

# MEMO

## Clubblad van de sportvereniging HART NODIG

### 20<sup>e</sup> jaargang November 2011

#### **Inhoudsopgave**

Inhoudsopgave .....	1
Van het bestuur.....	2
Afscheid van onze penningmeester .....	3
Even voorstellen, Mandy Groote .....	4
www.hartnodigapeldoorn.nl.....	5
Mededelingen uit de bestuursvergadering d.d. 19 oktober ..	6
Overige mededelingen .....	7
Puzzel .....	8
Zaalvolleybal, leuk en spannend voor iedereen .....	10
Blessuregevoeligheid. ....	11

**Telefoon Boemerang 055-3602740**

Tijdens de sport uren de telefoon in het kantoor tje gebruiken, deze is dan doorgeschakeld

## **Van het bestuur.**

Het heeft lang geduurd voor we weer een Memo konden maken. De laatste was van februari 2011. De oorzaak was dat we sinds de ALV van 30 maart na het vertrek van onze voorzitter ook onze penningmeester kwijt zijn geraakt. En dat juist op een moment dat Hart Nodig tegen een vrijwel lege kas zat aan te kijken.

Met name voor Ben Groote betekende dat eigenlijk dat hij er alleen voorstond om deze eigen financiële crisis het hoofd te bieden. Zijn dochter Mandy bracht echter uitkomst en gezamenlijk werd vervolgens de boekhouding doorgespit.

Uiteindelijk bleek dat Accres wat te “optimistische” rekeningen had gestuurd maar ook dat een aantal dynamic tennisgroepen onvoldoende bijdroegen aan een gezonde financiering van onze vereniging.

Tussen maart en september bleek het langzaamaan duidelijk te worden dat het belang van de tennissers en dat van Hart Nodig toch te ver uit elkaar was gaan lopen. Aan de onzekerheid is tenslotte een einde gekomen door de tennissers, voor zover zij dat wilden, bij sportvereniging WSV onder te brengen. Hart Nodig gaat dus verder met drie tennisgroepen minder.

Mandy Groote neemt het penningmeesterschap over en neemt voorlopig ook het secretariaat voor haar rekening. Zij zal zich verderop in deze MEMO even voorstellen. Ik heb mijn hulp aangeboden en heb onze website [www.hartnodigapeldoorn.nl](http://www.hartnodigapeldoorn.nl) inmiddels bijgewerkt. We zullen ons nog beraden op een nieuwe website waar wat meer mogelijkheden in zullen moeten zitten.

Als er onder jullie mensen zijn die daarbij willen/kunnen helpen mail mij dan even.

Bestuurlijk gezien beginnen we dus eigenlijk even opnieuw en dat geldt natuurlijk ook voor de MEMO.

## Afscheid van onze penningmeester Wouter Verwoerd

Het is jullie natuurlijk niet ontgaan dat Wouter bij de laatste Algemene Vergadering zijn functie ter beschikking heeft gesteld om net als voorzitter Jan Hoekstra verder van zijn pensioen te gaan genieten. Helaas was er niemand die het stokje van hem over kon nemen en werd hij gevraagd nog een maand of twee aan te blijven en de rekeningen van Hart Nodig te betalen en de contributie te innen. Het was aan hem te merken dat hij dat niet leuk vond, hij had heel andere (verbouw) plannen en dit conflicteerde daar dus behoorlijk mee.

Tot overmaat van ramp kreeg hij nog te maken met Hart Nodigleden die hem achter de contributie aan lieten rennen en een Accres wat foutieve rekeningen stuurde. Hij werd er moedeloos van.



Tenslotte, na een laatste noodkreet van hem is Ben, die inmiddels zijn dochter bereid had gevonden het penningmeesterschap over te nemen, hem tehulp gekomen wat ertoe heeft geleid dat we nu eigenlijk pas echt afscheid van Wouter kunnen nemen.

Ik heb hem slechts een jaar meegemaakt maar ik heb respect gekregen voor zijn integriteit en zijn werklust. Als er iets geregeld moest worden reageerde hij snel en adequaat. Als ik bijvoorbeeld adresetiketten nodig had dan lagen die al op mijn deurmat voor ik het wist. Ook was hij heel behulpzaam met de voorbereiding van ons Wintervolleybaltoernooi van 2011. Snel en efficiënt.

Hij heeft ons ook erg verwend. De koffie en de bekers die wij na het sporten nodig hebben kwamen van hem. Over bestuurlijke service gesproken!!

Kortom ik hoop dat we als bestuur met hem nog een keer het glas kunnen heffen als dank voor de grote inzet die hem eigen is.

Bert Keijer

## **Even voorstellen, Mandy Groote**

De meeste mensen zullen mij misschien wel kennen als de dochter van Ben en Magda Groote en zus van Nicole. Daarnaast misschien ook van de feestavonden waar ik meerdere malen, met veel plezier, heb geholpen. Ik woon nu drie jaar samen met Koen, die ook een aantal malen heeft geholpen met de feestavonden, onze kat Matti en hondje Kenny in een gezellig klein appartementje in Apeldoorn.

Een aantal maanden geleden heeft Ben mij laten weten dat naast Jan Hoekstra als voorzitter, ook Wouter Verwoerd zou vertrekken als penningmeester / secretaris.

Daar kwam ook nog bij dat Hart Nodig er niet al te best voor stond. Ben heeft mij daarom gevraagd te willen helpen om het penningmeesterschap en de functie van secretaris van Wouter Verwoerd over te nemen, dit heb ik met beide handen aangegrepen. Na een uitdagende en heftige start zijn we weer een aantal maanden verder en dankzij de goede samenwerking met Bert, Graddus en Ben zijn wij er samen als bestuur flink mee bezig om er weer volledig bovenop te komen!

Want de leden van 'Hart Nodig' hebben deze vereniging 'Hard Nodig'!

Mandy Groote

[www.hartnodigapeldoorn.nl](http://www.hartnodigapeldoorn.nl)

Hart Nodig Apeldoorn		
Start	Wie zijn wij?	Groepen
Clubblad "Memo"	Hart in Beweging	Links
AED	What to do?	Feestavond
Kalender	Sponsors	volleybal

Dit is het menu van de huidige site. Een beetje uit de mode is hij wel en daarom vraagt de redactie jullie om tips waar we mee rekening kunnen houden bij de bouw van een nieuwe site. Schroom niet en kom met ideeën.

## **Mededelingen uit de bestuursvergadering d.d. 19 oktober**

1. Tijdens de schoolvakanties is er géén sport.  
Een overzicht van de schoolvakanties staat hieronder.

<b>Schoolvakantie</b>	<b>Regio</b>	<b>Vakantieperiode</b>
Herfstvakantie 11	Midden/Noord	15-10-2011 t/m 23-10-2011
Kerstvakantie 11	Alle regio's	24-12 2011 t/m 8-1 2012
Voorjaarsvakantie	Midden/Zuid	18-2-2012 t/m 26-2-2012
Meivakantie	Alle regio's	28-4-2012 t/m 6-5-2012
Zomervakantie	Midden	7-7-2012 t/m 26-8-2012
Herfstvakantie	Midden/Zuid	13-10-2012 t/m 21-10-2012
Kerstvakantie	Alle regio's	22-12 2012 t/m 6-1 2013

2. Alle aanvangstijden in de avonduren veranderen in blokken (19:00-20:00 – 20:00-21:00 / 22:00) dit alles in verband met schoonmaak en reparatie uitvoeringen
3. Deelname van Hart Nodig leden aan volleybaltoernooien kan uitsluitend via de contactpersoon van de Sprengeloo volleybalgroep van Hart Nodig, John van Gils.

4. De terugverhuizing van de maandagavond groepen van de Oscar naar de Boemerang heeft medio oktober reeds plaatsgevonden. De terugverhuizing was noodzakelijk geworden omdat de Oscar faciliteiten onvoldoende bleken te zijn.
5. De Dynamic Tennis groepen van de maandag-, woensdag- en donderdagochtend zijn komen te vervallen, er is nog 1 groep bij Hart Nodig gebleven, dit zijn 26 leden die sporten op de donderdagavond aan de Prins Willem Alexanderlaan. (Inmiddels is bekend dat ook deze groep binnen niet te lange tijd Hart Nodig zal gaan verlaten, richting badminton vereniging Appoldro)
6. Contributie dient (m.u.v. automatisch incasso) per maand, kwartaal, half jaar of jaar betaald te worden. Mensen die meerdere malen per week sporten, bij verschillende groepen, dienen dit afzonderlijk van elkaar te betalen. Mocht u hier nog vragen over hebben dan graag even contact met de penningmeester !

### **Overige mededelingen**

1. Omdat Hart Nodig is uitgenodigd voor het jubileum volley bal toernooi van OBHR uit Gendt op 25 februari 2012 zullen wij ons oorspronkelijk ook op 25 februari geplande wintervolleybal toernooi verschuiven naar 14 april 2012.



Drs. Guido van Tongeren  
bedrijfsbureau  
(+31)6-18194332  
guido@henkvantongeren.nl



Zwaansprengweg 9  
7332 BE Apeldoorn  
Tel. 055 - 368 23 00  
Fax 055 - 542 51 10  
www.henkvantongeren.nl

Andere vestigingen  
Appingedam Tel. 0596 - 62 71 28  
Eibergen Tel. 0545 - 47 21 11  
Zwolle Tel. 038 - 465 14 24

## Puzzel

**De prijswinnaar van de puzzel in de Memo van februari 2011 is:**

1<sup>ste</sup> prijs: E.Pothoven  
Tingietersdonk 202  
Apeldoorn

De nieuwe puzzel is een sudoku. U kunt uw oplossing naar mij toesturen per brief(kaart). Onder de inzenders met een goede oplossing worden twee cadeaubonnen verloot.

### **GOEDE OPLOSSINGEN STUREN NAAR:**

E.Keijer  
Zanderijweg 14  
7312 EH Apeldoorn  
e-mail: [e.keijer@chello.nl](mailto:e.keijer@chello.nl)

**PUZZELAARS VEEL SUCCES!!!**

# *Sudoku Hart Nodig*

			3	7				
4					5	9		7
					1			
	6			9				2
							1	
	3		8					
						6	8	
5					6		2	1
	9	3				7		

## **Zaalvolleybal, leuk en spannend voor iedereen**

Volgens de wikipedia is het volleybal in 1895 uitgevonden door ene Willam G. Morgan. Hij was sportleider bij de YMCA en bedacht het spel ten behoeve van wat oudere zakenlieden, waar hij les aan gaf en voor wie hij basketbal te hard vond. Van hier uit is het spel steeds verder ontwikkeld tot we in 1918 met teams van zes personen ongeveer het huidige volleybal starten.

In Nederland hebben we de Nederlandse Volleybalbond (NEVOBO) die de volleybalregels beheert, de competities organiseert en trainingen begeleid.

Binnen Hart Nodig is Volleybal erg bekend, bijna elke groep is voor een deel van de tijd aan het volleyballen en als je denkt dat je daar niet genoeg aan hebt of als je beter wil worden (of al bent) in deze sport kun je lid worden van onze volleybalgroep die we Net te Hoog hebben genoemd.

Je kunt dan ook meedoen aan toernooien, vaak voor 55+ ers en/ of (ex)hartpatienten.

Ik kan je verzekeren dat je je daar snel thuis zult voelen want de sfeer in de groep is prima.

Voor wat de spelregels betreft volgen we de NEVOBO maar wel met aanpassingen die het gevaar voor blessures moeten verminderen ( de bal wordt niet met de voet gespeeld en hard smashen is niet toegestaan)

We spelen dinsdags in de prachtige sporthal aan de Schuttersweg van 20.00 tot 22.00 uur.

Kom gerust een kijkje nemen als je wat meer wilt weten.

**En vergeet niet in je agenda te zetten dat Hart Nodig haar eigen volleybaltoernooi op 14 april 2012 organiseert.**

Bert

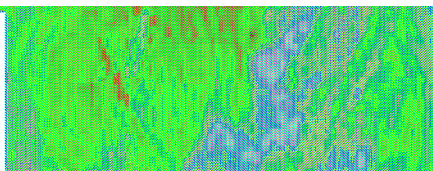
## **Blessuregevoeligheid.**

We kennen allemaal Arjan Robben, sterspeler van het Nederlands voetbalelftal. Hij wordt ook wel genoemd 'de man van glas'. Zijn blessuregevoeligheid is dus net zo bekend als zijn voetbalvaardigheid. Er zijn echter ook spelers die van beton lijken, en nooit blessures hebben. Onze blessuregevoeligheid kan dus individueel zeer verschillen. Hetzelfde geldt voor sporten, die verschillen ook qua blessuregevoeligheid. We dienen daar dus rekening mee te houden. Bij Hart Nodig doen we dat o.a. door altijd een warmingup te geven vóór het sporten. Blessureleed komt in onze vereniging op dit moment veel voor. Als bestuur vragen we daarom aan onze leden om de warmingup in ieder geval serieus te nemen in hun welbegrepen eigenbelang.

Het voorkómen van een blessure is natuurlijk het mooiste, raak je eenmaal gewond dan is de vraag hoe je dat op dat moment het best kunt behandelen. We hebben tenslotte niet allemaal een EHBO diploma. Onze sportleiders zijn zeker instaat eerste hulp te bieden en vaak weet een medelid ook wel iets. Verder weten we natuurlijk allemaal wel de koude kraan te vinden als we net door onze enkels zijn gezakt of een whiplashachtige ervaring hebben opgedaan. Het kan echter geen kwaad om toch wat meer aandacht aan de EHBO te geven. Als jullie dit idee delen wil ik collega Graddus vragen om het wat praktischer uit te gaan werken.

Onze blessures zullen daar zeker door kunnen verminderen, en dat lijkt me heel nobel doel in onze vereniging.

Bert



Ramen Deuren Kozijnen  
Dakkapellen Verbouw Renovatie

**Voor al u grote en  
kleine klussen  
in en om huis**

**J.H. Vosselman**

**06 53375053**

Zanderijweg 21  
7312 EG Apeldoorn  
Tel.: **0653375053**

[vosselman.timmerwerken@gmail.com](mailto:vosselman.timmerwerken@gmail.com)