

Met dank aan redactie Eilanden - Nieuws  
bijlage " Gezond & Wel " 24 mei 2022

Goeree-Overflakkee

# Hartpatiënten blijven fit door twee uurtjes sporten per week



zelfvertrouwen op. De Sportvereniging Hartpatiënten Goeree-Overflakkee traint elke maandag en donderdag van 18.30 uur tot 19.30 uur in de Staver onder leiding van een sportdocente. Het eerste halfuur bestaat uit conditietraining met gevarieerde oefeningen op muziek. Daarna is het tijd voor een halfuur recreatief volleyballen en badmintonnen. Er is altijd een verpleegkundige of een huisarts aanwezig en aan het begin van het sportuurtje meet iedere deelnemer zijn of haar hartslag, om deze vervolgens door te geven aan de medische begeleiding. Na één of twee minuten hardlopen – de afsluiting van het eerste halfuur – volgt een tweede hartslagmeting. De vereniging telt ongeveer dertig leden. Die variëren in leeftijd van 50 tot 90. Ze komen van het hele eiland om samen gezellig, ontspannen en gemotiveerd te sporten.

## Meedoen?

Wie ook wil sporten en een schriftelijk bewijs van goedkeuring van de behandelend cardioloog of internist kan overleggen, kan zich aanmelden bij de Sportvereniging Hartpatiënten Goeree-Overflakkee. Niet-hartpatiënten vanaf 50 jaar kunnen ook komen sporten. De kosten bedragen 21 euro per maand. Ook partners van hartpatiënten zijn welkom, zij betalen 16 euro per maand. De eerste twee lessen zijn gratis. Meer informatie: Rita van den Nieuwendijk, 0187-484108.

Mede dankzij een donatie van het Nipius-Roos Fonds kon de Sportvereniging Hartpatiënten Goeree-Overflakkee nieuwe materialen kopen.

**B**ewegen is gezond. Ook voor ouderen, en zeker voor hartpatiënten. Daarom is er al ruim dertig jaar de Sportvereniging Hartpatiënten Goeree-Overflakkee. De circa dertig leden sporten twee keer per week een uur in De Staver te Sommelsdijk.

Tekst en foto's: Kees van Rixoord

Een infarct kan een flinke impact hebben. Hetzelfde geldt voor het plaatsen van een stent of een pacemaker. Veel mensen zijn daarna angstig en durven niet echt te bewegen. In veel gevallen stopt de bewegingstherapie die het behandelend ziekenhuis aanbiedt na een week of zes. Het is verstandig om dan door te gaan met bewegen.

## Zelfvertrouwen

Bewegen is immers goed voor het hart en de bloedvaten. Het verlaagt de bloeddruk, verkleint de kans op hart- en vaatziekten en zorgt voor soepele spieren en gewrichten. Bovendien levert bewegen naast een goede basisconditie ook het broodnodige

## 'Ik zie sporten als iets noodzakelijks'

Een van de leden van de Sportvereniging Hartpatiënten (SHP) Goeree-Overflakkee is de 89-jarige Jan Schipper, die in zijn werkzame leven de oceanen bevoer als stuurman en gezagvoerder.

"In 2009 kreeg ik een hartinfarct. Na ontslag uit het ziekenhuis zag ik een folder van de SHP tijdens een nabespreking. Ik ben een keer wezen kijken en een week later ging ik al voor de eerste keer sporten", vertelt Schipper tussen de oefeningen door.

Hij sport al ruim twaalf jaar elke week twee keer. "Ik zie het als iets noodzakelijks. Nee, ik zou het niet willen missen. Mijn motivatie is: blijven sporten en zolang mogelijk gezond en flexibel blijven. Ik werk ook ieder dag in mijn groentetuintje. Daar is altijd wat te doen, behalve als het regent, vriest of zeer heet is. En ik wandel en fiets veel. Gezond en actief blijven én zoveel mogelijk genieten, dat is mijn motto voor het leven."



Jan Schipper (89) sport twee keer per week bij de Sportvereniging Hartpatiënten Goeree-Overflakkee.