

COLOFON

Harttrimclub Delft en omstreken Lid van De Hart & Vaatgroep (KvK nummer: 40397150)

27^{ste} jaargang nummer: Winter 2022

Website: www.harttrimclubdelft.nl

Voorzitter:

E-mail : voorzitter@harttrimclubdelft.nl

Telefoon : 015-2571368

Secretariaat:

E-mail : secretaris@harttrimclubdelft.nl

Telefoon: 015-2190181

Ledenadministratie:

Email : ledenadministratie@harttrimclubdelft.nl

Telefoon: Mobiel: 06 -14 36 59 34

Penningmeester:

Email : penningmeester@harttrimclubdelft.nl

Telefoon: 015 -2567080

De contributie bedraagt voor:

- sporten en zwemmen € 24,00 per maand
- zwemmen € 17,50 per maand
- fitness € 24,00 per maand

en is **per vooruitbetaling** verschuldigd door overschrijving op onze bankrekening bij:
NL87 INGB 065 93 38 300 t.n.v. Harttrimclub Delft e.o. te Delft.

Donateurs: U kunt donateur worden voor minimaal € 25,00 per jaar.

Zie het aanmeldingsformulier elders in dit blad.

Hiervoor ontvangt u het Boekje van de HTC Delft en omstreken.



Oproep!!!!

Graag uw wijziging telefoonnummer; of uw contactpersoon; of uw adres; of uw e-mailadres; de verandering daarvan te melden aan: ledenadministratie@harttrimclubdelft.nl of penningmeester@harttrimclubdelft.nl

Het volgende nummer Lente verschijnt in februari 2022

!!! Kopij inleveren vóór 15 februari 2023

Copyright: Mits met duidelijke bronvermelding is overname van tekst toegestaan.

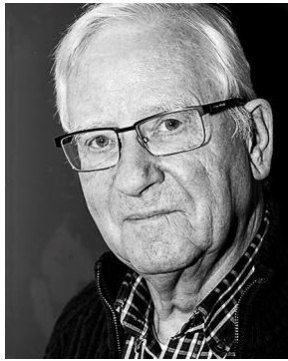
Allen bij naam genoemde leden en of betrokkenen hebben schriftelijk toestemming gegeven aan de Harttrimclub Delft en omstreken voor publicatie in het verenigingsblad.

De inhoud van de advertenties valt buiten de verantwoordelijkheid van de redactie van de Harttrimclub Delft en omstreken.



Inhoudsopgave

Colofon	blz.
- Van de voorzitter	blz.
-	
- Van de bestuurstafel	blz.
-	
- Van de secretaris.....	blz.
- Van de penningmeester	blz.
- Opzeggen lidmaatschap	blz.
- Nieuwe leden; Bedankt als lid; Overleden.....	blz.
- Vakantie.....	blz.
- Hartenkreetjes	blz.
- Geef de pen door	blz.
- Hebt u dat nou ook?	blz.
-	
- Komt een man/vrouw bij de dokter	blz.
- Bowl	blz.
- Iets over de Harttrimclub Delft en omstreken.....	blz.



VAN DE VOORZITTER

Het is voor mij een onrustige tijd de laatste weken. Van allerlei zaken komen op het bord van het bestuur terecht en geven aanleiding tot flinke discussie. Huurtarieven en parkeergeld spelen hierbij de hoofdrol. Zelfs zijn er gesprekken geweest met andere huurders van Basalt over wat er zoal speelt. Zaken die mogelijk een grote rol kunnen gaan spelen voor onze vereniging. Daarom is er een stevige brief geschreven naar de Raad van Bestuur van Basalt over deze zaken. Helaas hebben we op het moment dat ik dit typ geen antwoord gekregen. Dit baart ons daarom veel zorg.

Het is daarom ook dat ik een beroep ga doen naar alle leden om te kijken of er een kandidaat is voor de functie vicevoorzitter. Ik ben a.s. jaarvergadering 18 jaar voorzitter en we zijn op termijn op zoek naar een man of vrouw die mij kan opvolgen. Als er een kandidaat is voor de functie van vicevoorzitter geeft het voor het bestuur de mogelijkheid om de man of vrouw in te werken voor het voorzitterschap. Ik hoop in februari 80 jaar te worden en gezien wat ik de laatste tijd heb meegemaakt vind ik het tijd worden om een aantal zaken in mijn leven langzaam af te gaan bouwen. Dus beste mensen ik loop heus niet ineens weg want ik ben al 28 jaar met plezier lid van ons kluppie.

Verder gaan we naar het einde van 2022. Zoals u wel weet geen Eindtoernooi meer de laatste sportavond omdat er steeds minder animo voor was. Deze avond willen we toch wel feestelijk afsluiten. Hoe, dat hoort u nog wel in een bulletin van de secretaris.

Het is dan nog wel anderhalve maand te gaan voor het nieuwe verenigingsjaar begint maar ik wens u allen

Prettige Kerstdagen

en vooral

Een Gezond en Voorspoedig 2023

Wim Borsboom



Van de bestuurstafel

De Harttrimclub Delft e.o. heet de 8 nieuwe leden een hartelijk welkom. Voor u ligt nu voor de eerste keer het verenigingsblad. Het blad geeft u 4 keer per jaar een inkijkje in het 'reilen en zeilen' van onze vereniging. Lente-, Zomer-, Herfst- en Winternummer.

Wilt u een bijdrage leveren aan de inhoud van ons Blad door een belevenis of anekdote te schrijven, dan zien wij graag uw inbreng tegemoet:

De rubriek ***Geef de pen door...*** er kan per groep om beurten een verhaal geschreven worden.

In de bestuursvergadering van maandag 21 november jl. stelt het bestuur de functie vicevoorzitter (weer) vacant. Het zou de HTC zeer op prijs stellen de functie-invulling met betrekking op het feit dat onze huidige voorzitter Wim Borsboom een respectabel aantal jaren voorzitter is in deze functie, gelet op zijn leeftijd ingevuld moet gaan worden. Kandidaten (leden) kunnen zich aanmelden bij de secretaris. De secretaris zal dan de aangemelde kandidaat(en) op de agenda Algemene Leden Vergadering in maart 2023 zetten voor instemming.

Onze voorzitter heeft een brief geadresseerd aan de Raad van Bestuur Revalidatie inzake de parkeerheffing. De secretaris heeft een brief geadresseerd aan het management van Basalt inzake; de communicatie alsmede de stand van zaken ten aanzien van het parkeerbeleid. Tot op heden bij het uitkomen van het boekje is er (nog) niet gereageerd op beiden brieven.



Van de secretaris

!!!De secretaris is verhuisd!!!

Zijn nieuwe adres is: Böckelhove 4 (2645 GH) te Delfgauw



Van de penningmeester

De penningmeester heeft geen mededelingen.



Opzeggen lidmaatschap

Natuurlijk hopen wij dat u met ons een langdurige verbintenis aan zult gaan maar, er is soms een goede reden om het lidmaatschap op te zeggen.

Doet u dit dan bij voorkeur per email aan: **ledenadministratie@harttrimclubdelft.nl**.

Opzeggingen die op een andere plek terechtkomen kunnen vertragend werken.

(Bij opzeggen moet u overigens altijd zelf de contributie stopzetten door uw automatische afschrijving te laten vervallen in uw bankpakket of door contact op te nemen met uw eigen bank.)



Nieuwe leden

Catharina Abdala-Kraker (Groep 3)
Rob van Dongen (MTT 2)
Ruud van den Blink (MTT 2)
Jenny Tiemens (Groep 8)
Tea v. d. Velden-Walda (MTT 1)
Dout Dijkman-Walda (MTT 1)
Michel de Ruijter (Zwemgroep 1)
Rene de Ruijter (MTT 1)

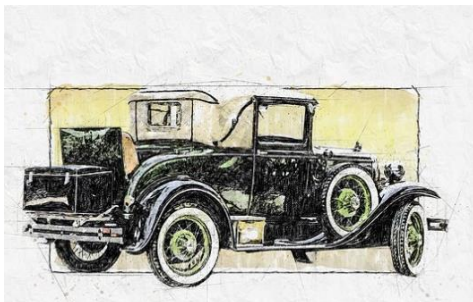


Bedankt als lid

Maarten Gerlach (MTT 1)
Piet de Bruin (Groep 3)
Els Mans (Groep 5)
Wim Dumay (MTT 2)
Ronald Renzenbrink (MTT 2)
Sjoerd Schoemaker (Groep 6)
Henny Meyer (Groep 2)



Overleden



VAKANTIE



Kerst: MTT van 24 december tot en met 3 januari 2023
: Zwemmen & Sport van 24 december tot en met 5 januari 2023

De laatste sportavond voor de Kerstdagen is er een gewone sportavond met na afloop een hapje en een drankje. MTT'ers zijn uitgenodigd om tussen 20:00 uur en 22:00 uur een drankje en hapje te komen nuttigen.



Hartenkreetje



500 gram knolgroenten (bijvoorbeeld: pompoen, pastinaak, zoete aardappel, knolselderij, wortelpeterselie)

200 gram geraspte oude kaas

1 appel

2 uien

Voor het gehakt

350 gram (vegetarisch) gehakt

1 ei

2 el korianderpoeder

2 el paprikapoeder

2 tenen knoflook

Voor het mengsel

250 ml room of plantaardige room

3 eieren

2 bouillonblokjes (gistvrij)

1 tl foelie

1 el kerriepoeder

peper & zout

Instructies

Snijd de groenten in plakken van circa 1/2 cm

Voeg de room, bouillon en kruiden toe aan een pannetje, verwarm op laag vuur en laat dan afkoelen

Meng alle ingrediënten voor het gehakt goed door elkaar

Zet een kookpan met 1,5 liter water en 1 el zout op

Verwarm de oven voor op 180 graden

- 1) Bak de ui aan, en voeg het gehakt toe, bak voor circa 6 minuten. Voeg op het laatst een appeltje toe en roer door.
- 2) Kook/blancheer de groenten voor 3-5 minuten (3 minuten voor pompoen, pastinaak en knolselderij, 5 minuten voor zoete aardappel)
- 3) Verdeel de groenten over de ovenschaal, verdeel het ui-gehakt-appel mengsel erover
- 4) Klop de eieren door het roommengsel en giet nu het roommengsel over de schotel
- 5) Bestrooi de schaal met geraspte kaas
- 6) Gaar in de oven voor 25-30 minuten



Geef de pen door...



Mijn pennendoosje maar uit de lade gepakt en in klad een verhaaltje op papier gezet.
Het resultaat van mijn kladje:

Waarom de kameel bij het drinken achterom kijkt

Vroeger had de kameel een gewei en een lange glanzende staart. Op een dag stond hij te drinken uit een beek. Daarbij bewonderde hij zijn eigen spiegelbeeld in het water. Plotseling staat er een hert naast hem (herten hadden toen nog geen gewei).

"Beste kameel," zei het hert, "ik moet naar een feest en ik wil er graag zo mooi mogelijk uitzien. Kan ik je gewei lenen?"

De kameel leende het hert zijn gewei.

Even later kwam het paard (paarden hadden toen nog geen staart) naast de kameel staan en hij zei:

"Beste kameel, kan ik je zijden staart een dagje lenen. Hij kleurt zo prachtig bij mijn benen."

De kameel leende het paard zijn staart.

Dagen gaan voorbij, maar de kameel bleef zonder staart en zonder gewei. Als hij aan het hert vroeg: *"Wanneer geef je mijn gewei terug?"* dan lachte het hert en zei heel vlug: *"Pas als je staart je hoeven raakt!"* En als hij aan het paard vroeg: *"Wanneer krijg ik mijn staart terug?"* dan hinnikte het paard heel vlug: *"Als je weer loopt met een gewei, krijg je weer je staart van mij!"*

Daar schoot de kameel dus weinig mee op. Zonder versiering op zijn kop en zonder zijn prachtige zijden staart, is de kameel het aanzien niet waard. Dat weet hij zelf het beste en ook weet hij wel waarom, en daarom kijkt hij bij het drinken altijd even om.

Moraal van het Verhaal:

Uitlenen kan je duur te staan komen.

Peter Kloppers (Zwemgroep 1)



Hebt u dat nou ook... (wel eens...?)

Heeft u ook wel eens het idee dat **u** denkt het begin van een file te zijn?
Rijdt **u** dan te langzaam...?, of rijden de andere weggebruikers te snel...!!!

RETEP



Komt een man/vrouw bij de dokter ...

***Beste lezer / lezeres van het kwartaalblad van de Harttrimclub (HTC) Delft.
Mijn naam is Stefan Monnick, sinds 2008 verbonden aan het Reinier de Graaf Gasthuis
als maatschap cardioloog met specialisatie devies (pacemakers en implanteerbare
defibrillatoren). Geboren in Enschede en opgeleid in Groningen. Specialisatie in
Nieuwegein. Tevens medisch adviseur van uw HTC Delft.
Vanaf het Zomernummer 2018 zal ieder kwartaal een Blog verschijnen in het kwartaalblad
met als titel: Komt een man / vrouw bij de Dokter Ik wens u veel leesplezier.***

Komt een man bij de Dokter...

Deze week heb ik supervisie over de verpleegafdeling van de cardiologie in het Reinier de Graaf ziekenhuis in Delft.

Op de afdeling ligt een man van 67 jaar die sinds 2011 onder poliklinische controle komt van de huisarts en de cardioloog i.v.m. hartkloppingen en hoge bloeddruk. Hij heeft hiervoor in het verleden al medicatie gekregen. Tot recent heeft hij nauwelijks tot geen hartklachten gehad. Wel is hij bekend met “etalage” benen.

Etalagebenen ontstaan wanneer de slagaderen in je benen vernauwen door verkalking. Het bloed kan niet langer de zuurstof aanvoeren die je spieren nodig hebben om jou op de been te houden. Je krijgt pijn in je benen, waardoor je vaak moet stilstaan. En dat doen mensen het liefst voor een etalage. Vandaar de naam. De Latijnse naam is claudicatio intermittens en wordt vaak chronisch obstructief arterieel vaatlijden genoemd. Het is een uiting van gegeneraliseerd vaatlijden en komt gecombineerd voor met atherosclerose van de coronaire en/of cerebrale arteriën en gaat zodoende ook gepaard met een hoger risico op andere hart- en vaatziekten, zoals een infarct of een beroerte.

Deze man had ook andere risicofactoren op het ontstaan van verkalkingen, namelijk een hoog cholesterol; suikerziekte en tot voor kort roken. Zijn broer had een hartinfarct gekregen op 55-jarige leeftijd.

De man is enkele dagen geleden acuut in de ochtend opgenomen omdat hij wakker werd met een benauwd gevoel en een brandende pijn achter het borstbeen; was daarbij ook misselijk. Is via de huisartsenpost met extra zuurstof naar de 1^e hulp gebracht waar hij een masker kreeg om meer zuurstof te geven. De bloeddruk bleek erg hoog te zijn en de ademhaling en hartslag sterk verhoogd i.v.m. zijn benauwdheidsklachten. Met het masker, en een plastablet en bloeddrukverlager via het infuus, werd de patiënt snel rustiger.

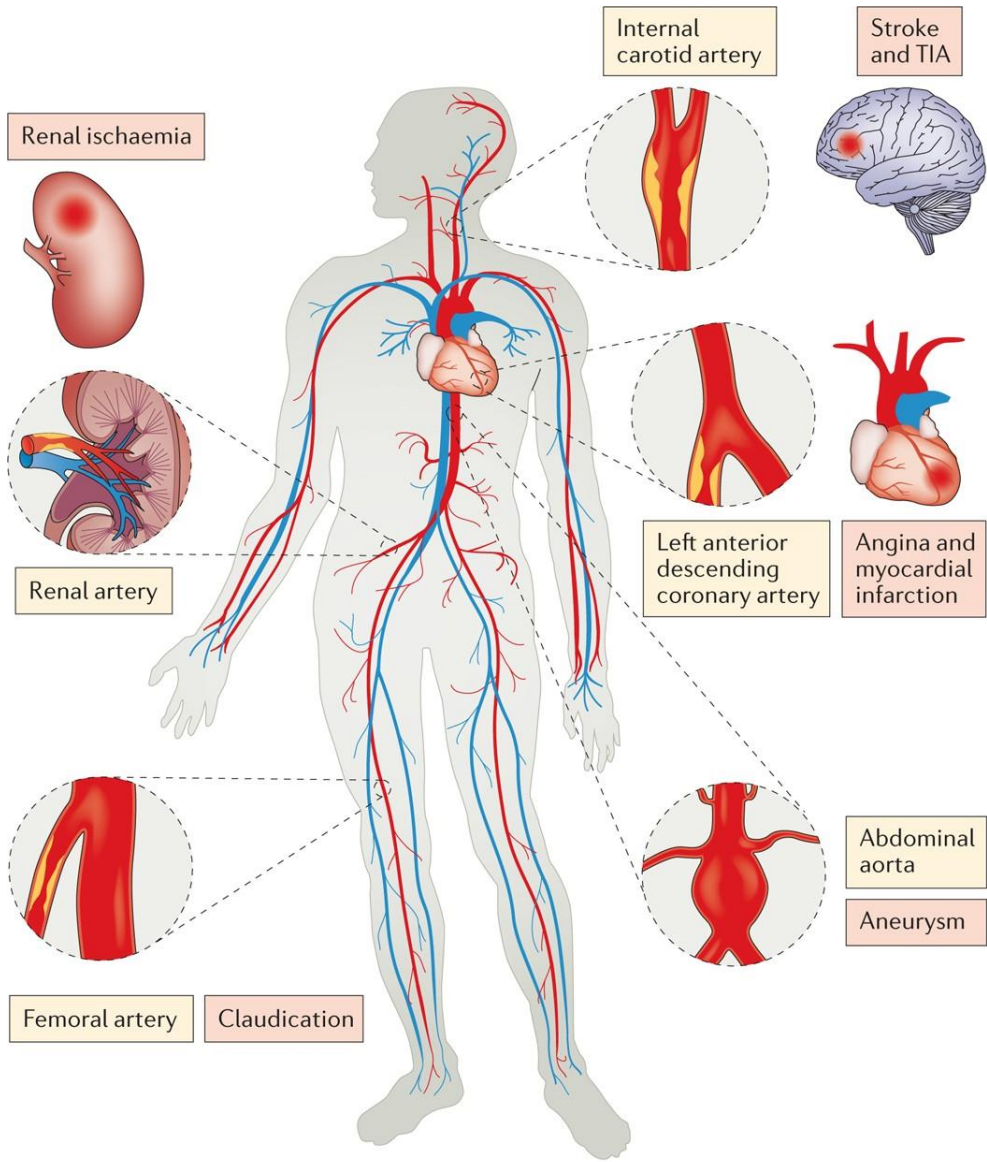
In 1^e instantie werd gedacht dat de hoge bloeddruk uit het verleden de oorzaak was van deze plotselinge benauwdheid; astma cardiale, waarschijnlijk uitgelokt door een te hoge intake van zout en drop. Echter het ECG toonde afwijkingen die bij hoge bloeddruk gezien kan worden, maar ook kan voorkomen bij patiënten met een vernauwing in de kransslagader.

Een echo van het hart liet een goede linker- en rechterkamer functie zien; de wand van de linkerkamer was iets dikker dan de norm, passend bij een langer bestaande en onvoldoende behandelde hoge bloeddruk. Verder geen belangrijke hartklepgebreken.

Bij de hartkatheterisatie werden veel verkalkingen gezien in de oorsprong van de kransslagaders over de linkerhartkamer. Het bloed kan daardoor niet langer de zuurstof aanvoeren die je hartspier nodig heeft, waardoor het hart minder krachtig pompt en een astma cardiale kan ontstaan. Hij werd besproken met de hartchirurgen die hem binnenkort gaan opereren en bypasses gaan aanleggen.

Chronisch obstructief arterieel vaatlijden (claudicatio) is een uiting van gegeneraliseerd vaatlijden en komt gecombineerd voor met atherosclerose van de coronaire en/of cerebrale arteriën. Bij claudicatio is het beloop doorgaans weinig progressief. Bij ongeveer 15% van de patiënten treedt op termijn kritieke ischemie op. Uiteindelijk ondergaat 2% een amputatie binnen 10 jaar na het stellen van de diagnose. Factoren die de prognose van claudicatio negatief beïnvloeden zijn een hogere leeftijd (> 70 jaar), familiale belasting voor hart- en vaatziekten, roken, ernst van de klachten, aanwezigheid van vernauwingen op meerdere niveaus, coronaire en cerebrovasculaire aandoeningen, diabetes mellitus en een lage enkel-armindex. Patiënten met claudicatio ervaren vaak minder kwaliteit van leven doordat ze minder energie hebben, frequenter pijn hebben en in hun mobiliteit beperkt zijn. Deze patiënten hebben een levensverwachting die ongeveer tien jaar korter is dan die van personen zonder claudicatio. De kans op andere hart- en vaatziekten is bij deze patiënten driemaal zo hoog als bij mensen zonder claudicatio. ⁽¹⁾

(1) Bartelink MEL, Elsmann BHP, Oostindjer A, Stoffers HEJH, Wiersma Tj, Geraets JJXR. NHG-Standaard Perifeer arterieel vaatlijden (tweede herziening). Huisarts Wet 2014;57(2):81.





BOWL

Een boer die een trekpaard wil kopen, vraagt aan de handelaar, wijzend op een prachtig paard: dat beest mankeert toch niets, hè? De handelaar: Natuurlijk niet, en trouw dat dit dier is! Het volgt u overal waar u loopt. Zegt de boer: hoeft al niet meer. Je denkt toch niet dat ik een paard koop om er voor te gaan lopen.

Elke avond sukkelen zo'n duizend kijkers in slaap voor de buis. De mannen dutten sneller in dan de vrouwen. In de leeftijdsgroep van 25 tot 34 ziet 10 procent geen kans de ogen open te houden en wat je niet zou verwachten, de ouwetjes van boven de 65 scoren slechts 9 procent, maar ja op die leeftijd hebben veel mensen problemen met inslapen. Als Megadon niet helpt, ga je maar voor de buis zitten. Gegarandeerd komt Klaas Vaak dan op bezoek

Tegenwoordig is de wereld zo pluriform geworden dat je nergens meer vreemd van opkijkt. Zo kwam een meneer die in reïncarnatie geloofde bij de notaris om zijn testament te maken. En..., vroeg de notaris, aan wie wilt u uw bezit nalaten. Aan mijzelf, antwoordde de man.

Toen boer Jansen in een hotel logeerde heeft hij gehoord hoe in de kamer naast de zijne iemand gewurgd werd. De rechter hoort hem nu bij de rechtszitting als getuige. Rechter Getuige, u hebt de moord zien gebeuren? Boer Jansen: nee, edelachtbare, niet gezien maar wel gehoord. De rechter weer: Aan zo'n getuigenis hebben wij niets, wanneer u echt alleen maar wat gehoord en niets gezien hebt. Op dat moment laat de boer een luide wind. De rechter ontsteekt in woede en zegt: maar mijnheer, zoiets doe je toch niet, de boer kijkt hem verwonderd aan en vraagt: Hebt u dan wat gezien? Nee, zegt de rechter, maar wel gehoord. O, antwoordt de boer schalks dat telt niet, daar hebben we niets aan. Je moet hem gezien hebben.

Twee kippen praten met elkaar. De ene zegt: Heb je die grote eieren gezien die ik tegenwoordig leg, doe je dat ook? Nee, zegt de andere kip, ik ben daar gek om mijn figuur te verpesten voor twee cent meer per ei.

Twee schapen lopen in de wei. Onder het grazen vraagt het ene schaap aan het andere: Hoe komt het dat je kreupel bent? Ach, antwoordt het andere schaap gelaten, ik ben vroeger lam geweest...

Twee koeien staan in de wei. De een schudt enorm met haar uiers. Waarom doe je dat? Vraagt de andere koe. De aangesprokene: Ik ben morgen jarig en daarom klop ik alvast de slagroom.

Jantje, zoon van een boer, komt weer eens te laat op school. Vraagt de onderwijzer op barse toon. Jantje, waarom ben je weer te laat? Waarop Jantje zegt: Meester, ik moest de bok naar de geit brengen! Meester weer, kon je vader dat niet doen? Kijkt Jantje verbouwereerd de onderwijzer aan en zegt, mijn vader? Natuurlijk niet, dat moet de bok toch doen...!

Jova



iets over de Harttrimclub Delft en omstreken



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 € 25,00 per jaar. U ontvangt dan de digitale versie van het blad Vida en dit blad 4 maal per jaar.

Met een eenmalige gift op onze bankrekeningnummer: **INGB NL87 INGB 065 93 38 300 t.n.v. Harttrimclub Delft e.o. te Delft.**

AANMELDEN ALS DONATEUR



Ondergetekende,

naam :

adres :

postcode: woonplaats:.....

tel. :

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 € 25,00)

datum

handtekening

Bon ingevuld opsturen naar:

Harttrimclub Delft
p/a penningmeester
Zaierestraat 9
2622 ER Delft