



## Cardiale revalidatie met Harpa vzw, sportvereniging voor patiënten met hart- en vaatziekten

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WAT IS HARPA?	3
WAAROM BLIJVEN BEWEGEN?	4
WIE KAN DEELNEMEN?	5
PRAKTISCHE INFO	6
KOSTEN	7
CONTACTGEGEVENS	8
INSCHRIJVEN	8

Tijdens uw revalidatieperiode binnen UZ Leuven hebt u ongetwijfeld de positieve effecten van de cardiale revalidatie ondervonden. Via fysieke training, voedingsadvies, medische en psychosociale begeleiding kon u een gezonde, actieve levensstijl ontwikkelen.

Als u de cardiale revalidatie doorlopen hebt, moet u ervoor zorgen dat u deze actieve levensstijl blijft onderhouden. Daarvoor raden we u vrijblijvend aan een beroep te doen op Harpa vzw.



## WAT IS HARPA?

Harpa is een vereniging voor patiënten met hart- en vaatziekten, die reeds lange tijd met de afdeling cardiale revalidatie binnen UZ Leuven samenwerkt. Het is een dynamische groep die u de mogelijkheid biedt om onder professionele begeleiding, geheel volgens uw eigen mogelijkheden en behoeften, in veilige omstandigheden te blijven sporten.

Harpa biedt naast trainingssessies ook een ledenblad aan met allerlei nuttige info, een jaarlijkse infosessie rond cardiovasculaire thema's en andere activiteiten zoals fietstochten, wandelingen en een daguitstap.

## WAAROM BLIJVEN BEWEGEN?

Onderzoek heeft aangetoond dat patiënten die een gestructureerd revalidatieprogramma volgen en hun conditie daarna blijven onderhouden, minder risico lopen op cardiovasculaire problemen en over een betere fysieke conditie en levenskwaliteit beschikken.

Het is dus belangrijk om uw conditie te blijven onderhouden.





## WIE KAN DEELNEMEN?

Harpa richt zich tot patiënten met hart- en vaatziekten die een cardiaal revalidatieprogramma succesvol hebben voltooid. Uw cardioloog-revalidatiearts of uw huisarts dient een attest op te maken dat u veilig met de trainingen bij Harpa kan starten. Dat document geeft u af tijdens uw eerste trainingssessie.

## PRAKTISCHE INFO

### Waar?

Harpa is actief binnen het Universitair Sportcentrum (USC) van KU Leuven in Heverlee. Daarnaast werkt Harpa samen met sport- en gezondheidscentrum Respiro en fitnesscentrum Univ-Fit van KU Leuven.

**Voor meer informatie kan u terecht op onze website.**

### Welke dagen en uren?

<b>Maandag</b>	
20.00 - 21.00 uur	aquagym in zwembad van USC
<b>Dinsdag</b>	
14.00 - 15.00 uur	conditietraining in USC
<b>Woensdag</b>	
19.00 - 20.00 uur	conditietraining in USC
<b>Vrijdag</b>	
18.00 - 19.00 uur	volleybal in USC
19.00 - 20.00 uur	conditietraining in USC
<b>Zaterdag</b>	
14.00/13.30 - 17.00 uur	tweewekelijkse wandeling / fietstocht

## KOSTEN

Afhankelijk van de activiteit(en) waaraan u wil deelnemen, heeft u naast het lidmaatschap ook een sportkaart en/of abonnement nodig.

Onderstaande tabel biedt u een overzicht.

	Leden	Op rust gesteld personeelslid KU Leuven
Deelname aan de trainingen in het USC	130 EUR	95 EUR
Harpa lidmaatschap en toegang tot trainingsfilmpjes	45 EUR	45 EUR
Geen deelname aan de trainingen in het USC, wel Univ-Fit fitness (afzonderlijk te betalen)	95 EUR	60 EUR
Geen deelname aan de trainingen in het USC of uitsluitend training in fitness Respiro (afzonderlijk te betalen)	25 EUR	25 EUR

Wie in de loop van het academiejaar in het Universitair Sportcentrum start, betaalt enkel voor de resterende kwartalen.

## CONTACTGEGEVENS

- Website: [www.harpa.be](http://www.harpa.be)
- E-mail: [harpasport@harpa.be](mailto:harpasport@harpa.be)
- Adres: Tervuursevest 101 / bus 4071, 3001 Leuven (Heverlee)

Voor meer informatie kunt u ook altijd terecht op de afdeling cardiale revalidatie (e-mail: [hartrevalidatie@uzleuven.be](mailto:hartrevalidatie@uzleuven.be), tel. 016 34 87 07).

## INSCHRIJVEN

Bezorg ons het ingevulde deelnameformulier:

- via de website [www.harpa.be](http://www.harpa.be)
- via het bijgevoegde inschrijvingsformulier per post te verzenden of te overhandigen aan een verantwoordelijke op een van de trainingssessies.

Uw inschrijving is pas geldig na overschrijving van het juiste bedrag op rekeningnummer BE52 0012 9692 0009.





## IN SCHRIJVINGSFORMULIER HARPA

Naam en voornaam .....  
Adres .....  
Telefoonnummer/gsm .....  
E-mailadres .....  
Geboortedatum .....

wenst lid te worden van Harpa vzw en

- wenst niet deel te nemen aan de conditietrainingen in het Universitair Sportcentrum maar eventueel wel te fitnessen bij Respiro)
- wenst deel te nemen aan de conditietrainingen in het Universitair Sportcentrum
- wenst niet deel te nemen aan de conditietrainingen in het Universitair Sportcentrum, maar wenst wel toegang te hebben tot de trainingsvideo's
- wenst niet deel te nemen aan de conditietrainingen in het Universitair Sportcentrum, maar wel te fitnessen in Univ-Fit

en stort het juiste bedrag op rekeningnummer BE52 0012 9692 0009 van Harpa vzw.

Datum en handtekening



**UZ  
LEUVEN**



**Harpa  
Ter vuursevest 101, bus 4071  
3001 Leuven**





© oktober 2023 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst cardiale revalidatie in samenwerking met de dienst communicatie en Harpa vzw.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700077](http://www.uzleuven.be/brochure/700077).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 my nexuz health



Raadpleeg je medisch dossier  
via [nexuzhealth.com](http://nexuzhealth.com)  
of download de app

