

# HARPA MAGAZINE



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

TRIMESTRIEEL - NR 107  
JANUARI - APRIL 2026



## IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	3	Harpa in beeld: Scherpenheuvel	15
Uitnodiging daguitstap	4	In memoriam	15
Harpa in beeld: reanimatietraining	6	Verslag infovergadering	16
Lid in de kijker	7	Verslag algemene vergadering	18
Nieuwe voedingsaanbevelingen	10	Activiteitenverslag 2025	20
Harpa in beeld: nieuwjaarsreceptie	12	Harpa bestuur en colofon	23

# DE ROOVER & ZOON



**BOUWWERKEN  
RENOVATIE  
DAKWERKEN**

**0495 57.78.46**

[www.derooverenzoon.be](http://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 meubelstijlen in onze meer dan 12.000 m<sup>2</sup> toonzalen

## MEUBELEN



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,

Met plezier heet ik u welkom bij de lente-editie van het Harpa magazine. De winter ligt achter ons, en met het lengen van de dagen en het ontluiken van de natuur voelen we opnieuw die frisse energie die zo kenmerkend is voor dit seizoen. Het is een tijd van vernieuwing, inspiratie en verbinding, waarden die ook bij Harpa centraal staan.

De afgelopen maanden hebben we niet stilgezeten. Dankzij de inzet van het bestuur en de betrokkenheid van onze leden konden we opnieuw mooie activiteiten organiseren en nieuwe initiatieven opstarten. In deze editie lezen jullie onder meer over recente activiteiten, inspirerende verhalen van leden en interessante artikels. We geven jullie ook een vooruitblik op wat ons nog te wachten staat in de komende maanden.

De lente nodigt uit om naar buiten te treden, elkaar te ontmoeten en ideeën te laten groeien. Ik nodig jullie dan ook uit om deel te nemen aan onze daguitstap naar Sint-Niklaas op za 20 juni 2026, meer info verderop in dit magazine.

Namens het bestuur dank ik U voor uw blijvende steun en enthousiasme. Ik wens U veel leesplezier, veel beweging en een inspirerend lenteseizoen toe.

In naam van het ganse Harpa bestuur,

Willy Vanbrabant,  
Voorzitter Harpa vzw

Is het geen wonder  
zoals alles groeit  
en zelfs na een winter  
zo prachtig opbloeit

Het blijft toch bijzonder  
dat warmte en licht  
bij plant, dier en mens  
dit wonder verricht.

Irmamoekestorm  
[www.knipoog.nu](http://www.knipoog.nu)



Wandeling Veltem,

## DAGUITSTAP naar SINT-NIKLAAS

20 juni 2026



Verder staat het **Mercatormuseum** op het programma, met de oudste wereldbol en 500-jaar oude kaarten. Wat ooit een klassieke erfgoedcollectie was, is nu een heus belevingsmuseum. Het museum, het enige in België dat zich volledig toelegt op cartografie, ontleent zijn naam aan Gerard Mercator. De Vlaamse cartograaf die in de zestiende eeuw als eerste de wereld in kaart bracht. Na een grondige make-over biedt het museum voortaan een hedendaagse belevingsomgeving waarin erfgoed, wetenschap en verbeelding samenkomen.

De lokale gastronomie mag ook niet onderschat worden; van gezellige cafés tot verfijnde restaurants, Sint-Niklaas verrent fijnproevers met heerlijke streekgerechten en internationale smaken. Wij gaan alvast De Graanmaat eens uittesten.



Dit jaar neemt Harpa jullie mee naar Sint-Niklaas, een stad met een rijke geschiedenis en een levendige gemeenschap, gelegen in het hart van het Waasland. Sint-Niklaas is een stad die uitnodigt tot ontdekking en beleving, voor cultuurliefhebbers en voor natuurfanaten.

Vanop de Grote Markt, de grootste markt van België, nemen ervaren gidsen ons mee op pad. De stadswandeling in Sint-Niklaas is een zeer diverse wandeling met heel veel bezienswaardigheden. We komen in de **winkelstraten**, langs de mooiste **terrassen**, door **stadsparken**, bij prachtige **kerken** én langs bijzondere musea zoals het museum met de **grootste sigaar ter wereld**.



## PROGRAMMA DAGUITSTAP

**7.30 u. VERTREK opstapplaats 1** Expresweg tot inrit 'Wetenschapspark Arenberg', Gaston Geenslaan 14, 3000 Leuven (parking aan **OPTION**). Aanwezig 7u.15

**7.45 u. VERTREK opstapplaats 2** Parking Bruineveld. Domeinstraat 61, 3010 **Kessel-Lo**. Aanwezig 7u30.

**8.00 u. VERTREK opstapplaats 3** Carpool Rondpunt. Aarschotsestwg, 3110 **Rotselaar**. Aanwezig 7u45.

**10.00 u.** Vertrek op de Grote Markt van Sint Niklaas, voor een **stadswandeling** onder leiding van stadsgidsen.

**12.30 u. LUNCH** in het café 'De Graanmaat' gelegen op de Grote Markt.

- Voorgerecht : Aspergesoep zonder brood
- Menu : Kalkoenbrochette met gemengde sla en tomaat met kroketten. Ook water inbegrepen.
- Dessert: Dame blanche (met of zonder slagroom)

**14.30 u.** Bezoek aan het vernieuwd **belevingsmuseum MERCATOR**, gelegen in het 'Museum aan het Park'

**17.00 u. Broodmaaltijd** in het café 'De Graanmaat' met onder meer 2 sneden bruin brood en 1 pistolet met 4 verschillende soorten beleg; kaas, ham, confituur en americain, alsook tweemaal koffie of thee

**18.00 u.** Einde van het programma en terugreis naar Leuven.

**19.30 u. AANKOMST** opstapplaats 3 Rotselaar.

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

**20.00 u. AANKOMST** opstapplaats 1 **OPTION**.

### ***BELANGRIJK!***

***Zorg dat je een kwartier voor het vertrek aanwezig bent. Persoonlijke spullen niet achterlaten in de bus!***

## PRAKTISCH

**Deelnameprijs:** EUR 88,00 per persoon. Voor leden met Museumpas is het tarief EUR 80,00.

**Inschrijvingen:** Starten heden tot 8 juni. Datum inschrijven is bepalend voor de volgorde van de deelnamelijst.

**Beschikbare plaatsen:** 36, daarna staat u op een wachtlijst.

**Betaling** via de website of via overschrijving met vermelding van lidnummer en nummer van opstapplaats

**Annulering:** Graag dringend melding hiervan, uw plaats kan dan eventueel worden ingenomen door een deelnemer op de wachtlijst. Eventuele teruggave van het gestorte bedrag zal nader bekeken worden, bovendien zal bij deze gezocht worden naar een menselijke oplossing.



Bij invulling met de hand, één HOOFDLETTER of cijfer in zwart (of blauw) per vakje

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst	Bedrag	EUR	CENT
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Rekening opdrachtgever (IBAN)	<input type="text"/>		
Naam en adres opdrachtgever	<input type="text"/>		
Rekening begunstigde (IBAN)	B E 5 2 0 0 1 2 9 6 9 2 0 0 0 9		
BIC begunstigde	G E B A B E B B		
Naam en adres begunstigde	HARPA VZW TERVUURSEVEST 101 4071 BE 3001 HEVERLEE		
Mededeling Communication	L I D O P .		

## REANIMATIETRaining

Op 11 maart kregen de Harpa-leden tijdens de training de kans om de basis van de reanimatie en het levensreddend handelen te leren of te herhalen. Kinesist cardiale revalidatie, Dirk Schepers was bereid om deze training te komen verzorgen, dat werd zeer geapprecieerd! Onder zijn kundige leiding werd menige pop nieuw leven in geblazen.





## ‘De boer, hij ploegde voort’



**Dag Freddy.**

**Hoe ben je bij Harpa terechtgekomen ?**

Eind 2004 heb ik een harttransplantatie ondergaan. Daarna volgde een lange revalidatie in de zaal van Gasthuisberg. Ik heb veel op de hometrainer gezeten. Ik herinner me de dag nog goed, op 28 november 2004, kreeg ik eindelijk de oproep voor mijn nieuwe hart. Ik was toen 59 jaar en gaf les, maar heb dit moeten stoppen. In 2005 heb ik voornamelijk in het hospitaal gerevalideerd en daarna ben ik ingestroomd bij Harpa. Ik wilde vooral

buiten fietsen. Dat doe ik heel graag, want ik wilde graag terug actief worden.

**Je hebt dus een volledig donorhart, de belangrijkste spierpomp van ons lichaam, ontvangen. Weet je van wie je je nieuwe hart hebt gekregen ?**

Het zou kunnen dat het een jong meisje was, maar over wie de donor is, zijn ze zeer zwijgzaam. Ik had graag het geslacht en de leeftijd geweten, meer niet.

**Heb je complicaties gehad na de operatie ?**

Nee, ze hebben me op de fiets gezet in de revalidatie en ik ben vertrokken !

**Nadien heb je medicatie moeten innemen tegen afstoting. Blijf je dat nu nog steeds nemen ?**

Ja, de belangrijkste pil in mijn leven is ‘Advagraf’. Deze helpt mijn immuunsysteem te onderdrukken zodat mijn nieuwe hart niet afgestoten wordt. Dit is voor mijn hele leven. Ik heb veel medicatie moeten nemen, maar na 15 jaar werd dit wat afgebouwd. Onlangs had ik te veel bloedplaatjes in mijn bloed. De artsen stelden een ruggenmergpunctie voor, maar ik was nogal kritisch.

Zij zouden meer te weten kunnen komen over de volgende stappen maar dat heeft mij niet overtuigd om de operatie te laten doen. Later bleek dat ik de pil ‘Hydrea’ kon nemen om de bloedplaatjes te onderdrukken in mijn bloed. Ondanks de nevenwerkingen en het feit dat ik niet graag veel pillen neem, neem ik die wel !

### EEN WIST-JE-DATJE:

*De eerste succesvolle harttransplantatie werd op 3 december 1967 uitgevoerd door de Zuid-Afrikaanse chirurg [Christiaan Barnard](#) in Kaapstad.*

*Patiënt Louis Washkansky stierf 18 dagen na de operatie.*



## INTERVIEW Harpalid

**Je zei dat je het lesgeven tijdelijk hebt moeten stoppen. Welke opleiding heb je gevolgd en wat was je beroep ?**

In het Sint-Pieterscollege in Leuven heb ik Latijn-Wiskunde gedaan. Daarna heb ik lang getwijfeld wat ik zou doen. Ik heb een frank omhoog gegooid en zo heeft het lot besloten dat ik aan mijn opleiding bio-ingenieur startte. Ook mijn zoon en kleindochter zijn deze richting ingestapt.

Ik heb 4 jaar gedoctoreerd aan de KU Leuven en toen ik 27 jaar was, vroegen ze me of ik chef van het labo wilde worden in de brouwerij Stella Artois. De beste opleiding om in een brouwerij te beginnen werken is bio-ingenieur. Brouwerijen werken op basis van bepaalde grondstoffen en gistprocessen. Ik heb wel 20 ingenieurs opgeleid die nu in een brouwerij werken.

**Ben je lang op je functie van labo chef gebleven ?**

Dat zal 17 jaar geweest zijn. Een groot deel van mijn carrière. In 1987 gebeurde de fusie tussen Stella en Piedboeuf (Jupiler). Tegen bepaalde mensen aan de KU Leuven liet ik dit vallen, want er liepen vele stages bij ons. Ze vroegen mij of ik niet terug naar de universiteit wou komen. Degene die het vak brouwerijkunde gaf, ging met pensioen. Zo heb ik die plek gekregen en die functie aangenomen. Dan heb ik hier 22 jaar gewerkt.

Ik heb een lange carrière gehad van 40 jaar, maar ik heb maar twee werkgevers gehad: Stella en KU Leuven. Toch had ik wel voorwaarden gesteld als ik naar de universiteit ging. Het is zo dat proffen die brouwerijkunde geven, advies mogen geven aan de brouwerijwereld. Dat wou ik zeker ook doen en ik heb dit kunnen doen in 25 brouwerijen over heel België. Ik ging naar de grootste van België: van nummer twee tot vijftienvintig.



*Op zaterdagmiddagen is er een rondleiding in zijn brouwerij. Nu nog is hij bezig met brouwen en experimenteren. Interesse? Surf naar: [www.dekroonneerijse.be](http://www.dekroonneerijse.be)*



**Tip van Freddy:** Job (6.0%) is een biertje met hoge gisting en heel lekker. Delvaux (8,5%) is beter, maar hier kan je er amper twee van drinken!

Uiteindelijk ben ik in 2010, op mijn 65-jarige leeftijd, op emeritaat gegaan, maar ik heb nog twee jaar studenten begeleid met hun thesis.

**Heb je zelf ook wat geëxperimenteerd in het bierbrouwen ?**

Ja, zeker: de Delvaux, de Job en de Superkroon hebben we ontwikkeld. Deze drie zijn gecommmercialiseerd, maar ik experimenteer nog verder, hé. Een van mijn zonen is ook bio-ingenieur en in mijn laatste jaren is die bij ons komen werken. Ik had nog iemand nodig op het moment dat hij afstudeerde en ik vond niet direct iemand. Zo is hij in het labo komen werken en heeft hij enkele projecten gedaan.

Toen is het idee gekomen om een bierbrouwerijtje op te starten in Neerijse. Het gebouw dat we vonden was origineel een boerderij. In 1877 is het een brouwerij geworden. Het heette toen de Kroon. Een van de bieren heette ook Kroon. Tot 1983 werd er bier gebrouwen. Mijn zoon heeft geleidelijk aan het adviseurschap opgenomen. In 2012 zijn we volop aan de slag gegaan, 30 jaar na de sluiting heropende weer de bierbrouwerij !

De bedoeling was om een labo en een brouwerij op te starten. Later een café-restaurant eraan toe te voegen en natuurlijk de verkoop van eigen brouwsels op termijn. Deze drie dingen waren van bij het begin het doel. Ik heb twee zonen, mijn ene zoon Filip, die ook bio-ingenieur is en mijn andere zoon Peter die hielp mee met de verbouwingswerken en de start voor de commercialisering.

De namen van onze bieren hebben allemaal zin: Delvaux is onze naam, Superkroon bestond vroeger en die hebben we opnieuw tot leven gewekt en de Job is iets speciaals. Toen ik jong was, luisterde ik heel graag naar Chopin. Mijn zussen noemden me altijd Chopin in plaats van Freddy en dat is dan Chop of uiteindelijk Job geworden.



En nu nog altijd noemen ze mij Job. Ook op de middelbare school, op de jeugdbeweging en in het voetbal wisten veel kinderen dat en zo ben ik eigenlijk meer Job dan Freddy. Eigenlijk heb ik die naam niet gegeven, maar toch is het zo gelinkt aan ons allemaal.

**Wat is je mening over alcoholvrij (0.0%) bier ?**

Er is een rage de laatste jaren om 0.0% alcoholische dranken of alcoholvrij bier op de markt te brengen, ondanks dat bier per definitie een licht alcoholische drank is op basis van gerstemout, hop, gist en water. Ik heb altijd gezegd, wij maken geen alcoholvrij bier want dan spreek je niet echt van bier. Het smaakt ook niet even lekker. Een alcoholvrij bier is een contradictie, zie je.

Toch hebben we beslist in de Kroon om ons eigen 'Petit Delvaux' te maken. Het is een bier met 2.0% alcohol. Ter vergelijking, de tafelbieren van vroeger hadden meestal een percentage lager dan 1.8%. We hebben testen gedaan en aangetoond dat bij het drinken van acht glazen Petit Delvaux je nog steeds veilig kan rijden. We blijven beneden de veiligheidsnorm én het smaakt nog steeds naar bier !

**Hoe blijf je zo jong van geest ?**

Dat kan zijn doordat we thuis met twaalf kinderen waren. Ik kom uit Kessel-Lo en wij woonden op de Boven-Lo. Ik moest me af en toe wel eens weren tegen mijn broers en zussen. In totaal waren we een gezin met acht meisjes en vier jongens. Ik was de negende en zat tussen zes meisjes: drie meisjes ouder en drie meisjes jonger dan ik. Ik woon nog altijd aan de kerk van Boven-Lo. Dit is maar vijf kilometer van Leuven en toch midden in de natuur, tussen de velden en de bossen.

Met mijn vrouw ben ik meer dan 55 jaar getrouwd. Wij konden onze 50e huwelijksverjaardag niet vieren wegens corona. Er was toen geen sprake van een groot feest. Shit happens, maar we blijven lachen en geraken er wel door. Als het dat maar is. Ik zeg altijd: 'En de boer, hij ploegde voort' naar de bekende schrijver Felix Timmermans uit Lier.



*Freddy: 'We waren thuis met twaalf kinderen. Ik was nummer negen.'*

**Als je terugkijkt op je leven, wat wens je graag te delen ?**

Dat ik eigenlijk twee levens heb gehad: voor en na het nieuwe hart. Toen ik bijna 60 was, kon ik feitelijk niets meer en de hartchirurgie was op dat moment klaar voor succesvolle ingrepen.

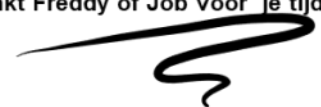
Mijn mama is op 72 jarige leeftijd gestorven aan haar hart, omdat er toen nog bijna niets was: geen stents, geen bypasses, geen transplantaties. Het is pas later dat ze het inzicht hadden om net wel weer snel terug actief te worden en terug uit het bed te komen.



**We zijn nu 2026, je bent dus 20 jaar lid van Harpa. Proficiat ! Kan je één leuke herinnering van Harpa delen ?**

Ik heb heel lang, heel graag meegereden bij de fietsgroep van Harpa. Ik heb de eerste fietstruitjes van Harpa gesponsord, met natuurlijk in grote letters 'DE KROON' erop ! Nu kan ik moeilijk nog mee. Ik ben meermaals gevallen en heb tweemaal mijn heup gebroken. Ik heb meerdere operaties moeten ondergaan want de eerste operatie is jammer genoeg niet gelukt. Uiteindelijk is het toch gelukt met een nieuwe heupprothese en heb ik nog 10 jaar mee kunnen fietsen ! Bergen gingen niet zo makkelijk meer. Ooit heb ik nog de Mont Ventoux beklommen, maar na twee heupbreuken houd ik het erbij !

**Bedankt Freddy of Job voor je tijd !**



*Wens je te reageren op dit interview, spreek dan Lieve of Rebecca aan tijdens de training.*

## NIEUWE VOEDINGSAANBEVELINGEN VAN DE HOGE GEZONDHEIDSRaad

De Hoge Gezondheidsraad (HGR) is een onafhankelijk netwerk dat wetenschappelijke adviezen geeft over volksgezondheid. In juni 2025 publiceerde de HGR de *food-based dietary guidelines* voor de Belgische bevolking. De voedingstak werd hierdoor ook vernieuwd (zie figuur).

De nieuwe richtlijnen zijn gebaseerd op zowel de gezondheid van de bevolking als op de duurzaamheid van ons voedingspatroon. De kernboodschap is een verschuiving naar meer plantaardige voeding en minder bewerkte producten. (1)

De belangrijkste pijlers zijn onder meer:

### Focus op plantaardige voeding:

Hogere inname groenten, fruit, volle granen en noten. Peulvruchten zouden vaker moeten worden ingeschakeld. Het advies is om vlees regelmatig te vervangen door peulvruchten.

Praktisch:

Eet dagelijks minstens 125g volle graanproducten zoals bv. volkorenbrood of volkorenpasta.

Eet meerdere keren per week peulvruchten zoals linzen, witte en bruine bonen, spliterwten, kikkererwten en sojabonen. Ze kunnen worden gebruikt in warme maaltijden, soepen, salades en spreads.

Voeg dagelijks noten toe aan je eetpatroon. Geef de voorkeur aan ongezoeten noten. Een handvol noten (20-30g) is ideaal als tussendoortje. Of wissel klassiek broodbeleg af met 100% notenpasta.

### Beperk rood vlees en bewerk rood vlees:

Met onbewerkt rood vlees bedoelt men vers vlees afkomstig van rund, kalf, varken, schaap, lam, geit of paard. Bewerkt rood vlees onderscheidt zich hiervan doordat het een behandeling heeft ondergaan zoals roken, drogen, zouten of doordat er conserveringsmiddelen zijn aan toegevoegd.

Praktisch:

Beperk de consumptie van niet-bewerkt rood vlees tot maximaal 300 g/week. Voorbeelden hiervan zijn: runderbiefstuk, lamskotelet, vers gehakt, schnitzel, cordon blue of vleesbereidingen zoals verse worst of hamburger.

Hou het verbruik van bewerkte vleeswaren zo laag mogelijk (< 30 g/week). Voorbeelden hiervan zijn: gekookte ham, bacon, bereide filet americain of salami.

### Bewuste keuzes rond ultra-bewerkte producten:

Beperken van producten met veel suiker, zout en ongezonde vetten.

Praktisch:

Beperk het verbruik van zout tot maximaal 5 g/dag. Voeg zo weinig mogelijk zout toe bij het bereiden van de maaltijden.

Gebruik bij voorkeur plantaardige oliën rijk aan onverzadigde vetzuren ter vervanging van boter, harde margarines, tropische oliën en reuzel.

### Alcohol:

Het advies is om geen alcohol te drinken, er is geen veilige ondergrens onder dewelke alcoholgebruik geen ongunstige effecten op de gezondheid heeft.

Praktisch:

Drink geen alcoholhoudende dranken en als u het toch doet beperk dit tot maximaal 10 standaard eenheden per week, verspreid over verschillende dagen.

### Duurzaamheid:

De aanbevelingen houden bijgevolg rekening met de milieu-impact van voedsel. Hierbij krijgen plantaardige eiwitten de voorkeur boven dierlijke eiwitten vanwege de lagere uitstoot van broeikasgassen.

Geschreven door Kathleen Gerits, Lore Lagrou & Nikki Vandegaer, Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

### Bronnen:

Hoge Gezondheidsraad. Voedingaanbevelingen voor de Belgische bevolking - 2025. Juni 2025 Nr. 9808-9807.

Figuur 1. De voedingstak editie 2025 – geraadpleegd via <https://www.foodinaction.com/nl/de-voedingstak-5-pijlers-om-beter-te-eten/>

DE VOEDINGSTAK - EDITIE 2025

# 5 PIJLERS

OM BETER TE ETEN

Denk aan uw gezondheid:  
eet gevarieerd en evenwichtig.  
Hier zijn de 5 voedingsprioriteiten  
voor volwassenen.

**VOLKOREN  
GRAANPRODUCTEN**  
Min. 125 g/dag (gekookt gewicht)



**ROOD VLEES**  
Onbewerkt:  
Max. 300g/week  
  
Charcuterie:  
Max. 30g/week



**PEULVRUCHTEN**  
(inclusief soja, hummus...)  
Meerdere keren per week

**ZOUT**  
Max. 5g/dag



**FRUIT**  
250g/dag  
  
**GROENTEN**  
Min. 300g/dag

Ontwikkeld door Food in Action en de Haute École Léonard de Vinci op basis van [het advies nr 9805-9807](#) van de Hoge Gezondheidsraad

Met de steun van de FOD Volksgezondheid, Gezond Leven en Vlaanderen is zorg



# NIEUWJAARSRECEPTIE





# 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?<sup>1</sup>**



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

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



1. Visseren 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**

## BEDEVAART NAAR SCHERPENHEUVEL



### IN MEMORIAM

**WILLIAM DE WITTE**

14 februari 1943 - 18 december 2025

Harpa-lid nr. 101218

Lieve Vrouwe van Scherpenheuvel,  
In de morgen straalt uw koepel,  
Uit de boogaards, uit de heide,  
Al de boeren gaan hun beeweg.

*P. van Moerlande*

# BEWEGEN, HET KLOPPEND HART VAN ONS BREIN?

door Pieter-Jan Marent

Op zaterdag 14 februari vond onze jaarlijkse infovergadering plaats. Pieter-Jan Marent sprak over “Beweging en cognitie”.

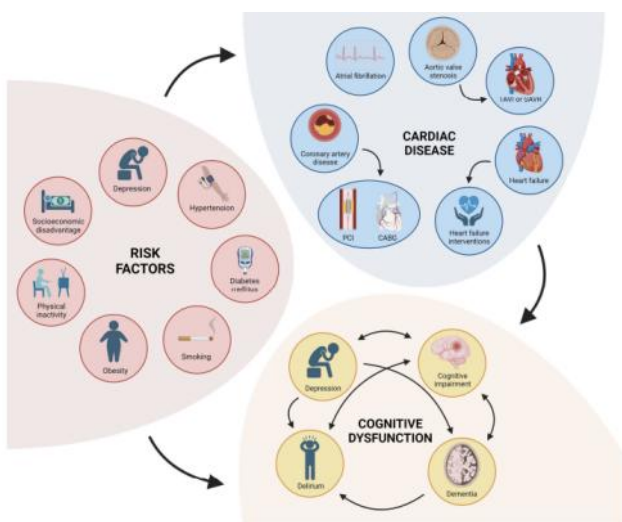
Pieter-Jan Marent vertrok in zijn lezing vanuit de realiteit dat mensen in ons tijdperk langer leven dan vroeger, dat we met meer zijn dan vroeger, en dat het percentage van de bevolking dat ouder is dan 65 jaar, ook is toegenomen.

En omdat langer leven niet per definitie gelijk is aan langer gezond zijn, krijgt het onderwerp van gezond oud worden, meer en meer aandacht.



'Het proces van het ontwikkelen en behouden van het functioneel vermogen dat welzijn op latere leeftijd mogelijk maakt.'

Eén aspect van veroudering omvat veranderingen zoals het trager verwerken van informatie of het minder goed onthouden. Dit noemt men “cognitief verouderen”. Onderzoek toont aan dat het cognitief verouderen nauw verbonden is met andere aspecten van veroudering, en dat er een verband is met risicofactoren die door ons gedrag beïnvloed kunnen worden.



The complex interplay between cardiac disease, cognitive dysfunction and shared risk factors

Op welke manier ons gedrag van invloed is op het cognitief verouderingsproces, is nog onderwerp van onderzoek. Het doel van het onderzoek van Pieter-Jan Marent was het achterhalen wat de precieze rol is van onze dagelijkse activitei-

ten (namelijk beweging, slaap en zitgedrag) in optimaal cognitief ouder worden.

In eerste instantie ging Pieter-Jan Marent daarom in op wat bewegen nu eigenlijk is, en wanneer we van fysieke activiteit, dan wel van training mogen spreken. Vervolgens zoomde hij in op de mogelijke onderliggende mechanismes die een verband tussen gedrag en cognitief functioneren kunnen verklaren.

Vervolgens kwam hij bij de hamvraag: “Kunnen we bewegen effectiever maken voor cognitie?”

Om tot een antwoord op deze vraag te komen, gaf hij de onderzoeksopzet van de PASOCA-studie mee. Waarbij deelnemers op meerdere tijdstippen vragenlijsten invulden over gezondheid, welbevinden, cognitief functioneren en slaap, en eveneens beweegmeters droegen om fysieke activiteit objectief te meten.



## VERSLAG INFOVERGADERING

De **resultaten** van de studie toonden aan dat hoe we onze dag vullen, van slapen tot zitten en bewegen, een duidelijke link heeft met onze hersengezondheid.

Met name bleek dat de samenstelling van onze dag, hoeveel tijd we slapen, zitten, licht bewegen of matig tot intensief bewegen, samenhangt met het kortetermijngeheugen en de executieve functies. Vooral matig tot zwaar intensieve fysieke activiteit springt eruit. Reeds 5 tot 30 minuten extra matig tot zwaar intensieve fysieke activiteit per dag gaat samen met betere cognitieve scores. Daarentegen gaat tijd weghalen van intensievere fysieke activiteit, zelfs maar 5 minuten, steevast samen met slechtere prestaties.

Een opvallende bevinding was dat lichte fysieke activiteit geen duidelijk positieve effecten opleverde. In sommige scenario's was het verschuiven van tijd naar lichte fysieke activiteit zelfs gelinkt aan iets lagere scores. Dit suggereert dat de intensiteit van beweging cruciaal is voor het brein.

Pieter-Jan Marent, hartelijk dank voor deze interessante lezing!

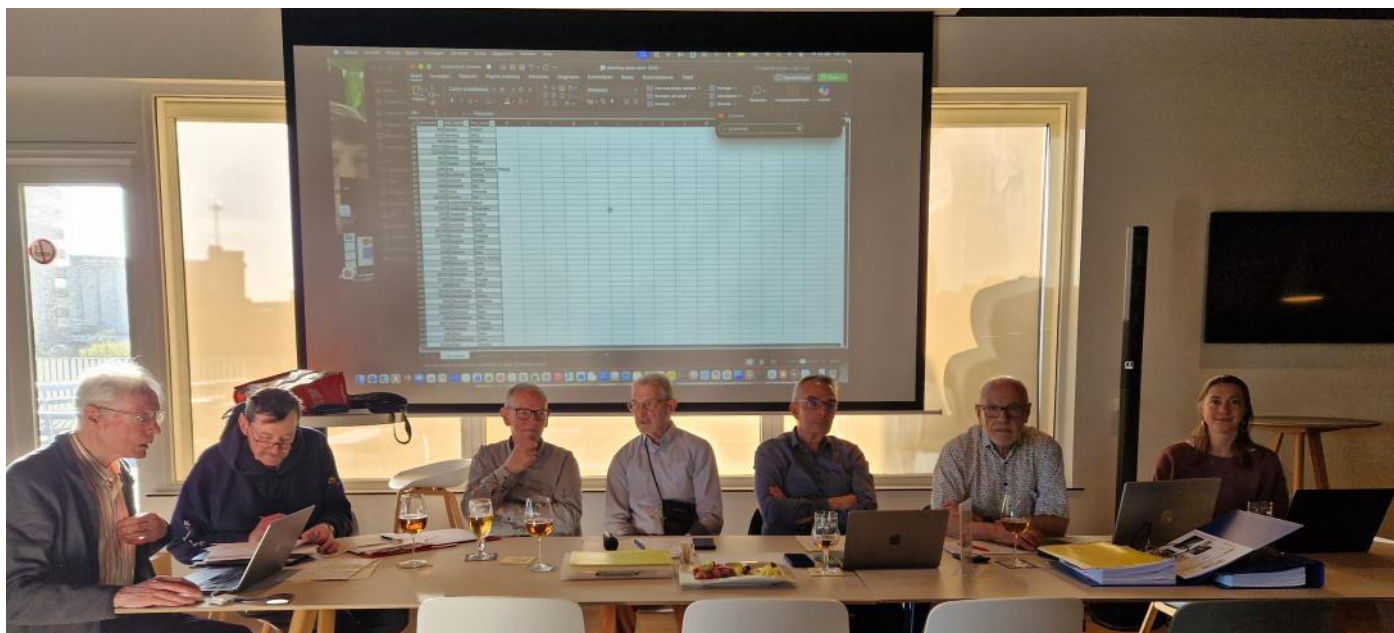


### ONLINE SHOPPEN? DENK AAN TROOPER EN STEUN HARPA!

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 396€. Dat bedrag wordt rechtstreeks geïnvesteerd in de werking van Harpa! Bedankt!

## VERSLAG VAN DE ALGEMENE VERGADERING VAN HARPA VZW



Datum: vrijdag 24 april 2026 om 19.30u

Locatie: Den Thuis

Bestuur:

Willy Vanbrabant, Voorzitter

Marcel Mertens, Ondervoorzitter

Véronique Cornelissen, secretaris (verontschuldigd, met volmacht vertegenwoordigd)

Richard Van Dongen, penningmeester

Hendrik Nuytten, verantwoordelijke website en informatica

Marijke Everaert, bestuurder (verontschuldigd)

Roselien Buys, bestuurder (verslaggever)

Benoit Verbiest, bestuurder

### 1. Vaststellen aantal deelnemers en aanduiden van stemopnemers

Harpa vzw telt 51 vaste leden. Van de bevroegde vaste leden waren er 29 fysiek aanwezig op de algemene vergadering, en 10 via een volmacht. Dit komt overeen met een 76% quorum. Het quorum om geldig te vergaderen werd bereikt, hiermee is de stemming rechtsgeldig.

Volgens art. 17.1 van de statuten worden de besluiten van de Algemene Vergadering genomen bij eenvoudige meerderheid van de aanwezige en vertegenwoordigde vaste leden.

'Eenvoudige meerderheid' wil zeggen: de helft plus 1. Bij staking van stemmen wordt een voorstel verworpen. De stemresultaten van deze Algemene Vergadering zijn dus rechtsgeldig.

Stemopnemer: Seraphin Van Brussel biedt aan om tijdens de vergadering de stemmen op te nemen, waarvoor dank.

### 2. Welkomstwoord van de voorzitter Willy Vanbrabant

Willy Vanbrabant verwelkomt iedereen in 'Den Thuis' voor de algemene vergadering van Harpa. In naam van het bestuur bedankt hij ook AB Inbev voor hun gastvrijheid.

### 3. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 25 april 2025

Het verslag van vorige algemene vergadering wordt op het scherm gepresenteerd en door de voorzitter toegelicht. *Stemming 1:* Het verslag van de Algemene Vergadering van 25 april 2025 wordt unaniem goedgekeurd.

### 4. Goedkeuring jaarverslag (activiteitenverslag) 2025

Het jaarverslag wordt op het scherm gepresenteerd en kort toegelicht door Roselien Buys (zie ook p. 20).



## 5. Financiën van de vzw over het jaar 2025

### 5.1. Verslag van de rekeningnazichters

De rekeningnazichters hebben de boekhouding nagekeken, juist bevonden en goedgekeurd zonder opmerkingen.

### 5.2. Goedkeuring jaarrekeningen 2025

De gegevens van de boekhouding 2025 worden op het scherm geprojecteerd en door de penningmeester toegelicht. Bij dit verslag wordt eveneens een samenvatting van de jaarrekening gevoegd, zie tabel 1.

Er waren 298 betalende leden in 2024 en 293 in 2025, daarbij werd 17.814 euro aan lidgelden ontvangen. Daarnaast kwamen er inkomsten vanuit de adverteerders en de sponsoring van Sandoz. Kosten waren het voorbije jaar hoger omwille van een stijging van de prijs van de sportkaarten met 5 euro, die niet is doorgerekend naar de leden. Verder waren er de gewone uitgaven voor de onkostenvergoedingen van de kinesisten (330 prestaties), de kosten van het Harpa magazine, vergaderkosten en kosten voor publicatie in het Belgisch Staatsblad. Het boekjaar sloot af met een positief resultaat ten belope van 2.428,87 euro.

*Stemming 3:* Het verslag over het boekjaar 2025 wordt unaniem goedgekeurd.

## 6. Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters

- 6.1. Kwijting Voorzitter: Willy Vanbrabant
- 6.2. Kwijting Ondervoorzitter: Marcel Mertens
- 6.3. Kwijting Penningmeester: Richard Van Dongen
- 6.4. Kwijting Secretaris: Véronique Cornelissen
- 6.5. Kwijting Bestuurder: Rik Nuytten
- 6.6. Kwijting Bestuurder: Roselien Buys
- 6.7. Kwijting Bestuurder: Marijke Everaert
- 6.8. Kwijting bestuurder Benoit Verbiest
- 6.9. Kwijting Rekeningnazichter: Roger Paulissen
- 6.10. Kwijting Rekeningnazichter: Jean-Marie Pint

*Stemming 4:* Er wordt unaniem kwijting verleend aan de bestuurders en rekeningnazichters.



## 7. Ontslag, benoemingen van bestuursleden en rekeningnazichters

Richard Van Dongen heeft aangegeven ontslag te nemen uit de Raad van Bestuur van Harpa. Voorzitter Willy neemt hierbij de gelegenheid om hem in naam van het hele bestuur en alle leden hartelijk te bedanken voor de jarenlange inzet voor Harpa.

Er is 1 nieuwe kandidaat bestuurder die in de loop van het voorbije jaar tot het bestuur is toegetreden, Walter Lambrigts. De verdere bestuurders zijn akkoord om herbenoemd te worden, en ook akkoord om meer dan 2 mandaten op nemen.

- 7.1. Ontslag bestuurder – Richard Van Dongen
- 7.2. Benoeming bestuurder – Walter Lambrigts
- 7.3. Herbenoeming bestuurders:
  - 7.3.1. Hendrik Nuytten
  - 7.3.2. Marijke Everaert
  - 7.3.3. Marcel Mertens
  - 7.3.4. Willy Vanbrabant
  - 7.3.5. Roselien Buys
  - 7.3.6. Véronique Cornelissen
  - 7.3.7. Benoit Verbiest

*Stemming 5:* Er wordt unaniem akkoord gegaan met de (her) benoemingen van bestuursleden.

- 7.4. Benoemingen
  - 7.4.1. Rekeningnazichters: Richard Van Dongen en Roger Paulissen
  - 7.4.2. Penningmeester: Benoit Verbiest

*Stemming 6:* Er wordt unaniem akkoord gegaan met de benoeming van voorgedragen rekeningnazichters en penningmeester.

**WAT CIJFERS UIT HET ACTIVITEITENVERSLAG 2025**

**229**

**BEGELEIDE  
ACTIVITEITEN  
OP HET  
SPORTKOT**

**290**

**ACTIEVE LEDEN**

**30**

**BEGELEIDERS**

**7**

**BESTUURDERS**

**3 HARPA  
MAGAZINES**

**16**

**WANDELINGEN**

**17**

**FIETSTOCHTEN A**

**16**

**FIETSTOCHTEN B**

**37**

**DEELNEMERS  
AAN DE  
DAGUITSTAP**

**100**

**GROEPSLESSEN  
BIJ RESPIRO**

**TABEL 1. BOEKHOUDING 2024-2025 / BEGROTING 2025-2026**

	<u>Boekhouding</u>	<u>Begroting</u>	<u>Boekhouding</u>	<u>Begroting</u>
	<u>2024</u>	<u>2025</u>	<u>2025</u>	<u>2026</u>
<b><u>Inkomsten</u></b>				
Lidgelden	18.711,00	18.300,00	17.814,00	19.475,00
Andere inkomsten	6.025,49	4.600,00	5.551,23	4.825,00
	24.736,49	22.900,00	23.365,23	24.300,00
<b><u>Uitgaven</u></b>				
Diensten en diverse Goederen	20.112,50	22.319,00	20.936,36	23.560,00
<b>Resultaat van het boekjaar:</b>	<b>4.623,99</b>	<b>581,00</b>	<b>2.428,87</b>	<b>740,00</b>
Saldo BNP spaarrekening	30.000,00		28.821,37	
Saldo BNP zichtrekening	3.081,48		6.688,98	
<b>Totaal</b>	<b>33.081,48</b>		<b>35.510,35</b>	
			<b>2.428,87</b>	
Legaat JT191			482.006,65	

## 8. Duiding bij het legaat Torfs

Voorzitter Willy geeft duiding bij het bedrag dat in het rekeningoverzicht te zien is en dat op de rekening van Harpa staat. Daartoe licht Willy toe hoe Harpa geïnformeerd werd over een legaat van oud-lid Joseph Torfs, en welke stappen daarbij met de notaris verlopen zijn.

Het legaat bedroeg 491.570,43 euro. Bijkomende kosten en administratieve verplichtingen werden door het Harpa bestuur afgehandeld, de betaalde kosten in dit kader bedroegen 9.563,78 euro. Dit levert het netto-bedrag van 482.006,65 euro op. In lijn met de wens van de erfplater werd dit geld belegd opdat het kan dienen als middel om toekomstige opbrengsten te genereren ten voordele van Harpa en haar doelstellingen en activiteiten conform de statuten. Daarom werd gekozen voor een eenvoudige, voorzichtige spreiding over kasbons en obligaties met looptijden van 2, 3 en 5 jaar. Deze keuze werd verantwoord vanuit veiligheid, administratieve eenvoud en rendement. Dossiers met betrekking tot een LEI-certificaat en de patrimoniumbelasting zijn intussen ook in orde gebracht.

Het uiteindelijk doel is om de opbrengsten van dit geld in te zetten via een 'Fonds Joseph Torfs' ten behoeve van onderzoek in de cardiale revalidatie, naast de inzet ervan ter ondersteuning van de reguliere werking van Harpa.

Na deze duiding wordt een minuut tijd genomen om in stilte de heer Joseph Torfs te gedenken evenals zijn gulle gift.

## 9. Vragen, opmerkingen, varia

De voorzitter geeft ruimte voor variapunten en om vragen te stellen en opmerkingen te geven over de besproken punten en de werking van Harpa in het algemeen.

9.1 De advertenties in het HM zijn vrij duur en er zijn relatief weinig adverteerders. Een lid vraagt zich af of het niet interessant kan zijn om de tarieven voor sponsoring te verlagen en waardoor er wellicht meer sponsors kunnen aangetrokken worden. Dit is voor komend jaar niet meteen op te nemen, maar het bestuur neemt dit mee naar de volgende vergaderingen opdat dit bekeken en nagerekend kan worden. Reactie van ander lid: Er lijkt een andere actie nodig om nieuwe adverteerders te vinden. Het uitsturen van brieven heeft daartoe de laatste jaren geen effect. Ook dit punt zal het bestuur verder opnemen.

9.2 Een lid heeft volgende vraag mbt de middelen van het legaat: Kunnen deze niet ook ingezet worden voor bv het betalen van de kinesisten die de trainingen verzorgen? Hier kan het bestuur antwoorden dat dit is niet in lijn is met de doelstelling die bij het legaat verwacht werd en welke wens Harpa wil respecteren. Het is belangrijk dat de gelden niet gezien worden als 'vrij beschikbare kas', maar als middel

voor het genereren van een opbrengst die dan kan ingezet worden zoals eerder toegelicht.

9.3 Er wordt op de revalidatie weinig reclame gemaakt voor Harpa. Is er geen mogelijkheid om meer druk te zetten op de mensen bij UZ Leuven om mensen naar Harpa door te verwijzen? Hier antwoordt het bestuur dat wij weten dat de doorstroom vanuit UZ Leuven niet zo vlot loopt. Idealiter verwijst de revalidatiearts bij de laatste opvolgconsultatie door naar Harpa. Daartoe proberen we in direct contact te blijven met het UZ Leuven. Een bestuurslid komt ook regelmatig op de revalidatie om reclame te maken. Verdere acties daaromtrent zijn zeer welkom.

9.4 Mogen niet-hartpatiënten ook deelnemen? Ja, dat kan, mits een attest van de (huis)arts dat de persoon toestemming heeft om te sporten.

9.5 Zwemmen: Het universitair sportcentrum maakt zijn planning voor het zwembad voor het komend academiejaar. Er wordt ons gevraagd of onze Aquagym-training kan verplaatst worden naar 18u-19u. Indien daar bedenkingen of bezwaren bij zijn, vraagt Willy om dat te melden. Er lijkt bij de aanwezigen niet meteen bezwaar. Willy zal de vraag ook nog stellen bij de maandagtraining.

9.6 Een lid moedigt iedereen aan om mee in te stappen met badminton dat zal opgestart worden en in functie van de interesse zal worden bekeken of dat op termijn structureel kan uitgebouwd worden.

9.7 In 2029 bestaat Harpa 50 jaar en dan willen we graag iets speciaals doen. Als er ideeën zijn, mogen die bij het bestuur gemeld worden. Voorstel komt om het legaat daarvoor te gebruiken. Het geheel daarvoor gebruiken gaat niet, maar eventueel wel een deel van de opbrengst.

9.8 We doen geen activiteiten meer zoals de barbecue, dat is zonde. Het is wel aangenaam om meer keer per jaar samen te komen. Kunnen initiatieven daaromtrent niet weer opgestart worden? De laatste edities van de barbecue resulteerden in verlies, waardoor onder andere beslist werd om dit niet meer verder te zetten. Maar voorstellen voor initiatieven zijn altijd welkom, leden met ideeën kunnen bij het bestuur terecht.

9.9 Een lid wil specifiek iedereen bedanken die zorgt voor de toegang tot de parking. Dat is een heel gewaardeerd engagement.

## 10. Slotwoord

Willy sluit de vergadering af met het bedanken van alle aanwezigen. Speciaal worden ook Monique en Jacques bedankt voor de lekkere broodjes.



## 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/](http://www.respiro.be/aanbod/medische-fitness/)

## CONTACT

 Aarschotsesteenweg 33  
3110 Rotselaar

 016 60 69 79

 [info@respiro.be](mailto:info@respiro.be)





**Willy Vanbrabant**  
*Voorzitter*  
*Verantwoordelijke materiaal*  
 T: 016/25 27 01



**Marcel Mertens**  
*Ondervoorzitter,*  
*Verantwoordelijke verzekeringen*  
*Verantwoordelijke ledenadministratie*  
 T: 0475/79 84 44



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



**Benoit Verbiest**  
*Penningmeester*



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



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



**Marijke Everaert**  
*Verantwoordelijke feesten*  
 T: 0479/45 07 37



**Walter Lambrigts**  
*Bestuurder*  
 T: 0477/44 13 46

**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](mailto:harpasport@harpa.be)

COLOFON



**HARPA** vzw

NUMMER 107

Tijdschrift voor Harpaleden



**HARPA** vzw

Tervuursevest 101 - bus 4071

3001 Leuven

WEBSITE: [www.harpa.be](http://www.harpa.be)

E-MAIL: [harpasport@harpa.be](mailto:harpasport@harpa.be)

REKENINGNUMMER: BE52 0012 9692 0009



[facebook.com/harpa.be](https://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.



# KHDROUKWERKEN

Industrieweg 108  
l.z. Ravenshout 5222  
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be  
www.khdrukwerken.be

