

SINDS 1982

Groene Harttrimclub Gouda

SPORTEN ONDER BEGELEIDING

Collage

met algemene informatie



TRIMMEN en ZWEMMEN onder begeleiding



“Bewegen moet, bewegen doet je goed”

www.groeneharttrimclubgouda.nl



Cafetaria Waddinxveen

Koningin Wilhelminaplein 41
2741 EC Waddinxveen
Tel. 0182 61 51 53

Willem de Rijkerlaan 182
2741 VK Waddinxveen
Tel. 0182 61 81 15

Inhoudsopgave

Blz.

3	Inhoudsopgave
4	Contact met het bestuur van GHTC
5	Bestuur
6	Sponsors
7	Algemene informatie
9	Coördinator Zwemmen
11	AED - Trimmen - Zwemmen - Informatie
13	Agenda extra activiteiten
14	Cursus reanimatie
15	Calamiteitenplan
16	Tenslotte
17	Opvang ambulance en reanimatieprocedure

Algemene informatie

De "**Groene Hart**trimclub Gouda" (nu GHTC) is een recreatieve sportvereniging voor hartpatiënten en anderen met een beperkte belastbaarheid. Tijdens de revalidatie maakte u al kennis met sport en spel. De trimclub biedt u de mogelijkheid om hiermee door te gaan. Een uurtje sporten in de week werkt ontspannend en is goed voor de conditie. Ook is het goed om met lotgenoten ervaringen uit te wisselen. U kunt trimmen op dinsdagavond, en/of zwemmen op donderdagavond.

Ons motto luidt:

"Alles mag, Niets moet"

Trimmen

Er wordt op dinsdagavond gesport in drie sportzalen van Scholengemeenschap de Driestar, Ronsseplein 1 te Gouda. De trimmers zijn verdeeld over acht groepen. Tijdens het trimmen zijn sportleiders actief. Na afloop kunt u douchen en napraten bij een kopje koffie of thee.

De contributie voor 2023 bedraagt € 240,00 per jaar of € 20,00 per maand.

Zwemmen

Het zwemmen vindt plaats op donderdagavond in het Groenhovenbad, Tobbepad 4, 2803 WH Gouda. Tijdens het zwemmen zijn ervaren zwemleiders en een verpleegkundige actief.

De contributie voor 2023 bedraagt € 180,00 per jaar of € 15,00 per maand.

Contact met het bestuur van de GHTC.

1. Voor leden is het handigste om een bestuurslid of zwemcoördinator persoonlijk aan te spreken op een sportavond.

Voor de zwemmers op donderdagavond in het zwembad.

Voor de trimmers kan dat op dinsdagavond vanaf 19.00 uur in de aula. U loopt het risico dat tussen 20.00 en 21.00 alle bestuursleden aan het sporten zijn. In dat geval kunt u uw vraag bij de koffiedames neerleggen.

2. Als dat niet goed uitkomt het een e-mail naar info@groeneharttrimclubgouda.nl

Heeft u een huwelijksreceptie, opening van uw nieuwe pand of een bedrijfsbeurs? En wilt u iets **typisch Gouds** kado geven?
Denk dan eens aan **weggeefstroopwafels**.
Kijk op de website voor wat voorbeelden.
Bakkerij M. Markus, M. Schoutenstraat 11 2741 SZ Waddinxveen. 0182-619221
www.markusstroopwafels.nl mail: markus@markusstroopwafels.nl

Waardebon
Tegen inlevering van deze bon krijgt u,
€ 0,50 korting
bij aankoop van twee pakjes
overheerlijke wafels. (maakt niet uit welke)
t Stroopwafelwinkeltje
(achter de HEMA in GOUDA)

Zit u in het school- of verenigingsbestuur?
Denk dan eens aan een stroopwafelaktie.
Bel of stuur een email dan krijgt u alle informatie die
nodig is om een aktie te organiseren.
Stroopwafels zijn altijd en overal welkom!!
Bakkerij M. Markus, M. Schoutenstraat 11 2741 SZ Waddinxveen. 0182-619221
www.markusstroopwafels.nl mail: markus@markusstroopwafels.nl

Bestuur

Voorzitter	Jan Kasdorp
Secretaris	Tineke Steyn
Penningmeester	Henk Bulder
Ledenadministrateur	Gerrit Potuijt
2e Secretaris/coördinator Driestar	Wim Verweij
Webmaster	Roelf Nienhuis
Organisatoren fietstocht	Gerard Schoenmaker en Frans Ebbenhorst

Assistentie door gewone leden dringend gewenst

Sponsorwerving:	hoe meer mensen, hoe beter
Ledenwerving:	hoe meer mensen, hoe beter

Verdere betrokkenen

Verpleegkundigen	Koffie dames	Contact
Erica Haverkamp Nico Konings	Annie Boere-Geul Ans Boegheim-van der Laan	Wim Verweij Driestar/materiaalbeheer
Sportleiders		
Marcel van den Beld Jeroen Prins Christian Kok	Jeffrey van Herk Luc de Mooij Nadia Koedoot	Jan Kasdorp (zwemmen) Gerard Schoenmaker (zwemmen)
Ereleden		
Hessel Koers	Jan Oudhof	Piet van 't Wout
Sponsors 2018		
Dierendal Waddinxveen eehelden@woldonline.nl	M.Markus stroopwafels Waddinxveen www.markusstroopwafels.nl	Glasbeek Autoschade Waddinxveen www.absautoherstel.nl
P. van 't Wout fundering www.pvantwout.nl	De Bulldog www.cafetariadebulldog.nl	Jan van Weenen vanweenen.dakbedekkingen@gmail.com
Boonstoppel Waddinxveen www.boonstoppel.nl	Angelo Computershop Waddinxveen http://angelocomputers.nl	

Algemene Informatie

De penningmeester doet de administratie van de GHTC. Hij bereidt de financiële besluitvorming voor en zorgt na de beslissingen in het bestuur c.q. de algemene ledenvergadering ervoor dat die besluiten worden uitgevoerd en daarna ook worden bewaakt.

De ledenadministratie wordt verzorgd door de ledenadministrateur. Hij is verantwoordelijk voor de facturering van de contributies en van de sponsorbijdragen.

De penningmeester stelt het financiële jaarverslag van de vereniging op.

Voor 2023 bedraagt de jaarcontributie voor het trimprogramma € 240,00 en voor het zwemprogramma € 180,00. Een lid kan verzoeken de contributie per jaar, maand of kwartaal te betalen.

Bij het bestuur is voor 2024 een aanpassing van de contributies aan de inflatie (+2%) in voorbereiding. In de algemene ledenvergadering worden de contributies vastgesteld.

Bij tussentijdse start van het lidmaatschap wordt de contributie naar rato van het tijdsbestek berekend. In geval van langdurige ziekte kan het betreffende lid een reductie van de contributie vragen. Deze wordt vervolgens met de contributie van het volgende jaar verrekend.

In het verleden gaven verschillende instanties een volledige of gedeeltelijke tegemoetkoming in de kosten van het trim- en/of zwemprogramma. Gemeentelijk ging het daarbij om de zogeheten "geldterugregeling". Die regeling is inmiddels opgeheven. De gemeenten kunnen alleen nog een bijdrage geven via het volwassenfonds. De enige mogelijkheid van tegemoetkoming in de kosten, is een vergoeding via de aanvullende verzekering van de zorgverzekeringen. De mogelijkheden zijn per zorgverzekering verschillend. Er is geen algemene regel. Het is verstandig om bij uw eigen zorgverzekering na te vragen of zij de kosten van onze programma's geheel of gedeeltelijk vergoeden.

Coördinator Zwemmen

In het Groenhovenbad komt elke donderdagavond een groep enthousiaste zwemmers bij elkaar om een uurtje sportief bezig te zijn.

Om het contact tussen de zwemgroep te verbeteren hebben Jan Kasdorp en Gerard Schoenmaker zich opgegeven om de zwemmers binnen de vereniging te vertegenwoordigen.

Gemiddeld zwemmen er ongeveer 25 deelnemers per week. Er wordt gezwommen in twee groepen: een groep in het ondiepe die licht belastbaar is en een groep in het diepe die behoorlijk wordt belast. Tussen deze twee groepen is de mogelijkheid om in de breedterichting van het bad baantjes te zwemmen. De groepen worden begeleid door twee ervaren zwemleiders van Sportpunt Gouda die zijn verbonden aan het Groenhovenbad. Omdat er bij de GHTC alleen (ex) hartpatiënten trimmen is er tijdens het zwemmen altijd toezicht door een gediplomeerd verpleegkundige.

Zwemmen is gezond, een leuke manier om sportief bezig te zijn. Graag nodigen wij u uit om eens een keer deel te nemen, we kunnen natuurlijk niet ontkennen dat we graag nieuwe leden willen begroeten. We zwemmen op donderdagavond van 18.30 tot 19.30 uur in het Groenhovenbad in Gouda.

Informatie: info@groeneharttrimclubgouda.nl



**PORTIER
WEER IN
TOPVORM**

WIJ MAKEN HET GOED

FOCWA
EUROGARANTBEDRIJF
A B S

Noordkade 24
2741 EV Waddinxveen
Tel. 0182 - 61 25 88
www.glasbeek.nl

**GLASBEEK
AUTOSCHADE B.V.**



Computer Problemen?

Angelo's Computershop repareert en onderhoud alle computer systemen en notebooks, u kunt zonder afspraak uw pc of notebook brengen. Op locatie ook mogelijk!

www.angelocomputers.nl

info@angelocomputers.nl

Tel: 0182 616207

leplaan 75, 2742ZC Waddinxveen



AED

We zijn in het bezit van twee gelijke AED's en twee bloeddrukmeters. Ze zijn tijdens het trimmen beschikbaar in de zalen **A, C en D**. Ook bij het zwemmen zijn deze hulpmiddelen aanwezig. Bij een calamiteit kan er dan snel tot actie worden overgegaan.

Jaarlijks overleg Trimmen

Binnen de Groene Harttrimclub is er jaarlijks een overleg met de Sportleiders Trimmen en bestuur. Onze sportleiders zijn van groot belang voor het reilen en zeilen in de zalen, waar zij onze leden laten bewegen met sport en spel.

Aanwezigheid bestuur Trimmen

Elke dinsdag vanaf 18.00 uur een bestuurslid aanwezig in de Aula welke aanspreekbaar is namens het bestuur. Deze heeft een map met alle regelingen en beschikbare informatie van de vereniging.

Zwemmen in het Groenhovenbad

Voor vragen en opmerkingen over het zwemmen kunt u terecht bij het bestuur en bij de Zwemcoördinatoren Jan Kasdorp en Gerard Schoenmaker.

Open informatieavond

Elke dinsdag of donderdagavond is er gelegenheid voor het verkrijgen van informatie voor nieuwe leden. Uiteraard zijn nieuwe leden elke week welkom om kennis te komen maken met de vereniging of voor een informatief gesprek met een bestuurslid.

Plattegronden

Ook is de plattegrond weer opgenomen in deze Collage. Met een stippellijn is aangegeven waar de **Ambulance** moet worden opgevangen bij een calamiteit. (door een lid met oranje hesje. (zie bladzijde 18.)

Zorg als lid, dat u deze informatie goed doorneemt, dit is bij een calamiteit van groot belang.

Agenda extra activiteiten

We kennen naast het Trimmen op dinsdagavond en het Zwemmen op donderdagavond, nog enkele terugkerende activiteiten. Aan deze activiteiten zijn voor de leden geen kosten verbonden. Het gaat om de volgende activiteiten:

Fietstocht afsluiting 1e halfjaar

Ter afsluiting van het 1e halfjaar trimmen en zwemmen is er een fietstocht rond Gouda voor leden, hun partner en de donateurs.

Start en eindpunt is de Aula van het Driestar College, Ronsseplein 1, Gouda.

De route is tot het laatste moment 'geheim'.

Na binnenkomst zult u worden ingedeeld in de juiste fietsgroep.

U krijgt een lunchpakket mee.

Aanwezig: ca. 17.30 uur Start sportactiviteiten: 18.00 uur

Einde sportactiviteiten: ca. 20.30 uur.

U moet zich wel **van te voren inschrijven**. Dat kan voor de trimmers via de intekenlijsten bij de koffiedames en voor de zwemmers bij de coördinator zwemmen. Of het kan per e-mail naar [**info@groeneharttrimclubgouda.nl**](mailto:info@groeneharttrimclubgouda.nl)

Gratis appels bij de fietstocht

Wij willen de firma van der Spek bedanken voor de sponsoring tijdens de fietstocht.

Een appeltje helpt zowel voor de honger als voor de dorst.

- **Algemene Slotavond in de Aula Driestar College**

De slotavond van het jaar voor trimmers en zwemmers is een bijzondere avond.

Er wordt met een aantal sporten competitie gespeeld. Daarna is er nog een gezellig samenzijn, waarbij ook nog een paar rondjes Bingo worden gespeeld.

Voor deelname aan de sporten moet u zich wel **van te voren inschrijven**. Dat kan voor de trimmers via de intekenlijsten bij de koffiedames en voor de zwemmers bij de coördinator zwemmen. Of het kan per e-mail naar [**info@groeneharttrimclubgouda.nl**](mailto:info@groeneharttrimclubgouda.nl)

Cursus reanimatie

Jaarlijks volgen onze sportleiders een herhaling reanimatie cursus, ook leden mogen daaraan deelnemen tegen geringe kosten.

Een mogelijkheid van tegemoetkoming in de kosten, is een vergoeding via de aanvullende verzekering van de zorgverzekeringen. De mogelijkheden zijn per zorgverzekering verschillend. Er is geen algemene regel. Het is verstandig om bij uw eigen zorgverzekering na te vragen of zij de kosten van onze programma's geheel of gedeeltelijk vergoeden. opgeven kan via **info@groeneharttrimclubgouda .nl**

*Hoe meer leden het kunnen,
hoe veiliger het wordt.
Niet alleen tijdens het sporten,
want dan is er een instructeur en de
verpleegkundigen met opleiding,
maar ook als u thuis bent.*

Voor al uw vragen: info@groeneharttrimclubgouda .nl



WWW.BOONSTOPPEL.NL

Calamiteitenplan D

Zaal D

Deze sporters komen in actie bij een medische noodsituatie:

1 Haal sportleider zaal C

2 Ontruimen en hesje

Wat te doen bij medische noodsituatie:

- Haal sportleider en AED uit zaal C
- Begeleid andere sporters de zaal uit.
- Naar buiten met hesje : ambulance opvangen.

Sportleider zorgt voor slachtoffer en belt 112.

Sportleider/groepsleider gaat mee met ambulance en licht familie in.

Meenemen: Eigendommen + beweegpas/medicijnkaart

Telefoonnr. Spoedeisende Hulp: 112 Telefoonnummer HAP: 0182-322488

Adres voor ambulance: Driestar College - Ronsseplain1 - 2803ZV Gouda - Gebouw Beta

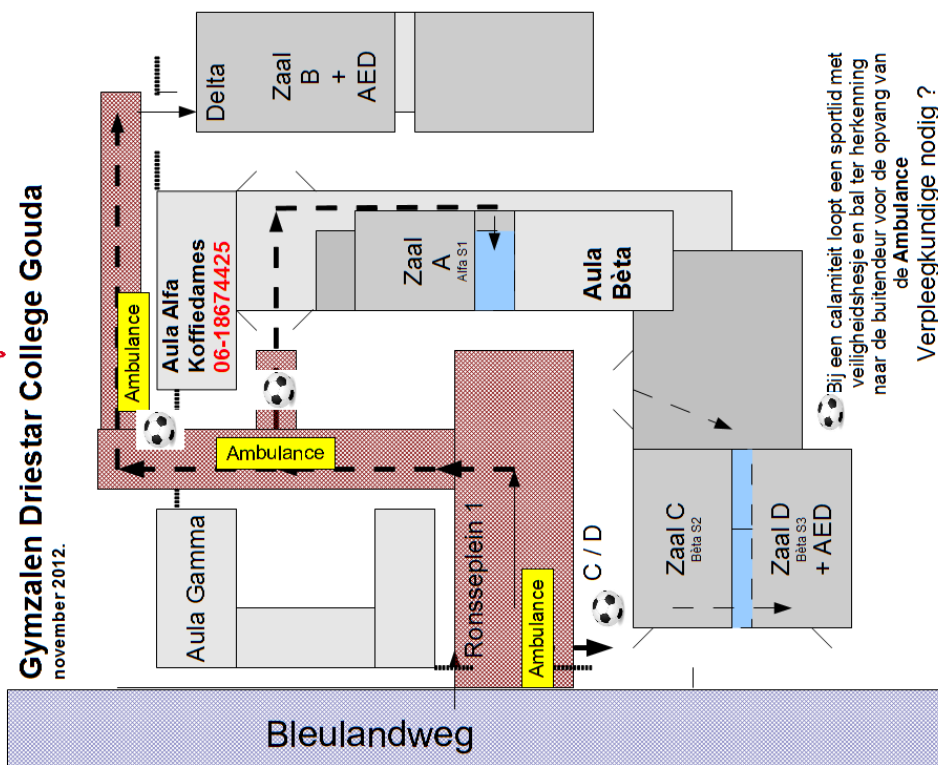
Tenslotte,

De contributie voor het sporten en het zwemmen jaarlijks wordt vastgesteld in de Algemene Leden Vergadering. U betaalt vanaf de eerste hele maand dat U lid bent geworden.

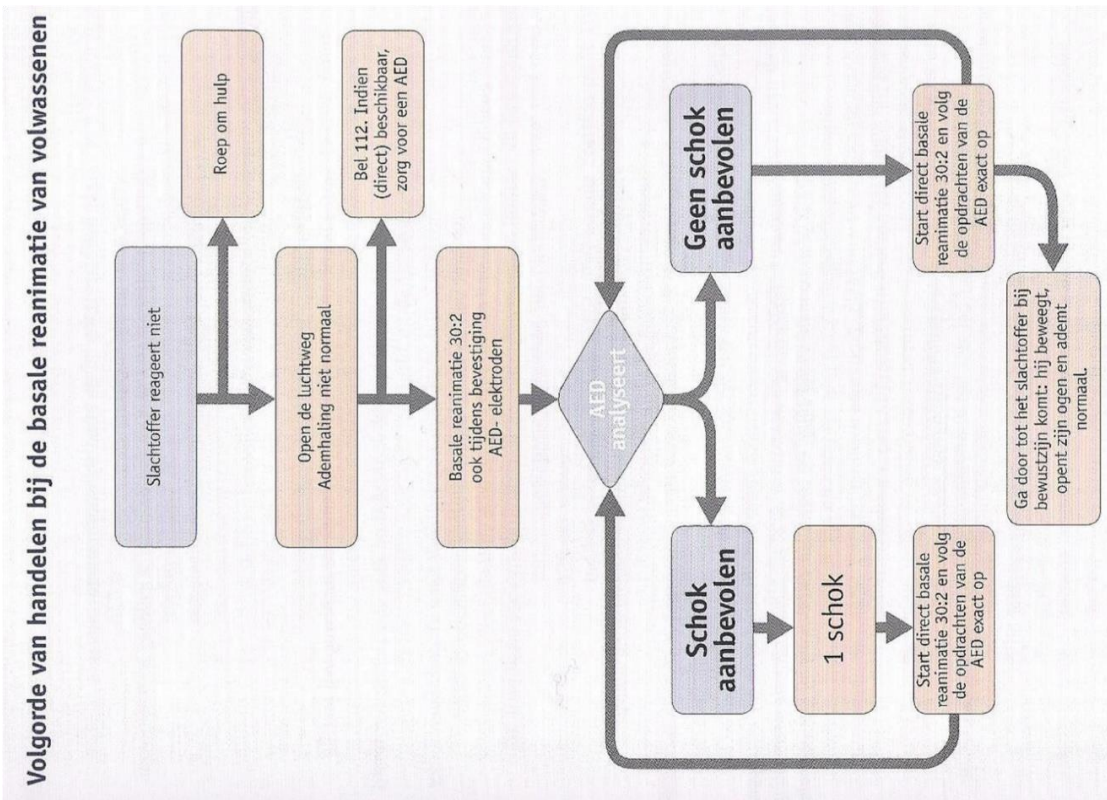
Onze vereniging is in 1982 opgericht. K.v.K. nr. 40465114

Wij zijn buitengewoon lid van de Harteraad (voorheen Hart en Vaatgroep) en indirect lid van de Patiëntenfederatie Nederland (voorheen Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie).

Opvang Ambulance bij calamiteiten



Bij een calamiteit loopt een sportlid met veiligheidshesje en bal ter herkenning naar de buitendeur voor de opvang van de Ambulance
 Verpleegkundige nodig ?
 Bel **06-20928914**





VOOR AL UW DAKWERKEN

**BITUMEN DAKBEDEKKINGEN
KUNSTOF DAKBEDEKKINGEN
ZINK EN LOODWERK**

**JAN VAN WEENEN
REIGERSTRAAT 52
2802EP GOUDA
TELEFOON 0182-519806
MOBIEL 06-42033099
VANWEENEN.DAKBEDEKKINGEN@GMAIL.COM**



P. van 't Wout[®]
FUNDERINGSTECHNIEKEN