



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 trainingssessies aan, maar ook een ledenblad met allerlei info, infosessies rond cardiovasculaire thema's en andere activiteiten zoals een jaarlijkse benefiet 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?

Maandag	
20.00 - 21.00 uur	aquagym in zwembad van USC
Dinsdag	
14.00 - 15.00 uur	conditietraining in USC
Woensdag	
19.00 - 20.00 uur	conditietraining in USC
Vrijdag	
19.00 - 20.00 uur	conditietraining in USC
20.00 - 21.00 uur	volleybal in USC
Zaterdag	
14.00 - 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
Harpa lidmaatschap		€ 20
Sportkaart	€ 50	€ 27
Harpa trainingen		€ 34
Univ-Fit abonnement aan personeelstarief		3 maanden: € 60 6 maanden: € 95 jaarabonnement: € 155
Respiro abonnement		jaarabonnement: € 420 via maandelijkse domiciliëring: € 35

Wat heeft u nodig voor welke activiteiten?

- ✓ **Trainingen op maandag, dinsdag, woensdag of vrijdag in USC:**
lidgeld Harpa (€ 20) + deelname trainingen (€ 34) + sportkaart (€ 50 of € 27)
- ✓ **Fitness in Univ-Fit (Sportkot):**
lidgeld Harpa (€ 20) + deelname trainingen (€ 34) + sportkaart (€ 50 of € 27) + Univ-Fit abonnement (€ 60, € 95 of € 155)
- ✓ **Fitness in Respiro:**
lidgeld Harpa (€ 20) + jaarabonnement Respiro (€ 420)
- ✓ **Geen deelname aan de trainingen:**
lidgeld Harpa (€ 20)

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

CONTACTGEGEVENS

- ✗ Website: www.harpa.be
- ✗ E-mail: harpasport@harpa.be
- ✗ Adres: Tervuursevest 101 / bus 4071, 3001 Leuven (Heverlee)
- ✗ Telefoon: 016 62 14 12

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

INSCHRIJVEN

Bezorg ons het ingevulde deelnameformulier:

- via de website of e-mail
- per post

of overhandig het op een van de trainingssessies.

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



INSCHRIJVINGSFORMULIER HARPA

Naam en voornaam

Adres

Telefoonnummer/gsm

E-mailadres

Geboortedatum

wenst lid te worden van Harpa vzw en

- wenst enkel het ledenblad te ontvangen
- wenst deel te nemen aan de conditietrainingen in het Universitair Sportcentrum
- wenst deel te nemen aan de fitnesstraining in sport- en gezondheidscentrum Respiro

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

Datum en handtekening



**UZ
LEUVEN**



**Harpa
Tervuursevest 101, bus 4071
3001 Leuven**



© oktober 2019 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.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via www.mynexuzhealth.be
of download de app

