

JUBILEUM - UITGAVE
TER GELEGENHEID VAN HET 25 JARIG BESTAAN VAN



Opgericht 6 april 1992

Sportvereniging te Gorinchem

'Hartrecreatief'

Samen bewegen voor mensen met Hart-, Vaat -of Diabetes problemen .



6 april 1992

6 april 2017



Rivierenland  **fonds**

Oprichtingsdatum

HARTRECREATIEF

25 jarig bestaan

6 april 1992

6 april 2017

INLEIDING

In een historisch overzicht trachten wij u een indruk te geven van ons 25 jarig verenigingsleven.

HET ONTSTAAN

De oprichting van de Sportvereniging HARTRECREATIEF is het resultaat van een particulier initiatief van enkele (ex) Hartpatiënten op verzoek van en in nauwe samenwerking met de Afdeling Secretarie Cardiologie en de medewerkers van de afdeling Fysiotherapie van het Beatrix Ziekenhuis in Gorinchem.

In het vervolg op de Hartrevalidatie / Groepstherapie na een ziekenhuisbehandeling van de hartpatiënt, was er geen vervolg voor de betreffende patiënt om verder in groepsverband op aangepaste en verantwoorde wijze te kunnen bewegen. De afgesloten revalidatieperiode heeft hen doen ervaren dat de sportbeoefening met “gelijkgezinden” een heel prettige gebeurtenis is geweest. Velen vielen na de afgesloten revalidatieperiode terug in de opgebouwde conditie en miste vooral het contact van gelijkgezinden.

De basisfilosofie bij de oprichting van onze vereniging is geweest, dat de hartpatiënt de gelegenheid moet hebben om op een voor hem of haar verantwoorde wijze deel te nemen aan beweegvormen o.a. door Sport & Spel. Dat wil zeggen dat, de spel en sportvormen aangepast zijn aan de mogelijkheden binnen de groep en het wedstrijdelement vervangen is door verantwoord bewegen. Als wij schrijven over “Hartpatiënten“ hebben wij het over hem en haar. Immers onze vereniging heeft ook vrouwelijke leden. De Hartpatiënten ervaren tijdens hun wekelijks uurtje niet alleen de bewegen goed is voor de lichamelijke conditie, maar ook beleven zij daarbij veel plezier in het spel.

Tijdens het bewegen is het tevens van belang dat iedere deelnemer voor zichzelf het spel moet kunnen onderbreken, zonder spelbreker te zijn, of zich zo te voelen t.o.v. zijn medesporters. Hij dient zelf zijn grens te bepalen tot hoever hij tijdens het sporten kan gaan. Hij bouwt dus zelf zijn eigen “prestatieniveau” op, waardoor zijn angsten min of meer naar de achtergrond worden geschoven.

Dit heeft tot gevolg dat zijn zelfvertrouwen niet alleen tijdens het sporten, maar ook in het algemeen toeneemt. Op deze wijze kan hij eveneens zonder angsten zijn plaats in de maatschappij hervinden en daarin rustig bezig zijn. Regelmatig bewegen met een matige intensiteit leidt al tot een verbetering van uithoudingsvermogen, spierkracht en compleet welbevinden. Men bevordert niet alleen de algemene gezondheid, men traint ook het Hart en Vaatstelsel.

Mensen, die lijden aan hartaandoeningen zijn sneller moe en kortademig, zijn niet gebaat met rust, doch juist met fysieke inspanning. De fysieke training bij hen leidt tot een sterke verbetering van de inspanningen, die zij leveren en daardoor een sterke verbetering van de kwaliteit van het leven krijgen.

OPRICHTING

Aan enkele Hartrevalidanten, die de groepstherapie / hartrevalidatie, in het Beatrix Ziekenhuis te Gorinchem hadden volbracht werd het verzoek gedaan om tot de oprichting van een Vereniging te komen, welke soortgelijke mogelijkheden kon bieden.

Zo gingen de volgende personen aan de slag Truus van Vugt (Garskamp) als secretaresse op de afdeling Cardiologie, de heren Arnold van Vliet, Harry Blom, Ad Groeneveld en Paul Westendorp als cardioloog. Truus van Vugt fungeerde als intermediair tussen het bestuur en de afdeling Cardiologie van het Beatrix Ziekenhuis Zij weren bijgestaan door een bestuurder van een soortgelijke vereniging uit Sliedrecht, die zijn deskundigheid tot de oprichtingsdatum zou inbrengen.

De naam van de vereniging is een gevolg van brainstormen en is ontstaan omdat zij vonden dat het woord "hart" er in moest komen en dat men recreatief met bewegen door Sport & Spel zou gaan aanbieden en zo ontstond de naam "HARTRECREATIEF". De vereniging zou als doel hebben, en dat doel heeft de vereniging nog steeds, het bevorderen van de geestelijke en lichamelijke weerbaarheid van voormalige hart- vaatpatiënten. De vereniging tracht dit te bereiken door haar leden de gelegenheid te bieden op verantwoorde wijze te bewegen d.m.v. vormen van sport en spel te beoefenen en zo hun lichamelijke conditie op pijn te houden, c.q. te verbeteren.

Er werd een voorlopig bestuur samengesteld uit de eerder genoemde personen: ·Arnold van de Vliet (voorzitter), Harry Blom (secretaris), Ad Groeneveld (penningmeester), Paul Westendorp als deskundig adviseur en Truus van Vugt als 2^e secretaris.

In de voorbereidingsperiode van circa 8 maanden werden diverse vergaderingen gehouden. Op 6 april 1992 werd de Sportvereniging Hartrecreatief opgericht en de contributie vastgesteld. Het voorlopig bestuur werd toen ook in de oprichtingsvergadering door de aanwezigen als definitief bestuur benoemd.

Door de cardioloog Paul Westendorp werd een calamiteitenplan opgesteld, waarbij deelneming aan de sportavonden voorwaarden zijn gesteld en bij eventuele ongevallen, deze op adequate wijze kunnen worden behandeld.

Ook in de oprichtingsperiode werden de statuten opgesteld en bij notariële akte vastgesteld door Notaris Mr. D.C. v.d. Goes te Giessenburg op 16 april 1992. Hierna volgde het maken van het Huishoudelijk Reglement, dat werd goedgekeurd bij besluit van de Algemene ledenvergadering van 23 februari 1993. Tevens werd de vereniging aangemeld aan het verenigingsregister van de Kamer van Koophandel.

Vervolgens werd een administratieve procedure gestart o.a. het op en instellen van een aanmelding / anamnese formulier, gemakshalve het "Medisch Formulier" genoemd.

Dit formulier dient ingevuld te worden door de behandelende specialist / arts, geeft aan het nieuwe lid en onze vereniging de toestemming om bij ons te sporten.

Na publicatie over de oprichting van Hartrecreatief in diverse kranten kon met een voorlopige aanmelding van 13 leden worden gestart met 15 deelnemers in de sportzaal aan de Dr. Hiemstralaan in Gorinchem. De kantine van de tafeltennisvereniging mocht worden gebruikt om na het sporten de mogelijk te hebben om onder het genot van een drankje de sociale contacten nader aan te halen binnen de doelgroep.

Hartrecreatief groeide na de oprichting snel, want per 1 september 1992 gingen wij al van start met 2 groepen. Hartrecreatief groeide uit naar 5 groepen met het aantal van boven de 100 leden, waarbij mensen tijdelijk op een wachtlijst werden geplaatst. Als Sportleider werd aangetrokken Janis Tentzerakis, die zich door bijscholing bekwaamde in het begeleiden van deze specifieke doelgroep. De medische begeleiding werd in handen gegeven van een zevental vrijwilligers onder coördinatie van fysiotherapeut Ben de Vos verricht door verpleegkundigen van de afdeling cardiologie en fysiotherapeuten van het Beatrix Ziekenhuis. De reden van de groei van leden bij Hartrecreatief was enerzijds het adequaat inspelen op de behoefte van de hart en vaatpatiënten anderzijds de verwijzing van de fysiotherapeuten van het Beatrix Ziekenhuis naar Hartrecreatief. Immers het was duidelijk dat Hartrecreatief een op maat gesneden vervolgtraject kon aanbieden.

In de eerste fase van de revalidatie van de hart / vaat patiënt zijn sportgroepen zoals Hartrecreatief in feite de enige mogelijkheid tot spel en sportbeoefening. Het ontbreken van sportvaardigheid is vaak een drempel om zich aan te melden bij bestaande sportverenigingen. Bovendien besteden deze niet voldoende zorg aan specifieke veiligheidsmaatregelen, die van belang zijn van ex hart en vaatpatiënten. Deze behoren namelijk tot een groep mensen met een verhoogd risico.

Inmiddels was de vereniging aangemeld als lid van de Stichting Hart in Beweging, heden als buitengewoon lid van de Hart & Vaatgroep. Voor de financiële ondersteuning werd een startsubsidie van 1000,00 gulden van de Stichting Hart in Beweging en van de Gemeente Gorinchem eveneens 1000,00 gulden ontvangen. Bij de startbegroting moest rekening worden gehouden met een tekort van 2000,00 gulden aan het einde van het verenigingsjaar. Gelukkig mochten wij in het eerste verenigingsjaar nog subsidies ontvangen zodat het verenigingsjaar per 31 december 1992 toch nog worden afgesloten met een voordelig saldo.

Als buitengewoon lid van de Hart en Vaatgroep kan onze vereniging o.a. gebruik maken de opleidingsfaciliteiten m.b.t. opleiding en bijscholing van de reeds gediplomeerde, of studierend voor CIOS / ALO Sportinstructeur voor het wekelijks begeleiden van de doelgroepen. De Hart & Vaatgroep acht het noodzakelijk dat sportleiders(sters) beschikken over deskundigheid als Spel en Sportstimulering, opvang en omgaan met deze specifieke doelgroep en hun partners en het kennen van medische en daarmee samenhangende veiligheidsaspecten Adequate begeleiding van het totale sportgebeuren van de ex hart en vaat patiënten staat bij de Hart & Vaatgroep hoog in het vaandel. Zij geeft bijvoorbeeld het kwartaalblad " Vida " uit, dat wij aan onze leden verstrekken. In dit blad wordt veel informatie gegeven aan Lifestyle en alles wat er binnen de doelgroep speelt. Daarbij wordt bewegen buiten het wekelijks sportuurtje gestimuleerd, bijvoorbeeld wandelen, fietsen, zwemmen of andere vormen van bewegen, waarbij men zich prettig voelt. De Hart & Vaatgroep, de Hartstichting, het Ministerie van Volksgezondheid en Gorinchem Beweegt spelen hierin een onmiskenbare rol.

Omdat partners en / of familieleden de patiënt tot steun kunnen zijn bij het herstel heeft Hartrecreatief besloten de partners als lid te verwelkomen, zodat samen aan het herstel kan worden gewerkt. Vervolgens is de aanmelding als lid geopend voor mensen met Diabetes een aan Hart & Vaat gerelateerde aandoening.