



HARVA Hartvereniging Aalst in samenwerking

met



Bij de behandeling van hartziekten en zeker in geval van ischemisch hartlijden (angina pectoris, hartinfarct) heeft revalidatie, bij grootschalige bevolkingsonderzoekingen, naast het effect van sommige medicamenten, ballondilatatie en coronaire heelkunde een gunstig resultaat aangetoond en dit zowel op gebied van overleving als ter preventie van een eventueel herval.

Het is dan ook logisch en medisch noodzakelijk dat in het kader van de therapie bij deze aandoeningen gestart wordt met een oefenprogramma onder begeleiding van speciaal geschoolde kinesisten. Omdat hartziekten chronische aandoeningen zijn, dient echter een effect op langere termijn nagestreefd te worden wat het aanhouden van aangeleerde lichaams oefeningen, dieet en rookstop inhoudt.

Zowat iedereen weet dat hartziekte een zeer veel voorkomende kwaal is. Zelf hartklachten ondervinden is een nare ervaring en weten dat velen daaraan lijden is een schrale troost.

Hartpatiënt is men echter niet alleen. Dat besef heeft er in **1981** toe geleid dat een aantal mensen uit Aalst en omgeving een

zelfhulpgroep onder de naam **HARVA** (Hartvereniging Aalst) hebben opgericht.

In deze context heeft de zelfhulpgroep HARVA in samenwerking met de kinesisten van het Cardiologisch Centrum een avondrevalidatieprogramma opgezet dat de patiënten toelaat deze preventie voort te zetten. Indien U interesse hebt in deze avondrevalidatie kunt U steeds terecht bij de hartvereniging HARVA waar U op eenvoudige vraag graag de nodige inlichtingen worden verstrekt.

Het doel van HARVA is dubbel:
Hartpatiënten helpen naar LICHAAM en GEEST.

Naar lichaam:

In Aalst tweemaal per week, maandag- en woensdag-avond is er (voortgezette) revalidatie onder begeleiding van kinesisten. In Asse eenmaal per week op dinsdagavond.



In 2008 werd "Euro Heart Cycling Tour" opgericht. In 2013 werd de naam gewijzigd in "CARDIO TOUR". Sedert de oprichting wordt er wekelijks fietstochten georganiseerd en dit

tijdens de maanden april tot oktober. Er is steeds medische begeleiding aanwezig.



Geregeld worden wandelingen georganiseerd, eventueel gekoppeld met één bezoek aan een of andere bezienswaardigheid. Er is steeds medische verpleging aanwezig.



Naar geest:

Alleen al het feit dat wij mekaar regelmatig ontmoeten geeft ons de kans ervaringen uit te wisselen en mekaar te ondersteunen.

Jaarlijks worden enkele ontspanningsnamiddagen (Harva-namiddagen) georganiseerd.

Regelmatig worden informatievergaderingen ingericht waar dokters, kinesisten, diëtisten en anderen komen spreken.



Om de vriendschapsbanden tussen de leden te versterken en om tevens onze culturele bagage aan te vullen worden

toneelbezoeken, stadsbezoeken en een jaarlijkse vierdaagse reis georganiseerd.

Ons driemaandelijks tijdschrift verstrekt nieuws over onze vereniging, informatie rond hartaandoeningen en algemene inlichtingen.

HARVA richt zich tot alle hartpatiënten, ongeacht leeftijd, woonplaats of behandelend geneesheer en tracht bij haar activiteiten zoveel mogelijk het gezin te betrekken. De omgeving van de hartpatiënt probleemgevoelig maken is immers belangrijk omdat ook zij een rol kan spelen bij de genezing.

Deze beknopte opsomming van het doel van onze vereniging en van de middelen waarmee wij dit doel willen bereiken wil een uitnodiging zijn opdat U lid zou worden van onze vereniging.

Onze reeds ruime groep van vrienden hoopt spoedig ook U te mogen begroeten.

Het lidgeld bedraagt € 15 per jaar.

Namens het bestuur

Voorzitter

ANNIE DE SUTTER

☎ 053/78.59.21

✉ harva.aalst@gmail.com

Lidgeld/Abonnementsprijs: 15 euro te storten op rek.BE79 7805 6151 5633 BIC: GKCCBEBB op naam van Harva

Indien je betaalt voor een nieuw lid, vermeld dan 'nieuw lid' en naam en adres van dit lid. Indien je al eerder lid was, vermeld dan zo mogelijk het lidnummer en naam en adres van dit lid. De lidkaart wordt meegestuurd in het eerstvolgende tijdschrift.

Wat krijg je voor het lidgeld terug?

- ♥ 4x per jaar tijdschrift
- ♥ Verzekering (voor leden en inwonende partners) bij aanwezigheid op een activiteit
- ♥ Gratis deelname aan de wandeltochten* (voor leden en inwonende partners) (optionele maaltijd aan democratische prijs te betalen)
- ♥ Gratis deelname aan de harva-namiddagen* (voor leden en inwonende partners) (koffie en gebak gratis aangeboden)
- ♥ Gratis deelname aan de harva-infonamiddag* (voor leden en inwonende partners) met een lezing of voordracht van medisch thema door arts-specialist of deskundige
- ♥ Mogelijkheid tot deelname (voor harvaleden en hun partner) aan Kerstfeest* mits inschrijving en betaling van een democratische prijs. De Harva-kas past bij voor avondanimatie.
- ♥ Mogelijkheid tot deelname (voor harvaleden en hun partner) aan de dagreis* mits inschrijving en betaling van inschrijvingsgeld

- ♥ Mogelijkheid tot deelname (voor harvaleden en hun partner) aan de meerdaagse reis* mits inschrijving en betaling van inschrijvingsgeld
- ♥ Mogelijkheid tot deelname aan de Harva Cardio Tour Club Aalst fietstochten* op dinsdag mits een kleine bijdrage voor de versnapering.
- ♥ * bij al deze activiteiten is **verpleegkundige begeleiding** aanwezig.
- ♥ Mogelijkheid tot (begeleide) avondrevalidatie (in Aalst op maandag en woensdag van 18h-20h, in Asse op dinsdag van 17h30-19h30) mits aankoop van 12-beurtenkaart.

Meer informatie nodig?

Consulter onze website:

🌐 <http://sites.google.com/view/harva-aalst>

Mail ons:

✉ harva.aalst@gmail.com

Of bel eens op voor meer informatie.