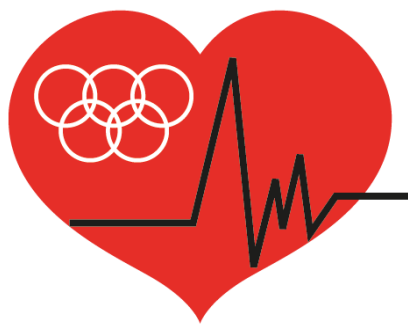


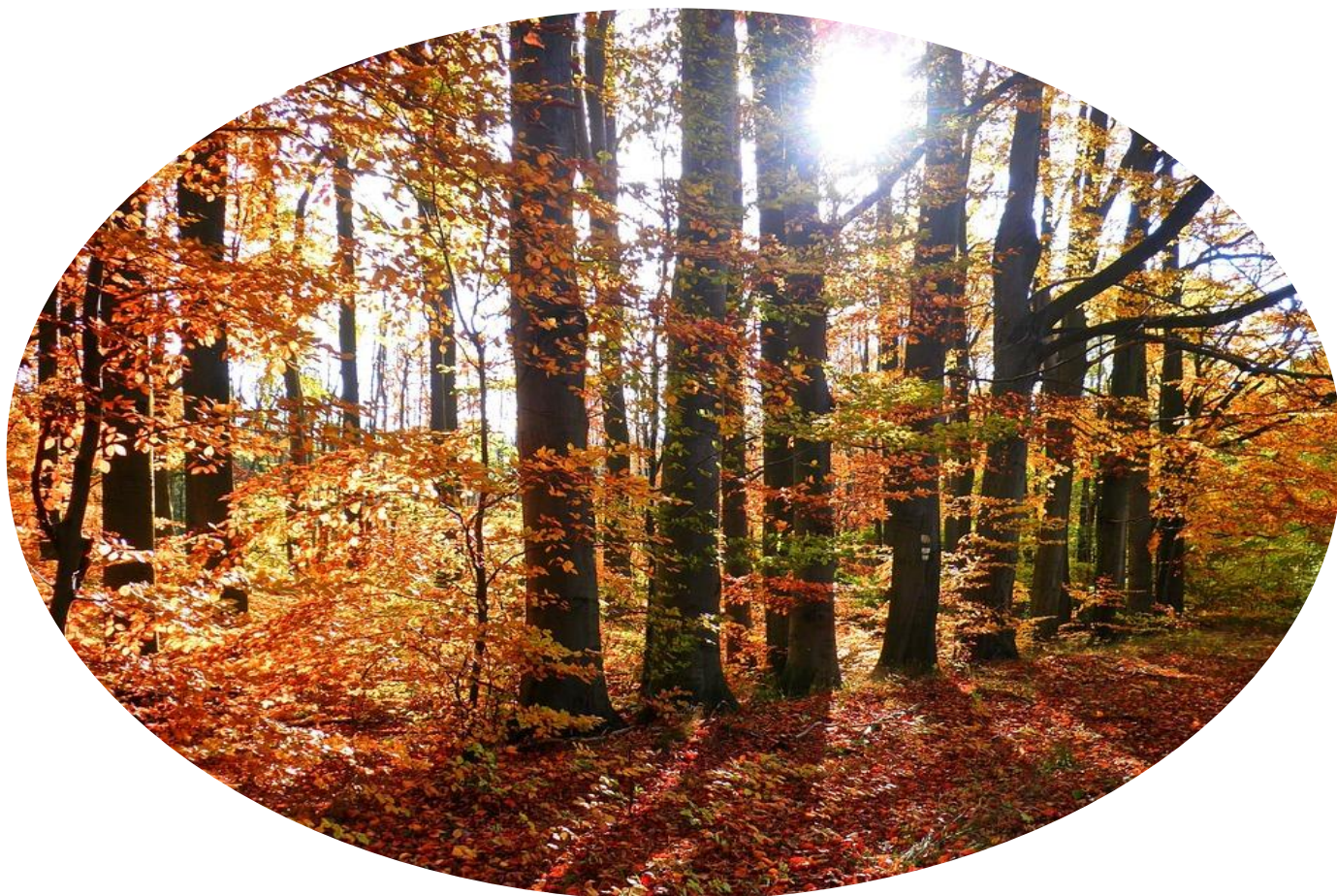


HARPA MAGAZINE



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

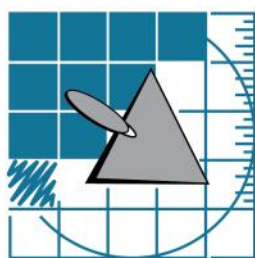
TRIMESTRIEEL - NR 106
SEPTEMBER - DECEMBER 2025



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	3	Uitnodiging bedevaart Scherpenheuvel	16
Rebecca in de bloemetjes	4	In memoriam	16
Slaappatroon, een hartsignaal	5	Uitnodiging algemene vergadering	17
Uitnodiging Nieuwjaarsreceptie	6	Voor u gelezen	18
Waarom krachttraining zo belangrijk is	7	Harpa in beeld	19
Spierversterkende oefeningen	8	Een vleugje Kerst	20
Harpa in beeld	11	Harpa zoekt gidsen voor de wandelingen	21
Uitnodiging infovergadering	12	Activiteitenkalender 2026	22
Antioxidanten en hun rol	14	Harpa bestuur en colofon	23

DE ROOVER & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

0495 57.78.46

www.derooverenzoon.be

TREMELOSESTEENWEG 210 • BETEKOM 3130

LAMBRECHTS **Tuinmachines**

LEUVEN – TIENEN

**Omleiding 125 - 3020 Herent
Tel. 016/22.86.44**

**Ambachtenlaan 22 - 3300 Tienen
Tel. 016/81.43.14**



VERHAEGEN n.v.

**Zeer ruime keuze van diverse meubelstij-
len 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





WOORD VAN DE VOORZITTER



Beste HARPA leden,

2025 sluipt naar zijn einde, Sinterklaas is voorbij, Kerstmis en het eindejaar zijn in zicht. Het bestuur en ik presenteren jullie hier een nieuw Harpa magazine. Onze vereniging staat al 46 jaar voor sportief en curatief bewegen met aandacht voor het informatieve, sociale, plezier en vertrouwen. Dit zijn waarden die ook in deze uitgave centraal staan.

Sporten met een hart-of vaataandoening vraagt soms ook om moed en aanpassing maar vooral om samen sterk te staan. Ik benadruk hoe belangrijk het is om binnen je eigen mogelijkheden actief te blijven. Niet om grenzen op te zoeken, maar om ze stap voor stap te verleggen op een veilige, verantwoorde manier. Onze deskundige begeleiders, trainers en vrijwilligers blijven zich met hart en ziel inzetten om een omgeving te creëren waar elke deelnemer zich gesteund voelt.

Het Harpa bestuur en ik nodigen jullie van harte uit voor volgende activiteiten:

- vrijdag 23-01-2026 de nieuwjaarsreceptie
- zaterdag 14-02-2026 de infovergadering
- zaterdag 14-03-2026 de eerste wandeling
- vrijdag 24-04-2026 de algemene vergadering
- zaterdag 25-04-2026 de bedevaart naar Scherpenheuvel
- zaterdag 20-06-2026 de daguitstap van Harpa

Noteer deze data in jullie agenda, verdere informatie van al deze activiteiten vind je in de Harpa magazines en op de website.

Het bestuur en ik wensen jullie veel leesplezier, een vreugdevolle kerst, een prachtig eindjaar en een gelukkig en gezond nieuw jaar.

In naam van het ganse Harpa bestuur,

Willy Vanbrabant,

Voorzitter Harpa vzw

HEEL VEEL WARMTE VOOR
2026

MOOIE VERRASSINGEN

VREUGDEVOLLE DAGEN

DIEPE VOLDOENING

EN VEEL LIEVE MENSEN

RONDON JOU!



REBECCA IN DE BLOEMETJES

Op 6 september stapte onze trainster Rebecca in het huwelijksbootje. Dat konden de Harpa-leden en het bestuur niet ongemerkt laten passeren. Ze werd op de training verrast met een aantal fijne attenties. Proficiat Rebecca en veel geluk samen!



SLAAPPATROON: HET HARTSIGNAAL DAT CARDIOLOGEN SOMS MISSEN

Slaap is meer dan rust. Het is een essentieel onderdeel van hoe ons lichaam werkt — én van hoe ons hart gezond blijft. Toch blijkt uit nieuw medisch inzicht dat veel cardiologen nog te weinig aandacht besteden aan **hoe mensen slapen** en welke lessen dat geeft over hun hartgezondheid.

Slaap: een risicofactor voor hart- en vaatziekten

In de medische wereld wordt steeds duidelijker dat **het slaappatroon een onafhankelijke en modifieerbare risicofactor** is voor hart- en vaatziekten. Met andere woorden: hoe je slaapt heeft invloed op het risico dat je later problemen zoals hartaanvallen of beroertes krijgt *los van* andere bekende risicofactoren zoals roken of hoge bloeddruk.

Dat betekent dat slaap niet alleen iets is wat je doet om te herstellen van een dag, maar dat het **direct betrokken is bij de processen die je hart beschermen of belasten**. Medische experts op het benadrukken dat dit onderdeel van hartgezondheid vaak *over het hoofd wordt gezien* in de dagelijkse klinische praktijk.

Relatie tussen slaap en hart

Tijdens de slaap dalen de **bloeddruk en de hartslag**, wat rust geeft aan het hart. Ook **herstellen de lichaamssystemen** zich tijdens de slaap en verminderen zo de ontstekingsreacties. Het zenuwstelsel registreert tijdens het slapen rustsignalen die het cardiovasculaire systeem stabiliseren.

Wanneer je slaap **onregelmatig of verstoord** is — denk aan steeds andere bedtijden, fragmentarische slaap, of een slecht slaapritme — dan raakt dat herstelmechanisme verstoord. Daardoor kan je lichaam méér stresshormonen aanmaken en kunnen er meer ontstekingsreacties ontstaan. Dit zijn allebei factoren die rechtstreeks bijdragen aan hartproblemen.

Slaappatroon

Het gaat bij slaap niet alleen om hoeveel uur je in bed ligt, maar ook om andere zaken zoals:

- ♦ **Regelmaat van slaaptijden** — op dezelfde tijd naar bed gaan en wakker worden;
- ♦ **Consistent slaapritme** — weinig variatie per nacht;
- ♦ **Slaapkwaliteit** — hoe diep en ononderbroken je slaapt.

Deze aspecten blijken signalen te zijn over hoe goed je lichaam zich kan herstellen en stress kan verwerken — inclusief de stress op je hart- en vaatstelsel.

Voor iedereen relevant

Omdat slaap iets is wat *iedereen doet*, en dus *iedereen kan verbeteren*. Net zoals je je dieet, beweging of bloeddruk onder controle probeert te houden, kan een gezond slaappatroon een bijdrage leveren aan je algemene gezondheid. Experts benadrukken dat **slaap routine en kwaliteit geen bijzaak zijn**, maar een integraal onderdeel van de preventie van hart- en vaatziekten.

Tot slot

Cardiologen kijken al jaren naar bloeddruk, cholesterol en leefstijl — maar uit nieuw medisch inzicht blijkt dat **slaappatronen een krachtig signaal zijn dat vaak wordt gemist**. Door meer aandacht te besteden aan hoe iemand slaapt — niet alleen hoeveel — kunnen artsen én patiënten méér te weten komen over hun hartgezondheid en het risico daarop.

Bron: “The Sleep Pattern Clue Cardiologists Miss” [Medscape](#)





UITNODIGING

Nieuwjaarsreceptie

VRIJDAG 23 JANUARI 2026 van 19u tot 21u

INKOMHAL GEBOUW DE NAYER

Een parkeercode wordt voorzien

Iedereen welkom!

Inschrijven is niet nodig



WAAROM KRACHTTRAINING ZO BELANGRIJK IS

Naarmate je ouder wordt, verlies je spiermassa en neemt je spierkracht af. Dit natuurlijke proces – wetenschappelijk gekend als sarcopenie – is eigen aan het ouder worden en kan je helaas niet tegenhouden. Het goede nieuws? Met beweging en krachttraining kan je het proces wel vertragen.

Al vanaf je 35 jaar verlies je spierkracht

De vermindering van spierkracht en spiermassa begint vroeger dan je denkt. Vanaf je 35ste levensjaar begin je stilaan kracht te verliezen. Vanaf je 60ste levensjaar gaat het heel snel. Dan dendert je spierkracht in een sneltreinvaart naar beneden.

Dat je spierkracht verliest, merk je heel geleidelijk. Boodschappen dragen wordt lastiger, de trap oplopen vermoeiender. Dingen waar je vroeger nooit bij stilstond, vragen plots meer energie. Opstaan uit de zetel, bijvoorbeeld.

De positieve effecten van spiertraining

Gelukkig kan je er wat aan doen, want op spieren trainen staat geen leeftijd. Je bent er nooit te oud voor. Meer nog: als je vandaag met krachttraining begint, dan merk je al na 3 tot 6 weken een verschil. Je dagelijkse wandeling verloopt opnieuw vlotter en je lichaamscontrole en -bewustzijn verbeteren.

Spierttraining heeft niet enkel een positief effect op je spierkracht. Het geeft je ook op heel wat andere manieren een boost:

- Je conditie verbetert en je hebt meer energie.
- Je voelt je fitter en zit beter in je vel.
- Omdat je lichaamsvet verbrandt, verbetert ook je lichaamsgewicht.
- Je houding, je evenwicht en je coördinatie verbeteren.
- Je vermindert pijnklachten en symptomen van artritis, osteoporose of rugpijn.
- Je voelt je mentaal sterker: je zelfvertrouwen stijgt en je angsten en depressieve gedachten verminderen. Krachttraining helpt ook om stress af te bouwen.
- Je botten worden sterker en de kans op osteoporose daalt.
- Krachttraining heeft een positieve invloed op je immuunsysteem.
- Krachttraining is goed voor je metabolisme en je hart. Je verbetert de doorbloeding in je lichaam, waardoor de kans op een hoge bloeddruk of een te hoge cholesterol verlaagt.
- Je slaapt beter.

Vijf nuttige tips voor wie begint met krachttraining

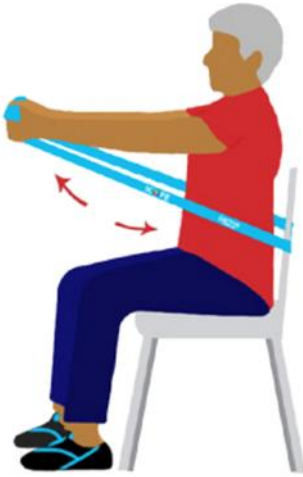
Pas begonnen met krachttraining? Let erop dat je het op een verantwoorde manier doet. Hou deze vijf eenvoudige tips in het achterhoofd voor het beste resultaat:

- Bouw rustig op en neem voldoende rust. Je spieren hebben 24 tot 48 uur tijd nodig om te recupereren.
- Het beste resultaat krijg je met 2 tot 3 krachttrainingen per week.
- Neem genoeg tijd om je spieren op te warmen.
- Train al je spiergroepen. Blijf niet telkens bij dezelfde oefening hangen.
- Focus op jezelf. Laat je niet beïnvloeden door wat anderen doen

Gelezen op <https://www.sport.vlaanderen/sporters-beleven-meer/actief-ouder-woorden/platform-blijf-in-beweging/waarom-blijven-bewegen-zo-belangrijk-is/waarom-krachttraining-zo-belangrijk-is/#:~:text=Je%20botten%20worden%20sterker%20en,een%20te%20hoge%20cholesterol%20verlaagt.>



SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN



Ga achterin je stoel zitten, passeer de band rond de rugleuning van de stoel en houd een uiteinde van de band in elke hand. Begin met je handen op borsthoogte aan je zij en duw je handen naar voren tot je armen bijna recht zijn (niet volledig strekken). Breng je handen langzaam terug naar de beginpositie. Herhaal dit 10-15 keer.

Ga in de voorste helft van je stoel zitten, plaats het midden van de band onder een voet en houd een uiteinde van de band in elke hand. Houd je vuisten tegen de zijkant van je heupen, til je knie op naar het plafond en duw je voet naar voren en naar beneden (zoals hiernaast). Breng je knie terug naar de opgeheven positie. Herhaal dit 10-15 keer met elk been.



Ga in de voorste helft van je stoel zitten, knieën en voeten bij elkaar. Wikkel de band om je schoot en ga dan met je voeten uit elkaar zodat ze in lijn staan met je heupen (de band moet je knieën naar elkaar toe trekken). Houd je voeten plat op de vloer, duw je knieën verder uit elkaar, houd 3-5 seconden vast en breng je knieën langzaam terug naar de beginpositie. Herhaal dit 10-15 keer.



Ga in het voorste deel van je stoel zitten en houd de band met beide handen vast (schouderbreedte uit elkaar) met je armen recht. Houd je armen recht en strek de band uit elkaar totdat je armen op één lijn liggen met je schouders. Breng je armen langzaam weer bij elkaar. Herhaal dit 10-15 keer.



Ga in het voorste deel van je stoel zitten, het midden van de band onder je voeten en een uiteinde in elke hand. Beweeg je voeten naar achteren zodat je tenen gelijk zijn met je knieën, leun naar voren en begin op te staan (de band moet weerstand bieden). Zodra je staat. Laat jezelf langzaam weer in de stoel zakken, waarbij je je rug recht houdt. Herhaal beide oefeningen 10-15 keer.

Ga in de voorste helft van je stoel zitten, het midden van de band onder je voeten, een uiteinde van de band in elke hand (handen aan je zij). Met een lichte buiging bij de elleboog breng je je armen opzij tot handen en ellebogen bijna op gelijke hoogte zijn met je schouders. Breng je armen langzaam terug naar je zij. Herhaal dit 10-15 keer.



Ga in het voorste deel van je stoel zitten, het midden van de band onder je voeten en een uiteinde in elke hand (vastgehouden als een ijshoortje). Trek je ellebogen naar de zijkant van je lichaam, beweeg je hand omhoog naar je schouders (stel je voor dat je iets drinkt) en laat je handen langzaam weer zakken naar je zij. Herhaal dit 10-15 keer.

Ga in het voorste deel van je stoel zitten, het midden van de band om een voet en een uiteinde in elke hand. Steek je vuisten in de zijkant van je heupen, strek je been (zoals hiernaast) en duw je voet naar voren, met je tenen in de richting die je opkijkt. Breng je voet langzaam terug naar je scheenbeen. Herhaal dit 10-15 keer.



Uw hart is belangrijk voor ons...

Niets gaat boven een fit en gezond lichaam om je mentaal sterk te voelen.

Wist u dat een gezond voedingspatroon in combinatie met lichaamsbeweging uw cardiovasculaire risico kan verminderen?¹



2023-M08-022 - 346755 - Valide till 10/2024

Sandoz geeft u eenvoudige tips om u te helpen een gezonder leven te leiden.
Ontdek ze via de QR-code!



1. Vissers FLJ, Mach F, Smulders YM et al; ESC National Cardiac Societies; ESC Scientific Document Group. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J. 2021 Sep 7;42(34):3227-3337.

Draag zorg voor uw hart
Vraag advies aan uw behandelend arts.

SANDOZ

PATIENT ENGAGEMENT WEEK VAN SANDOZ



OPEN CONDITIETRAINING





UITNODIGING

INFOVERGADERING

ZATERDAG 14 FEBRUARI 2025 om 14u

Drs. Pieter-Jan Marent

spreekt over

Beweging en cognitie

Iedereen welkom!

Auditorium 04.61, Onderwijs & Navorsing 4, Campus Gasthuisberg.

Na afloop trakteert Harpa op koffie en thee.

HARPA INFOVERGADERING



WIE IS PIETER-JAN MARENT?

Pieter-Jan Marent is doctoraatsonderzoeker in de bewegingswetenschappen (KU Leuven & UGent) en Bewegen Op Verwijzing-coach. Zijn onderzoek focust op de relatie tussen fysieke activiteit, sedentair gedrag en slaap enerzijds, en cognitieve gezondheid en gezond ouder worden anderzijds. Binnen zowel academisch onderzoek als praktijkprojecten werkt hij rond evidence-based strategieën om beweging in te zetten ter ondersteuning van cognitief functioneren. Vanuit die expertise draagt hij bij aan de HARPA-infovergadering met een brug tussen recente wetenschappelijke inzichten en hun relevantie voor beleid, zorg en praktijk.

HARPA BEGELEIDING

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

FITNESS

- Groepsles onder begeleiding van een ervaren fitness-instructeur: dinsdag om 10u15 en donderdag om 9u45
- Individuele fitness: aangepast schema op maat

KINESITHERAPIE

Verschillende specialisaties zoals:

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

MAAK EEN AFSpraak

Maak via onze website een afspraak om te starten of om meer info te krijgen:

www.respiro.be/aanbod/medische-fitness/

CONTACT

Aarschotsesteenweg 33
3110 Rotselaar

016 60 69 79

info@respiro.be

ANTIOXIDANTEN EN HUN ROL BIJ HART- EN VAATZIEKTEN

Wat zijn antioxidanten?

Antioxidanten zijn stoffen die het lichaam beschermen tegen schadelijke deeltjes, de zogenaamde vrije radicalen (1). Vrije radicalen ontstaan ten gevolge van verschillende processen in het lichaam, zoals het omzetten van voedsel in energie. Vrije radicalen kunnen ook ontstaan door externe factoren zoals sigarettenrook en blootstelling aan zonlicht. Indien vrije radicalen in een te grote hoeveelheid in het lichaam circuleren, kunnen ze schade aan cellen veroorzaken. In deze situatie spreekt men van 'oxidatieve stress'. Het lichaam produceert zelf antioxidanten om vrije radicalen onschadelijk te maken (3) maar antioxidanten uit voeding, zoals polyfenolen, carotenoïden en vitamine E, kunnen de vrije radicalen alsook neutraliseren en vervolgens de cellen en ons lichaam beschermen (2). Anderzijds maakt

een breed scala aan voedingsmiddelen. Vooral plantaardige oliën zoals soja-, mais-, olijf- en koolzaadolie zijn rijke bronnen. Daarnaast bevatten volle granen, noten en zaden kleinere hoeveelheden vitamine E (8).

Antioxidanten en hart- en vaatziekten

Ontstekingen en verhoogde oxidatieve stress zijn belangrijke factoren bij het ontstaan en verergeren van hart- en vaatziekten. Antioxidanten kunnen helpen het risico op hart- en vaatziekten te verminderen en de voortgang ervan te vertragen (4,5).

Polyfenolen

Polyfenolen zijn niet-essentiële plantaardige verbindingen die van nature voorkomen in fruit, groenten, granen, noten en dranken zoals thee, koffie en wijn. Flavonoïden, een subgroep van polyfenolen, zijn te vinden in fruit, kruiden, stengels, granen, noten, groenten, bloemen en zaden. Flavonoïden helpen de bloeddruk te verlagen, houden de cholesterol in balans en voorkomen bloedstolsels (4).

Resveratrol, een subgroep van de flavonoïden die te vinden zijn in druiven en pinda's, hebben ook bewezen gunstige effecten op hart- en vaatziekten (4).

Carotenoïden

Carotenoïden zijn stoffen die het lichaam kan omzetten in vitamine A, waardoor ze ook bekend zijn als provitamine A, een voorbeeld hiervan is bètacaroteen (7). Carotenoïden verminderen het risico op hart- en vaatziekten doordat ze bijdragen aan een gezond cholesterolgehalte en ze de opbouw van atherosclerose (aderverkalking) helpen te remmen (4).

Carotenoïden zijn te vinden in groene bladgroenten, rode en gele groenten zoals wortelen en in gele en oranje vruchten zoals mango's, abrikozen en papaja's (8).

Vitamine E

Een hogere inname van vitamine E kan de kans op hart- en vaatziekten verlagen. Vitamine E komt van nature voor in



Supplementen en overdosering

Het is niet aanbevolen om voedingssupplementen of producten met bijvoorbeeld toegevoegde flavonoïden of betacaroteen te gebruiken. Een te hoge consumptie hiervan kan mogelijk negatieve effecten op de gezondheid hebben. (6, 7)

Een teveel aan vitamine E komt vaak door langdurig gebruik van supplementen met hoge doseringen, wat schadelijke gevolgen voor de gezondheid kan hebben. Het is vrijwel onmogelijk om via de voeding alleen teveel vitamine E binnen te krijgen (9). De American Heart Association raadt echter af om vitamine E-supplementen te gebruiken om hart- en vaatziekten te voorkomen, omdat er onvoldoende bewijs is dat ze werken.



Praktische tips voor antioxidanten in voeding

Tip 1

Probeer elke dag een kleurrijke mix van groenten en fruit te eten, zoals druiven, mango's, abrikozen en groene bladgroenten. Deze variatie helpt je om voldoende antioxidanten binnen te krijgen.

Fruit: Probeer dagelijks 2 à 3 stukken fruit te eten en varieer in soort.

Groenten: Streef ernaar om elke dag minstens 300 gram groenten te eten. Kies voor verschillende soorten groenten en spreid doorheen de dag.

Tip 2

Voeg dagelijks een handjevol ongezoeten noten en zaden toe aan je dieet en kies voor plantaardige oliën zoals soja, mais-, olijf- en koolzaadolie die boordevol antioxidanten zitten.

Student Leen Hertogs, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits & Lore Lagrou; Diëtisten Competentiecentrum Klinische Voeding UZ Leuven

Bronnen

1. Antioxidanten | Voedingscentrum. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/antioxidanten.aspx>. Geraadpleegd 2025 May 2.
2. Antioxidanten in voeding en supplementen, wat doen ze? | IVG. Beschikbaar via: <https://www.ivg-info.nl/voedingssupplementen/overig/antioxidanten/>. Geraadpleegd 2025 May 2.
3. Jomoca K, Raptova R, Y Alomar S, H Alwasel S, Nepovimova E, Kuca K, et al. Reactive oxygen species, toxicity, oxidative stress, and antioxidants: chronic diseases and aging. Arch Toxicol 2023, 97(10):2499.
4. Mlynarska E, Hajdys J, Czarnik W, Fularski P, Leszto K, Majchrowicz G, et al. The Role of Antioxidants in the Therapy of Cardiovascular Diseases—A Literature Review. Nutrients 2024, 16(16):2587.
5. Mirmiran P, Hosseini-Esfahani F, Esfandiar Z, Hosseini-Niazi S, Azizi F. Associations between dietary antioxidant intakes and cardiovascular disease. Sci Rep 2022, 12(1):1504.
6. Flavonoïden | Voedingscentrum. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/flavonoiden.aspx>. Geraadpleegd 2025 May 10.
7. Betacaroteen in voeding en supplementen, wat doen ze? | IVG. Beschikbaar via: <https://www.ivg-info.nl/voedingssupplementen/vitamines/betacaroteen/>. Geraadpleegd 2025 May 10.
8. Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. (2016). Voedingsaanbevelingen voor België (A5-formaat). https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/9285_voedingsaanbev_16122016_a5.pdf
9. Vitamine E | voedingscentrum. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-e.aspx#blokwat-zijn-de-gevolgen-van-te-veel-vitamine-e>. Geraadpleegd 2025 May 10.
10. Hoe eet ik gezond met een hart- of vaatziekte? | Voedingscentrum. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/aandoeningen/hoe-eet-ik-gezond-met-een-hart-en-vaatziekte.aspx>. Geraadpleegd 2025 May 10.



BEDEVAART NAAR SCHERPENHEUVEL

Naar jaarlijkse gewoonte trekken wij ook volgend jaar naar Scherpenheuvel om er onze overleden Harpavrienden te gedenken tijdens een 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 2026
- ♦ 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. Afspraak aan het kruispunt van de Horenstraat met de Heuvelstraat in Tielt-Winge
- ♦ Om 08.45 vertrekken de fietsers op het Sportkot aan De Spuye
- ♦ Om 10.45 uur komen we aan in Scherpenheuvel
- ♦ Om 11.00 uur: H Mis met herdenking van onze overleden leden in de basiliek



IN MEMORIAM



JOSEPH LEBESQUE

1 maart 1938- 8 oktober 2025

Weduwnaar van Marie-Christine Bergers

Trouw Harpa-lid nr. 639



MANDUS VERLINDEN

25 februari 1937– 15 december 2025

Echtgenoot van Nicole De Swert

Oud Harpa-lid nr. 663

**Uitnodiging algemene vergadering van Harpa vzw op
vrijdag 24 april 2026 om 19 u (vertrek aan ingang om 18u30!)
VERGADERZAAL “DEN THUIS” VAN INBEV
VUURKRUISENLAAN, 3000 LEUVEN**

AGENDA

Welkomstwoord van de voorzitter

Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 25 april 2025

Goedkeuring activiteitenverslag 2025

Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2025

Verslag van de rekeningnazichters

Goedkeuring jaarrekeningen 2025

Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters

Goedkeuring voorstel begroting 2026

Vragen en antwoorden

Slotwoord

GRATIS BROODJES WORDEN VOORZIEN

Einde van de vergadering rond 22.00 uur.

HARTELIJK WELKOM!

Wil je mee je schouders zetten onder onze vereniging?

Stel je dan kandidaat als lid van de raad van bestuur!

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 drankhandel 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.



UZ BRUSSEL BEHANDELT VOOR HET EERST HARTRITME-STOORNIS MET NIET-INVASIEVE BESTRALINGSTECHNIEK OP BASIS VAN REALTIME BEELDVORMING

Nieuwsbericht van 23/09/2025

Het UZ Brussel heeft voor het eerst een patiënt met een hardnekkige en gevaarlijke hartritmestoornis, ventriculaire tachycardie (VT), succesvol behandeld met stereotactische radiotherapie-ablatie. Hierbij wordt het probleemgebied in het hart heel precies bestraald op basis van realtime beeldvorming om zo het foutieve ritme te onderbreken. Deze techniek, die tot nu toe vooral in de oncologie werd toegepast, biedt een volledig niet-invasief alternatief voor patiënten bij wie zelfs de meer geavanceerde behandelingen tekortschieten. De patiënt stelt het goed en heeft het ziekenhuis verlaten.

Ventriculaire tachycardie (VT) is een ernstige en potentieel levensbedreigende hartritmestoornis. Vaak ontstaat deze hartritmestoornis doordat littekens in het hart de elektrische signalen in een lus blijven rondsturen. De eerste stap in de behandeling bestaat meestal uit het behandelen van de onderliggende hartziekte en het plaatsen van een implanteerbare defibrillator (ICD) om plotse hartdood te voorkomen. Voor hardnekkige of terugkerende VT bestaat de behandeling uit medicatie en katheterablatie. Katheterablatie maakt gebruik van radiofrequentie of van door gebruik van korte elektrische pulsen ([pulsed field ablatie](#)) om littekenweefsel te creëren en zo de foutieve elektrische signalen te blokkeren. Hoewel dit vaak succesvol is, kan dit soms leiden tot een heroptreden van de ritmestoornis binnen zes maanden na een eerdere ablatie, bijvoorbeeld door uitgebreide littekenweefsel of een diepgelegen probleemgebied.

Nood aan alternatieve, minder belastende behandelingen

Stereotactische radiotherapie gebruikt stralingsenergie om heel precies het probleemgebied in het hart te behandelen, terwijl gezond weefsel zoveel mogelijk gespaard blijft. Het doel is om via de bestraling het foutieve ritme te onderbreken. Omdat de procedure volledig niet-invasief verloopt, worden de procedure gerelateerde risico's voor de patiënt aanzienlijk vermindert.

Prof. dr. Andrea Sarkozy, cardioloog in het Heart Rhythm Management Center van het UZ Brussel: "Voor patiënten die onvoldoende baat hebben bij zelfs met de nieuwste katheter gebaseerde therapieën, opent deze behandeling een nieuw perspectief. Het feit dat we de hartritmestoornis kunnen aanpakken zonder katheters of chirurgie, kan de levenskwaliteit van een kwetsbare groep patiënten sterk verbeteren."

Precisie door samenwerking

Prof. dr. Thierry Gevaert, adjunct-diensthooft radiotherapie aan het UZ Brussel:

"Een bijzondere uitdaging bij bestraling is dat het hart voortdurend beweegt door zowel de hartslag als de ademhaling.

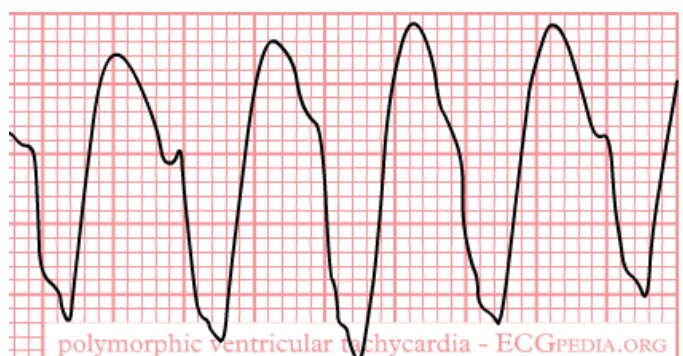
Dankzij geavanceerde beeldgestuurde radiotherapie die deze beweging kunnen volgen, kan de straling toch tot op de millimeter nauwkeurig worden toegediend. Deze techniek toont hoe de kennis uit de oncologie ook in de cardiologie kan worden ingezet. Door disciplines te verbinden, maken we een behandeling mogelijk die zowel doeltreffend als patiëntvriendelijk is."

Die precisie is mogelijk door de samenwerking tussen het Heart Rhythm Management Centre en de dienst Radiotherapie. Cardiologen brengen met anatomische en elektrische informatie het probleemgebied in kaart via een mapping en navigatiesoftware die de abnormale hartritmestromen in kaart brengt, de elektrische prikkels blokkeert en real-time feedback geeft. Radiotherapeuten berekenen en richten vervolgens de optimale dosis straling.

Stap vooruit in patiëntenzorg

Met deze eerste succesvolle toepassing wordt een belangrijke stap gezet naar een nieuwe behandeloptie voor ventriculaire tachycardie. Het UZ Brussel wil de techniek verder verfijnen en evalueren om ze in de toekomst breder beschikbaar te maken voor patiënten die vandaag weinig alternatieven hebben.

Gelezen op: <https://www.uzbrussel.be/w/uz-brussel-behandelt-voor-het-eerst-hartritmestoornis-met-niet-invasieve-bestralingstechniek-op-basis-van-realtime-beeldvorming-fr>



AFLSUITING WANDELSEIZOEN

Kleine terugblik door Marijke Everaert

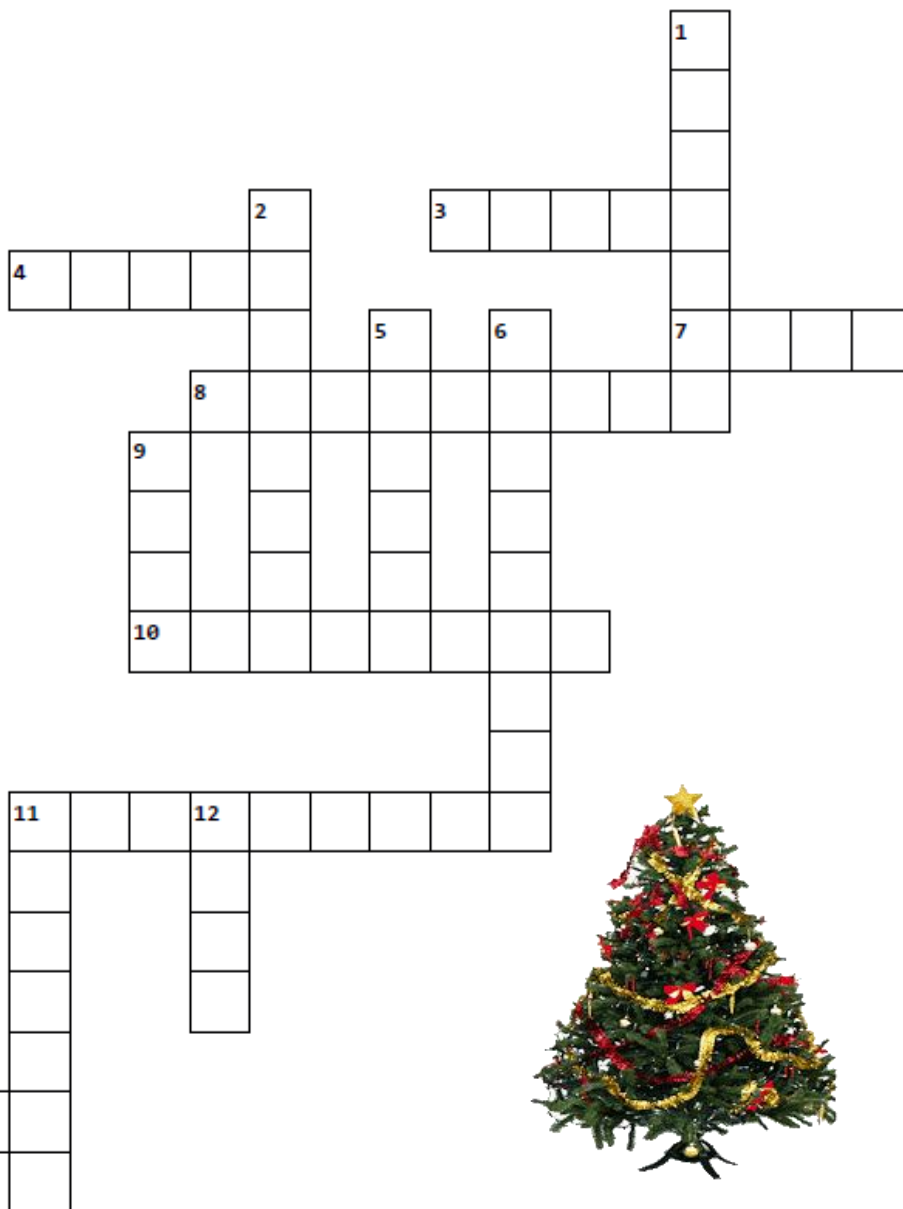
Op 15 november hebben we het wandelseizoen afgesloten in Averbode. We zijn gestart met een lekkere maaltijd, gezellig bij elkaar. Buikje gevuld begonnen we aan onze wandeling door het bos aan de abdij. Het weer was herfstig grijs, weinig wind en een aangename wandeltemperatuur. De blaadjes verwenden ons met een echte kleurenpracht! Een geslaagde namiddag!



HARPA OP HET HARTSTAD LEUVEN EVENEMENT



KERSTMIS KRUISWOORDRAADSEL



Across

3. De moeder van Jezus.
4. Dit geven we vaak aan familie op kerstmis.
7. Op dit dier reed Maria naar Bethlehem.
8. Dieren die de slee van de kerstman trekken.
10. Man die pakjes brengt tijdens kerstmis.
11. Een versierde boom tijdens kerstmis.
13. Hierin legde Maria Jezus wanneer hij geboren werd.

Down

1. De dieren van de herders.
2. In welke maand valt Kerstmis?
5. De periode voor Kerstmis.
6. De stad waar Jezus werd geboren.
9. Dit zet je bovenop de kerstboom.
11. Dit eten we vaak op Kerstmis.
12. Hierin werd Jezus geboren.

HARPA ZOEKT WEER GIDSEN VOOR DE WANDELINGEN



Ook in 2026 blijft Harpa elke 2 weken wandelen op zaterdag. We starten alvast op **14 maart 2026!** De wandelingen staan open voor Harpa leden en hun partners. Net als vorig jaar zoekt Harpa weer enthousiaste wandelaars om één of meer van de wandelingen als gids te begeleiden.

We werken daartoe met een lijst die we online bijhouden en altijd up to date is. Via de Harpa [website](#) kan u de link naar de volledige kalender terugvinden met de datums voorzien voor de wandelingen. Ieder die zich geroepen voelt om een wandeling te gidsen kan op deze kalender een datum uitkiezen en de lijst aan vullen.

Mogen wij ook vragen de info omtrent de wandeling tijdig (14 dagen vooraf) via mail door te sturen naar zodat dit nog gemeld kan worden in de wekelijkse berichten via het internet.

Naargelang het aantal gidsen kan voor een lange (8km) of korte wandeling (4km) worden gekozen, of voor één wandeling van 6km.

Om praktische reden zijn volgende punten belangrijk:

- ◇ Welke wandeling er is voorzien, een korte, een lange of beiden.
- ◇ Het uur en de plaats van vertrek
- ◇ De mogelijkheid tot parkeren
- ◇ Het adres van een drankgelegenheid. Dit laatste om ook de niet-wandelaars mee te laten genieten van deze samenkomst.

Dus Harpisten wandelaars zoek in jullie buurt een mooie wandeling met drankgelegenheid en geef ze door aan harpasport@harpa.be en zet ze op de [lijst!](#)



ONLINE KERSTSHOPPEN? DENK AAN TROOPER EN STEUN HARPA!

Als je op de Trooperpagina van Harpa (<https://trooper.be/harpavzw>) klikt op een shop, weet die shop dat je via Trooper gekomen bent en welke vereniging je wil steunen. Op het moment dat jij je aankoop afrondt op de website van de shop, laten zij ons weten hoeveel geld ze aan Harpa schenken. Dat is soms een percentje van jouw aankoopbedrag, soms een vast bedrag. Zelf betaal je geen euro extra.

Dankzij jullie staat onze Trooper-teller al op 393€. Dat bedrag wordt rechtstreeks geïnvesteerd in de werking van Harpa! Bedankt!



TROOPER

ACTIVITEITENKALENDER 2026

 Wandeltocht	 Nieuwjaarsreceptie	 Scherpenheuvel
 Korte fietstocht	 Infosessie	 Daguitstap
 Fietstocht	 Algemene vergadering	 Benefiet

januari					
Nr.	1	2	3	4	5
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	

februari				
5	6	7	8	9
	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	

maart						
9	10	11	12	13	14	
	2	9	16	23	30	
	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		

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

FEESTDAGEN 2026

1 januari NIEUWJAAR	14 mei OLH HEMELVAART	15 augustus OLV HEMELVAART
5 april PASEN	24 mei PINKSTEREN	1 november ALLERHEILIGEN
6 april PAASMAANDAG	25 mei 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



Marcel Mertens
Ondervoorzitter,
Verantwoordelijke verzekeringen
Verantwoordelijke ledenadministratie
T: 016/25 18 38



Prof. Véronique Cornelissen
Secretaris
Verantwoordelijke reanimatie
T: 016/32 91 52



Richard Van Dongen
Penningmeester
T: 0474/ 96 03 08



Rik Nuytten
Verantwoordelijke informatica
Verantwoordelijke Respiro
T: 0477/58 58 42



Roselien Buys
Coördinator trainingen
Verantwoordelijke Harpa Magazine
T: 0486/38 81 76



Marijke Everaert
Verantwoordelijke benefiet
& recepties
T: 0479/45 07 37



Benoit Verbiest
Bestuurder
T: 0468/12 13 95

OPROEP!

Het Harpa magazine is een blad van leden voor leden.

Wil je graag meer lezen over een bepaald onderwerp dat jou en je medehartpatiënten aanbelangt?

Heb je foto's van Harpa-activiteiten die een plekje in dit magazine of op de website verdienen?

Wil je graag je ervaringen (als hartpatiënt) delen? Heb je interessante nieuwtjes?

Spreek ons erover aan of mail het ons!

harpasport@harpa.be

COLOFON



HARPA vzw

NUMMER 106

Tijdschrift voor Harpaleden



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

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.



KHDrukwerken

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be

