

HARPA MAGAZINE

Trimestrieel - NR 81
OKTOBER - NOVEMBER - DECEMBER 2018



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

2019

PRETTIGE FEESTDAGEN



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



Het jaar is weer bijna om. Tijd om te feesten, om te vieren, om samen te komen, om te genieten van elkaar.

Tijd ook om even stil te staan bij wat geweest is en wat kan komen.

Tijd om met dankbaarheid te kijken naar wat ons gegeven of gegund werd en hoopvol plannen te maken voor het jaar dat komt. Realistisch, maar dat hebben we allemaal na een of ander hartprobleem geleerd. Maar wie zijn dromen verliest, wordt arm en oud ... en dat willen we niet!

Op familiaal gebied werd het voor jullie voorzitter een zwaar jaar, met veel ziekte en verlies maar ook met de geboorte van nieuwe kleinkinderen. En dan kwam Harpa er nog bij ...

Na het afscheid van Jo in het begin van het jaar hebben we de taken binnen het bestuur moeten herschikken. We mochten Jan Wouters verwelkomen als nieuw bestuurslid. Helaas is zijn gezondheid niet goed en heeft hij veel te vaak in het ziekenhuis gelegen. We hopen hem binnenkort weer te zien.

Na de interessante infosessie door Professor Herregods kken we al uit naar het "zomerseizoen" van de wandelaars en de fietsers. Over de wandelaars hoefden we ons niet te veel zorgen te maken, René Vanhoof en zijn team waren er klaar voor. Ze hadden de daguitstap al uitgestippeld en verkend, meer dan één keer zelfs. En het was perfect in orde: leuk, lekker, mooi weer, gezellige groep. Jammer dat mijn gebroken enkel me tegenhield!

We mochten wel niet uit het oog verliezen dat dit het laatste seizoen was voor de organisatoren, ze hadden ons ruim op tijd verwittigd.

Bij de fietsers ontstond een nieuw initiatief: een kortere, minder snelle rit, iets vlakkere ritten, ook geschikt voor de elektrische fiets. De groep startte onder de deskundige leiding van Willy, telkens op donderdag namiddag. Wat we er als bestuur van hoorden was lovend. Het aantal deelnemers was soms aan de lage kant, vaak was het te warm, te koud, te nat, ... Maar Willy (en Christine) hield vol. Het is zeker: voor herhaling vatbaar. Hop naar volgend jaar! De snellere fietsers bleven zich inzetten en zweetten zich verder kapot. Het worden bijna profs!

De zomermaanden hebben ons trainingsschema in de war gebracht: de zon scheen en verwarmde, soms iets te veel. Verschillende trainingen werden door de warmte afgelast, andere werden vervangen door een wandeling "in het Sportkot". We hebben toen ook wat kilometers afgelegd, in de schaduw van de bomen en door de velden en het bos. Vijf, zes en zelfs zeven kilometers was geen uitzondering. Als we maar op tijd thuis waren voor het voetbal ... Het was een mooie zomer!

Ondertussen werd de toekomst van de wandelingen een bron van stress: op elke vergadering van de Raad van Bestuur werd erover gesproken, alle mogelijkheden op een rijtje gezet, de wandelaars aangesproken, ... en er gebeurde niets concreets. Zowel wandelaars als bestuur werden er wanhopig van. Maar na de laatste wandeling kwam er goed nieuws: een aantal leden wilde de organisatie op zich nemen. Binnenkort komen Ghislain Adams, André Billet, André Boon en zijn vrouw Micheline Zichet en Maggy Appaerts samen om de wandelkalender van volgend jaar samen te stellen. Ze mogen op de hulp en steun van het bestuur rekenen dat twee leden naar de vergadering zal afvaardigen.

Na de laatste wandeling van 10 november heeft René zich teruggetrokken uit de Raad van Bestuur. Nog iemand die wegvalt.

Volgend jaar bestaat Harpa 40 jaar. En dat willen we vieren. Onze nieuwjaarsreceptie krijgt een bijzonder tintje, voor de infosessie voorzien we 3 sprekers, we voorzien een familiedag op 5 mei, de benefietactiviteit zal doorgaan in de herfst. Geen academische zitting dit jaar, maar veel kansen om met vrienden en familie samen te komen voor en door Harpa.

In dit Harpa Magazine veel herinneringen aan wat voorbij is en ook veel plannen voor het volgend jaar. Houd dus je agenda bij de hand en schrijf al op wanneer we je tussen de trainingen door mogen ontvangen.

Maar geniet eerst van de feestvreugde. Denk ook even aan onze zieken, aan al degenen die verdriet hebben of een dierbare hebben moeten missen.

Ik wens jullie een zalig kerstfeest en een gelukkig nieuwjaar!
Dominique Michaux,
voorzitter



WENS VOOR HET JAAR DAT BEGINT ...

Wees blij met wat je krijgt

Wens niet meer dan wat je krijgt

Maak tijd voor de anderen

Zeg dank op tijd en stond

Besef dat je je soms kan vergissen

Denk aan degenen die het niet zo goed hebben

Wees dankbaar voor het leven

Geniet van de natuur

Besef dat vriendschap een mooi cadeau is

Beweeg elke dag genoeg

Lach naar wie je met liefde omringt

Denk met vreugde aan degenen die er niet meer zijn

Haal herinneringen op aan wat geweest is

Blijf geloven in de toekomst

Wees de wetenschap genegen

En vergeet niet ...

Laat je overdonderen

Blijf je verwonderen

Zie in het dagelijkse het bijzondere

HAPPY 2019 !

“REVALIDATIE DOOR DE JAREN HEEN”

Om dat thema te behandelen deden we een beroep op drie sprekers: Professor Sinnaeve, Roselien Buys, doctor in de revalidatiewetenschappen en omme Claes, kinesisten. We stellen ze vandaag aan jullie voor:



Professor P. Sinnaeve

Professor Sinnaeve studeerde geneeskunde in Kortrijk & Leuven, en studeerde af in 1994. Daarna specialiseerde hij in cardiologie én schreef een doctoraatsthesis over coronaire gentherapie, beide tot in 2002, waarna hij voor 'n postdoc nog tot 2003 in de VS onderzoek deed. Daarna kwam hij in de staf hart- en vaatziekten in UZ Leuven. Zijn klinische interesse en takenpakket omvat zowel acute & interventionele cardiologie als cardiale revalidatie, twee vrij uiteen liggende en minder vaak gecombineerde subdisciplines. Zijn onderzoek focust dan weer op de rol van ontsteking in coronaire aandoeningen en coronaire thrombose.



Roselien Buys

Roselien Buys werkt aan de KULeuven en we zien haar regelmatig op de dinsdag-, woensdag- of vrijdagtraining. Bij het afnemen van het interview was ze ziek. We zullen haar en haar werk dus ontdekken op de infosessie zelf.



Jomme Claes

Jomme Claes studeerde af als inwendig kinesist aan de KU-Leuven in 2015 en sindsdien bezig met een doctoraatsstudie rond fysieke fitheid en fysieke activiteit bij hartpatiënten. Buiten het onderzoek geeft hij regelmatig HARPA training op dinsdag en begeleidt hij 3x/week jongeren in de atletiek.

WE STELDEN ONZE SPECIALISTEN ENKELE VRAGEN. ZIE HIER HUN ANTWOORDEN.

Hoe heb je de cardiale revalidatie doorheen de jaren zien evolueren?

Prof. Sinnaeve: Ik doe nog niet zo gek lang cardiale revalidatie als supervisor (sedert 2013), maar als ik vergelijk met de revalidatie van tijdens m'n opleiding zie ik nog meer multidisciplinaire zorg met meer aandacht voor secundaire preventie. Een belangrijke evolutie is ook dat ook vroeger meer 'verwaarloosde' hartpatiënten zoals hoogbejaarden of patiënten met hartfalen de weg naar de revalidatie vinden.

Waarom blijft fysiek actief zijn voor patiënten met hartproblemen zo belangrijk?

Prof. Sinnaeve: 'Sitting is the new smoking' wordt gezegd ('Zitten is het nieuwe roken'), en dat klopt: inactiviteit ver-

oorzaakt wereldwijd evenveel doden als roken. Beweging is essentieel voor een optimale 'hartgezondheid' en dat geldt minstens even hard voor mensen die al hartproblemen ondervonden. Een betere fitheid na een hartinfarct of -operatie, of bij ritmestoornissen of hartfalen helpt recidieven te voorkomen.

Jomme Claes: De voordelen van fysieke activiteit uiteten zich op verschillende systemen van ons lichaam. Elke vorm van fysieke activiteit doorbreekt langdurig zitten en is daardoor goed voor spieren en gewrichten. De meer intense vormen van fysieke activiteit kunnen bijdragen tot een grotere fitheid, waardoor je gemakkelijker je dagelijkse activiteiten kan uitvoeren. Deze intensere vorm van fysieke fitheid kan ook verschillende risicofactoren voor hart- en vaatziekten verminderen. Positieve effecten worden gevonden op de lichaams-samenstelling, cholesterol, bloeddruk en bloedsuiker. Op de



UITNODIGING INFOSESSIE 24

'REVALIDATIE DOOR DE JAREN HEEN'

**PROF. SINNAEVE
ROSELIEN BUYS, DOCTOR L.O.
JOMME CLAES, KINÉ**

**ZATERDAG 23 FEBRUARI 2019 om 14.00u.
AUDITORIUM GEBOUW DE NAYER IN HET SPORTKOT**

De deelname is gratis, ook voor revaliderende hartpatiënten van het UZ Gasthuisberg!
Zij moeten op de inschrijving als lidnummer vermelden: 'UZG'.

*Vooraf inschrijven is noodzakelijk met de onderstaande inschrijvingsstrook of via de website,
tot uiterlijk maandag 15 februari 2019. De onkosten voor de koffiepauze worden immers
aangerekend op het aantal aanwezigen! Harpa wil onnodige kosten vermijden!*

INSCHRIJVINGSFORMULIER 24ste INFOSESSIE OP 23 FEBRUARI 2019

Naam en voornaam:

Lidnummer:

zal aanwezig zijn op de infosessie van zaterdag 23 februari 2019

met personen. (aantal opgeven inclusief Harpalid)

Datum

Handtekening



lange termijn is gebleken dat hartpatiënten die vaak matig intens actief zijn, langer leven en minder snel opnieuw gehospitaliseerd worden. Daarenboven komen gevoelens van angst en depressie regelmatig voor bij mensen die de traumatische ervaring van een hartprobleem hebben meegemaakt. Het is aangetoond dat regelmatige fysieke activiteit ervoor kan zorgen dat je deze gevoelens beter onder controle krijgt. Lichaam en geest worden op die manier beïnvloed door fysieke activiteit en daarom blijft het zeker belangrijk in het leven van een hartpatiënt.

Wat zijn de voor- en nadelen van thuisoefenprogramma's en gesuperviseerde programma's

Prof. Sinnaeve: Thuisprogramma's kunnen erg nuttig zijn, zeker voor mensen die niet tot in het ziekenhuis raken, maar ook voor de meer ervaren sporters. Voor de meeste mensen is een gesuperviseerd programma echter nu net die extra duw in de rug om op een regelmatige en goed begeleide manier aan het sporten te komen. Een begeleide revalidatie kan ook voor gemoedsrust zorgen en vertrouwen opbouwen om na de begeleide revalidatie ook zelfstandig frequent en veilig te bewegen.

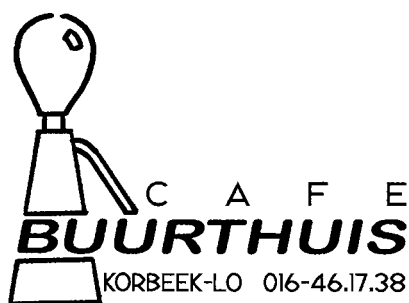
Jomme Claes: Merk op dat thuisoefenprogramma's niet noodzakelijk thuis uitgevoerd dienen te worden. Ook wandelen in je buurt of oefeningen doen in het park valt hieronder. Het komt er op neer dat je zelfstandig sport, zonder supervisie van een arts/kinesist/coach. Thuisoefenprogramma's hebben de voordelen die flexibiliteit met zich meebrengt. Je kan sporten op het moment en op de locatie die voor jou het beste uitkomt. Vaak aangehaalde redenen waarom mensen na hun revalidatie in het ziekenhuis niet meer blijven sporten zijn: ik heb geen tijd, het is te ver weg, ik kan me niet verplaatsen naar de locatie, het kost teveel,... Dit zijn allemaal problemen die gemakkelijk overkomen kunnen worden door thuisoefenprogramma's. Ook persoonlijke redenen zoals: ik voel me niet comfortabel met mijn lichaam, ik hou niet van

sporten in groep,... worden door thuistraining van de baan gevergd. Het nadeel van thuistraining is natuurlijk dat je vooral op jezelf bent aangewezen. Er is weinig externe controle, zowel professioneel als sociaal. Dat kan ervoor zorgen dat je al sneller beslist om een keer over te slaan. Ook kan het zijn dat de buurt waarin je woont misschien niet uitnodigt tot fysieke activiteit, waardoor je meteen een pak meer gelimiteerd bent.

Zijn thuisoefenprogramma's even effectief als gesuperviseerde programma's?

Prof. Sinnaeve: Zie hierboven ;-). De verleiding om thuis vroegtijdig terug te vallen op inactiviteit is net te groot voor velen onder ons. Onderzoek bij onze patiënten toont dat mensen die de revalidatie volgen net iets betere fitheid hebben, maar ook betere therapietrouw en betere preventie (lagere bloeddruk, cholesterol, gewicht,...).

Jomme Claes: Vooraleer over te gaan tot de effectiviteit van thuisoefenprogramma's wil ik zeker ook gezegd hebben dat het voldoende is bewezen dat deze programma's veilig zijn! Met betrekking tot de effectiviteit is vooral op korte termijn (< 1 jaar na het einde van de revalidatie in het ziekenhuis) gebleken dat deze programma's dezelfde resultaten bereiken op het gebied van fysieke fitheid en fysieke activiteit. Over de effecten op langere termijn is nog maar weinig geweten. Tegenwoordig is de grens tussen een gesuperviseerd en ongesuperviseerd programma ook wat aan het vervagen. Door middel van de technologie kunnen mensen nu tijdens hun thuistrainingen een heleboel informatie zelf verzamelen die dan doorgestuurd kan worden naar de hulpverlener. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de sporthorloges die zowel hartslag, energieverbruik, aantal stappen, tijdsduur van de training, frequentie van training etc. kunnen waarnemen. Met deze informatie kan een hulpverlener dan van op afstand (via mail, telefoon, skype) aanbevelingen geven over het fysieke activiteitspatroon van de patiënt.



Hoe kan de trainingsintensiteit tijdens thuisoefenprogramma's bepaald worden?

Jomme Claes: De trainingsintensiteit kan op verschillende manieren bepaald worden. Er zijn subjectieve en meer objectieve manieren om de trainingsintensiteit in te schatten.

Subjectief: Matig intense inspanning gaat meestal gepaard met een merkbare verhoging van de hartslag en versnelling van de ademhaling. Na verloop van tijd kan je hier zeker van gaan zweten. Als je tijdens het sporten nog wat kan praten ben je meestal matig intens aan het trainen.

Hoog intense inspanning zorgt uiteraard ook voor een verhoging van de hartslag en versnelling van de ademhaling. Hier kan je echter niet veel meer dan een paar woorden na elkaar uitbrengen tijdens het trainen.

Objectief: Tijdens de revalidatie in het ziekenhuis heb je geleerd dat je hartslag binnen een bepaalde zone moet vallen tijdens het sporten. Dit kan je ook thuis gebruiken om een idee te krijgen van je trainingsintensiteit. Je kan regelmatig je eigen polsslag voelen of gebruik maken van een hartslagmeter met of zonder borstband. Ook toestellen zoals een bloeddrukmeter of een saturatiemeter meten de hartslag. De ideale trainingshartslag is verschillend voor iedereen en hangt af van je resultaat op je maximale fietsproef. We kijken dan niet alleen naar de maximale waarden die je haalt, maar zijn ook erg geïnteresseerd in de zogenoemde overslagpunten. Deze overslagpunten geven ons een idee tussen welke 2 waarden jouw trainingshartslag dient te vallen. Een hulpmiddel om jouw trainingshartslag zelf te bepalen is de formule van Karvonen:

Trainingshartslag ondergrens =
 $\text{rust hartslag} + 0.6 \times (\text{max. hartslag} - \text{rust hartslag})$

Trainingshartslag bovengrens =
 $\text{rust hartslag} + 0.8 \times (\text{max. hartslag} - \text{rust hartslag})$

De rust hartslag kan je bepalen door 3 ochtenden gedurende een minuut je hartslag te meten als je nog in bed ligt. Je neemt dan het gemiddelde van deze 3 waarden. De maximale hartslag kan je best laten meten tijdens een maximale test. Er is de populaire schatting van de maximale hartslag aan de hand van je leeftijd (220-leeftijd), maar deze methode is helemaal niet zo accuraat.

Zullen er in de toekomst aanpassingen nodig zijn binnen Harpa om tegemoet te komen aan de technologische veranderingen?

Prof. Sinnaeve: Ik zou graag een betere integratie zien tussen de nieuwe technologieën (de 'wearables', polstoestellen die de activiteit volgen, maar ook toestellen thuis die gegevens kunnen doorsturen, zoals weegschaal of bloeddrukmeter) om

zo een veel meer gepersonaliseerde opvolging te kunnen aanbieden op maat en korter op de bal. Daar wordt aan gewerkt!

Jomme Claes: Persoonlijk zou ik graag meer de hartslag gebruiken tijdens de HARPA trainingen. De technologie die hiervoor bestaat wordt steeds accurater, gebruiksvriendelijker en goedkoper. De HARPA-patiënt zelf zal ook steeds meer technologische kennis krijgen. Op die manier kan de patiënt zelf meer controle uitoefenen over de trainingsprikkel die hij/zij krijgt en ervoor zorgen dat die prikkel zo optimaal mogelijk is. Dit kan volgens mij de gezondheidseffecten van de HARPA-trainingen vergroten.

We kijken uit naar de infosessie in het jaar dat Harpa 40 wordt!

Miek en Dominique





Beste HARPA wandelaars,

Als we de weersomstandigheden van het voorbije wandelseizoen overlopen stellen we vast dat we gestart zijn bij temperaturen van 3°C, nadien een prachtige zomer tot 32°C zodat we een wandeling moesten afschaffen. Tijdens de laatste wandeling hebben we om af te sluiten onze paraplu moeten bovenhalen.

De wandelingen langs prachtige bos-, veld- en landelijke wegen hebben er toe bij gedragen dat we steeds met een behoorlijk aantal wandelaars waren. Hiervoor een pluim voor de gidsen. Meermaals hebben we dit jaar na de wandeling kunnen uitblazen op een gezellig terrasje.

De daguitstap was over heel de lijn een succes en is in het vorige Magazine uitvoerig besproken.

Zoals eerder aangekondigd stopt het huidige team met het organiseren van de wandelingen en de daguitstap. Tijdens de

laatste wandeldag in Loonbeek werd heel het team hartelijk bedankt en geprezen voor hun inzet.

Mia en Paul Craps, Jeannine Ferro en ik - ik wil ook Richard Nevelsteen vermelden die ons veel te vroeg is ontvallen - zijn al heel lang bij de organisatie van de wandelingen en daguitstap betrokken. Mia en Paul hebben steeds verkregen dat we de zaal in Loonbeek mochten gebruiken en gezorgd voor het lekkere eten tijdens de eerste en laatste wandeling. Jacqueline, Fons, Jeannine en Janine waren altijd bereid om deel te nemen aan het verkennen en het plannen van de daguitstap. Ik dank ieder voor de fantastische samenwerking, jullie waren mijn "gouden team".

Ik wens iedereen die in de toekomst de verantwoordelijkheid voor de wandelingen en de daguitstap op zich neemt heel veel succes toe.

René Vanhoof



WANDELSEIZOEN 2018

Datum	Locatie	Aantal wandelaars					
		Totaal	8 km.	4 km.			
03 maart 2018	Sint Pieters Rode	50	18	20	12		4°
17 maart 2018	Langdorp	24	14	8	2		3°
14 april 2018	Huldenberg	55	28	21	6		8°
28 april 2018	Scherpenheuvel *	25	7	18	heel veel		22°
12 mei 2018	Kampenhout (berg)	51	19	29	3		23°
26 mei 2018	Bierbeek	41	9	19	13		25°
09 juni 2018	Daguitstap	77	32	45	-		24°
23 juni 2018	Berg (Kampenhout)	34	14	16	4		26°
07 juli 2018	Vossem	37	15	10	12		27°
04 augustus 2018	Sint-Joris Winge	afgelast					32°
18 augustus 2018	Moorsel (Tervuren)	49	22	24	3		23°
01 september 2018	Bunsbeek-Glabeeck	42	24	16	2		23°
15 september 2018	Oud-Heverlee	54	21	21	12		22°
29 september 2018	Nieuwrode	47	22	19	6		21°
13 oktober 2018	Gelrode	57	24	27	6		25°
27 oktober 2018	Rotselaar	60	25	28	7		13°
10 november 2018	Loonbeek	76	28	31	17		12°

 after-wandeling - (* = 17 Km en 6 Km)



WOORD VAN DE VOORZITTER OP DE LAATSTE WANDELING



Beste wandelaars,

Wat een schande: de voorzitter die er niet is op onze laatste wandeling ...

Dit weekend wordt overal het einde van de Eerste Wereldoorlog herdacht, ook in Leuven. Ik ben betrokken bij de organisatie van deze activiteiten, zaterdag en zondag. Op zaterdagavond vindt er een fakkeltocht plaats, gevolgd door een interreligieuze viering voor de vrede. In gedachten zal ik dus ook bij jullie zijn, en bij Harpa.

Op het einde van dit wandelseizoen wil ik in de eerste plaats degenen bedanken die zich jaren ingezet hebben voor het organiseren, verkennen en leiden van deze wandelingen en van de daguitstap. Paul en Mia, Jeanine, Fons en Jacqueline en uiteraard in de eerste plaats René en Jeanin. Jullie hebben in de loop der jaren de organisatie van de wandelingen verfijnd en hebben daarmee een hoogtepunt bereikt. In naam van al onze Harpa leden wil ik jullie daarvoor hartelijk bedanken. Wij hebben niet altijd beseft hoeveel energie en tijd deze organisatie eiste. Maar niemand zal dat tegenspreken.

Nu hebben jullie de laatste wandeling van het seizoen achter de rug. De laatste voor altijd?

Sinds één jaar buigt de Raad van Bestuur zich over de wandelingen. We zouden het heel jammer vinden als ze zouden wegvallen. We hebben het gezegd op de vorige Algemene Vergadering en we meenden het. We hebben alle wandelaars gecontacteerd, gevraagd, opgeroepen om die taak over te nemen. Maar er kwam amper reactie op. "Het bestuur moet het

oplossen", was een veelgehoorde opmerking. Jullie, wandelaars en leden van Harpa, zijn jaren verwend geweest. En jullie willen zo verder doen. Maar tien bestuursleden kunnen niet alles zelf doen. Op dit ogenblik weten we al wat niet kan: niet één wandeling van 5 kilometer, niet afschaffen, niet zonder defibrillator, niet zonder verzekering, en vul verder maar aan.

Vandaag kunnen we jullie al een beetje gerust stellen: alle wandelaars blijven verzekerd zoals het altijd geweest is, we nemen altijd een defibrillator mee (ook op de barbecue), een aantal gidsen heeft al beloofd dat ze in de toekomst ons door bossen en weiden nog wil begeleiden. Hoop dus!

Volgende week komt de Raad van Bestuur zoals elke maand samen. Er is licht in de tunnel ... maar de spots zijn nog wat verstopt en zullen pas volop schijnen als de oplossing er is. Wees gerust: jullie zullen het als eersten weten. Maar laat ons nog een beetje tijd.

De erfenis van de afscheidnemende ploeg is zwaar om dragen: het was zo goed, perfect gewoon. Wie doet beter? Wie is hier niet bang voor?

In afwachting van de witte rook raad ik jullie aan om de wandelploeg even te verwennen, te knuffelen en in naam van alle Harpa leden te bedanken.

Ik wens jullie nog een gezellige avond en denk aan jullie

Dominique



WANDELKALENDER MAART-APRIL 2019

DATUM	KM	Plaats	START en EINDPUNT	GIDS	GSM
9 maart 2019	4 8	3001 Leuven	De Spuyse - Tervuursevest 101 Parking Carfour of Bodart	Gustaaf Doucet Fons November	016 20 48 54 0479 20 61 23
23 maart 2019	4 8	3221 Kortrijk-Dutsele	Parking "DE BLAUWEMOLEN" Blauwemolenstraat 16	Jacqueline Beutels	0497 20 76 65
6 april 2019	4 8	3200 Aarschot	Demerparking Stedelijk Sportcomplex Aarschot Demervallei 8	M.L. Stroobants Simonne Boeckmans	0486 43 15 64 0474 05 15 35

WANDELING NAAR SCHERPENHEUVEL 2019

DATUM	KM	Plaats	START (S) en EINDPUNT (E)	GIDS	GSM
27 april 2019	6	3390 Tielts Winge	S: Parking aan het kruisp. Horenstr. en Heuvelstr. Tussen 9.15u en 9.30u	Fons November	0479 20 61 23
	18	3210 Lubbeek	S: kerk Lubbeek om 7.00u E: Basiliek van SCHERPENHEUVEL misviering om 11.30u		

GOED NIEUWS

**Er zullen nog wandelingen komen, de daguitstap gaat door.
Een groepje van vijf leden bood zich aan om verder te doen. We zullen ze helpen.
We danken hen al bij voorbaat hartelijk en wensen hen veel plezier bij deze nieuwe uitdaging!**

Dominique



DANK U, RENÉ

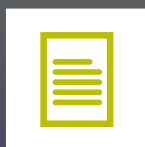
Een "nieuwe voordeur" (zijn zeventigste verjaardag), een huwelijksjubileum (50 jaar) ... hij mocht het allemaal beleven, onze René Vanhoof. Tijd om na vijf jaar te stoppen met de organisatie van de wandelingen en de daguitstap.

En hij wou geen interview, zoals het de gewoonte is als een lid van de Raad van Bestuur zijn ontslag aanbiedt. Zeker zal hij samen met Janine aanwezig zijn op de wandeldagen van Harpa. Een aantal geplande leuke vakanties, meerdere sociale activiteiten, familie, wandelen en fietsen zullen ervoor zorgen dat hij zich in de toekomst niet zal vervelen.

Aan de opvolgers geeft hij de raad dicht bij de leden te staan, aandacht te hebben voor details en snel in te spelen op onverwachte of plotse wijzigingen. Wandelen en daguitstap gebeuren buiten het Sportkot daarom is het belangrijk om toe te zien op de veiligheid tijdens het gebruik van de openbare weg.

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

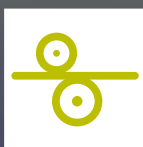
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



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



GEZINSUITBREIDING BIJ HET HARPA-CYCLING-TEAM...

Hoera! Het Harpa-Cycling-Team kreeg er in 2018 een broertje bij. Harpa-Cycling-B Team is zijn naam. De peter is Willy De Keyser en de meter Christine Aerts... Het is een mooi fietsgroepje geworden.



In tegenstelling met 2017, hebben we dit jaar voor het A-team geen enkele rit moeten afgelasten omwille van de regen. Ook de warmte heeft niet echt voor problemen gezorgd. Bij het fietsen heb je sowieso altijd wel wat wind die voor afkoeling zorgt.

Over de 16 tochten van het A-team hebben de 163 deelnemers in totaal 10.037 km bij elkaar gefietst aan een gemiddelde snelheid van 20,09 km/u. De langste rit was 107 km, onze daguitstap en de kortste rit was 45,5 km.

De wijde omgeving van Leuven heeft een reliëf dat ons toelaat om zowel overwegend vlakke ritten te rijden als ritten met wat kuitentijters. In totaal hebben we 4.471 hoogtemeters bijeen gereden. Bijna zaten we dus op de top van de Mattherhorn (4.478m)...

Anderzijds viel er dit seizoen een valpartij te betreuren, waarbij Richard Vandongen ernstig gekwetst geraakte en voor de rest van het seizoen uitgeschakeld was. Gelukkig is hij ondertussen bijna volledig hersteld en hopen we hem volgend seizoen terug in ons midden te zien.

De technische problemen bleven wel beperkt: 3 lekke banden. Een bloemlezing van de bestemmingen: Overijse, Tervuren, Scherpenheuvel, Baal (Balenberg), Rotselaar-Bierbeek (Ronde van Leuven), Aarschot, Zennegat, Zolder-Alden Biesen (daguitstap), Héléciné, Sart Risbart-Walhain, Vilvoorde, Beuvenchain, Maleizen.

Met een gemiddelde van 10,2 deelnemers lag de opkomst op het zelfde niveau als vorig seizoen.

Dankzij de inzet van Willy De Keyser en het enthousiasme van André Billet en Christine Aerts is dit seizoen een B-team van start gegaan dat de donderdagnamiddag, om de twee weken, redelijk vlakke en kortere ritten aanbood. Fietsers met een e-bike konden ook mee fietsen.

Tien ritten werden er gereden, met een gemiddelde lengte van 31,13 km, aan een gemiddelde snelheid van 15,5 km/u met in totaal 703 hoogtemeters. De opkomst lag rond de 6 fietsers per rit.

Enkele bestemmingen: Nederokkerzeel, Tremelo, Horst, Kampenhout, Rock Werchterroute en ja, ook de Balenberg.

Het B-team bleef gespaard van lekke banden en valpartijen. Ik wil van de gelegenheid gebruik maken om alle ritkapiteins te bedanken voor hun inzet en de mooie ritten die ze voor ons uitgestippeld hebben. Ik wil ook in het bijzonder Willy De Keyser bedanken voor de mooie foto's van onze escapades, zijn inzet voor het B-team en zijn onovertrefbare statistieken.

Tot volgend fietsseizoen en misschien mogen we u ook verwelkomen in een van onze teams.

Marcel Mertens





KALENDER: HARPA CYCLING-TEAM B

RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
1	4 april 2019	Vaartkom - Opek gebouw *	Nederokkerzeel	Willy De Keyzer
2	18 april 2019	Vaartkom - Opek gebouw *	Tremelo	André Billet
3	2 mei 2019	Vaartkom - Opek gebouw *	Kampenhout Relst	Wily De Keyzer
4	16 mei 2019	Becker Remyplein	Kasteel van Horst	André Billet
5	30 mei 2019	Becker Remyplein	Rock Werchter route	Willy De Keyzer
6	13 juni 2019	Becker Remyplein	Balenberg	André Billet
7	27 juni 2019	Sportkot (de Spuye)	Tervuren	Willy De Keyzer

- De tochten vertrekken om 13u30 stipt, tenzij anders vermeld.
- Een afstand van +/- 30 km, aan een gemiddelde snelheid 15 tot 18 km/u
- Halverwege de rit is een rustpauze van 30 minuten voorzien.
- Een fietshelm is verplicht, evenals een reserveband

Voor meer info:

- Willy De Keyzer • 0475 584 527 • willy.de.keyser1@outlook.be
- Christine Aerts • 0475 660 123 • aertschristine@telenet.be
- André Billet • 0498 816 043 • dreke_billet@hotmail.com

DE ROOVER L. & ZON



BOUWWERKEN RENOVATIE DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be

D'STORE

dstore.be | Hoogstraat 35c | Bierbeek

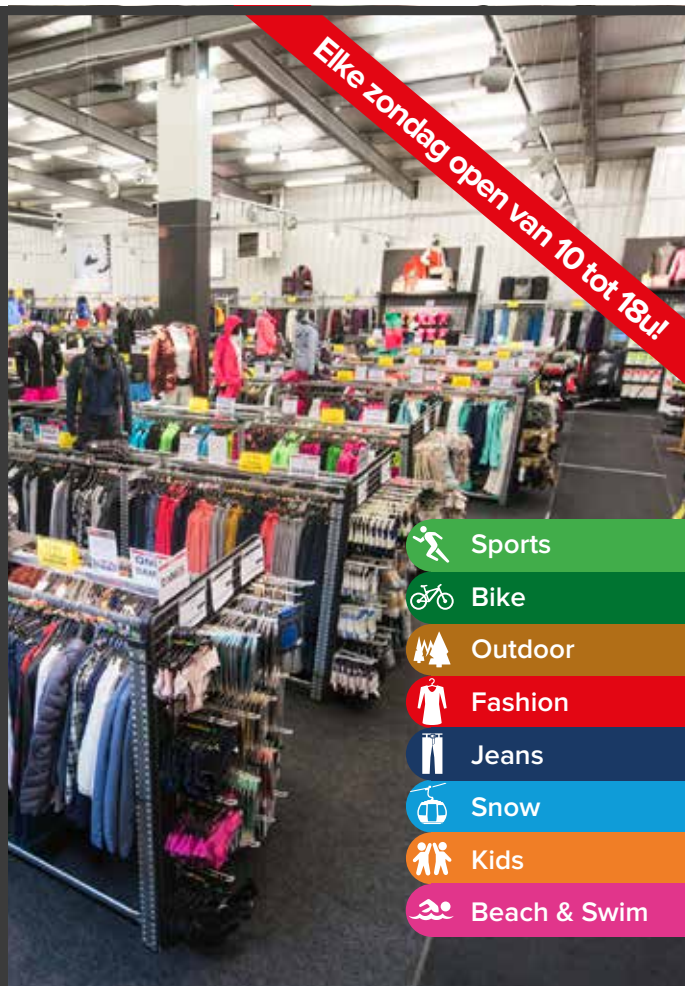
Alles voor een actief leven

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

LAMBRECHTS^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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

HONDA
POWER EQUIPMENT



Noteer alvast in uw agenda:

ALGEMENE VERGADERING

vrijdag 26 april 2019

om 19.00 uur

vergaderzaal „Den thuis” van Inbev

Aarschotsesteenweg 20

3000 Leuven.



Wie zijn lidgeld niet betaald heeft, krijgt dit

Harpa Magazine voor de laatste keer.

Het volgende nummer wordt niet meer opgestuurd.



Als je naar **D'Store** gaat, mag je zeker je lidkaart niet vergeten.

Anders kan de korting niet toegestaan worden.

Opgelet: geen korting tijdens de soldenperiode in januari.



Het Sportkot sluit tussen Kerstmis en Nieuwjaar.

Geen trainingen dus tussen 23 december en 1 januari.

WEETJE



Dit jaar is de hele wereld even oud 2018 jaar. Er is maar één kans om de 1000 jaar.
Probeer het te zien dat uw oudendom de som is van uw leeftijd + uw geboortjaar = 2018.
Het is zo vreemd dat zelfs Chinese en buitenlandse experts het niet kunnen verklaren!
We moeten nog duizend jaar wachten voordat dit nog eens gebeurt!



TOEKOMST GEZONDHEIDSZORG IS PREVENTIEF ÉN GEPERSONALISEERD

Gezondheidsfuturoloog Koen Kas lanceert eind deze maand een site om het kaf van het koren te scheiden in het grote aanbod van medische apps.



BRUSSEL Van de ruim 160.000 apps en mobiele toepassingen die ons toelaten onze gezondheid op te volgen en preventief op te treden, zijn er wereldwijd hooguit 120 al medisch goedgekeurd. 'De vraag naar meer duidelijkheid rond het 'potentieel van gezondheidsapps en andere innovatieve digitale toepassingen is terecht en leeft overall', zegt Koen Kas. Als biomedicus werkte hij voor enkele grote farmaceutische bedrijven en is hij ook gastprofessor aan de UGent. Vanuit zijn geloof in preventieve gezondheidszorg richtte hij het bedrijfje Healthskouts op.

'De toekomst van de gezondheidszorg zal zowel preventief als veel gepersonaliseerder zijn. Allerlei nieuwe digitale toepassingen zullen daarin een sleutelrol spelen, in combinatie met een almaar aanzwellende stroom aan persoonlijke data. Er bestaan anno 2018 vele tienduizenden gezondheidsapps en er komen er nog elke dag bij, maar hoe zie je als modale burger door de bomen nog het bos?'

'Van al die apps zijn er 'vandaag welgeteld 120 goed-gekeurd door de Amerikaanse 'gezondheidswaakhond FDA. Daarom lanceren wij binnen een tweetal weken digitalhealth.be, een soort portaalsite waarop alle goedgekeurde apps worden voorgesteld, met daarbij telkens ook wat achtergrondinformatie', zegt Kas.

'Je hartslag of de uitspraak van bepaalde klinkers kunnen je arts alarmeren dat er op termijn mogelijk een medisch probleem is'
KOEN KAS Biomedicus

Preventief instrument

Is het niet opmerkelijk dat veel apps vaak zelfs nog niet in Europa beschikbaar zijn, laat staan dat het gebruik ervan door de overheid zou worden terugbetaald? 'Toch niet', klinkt het.

'De Europese markt is bijzonder versnipperd: zelfs als een app goedgekeurd is voor het gebruik in heel Europa, blijft de terugbetaling een nationale procedure. Die is zo omslachtig en tijdrovend dat veel Amerikaanse bedrijven het zelfs de moeite niet vinden hun producten ook in Europa op de markt te brengen. Ik hoef u niet te vertellen dat de kleine Belgische markt niet bepaald prioritair is.'

Kas waarschuwt tegelijk voor een al te verregaande simplificatie. 'Het is niet omdat een app niet goedgekeurd is door de FDA of door de Europese tegenhanger dat hij waardeloos zou zijn, integendeel. Ook veel niet-goedgekeurde apps kunnen een flinke toegevoegde waarde hebben als preventief instrument. De steile opmars van allerlei wearables leidt er nu toe dat iedereen – ook mensen die vandaag perfect gezond zijn – 24 uur per dag gevolgd kunnen worden. Van je hartslag tot je uitspraak van bepaalde klinkers: het kunnen indicatoren zijn die je arts alarmeren dat er zich op termijn mogelijk een medisch probleem aandient. We weten bijvoorbeeld dat de wijze waarop iemand stapt een perfecte graadmeter is voor artrose.'

Veel wearables die nog niet zijn goedgekeurd in de VS of Europa kunnen waardevol zijn in de evolutie naar een preventievere gezondheidszorg, vervolgt Kas. 'Vaak is het dus geen kwestie van goed of slecht, maar van hoe je bepaalde apps gebruikt en welke conclusies je uit de meetresultaten haalt. De technologie laat je nu toe om, in plaats van eenmaal per jaar bij de huisarts een check-up te doen, je 365 dagen per jaar te laten opvolgen en veel vroeger aan de alarmbel te trekken.'

BRON

De Standaard
Filip Michiels



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



MEDISCHE APP INSTALLEREN EN TERUGBETAALD WORDEN? VOLGEND JAAR KAN HET WELLICHT

Mobiele gezondheids toepassingen zitten in de lift, maar het Riziv betaalt ze tot nu toe niet terug. Drie apps zitten in de laatste rechte lijn.



De Limburgse start-up FibriCheck liet gisteren de champagnekurken knallen. Het Amerikaanse geneesmiddelenagentschap FDA heeft zijn app, waarmee je via de smartphone vroegtijdig hartritmestoornissen kunt opsporen, officieel goedgekeurd. FibriCheck is de eerste dergelijke app die in de VS verkocht mag worden. Eerder kreeg het bedrijfje al in Europa groen licht en intussen werd de app door meer dan duizend artsen voorgeschreven.

Opvallend genoeg kan de app in België nog niet worden terugbetaald door het Riziv. Sterker nog: vandaag komt geen enkele gezondheidsapp in ons land voor terugbetaling in aanmerking. 'Maar onze app zit, samen met twee andere medische apps, in de laatste rechte lijn van het nieuwe validatiesysteem dat minister van Volksgezondheid Maggie De Block (Open VLD) heeft opgezet voor mobiele gezondheidstoepassingen', zegt Lars Grieten, de ceo en medeoprichter van FibriCheck. 'Ik verwacht dat er volgend jaar toch minstens één app groen licht zal krijgen om door het Riziv te worden terugbetaald.'

'Aanbod is gigantisch groot'

Het nieuwe validatiesysteem is gekoppeld aan de site mhealth-belgium.be. 'Die site is gelanceerd omdat het aanbod

vandaag zo gigantisch groot is', zegt Frank Robben, die op het kabinet-De Block verantwoordelijk is voor het nieuwe e-health-platform. Hij beaamt dat er in enkele nieuwe mobiele toepassingen muziek zit. 'Producenten van innovatieve apps of andere mobiele toepassingen, bijvoorbeeld een mondstukje dat op je smartphone kan worden aangebracht, kunnen zich vanaf eind oktober aanmelden op die nieuwe site. De voorbije jaren werden al 24 zorgvuldig geselecteerde proefprojecten uitvoerig getest en beoordeeld.'

Daarbij dus ook FibriCheck. 'In eerste instantie beoordelen we zo'n nieuwe toepassing puur op de medische accuraatheid', zegt Robben. 'Vervolgens bekijken we of de nieuwe toepassing ook geïntegreerd kan worden in het Belgische gezondheidssysteem. Pas als die twee stadia met succes doorlopen zijn, onderzoeken we de economische meerwaarde en kan er ook geoordeeld worden over de eventuele terugbetaling.'

BRON

MailPrint

09/10/2018 om 05:27 door Filip Michiels

foto: unsplash



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

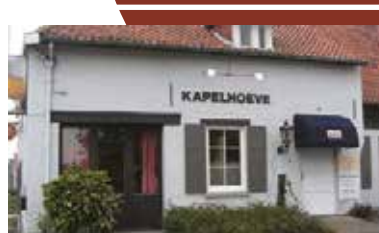


Potestraat 4
B-3020 Herent

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





KOFFIE IS NIET SLECHT VOOR HARTFALENPATIËNTEN?

Koffie drinken schijnt het risico op een onregelmatige hartslag niet te verhogen, bij patiënten die met hartfalen kampen. Dit blijkt uit een nieuw onderzoek naar 51 patiënten met hartfalen.

“Uit de resultaten blijkt dat patiënten met hartaandoeningen bescheiden doseringen van cafeïne kunnen drinken zonder dat dit risico vorm voor de gezondheid,” aldus hoofdonderzoeker Luis Rohde. Over dranken met cafeïne werd in voorgaande onderzoeken beweerd dat ze risico's zouden geven op hart-gerelateerde problemen. Een voorbeeld hiervan is hartkloppingen.



Geen veranderingen in de hartslag

Deelnemers werden door de wetenschappers willekeurig ingedeeld in twee groepen. Eén groep kreeg koffie met cafeïne en de andere groep koffie zonder cafeïne. Na een periode van 5 uur voerden deelnemers een fysieke inspanningstest uit. Na een analyse bleek er geen link te zijn tussen cafeïne inname en (onregelmatige) veranderingen in de hartslag op korte termijn.

Alleen kortetermijneffect getest

Volgens de onderzoekers trekken deze resultaten eerdere beweringen over cafeïne inname in twijfel. Hierbij merken ze wel op dat dit onderzoek gericht was op een kleine groep mensen. Hiervan was een deel een reguliere koffiedrinker. Dit kan mogelijk van invloed zijn geweest op de resultaten. Daarnaast is er niet gekeken naar de langetermijneffecten van koffie. Bij hartfalen kan het enerzijds zijn dat de pompkracht van het hart verminderd is. Aan de andere kant kan het zijn dat het

hart moeite heeft om zich te vullen met bloed. Problemen hoeven dus niet meteen te ontstaan.

Onderzoek naar andere cafeïne dranken

In de toekomst zou het goed zijn om eveneens te kijken naar andere cafeïne houdende drankjes. Er zijn veel energiedranken die grotere hoeveelheden cafeïne bevatten. De effecten van deze dranken kunnen misschien hele andere uitkomsten geven.

Het uitgangspunt van dit onderzoek is in ieder geval dat koffie geen kwaad kan voor mensen met hartkwalen. “Zelfs voor patiënten in een hogere risicogroep is drinken van bescheiden hoeveelheden veilig,” aldus de onderzoekers.

BRON

JAMA Internal Medicine



VERMINDERT NAAR HET WERK FIETSEN HET RISICO OP KANKER EN HARTZIEKTEN?

IN HET NIEUWS:

Naar het werk fietsen doet je langer leven en vermindert het risico op kanker en hartziekten. Dat concluderen Britse wetenschappers uit een vijfjarig onderzoek met 250.000 pendelaars.



Waar komt dit nieuws vandaan?

Tussen april 2007 en december 2010 werden meer dan 500.000 Britten tussen 40 en 69 jaar bereid gevonden om deel te nemen aan een grote studie, waarbij hun gezondheid en levensstijl gedurende minstens 25 jaar zal worden opgevolgd ten einde informatie te verzamelen over de impact van diverse leefstijlfactoren op de gezondheid.

Onderzoekers van de universiteit van Glasgow deden een eerste analyse op deze gigantische gegevensbank (1). Ze selecteerden 263.540 mensen met gemiddelde leeftijd 52,6 jaar die allemaal een voltijdse job beoefenen. Ze vroegen de deelnemers hoe ze naar het werk pendelden en deelden hen op basis van de antwoorden in vijf categorieën: met auto of motor, te voet, per fiets, openbaar vervoer + fiets of openbaar vervoer + te voet. Na een opvolgperiode van ongeveer 5 jaar waren 2.430 deelnemers overleden waarvan 496 aan harten vaatziekten. Daarnaast werden 1.110 hartziekten opgetekend en 3.780 mensen kregen kanker. Rekening houdend met factoren als roken, gewicht, sport en dieet, berekenden de onderzoekers de impact van de wijze van woonwerk-verkeer op de gezondheid. In vergelijking met de inactieve groep (met auto of motor naar het werk), bleek met fietsen naar het werk de grootste gezondheidswinst te boeken.

Dagelijks naar het werk fietsen verminderde het risico op vroegtijdige sterfte met 41%, op sterfte door hart- en vaatziekten met 52%, op sterfte door kanker met 40% en op kanker met 45%. Gemengd transport, fietsen + openbaar vervoer, verminderde deze risico's eveneens, maar in mindere mate. Naar het werk wandelen had een beperkt effect op het risico op overlijden door hartziekte. De onderzoekers moedigen mensen aan om naar het werk te fietsen.

BRON

(1) Celis-Morales CAC, Lyall DM, Welsh P, et al. Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study. *BMJ*. Published online April 19 2017

Hoe moeten we dit nieuws interpreteren?

Dit is een goed uitgevoerde studie, maar de aard ervan laat niet toe te bewijzen dat fietsen oorzaak is van een betere gezondheid. Toch is dit verband aannemelijk, omdat er al heel wat onderzoek bestaat dat regelmatig bewegen in verband brengt met een betere gezondheid. Mensen die weinig tijd hebben voor sport, omdat ze voltijds werken bijvoorbeeld, kunnen dit opvangen door naar het werk te fietsen, of openbaar vervoer en fiets te combineren. Beide transportwijzen zorgen voor een betere conditie en verminderen het risico op kanker en hartziekten.

Mogelijk zijn mensen die naar het werk fietsen meer begaan met een gezonde levensstijl, waardoor niet enkel fietsen maar ook andere gewoonten de genoemde risico's verminderen. Dat is een kanttekening bij deze studie.

CONCLUSIE

Wie geen tijd heeft voor sport, moet eens overwegen om met de fiets naar het werk te pendelen, of met trein en fiets. Deze Britse studie vindt een duidelijke link tussen fietsen naar het werk en verminderde risico's op hart- en vaatziekten en kanker.

REFERENTIES

<http://www.nhs.uk/news/2017/04April/Pages/Cycling-commuters-have-lower-rates-of-heart-disease-and-cancer.aspx>



**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**

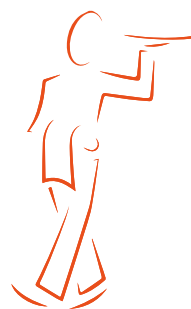
**Vergadering • Verjaardag • Pensionering • Babyborrel
Open deur • Jubileum • Promotie • Doctoraat
Productlancering • Tuinfeest ... en zoveel meer**

Voor meer informatie of een vrijblijvende afspraak

www.lamuse.be • www.defeestmeester.be

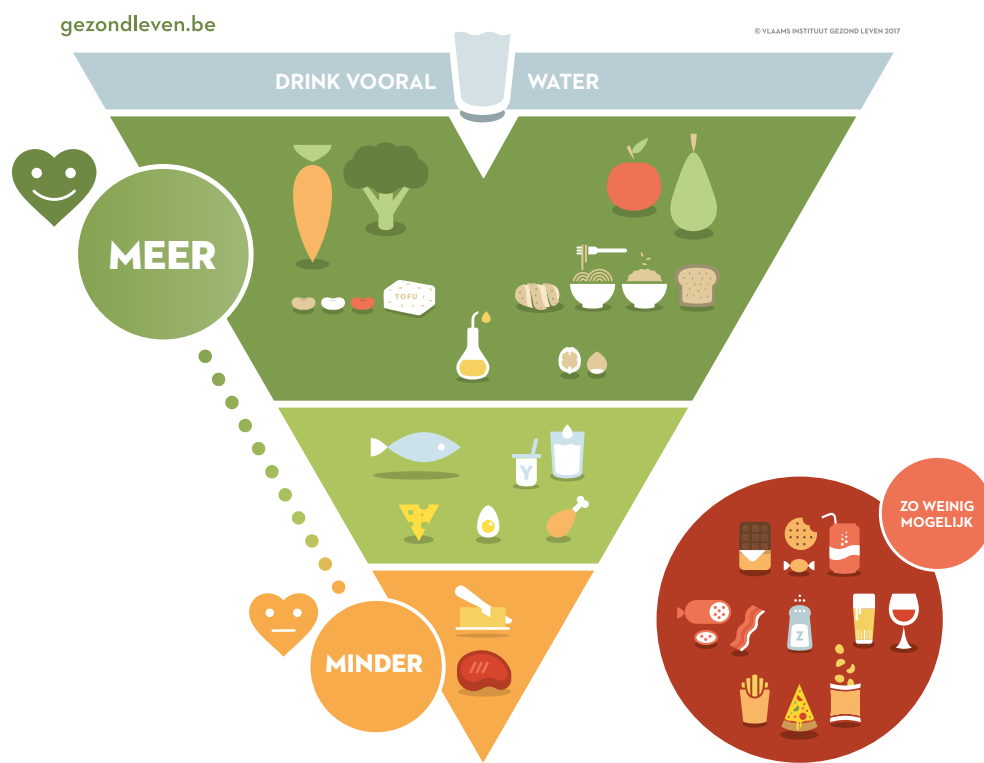
Jo Van Malcot & Petra Claeys

Tel. 016 623 452 - info@lamuse.be





DE NIEUWE VOEDINGSDRIEHOEK: DEEL 3



We zijn aanbeland bij deel 3, het laatste deel in deze artikelenreeks, over de nieuwe voedingsdriehoek. Hierbij staan we stil bij de laatste twee groepen in de nieuwe voedingsdriehoek; namelijk de oranje en de rode zone.

De oranje zone omvat voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid. Binnen deze zone plaatst men rood vlees, boter, kokos- en palmolie. Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen zoals ijzer in rood vlees en vetoplosbare vitaminen in boter.

VLEES EN VLEESWAREN

Vlees wordt, zoals we al reeds hebben aangehaald in de vorige artikels, opgesplitst in 3 soorten; wit, rood en de bewerkte vleessoorten. Wit vlees is het vlees van kip en ander gevogelte zoals kalkoen, duif, etc. en behoort tot de lichtgroene zone. Vlees van rund, varken, schaap en dergelijke vallen onder de categorie van rood vlees en behoren tot de oranje zone. De bewerkte vleessoorten zijn de soorten die een 'bewerking', zoals roken, zouten of drogen, ondergaan hebben en behoren tot de rode zone.

Rood vlees is een belangrijke leverancier van eiwitten en ijzer. Daarnaast zijn ze ook een bron van vitaminen zoals vit B1, vit B2, vit B6, vit B12, vit A (in orgaanvlees) en mineralen zoals zink, fosfor en seleen. Veel vleessoorten bevatten echter ook veel vet en dan vooral verzadigd vet. Deze verzadigde vetzuren staan in de volksmond ook wel bekend als de 'slechte vetten'

en verhogen het risico op hart- en vaatziekten. Momenteel is er ook voldoende bewijs dat het eten van rood vlees, en vooral van bewerkt vlees, het risico op bepaalde soorten kanker (vooral darmkanker) maar ook het risico op diabetes type 2 en op een beroerte verhogen. Probeer daarom minder dan 50 gram bewerkt vlees per dag te eten en maximaal 2x per week rood vlees. Teveel vlees eten heeft, naast een nadelig effect op de gezondheid, een negatieve impact op het ecosysteem.

TIP Kies voor magere vleeswaren en vleessoorten zoals rosbief, varkenshaas en biefstuk.

Probeer niet dagelijks vlees te eten maar zoveel mogelijk te variëren. Denk dan bijv. aan een stuk vis, een vegetarisch alternatief (peulvruchten zoals linzen en kikkererwten of tofu) of een ei.



OLIËN EN VETTEN

Oliën en vetten (zoals boter, margarine en minarines) zijn een belangrijke leverancier van energie en vetten, en bevatten van nature/worden verrijkt met vitamine A en D. De plantaardige oliën zijn rijk aan onverzadigde vetzuren (enkel- en meervoudige onverzadigde vetzuren) en hebben een gunstig effect op hart en bloedvaten. Deze zijn daarom ook de 1e keuze en men kan deze terugvinden in de groene zone. In de oranje zone vindt men de dierlijke oliën en vetten terug zoals boter en reuzel. Deze zijn net als andere dierlijke producten rijk aan verzadigde vetzuren. Daarnaast vinden we in deze groep ook kokos- en palmolie terug. Dit zijn de enigste twee plantaardige oliën die rijk zijn aan verzadigde vetzuren en kunnen daarom het best vermeden worden.

TIP Kies voor boters met maximaal 1/3 verzadigde vetzuren van het totaal vet zoals margarine en minarines.

Producten rijk aan verzadigde vetzuren zijn vast bij koelkasttemperatuur. Kies daarom voor vloeibare producten aangezien deze meer onverzadigde vetzuren bevatten.

Gebruik maximum 1 mespuntje (5 gram) smeervet per sneede brood.

Gebruik maximum 1 eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd.

 Voor de aanmaak van palmolie en kokosolie zijn plantages nodig. Deze plantages worden vaak aangelegd ten koste van regenwouden waardoor ze vanuit een ecologisch standpunt eveneens te vermijden zijn.

De laatste groep is de rode zone. Deze staat los van de driehoek omdat we dit ook wel de restgroep noemen. Deze zone bevat de sterk of ultrabewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd. Hierdoor hebben deze producten een ongunstige gezondheidseffect dat voldoende overtuigend werd aangetoond.

Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn. Binnen deze groep plaatst men bereide vleeswaren, frisdranken, fastfood, alcohol, snoep, gebak, snacks, etc. Deze levensmiddelen bevatten weinig of geen nuttige voedingsstoffen en zijn dus niet noodzakelijk in een gezond voedingspatroon. Het is dus belangrijk om niet te vaak en niet teveel producten uit deze groep te eten.

Waarom zijn suikers, vetten en zout zo slecht? Teveel suikers eten verhoogt het risico op cariës of tandbederf. Daarnaast is aangetoond dat een te hoge inname van suikerrijke dranken, zoals fruitsappen en frisdranken, het risico op diabetes vergroot en het lichaamsgewicht doet toenemen (dat weer andere nadelige gevolgen met zich meebrengt). Een teveel aan zout verhoogt de bloeddruk, ook wel hypertensie genoemd, en dit verhoogt dan weer het risico op hart- en vaatziekten. Minder zout eten is dus vooral belangrijk voor personen met een te hoge bloeddruk. Alcohol in beperkte mate drinken is niet erg en geeft zelfs een verminderd risico op het krijgen van hart- en vaatziekten. Dit wil niet zeggen dat iedereen plots alcohol moet gaan beginnen drinken! Teveel alcohol daarentegen is niet alleen onveilig, bijv. in het verkeer, maar verhoogt eveneens het risico op bepaalde kankers zoals borst-, darm-, en longkanker.

TIP Drink vooral water in plaats van frisdranken of andere suikerrijke dranken. Water is immers de beste dorstlessen. Indien je wilt variëren kun je altijd kiezen voor thee of koffie, uiteraard zonder suiker.

Ga voor gezonde tussendoortjes zoals een stuk fruit, rauwkost, magere melkproducten of een handje vol ongezoeten noten. Een minder gezonde uitspatting mag soms ook! Blijf je dan gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel). Zoek de juiste balans tussen gezond eten en genieten.

Probeer eens een alcoholvrij aperitief zoals een mocktail of bruiswater met een schijfje citroen. Daarnaast zijn er op het internet nog honderden andere alcoholvrije alternatieven te vinden.

Wil je toch eens een koekje eten, kies dan voor koekjes met minder dan 15 gram vet (waarvan maximaal 1/3 verzadigde vetten) en meer dan 4 gram vezels per 100 gram.

*Student Katrien Teniers, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits, Goedele Vandamme, Floor Wynants
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>. Geraadpleegd op 28/10/2018.
- Kind en Gezin. Voedingsdriehoek. Site: Kind en Gezin 2018. Beschikbaar via: <https://www.kindengezin.be/voeding-en-beweging/eet-gezond/voedingsdriehoek/>. Geraadpleegd op 28/10/2018.
- Voedingscentrum. Encyclopedie. Site: Voedingscentrum 2018. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie>. Geraadpleegd op 28/10/2018.
- Rainforest Rescue. Palm oil – deforestation for everyday products. Site: Rainforest Rescue 2018. Beschikbaar via: <https://www.rainforest-rescue.org/topics/palm-oil>. Geraadpleegd op 28/10/2018.



ACTIVITEITENKALENDER 2019

- WANDELTOCHT
- KORTE FIETSTOCHT
- LANGE FIETSTOCHT

- Nieuwjaarsreceptie 11 januari
- Infosessie 23 februari
- Algemene vergadering 26 april

- Scherpenheuvel 27 april
- HARPA 40 05 mei
- Benefiet 13 oktober

Januari 2019

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

Februari 2019

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

Maart 2019

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

April 2019

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

Mei 2019

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

Juni 2019

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

Juli 2019

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

Augustus 2019

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

September 2019

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Oktober 2019

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

November 2019

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

December 2019

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

FEESTDAGEN 2019

1 januari NIEUWJAAR
21 april PASEN
22 april PAASMAANDAG
1 mei DAG VAN DE ARBEID

30 mei OLV HEMELVAART
9 juni PINKSTEREN
10 juni PINKSTERMAANDAG
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



WINTERNUMMER 2018
Trimestriële 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

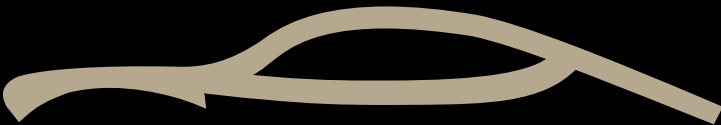
REDACTIERAAD

- 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

