

De geschiedenis van Heart Beat.

Heart Beat negentien toen tot



Op een koude maar zonnige decemberdag, wij schrijven 10 december 1992 togen Rinus van Helvoort, Joop de Soet en Hans de Ruiter naar notaris Terpstra om Heart Beat officieel te laten dopen. Na de officiële plichtplegingen en het zetten van onze handtekeningen was het moment daar waar wij maandenlang voor hadden gevochten, **Heart Beat was geboren!!**

Wat voorafging

Het idee om iets te beginnen wat een beetje leek op de revalidatie in het Flevo ziekenhuis ontstond op de afdeling fysiotherapie. Rinus van Helvoort, Joop de Soet, Henk Kruit en Hans de Ruiter bespraken dit thema tijdens en na hun revalidatie. De plannen om een sportclub voor (ex)-hartpatiënten op te richten namen grote vormen aan toen onze laatste revalidatieweek aanbrak. Nadat deze heren al een praatgroep in het Flevo hadden opgericht om slachtoffers van een hartinfarct en hun partners te ondersteunen, namen hun plannen steeds grotere vormen aan. De doelstelling was om de hartpatiënten op een zodanige manier te laten sporten dat doorstroming naar de reguliere sportverenigingen gemakkelijker zou gaan.

Op initiatief van Hans en Rinus zijn wij op een mooie dag in de tuin van Henk Kruit, een journalist, bijeengekomen om onze plannen op tafel te leggen en contact te zoeken met andere instellingen op het gebied van recreatieve sport voor hartpatiënten.

Al gauw kwamen wij uit bij Flevo Star, maar na een gesprek met een vertegenwoordiger van deze club kwamen wij al gauw tot de conclusie dat deze vereniging nooit de onze zou worden. Wij zouden voor ons zelf beginnen was al gauw de uitkomst van een vergadering die wederom gehouden werd in de lommerrijke tuin van Henk Kruit. Onder het genot van een lekker biertje hebben wij toen de rollen verdeeld die nodig waren om tot een goed sluitende vereniging te komen. Een prachtige sportzaal bij de Brandweer van Almere was het eerste wat gerealiseerd werd.

Marijke de Ruiter bedacht een naam voor de vereniging, het werd "Heart Beat ". Deze naam werd door iedereen aangenomen en werd gepatenteerd.

Waar al snel overeenstemming over werd bereikt was dat alle sporters bij Heart Beat toestemming moesten hebben van hun cardioloog of van de huisarts d.m.v een formulier wat getekend moest zijn door de cardioloog c.q. huisarts.

Dit werd gedaan om de vereniging een klein beetje zekerheid te geven over de toestand en de gezondheid van de sporter. Het mocht niet zo zijn dat er mensen bij Heart Beat gingen sporten terwijl dit voor hen juist **niet** goed was of omdat hun lichamelijke conditie in een dusdanige staat was dat sporten gevaarlijk zou zijn. Deze formulieren werden bewaard door onze arts in de vereniging Jan van der Wal.

Daarna moest er contact worden gezocht met de Nederlandse Hartstichting die ons verwees naar de Stichting "Hart In Beweging" te Bunnik.

Het eerste contact met Joop Tromp werd gelegd en onder zijn leiding werd er in het Kardoes een definitieve aanzet gegeven tot een bijeenkomst die uitsluitsel moest geven of Almere er rijp voor was om een sportvereniging voor (ex)-hartpatiënten onder haar vleugels te krijgen. De media werd gezocht wat tot gevolg had dat op 27 Augustus 1992 zestig mensen uit Almere en omgeving op een introductieavond afkwamen, die werd gehouden in Het Kardoes.

Na deskundige uitleg van Joop Tromp over hoe zo'n vereniging er uit moest zien en wat de hartpatiënt er van mocht verwachten, konden de aanwezigen vragen stellen wat onze toekomst-plannen zijn, wat de hoogte van de contributie wordt, of er goed opgeleid kader is en natuurlijk, wat heel belangrijk is, hoe wordt de veiligheid voor de sporters geregeld en wat zijn de middelen van Heart Beat als er iets fout mocht gaan.

Het panel, bestaande uit Henk, Rinus, Joop en Hans, informeerden de aanwezigen over hun plannen en gaven antwoord op al de gestelde vragen, wat tot gevolg had dat zich direct 19 mensen lieten inschrijven om op Maandag 4 november 1992 om 18.00 uur van start te gaan in de brandweerkazerne. De eerste die ondanks zijn grote mond zich direct bij ons aansloot was Joop van ter Mey die ook gelijk de somma van f. 35,00 betaalde, met de opmerking, "het zullen wel weer van die zakkenvullers zijn". Het werd al met al een prettinge start van onze vereniging ondanks het feit dat Joop de Soet zich liet weghalen door de ambulance omdat de spanning voor hem te groot was geworden.

Het eerste bestuur bestond uit:	Rinus van Helvoort, Joop de Soet, Hans de Ruiter, Jan van der Wal, Tania Roubos,	Voorzitter Secretaris Penningmeester, Vice- voorzitter Arts, medische zaken Notuliste
---------------------------------	--	---

De eerste fysiotherapeuten:	Irma Terhaag Hilde Huijsmans Edwin de Jong	Ellen Vlasveld Mirjan v/d/ Werven Hans de Ruiter (reserve)
sportleiders		

De lessen zullen worden verzorgd door fysiotherapeuten uit het Flevo ziekenhuis en het Zuiderzee ziekenhuis in Lelystad. Omdat deze mensen nog niet de juiste papieren hadden, verzorgde Heart Beat hun verdere opleiding bij de Stichting Hart In Beweging. De samenwerking met het Flevo ziekenhuis werd nog versterkt doordat de cardiologen Sadé en Verheul ons op meer dan fantastische wijze ondersteunden door eventuele nieuwe leden naar ons toe te sturen. Ook benadrukten zij bij potentiële leden het nut van sporten voor hartpatiënten onder deskundige leiding. Ook de afdeling fysiotherapie van het Flevo ziekenhuis heeft zich altijd ingezet en verbonden gevoeld met Heart Beat.

Om te starten hadden wij natuurlijk geld nodig, nou dat was er niet. Dus moest alles in eerste instantie uit eigen zak worden betaald, wat later, als het geld er wel was, terug zou worden betaald, dit is echter nooit gebeurd. Dus werd er hutje bij mutje gelegd en ballen gekocht en ander sportmateriaal wat nodig was om een sportvereniging voor (ex)-hartpatiënten te laten draaien.

Op maandag 4 november 1992 om 18.00 uur was het dan eindelijk zo ver, het sporten ging beginnen. In het begin was het natuurlijk een beetje onwennig, maar al gauw hadden de sportleiders in de gaten wat er van hun werd verwacht en wat de sporters moesten doen en laten om alles soepel te laten verlopen.

De groep was na afloop moe maar voldaan, de sportleiders tevreden en de oprichters apetrots. Ook Joop Tromp was natuurlijk aanwezig om te kijken hoe we het er af zouden brengen en om eventueel aanwijzingen te geven. Wij kregen van hem een groot compliment over onze aanpak en organisatie. Jullie begrijpen wel dat wij daarna helemaal niet meer kapot konden.

Al heel snel was er de noodzaak van een tweede sportgroep op de maandagavond. Na overleg tussen het bestuur en de sportleiders werden de groepen opnieuw ingedeeld. De sporters die het rustig aan wilden doen kwamen in groep 1 en de meer ruigere sporter die wat meer van zijn lichaam verlangde, ging naar groep 2.

Het eerste jaar werd gekenmerkt door het winnen van de Gezond Flevoland Prijs. Het is nog steeds onbekend wie ons heeft aangemeld bij de organisatie van dit gebeuren, maar ik kan u verzekeren dat ik deze persoon nog altijd heel dankbaar ben. Deze prijs werd gewonnen mede door het vurige betoog van Rinus van Helvoort voor de commissie die erover besliste wie dat jaar de winnaar zou worden. Er waren meer dan twintig deelnemers. Onder grote belangstelling van het bedrijfsleven, de gezondheidszorg en de pers, werd ons in het provinciehuis in Lelystad de prijs uitgereikt door de voorzitter van de Gezond Flevolandprijs. De prijs was f. 1250,00 en een bronzen maquette van de Kiekendief, het symbool van Flevoland. (wisselbokaal)

Tevens kregen wij een pentekening aangeboden die wij later, onder het genot van een hapje en drankje, aan het Flevo ziekenhuis hebben geschonken alwaar hij nog steeds op de afdeling cardiologie is te bewonderen.

Deze prijs stelde ons in staat om het broodnodige sportmateriaal aan te schaffen. Het ledenaantal groeide gestaag en al gauw moesten wij een derde uur op de Maandag nemen om alle belangstellenden op te vangen. Dit was echter niet mogelijk in de brandweer kazerne. Dus werd er na enkele vergaderingen besloten om op de zaterdagochtend te gaan sporten. Deze opening werd verricht door de heer Sadee, cardioloog in het Flevo ziekenhuis..

Het tweede kenmerk was dat wij al gauw werden geconfronteerd met een kleine bestuurscrisis. Op 6 mei 1993 kon één van de initiatiefnemers, Rinus van Helvoort, zich niet meer verenigen met het op dat moment te voeren beleid en stapte op. Deze crisis leverde wel een hoop publiciteit op, want het toenmalige dagblad "Het Nieuws van de Dag" kopte op de voorpagina heel groot; "**Bestuurscrisis bij Heart Beat**". Maar de overige bestuursleden lieten de moed niet zakken en met vereende krachten werd een nieuw bestuur op poten gezet. Joop de Soet werd de nieuwe voorzitter.

Aan het eind van 1994 hadden er zich al meer dan 60 mensen bij Heart Beat aangesloten, wat tot gevolg had dat wij meer fysio's moesten hebben. Veel gesprekken gevoerd met kandidaten, want niet iedereen is geschikt, en al snel hadden wij de beschikking over zes fysio's, en twee sportleiders. Ook de cardiologen kwamen regelmatig kijken om te zien of alles wel medisch verantwoord was en om ons van goede informatie te voorzien. Wat minder leuk was dat onze arts Jan van der Wal afscheid moest nemen omdat hij een grote praktijk in Den Haag kreeg aangeboden. Wij hebben nooit meer een arts bereid gevonden die ons met raad en daad wilde bijstaan.

Natuurlijk moest regelmatig de publiciteit worden gezocht om aan onze naamsbekendheid te blijven werken. Alle huisartsen in Almere kregen regelmatig nieuwe informatie over het wel en wee van Heart Beat en heel langzaam kregen wij niet alleen meer leden uit het Flevo maar ook via de huisartsen en andere ziekenhuizen. Het soort publiciteit dat wij zochten varieerde van televisie, dagbladen en radio en ook regelmatig verschenen er foto's en verslagen in de dag- en weekbladen.

In 1995 kreeg de toenmalige voorzitter Joop de Soet het in zijn hoofd om een aparte afdeling van Heart Beat op te zetten, namelijk de patiëntenvereniging Heart Beat. Na enkele tumultueuze vergaderingen waar de gemoederen soms hoog opliepen, ging in februari 1995 de patiëntenvereniging van start ondanks dat ondergetekende zich niet kon vinden in de structuur van dit in zijn ogen doodgeboren kindje. De afsplitsing kreeg f. 500,00 mee en zij presteerde het om binnen drie maanden opnieuw bij ons aan te kloppen voor meer geld.

U zult begrijpen dat dit natuurlijk niet gebeurde. Zes maanden later was het afgelopen met deze vorm van Heart Beat.

Dat Heart Beat niet zonder patiëntenafdeling kan, begreep iedereen binnen het bestuur, maar in de vorm die het toenmalige bestuur toeliet. Dus dat was de start van de huidige patiëntenvereniging die onder de bezielende leiding van Marijke Erbé is uitgegroeid tot een niet meer weg te denken tak van Heart Beat.

Hoe langer de sporters bij Heart Beat bleven, hoe beter hun conditie werd, en er werd op kleine schaal na afloop van het sporten soms wel even stiekem gevolleybald. De animo hiervan werd steeds groter. Het initiatief tot een apart volleybaluur werd genomen. Er werd door enkele volleyballers echter één foutje gemaakt, er werd op eigen initiatief een sportuur gecreëerd buiten Heart Beat om. Natuurlijk kon het toenmalig bestuur hier geen goedkeuring aan geven, en na een goed gesprek met enkele deelnemers ging onder de vleugels van Heart Beat de volleybalafdeling met 15 leden op de donderdagavond van start.

Na één keer een uitnodiging te hebben gekregen, om mee te doen met een volleybaltoernooi, van onze vrienden in Lelystad ontstond het idee om een volleybaltoernooi afdeling op te zetten.

Dit idee heeft zich ontwikkeld tot één van de grootste activiteiten bij Heart Beat.

Stad en land werd er afgereisd om maar aan zoveel mogelijk toernooien mee te doen. Al heel gauw kregen wij de naam van een moeilijk te bespelen tegenstander, en menig toernooi mochten wij op onze naam schrijven. Eigenlijk alle grote toernooien werden wel eens door Heart Beat gewonnen.

Natuurlijk ging het niet altijd van een leien dakje. Er is zelfs een periode geweest dat Heart Beat niet langer welkom was in den lande omdat een bepaald iemand zich op deze toernooien niet bepaald sportief gedroeg. Maar na enkele gesprekken met andere verenigingen werd Heart Beat weer een graag geziene gast op de toernooien.

Natuurlijk kon Heart Beat niet achterblijven met het organiseren van een toernooi en onder de bezielende leiding van Hans de Ruiters (**met medewerking van een oude rot in het vak op het gebied van het organiseren van volleybaltoernooien**) werd er in 1997 het eerste Joop Tromp volleybaltoernooi gespeeld. Wij hadden het "Het Joop Tromp" toernooi genoemd om de man te eren die veel voor Heart Beat heeft betekend. Inmiddels is het eerste lustrum voor dit toernooi al geweest en dit toernooi is uitgegroeid tot **het** toernooi met de grootste uitstraling in heel Nederland. Alle deelnemers zijn altijd razend enthousiast als zij mee kunnen doen en de organisatie doet er elk jaar weer alles aan om een zo groots opgezet toernooi van te maken.

Elk jaar is er weer wat anders te beleven, of er is Chinees voor alle deelnemers, of een koud buffet, maar er is altijd wat. Natuurlijk is zo iets niet te realiseren zonder sponsors.

Helaas is Joop Tromp enkele weken na ons eerste lustrumtoernooi overleden.

Van alleen contributie kan momenteel geen enkele vereniging bestaan. Dus ook Heart Beat niet. Daarom zijn wij bij Heart Beat heel blij met onze sponsors. Ik kan het daarom niet nalaten om deze mensen eens in het zonnetje te zetten. Deze bedrijven Firma Brouwer, Winkel van Sinkel, Artech Services, Lucas Bouw, NS Standbouw, Autoschade de Jong,

Gemakswinkel "De Opsteker", Ruby's Toys en talloze andere kleinere sponsors stellen Heart Beat in staat om deze vereniging tot grote bloei te brengen en zonder hen zou het haast onmogelijk zijn om te doen wat er momenteel bij Heart Beat wordt gedaan.

Ook zijn er verschillende sponsors die geen ruchtbaarheid willen geven aan sponsoring en anoniem regelmatig een donatie in de verenigingskas storten.

De Grote Clubactie doet ook altijd een flinke duit in het Heart Beat zakje, daarvoor zijn wij onze leden altijd heel dankbaar. Dit alles bij elkaar zorgt er voor dat Heart Beat een gezonde vereniging is die ondanks dat we tien jaar bestaan niet verslapt en steeds naar de toekomst blijft kijken.

Wat een grote vlucht heeft genomen is de patiëntenvereniging bij Heart Beat. Onder de bezielende leiding van Marijke Erbé heeft deze zich ontwikkeld tot een zeer gewaardeerde tak van Heart Beat. Als er mensen zijn die hulp nodig hebben, ziek zijn of worden opgenomen in het ziekenhuis, altijd is Marijke paraat met een bos bloemen of een fruitmand. Dit wordt door de leden en hun partners zeer op prijs gesteld. Natuurlijk gaat er wel eens iets fout, maar als wij weten dat er leden zijn die ziek zijn, en ik bedoel niet een griepje, zal Heart Beat er altijd voor hen zijn. Ook voor leden die een bepaalde leeftijd hebben bereikt is er altijd een attentie. De reanimatiecursussen worden door een groot aantal leden bezocht. Ook de partners van onze leden kunnen deze cursus volgen. Het is begrijpelijk dat zo'n cursus heel belangrijk is. Vroeger werd deze cursus gegeven door Marga. Jarenlang was zij de stuwende kracht achter dit geheel. Echter door een ongeluk was zij niet meer in staat om langer verantwoord les te geven. Nu wordt deze cursus gegeven door de Vrienden van de Hartstichting. Eén keer per jaar gaan een heleboel leden en hun partners naar buurthuis "Het Forum" om hun kennis op het gebied van de reanimatie up to date te houden. Hier wordt wel een kleine vergoeding voor gevraagd omdat de kosten nogal hoog zijn.

Natuurlijk passeren er ook minder prettige zaken de revue. Verschillende leden en partners van leden zijn ons ontvallen. Ik noem de oud-voorzitter Jaap Vlug die tijdens zijn vakantie plotseling overleed, Rie Portengen en de latere vriendin van Jan Portengen, Truus Wendt de vrouw van Rudi, de vrouw van Rob Boon, Joop Tromp, Frits Verleg de man van Truus, Nelis Bleyerveld, Harry Veltmeyer, Ger Klaver senior, Herman Zuiderduyn, Appie Schmidt en nog enkele waar de namen mij op dit moment niet te binnen willen schieten. Ook moesten er mensen bij Heart Beat afhaken omdat het medisch niet langer verantwoord was om deel te nemen aan het sporten bij Heart Beat. Een groot deel van deze mensen is wel donateur gebleven wat natuurlijk weer zeer op prijs wordt gesteld door het bestuur. En het kenmerkt de sfeer bij Heart Beat, de mensen proberen zolang mogelijk lid te blijven, wat natuurlijk niet overéénkomt met onze primaire doelstelling, doorstroming naar de reguliere sportverenigingen.

Door de jaren heen heeft Heart Beat verschillende besturen de revue zien passeren. Ik noem de voorzitters, Rinus van Helvoort, Joop de Soet, Jaap Vlug en op dit moment Jan Portengen. Tal van andere bestuursleden hebben in de jaren Heart Beat gebracht wat het nu is. Ik ben daar iedereen heel dankbaar voor. Natuurlijk is er onderling wel eens strijd geweest over het te voeren beleid, maar altijd kwam alles weer op zijn pootjes terecht. Alle bestuursleden en ex-bestuursleden hartelijk dank voor jullie inzet.

Als Heart Beat ergens van afhankelijk is, is het wel de sportleiders en fysiotherapeuten. Zonder hun inzet, inzicht en liefde voor vereniging en sporters is het onmogelijk om te blijven bestaan. Iedere sportleider of fysio heeft zo zijn eigen manier van lesgeven. Onder de leden die al langer lid zijn hoef ik maar één naam te noemen en iedereen siddert nog na, Irma Terhaag, als bijnaam had zij "De Meesteres". Ik breng dan even in gedachten de fietsbanden, waar zij een waar satanisch genoeg in schiep om de sporters bij Heart Beat, op een wel is waar verantwoorde manier, af te knijpen. Steeds als ik haar spreek komen altijd weer die fietsbanden ter sprake. Helaas moest zij ons verlaten wegens tijdgebrek en zwangerschap. Talloze andere fysio's hebben ons in de afgelopen jaren versterkt, helaas zijn er maar weinig overgebleven, maar de groep die er nu staat is een fantastische groep waar iedereen bij Heart Beat trots op mag zijn.

Ook Ruby Vet heeft ons onlangs verlaten in verband met zwangerschap. Karel Tolmeyer opperde laatst het idee om een condoomapparaat bij Heart Beat op te hangen om zo het verloop van vrouwelijke fysio's bij Heart Beat ietwat onder controle te krijgen.

Dat Heart Beat meer is dan een doorsnee vereniging hoef ik niemand uit te leggen. Naast de factor sport zijn er tal van andere activiteiten ontwikkeld. Een klein voorbeeld hieruit zijn de op dit moment zeer succesvolle "Sjodakla-avonden". Op deze avonden kan er door de leden, partners, bekende en alle andere mensen die Heart Beat een warm hart toedragen worden geklaverjast, gesjoeld en gedart. Gemiddeld zo'n 45 mensen zijn er op deze avonden present. Deze spelavonden worden onder de bezielende leiding van Jan van Aalten, Rob Boon en Nico Verwoerd perfect geleid. Zij zorgen steeds voor een hapje tijdens de spelletjes en laten alles soepel verlopen.

Met de Kerst-en Paasdagen krijgen alle deelnemers een presentje, wat zeer op prijs wordt gesteld.

Naast deze avonden organiseert de evenementencommissie wandel- en fietstochten tijdens de zomermaanden wanneer het sporten bij Heart Beat op een laag pitje staat. Ook de avondvierdaagse geniet een grote populariteit. Elk jaar doen zo'n 25 mensen mee en altijd komen de mensen heel enthousiast terug. Het afgelopen jaar is door gebrek aan belangstelling de fietstocht over de Veluwe op het laatste moment afgezegd. Dit was voor de organisatoren een grote teleurstelling, daar zij werkelijk er alles aan hadden gedaan om deze tocht tot een succes te maken.

Wat wel een succes was, was de viswedstrijd die werd georganiseerd door de visvereniging "Ons Genoegen". Een vijftiental leden hadden zich opgegeven om langs de Olstgracht mee te dingen naar de beste visser bij Heart Beat. De grote winnaar werd Ton Willemse, die wel negen spierinkjes aan zijn hengel wist te krijgen. Ondergetekende heeft niet mee gedaan om de dood eenvoudige reden, er zwemt geen **haring met uitjes** in de Olstgracht.

Na het visfestijn kregen alle deelnemers een koud buffet en consumpties aangeboden van de organiserende vereniging. Het is nog heel lang gezellig gebleven.

De laatste jaren wordt er bij Heart Beat de traditionele slotavond opgeluisterd met een spetterend feest met live muziek, lekker eten en drinken en een fantastische tombola. Ook de nieuwjaarsreceptie wordt meestal goed bezocht, echter soms zit het de organisatoren niet mee, omdat er te weinig leden naar dit oergezellig feest komen. Het is altijd een hele prestatie van de organisatie om alles in goede banen te leiden en onze huiskok, Jan van Aalten, is er dagen lang mee bezig om al dat eten te bereiden. Daarom mag er volgens mij wel

eens wat meer waardering komen voor deze mensen die alles in hun vrije tijd doen voor **alle** leden van Heart Beat.

De leden van het eerste uur zullen het nog wel weten, al deze activiteiten zijn ontstaan uit een gezellig samenzijn aan het eind van het seizoen. Alle leden !!! kwamen dan op maandagavond na het laatste uur even gezellig bij elkaar om een drankje en een hapje te nuttigen in de brandweerkazerne. Allerlei koelboxen werden ingezameld bij de leden, volgestopt met allerlei drankjes, kaas en osseworst, zo sloten wij toen het seizoen af, een groot verschil met heden.

Een grote wens van de auteur is altijd het realiseren van een eigen onderkomen voor Heart Beat geweest. De laatste jaren is ook bij hem het besef gekomen dat dat in deze stad onmogelijk is. De prioriteiten van het Gemeente Bestuur liggen helaas niet bij Heart Beat. Ook de Zorgsector staat niet te trappelen om Heart Beat op wat voor manier te ondersteunen. Verschillende keren hebben de besturen van Heart Beat geprobeerd om de politiek warm te maken, maar naast een heleboel loze beloften is er niet veel positiefs uit voort gekomen. Misschien maken wij in de toekomst kans op een verblijf in de sporthal Stedenwijk-Midden, maar dat hangt op dit moment af of de "kwestie"Omniworld tot een goed einde komt en niet de burgers moeten opdraaien voor de kosten omdat een wethouder met grootheidswaanzin zijn zin wil doordraven.

Gelukkig is op dit moment bekend geworden dat het betaald voetbal geen plaats zal krijgen in Almere. Het nieuwe gemeentebestuur heeft beslist dat er geen toekomst voor is. Ook het financiële plaatje vertoonde verschillende handelingen die niet door de beugel konden. Miljoenen euro's zijn verdwenen in de zakken van bemiddelaars en andere slecht functionerende bestuurders. Gelukkig is dat verleden tijd.

In 1996 rolde ons eerste clubblad van de persen. De redactie werd en wordt nog steeds gevormd door het dynamische duo Hans en Eef. Het zoeken van Hans naar copy en de duim van Eef zorgen er steeds voor dat het clubblad er gevuld en verzorgd uitziet. De laatste tijd komen er ook uit de vereniging steeds meer stukjes die het plaatsen waard zijn. De smoes van "ik kan niet schrijven" wordt heel vaak gehoord. De auteur kan niet begrijpen dat je geen dingen meemaakt en daarna je gedachten op papier zet. Fouten maken is niet erg, twee zeer begaafde mensen corrigeren zoveel mogelijk. Helaas gaat het ook bij zeer begaafde mensen wel eens fout, maar dat is een ander verhaal.

In het begin van het verschijnen van het clubblad werd het veel en goed gelezen, de laatste jaren komt daar steeds meer de klad in, terwijl er toch altijd veel informatie over het functioneren van het bestuur en het wel en wee van de vereniging in staat beschreven. Dat het buiten de vereniging goed gelezen wordt, blijkt wel uit het feit dat het Flevo ziekenhuis en de VU en het AMC in Amsterdam regelmatig opbellen om meer bladen.

Als het clubblad goed gelezen wordt scheelt dat een hoop vragen aan het bestuur om zaken die al behandeld zijn in het clubblad.

Het afgelopen jaar hebben Hans en Joke Vegting het in elkaar zetten van het blad op zich genomen dit tot groot genoegen van Hans de Ruiter. Ook de distributie wordt steeds meer door de leden gedaan. Ik ben jullie daar heel dankbaar voor.

Tijdens de oprichting van Heart Beat werd er veel gesproken over de hoogte van de contributie. De oprichters waren van mening dat er geen financiële drempels mochten zijn om lid te worden van Heart Beat.

Dat wij daar in zijn geslaagd mag blijken uit het feit dat er in de afgelopen tien jaar geen contributieverhoging heeft plaatsgevonden. Sterker nog, in ons jubileumjaar is de contributie verlaagd naar €100,- in plaats van f. 240,- Nu moet ik wel eerlijk zijn dat dat administratief wat makkelijker voor de penningmeester is. In het verleden zijn er ook leden geweest die aanspraak hebben gemaakt op het potje onvoorziene uitgaven. Uiteraard zijn deze mensen altijd anoniem gebleven, want het is toch niet makkelijk om aan de penningmeester te vragen om contributieverlaging omdat de financiële toestand dusdanig is dat zij op dat ogenblik niet meer aan hun financiële verplichtingen kunnen voldoen, maar het sporten en de gezelligheid bij Heart Beat is voor deze mensen onmisbaar.

Bij Heart Beat is sporten niet alleen goed met je lichaam bezig zijn. Natuurlijk is dat wel het hoofddoel, maar bij sportiviteit hoort ook gezelligheid.

In de afgelopen tien jaar is gebleken dat iedere groep zijn eigen regeltjes heeft. Wat bij de ene groep normaal is, wordt bij de andere groep niet getolereerd. Ook de manier van sporten verschilt enorm van groep tot groep. Daarom is het voor leden van de ene groep die om wat voor reden overplaatsing aanvragen naar een andere groep heel moeilijk wennen. Zij zitten vast in hun groep en weten precies wat zij in die specifieke groep kunnen doen, wat in de andere groep niet mogelijk is.

Dit komt alleen maar omdat de meeste leden van zo'n groep al heel lang met elkaar sporten en precies op de hoogte zijn van wat de mogelijkheden zijn in zijn groep.

Ook wat betreft prestaties verschilt het bij Heart Beat enorm in welke groep je zit.

De ene groep is prestatiegericht en de andere leunt meer op het spelgedeelte. Bij de ene groep is humor heel belangrijk, bij de andere ligt het accent meer op het presteren van het eigen lichaam.

Ik wil daar wel enkele voorbeelden van geven.

Henk van der Poel, sporter bij de maandag één groep en bij de zaterdag één groep, heeft door een ernstige ziekte zijn been verloren. Na een lange revalidatieperiode is hij teruggekomen als nooit tevoren. Henk moest en zou weer op hetzelfde niveau sporten als voor zijn ziekte. Nou ik kan wel stellen dat hij daat groots in is geslaagd. Een nadeel ervan is dat hij onder geen enkele voorwaarden zijn klep op elkaar kan houden. Maar dat leer ik hem ook nog wel eens af, hoop ik.

Een tweede geval wat groot respect afdwingt is de manier waarop Rob Veersma zijn hartkwaal heeft overwonnen. Ja, bij hem durf ik te stellen dat hij heeft gewonnen. De manier waarop hij zijn sport bedrijft, zijn fanatisme en zijn elan tijdens het sporten dwingt groot respect af. Afgezien van het feit dat hij de laatste jaren weer de tien kilometer van Almere loopt in het shirt van Heart Beat. Rob klasse.

Dit zijn maar twee voorbeelden van manier van presteren bij Heart Beat. Natuurlijk kan ik nog veel meer namen opnoemen die op een bepaalde manier respect hebben afgedwongen, b.v. Tabe Wierda, ons oudste lid en sportman in hart en nieren, Adam Roos een sportfanaat met een klein hartje, (heeft alleen steeds de pik in op scheidsrechters), Frans Bon, van heel ver gekomen en gewonnen, Nol Weterings gedreven als altijd ondanks zijn ziekte, Joop Brilman steeds vechtend tegen de pijn in zijn knieën, Rudi Wendt en Jan Portengen, sterk ondanks zoveel tegenslagen, Truus Verleg ondanks veel tegenwind altijd optimistisch, en zo kan ik nog wel even doorgaan. Dit is maar een afspiegeling van het doorsnee lid bij Heart Beat want wat natuurlijk niet uit het oog verloren mag worden, is dat alle sporters van Heart Beat

wekelijks een grote prestatie leveren. Iedereen op zijn eigen manier en op de manier waarbij de sporter zich het lekkerst voelt. In wezen zijn zij allemaal winnaars.

Om terug te komen op de gezelligheid. Als ik zo wel eens mij oor te luisteren leg in de kleedkamer, hoor ik meestal positieve geluiden over de manier van sporten en de gezelligheid tijdens het sporten. Heel veel leden ervaren het sporten bij Heart Beat als gezellig en goed voor hun gezondheid. Toch is het niet altijd rozengeur en maneschijn. Natuurlijk zijn er wel eens strubbelingen tussen sporters, maar waar is dat niet. Als mensen met elkaar omgaan is het haast onmogelijk om alle neuzen één kant te laten opstaan. Gelukkig zijn wij er altijd nog uitgekomen met een gesprek en van twee kanten een beetje water bij de wijn doen. Gezellig is het ook altijd op de feestavonden en de sjudakla avonden. Hier komt een grote verscheidenheid van Heart Beat mensen bij elkaar die deze avonden tot een groot succes maken. Er hebben op de feestavonden al veel artiesten opgetreden, maar tot nu toe was de zanger Fred met assistentie van Hans Leibbrand een doorslaand succes. Mede door hun optreden is de dansvloer goed gevuld en is het altijd gezellig.

In sportcafé "De Vriendschap" hebben wij een gezellig onderkomen gevonden. Hier zorgen Nel, Door, Roel en Louis voor ons natje en droogje.

Hier zetelt ook de knutselclub waar Marijke Erbé, Ria Willemse, Joke Vegting, Yvonne Brouwers, Hannie van Aken, Ans Rentinck, Fie Goossens, Mia Tolmeyer, Christien Kok, Truus Verleg en Marijke de Ruiters prutsen, knutselen, lezen, knoeien en kwekken, kortom een gezellig cluppie.

Eens per jaar is er buiten ons grote volleybaltoernooi een kleiner toernooi welke wij aangeboden krijgen van sportcafé "De Vriendschap". Elk jaar in September is Heart Beat de eerste die het seizoen opent met dit traditionele toernooi. Dit toernooi staat in teken van sportiviteit, saamhorigheid en vriendschap. Vooral na het toernooi is het haast altijd een heel gezellig samenzijn, waar de vaste kern altijd heel snel bij elkaar klit.

Na de volleybaltraining op de donderdagavond zijn de meeste sporters dan ook even aan de bar te vinden om gezellig met z'n allen een biertje te drinken en te kletsen, echter één sporter doet naast de gezelligheid ook nog goede zaken met de dames van het knutselcluppie. Zodra hij zijn neus laat zien bespringen de dames hem om maar te kijken of er misschien geen nieuwe hobby-artikelen zijn uitgekomen. Meestal wel, en dan begint zijn dagtaak opnieuw.

In september 1999 moesten wij noodgedwongen door plaatsgebrek de brandweerkazerne verlaten. Ons werd door de Gemeente Almere een lokatie aangeboden waar het bestuur zich in eerste instantie wel in kon vinden.

Het was de Waterland school in Almere-stad.

Daar wij daar al onze volleybaltrainingen hielden was het geen grote verandering.

Toen wij echter de allereerste keer op de maandag kwamen sporten was er geen douche gelegenheid, het lag door werkzaamheden onder het stof en puin, kortom het was door de Gemeente Almere heel slecht geregeld. Deze situatie heeft nog drie weken geduurd voordat alles in zo'n staat was dat er gewoon gesport kon worden.

Hiermee was echter de kous niet af. Integendeel, toen begon het pas.

Elke keer als wij in de sportzaal waren viel het op dat de zaal en de douches er heel smerig bij lagen. Grote stofwolken dwarrelden in de lucht als wij onze oefeningen deden.

De verantwoordelijke persoon bij de Gemeente Almere stoorde zich niet aan onze kritiek, hij vond het belangrijker dat zijn haar goed zat.

Ondergetekende was het zo zat dat hij met enkele bestuursleden naar de pers stapte om deze misstanden aan de kaak te stellen. Gevolg, foto's in de krant en een boze vertegenwoordiger van de Gemeente, die echter nog steeds niets aan het probleem wilde doen.

Totdat... Heart Beat was wederom genomineerd voor de Gezond Flevoland Prijs en daarvoor kwam Omroep Flevoland opnamen maken in de sportzaal. Tijdens deze opnamen viel het de heren op dat er wel veel stof en andere rotzooi in de sportzaal aanwezig was. Na overleg met Hans de Ruiters gingen de heren op de knieën om de stofwolken goed in beeld te brengen. Nou dat is gelukt. De volgende maandag werd tijdens de uitzending van Omroep Flevoland getoond hoe de sporters van Heart Beat zich letterlijk door het stof moesten rollen om iets aan hun conditie te doen.

Gevolg.... Een nog bozere gemeenteambtenaar en een uitnodiging van de Gemeente om eens te komen praten. Dat gesprek heeft in eerste instantie veel opgeleverd, de sportzaal werd beter, **ik zeg niet goed**, schoongemaakt, een toezegging tot het plaatsen van een bezem van de ambtenaar en de toezegging van de ambtenaar dat hij beter zijn best zou doen onze eventuele klachten beter te behandelen. Dit laatste is echter nooit nagekomen. Ook de bezem is er nog niet. Maar de mevrouw die met één emmertje water de sportzaal schoon maakt doet beter haar best. Alleen de toiletten blijven smerig. Maar wij blijven hopen.

Een vereniging zonder geld is niet leuk, maar het gaat, een vereniging zonder vrijwilligers is ondenkbaar. Heel veel werk achter de schermen wordt er verzet door mensen die iets willen doen voor de vereniging. Werk wat niet opvalt, maar noodzakelijk is om onze vereniging draaiende te houden. Deze mensen verzetten in hun vrije tijd zoveel werk dat als dat weg zou vallen er van een vereniging niets meer overblijft.

Alleen vrijwilligerswerk is ondankbaar werk, het gros van de leden van een vereniging heeft geen weet van wat er achter de schermen gebeurt.

Wat voor werk er gedaan wordt is niet belangrijk, als het maar gedaan wordt.

Iemand die een clubblad rondbrengt is net zo belangrijk als een bestuurslid. De mensen die de koffie verzorgen zijn net zo goed met de vereniging bezig als een sportleider of fysiotherapeut. Alleen valt het ene meer op dan het andere, maar beide zijn onmisbaar.

Ik schrijf dit op omdat een heleboel mensen bij Heart Beat niet weten wat er allemaal gebeuren moet voordat de sporter zijn conditie op pijl kan brengen of zijn spel wil spelen.

Ook in de vakantie wordt er door verschillende commissies zaken georganiseerd die verband houden met het reilen en zeilen bij Heart Beat.

In de vakantie is echter weer gebleken dat het vele werk wat er verzet moet worden niet altijd gewaardeerd wordt. Ik noem maar de fietstocht die door de evenementencommissie op poten is gezet. Veel georganiseer, veel regelen en tot slot een boel mensen die op het laatste moment afbellen.

Dit soort zaken demotiveert de vrijwilliger, en ik kan het nog begrijpen ook.

Probeer daarom eens iets meer respect op te brengen voor deze onmisbare en vaak onzichtbare mensen.

Al jaren verzorgd ondergetekende een praatje in het Flevo Ziekenhuis om aspirant leden er van te overtuigen dat sporten gezond voor hen is. Er werd altijd een video van de Stichting Hart in Beweging vertoond. Maar dez video kwam niet meer overéén met de manier waarop er bij Heart Beat wordt gesport.

Met Hans Vegting samen zijn zij op zoek gegaan naar een cineast die, voor niet veel geld natuurlijk, een video in elkaar wilde zetten. Via de vakvereniging F.N.V vond Hans Vegting iemand die bereid was aan ons verzoek te voldoen.

Op een zaterdagochtend werden er van alle drie de groepen opnamen gemaakt, afgewisseld met praatjes en interviews met de leden.

Door een ernstig ongeluk van de cineast liet de video lang op zich wachten, maar uiteindelijk kon Hans Vegting vol trots de video presenteren op feestavond van Heart Beat.

De door Hans Vegting zelf ingesproken video geeft een heel goed beeld van hoe er bij Heart Beat wordt gesport en wij mogen er trots op zijn zo'n mooie video in ons bezit te hebben.

Tot slot

Waarom ik dit allemaal heb opgeschreven ?

In de eerste plaats voor mijzelf om mij weer wat te motiveren. In de tweede plaats voor alle leden, sponsors, adverteerders, donateurs, fysio's en iedereen die Heart Beat een warm hart toedraagt.

Ten derde om iedereen te laten zien wat er zich in een vereniging als Heart Beat afspeelt en heeft afgespeeld, wat er leeft in de vereniging en wat er nog moet gebeuren om Heart Beat op de rails te houden.

Alleen met z'n allen is dit mogelijk. Als iedereen zich inzet voor deze unieke vereniging zal Heart Beat tot in lengte van dagen levensvatbaar blijven.

Rest mij nog één ding die voor mij het vermelden waard is, ik ben er trots op dat ik lid mag zijn van een vereniging die zich inzet voor het welzijn van de hartpatiënt en hun partners.

Hans de Ruiter.