

Retour adres:
Postbus 44
2600 AA DELFT



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas



LENTE 2010

HARTTRIMCLUB DELFT



BINNENVOOR



Harttrimclub Delft en omstreken
Lid van De Hart & Vaatgroep

15^e jaargang nummer 1, maart 2010

Secretariaat:

Postbus 44, 2600 AA Delft

Tel. : 079-360 09 84

E-mail: secretaris@harttrimclubdelft.nl

Website: www.harttrimclubdelft.nl

Ledenadministratie: Ron Valkenburg

Zuideinde 96, 2627 AH Delft. Tel. 015 – 256 49 86

Contributie

De contributie bedraagt voor

- zwemmen € 12,- per maand
- sporten en zwemmen € 13,50 per maand
- fitness € 22,- per maand

en is per vooruitbetaling verschuldigd door overschrijving op één van onze bankrekeningen bij

- ING nr. 65.93.38.300 of nr. 190 32 19
t.n.v. Penningmeester Harttrimclub Delft e.o. te Schiedam

Donateurs: U kunt donateur worden voor minimaal € 12,50 per jaar. Hiervoor ontvangt u de periodiek van de HTC alsmede het blad Vida 4 keer per jaar. Zie het aanmeldingsformulier elders in dit blad.

Het volgende nummer verschijnt juni 2010

Kopij inleveren vóór 15 mei 2010

Copyright: Mits met duidelijke bronvermelding is overname van kopij uit dit blad toegestaan

Druk Nolin Uitgevers Hoogezand

De Harttrimclub Delft is niet aansprakelijk voor de inhoud van de advertenties



INHOUDSOPGAVE

	blz.
Colofon	3
Van de voorzitter	5
Van de redactie	7
HTC- nieuws	8
Van de bestuurstaafel	9
- nieuwe leden, bedankt en overleden	9
- fitness bij de HTC	9
- van de cliëntenraad	11
- nieuwe sportzaal	12
- Externe Volleybaltoernooien	12
Hartenkreetjes	13
Geef de pen door	18
Heeft U dat nu ook?	21
Lintje voor vakbondsveteraan	21
De Sportregeling 2010	22
Puzzel	24
Iets over de Hartrimclub Delft e.o.	26



Het is weer even omschakelen als ik me achter het toetsenbord begeef om een stukje voor het voorjaarsnummer te tikken terwijl het buiten sneeuwt. Ja, het is toch echt waar: ‘de lente staat voor de deur’. We hebben dan de neiging aan verfrissende nieuwe dingen te denken. Voor mij is dat o.a. waar gaan we deze zomer naar toe op vakantie en het zoeken van nieuwe fietsroutes in Nederland om in het weekend de pedalen te laten ronddraaien. Maar ook denk ik aan de komende Jaarvergadering. Ik hoop van ganser harte op een grote opkomst. Het is dan ook wel leuk om als bestuur uit de zaal nieuwe ideeën te horen waarmee we aan de slag kunnen.

Er staan twee toernooien van andere verenigingen voor de deur: in Leiden en Arnhem. We hebben inmiddels wel een kerngroep geformeerd maar nieuw talent is uiteraard welkom. Dus wie er iets voor voelt om wat serieuzer te willen volleyballen, uiteraard wel op het niveau van wat hartpatiënten kunnen, is van harte welkom en geef dat dan door aan onze vice-voorzitter Reinier van der Kraay. Als u het leuk vindt om als supporter mee te gaan dan kan dat uiteraard ook. Als u dat ook aan Reinier opgeeft, dan regelt hij dit ook.

Ja, en zo houden de verbouwing- en nieuwbouwerikelen ons voorlopig ook nog wel even bezig. Tijdens de vergadering willen wij u daarover bijpraten voor zover we wat weten. Het zal ons toch wel een klein jaartje gaan bezig houden met alle prettige en minder prettige dingen die daar vaak bijhoren. We weten inmiddels ook dat we Joyce een tijdje moeten missen vanwege haar zwangerschap. Omdat diabetisch en zwangerschap niet altijd goed met elkaar samenwerken, is ze er een tijdje uit. We hopen dan ook dat het allemaal prima zal verlopen en dat we haar straks met een “wolk” van een baby weer terug zullen zien op de club. Nogmaals ik hoop op een grote opkomst voor de jaarvergadering met een ongetwijfeld interessante lezing van dr. Eelko Ronner, collega-cardioloog van dr. Stefan Monnick.

*Tot ziens op 29 maart a.s.
Wim Borsboom*

ADV 1



De sneeuw is weg!

Gelukkig hebben veel mede-Nederlanders van de afgelopen winterperikelen genoten – en dan bedoel ik met name de kleine kinderen – maar ik ben blij dat de sneeuw eindelijk weer verdwenen is. Een kleine periode met die wittigheid en dan liefst zo rond de Kerst, daar heb ik absoluut geen bezwaar tegen, maar het begon er nu toch wel erg ‘gewoon’ uit te zien. Iedere morgen bij het ontwaken lag er weer nieuwe sneeuw. U merkt het: Uw secretaris is geen grote liefhebber van de winter.

Het is de laatste tijd een drukte van jewelste in uw bestuur. Frans, de penningmeester, heeft net zijn financiële stukken klaar, Wim, onze voorzitter zit al te oefenen voor zijn optreden op de Jaarvergadering en ik heb net de Jaarstukken klaargemaakt. Ron, onze Ledenadministrateur zie ik de laatste tijd weer veel in de weer met de introductie van nieuwe leden en Reinier doet z'n best om een aantal volleybal-‘uitwedstrijden’ te organiseren. Drukke baasjes, dat bestuur van u. Maar Ze doen het allemaal graag, net als die vele andere vrijwilligers in onze vereniging die voor materiaal, koffie of kascontrole zorgen. Zonder al die mensen geen wekelijkse sportactiviteiten, dat mag wel eens worden gezegd!

In dit Lentenummer

- ... denkt ook de voorzitter al weer aan het komende mooie fiets- en wandelweer en aan de voorbereiding van de jaarvergadering;
- ... vindt u een nieuw stukje over onderwerpen van de Cliëntenraad;
- ... leest u weer wat over de vorderingen van de bouw van een nieuwe sportzaal;
- ... zijn weer een aantal wetenswaardige Hartenkreetjes geplaatst;

- ... laat uw vaste columnist MO u een keertje in de steek. Hij heeft daar een goede reden voor: hij is aan het verhuizen;
- ... vertelt in de rubriek “Geef de pen door ..”, mevrouw Marleen Melchior over haar interessante leven;
- ... wordt u geïnformeerd over een gemeentelijke regeling voor Delftse gezinnen met een minimaal inkomen over subsidie en sport;
- ... en is er tenslotte weer onze 3-maandelijkse puzzel. Los de Lentepuzzel op, stuur hem in en maak kans op een tegoedbon. Doen!

Kortom: Veel leesplezier!

Als u ergens op wilt reageren of – nog leuker – een eigen rapportage wilt plaatsen, schroom niet en stuur het in (secretaris@harttrimclubdelft.nl of Postbus 44, 2600 AA te Delft of even afgeven op de donderdag).

U weet het: Alle kopij is van harte welkom. Uiteindelijk is het ons blad en wordt het alleen maar leuker als veel mensen daar een eigen inbreng in hebben!

Nico Wiese



HTC-NIEUWS

Vakantie´s

Op de volgende data kan vanwege vakantie niet worden gesport:

13 mei 2010 Hemelvaartsdag

8 juli t/m 12 augustus 2010 Zomervakantie

Zomertoernooi

Op donderdag 1 juli 2010 vindt het jaarlijkse Zomervolleybaltoernooi plaats.

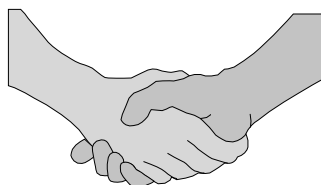


Nieuwe leden



Mevr. Bakker - van der Ham
Dhr. C. van Dalen
Dhr. L.C.M. Hendriks
Mevr. E. Kok
Mevr. J.J. Knoop
Mevr. C.W.A. Verhagen - de Nobel
Mevr. J.C. Vullink
Mevr. L. van der Wel

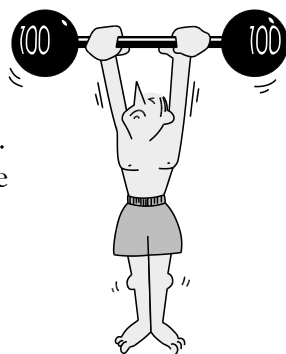
Bedankt als lid



Mevr. A.P.H. van den Berg-de Jong
Mevr. J.W.M. van de Ende
Dhr. A.C.F. van der Hulst
Dhr. W. Nieuwenhuizen
Dhr. Th. Oosterlaken
Mevr. C.B.H. v. Wingerde-v.Gent

Fitness bij de HTC

De fitnessgroepen van dinsdag en woensdag zijn vol.
U kunt zich eventueel op de wachtlijst laten plaatsen.
Indien u dat wenst neem dan even contact op met de
2^e secretaris / ledenadministrateur.



ADV 2

Van de cliëntenraad:

Onder de bezielende leiding van mevr. J.W.M. Koremans vergadert de Cliëntenraad van Sophia revalidatie zo'n negen keer per jaar. Er komen velerlei onderwerpen ter sprake waaronder een verantwoording van de Raad van Bestuur voor haar gevoerde beleid.

De onderwerpen hebben allen te maken met het welzijn en contact met de patiënten (cliënten) die op de een of andere manier met Sophia revalidatie te maken hebben. Wij hebben dat contact omdat we allen een hartaandoening hebben (gehad), anderen omdat ze een spierziekte hebben, reumatisch zijn, CVA-patiënt zijn, MS hebben of lid zijn van een geamputeerde vereniging etc.. Er wordt niet alleen over Delft gepraat, ook in Den Haag, Gouda en Zoetermeer is Sophia revalidatie actief.

Dat besturen vermoeiend is zien we aan de zeer actieve voorzitter van de Cliëntenraad. Omdat mevr. Koremans naast haar werk voor de Cliëntenraad ook in allerlei andere besturen actief is geldt dat ook voor haar. Soms loopt de emmer over en dat is bij haar nu ook gebeurd: Overwerkt heet dat of liever tegenwoordig een Burn-out. Annemiek, ik weet dat je ons mooie blad ook altijd leest en wens je dan ook alle goeds en een voorspoedig herstel toe!

Op dinsdag 16 maart 2010 wordt de jaarlijkse Kwaliteitsmiddag gehouden. Tijdens deze middag komen een aantal ontwikkelingen en spraakmakende projecten binnen Sophia Revalidatie aan bod. Medewerkers geven daarbij aan op welke wijze zij hun stempel drukken op het onderzoek of project waarmee zij zich bezighouden.

Tijdens deze middag worden de aanwezigen geprikkeld door nieuwe inzichten en toepassingen. De middag wordt traditioneel afgesloten met het uitreiken van de Kwaliteitstrofee aan de medewerker die zich het afgelopen jaar bijzonder heeft ingezet in één of meerdere van de kwaliteitsprojecten. Een lid van de Cliëntenraad zit ook in de jury.

Nieuwe sportzaal (2)

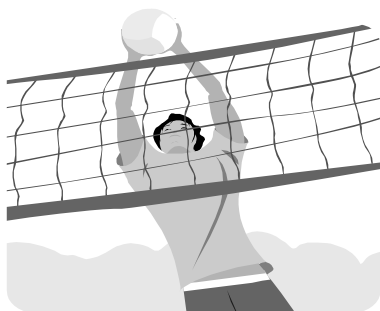
Als je er middenin zit duurt een verbouwing ontzettend lang; achteraf is het echter vaak een periode waarvan je zegt: “Het is toch sneller gegaan, dan ik dacht.” Het bestuur van de HTC heeft uitvoerig over de komende en huidige situatie met de Raad van Bestuur overlegt waarbij de continuatie van het verenigingsgebeuren met tenminste dezelfde mogelijkheden en in dezelfde sfeer zou moeten kunnen plaatsvinden. Inmiddels gaan de Fitness - en de reguliere donderdagactiviteiten zoveel mogelijk gewoon door, al is de klimaatbeheersing door de naast onze sportzaal uit te voeren werkzaamheden niet steeds optimaal en kan op de dinsdag- en woensdagochtenden niet altijd gedoucht c.q. omgekleed worden zoals we gewend zijn.

Bedenk in zo'n situatie dat iedereen z'n stinkende best doet om u zo weinig mogelijk lastig te vallen met problemen rond de bouw en dat de situatie straks sterk zal zijn verbeterd. Het ziet er naar uit dat de nieuwe zaal ergens in de zomer zal worden opgeleverd, waarna de bestaande zaal een grote opknapbeurt gaat krijgen. Het bestuur verwacht dat aan het einde van dit jaar alles weer tot rust is gekomen en het (hopelijk) weer een hele tijd duurt voordat een nieuwe bouwactiviteit wordt opgestart.

Bestuur HTC

Externe Volleybaltoernooien

Regelmatig wordt onze vereniging gevraagd mee te doen aan toernooien van andere Harttrim-verenigingen in het land. In dit soort uiterst gezellige wedstrijdjes, die meestal op een zaterdag worden gespeeld, wordt dan met gelijkgestemden – uiteraard ook onder medische begeleiding – gestreden om een trofee of bokaal.



Wit u een keer meedoen geeft u zich dan op bij Reinier van der Kraaij.
(vice-voorzitter@harttrimclubdelft.nl of telefoon 015-2140783)



Hart voor vrouwen! Zonta vraagt aandacht voor ons hart

Ons hart staat voor passie en liefde, maar is ook letterlijk de motor van ons (drukke) leven. Een goede reden om je hart gezond te houden!



Vrouwen en gezondheid, passie en liefde | 20 mrt. 2010

Dat geldt zeker voor vrouwen, want wat niet veel mensen weten is dat voor vrouwen hart- en vaatziekten doodsoorzaak nummer één zijn. Een goede reden voor Zonta Rotterdam aan de Maas om een speciale dag te organiseren met aandacht voor het hart. Op zaterdag 20 maart nodigt dit vrouwennetwerk alle vrouwen uit om meer aandacht te geven aan hun gezondheid. Met een lezing, speciale workshops en tal van andere activiteiten stelt Zonta het hart centraal! Te vaak nog heerst het beeld dat hart- en vaatziekten een mannenkwaal zijn. Maar juist voor vrouwen zijn hart- en vaatziekten doodsoorzaak nummer één. Een belangrijke reden hiervoor is dat de symptomen van hartklachten van vrouwen nog relatief onbekend zijn bij zowel de vrouwen zelf als de artsen. Klachten worden te vaak laat herkend, waardoor de gevolgen voor vrouwen ernstiger zijn dan noodzakelijk. Gastspreker op 20 maart is cardioloog dr. Angela Maas, dé expert op dit gebied. Zij besteedt in haar werk specifiek aandacht aan het vrouwelijk hart en stelde zelfs een speciaal hart- en vaatspreekuur voor vrouwen in bij de Isala klinieken in Zwolle. In haar lezing zal zij ingaan op alle medische aspecten van ons meest essentiële orgaan. Aandacht voor ons hart betekent verantwoord omgaan met ons hart. Tijdens 'Hart voor vrouwen' krijgen deelnemers in allerlei verrassende workshops inzicht in gezonde voedingswijzen, tips om op een goede manier meer te bewegen en inspirerende voorbeelden om zorg te dragen voor je gezondheid. Ook is er aandacht voor de andere kant van ons hart. Want naast 'de motor van ons lichaam', staat ons hart ook voor passie, emotie, liefde en zorgen voor elkaar. Het staat centraal in de netwerken die we vormen met mensen om ons heen. Tijdens 'Hart voor vrouwen' is er ruimte om nieuwe mensen te leren kennen. Met deze dag wil Zonta Rotterdam aan de Maas meer aandacht vragen voor de gezondheid van vrouwen in alle leeftijden, in alle bevolkingsgroepen. Speciale aandacht gaat uit naar

ADV 3

allochtone vrouwen omdat juist bij deze bevolkingsgroepen de aandacht voor gezonde voeding en beweging beperkt is. De opbrengst van deze dag gaat naar de Stichting Vrouwen in Beweging Delfshaven. Deze stichting heeft tot doel om op een ontspannen wijze vrouwen meer te laten bewegen en zo aandacht te creëren voor hun gezondheid. 'Hart voor vrouwen' betekent in deze zin ook letterlijk een 'hart voor anderen'. 'Hart voor vrouwen' vindt plaats op zaterdag 20 maart. Zonta Rotterdam aan de Maas nodigt iedereen uit om deel te nemen aan deze dag. Deelnemers zijn van harte welkom in het Unilever R&D gebouw in Vlaardingen van 9.30 tot 16.00 uur. De kosten bedragen € 37,50 pp inclusief lunch en workshops. Meer informatie en het aanmeldingsformulier zijn te vinden op www.zontarotterdam-aandemaas.nl. Zonta Rotterdam aan de Maas is een netwerk van vrouwen met een zelfstandige of leidinggevende positie in het werkveld. De club is onderdeel van Zonta Internationaal en heeft tot doel om de positie van vrouwen wereldwijd te verbeteren.

Bron: Hartgenoten.nl

Hartfalen en TIA's verhogen kans op depressie

Op 10 februari 2010 promoveerde H.J. (Dika) Luijendijk aan de Erasmus Universiteit op haar onderzoek "Vasculair heart and brain disease and incident late-life depression". Het onderzoek maakte deel uit van de ERGO-studie (Erasmus Rotterdam Gezondheid Onderzoek).



Ongeveer 15 tot 20 procent van de mensen ontwikkelt ten minste één keer in zijn leven een depressie. Behalve een vermoedelijke genetische aanleg, bestaan er verscheidene externe risicofactoren, zoals traumatische gebeurtenissen, armoede, vrouwelijk geslacht en lichamelijke ziekten. Luijendijk onderzocht voor haar proefschrift de longitudinale relatie tussen vaatziekten van hart en hersenen en de ontwikkeling van depressie bij oudere mensen. Bij longitudinaal onderzoek worden de waarnemingen of metingen bij ieder individu op een aantal achtereenvolgende tijdstippen herhaald. Bij ruim 5000 deelnemers aan ERGO werd nagegaan of

zij een depressie kregen na de start van de studie, een zogeheten incidentele depressie. Luijendijk onderzocht de relatie tussen vasculaire hersenziekten en depressie. Onder andere ging zij na of factoren die het risico op vasculaire hersenziekten verhogen geassocieerd zijn met depressie. Alleen bij diabetes en de 'Framingham stroke risk score', een risicomaat voor de kans op een herseninfarct, bleek dat het geval te zijn. Alle andere factoren die het risico op vasculaire hersenziekten verhogen, zoals roken en hoge bloeddruk, waren niet geassocieerd met depressie. Luijendijk onderzocht ook meer directe maten voor vaatschade aan het brein. Hieruit bleek dat TIA's net als hersenberoertes gepaard gaan met een verhoogd risico op depressie. Ook hartfalen verhoogt het risico op een depressie. Dit heeft niet zozeer te maken met het hartfalen zelf, alswel met het gebruik van cardiovasculaire medicatie, de bètablokkers, die vaak worden gebruikt bij hart- en vaatziekten. Het onderzoek toonde aan dat in de eerste drie maanden van gebruik bètablokkers met een hoge vetoplosbaarheid (die relatief gemakkelijk in de hersenen kunnen binnendringen) geassocieerd waren met depressieve symptomen. In de betreffende onderzoekspopulatie ging het meestal om de bètablokker propranolol. Tot slot concludeerde Luijendijk dat de kans om een depressie te ontwikkelen op oudere leeftijd laag is voor mensen die in het verleden geen depressie hebben gehad. Voor meer informatie: ZonMw programma GeestKracht

Bron: Hartgenoten.nl

Dikkerds met hartinfarct beter af

Mensen met overgewicht hebben een grotere kans om een hartinfarct te krijgen dan mensen met een gezond gewicht. Maar is er eenmaal een hartinfarct vastgesteld, dan is de kans dat ze overlijden kleiner.



Dat blijkt uit een Canadees onderzoek naar het verloop van ruim 31.000 hartinfarcten. De oorzaak: als artsen iemand met overgewicht zien, schatten ze de situatie ernstiger in en gaan ze eerder dotteren of opereren. Mensen met een BMI (Body Mass Index) van rond 38 hadden de beste kans om te overleven,

boven de 40 werd het weer slechter. Het slechtst af waren de mensen met ondergewicht (een BMI onder de 18,5): zij hadden 45 procent meer overlijdenskans. Bereken uw BMI door uw gewicht in kilo's te delen door uw lengte in meters; deel de uitkomst nog een keer door uw lengte.

Bron: Plus Magazine februari 2010

Gelukkige mensen hebben minder hartproblemen



Mensen die van nature een optimistischer karakter hebben, blijken een gevoelig lager risico te hebben om geconfronteerd te worden met een hartaandoening of aan een hartaanval te overlijden. Dat blijkt uit een onderzoek van het Columbia University Medical Center in New York. Uit een studie van een Canadese populatie bleek dat respondenten die de hoogste scores haalden op het gebied van enthousiasme, geluk en plezier op het einde van het tienjarig onderzoek de minste kans leken te hebben om aan een hartaandoening te lijden. De onderzoekers stellen dat sommige mensen een heel jaar uitkijken naar een vakantie om zich goed in hun vel te voelen, terwijl men er volgens hen goed zou aan doen om elke dag enkele minuten daadwerkelijk te relaxen, wat niet alleen goed is voor de mentale gezondheid, maar ook voor de lichamelijke conditie. "Positieve emoties werden eerder al in verband gebracht met een sterker immuunsysteem, een lagere kans op diabetes en hogere overlevingskansen, maar weinig onderzoek werd tot nu toe verricht om de impact op de gezondheid van het hart te testen," aldus onderzoeksleider Karina Davidson, directeur van het Center for Behavioral Cardiovascular Health aan de Columbia University, tegenover het persbureau Bloomberg. "Positieve emoties blijken volgens het onderzoek de kans op een hartaandoening met 22 % te verlagen." Davidson zegt dat mensen met een positieve instelling wellicht meer periodes van fysiologische ontspanning kennen en zich wellicht ook sneller herstellen uit stresssituaties en ook niet zoveel tijd besteden aan het herbeleven van die negatieve ervaringen. Karina Davidson geeft wel toe dat deze verklaringen louter speculatief zijn, aangezien er nog maar pas begonnen is met het onderzoek naar de invloed

van positieve gevoelens en een geluksgevoel op de menselijke gezondheid. "De onderzoekers geven dan ook toe dat er nog verder onderzoek nodig is, maar de resultaten van de Canadese studie tonen volgens hen alvast aan dat de preventie van hartziektes gebaat kan zijn met het verhogen van positieve gevoelens en het bestrijden van de symptomen van depressies," aldus nog Bloomberg. "Ze voegen er dan ook aan toe dat men ervoor zou moeten zorgen om elke dag in het leven enkele aangename activiteiten te voorzien." Er zijn op dit ogenblik studies in voorbereiding om te onderzoeken of ook specifieke programma's die de stemming verbeteren van mensen die al hartpatiënt zijn, een impact zouden hebben op hun gezondheid. (MH)

Bron: *Express.be*

♥ GEEF DE PEN DOOR

Na een leuk dagje Antwerpen, op zoek naar een nieuwe wandelstok, wordt het de hoogste tijd om aan mijn opstel te beginnen. Marleentje Melchior werd in Haarlem geboren op 13 maart 1943. Binnen een week was ik al verhuisd van Haarlem naar Delft. Daar nam ik, een week oud, mijn intrek bij de familie Melchior. Later kwam er nog een meisje bij en dat werd mijn zuster. Zo leefden wij vele jaren met z'n viertjes op de Spoorsingel 26, tegenover de Sociëteit Phoenix. Ieder van jullie die Delftenaar is weet nog wel dat de Spoorsingel en de Phoenixstraat werden gescheiden door het water. Daar maakten de studenten van de sociëteit dank-



baar gebruik van tijdens de feesten, vooral het Vaarjool. Wij meisjes gingen dan boven in de ouderslaapkamer voor het raam zitten kijken. Wij vonden het een machtig gezicht, de muziek op de bootjes en de studentjes een tikje aangeschoten. De lagere school was om de hoek in de Hugo de Groot straat, en zo stepte ik braaf op mijn stepje naar school. Mijn vader werkte als internist in het Sint Hyppolytus ziekenhuis aan de overkant van de Spoorsingel.

Tegenover het huis van de oude dokter Kok (nu woont dokter Lange daar) heeft mijn vader vele uren bij de draaibrug staan wachten en soms wachtte de brugwachter op mijn vader. Op zondag mocht ik vaak mee als mijn vader visite ging lopen. Zowel de patiënten als ik vonden dat een leuke zondagochtendbesteding. We werden ouder en ons rustige leventje veranderde. Quakerschool Vilsteren, later Quakerschool Eerde en als laatste Quakerschool Beverweerd werd ons nieuwe thuis. Een verblijf op een kostschool dat voor mij zeven jaar heeft geduurd. De twee jaren op Vilsteren (lagere school) vond - en vind - ik geen goed idee. De kinderen zijn nog te jong en niet krachtig genoeg om voor zichzelf op te komen. Maar goed, ik heb het overleefd met mijn "big smile".

Maar de middelbare school tijd was heerlijk en ik heb ook nog wat geleerd. Denk nu niet: "oh wat een braaf meisje". Op een kostschool leer je juist dingen te doen die van de leiding niet mogen. Overigens zijn er nu in Nederland geen Quakers meer; in die tijd was dat nog een groepje van 78 mensen.

Quakers leefden sober, geen koffie, thee, drank en andere genotsmiddelen. Zo sober leef ik niet; ik drink koffie, thee en een lekker glas wijn. Maar tijdens die schoolperiode kregen wij (niet-Quakers) alleen op zondag een kopje koffie. Op mijn 18^{de} kwam ik weer naar huis en vond mijn moeder dat ik ook maar eens moest leren wassen, koken, strijken etc. Dus op naar de Haagse huishoudschool Laan van Meerdervoort. Keurig uitgedost in een blauw uniform met wit schort. Reuze leuk allemaal, fijne meiden. Dat feestje heeft een jaar geduurd en ik heb ondertussen ook nog mijn diploma gehaald. Na de zomervakantie ruilde ik het ene uniform voor het andere. Op naar Amsterdam om daar de verpleging in te gaan. Daar ben ik gebleven totdat ik ging trouwen.

Ik ben toen even in den Haag terecht gekomen en kreeg daar de kinderen. Delft bleef trekken en zodoende zijn we weer verhuisd. Ik heb me vanuit Delft ook nog zeven jaar nuttig gemaakt bij de PTT in den Haag. Onze laatste verhuizing was van Delft naar Delft, namelijk naar de Eendracht. Het Sophia is nu mijn buurvrouw, dat kan niet beter. Ik kom er twee keer in de week op de koffie en de rest. Fijn dat het bestaat!

M. Remeijn-Melchior
Groep 7

ADV 4

HEEFT U DAT NU OOK?



Wegens drukte vanwege een verhuizing is er dit keer geen verhaal angeleverd. In plaats van een verhaal schrijven probeert MO 'op verhaal te komen'. De redactie heeft hier volledig begrip voor en hoopt dat MO de Lenteperiode kan gebruiken om nieuwe verhalen op te doen.

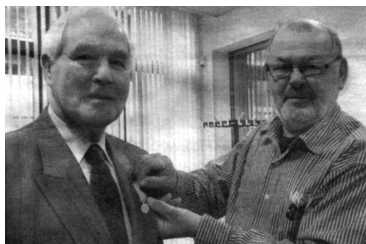
Redactie HTC

LINTJE VOOR VAKBONDSVETERAAN



Joop Schoor (groep 8) in het zonnetje

ZOETERMEER - In de recreatiezaal van het wooncentrum aan de Bijdorplan in Zoetermeer heeft de zeer krasse, bijna 87-jarige heer J.K. Schoor dinsdag van de plaatselijke voorzitter (en de in Zoetermeer geboren) Theo Smit, een lintje en een mooi boeket bloemen ontvangen. Dit wegens het 70-jarige lidmaatschap van de heer Joop Schoor van de FNV Bondgenoten (het vroegere NVV). Ook ontbrak de taart met 70 jaar lid van de FNV niet. De heer J.K. Schoor is na WO II met veel plezier bij de HTM als bankplaatwerker gaan werken. Naast de gelukwensen van voorzitter Theo Smit voerde Wim de Ruijter, bestuurder van FNV Bondgenoten, nog het woord. De vakbondsbestuurder wilde van Joop Schoor graag weten waarom hij destijds lid van de bond is geworden. "Op aanraden van mijn vader", aldus de heer Schoor. Ook vertelde hij dat vroeger de contributie aan de deur werd opgehaald en je als betalingsbewijs een zegeltje mee kreeg. Door een val met de rollater in huis kon de echtgenote van de jubilaris helaas niet aanwezig zijn, echter wel zijn zoon met een aantal bewoners van het wooncentrum. Op de foto Jan Schoor en voorzitter Theo Smit, beiden van FNV Bondgenoten afdeling Zoetermeer/Benthuizen.



(bron: Postiljon)



Sporten is voor iedereen!

In Delft moeten nog steeds veel mensen rondkomen met weinig geld. Het gaat om ongeveer 1 op de 10 gezinnen. Door gemeente, vrijwilligers, kerk, maatschappelijke instanties en instellingen wordt al veel gedaan om deze mensen te helpen. De Gemeente Delft heeft ons gevraagd te helpen het nieuws van De Sportregeling te verspreiden.

Sporten is gezond en leuk. Voor jong en oud, voor het hele gezin. Maar sporten is vaak niet goedkoop. Denk maar aan lidmaatschap van de sportclub, sportkleding en andere materialen. De gemeente Delft wil Delftenaren met een minimuminkomen een vergoeding geven voor deze kosten. Zodat u en uw gezin kunnen blijven sporten.

Voor wie is de Sportregeling?

De Sportregeling is er Voor Delftenaren met een minimuminkomen en hun gezinsleden. Uw inkomen mag niet hoger zijn dan 130% van de bijstandsnorm. De bijstandsnormen wijzigen regelmatig. Wilt u weten wat op dit moment de normbedragen zijn? Kijk dan op www.gemeentedelft.info/WIZ. Ook is er bij Werk, Inkomen en Zorg een infoblad beschikbaar met de actuele normbedragen.

Wat krijgt u?

De gemeente vergoedt het eerste jaar maximaal € 145,- per persoon per jaar. De jaren daarna ontvangt u maximaal € 105,- per persoon per jaar. De gemeente vergoedt voor kinderen t/m 17 jaar het eerste jaar en de jaren daarna maximaal € 150,- per jaar. Materiaalkosten worden alleen vergoed in combinatie met een lidmaatschap.

Over welke kosten gaat het?

U krijgt een vergoeding voor activiteiten die bestemd zijn voor iedereen. Als een sportactiviteit zich richt op één doelgroep, bijvoorbeeld zwemmen voor 65-plussers, dan moet de sport toegankelijk zijn voor alle 65-plussers uit Delft.

Wanneer u sport op basis van een medische indicatie, kunt u geen vergoeding uit de Sportregeling ontvangen. U kunt dan wel een tegemoetkoming in de kosten aanvragen via de Bijzondere Bijstand.

De kosten waarvoor u een vergoeding kunt aanvragen zijn:

- lidmaatschap van een sportvereniging binnen of buiten Delft
- contributie van het racketcentrum
- contributie sportschool
- contributie manege
- zwemabonnement
- abonnement fitnesscentrum
- materiaalkosten

**Sporten is
voor iedereen**



Sportregeling

Als elke euro telt


Gemeente Delft

Moet ik de kosten eerst zelf betalen?

Nee. U kunt declareren op basis van een betaalbewijs vooraf, zoals een zogenaamde proforma bon of een offerte. Maar achteraf declareren mag natuurlijk ook. U stuurt dan een betaalwijs zoals een bon of kwitantie mee. Vraag dus altijd naar een bewijs waarop de kosten vermeld staan als u voor lidmaatschap, huur of materialen betaalt. Deze heeft u nodig om straks de vergoeding te krijgen.

Hoe vraagt u de Sportregeling aan?

Heeft u op dit moment geen bijstandsuitkering bij WIZ, en ook geen Sportregeling, Cultuuregeling en/of Schoolkostenregeling aangevraagd en gekregen? Dan kunt u de Sportregeling zelf aanvragen. U vindt het aanvraagformulier Sportregeling in deze folder. U moet inwoner zijn van de gemeente Delft, en uw inkomen mag niet hoger zijn dan 130% van de bijstandsnorm. Daarom moet u een aantal bewijsstukken meesturen met het aanvraagformulier: Kopie van uw salaris- of uitkeringsspecificatie van de afgelopen maand. Als u een partner heeft: kopie van zijn/ haar salaris- en/ of uitkeringsspecificatie van de afgelopen maand. Als u alimentatie ontvangt: kopie van een bank- of giroafschrift. Het aanvraagformulier en de bewijsstukken stuurt u op naar: Werk, Inkomen en Zorg, Antwoordnummer 10035, 2600 VB Delft

Digitaal aanvragen: wel zo gemakkelijk!!

U kunt de Sportregeling ook digitaal aanvragen. Via internet dus. Wel zo gemakkelijk! Ga daarvoor naar www.gemeentedelft.info/sportregeling Meer info: Werk, inkomen en zorg, Telefoon 015 – 14015 (toets 1 en daarna weer 1), Op werkdagen bereikbaar van 08:00 – 17:00 uur of Klantenservice WIZ, Westlandseweg 40 Delft.

Ook deze keer plaatsen wij weer een puzzel die voor iedereen oplosbaar is. Je hoeft er geen knappe kop voor te zijn om hem in te vullen, een beetje geduld is vaak genoeg. Oefenen van geduld is trouwens vaak prima voor hartpatiënten. Stuur uw oplossing in (Postbus 44, 2600 AA Delft of secretaris@harttrimclubdelft.nl). U zult zien dat het u veel plezier en ontspanning zal geven!

Uit de goede oplossingen van onze “Kerst”puzzel hebben wij door loting de winnaar van de cadeaubon aangewezen: Het is de heer P. Oosterman (onze tuinman) uit groep 7 geworden. De cadeaubon is inmiddels aan hem overhandigd. Proficiat.

Oplossing: “Kerst” - puzzel “Kerstbomenmarkt”

Onderstaande nieuwe puzzel is – en dat zal u niet verbazen – dit keer natuurlijk een **“Lente”Puzzel**.

Vul het diagram als een gewoon kruiswoordraadsel in. Neem de gevraagde letters van de puzzel over in het balkje eronder. Bij goed invullen leest u de oplossing.

Veel puzzel plezier.

Horizontaal

1 Zeeplant 6 onderaardse ruimten in bergland 12 reeksen 14 gebruik 15 Nederduits (afk.) 17 Bijbelboek 18 lokstof 20 lithium (symbool 21 titel 22 moerassig 25 uitbetaald salaris 28 wat men veroverd heeft 29 afvoerbuis 31 uitroep om aandacht te trekken 32 's ochtends (afk.) 33 voorzetsel 35 evenzo 36 tellurium (symbool) 37 vogel 38 eekhoorn 40 familie van halfapen 42 legsel 43 windstreek 44 getij 46 deel van de hals 48 neder 51 bijwoord 53 natuurlijk logaritme (afk.) 54 eind 56 nummer (afk.) 57 onder begunstiging van de goden (Lat. afk.) 58 verwisseling 60 plaats in Griekenland 62 ronde overkapping 64 vogel 66 laatste gedeelte van de zomer 68 rund 69 naamloze vennootschap (afk.) 70 stapel 72 openbaar vervoer (afk.) 73 molybdeen (symbool) 74 ademhaling 76 beroep 78 achternalopen 79 valse eed.

Verticaal

1 Kinderspeelplaats 2 daar 3 druivenplant 4 een of ander ding 5 voegwoord
 7 ruthenium (symbool) 8 Europese hoofdstad 9 tuinafscheiding 10 tijdschrift
 11 gebruikelijk 13 barium (symbool) 16 slaginstrument 18 opgeld 19 teug
 21 steekwapen 23 luiaard 24 titel 26 op last (afk.) 27 selenium (symbool)
 30 sierraad 34 van mening zijn 36 zijn glans verliezen 38 boom 39 wijze van
 zingen van een vogel 40 pers vnw. 41 Europeaan 45 iemand 47 rampspoed 49
 boven iets 50 steile diepte 52 vlinderlarve 54 peulvrucht 55 vogelproduct 57
 oordeel 59 ingenieur (afk.) 60 uitroep van pijn 61 bridgeterm 63 voorzetsel 65
 in gelijke mate 67 rommel 71 het geheel 74 aan boord (afk.) 75 persoonlijk
 voornaamwoord 76 Beryllium (symbool) 77 muzieknoot.

1		2	3	4	5		6		7	8	9	10		11
		12							13					
14	15		16			17		18		19			20	
21		22			23			24	25			26		
27					28		29				30			
31			32	33		34				35			36	
		37			38				39			40		
41	42			43								44	45	
	46		47						48		49			
50		51				52		53		54				55
56	57				58				59				60	
61					62				63		64			
65			66			67	68			69			70	
		71				72				73			74	
75									76					

© www.ruiterpuzzel.nl

37	40	30	43	27	58	55	29	13	63	76	24	54	49	4
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---



IETS OVER DE HTC DELFT E.O.

De Harttrimclub Delft en omstreken is een vereniging van mensen met een hart – of vaatziekte, die sport bedrijven onder medische begeleiding, waarbij het sociaal contact zeker niet onbelangrijk is, Het lidmaatschap staat open voor iedereen met een hart - of vaatziekte, mits de behandelend cardioloog toestemming verleent. Deze vereniging, die statutair geen winst mag maken, is opgericht op 30 november 1977.

Op vele manieren proberen wij de kosten zo laag mogelijk te houden, zodat er financieel geen belemmering is voor de leden. Zo bestaat het bestuur alsmede de materiaalcommissie uit onbezoldigde vrijwilligers en wordt gebruik gemaakt van subsidies en giften. U kunt ons op 2 manieren helpen de contributie betaalbaar te houden:

- Als donateur van de vereniging Harttrimclub Delft en omstreken met minimaal € 12,50 per jaar. U ontvangt dan het blad Vida en dit blad 4 maal per jaar.
- Met een eenmalige gift op onze bankrekening nummer 19 03 219 t.n.v. Penningmeester Harttrimclub Delft e.o. te Schiedam.



Hieronder treft u een invulformulier voor donateurs

AANMELDEN ALS DONATEUR

De ondergetekende,

naam :

adres :

postcode : woonplaats :

telefoon :

meldt zich hierbij aan als donateur van de “Harttrimclub Delft en omstreken” en verbindt zich met ingang van tot een jaarlijkse bijdrage van €

(de minimum bijdrage - vanwege administratiekosten - is gesteld op € 12,50)

datum..... handtekening

Bon ingevuld opsturen naar

Harttrimclub Delft en omstreken
Postbus 44 - 2600 AA Delft

BINNENACHTER

BUITENACHTER