018. Beschikbaar via: <https://overheid.vlaanderen.be/actieve-voedingsdriehoek-op-z'n-kop>.
- Kind en Gezin. Voedingsdriehoek. Kind en Gezin 2018. Beschikbaar via: <https://www.kindengezin.be/voeding-en-beweging/eet-gezond/voedingsdriehoek/>.
- NICE. De nieuwe voedingsdriehoek

- voor het brede publiek. Site: NICE 2013. Beschikbaar via: https://nice-info.be/documenten/nutrinews/pdf/2017_3_NN_Nader-bekeken.pdf.
- FAO. Food based dietary guidelines-Belgium. Site: FAO 2018. Beschikbaar via: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/belgium/en/>.

- Leroi F, Leroy S, Talon R, Vogel RF, Zagorec M. Fermented meats (and the symptomatic case of the Flemish food pyramid): Are we heading towards the vilification of a valuable food group? Int J Food Microbiol. 2018 Feb 5. pii: S0168-1605(18)30049-7. doi: 10.1016/j.ijfoodmicro.2018.02.006



ACTIVITEITENKALENDER 2018

● WANDEL DAGEN
● FIETSDAGEN

● Nieuwjaarsreceptie 4 januari
● Infosessie 10 februari
● Algemene vergadering 27 april

● Scherpenheuvel 28 april
● Daguitstap 09 juni
● Benefiet 21 oktober

Januari 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Februari 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28				

Maart 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9				1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

April 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
13							1
14	2	3	4	5	6	7	8
15	9	10	11	12	13	14	15
16	16	17	18	19	20	21	22
17	23	24	25	26	27	28	29
18	30						

Mei 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

Juni 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
22					1	2	3
23	4	5	6	7	8	9	10
24	11	12	13	14	15	16	17
25	18	19	20	21	22	23	24
26	25	26	27	28	29	30	

Juli 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
26							1
27	2	3	4	5	6	7	8
28	9	10	11	12	13	14	15
29	16	17	18	19	20	21	22
30	23	24	25	26	27	28	29
31	30	31					

Augustus 2018

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

September 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
35						1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30

Oktober 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31				

November 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44				1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30		

December 2018

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
48						1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
1	31						

FEESTDAGEN 2018

1 april PASEN
10 mei OLV HEMELVAART

20 mei PINKSTEREN
21 juli NATIONALE Feestdag
15 augustus OLV HEMELVAART

1 november ALLERHEILIGEN
11 november WAPENSTILSTAND
25 december KERSTMIS



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



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



Jan WOUTERS
Redacteur Harpa Magazine
T: 016 40 42 74
E: guitarjaw@scarlet.be



Richard VAN DONGEN
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@kuleuven.be



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



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



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



MARCEL MERTENS
Verantwoordelijke verzekeringen
T: 016 25 18 38 • M: 0475 79 84 44
E: mertens.m2@gmail.com



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



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



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



HERFSTNUMMER 2018
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

REDACTIERAAD

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

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

Find us on 

<https://www.facebook.com/harpa.be/>



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

