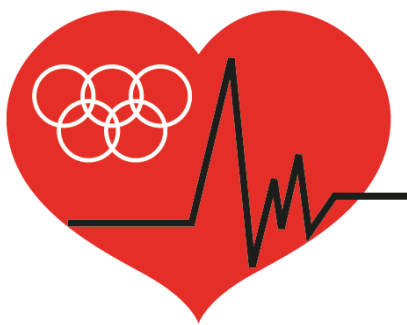




HARPA MAGAZINE



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

TRIMESTRIEEL - NR 86
JANUARI - FEBRUARI - MAART 2020



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	2	Vegetarische voeding & Hart- en vaatziekten	12
Harpa jubilarissen	2	Uitnodiging Algemene Vergadering	14
Lid in de kijker - Ghislain Adams	3	Uitnodiging uitstap naar Scherpenheuvel	17
Verslag - Nieuwjaarsreceptie	4	Mondhygiëne en hartziekte	17
Lid in de kijker - Jo Lebesque	7	Harpa cycling kalenders	19
In memoriam	7	Harpa wandelkalender	21
Verslag - Reanimatietraining	8	Harpa activiteitenkalender	22
Uitnodiging daguitstap	10	Harpa bestuur en colofon	23



WOORD VAN DE VOORZITTER

Beste HARPA-leden

De nieuwjaarsreceptie is al een tijdje voorbij. We wensten mekaar veel geluk en een goede gezondheid. Toch weten we allemaal dat er in de loop van het jaar voor iedereen realistische zaken gebeuren.

We kregen het droevige nieuws over het overlijden van Hubert Fagot en Jef Berthels. Wij bieden hier nogmaals onze innige deelneming aan beide families aan.

Zelf was ik enkele trainingen afwezig om bij mijn vrouw te zijn toen ze gehospitaliseerd was na een operatie.

Wanneer jullie dit lezen is onze infovergadering reeds voorbij. Heel veel dank aan onze spreekster, sexuologe Anne Asnong. Wij kozen als thema "Hart- en Vaatpatiënten en Seksualiteit".

Tevens doe ik een warme oproep om jullie allen uit te nodigen op de algemene vergadering. Het bestuur zoekt nog steeds leden die willen meewerken om onze v.z.w. HARPA zo goed mogelijk te besturen. Onze trouwe materiaalmeester Victor Leys zal zijn mandaat niet verlengen. In de mate van het mogelijke wil hij ons nog bijstaan. Zo zijn wij op zoek naar een opvolger materiaalmeester.

De winter is geen echte winter geweest, maar toch bijna voorbij. Nu kunnen we stilaan aan de lente- en zomeractiviteiten gaan denken. De respectievelijke werkgroepen 'wandelen' en 'fietsen' hebben de kalenders samengesteld. Miek zorgde voor een update van de jaarkalender. Heel veel dank voor het werk!

Hopelijk brengt de lente veel mooie dagen met talrijke leuke activiteiten.

Uw voorzitter,

Willy Vanbrabant

MOPJE VAN DE DINSDAGGROEP

Jantje loopt langs het huis van de burgemeester en spuugt tegen het raam. De burgemeester heeft het gemerkt, komt boos naar Jantje toe en zegt: "Wat zou je moeder ervan vinden als ik bij jullie op het raam spuug?" Jantje antwoordt: "Dat zou ze heel erg knap vinden van U mijnheer. Wij wonen op de negende verdieping."

HARPA JUBILARISSEN IN 2020

35 JAAR

145 Dhr. Deneuter Roger

30 JAAR

350 Dhr. Verbelen Jaak
354 Dhr. Jonckers Jacques
356 Dhr. Dierckx Leo
361 Dhr. Bamps Richard
378 Dhr. Van Avondt Karel
468 Dhr. Van Horen Frans

25 JAAR

584 Mevr. Struyf Agnes
590 Dhr. Rosseel Johan
604 Dhr. Beyen Jo
605 Mevr. Broos Victorine
607 Dhr. Verlinden Frans
611 Dhr. Vuerinckx Paul
627 Dhr. Tips Bruno
640 Mevr. De Bruyne Rita

20 JAAR

360 Dhr. Brams Etienne
819 Dhr. Stroobants Lucien
825 Dhr. Broos Andre
828 Prof. Lammertyn Frans
830 Dhr. Roussard Michel
840 Dhr. Billet André
841 Dhr. Mommaerts Gilbert
846 Dhr. Willemans Henri
848 Dhr. Robberechts Roger
851 Dhr. Bams Willy
853 Dhr. Buttiens Florent
866 Dhr. Janssens Alain

15 JAAR

1041 Dhr. Wouters Guido
1049 Dhr. Pint Jean-Marie
1053 Dhr. Wojciechowski Robert
1057 Dhr. Hendrickx Emiel
1058 Dhr. Vanbiervliet Rik
1062 Dhr. De Muylder Louis
1070 Dhr. Maes Jean-Pierre
1083 Dhr. Tratsaert Jaak

10 JAAR

1263 Dhr. Vleugels Silvain
1264 Mevr. Van Den Bergh Godelieve
1270 Dhr. Jacobs Jos
1273 Dhr. Marchal Henri
1275 Dhr. Minet Jean-Claude
1276 Dhr. Meuleman Hugo
1277 Dhr. Gordts Paul
1278 Dhr. Poliard Hudson
1279 Mevr. Ooms Julienne
1280 Dhr. Vandamme Julien
1281 Dhr. Vanderbeeken Luc
1282 Dhr. Goriens Fernand
1283 Dhr. Destoop Lucien
1287 Dhr. Hubin Paul
1291 Dhr. Morissens René
1292 Dhr. Volders Felix
1295 Dhr. Kinget René
1297 Mevr. Vandamme Magda
1298 Dhr. Verhavert Ludo

GHISLAIN ADAMS

een kerstman uit het hoge Noorden

Voor wie niet meer in de kerstman gelooft toch dit: ik heb de echte kerstman ontmoet, hij loopt in Leuven rond en hij is lid van Harpa sinds 2011 en ik had een gesprek met hem. En voor wie het niet wist, hij luistert naar de naam Ghislain Adams en hij is al vijf jaar de kerstman op de kerstmarkt van Leuven.

Hoe word je van Ghislain Adams plots kerstman?

Dat kwam zo: een bestuurslid van de kerstmarkt in Leuven is een achterlicht van mij en zij zag mij in de Mechelsestraat wandelen met mijn hond en dacht: daar zie, Ghislain zie, zou dat geen goede kerstman zijn en zo geschiedde. Ik ben nu al vijf jaar de kerstman van Leuven en het is een zalige ervaring, al moet ik erbij zeggen dat we met twee zijn. De kerstmarkt is open van 11u. tot 23u. en dan moet je wel met twee zijn om mekaar eens af te lossen.



Hoe verloopt zo'n dag?

Je moet goed kunnen praten en dan vooral goed met kinderen kunnen omgaan. Toen ik begon was dat eerst een handje geven maar dat werd al gauw een high-five, of een vuistje of een knuffel. En er moeten natuurlijk ook foto's genomen worden. Ik schat dat er gemiddeld om de minuut een foto, of twee, of drie worden genomen. Reken maar eens uit hoeveel foto's dat zijn op een dag, en dat over vijf jaar. En dan te bedenken dat er gemiddeld elk jaar zo'n 550.000 bezoekers zijn. Enkel in 2018 was het wat minder in het stadspark, maar het heeft toen ontzettend veel geregend en alles was verzopen, een echte modderpoel.



Vertel eens over je prettigste ervaringen.

Ik ben geboren en getogen in Leuven en ik ken er heel veel mensen. Zo zie ik op de kerstmarkt heel veel bekenden, maar ze herkennen mij niet. Als je dan een grapje maakt over hen, zijn ze soms stomverbaasd dat ik dat van hen weet. Ik heb ook een paar elfjes die iedereen tot bij mij loodsen en de kleinsten krijgen allemaal een snoepje.

Zijn het alleen mensen uit de streek die naar de kerstmarkt komen?

Heel veel uit het Leuvense, maar er komen ook veel bussen toe van bijvoorbeeld West-Vlaanderen of van Limburg. Of van Nederland en er is dit jaar een bus gekomen met Zweden. En hoewel de kerstman uit het hoge noorden komt, Zweeds was niet mijn favoriete taal.

Er is ook elk jaar een scholendag of een gehandicaptendag. En dikwijls willen die dan een groepsfoto met de kerstman en dan moeten we naar buiten, want met zo'n grote groep, dat gaat niet binnen. Mijn beste klanten zijn meisjes van 14 of 15 jaar. Die komen soms wel drie keer langs om nog een foto te maken omdat ze de eerste niet goed genoeg vonden.

Wij wensen je nog vele jaren op de kerstmarkt van Leuven!

Geschreven door Rik Vanbiervliet



晨星茶餐厅
Lunch Delight

Kom genieten van onze *authentieke Chinese keuken*
of een snelle, warme *lunch*.

Voor al uw feesten *banketten* mogelijk
tot 450 personen

Open Maandag-Zaterdag
11:30 – 14:30 en 17:00-22:00
Zondag gesloten

Tervuursevest 113
3001 Leuven
016/226889

Het was een gezellige start
van 2020 bij Harpa.

De foto's spreken voor zich!



NIEUWJAARSRECEPTIE



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.

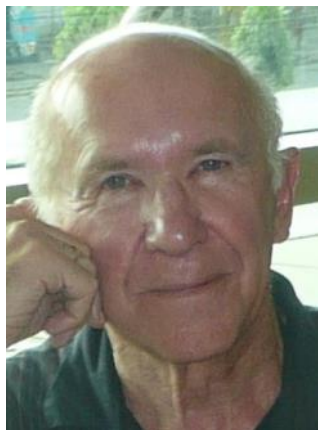


RESPIRO Sport- en gezondheidscentrum
Aarschotsesteenweg 33, 3110 Rotselaar
016 60 69 79 - www.respiro.be - info@respiro.be



JO LEBESQUE KROOP DOOR HET OOG VAN DE NAALD

Ons Harpa lid Jo Lebesque beleefde het volgende op 8 oktober en schrijft als volgt:



Zoals onze gewoonte is op dinsdag, bracht ik mijn vrouw op 8 oktober 2019 tegen 9.45 uur naar het sportcomplex langs de Diestsesteenweg in Kessel-Lo, waar zij haar wekelijkse aerobicsles heeft. Ik voelde me al een week niet goed en vertelde haar dat ik naar de dokter zou gaan die, samen met een collega, een dokterspraktijk heeft langs de Naamsesteenweg tegenover het H. Hart instituut en haar daarna terug zou komen ophalen.

Ik vertrok, zette mijn auto langs de Naamsesteenweg en stapte de wachtkamer binnen waar op dat moment geen patiënt aanwezig was. Ik wilde gaan zitten en terwijl ik mij neerzette ben ik buiten bewustzijn geraakt en viel ik op de grond door een hartritmestoornis.

De receptioniste hoorde mij vallen en riep de twee huisartsen die met reanimatie begonnen terwijl inmiddels de hulpdiensten waren opgeroepen. Na een kwartier reanimeren door deze twee huisartsen, waarbij ik nog niet was bijgekomen, kwam de ambulance aan en namen de hulpverleners van de ambulance het over.

Een uur of vijf later werd ik op Gasthuisberg wakker en een paar dagen later kreeg ik een defibrillator ingeplant. Deze is afgeregeld van 30 tot 170 hartslagen per minuut. Bij lage hartslag functioneert deze als ook pacemaker.

De huisartsen die gereanimeerd hebben, hebben een geweldige inspanning geleverd en mij zowel letterlijk als figuurlijk uit de dood doen opstaan niettegenstaande ik nog niet was bijgekomen toen de ambulance arriveerde.

Mijn vrouw heeft na de aerobicsles een uur en een kwartier op mij staan wachten en heeft dan maar de bus naar huis genomen. Thuisgekomen was ik er ook niet en kreeg zij uiteindelijk telefoon van de huisarts.

Nu heb ik een modem op mijn nachtkastje staan die 's nachts tijdens het slapen seinen krijgt van mijn defibrillator, en mijn hartritme dan weer doorseint naar Gasthuisberg. Zo kan men eventuele hartritmestoornissen vaststellen.

Ik wens alle Harpa leden een zo goed mogelijke gezondheid en nog veel genot van het leven dat hun nog rest!

Jo Lebesque



Chapeau en veel dank aan al wie het gure weer getrotseerd heeft op de Warmathon in Leuven!

IN MEMORIAM

*Een bloem verwelkt op het mooist van de bloei.
Wat achterblijft is de herinnering aan de kleurenpracht.*

HUBERT FAGOT

29 december 1944 - 21 januari 2020

Echtgenoot van Christiane Vanderborcht
Trouw Harpa-lid nr. 270

JEF BERTHELS

15 februari 1932 - 9 februari 2020

Echtgenoot van Amelia Hemmerijckx
Trouw Harpa-lid nr. 1

REANIMATIETRaining

Op 12 december 2019 organiseerde Harpa opnieuw een reanimatietraining in de oefenzaal van de ambulante cardiale revalidatie van het UZ Leuven. Dankzij de schenking van minipoppen was de capaciteit dit keer groter en was de training niet enkel gericht aan het Harpa reanimatieteam alleen, maar aan alle leden en hun partners.

Met ruim 40 deelnemers, was de opkomst al meteen een succes!



Na een inleiding door voorzitter Willy Vanbrabant overliep en demonstreerde Roselien Buys alle stappen van levensreddend handelen bij een bewusteloos slachtoffer dat niet ademt.

En dan mochten de handen uit de mouwen! Dankzij de 10 minipoppen en 2 traditionele reanimatiepoppen, kreeg iedereen de kans om zelf de hartmassage (en het beadememen) te oefenen. Wie niet aan het 'pompen' was kon kijken en feedback geven om zo elkaar te helpen en van elkaar te leren. Voor objectieve feedback konden de deelnemers bij Resusci Anne terecht. Deze oefenpop gaf aan of de borstcompressies op de goede plek werden uitgevoerd, genoeg diepte en het juiste tempo hadden en ook of de beademingen het juiste volume en de goede timing hadden.

Wie er was, ondervond dat hartmassage geven een training op zich is voor romp, schouders en armen! Wil je dit vol kunnen houden tot de hulpdiensten aankomen, dan heb je veel kracht én uithoudingsvermogen nodig. Een paar leden concludeerden dan ook dat ze misschien toch wat vaker moesten meedoen met de rekkeroefeningen op dinsdag. Een goede conclusie want die oefeningen focussen inderdaad net extra op deze spieren in het bovenlichaam. Misschien een goed voornemen voor het nieuwe jaar?

Geschreven door Roselien Buys



Op de reanimatietraining kwamen het evalueren van de situatie en de borstcompressies uitgebreid aan bod en kon ook het beademen geoefend worden. Indien er een automatische externe defibrillator (AED) aanwezig is, moet die ingezet worden om de overlevingskansen van het slachtoffer te vergroten. De AED is ontwikkeld om door iedereen gebruikt te worden. Onderstaand stappenplan toont je alles wat je moet weten om te kunnen reanimeren met AED.

Reanimeren in 6 stappen

Het kan ook jou gebeuren, dat je in een situatie komt dat je moet reanimeren. Zo pak je dat aan.

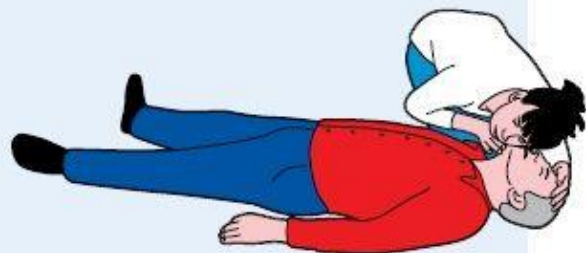
1 BEWUSTZIJN

Controleer of het slachtoffer bij bewustzijn is. Geen reactie? Blijf bij het slachtoffer en roep om hulp.



2 ADEMHALING

Controleer de ademhaling. Kantel het hoofd naar achteren en luister, kijk en voel maximaal tien seconden



3 BEL 112

Bel 112 en zeg dat het om een reanimatie gaat. Haal een AED als die beschikbaar is.



4 30 BORSTCOMPRESSIES

Start direct met dertig borstcompressies. Druk met uw handen midden op de borstkas het borstbeen vijf à zes cm in. Doe dit dertig keer in een tempo van honderd per minuut.



5 BEADEMEN

Beadem twee keer. Kantel het hoofd naar achteren en knijp de neus dicht. Beadem een seconde, zo dat de borstkas omhoog komt en laat het slachtoffer uitademen. Doe dit twee keer. Ga door met reanimatie 30 : 2.



6 AUTOMATISCHE EXTERNE DEFIBRILLATOR (AED)

AED aanwezig? Onderbreek de borstcompressie zo kort mogelijk. Zet de AED aan en bevestig de elektroden op de blote borstkas. Doe altijd wat de AED zegt.



DAGUITSTAP zaterdag 6 juni 2020

Tessengerlo - Gerhagen en Diest



Het **stiltegebied Gerhagen** vind je in het westelijke puntje van Limburg. Het sluit aan bij de bossen van 'de Merode'. Die strekken zich uit over zes gemeenten op de provinciegrenzen van Limburg, Antwerpen en Vlaams-Brabant. Het domein Gerhagen heeft een oppervlakte van 945 ha en is samen met de Merodebossen één van de grootste aaneengesloten bossencomplexen van Vlaanderen.

De bossen in Gerhagen worden vandaag beheerd door het Agentschap voor Natuur en Bos. In dit verlaten heidegebied met bossen, verscholen zich in de Middeleeuwen heel wat schurken. Gerhagen dankt zijn naam dan ook aan 'Generhagen', wat zoveel betekent als de 'gindse bossen', waar het duidelijk niet altijd even veilig was. Tot in de 17e eeuw vond je in Gerhagen vooral uitgestrekte heidevlakten met vennen. Pas in de 18e eeuw werd het gebied bebost om het terug te laten renderen.

Het stiltegebied Gerhagen is gekenmerkt door afwezigheid van gebiedsvreemde geluiden zoals vliegtuigen, vrachtverkeer, loeiharde muziek. Wel merk je amper fluitende vogels op, een tractor en ruisende blaadjes. En toch, als je even stil blijft staan hoor je ineens veel meer. Wist je trouwens dat stilte een positieve invloed heeft op je gezondheid? Lawaai, daarentegen, heeft het omgekeerde effect en kan zelfs leiden tot serieuze gezondheidsklachten. Zoek dus regelmatig de stilte op! Gerhagen is echte oase van rust. Daarom werd dit prachtig stukje natuur als eerste in Vlaanderen beloond met een officieel kwaliteitslabel van 'stiltegebied'. Zo weet iedereen: hier is het heerlijk stil en kan je tot rust komen.

In Gerhagen zijn er twee stiltewandelingen (3,5 km en 6 km) waar je ook tot rust kan komen op één van de stille elementen die je onderweg tegenkomt. Zelfs een rolwagenpad van 2,8 km is er uitgestippeld.

Een citytrip in **Diest, stad aan de Demer**, is pas compleet als er een museumbezoek op het programma staat. Voor het stadsmuseum van Diest, daal je af in de kelders van het stadhuis. Het zijn de restanten van huizen die in het begin van de 18^{de} eeuw stonden. Vandaar de naam 'De Hofstadt'. Onder de karakteristieke gotische en romaanse gewelven ontdek je de rijke geschiedenis van Diest in schilderijen, beeldhouwwerken, meubilair en edelsmeedwerk. Een must om de geschiedenis te leren kennen. Voor een mooie collectie religieuze kunst moet je in de Sint-Sulpitiuskerk zijn op de Grote Markt.

Het begijnhof van Diest bezoeken, is letterlijk een andere tijd binnenstappen. Eenmaal je door de barokke zandstenen poort wandelt, waan je je zo in de middeleeuwen; de kasseien onder je voeten, de huisjes met beschermheiligen boven de deur, een voor deze tijden ongekend rustgevend gevoel. Bezoek zeker dit stukje beschermd UNESCO-werelderfgoed.

Diest stad aan de Demer. Al van in de prehistorie bevolkten onze voorouders de linkeroever van de stad die hoger lag. Ze hadden vis en stromend water en de scheepvaart en de handel namen toe en stimuleerden zo stilaan de groei in de stad. De rechterkant, het overstromingsgebied, was ideaal voor graslanden. Staat nu bekend als het 'Webbekoms Broek'.

Maar de Demer zorgde ook vroeger voor volgelopen en ondergelopen straten in Diest. Daarom werd hij in 1968 gedempt. Het water werd afgeleid langs de grachten van de vestinggorde en de Zwarte Beek. Vandaag is het water opnieuw zichtbaar in het centrum. Verken de Demerwandeling zodat je heel wat te weten komt over de waterbeheersing, overstromingsgebieden en andere nieuwe projecten om wateroverlast te beheersen in de omgeving van Diest.



PROGRAMMA

Zorg dat je een kwartiertje voor het vertrek aanwezig bent. Neem je wandelschoenen apart mee!

7.45 u. **VERTREK opstapplaats 1**

Gaston Geenslaan 14, 3000 **Leuven**.

8.00 u. **VERTREK opstapplaats 2**

Domeinstraat 61, 3010 **Kessel-Lo**.

Parking Bruineveld.

8.15 u. **VERTREK opstapplaats 3**

Carpool Aarschotsestwg, 3110 **Rotselaar**
(E314 uitrit 21).

9.10 u. Aankomst te Tessenderlo in het domein Gerhagen.
De wandelaars verlaten hier de bus.

Wie niet wandelt kan naar het museum of Ter Scoete.

9.30 u. Startplaats **Bosmuseum** voor de:
Groene route (ongeveer 3,5 km duur ca. 1,5 uur)
Blauwe route (ongeveer 6 km ca. 2,5 uur)

12.00 u. **LUNCH in Ter Scoete**

Zavelberg 9, Tessenderlo (013 67 20 10)

Tomatensoep met balletjes.

Menu 1 Varkensgebraad met groentjes en aardappelkroketten.

Menu 2 Witvis met groentjes en verse aardappelkroketten.

Dessert 1 Crème brulée.

Dessert 2 Coupe vanille pudding met noordkrieken.

Inbegrepen 1 glas witte of rode wijn per persoon.

Bruis- en platwater op de tafels.

14.00 u. Vertrek naar Diest (15 minuten).

Bij aankomst op parking Visserstraat in Diest krijgt iedereen een grondplan van Diest.

14.20 u. Er worden 3 groepen gevormd.

Groep 1 Start Demerwandeling lange wandeling

Groep 2 Start kleine wandeling die voor een stuk dezelfde weg volgt.

Groep 3 Start naar het museum- en terrasbezoek op de Grote Markt in Diest.

17.00 u. Verzamelen op parking Visserstraat voor vertrek naar Averbode.

17.10 u. Vertrek naar Averbode (20 minuten)

17.30 u. **DINER in Het Moment**

Abijstraat 1 te Averbode (013 69 99 34)

Boterhammenlunch van Abdijbrood met abdijkaas, beenham, kopvlees en vleesbrood. Koffie en thee inbegrepen.

19.00 u. Terugreis naar Leuven

20.00 u. **AANKOMST** opstapplaats 1 Leuven.

20.15 u. **AANKOMST** opstapplaats 2 Kessel-Lo.

20.30 u. **AANKOMST** opstapplaats 3 Rotselaar.

Persoonlijke spullen (wandelschoenen) niet achterlaten in de bus!

20.30 u. **VERTREK** naar AARSCHOT.

PRAKTISCH

PRIJS: - per persoon: € 60

INSCHRIJVEN: - start vanaf vandaag tot en met ma 25 mei 2020.
- de inschrijvingsdatum bepaalt de volgorde van de deelname lijst. Er zijn 81 plaatsen, daarna staat u op een wachtlijst.

ANNULEREN: - uw plaats kan ingenomen worden door een deelnemer op de wachtlijst, u krijgt uw geld dan terug.
- annulering na 25 mei kan niet meer terug betaald worden.

De organisatoren zoeken wel samen met u naar een menselijke oplossing.

VOOR MEER INFORMATIE

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

Inschrijving kan via de website (www.harpa.be). Uw inschrijving is volledig na betaling van het deelnamegeld via overschrijving op rekeningnummer BE52 0012 9692 0009 van Harpa vzw mét vermelding van

- Uw lidnummer

- Uw opstapplaats (1 of 2 of 3)

- Uw menukeuze(s) (GEBRAAD = aantal menu 1; VIS = aantal menu 2)

- Uw dessertkeuze(s) (Dessert 1 = aantal crème brulée; Dessert 2 = aantal vanille pudding)



Wij kijken er al naar uit om er samen met jullie een onvergetelijke dag van te maken!

VEGETARISCHE VOEDING EN HART- EN VAATZIEKTEN

Steeds meer mensen kiezen er voor om af en toe of zelfs elke dag vegetarisch te eten. Naast een gezonde levensstijl, waarbij men streeft naar een gezond gewicht, niet roken, minstens 150 minuten matig intens bewegen en een evenwichtige voeding, kan een (deels) vegetarisch eetpatroon een positieve impact hebben op de gezondheid.

De gunstige effecten van een evenwichtig (deels) vegetarisch voedingspatroon kunnen verklaard worden door een hogere inname van vezels, fruit, groenten, volle granen, peulvruchten, noten en soja-producten, en een lagere inname van verzadigde vetten. Het volgen van dit voedingspatroon kan concreet zorgen voor een lagere bloeddruk, lagere LDL-waarden, een lagere BMI en hierdoor ook een verlaagde kans op sterfte door hart- en vaataandoeningen, obesitas, diabetes mellitus type II en bepaalde kankers. Dit effect kan ook al (deels) bekomen worden wanneer u niet volledig vegetarisch eet want ook enkele aanpassingen kunnen al voordelen met zich meebrengen.(1)

Het woord vegetarisch is de verzamelnaam voor tal van meer plantaardige voedingspatronen. Sommige varianten zijn heel restrictief, zoals een veganistisch eetpatroon waarbij men enkel en alleen plantaardig eet. De meest voorkomende soorten vegetarisme zijn:

VEGANIST: elimineert alles van dierlijke oorsprong (ook honing, eieren, ...);

OVO-VEGETARIËR: consumeert wel eieren, geen andere producten van dierlijke oorsprong;

LACTO-VEGETARIËR: consumeert wel melkproducten, geen andere producten van dierlijke oorsprong;

LACTO-OVO-VEGETARIËR: consumeert wel melkproducten en eieren, geen andere producten van dierlijke oorsprong;

PESCETARIËR: consumeert wel melkproducten, eieren en vis, geen andere producten van dierlijke oorsprong.(2)

In dit artikel wordt de verzamelnaam 'vegetarische voeding' gebruikt, maar onthoud dat de ene vegetariër de andere niet is. Enerzijds bestaan er dus verschillende vormen van een meer plantaardige voeding. Anderzijds wordt net als bij alle voedingsvormen elke vorm door ieder persoon op een andere manier geïnterpreteerd en uitgevoerd. De ene persoon werkt met gezonde, verse producten die zorgen voor volwaardige maaltijden, maar er zijn tegenwoordig ook veel kant-en-klare vegetarische voedingsmiddelen te vinden in de supermarkt. Ze kunnen handig zijn, maar zijn niet altijd even volwaardig en gezond (zie aandachtspunt 1).

Dat een **vegetarische voeding gezondheidsvoordelen** kan opleveren staat buiten kijf. Toch kan men door een verkeerde invulling tekorten oplopen van vitamine B12, vitamine D, calcium, ijzer en omega-3 vetzuren waardoor de gezondheidsvoordelen onderdrukt worden. Om dit te vermijden is het voor vegetariërs net als voor vleeseters belangrijk om te zorgen voor een **volwaardig én evenwichtig** voedingspatroon.(3)

Aandachtspunten binnen een vegetarisch voedingspatroon:

1. Eiwitten en calcium

Eerst en vooral is het belangrijk dat de portie vlees en vis die weggelaten wordt, vervangen wordt door plantaardige varianten, zoals noten, peulvruchten, volle granen, soja-producten of schimmels. Het is daarbij belangrijk om de verschillende eiwitrijke producten te combineren en voldoende af te wisselen. Afhankelijk of deze nog geconsumeerd worden kunnen eieren en melkproducten ook eiwitten aanbrengen. Plantaardige varianten van melk en melkproducten moeten calcium- en vitamine B12 verrijkt zijn, bijvoorbeeld calcium- en B12 verrijkte sojadrink.

Kant-en-klare vleesvervangers zoals groenteburgers zijn niet altijd een volwaardige keuze, al kan dit ook eens smaken. Ze kunnen net als bereide vleeswaren veel vet, zout en weinig eiwit bevatten en hebben hierdoor een minder goede nutritionele samenstelling dan producten zoals quorn, tofu,... Daarenboven zijn ze regelmatig gepaneerd waardoor ze veel vet absorberen tijdens de bereiding. Deze producten worden eerder als fastfood gezien dan als vleesvervanger.(4) Wil je voor een vleesvervanger kiezen, dan kan u de richtlijnen in onderstaande tabel als leidraad gebruiken.

Eiwitten	Minimaal 10 gram per 100 gram
Vetten	Maximaal 10 gram per 100 gram
Waarvan verzadigd vet	Maximaal 5 gram per 100 gram
Zout	Maximaal 1,6 gram per 100 gram

Praktische richtlijnen voor een evenwichtige vleesvervanger (5)



In een gebalanceerd vegetarisch voedingspatroon zal men niet spreken van vleesvervangers maar het volledige voedingspatroon aanpassen. In een vegetarisch voedingspatroon spelen peulvruchten en noten en zaden een belangrijke rol. Peulvruchten, zoals linzen, kikkererwten en rode bonen, zijn een bron van vezels, vitaminen en eiwitten. De voedingsvezels zorgen voor een goede darmtransit, een langer verzadigd gevoel en een verlaging van de cholesterol. Dit laatste is te danken aan pectine, een vezelsoort aanwezig in peulvruchten.

Het is gunstig voor de gezondheid om bijvoorbeeld het vlees in uw menu minimaal één keer per week te vervangen door een portie peulvruchten. Ze kunnen toegevoegd worden aan maaltijden in plaats van gehakt bijvoorbeeld voor een vegetarische spaghetti, er kunnen spreads van gemaakt worden voor op de boterham zoals hummus, of ze kunnen toegevoegd worden aan soep of een salade. (6)

Naast peulvruchten dragen ook noten en zaden bij aan een betere gezondheid. Meer specifiek de ongezoeten en ongezoete varianten. Ze bevatten veel gezonde vetten en ook eiwitten, vezels, vitaminen en mineralen. Ze hebben een gunstig effect op de LDL-cholesterol in het lichaam. Een daling van deze slechte cholesterol zorgt voor een lagere kans op hart- en vaatziekten. Het is dus een goed idee om regelmatig een hand vol noten en zaden aan uw dagmenu toe te voegen. Eet ze bijvoorbeeld als tussendoortje of voeg toe aan yoghurt, salades, enzovoort. Het is hierbij aangewezen om te variëren tussen verschillende soorten, zoals walnoten, hazelnoten, cashewnoten, en pecannoten.

2. Vitamine D

Sommige producten worden verrijkt met vitamine D. Voorbeelden hiervan zijn bepaalde ontbijtgranen, plantaardige drinks en margarines. Voldoende blootstelling aan zonlicht is de belangrijkste bron voor het lichaam van vitamine D. In de winter kan suppletie noodzakelijk zijn.

Geschreven door student Matti Herssens, Laura Celis, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits, Goedele Vandamme; Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

Bronnen:

- 1) Ashen D. *Vegetarian diets in cardiovascular prevention*. 2013.
- 2) Satija A, Hu F. *Plant-based diets and cardiovascular health*. 2018.
- 3) Craig W J. *Nutrition Concerns and Health Effects of Vegetarian Diets*. 2010.
- 4) <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/diëten-en-voedingspatronen/betrouwbaar-en-gezond-dieet/vegetarisch-dieet>.
- 5) <https://www.eoswetenschap.eu/voeding/5-dingen-waar-je-best-op-let-als-je-een-vleesvervanger-koopt>.
- 6) <https://www.gezondleven.be/peulvruchten/>.
- 7) <https://www.gezondleven.be/nieuws/vlaming-eet-te-weinig-peulvruchten>.
- 7) <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/noten-en-zaden>.

3. IJzer

Voor de ijzerbehoefte is het belangrijk om voldoende volle granen, peulvruchten, donkergroene bladgroenten, noten en zaden, ... te consumeren. Voedingsmiddelen rijk aan vitamine C, zoals citrusvruchten, kiwi, paprika, broccoli, ondersteunen de ijzeropname. Anderzijds werken voedingsmiddelen zoals koffie, thee, rode wijn de opname van ijzer tegen.

4. Vitamine B12

Vitamine B12 haalt het lichaam enkel uit dierlijke producten, dus als er nog melkproducten en eieren gegeten worden, is het belangrijk hier voldoende van te consumeren. Sommige producten zoals bepaalde ontbijtgranen, plantaardige melken en margarines zijn verrijkt met vitamine B12. Indien deze niet gebruikt worden, is suppletie noodzakelijk.

5. Omega-3 vetzuren

Uit vis kunnen omega-3 vetzuren gehaald worden. Als men geen vis eet, is het belangrijk om omega-3 rijke plantaardige producten te nemen. Voorbeelden hiervan zijn walnoten, soja-producten, bepaalde oliesoorten, groene bladgroenten en zee groenten.(4)

Vegetarische eetgewoonten zijn goed voor de gezondheid als rekening wordt gehouden met bovenstaande punten wanneer men dierlijke producten gaat schrappen. Het zomaar schrappen van dierlijke producten wordt niet beschouwd als een vegetarisch voedingspatroon.

Praktisch kan men beginnen met **één vegetarische dag per week** in te voeren. Op deze dag wordt vlees of vis van de menu geschrapt en vervangen door een geschikte plantaardige vervanger zoals peulvruchten, aangevuld met een ruime portie groenten en aardappelen of volwaardige graanproducten. Aan yoghurt en vers fruit of havermout kunnen noten en zaden toegevoegd worden voor een langer verzadigd gevoel en een extra aanvoer van eiwitten.

Wil je hier meer over weten?

Voor meer informatie over vegetarische voeding en voor lekkere recepten is de website van EVA vzw (Ethisch Vegetarisch Alternatief) een goede keuze.



UITNODIGING ALGEMENE VERGADERING

VRIJDAG 24 APRIL 2020 OM 19.30 UUR

VERGADERZAAL "DEN THUIS" VAN INBEV

VUURKRUISENLAAN, 3000 LEUVEN

AGENDA

1. Welkomstwoord van de voorzitter
2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 26 april 2019
3. Goedkeuring jaarverslag 2019
4. Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2019
5. Verslag van de rekeningnazichters
6. Goedkeuring jaarrekeningen 2019
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 materiaalmeester
 - 8.5. Benoeming rekeningnazichters
9. Goedkeuring voorstel begroting 2020
10. Trainingen 2020-2021
11. Lidgelden
12. Vragen en antwoorden
13. Slotwoord

GRATIS BROODJES WORDEN VOORZIEN

Einde van de vergadering rond 22.00 uur.

HARTELIJK WELKOM!

Namens de raad van bestuur,
Willy Vanbrabant (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

Ondergetekende

Naam en voornaam: Lidnummer:.....

Geboren op (geboortedatum)

Wonende te (adres)

☐ Zal aanwezig zijn op de algemene vergadering

☐ Kan niet aanwezig zijn op de algemene vergadering van de vzw Harpa en geeft **volmacht** aan:

Naam en voornaam: Lidnummer:.....

De aanwezige/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

Ondergetekende:

Naam en voornaam: Lidnummer:.....

Geboren op (geboortedatum)

Wonende te (adres)

☐ Wenst zich kandidaat te stellen voor een mandaat van bestuurder.

Gelieve eigenhandig volgende tekst te schrijven: "Ik wens mij kandidaat te stellen voor een mandaat als bestuurder in de vzw Harpa."

.....
.....

Datum en handtekening:

DE ROOVER L. & ZON



BOUWWERKEN RENOVATIE DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be



Lamuse - DeFeestmeester

Recepties & Feesten voor Bedrijven & Privé

- Vergadering
- Pensionering
- Open deur
- Promotie
- Productlancering
- Verjaardag
- Babyborrel
- Jubileum
- Doctoraat
- 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



Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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

HONDA
POWER EQUIPMENT

UITSTAP NAAR SCHERPENHEUVEL

Naar jaarlijkse gewoonte trekken wij ook dit jaar naar Scherpenheuvel om er onze overleden Harpavrienden te gedenken tijdens de misviering in de basiliek. Of je nu te voet, met de fiets of met de auto komt, iedereen is van harte welkom! Inschrijven is niet nodig.

PRAKTISCH

- ♦ **zaterdag 25 april 2020**
- ♦ om 06.45 uur vertrekken de wandelaars aan de kerk van Lubbeek-Centrum voor een tocht van 18km
- ♦ Om 09.10 kunnen de wandelaars die een tocht van 6 km verkiezen, de groep vervoegen. Plaats van afspraak is het kruispunt van de Horenweg met de Heuvelstraat in Tielt-Winge
- ♦ Om 08.45 vertrekken de fietsers op het Sportkot aan De Spuyse
- ♦ om 10.45 uur komen we aan in Scherpenheuvel
- ♦ Om 11.00 uur: misviering met herdenking van onze overleden leden in de basiliek



GEZONDHEID



EEN GOEDE MONDHYGIENE VERLAAGT HET RISICO OP VOORKAMERFIBRILLATIE EN HARTFALEN

Recent onderzoek uit Korea toont aan dat mensen die hun tanden regelmatig poetsen en hun gebit op tijd door een tandarts of mondhygiënist laten schoonmaken minder vaak last krijgen van hartfalen of voorkamerfibrillatie. Om tot deze bevinding te komen, analyseerden de onderzoekers de gegevens van meer dan 150.000 landgenoten die ze meer dan 10 jaar lang hadden opgevolgd. In de groep mensen die aangaven dat ze hun tanden minstens drie keer per dag poetsen, kwam voorkamerfibrillatie 10 procent minder voor en hartfalen 12 procent minder, in vergelijking met de groepen met minder frequente poetsroutines. De relatie tussen mondhygiëne en hartziekte is al eerder gedocumenteerd, onder meer in een Schots bevolkingsonderzoek uit 2010, daar vond men een 70 procent verhoogd risico op hartziekte bij mensen met een slechte mondhygiëne, vergeleken met mensen die hun tanden twee keer per dag poetsten.

Een goede mondhygiëne wordt ook specifiek aangeraden om endocarditis, ontsteking van het hart, te voorkomen. Bij tandvleesontstekingen kunnen bacteriën in de bloedbaan terechtkomen en de binnenbekleding en kleppen van het hart infecteren.

Samengevat door Roselien Buys

Chang Y. et al. Eur J Prev Cardiol. 2019. [Epub ahead of print]
De Oliveira C. et al. BMJ. 2010 May 27;340:c2451. doi: 10.1136/bmj.c2451.

Wil je hier meer over lezen?

De Standaard. 5 december 2019. Regelmatige tandenpoetsers hebben minder hartproblemen.

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

HARPA CYCLING A-team FIETSKALENDER 2020

RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
1	28/03/2020	Sportkot (de Spuye)	Nederokkerzeel	Willy De Keyzer
2	11/04/2020	Zoutleeuw	Bloesemroute (+/-60 km)	Willy De Keyzer/Richard Van Dongen
3	25/04/2020	Sportkot (de Spuye) 08u45	Scherpenheuvel	Georges Timmermans
4	9/05/2020	Sportkot (de Spuye)	Baal	Marcel Mertens
5	23/05/2020	Bertem (dorpslein)	Humbeek	Omer Buekenhoudt
6	6/06/2020	Sportkot (de Spuye)	Wolfsdonk	Georges Timmermans
7	20/06/2020	Sportkot (de Spuye)	Steenokkerzeel	Marcel Mertens
8	4/07/2020	Wijgmaal brug	Langdorp	Rik Nuytten
9	18/07/2020	Westmeerbeek 10u30 (Dagtocht)	Kasterlee (+/- 85 km)	Richard Van Dongen/Claudine Van Volsem
10	1/08/2020	Sportkot (de Spuye)	Rond Leuven	Marcel Mertens
11	29/08/2020	Wijgmaal brug	Zennegat	Rik Vanbiervliet & Jo Beyen
12	12/09/2020	Rotselaar (meander)	Perk	André Billet
13	26/09/2020	Neerijse (De Kroon)	Waa's Brabant (+/-60 km)	Richard Van Dongen
14	24/10/2020	Buurthuis (Korbeek-Lo)	Tienen	Rik Nuytten

- De tochten vertrekken om 13u30 stipt, tenzij anders vermeld.
- Een afstand van 55 tot 60 km, gemiddelde snelheid 20 tot 21 km/u, halverwege een rustpauze van +/-30 minuten.
- Een fietshelm is verplicht, evenals een reserveband.
- **De dagrit : vertrek in Westmeerbeek rond 10u30. Afstand +/- 85 km.**

Voor meer info: contacteer Willy De Keyzer tel: 0475584527 of via mail: willy.de.keyser1@outlook.be



HARPA CYCLING B-team FIETSKALENDER 2020

RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
1	19/03/2020	Vaartkom (Opek gebouw)	Tildonk- sas (Café Maritieme)	André Billet
2	2/04/2020	Vaartkom (Opek gebouw)	Nederokkerzeel	Willy De Keyzer
3	16/04/2020	Vaartkom (Opek gebouw)	Tremelo	André Billet
4	30/04/2020	Vaartkom (Opek gebouw)	Kampenhout- Relst	Willy De Keyzer
5	14/05/2020	Becker Remyplein	Kasteel van Horst	André Billet
6	28/05/2020	Becker Remyplein	Werchter	Willy De Keyzer
7	11/06/2020	Becker Remyplein	Balenberg	André Billet
8	25/06/2020	Vaartkom (Opek gebouw)	Steenokkerzeel	Willy De Keyzer
9	9/07/2020	Becker Remyplein	Meanderoute	André Billet
10	23/07/2020	Sportkot (de Spuye)	Tervuren	Willy De Keyzer
11	6/08/2020	Becker Remyplein	Moedermeule (Gelrode)	André Billet
12	20/08/2020	Sportkot (de Spuye)	Neerijse	Willy De Keyzer
13	3/09/2020	Becker Remyplein	Aarschot	André Billet

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

Voor meer info: contacteer Willy De Keyzer tel: 0475 584 527 of via mail: willy.de.keyser1@outlook.be
 André Billet tel: 0498 816 043 of via mail: dreke_billet@hotmail.com



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



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

HARPA WANDELKALENDER 2020

Datum	Afstand	Gemeente	Start	Aankomst	Gids	GSM	Tel
07-mrt-20	4km 8km	3050 Oud-Heverlee	Café "De Zoete Bron" Maurits Noëstraat 15 Parking ter plaatse		Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
21-mrt-20	4km 8km	3111 Wezemaal	Café QV Tussenhagenweg 1		Cécilia Geerincx André Broos Jacqueline Beutels	0477/59 43 09 0497/20 76 65	016/40 85 22 016/25 61 62
04-apr-20	4km 8km	3272 Testelt	Café Statiehuis Stationstraat 36		Simonne Boeckmans Gilbert Deroije	0474/ 05 15 35	016/40 76 55
18-apr-20	4km 8km	1910 Nederokkerzeel	Café "De Zes Linden" Peperstraat 126 Parking aan de kerk		Lieve Van Laerhoven Hugo Poels / René Vanhoof	0477/ 95 69 34 0496/26 41 86	016/65 75 53 016/20 59 33
25-apr-20	6km 18km	3390 Tiel-Winge 3210 Lubbeek	Parking kruispunt Horenstr. & Heuvelstr. 9.10 u Kerk Lubbeek 6.45u	Basiliek Scherpenheuvel 10.45 u misviering 11.00u	Fons November	0479/20 61 23	016/62 14 12
02-mei-20			GEEN wandeling - weekend 1ste mei				
16-mei-20	4km 8km	3071 Erps-Kwerps	Café Central 500 Dorpsplein 1 Erps		Eliane Van Hamme John Van Herck	0476/85 40 38	02/757 92 68
30-mei-20			GEEN wandeling - Pinksterzaterdag				
06-jun-20	4km 8km	3980 Tessenderlo	DAGUITSTAP - Ter scoete Zavelberg 9		Maggy Appaerts / Mich Zichet Ghislain Adams / André Boon	0471/51 09 83 0494/29 21 65	0498/69 32 76 0491/ 33 76 36
13-jun-20	4km 8km	3040 St Agatha Rode	Parking op de hoek Potterstraat / Leuvensebaan	Café De Plataan aan de kerk Leuvensebaan 362	Annie Verheyden Armand Evers	0472/95 85 78 0479/25 15 87	016/47 07 47
27-jun-20	4km 8km	3020 Veltem	Sporthal Ivo Van Damme Overstraat, 21 Veltem (Parking)	Café "Het Rozenhof" Dorpsplein 11 Veltem	Marijke Everaert	0479/45 07 37	
11-jul-20	4km 8km	3370 Boutersem	Taverne Time-Out Kerkomsesteenweg 49 Boutersem	Parking gemeentelijke basisschool	Maggy Appaerts / Corry Leyssens André Boon / Mich Zichet	0471/51 09 83 0491/33 76 36	0497/29 87 22 0498/69 32 76
25-jul-20	4km 8km	3390 St-Joris-Winge	"Gempemolen" Gempstraat 56	Parking ter plaatse	Mich Zichet André Boon	0498/69 32 76 0491/33 76 36	016/25 12 10
08-aug-20	4km 8km	3200 Geirde	De Moedermeulen	Hondsheuvel 3 Parking ter plaatse	Mich Zichet René Vanhoof	0498/69 32 76 0496/26 41 86	016/25 12 10 016/20 59 33
22-aug-20	4km 8km	3010 Kessel-Lo	"In de Rozebrans" Abdij Vlierbeek	Parking Kerkhof Kortrijksestraat	Henri Grammet Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
05-sep-20	4km 8km	3060 Bierbeek	Speelpleinstraat 10 de Borre (parking)	Café De Molen Dorpstraat 14	Cécilia Geerincx Marc Van Praag	0477/59 43 09	016/40 85 22
19-sep-20	4km 8km	3078 Everberg	Ontmoetingscentrum Oud Gemeentehuis (Everberg)	Gemeentehuisstraat 11 Everberg Parking aldaar	Lieve Van Laerhoven / Janine Smits René Vanhoof/ Hugo Poels	0477/95 69 34 016/20 59 33	0494/76 35 72 016/65 75 53
03-okt-20	4km 8km	3380 Bunsbeek	PCKE Bunsbeek Bunsbeekdorp 6		Monique Vandenhove Jacques Jonckers	0474/76 21 14	016/77 97 93
17-okt-20	4km 8km	3110 Rotselaar	Squash-center "DE MEANDER" Vakenstraat 18	Parking aan het meer	Ghislain Adams André Billet	0494/29 21 65	016/20 48 41
31-okt-20			GEEN wandeling - ALLERHEILIGEN				
14-nov-20	4km 8km	3271 Averbode	Parking 'Het Moment' kruisweg		Fons November / André Boon Maggy Appaerts / Mich Zichet	0479/20 61 23 0471/51 09 83	016/25 12 10 0498/69 32 76

De wandelingen starten steeds om 14.00 uur op de vermelde plaats

Voor details & wijzigingen kan men terecht bij Maggy Appaerts (0471/51 09 83) of Ghislain Adams (0494/29 21 65), André Boon (016/25 12 10) of Mich Zichet (0498/69 32 76) & www.harpa.be

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

ACTIVITEITENKALENDER 2020

 Wandeltocht	 Nieuwjaarsreceptie	 Scherpenheuvel
 Korte fietstocht	 Infosessie	 Daguitstap
 Fietstocht	 Algemene vergadering	 Benefiet

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

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

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

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

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

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

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

augustus					
31	32	33	34	35	36
	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	

september				
36	37	38	39	40
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

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

november					
44	45	46	47	48	49
	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

december					
49	50	51	52	53	1
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		

FEESTDAGEN 2020

1 januari NIEUWJAAR	21 mei OLH HEMELVAART	15 augustus OLV HEMELVAART
12 april PASEN	31 mei PINKSTEREN	1 november ALLERHEILIGEN
13 april PAASMAANDAG	1 juni PINKSTERMAANDAG	11 november WAPENSTILSTAND
1 mei DAG VAN DE ARBEID	21 juli NATIONALE FEESTDAG	25 december KERSTMIS



Willy Vanbrabant

Voorzitter
Verantwoordelijke woensdag- en
vrijdagtraining, zwemmen
T: 016/25 27 01



Miek Hornikx

Secretaris
Verantwoordelijke trainingen
Verantwoordelijke reanimatie
T: 0498/23 99 82



Rik Nuytten

Verantwoordelijke informatica
Verantwoordelijke Respiro
T: 0477/58 58 42



Marijke Everaert

Verantwoordelijke benefiet
& recepties
T: 0479/45 07 37



Marcel Mertens

Ondervoorzitter,
Verantwoordelijke verzekeringen
Verantwoordelijke ledenbestand
T: 016/25 18 38



Richard Van Dongen

Penningmeester
T: 0474/ 96 03 08



Victor Leys

Verantwoordelijke materiaal
Verantwoordelijke dinsdagtraining
T: 0496/90 83 62

COLOFON



HARPA vzw

HERFSTNUMMER 2019

Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

REDACTIERAAD

- ♦ Jo Beyen
- ♦ Roselien Buys
- ♦ Dominique Michaux
- ♦ Rik Vanbiervliet
- ♦ Willy Vanbrabant

HARPA vzw

Tervuursevest 101 - bus 4071
3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER: BE52 0012 9692 0009



facebook.com/harpa.be

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

Als je liever niet met een foto verschijnt in het magazine of op de website, graag een seintje.



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

