

HARPA MAGAZINE

Trimestrieel - NR 82
JANUARI - FEBRUARI - MAART 2019



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



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



Beste Harpa-leden,

Binnenkort de Algemene Vergadering van Harpa. Zoals ik het op de nieuwjaarsreceptie aankondigde, eindigt dan na drie jaar mijn "voorzitterschap". Samen met mij dienen Claudine Van Volsem, René Vanhoof en Jan Wouters hun ontslag in. Zij het om verschillende redenen. Claudine heeft er een lange carrière in de Raad van Bestuur op zitten, René koppelde zijn lid zijn met de verantwoordelijkheid voor de wandelingen (dus, nu hij stopt met de wandelingen, stopt hij ook in de Raad van Bestuur), Jan Wouters heeft zware gezondheidsproblemen en ikzelf heb veel redenen om te stoppen.

Na jaren als bestuurslid, werd ik voorzitter. Heb ik die taak onderschat? Ik denk het niet. Hoewel ik van in het begin gezegd heb dat er een nieuwe wind zou waaien. Die wind werd vaak een storm (in een glas water?). En inderdaad, ik had toen niet gedacht dat een van onze nichtjes en een schoonzus hun strijd tegen ziekte op zo'n korte tijd zouden verliezen. Enkele maanden later overleed ook mijn schoonmoeder (op de gezegende leeftijd van 100 jaar en 2 maanden). Er was ook die rottag in maart 2018 waarop ik mijn enkel brak, waardoor ik 2 maanden echt buiten strijd geweest ben. Op dat moment kregen we er ook een kleindochter bij, Marie, en probeerde ik er te zijn om de mama van twee waar mogelijk te steunen. Een paar maanden later werd in New York een zesde kleindochter geboren, Ellis. Reden genoeg om dat wondertje te gaan bezoeken in NY. Onze wereldreizigers landden ook terug in België en vonden de weg naar hun ouders die ze met open armen (hoe kan het anders?) ontvingen. Ik had gehoopt dat mijn ouders (99 en 91 ondertussen) de keuze zouden gemaakt hebben om in een woon- zorgcentrum te gaan wonen. Dit is echter niet gebeurd: ze leven nog in hun huis, vermijden alle hulp maar hebben er wel op de vreemdste momenten nodig. En wat heb ik geleerd? Ten eerste: laat iedereen zijn vrijheid, al is het niet evident. Ten tweede: wees er voor wie je nodig heeft. Ten derde: geniet van wat het leven je schenkt, hoe klein het ook mag zijn.

Gelukkig heb ik altijd mogen rekenen op trouwe en geëngageerde medeleden in de Raad van Bestuur. Ik zal ze nooit genoeg kunnen bedanken. Iedereen had zijn/haar verantwoordelijkheid en nam die serieus op. Niet altijd lang op voorhand, maar wel op tijd.

Niet altijd volgens de regels van de wet, maar wel correct. Daarvoor wil ik hen bedanken. Niet alleen de huidige leden, maar ook allen die hen zijn voorgedaan. Het zijn stuk voor stuk toffe mensen, wees ervan bewust!

En wat in de toekomst?

Het ontslag van het wandelteam heeft de Raad van Bestuur nog meer grijze haren bezorgd. Ondanks grote inspanningen bood niemand zich aan om dit over te nemen. Totdat een groepje met een voorstel kwam voor de wandelingen en de daguitstap. Oef! Hen wens ik ook hartelijk te bedanken want ze hebben op korte tijd een kalender opgesteld, vrijwilligers gevonden om te gidsen, een mooi programma opgesteld voor de daguitstap. We zijn gerust(er) ... Verschillende leden werden aangesproken om de Raad te komen vervullen maar wezen het voorstel af: ofwel hebben ze elders al belangrijke taken, ofwel laat hun gezondheid het niet (meer) toe, ofwel hebben ze andere interesses.

Vandaar het voorstel om, als er geen kandidaten zijn, de Raad van Bestuur in aantal te verminderen maar met werkgroepen in zee te gaan voor een of meerdere activiteiten. Meer hierover verder in dit Harpa Magazine.

De laatste maanden waren boeiend, met een geslaagde nieuwjaarsreceptie (met dank aan Lamuse), een zeer interessante infosessie (met dank aan professor Sinnaeve, Roselien Buys en Jomme Claes) en de voorbereiding van alle lente- en zomeractiviteiten waarover jullie kunnen lezen in dit Harpa Magazine.

Zo vertrek ik eind april met een warm gevoel, overtuigd dat Harpa in goede handen ligt.

Bedankt, iedereen ...
en tot op training, fietstocht of wandeling!

*Dominique Michaux,
voorzitter*



HARPA JUBILARISSEN

Zoals verleden jaar het geval was, willen wij ook nu onze trouwe leden in het zonnetje zetten. Zij zijn tenminste 10 jaar lid van Harpa. Onze sportvereniging is terecht fier op al deze jubilarissen. Als vrouwen en mannen zo lang lid zijn en blijven, dan betekent dit dat onze sportclub goed bezig is. Wij beschouwen het dan ook als een eer de volgende jubilarissen te mogen huldigen, die in 2019 net 10, 15, 20, 25, 30 en 35 jaar lang Harpalid zijn:

10 JAAR

1228 Dhr. Paulissen Roger
1229 Dhr. de Lobel Eric
1231 Dhr. Vandendriessche Gilbert
1239 Dhr. Vandenbosch Willy
1245 Dhr. Kockaerts Louis
1247 Dhr. Van Wolvelaer François
1248 Dhr. Sente Paul
1249 Dhr. Cober Pierre
1254 Dhr. Verbelen Georges
1256 Dhr. Gernay Gabriël
1257 Mevr. Imbrechts Mathilde
1258 Dhr. Nuytten Rik

15 JAAR

1001 Dhr. Pelegrin Paul

1005 Dhr. Ponsen Guido
1019 Dhr. Servais Charles
1032 Dhr. Van Praag Marc
1034 Dhr. Abeloos Gilbert
1040 Dhr. Alen Jan

20 JAAR

767 Mevr. Vandenhove Monique
792 Dhr. Boon André
793 Dhr. Buekenhoudt Omer
801 Dhr. Vanschoelant François

25 JAAR

543 Dhr. November Alfons
555 Dhr. De Bruyn Jozef

567 Dhr. Tollet Jozef
576 Dhr. Vervloet André
579 Dhr. Steenhoudt Guido
691 Dhr. Van Espen Franciscus

30 JAAR

268 Dhr. Willems Harry
285 Dhr. Lavers Fernand
305 Dhr. Vanhoutvinck Daniël
318 Dhr. Verhoeven Marcel
323 Dhr. Havaux Jozef

35 JAAR

127 Dhr. Haesendonck Willy

DE WARMSTE WEEK

In december 2018 vond de jaarlijkse editie van "De Warmste Week" plaats. Eens te meer heeft Harpa mogen genieten van de vrijgevigheid van velen. Dank zij hun hulp en steun kregen we het mooie bedrag van meer dan 2000€.

We weten niet precies wie hiertoe bijgedragen heeft maar we danken zeker al de deelnemers aan de Warmathon (waarvoor we volgende keer veel sneller zullen inschrijven), Respiro en Tennisclub Wezemaal, ... alsook al degenen van wie we de namen niet kennen.

Het is voor Harpa echt een "warme" aanmoediging, zowel financieel als psychologisch, om te weten dat we gewaardeerd en gesteund worden.

We kunnen wat nieuw materiaal aanschaffen om onze trainingen te optimaliseren!







INFOSESSIE 24: “REVALIDATIE DOOR DE JAREN HEEN”

Op een mooie lentedag ... De zon scheen, echt weer om te fietsen, wandelen, zonnen, genieten. En toch deed niet iedereen het en kwamen ongeveer 130 Harpa leden samen in het Sportkot.. Maar genoten hebben we, van de infosessie!

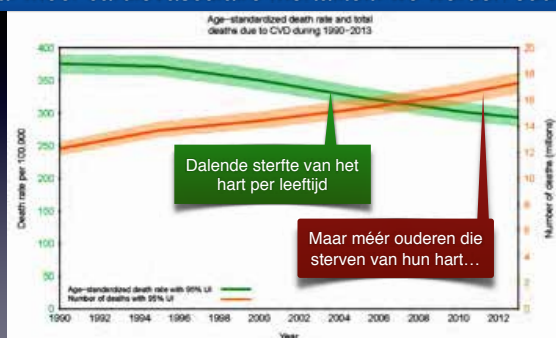
Drie sprekers, elk met hun eigen visie, vanuit hun eigen werkdomein, met één gemeenschappelijk aandachtspunt: bewegen, bewegen en blijven bewegen ! Een aanmoediging dus voor alle aanwezigen.

Professor Sinnaeve, cardioloog, schetste de evolutie van revalidatie bij hartpatiënten sinds het begin van de vorige eeuw. Terwijl hartpatiënten vroeger drie maanden aan bed gekluisterd waren en vaak stierven door gebrek aan beweging, later een aantal maanden in hun zetel moesten doorbrengen en er nadien vaak ook niet meer uit kwamen, begreep men langzamerhand dat beweging nodig is en dat hartrevalidatie een levenslange opdracht is.

Aan de hand van enkele tabellen werd duidelijk gemaakt dat de levensverwachting na hartziekte verhoogd is, hoewel door de vergrijzing van de bevolking het sterftecijfer na hartziekte ook stijgt. Anderzijds is inactiviteit de vierde belangrijkste doodsoorzaak in België.

Zoals vaker gezegd wordt, is “zitten het nieuwe roken”. Wie wat in welke omstandigheden mag of moet doen blijkt uit de volgende tabellen die we in de loop van de levendige, bondige, ervaringsgerichte uiteenzetting van professor Sinnaeve konden zien.

Maar méér cardiovasculaire mortaliteit: we worden ouder....



Cardiale revalidatie bij wie ?



Cardiale revalidatie : wat doet 't met 'n mens?

Vermindert

Mortaliteit : -11 tot 26%

Cardiale mortaliteit :
-26 tot 36 %

Heropname : -28 tot -56%

Uitlokkende ziekten

Verbeterd

Levenskwaliteit

Functionele status

Ondersteunt

Terug naar 't werk

Zelfhulp & therapietrouw

Cardiale revalidatie in 2019

Multidisciplinair

Diëtist

Tabacoloog

Kinesist - Fysiotherapeut

Arts

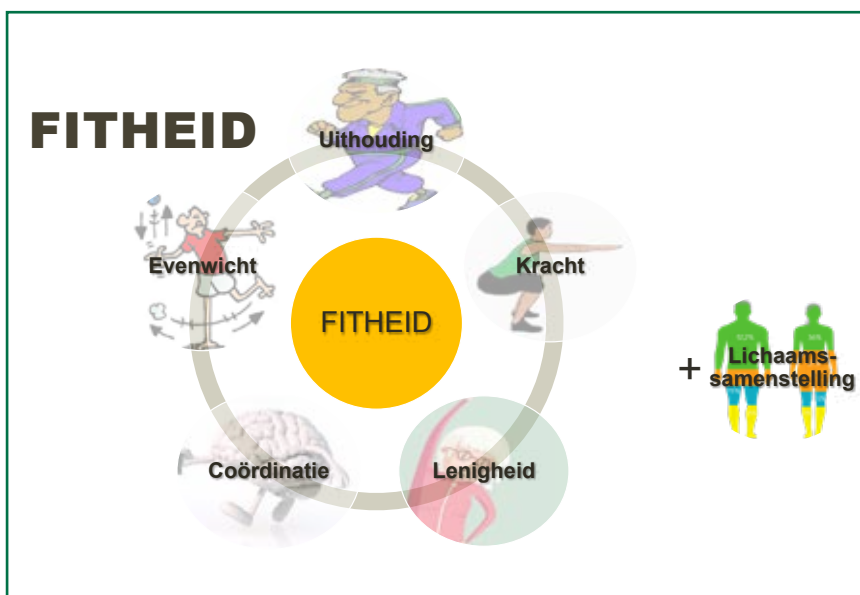
Psycholoog

Biopsychosociaal

Educatie



Gedragsverandering



Nadien nam **Roselien Buys** het woord om te spreken over “Fase III” van het revalidatieprogramma voor hartpatiënten, na de revalidatie in het ziekenhuis. Dat klonk ons wat bekender in de oren omdat het ging over de inhoud van onze oefensessies. Waarom doen we deze of die oefening? Wat wordt hierbij getraind?

De volgende tabellen zijn een goede samenvatting van haar uiteenzetting.

PERSONALISATIE EN TECHNOLOGIE

ONZE MARKT WORDT OVERSPOELD MET TECHNOLOGISCHE SNUFJES



De derde spreker was **Jomme Claes**, die onderzoek doet naar beschikbare technologie in dienst van de revalidatie. Hoe meet je je hartslag? Hoeveel kan je gaan in je inspanning? Is een thuisoefenprogramma even efficiënt als training in groep? In welke mate? Jomme is zo bezeten van het thema dat hij geen prenten nodig had om uitleg te geven.

TELEREVALIDATIE



Wie meer over deze onderwerpen wil zien, vindt de presentatie van onze drie sprekers terug op onze website.

Conclusie van de drie sprekers:
Harpa heeft zeker nog nut, blijf ervoor gaan!

Hartelijke dank aan onze drie sprekers !

Ook van hun inbreng hebben we genoten en ook zij brachten zon in onze dag!

Dominique Michaux, voorzitter





UITNODIGING ALGEMENE VERGADERING

**VRIJDAG 26 APRIL 2019 OM 19.30 UUR
VERGADERZAAL „DEN THUIS”
VAN INBEV, VUURKRUISENLAAN
3000 LEUVEN.**

AGENDA:

1. Welkomstwoord van de voorzitter.
2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 27 april 2018.
3. Goedkeuring jaarverslag 2018.
4. Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2018.
5. Verslag van de rekeningnazichters.
6. Goedkeuring jaarrekeningen 2018.
7. Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters.
8. Ontslag, benoemingen van bestuurders en rekeningnazichters.
 - 8.1 Kandidaturen bestuurders
 - 8.2 Ontslag bestuurders
 - 8.3 (Her)benoeming bestuurders
 - 8.4 Mandaat bestuursfunctie secretaris
 - 8.5 Benoeming rekeningnazichters
9. Goedkeuring voorstel begroting 2019.
10. Trainingen 2019-2020
11. Lidgelden
12. Vragen en antwoorden.
13. Slotwoord.

**NA DE VERGADERING VOLGT EEN GEZELLIG SAMENZIJN.
GRATIS BROODJES WORDEN VOORZIEN.**

Einde van de vergadering: rond 22.00 uur.

Met vriendelijke groet,
Namens de Raad van Bestuur,
Dominique Michaux (Voorzitter) en Miek Hornikx (Secretaris).

**INGANG VAN DE
BROUWERIJ AB InBev.**
Aarschotsesteenweg 20, 3000 Leuven

De ingang van de brouwerij is bereikbaar via de Dijledreef die gelegen is tussen de drankenhandel Prik & Tik en Metaleuven. Op het einde van de straat links en dan onmiddellijk rechts situeert zich de ingang van de bezoekersparking. De parking aan de rechterkant is enkel en alleen toegankelijk voor het personeel van de brouwerij.



INSCHRIJVING / VOLMACHT OM TE STEMMEN (enkel voor vaste leden) *

Ondergetekende : (naam en voornaam in drukletters)

.....
.....

Lidnummer:

Geboren op:

Wonende te :

Straat: nummer

☐ zal aanwezig zijn op algemene vergadering *

☐ kan niet aanwezig zijn op de algemene vergadering van de vzw Harpa van
vrijdag 26/04/2019 en geeft volmacht aan de dhr/mevr

..... (naam en voornaam in drukletters)

Lidnummer:

De volmachtgever
(handtekening)

De gemachtigde
(handtekening)

EEN VAST LID KAN ZICH DOOR EEN ANDER VAST LID OP DE ALGEMENE VERGADERING LATEN VERTEGENWOORDIGEN
MITS EEN GESCHREVEN VOLMACHT. NIEMAND MAG MEER DAN ÉÉN VOLMACHT HEBBEN

.....

MANDAAT VAN BESTUURDER / VAST LID *

Ondergetekende (naam en (twee) voornamen in DRUKLETTERS)

.....

Lidnummer:

Geboren op:

Wonende te :

Straat: nummer

☐ wenst zich kandidaat te stellen voor een mandaat van bestuurder.*

☐ wenst zich kandidaat te stellen om vast lid te worden van Harpa vzw.*

Alleen van toepassing voor kandidatuur als bestuurder

Gelieve eigenhandig volgende tekst te schrijven:

„Ik wens mij kandidaat te stellen voor een mandaat als bestuurder in de vzw Harpa”.

.....

Datum:...../...../ 2019.

Handtekening,

* alleen invullen of aanduiden wat van toepassing is

**Strookje(s) sturen naar de maatschappelijke zetel van Harpa vzw: Tervuursevest 101, bus 4071 3001 Leuven.
Of dit formulier afgeven op een van de trainingen aan een bestuurslid. Afsluitingsdatum: 25 april 2019.**

HARPA-begeleiding in Respiro

Al meer dan 10 jaar sportieve samenwerking met gasthuisberg Leuven en HARPA vzw.

GROEPSBEGELEIDING



INDIVIDUELE FITNESS met paramedische begeleiding

Elke dinsdag en donderdag van 8u tot 12u en op zaterdag van 13u tot 16u

Maak een afspraak om te starten.

KINESITHERAPIE

Verskillende specialisaties zoals:

- Cardiale therapie
- Ademhalingstherapie
- Manuele therapie
- Orthopedische revalidatie
- Neurologische revalidatie

...



Maak een afspraak om te starten.



RESPIRO Sport- en gezondheidscentrum
Aarschotsesteenweg 33, 3110 Rotselaar
016 60 69 79 - www.respiro.be - info@respiro.be





Op **vrijdag 26 april Algemene Vergadering** in Den Thuis, zoals elk jaar, om 19u30.

Op **zaterdag 27 april tocht naar Scherpenheuvel** te voet, met de fiets of de auto, waar we in een eucharistieviering om 11u30 onze overledenen zullen herdenken en voor onze zieken sterkte en moed zullen vragen.

Op **zondag 5 mei familienamiddag** in het kader van **“40 jaar Harpa”**.

Reserveer alvast die datum, meer info en inschrijvingen in het volgende nummer van Harpa Magazine.



ZOEKERTJES ...

Vorig jaar hebben we mogen ervaren hoe moeilijk het is om medewerkers te vinden op middellange of langere termijn.

Gelukkig mochten we op een nieuwe groep rekenen voor de wandelingen en de daguitstap.

Omdat het blijkbaar niet altijd evident is om “iets te doen voor Harpa” te combineren met lid worden van “de Raad van Bestuur” zullen we in de toekomst meer werken met een beperkter aantal leden in de Raad van Bestuur maar daarnaast ook werkgroepen voor de organisatie van verschillende activiteiten. Zo werkt het wandelteam nu al.

Op de Algemene Vergadering van april dienen verschillende leden van de RvB hun ontslag in. Bovendien zijn we hartpatiënten die op elk moment om medische redenen kunnen uitvallen. Daarom zoeken we dringend nieuwe medewerkers (of groepjes medewerkers) voor:

- Het beheren van de ledenlijst op computer
- De lay out van het Harpa Magazine
- Het opstellen en verzamelen van gegevens/artikels voor het Harpa Magazine (redacteurstaak)
- Het mede-organiseren van feestelijkheden
- Het mede-organiseren van de infosessie
- Alles wat jullie als Harpa leden willen opstarten of verbeteren!



OPROEP

Recent kreeg een kind van onze familie, net 12 jaar geworden de diagnose van kanker. Zij vecht momenteel tegen deze vreselijke ziekte. Naar aanleiding hiervan zijn Johan en ik een team opgestart ten voordele van Levensloop 2019 Leuven. Als teamkapitein heb ik de opdracht om op zaterdag 18 mei vanaf 15u (tot zondag) gedurende 24u iemand op het parcours te hebben die voor ons team wandelt of loopt. Deelname per persoon kost 10 Euro en registreren kan online of ter plaatse. Ik vroeg me af of je een oproep tot steun/deelname aan deze actie kan publiceren.

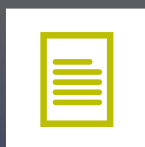
Het team heet “Strong together for Norah”.

De link is www.levensloop.be/teams/strong-together-for-norah

Johan en Marina

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

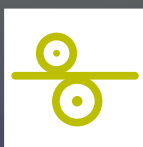
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



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



DAGUITSTAP TONGEREN

DE OUDSTE STAD VAN BELGIË

ZATERDAG 29 JUNI 2019



Ambiorix



Het Vinne



Brasserie Basilik

- In de voormiddag stoppen voor het eerst in Zoutleeuw. Hier kunnen de wandelaars genieten van de pracht van het Provinciaal natuurdomein Het Vinne. Het Vinne was tot in 1841 het enige natuurlijke meer in Vlaanderen. In 1974 kocht de provincie Brabant het 95 ha grote Vinne om het uit te bouwen tot een domein voor natuurgerichte recreatie. In 2004 besloot de provincie Vlaams-Brabant het drooggelegde meer te herstellen en werd stilaan omgetoverd tot het grootste natuurlijke binnenmeer van Vlaanderen. Het open water met moerasbegroeiing vormt een nieuwe thuis voor vogels en insecten. Wandelwegen, knuppelpaden, schuilhutten, vogelkijkhutten, kijktorens en infoborden maken een wandeling nog boeiender en aangenamer. Echt een topper! Niet - wandelaars kunnen genieten in de Bistro 't Vinne.
- 's Middags arriveren we in Tongeren waar we onze dorst en honger zullen stillen in één van de kwalitatieve Tongerse eetgelegenheden. De Tongerse keuken heeft met de jaren een puike reputatie opgebouwd en hier kom je zeker aan je trekken.
- Wie Tongeren zegt, zegt Ambiorix. Maar Tongeren biedt veel meer dan het standbeeld van de Eburonenkoning.
- Zo kan je kennis maken met een aantal Tongerse erfgoedtoppers: Onze-Lieve-Vrouwebasiliek en de aanpalende museum-site, het Teseum. Uniek in zijn soort! Een zeker niet te missen bezoek aan het Gallo-Romeins museum en een bezoek aan het charmante begijnhof met het aanpalende begijnhofmuseum Beghina. Ontdek ook verder De Romeinse muur of de middeleeuwse wallen en maak gebruik van de Tongerse "Mijlpaalroute".
- In het zuidoosten van Tongeren ligt een uitgestrekt natuurgebied met een zeer waardevolle fauna en flora. Honderden wandelaars en fietsers genieten dagelijks van de gezonde lucht en de rust die er heerst. Eén van de troeven van deze groene long is zijn ligging. De ingang ligt vlak bij het centrum van de stad en trekt zo menig recreant aan. Hier zullen de Harpa wandelaars een keuze kunnen maken tussen twee wandelingen:
- De Keviewandeling van 2,6 km of de Keviewandeling van 8 km. Een pracht van een natuurgebied!

VOOR MEER INFORMATIE:

Maggy Appaerts	0471 51 09 83
Mich Zichet	0498 69 32 76
André Boon	0491 33 76 36
Ghislain Adams	0494 29 21 65



PROGRAMMA:

7.45 u. VERTREK opstapplaats 1: Gaston Geenslaan 14, 3000 Leuven. • Parkeerplaats voor auto's. Kwartiertje voor het vertrekuren aanwezig zijn (7.30 u.). • Wandelschoenen apart meenemen.

8.00 u. VERTREK opstapplaats 2: Domeinstraat 61, 3010 Kessel-Lo. • Parking Bruineveld. Kwartiertje voor het vertrekuren aanwezig zijn (7.45 u.). • Wandelschoenen apart meenemen.

8.15 u. VERTREK opstapplaats 3: Carpool Aarschotsestweg, 3110 Rotselaar (E314 uitrit 21). • Parkeerplaats voor auto's. • Kwartiertje voor het vertrekuren aanwezig zijn (8.00 u.). • Wandelschoenen apart meenemen.

8.20 u. VERTREK naar het Provinciaal Domein in ZOUTLEEUW.

9.10 u. AANKOMST in HET VINNE en start wandelingen.
Groep 1 Mottewandeling van 3 km (gele pijl).
Groep 2 Vinnewandeling van 5,5 km (witte pijl).
Groep 3 niet- wandelaars kunnen vanaf 9 u. terecht in Bistro 't Vinne.

11.00 u. VERTREK naar TONGEREN: aankomst 11.50 u. + 250 meter te voet naar de brasserie.

12.00 u. LUNCH in BAZILIK (Kloosterstraat 1, 3700 Tongeren).
Waterkerssoep • Menu 1: Witvis • Menu 2: Kalkoen • Dessert: Fruittaart
Water (bruis en plat) drank naar keuze frisdrank, Christal bier of wijn (rood of wit) inbegrepen.

Na de lunch vragen de organisatoren om uw gsm nummer in te vullen op de aanwezigheidslijst, zodat we u beter kunnen helpen bij onvoorziene moeilijkheden.

14.00 u. VERTREK van Groep 1 – vrije keuze (toegangsprijs € 5 voor 20 personen)
Rondleiding GALLO ROMEINS MUSEUM (duur 1u30 min.) + vrij bezoek aan de stad tot 17.30 u.
Organisatoren bezorgen u een stadsplannetje.

14.00 u. VERTREK van Groep 2 – vrije keuze (te voet naar het natuurgebied ongeveer 15 min.)
Keviewandeling 2,6 km + vrij bezoek aan de stad tot 17.30 u.
Organisatoren bezorgen u een stadsplannetje.

14.00 u. VERTREK van groep 3 – vrije keuze (te voet naar het natuurgebied ongeveer 15 min.)
Keviewandeling 8 km + vrij bezoek aan de stad tot 17.30 u.
Organisatoren bezorgen u een stadsplannetje.

17.30 u. SAMENKOMST in de BAZILIK Kloosterstraat 1, Tongeren.

17.35 u. DINER • BROODBUFFET met koffie, thee of fruitsap inbegrepen.

18.35 u. Vertrek te voet naar de bus (ongeveer 250 meter).

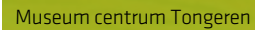
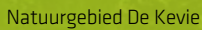
18.45 u. TERUGREIS naar LEUVEN via E40 (kleine verrassing op bus).

19.45 u. AANKOMST opstapplaats 1 Leuven. (Persoonlijke spullen (wandelschoenen) niet achterlaten in de bus.)

20.00 u. AANKOMST opstapplaats 2 Kessel-Lo. (Persoonlijke spullen (wandelschoenen) niet achterlaten in de bus.)

20.15 u. AANKOMST opstapplaats 3 Rotselaar. (Persoonlijke spullen (wandelschoenen) niet achterlaten in de bus.)

20.15 u. VERTREK naar AARSCHOT.



Mededeling L I D O P V I V L M W 1 W 2

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



DRIE TOPCARDIOLOGEN GEVEN HAALBARE EET- EN BEWEGINGSTIPS OM ONS HART GEZOND TE HOUDEN

In het Nieuwsblad van 17/12/2018 lazen wij een voor alle Harpaleden belangrijk artikel. Het gaat over simpele eet- en bewegingsadviezen, waarmee men elke dag aan de slag kan zonder zichzelf alles te moeten ontszeggen. De adviezen komen van drie bekende cardiologen: Pedro Brugada (UZ Brussel), Hein Heidbuchel (UZ Antwerpen) en Ernst Rietzschel (U Gent). Hein Heidbuchel was zelfs een aantal jaren geleden al onze gast op de infosessie van Harpa.

Wij vinden het niet belangrijk hier te vermelden wat elke cardioloog afzonderlijk heeft gezegd, maar wat wij kunnen leren voor onze gezondheid is wel belangrijk.



's Ochtends: ban de witte boterham met choco

Een goed ontbijt is heel belangrijk, maar uit den boze is de witte boterham met chocopasta. Kies liever voor bruin brood met platte kaas. Zo mijd je grote hoeveelheden suikers die tot diabetes en overgewicht leiden. "Indien je niet goed kunt ontbijten, doe het dan liever niet!"

's Middags: kijk hoe het vet in je pan stolt

Eet veel groenten, dat moet altijd de basis zijn. Als het vet in de pan na het bakken weer stolt, is de maaltijd meestal niet gezond. Boter, schapenvlees en ander dierlijk vet kun je beter vermijden. Vis is wel O.K. , omdat het hier gaat over onverzadigde vetten. Olijfolie om te bakken is zeer gezond. Aardappelen of pasta zijn zeker niet verboden, maar de koolhydraten zullen je sneller terug honger doen krijgen. Daardoor ga je meer eten. Vetten uit bv. noten of olie zijn daarom goed, omdat ze sneller het gevoel van verzadiging geven.

's Avonds: eitjes, geen fijne vleeswaren

's Avonds liever een gezond slaatje dan boterhammen met fijne vleeswaren. Charcuterie bevat suiker, slechte vetten en geraffineerde koolhydraten, zaken die je best mijdt. Je hoeft zeker niet elke dag vlees te eten. Een eitje of een stukje vis kan een goede afwisseling zijn. Heb je 's avonds laat nog een beetje honger, eet dan gerust nog iets voor het slapengaan: bv. een hardgekookt eitje of een klein beetje kaas.

Zondigen moet!

Blijf gerust af en toe een stukje taart, snoep of een entrecote met bearnaisesaus eten, als je maar volhoudt om over het algemeen gezond te eten.

Alcohol : opgelet voor de concentratie

Er zijn geen goede studies die aantonen dat een glaasje wijn per dag goed is voor het hart. Integendeel zelfs bewijzen de recentste onderzoeken dat elke druppel alcohol slecht is! De algemene richtlijn is en blijft: "hoe minder alcohol, hoe beter!" Desnoods 1 à 2 glazen op een dag, met een paar dagen zonder alcohol.

Neem een hond

Beweeg, beweeg , beweeg! Elke beweging, hoe klein ook, is positief! We zitten veel te veel, waardoor elk moment dat je wandelt of rechtstaat, meteen een positief effect heeft. Als je ergens parkeert, rijd dan honderd meter verder en doe die kleine wandeling. Elke calorie die je verbrandt , ben je kwijt. Neem een hond. Je moet er veel mee wandelen - gewoonlijk iets sneller dan je gewoon zou doen - en het is nog leuk ook.

De regel van 3 (maal 20)

Bewegen is goed, sporten is beter, omdat het je gewicht onder controle houdt. Maar ook omdat het je herstelmechanismen traint. Elke inspanning zorgt voor een kleine vorm van schade



VOOR U GELEZEN

en wanneer je sport, maak je het je lichaam gewoon om die schade te herstellen. Heb je dan bv. een klein scheurtje in een ader - dat kan het risico op klontervorming flink verhogen - dan zal je als sporter daar sneller en beter van herstellen. Ideaal zou zijn van 3 à 4 keer per week een inspanning van een half uur te doen waar je kortademig en licht zweterig van wordt. Maar de meeste winst doe je al door 3 keer 20 minuten per week te bewegen. Kies vooral een sport die je graag doet, iets wat je kunt blijven doen. Word je blij van tennis, doe dat dan. Iets anders is ook goed.

Topsport is niet altijd top

Je kunt ook teveel sporten. Wie meer dan 6 uur per week intensief sport, moet opletten. Door zo te sporten, wordt je hart groter. En als je hart verandert, kan dat leiden tot een iets hoger risico op voorkamerfibrillatie. Het is belangrijk dat je je dan laat begeleiden

Jo Beyen



IN MEMORIAM



ROGER GULDENTOPS

(lidnummer 1130),
echtgenoot van mevrouw Chris Bronckaers,
geboren op 5 april 1945 en
overleden op 22 januari 2019,
wonende in Bierbeek,
Neervelpstraat 35.



GUILLAUME WUYTS

(lidnummer 727),
echtgenoot van mevrouw Yvette Mertens,
geboren op 22 maart 1942,
overleden op 14 februari 2019,
wonende in Wilsele,
Durasstraat 3.

Wij delen in het verdriet van hun familie en wensen hun familie en vrienden veel sterkte in deze moeilijke dagen.



Datum	Afstand	Gemeente	Start	Aankomst	Gids	GSM	Tel
9/mrt/19	4km 8km	3220 Holsbeek	Sportschuur Maurusstraat 2, 3220 Holsbeek		Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
	4km 8km	3221 Kortrijk-Dutsele	De Blauwemolen Blauwemolenstraat 16 Parking ter plaatse		Fons November	0479/20 61 23	016/62 14 12
23/mrt/19	4km 8km				Jacqueline Beutels		
	4km 8km				André Broos	0497/20 76 65	016/25 61 62
6/apr/19	4km 8km	3200 Aarschot	Demerparking Demervallei 8 Stedelijk Sportcomplex Aarschot		M.L. Stroobants	0486/43 15 64	
					Simonne Boeckmans	0474/05 15 35	
20/apr/19			GEEN WANDELING -- PAASZATERDAG				
27/apr/19	6km 18km	3390 Tiel-Winge	Parking kruispunt Horenstr. & Heuvelstr. Tussen 9.15u & 9.30u	Basiliek Scherpenheuvel misviering om 11.30u	Fons November	0479/20 61 23	016/62 14 12
4/mei/19			ZONDAG 05 MEI 2019 -- 40 JAAR HARPA				
18/mei/19	4km 8km	3071 Erps-Kwerps	Café Central 500 Dorpsplein 1 Erps		Eliane Van Hamme	0476/85 40 38	02/757 92 68
	4km 8km				John Van Herck		
1/jun/19	4km 8km	3381 Kappellen-Glabbeek	Parochiecentrum Dorpsstraat 30 Parking ter plaatse		Monique Vandenhove	0474/76 21 14	016/477 97 93
	4km 8km				Jacques Jonkers	0474/76 21 14	
15/jun/19	4km 8km	1910 Berg	Café O'Berg'Inn Bergstraat 67 Parking aan de kerk		Lieve Van Laerhoven	0477/95 69 34	016/65 75 53
					Hugo Poels		
29/jun/19			ZATERDAG 29 juni 2019 -- Daguitstap naar Tongeren		Maggy Appaerts / Mich Zichet	0471/51 09 83	0498/69 32 76
					André Boon / Ghislain Adams	016/25 12 10	0494/29 21 65
13/jul/19	4km 8km	3370 Boutersem	Taverne Time-Out Kerkomsesteenweg 49 Boutersem Parking gemeentelijke basisschool		Maggy Appaerts	0471/51 09 83	
	4km 8km				André Boon	0491/33 76 36	016/25 12 10
27/jul/19	4km 8km	3390 Sint-Joris-Winge	"Gempemolen" Gempstraat 56 Parking ter plaatse		Mich Zichet	0498/69 32 76	016/25 12 10
	4km 8km				André Boon	0491/33 76 36	
10/aug/19	4km 8km	3050 Oud-Heverlee	"De Zoete Bron" Maurits Noëstraat 15 Parking ter plaatse		Diane Vanden Eynde	0472/30 35 17	016/40 84 84
					Romain Vanderplanken	0476/74 41 50	
24/aug/19	4km 8km	3360 Korbeek-Lo	Café Buurthuis Pastoriestraat 1, 3360 Korbeek-Lo parking aan de kerk van Korbeek-Lo		Cécilia Geerinck	0477/59 43 09	016/40 85 22
	4km 8km				Ghislain Adams / Marc Van Praag	0494/29 21 65	016/20 48 41
7/sep/19	4km 8km	3010 Kessel-Lo	"In de Rozebrans" Abdij Vlierbeek Parking Kerkhof Kortrijksestraat		Henri Grammet	0494/29 21 65	016/20 48 41
	4km 8km				Ghislain Adams	0498/69 32 76	016/25 12 10
21/sep/19	4km 8km	3200 Gelrode	"De Moedermeulen" Hondsheuvel 3 Parking ter plaatse		Mich Zichet	0496/26 41 86	016/20 59 33
	4km 8km				René Vanhoof		
5/okt/19	4km 8km	3040 Neerijse	Brouwerij De Kroon Beekstraat 20, 3040 Neerijse		Annie Verheyden	0472/95 85 78	0479/25 15 87
	4km 8km				Armand Evers		
19/okt/19	4km 8km	3110 Rotselaar	Brasserie Squash-center "DE MEANDER" Vakenstraat 18 Parking aan het meer		Christine & Jeannine Ferro	0496/83 76 50	016/62 16 95
					André Billet		
2/nov/19			GEEN WANDELING -- ALLERZIELEN				
16/nov/19	4km 8km	3271 Averbode	Abdij Averbode Parking "Het moment" Kruisweg		André Boon en Mich Zichet	0498/69 32 76	016/25 12 10
					Fons November	0479/20 61 23	016/62 14 12

De wandelingen starten steeds om 14.00 uur op de vermelde plaats

Voor details & wijzigingen kan men terecht bij André Boon (016/25 12 10) of Mich Zichet (0498/69 32 76) en op de website www.harpa.be

Raadpleeg de tabel op de website & het HARPA-MAGAZINE voor de vertrekuren voor de wandeling naar SCHERPENHEUVEL & de DAGUITSTAP

**KALENDER: HARPA CYCLING-TEAM A**

RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
1	30/03/19	De Kroon Neerijse	Overijse Ottenburg	Richard Van Dongen
2	13/04/19	Wijgmaal (brug)	Wolfsdonk	Timmermans Georges
3	27/04/19	Sportkot (de Spuye) 08u45	Scherpenheuvel	Timmermans Georges
4	11/05/19	Wilderen	Bloesemroute	Marcel Mertens
5	25/05/19	Sportkot (de Spuye)	Tielt-Binkom	Marcel Mertens
6	08/06/19	Wijgmaal (brug)	Begijnendijk-Baal	Rik & Jo
7	22/06/19	Sportkot (de Spuye)	Graven	Gabriël Germay
8	06/07/19	Wijgmaal (brug)	Langdorp	Rik Nuytten
9	20/07/19	Sportkot (de Spuye)	Aarschot	Marcel Mertens
10	03/08/19	Bertem (dorpsplein)	Humbeek	Omer Buekenhoudt
11	17/08/19	Dagrit?	Waasland?	Willy De Keyzer
12	31/08/19	Wijgmaal (brug)	Zennegat	Rik & Jo
13	14/09/19	parking HHOH Heverlee	Greze-Doiceau	Rik Nuytten
14	28/09/19	Sportkot (de Spuye)	Ronde van Leuven	Marcel Mertens
15	12/10/19	De Kroon Neerijse	Meldert	André Billet

- De tochten vertrekken om 13u30 stipt, tenzij anders vermeld.
- Een afstand van 55 tot 60 km, en gemiddelde snelheid 20 tot 21 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

KALENDER: HARPA CYCLING-TEAM B

RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
1	04/04/19	Vaartkom - Opek gebouw *	Nederokkerzeel	Willy De Keyzer
2	18/04/19	Vaartkom - Opek gebouw *	Tremelo	André Billet
3	02/05/19	Vaartkom - Opek gebouw *	Kampenhout Relst	Wily De Keyzer
4	16/05/19	Becker Remyplein	Kasteel van Horst	André Billet
5	30/05/19	Becker Remyplein	Rock Werchter route	Willy De Keyzer
6	13/06/19	Becker Remyplein	Balenberg	André Billet
7	27/06/19	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





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

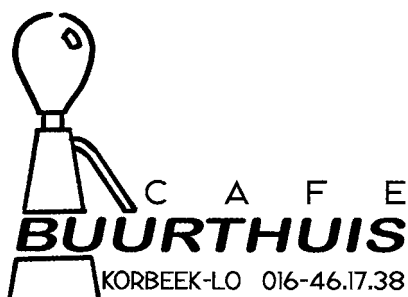
MEUBELN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

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





ZOUT ONDER DE LOEP

Er wordt heel wat rond zout beweerd en ook hartpatiënten weten niet altijd of zout nu goed of slecht is. Mag zout in beperkte mate gebruikt worden of wordt er toch beter helemaal niets gebruikt. Hieronder komt u te weten wat zout nu juist is, waar het terug te vinden is in onze voeding en hoeveel er nu toegelaten is binnen een gezonde voeding.



Wat is zout?

Zout ofwel natriumchloride (NaCl) is het simpele keukenzout wat gebruikt wordt in de keuken. Wanneer er gekeken wordt naar gezondheidseffecten dan wordt er gesproken over natrium (1 gram zout bevat 0,4 gram natrium). In ons lichaam zal natrium voornamelijk invloed hebben op onze bloeddruk en onze vochtbalans. Zout vind je van nature terug in verschillende voedingsmiddelen maar wordt in de voedselproductie ook gebruikt om de smaak of de structuur van het product te versterken of de houdbaarheid te verlengen.

Zoutbeperking

Zout heeft een invloed op de bloeddruk. Een te hoge bloeddruk zal het risico op hart- en vaatziekten doen verhogen. De dagelijkse aanbeveling is maximum 5g zout per dag. Hierdoor is het belangrijk dat er geen extra zout wordt toegevoegd aan de bereidingen omdat onze voeding van nature al genoeg zout bevat voor onze dagelijks inname. Als je bijvoorbeeld op één dag als ontbijt twee boterhammen met confituur eet, 's middags twee boterhammen met kaas en 's avonds een kant- en klare lasagne eet, dan heb je die dag +/- 5,79g zout gegeten. Dit wil zeggen dat je boven de maximale zoutinname zit en dan werd er nog niets van tussendoortjes gegeten, die vaak ook zout bevatten.

Gemiddeld eet een Belg ongeveer 9,5g zout per dag. Het is dus belangrijk om geen zout toe te voegen aan de maaltijden en om zoveel mogelijk te variëren in uw eetpatroon zodat er verschillende voedingsmiddelen worden gegeten. Probeer er voor te zorgen dat de voedingsmiddelen die veel zout bevatten, bijvoorbeeld kant- en klare producten, niet wekelijks op het menu staan.

Voorbeelden van voedingsmiddelen die van nature veel zout bevatten of veel toegevoegd zout

- Brood, beschuiten, ontbijtgranen
- Kaas, smeerkaas
- Kant- en klare producten (diepvries, soepen, vers)
- Gerookte producten: rookvleeswaren, gerookte vis
- Bouillonblokjes, kruidenmengsels
- Bereide vlees- en belegsoorten
- Conserven (blik of glas)
- Groentesap
- Schaal- en schelpdieren
- Smeer- en bereidingsvetten
- Sauzen: mosterd, pickels, ketchup, mayonaise
- Gezouten noten, borrelnootjes, chips en aanverwanten
- Quorn, seitan, kant- en klare vleesvervangers



Criteria voor het zoutgehalte bij verschillende voedingsmiddelen

Voedingsmiddel	Maximum hoeveelheid zout
Kaas: Smeer- en smeltkaas, kruidenkaas	Max. 1,5g zout/100g
Vleeswaren	Max. 2g zout/100g
Vetstoffen	Max. 0,2g zout/100g
Sauzen	Max. 0,6g zout/100g
Room	/
Melkproducten	/
Graanproducten	Max. 0,1g zout/100g
Water	Max. 50mg natrium/liter
Kruiden	Max. 0,125g zout/100g
Visconserven	Max. 0,6g zout/100g
Groenten in blik	Max. 0,1g zout/100g
Vegetarische vleesvervangers	Max. 1g zout/100g

Tips om zout te vervangen of te verminderen in de bereidingen

Maak gebruik van verse en/of gedroogde kruiden om je eten toch wat extra smaak te geven. Onderstaande voorbeelden kunnen u helpen welke kruiden er nu juist gebruikt kunnen worden bij welke voedingsmiddelen. Er kan ook zelf een kruidenmix gemaakt worden, hieronder vindt u een aantal voorbeelden. Pas op met kant- en klare kruidenmengelingen, zoals kipkruiden, spaghettikruiden..., deze bevatten over het algemeen nog veel zout.

Hoe zit het met vervangzouten?

Bij vervangzouten wordt er natrium (deels) vervangen door kalium. Hierdoor is er als eindresultaat kaliumchloride (KCl). Extra kalium in onze voeding kan voor mensen met een verminderde hart- of nierfunctie een negatief effect hebben omdat kalium de nier belast en hartritmestoornissen kan veroorzaken. Hierdoor blijft onze voorkeur om verse en gedroogde kruiden te gebruiken. Ook andere soorten zout (himalayazout, gejodeerd zout, selderijzout, ...) hebben hetzelfde effect als keukenzout en zijn dus ook best te vermijden.

BOUILLON

1 ui, 2 wortelen, 1 kleine selder, 1 kleine prei, laurierblad, tijm, kruidnagel

SOEPEN

Basilicum, bieslook, laurier, lavas (maggikruid), look, marjolein, peterselie, kervel, saffraan, ui, peper, salie, tijm

AARDAPPELEN

- Gekookt: ui of laurierblad meekoken, afwerken met verse peterselie
- Puree: peper, nootmuskaat, peterselie, gestoofde ui, bieslook
- In de schil gekookt: kruidenkwark (magere witte kaas met verse kruiden zoals peterselie, kervel, ui, bieslook, dille, citroenmelisse)
- Gebakken: in olijfolie met ui, peper

RIJST

Kerrie, ui, peterselie, saffraan

DEEGWAREN

Basilicum, oregano, look, paprika, lavas (maggikruid), tijm, salie



GROENTEN

Ui, tijm, marjolein, basilicum, bonenkruid, peterselie, rozemarijn, nootmuskaat, kruidnagel, look, peper

VLEES

Ui, wortel, laurier, mierikswortel, salie, marjolein, tijm, nootmuskaat, kerrie, paprika, peper, look, kruidnagel

VIS

- Saffraan, venkel, laurier, dille, citroenmelisse, peterselie, dragon, tijm, citroen, peper, selder, ui, wortel, kervel
- Court-bouillon: azijn, citroen, laurierblad, ui, wortel, peterselietakjes, selder, peperbollen

GEVOGELTE

Marjolein, dragon, cayennepeper, paprika, peper, kerrie, rozemarijn, peterselie, look

SALADES

Peper, bieslook, dille, citroenmelisse, peterselie, ui, kervel, look

SAUZEN

- Tomaat: peper, look, oregano, basilicum, tijm, ui, wortel, selder, laurier
- Provençaals: lavas (maggikruid), tijm, salie, rozemarijn
- Oosters: gember, kerrie, cayennepeper
- Bechamel: peper, nootmuskaat, peterselie

NAGERECHTEN

Saffraan, kaneel, vanille, kruidnagel, anijs

Recepten kruidenmixen

- Kruidenmix voor KIP zoutarm:
Meng 1½ tl milde paprikapoeder, 1 tl gemalen korianderzaad, ½ tl gemalen kurkuma, ½ tl gemalen zwarte peper, ¼ tl uienpoeder, 1 snufje gemalen cayennepeper en 1 snufje gemalen gemberwortel door elkaar tot een kruidenmix.
- Kruidenmix voor VLEES zoutarm:
Meng 1½ tl gemalen korianderzaad, ½ tl gemalen gemberwortel, ½ tl gemalen zwarte peper, ½ tl gemalen nootmuskaat, 1 snufje gemalen kruidnagel, en 1 snufje gemalen cayennepeper door elkaar tot een kruidenmix.
- Kruidenmix voor VIS zoutarm:
Meng 1 tl gemalen korianderzaad, ½ tl gemalen kurkuma, ½ tl gemalen witte peper, ½ tl dille, ¼ tl uienpoeder en 1 snufje gemalen komijnzaad door elkaar tot een kruidenmix.
- Kruidenmix voor GEHAKT zoutarm:
Meng 1½ tl gemalen korianderzaad, 1½ tl selderieblad, 1 tl gemalen witte peper, ½ tl gemalen nootmuskaat, ½ tl milde paprikapoeder en ½ tl gemalen gemberwortel door elkaar tot een kruidenmix. Ca. 2 eetlepels kruidenmix is voldoende voor de bereiding van 500 g gehakt.

Student Katrien Teniers, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits, Goedele Vandamme, Floor Wynants
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

BRONNEN

- Voedingscentrum 2019. Encyclopedie. Site: Voedingscentrum 2019. Geraadpleegd op 23/01/2019. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie>.
- Kruidenwijzer: Gezond koken met kruiden en specerijen. UZ Leuven
- Khanji, MY., Van Waardhuizen, CN., Bliccalho, VVS., Ferket, BS., Hunink, MGM., Petersen, SE. (2018) Lifestyle advice and interventions for cardiovascular risk reduction: A systematic review of guidelines. International journal of cardiology, volume 263, 142-151. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2018.02.094>



ACTIVITEITENKALENDER 2019

- WANDELTOCHT
- KORTE FIETSTOCHT
- LANGE FIETSTOCHT

- Nieuwjaarsreceptie 11 januari
- Infosessie 23 februari
- Algemene vergadering 26 april
- Scherpenheuvel 27 april

- HARPA 40 05 mei
- Daguitstap 29 juni
- 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 OLH 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



LENTENUMMER 2019
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

