

Een halve eeuw 'Hartrimmers Leiden en Omstreken'

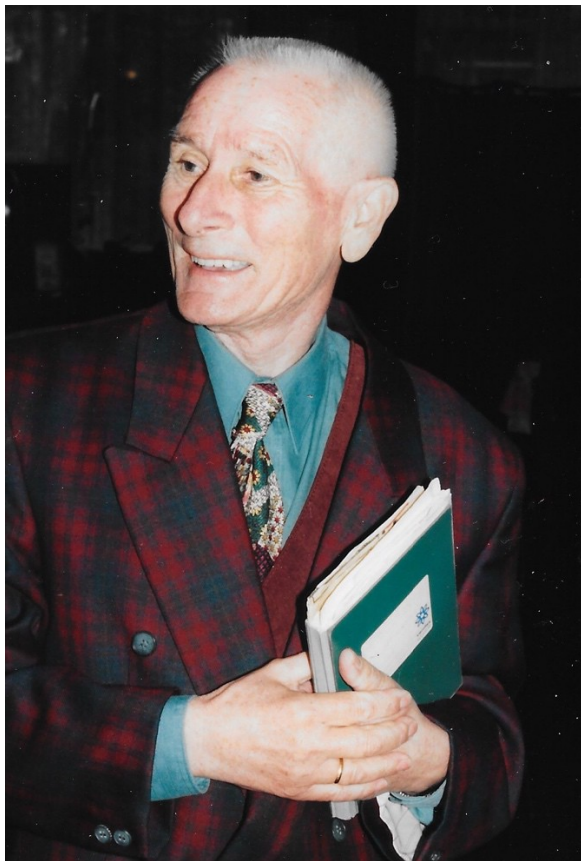
1 Geschiedenis

Onze vereniging bestaat in 2023 een halve eeuw. Aanleiding om terug te kijken.

Reacties, bijvoorbeeld in de vorm van eigen herinneringen, zijn welkom (per mail, handgeschreven of mondeling).

'Het eerste trimuur'

"Op 26 maart 1973 om zeven uur 's avonds begon het eerste trimuur." Deze historische woorden schreef Cor Kromhout in het clubblad van onze vereniging. In het februari-nummer van jaargang 1987 legt Kromhout uit dat hij samen met cardioloog Jan Oudhof (overleden in 2019) van het AZL (LUMC) en spelleider Hans Bertels van het Zeehospitium in Katwijk het initiatief nam om (ex-)hartpatiënten (meer) in sportieve beweging te krijgen. Aanvankelijk startte men als 'een zelfstandige groep' binnen GSV De Sleutels, sinds 1959 'een sportvereniging voor gehandicapten' in Leiden. Het aantal deelnemers groeide in korte tijd snel. Op 5 april 1977 werd de oprichting van een eigen vereniging notarieel vastgelegd.



Cor Kromhout in 1998



Jan Oudhof in 1998

Het clubblad

In een ver verleden beschikte 'Harttrimmers Leiden en Omstreken' over een heus 'maandblad'. Het eerste nummer rolde in september 1982 van de persen. Uit de redactionele inleiding blijkt dat de vereniging toen 130 leden had. De redactie bestond uit Jan Bavelaar, Laurens Serlier en W. van Tongeren. De laatste trad een jaar later terug. Het blad bestond in 1988 nog wel. Dit blijkt uit een brief van Nico van der Horst sr. aan Jan Bavelaar, waarin hij zich buitenspel gezet voelt bij de totstandkoming van juni-nummer in dat jaar. Of de 'ruzie' tussen de beide heren ook direct het einde van het clubblad heeft betekend, is onbekend.

Het eerste nummer van het clubblad (september 1982). **Wie heeft nog andere nummers van het clubblad?**



Harttrimmers Leiden en Omstreken

1^o jaargang nr 1 Sept. 1982

Eind jaren '80 kwamen informatieve 'mededelingen' via een A-4 naar de leden. Die Nieuwsbrief, verzorgd door Theo Stokhuijzen, was volgens het jaarverslag van 2001 'een veelgelezen en gewaardeerd communicatiemiddel in de vereniging'. Na 100 nummers kwam er toch 'helaas' een einde aan. Vanaf 2004 is nog wel onregelmatig een nieuwsbrief verschenen, met als titel: 'Het wel & wee van dinsdag één & twee'. Kennelijk niet bedoeld voor andere groepen. Later kreeg deze nieuwsbrief een plek op de site www.harttrimmers.nl.

'Op naar de halve eeuw'

Deze woorden sprak voorzitter Pim Schreiner op zaterdag 28 maart 1998. Hij deed dat in het Witte Huis in Oegstgeest tijdens de receptie ter gelegenheid van het 25-jarig bestaan van de Harttrimmers. Voor de feestelijke gelegenheid waren 230 uitnodigingen verstuurd. Een van de aanwezigen was de toen 66-jarige Cor Kromhout, bankwerker van beroep en een van de oprichters van onze club. Hij motiveerde zijn actieve deelname aan de sportactiviteiten van de Harttrimmers in de Oegstgeester Courant als volgt: "Als ik niets doe, krijg ik hetzelfde gedonder weer."



Pim Schreiner tijdens de receptie in 1998



Voorzitter Schreiner: "Op naar de halve eeuw." De receptie van de jubilerende Harttrimclub genoot een grote opkomst. Foto Loek de Groot.

Zilveren jubileum harttrimclub Leiden en omstreken

Door: Wil van Elk

Harttrimmers Leiden en omstreken is een club met een eigen wereld. "Onze wereld", zei voorzitter Schreiner in zijn toespraak in het Witte huis op zaterdag 28 maart. "Op naar de halve eeuw", besloot Schreiner. De receptie van het zilveren jubileumfeest werd goed bezocht.

Nu de gewoonte zaak van de wereld: een harttrimclub. Maar 25 jaar geleden kon je als hartpatiënt nergens terecht. Cor Kromhout, bankwerker van beroep en nu 66 jaar, ging niet bij de pakken neerzitten en richtte op 26 maart 1973 een harttrimclubje op. Hij kreeg hulp van een cardioloog Jan Oudhof en van speelleider Hans Bertels. Zij waren alle drie aanwezig op de receptie; Bertels was speciaal voor het jubileumfeest uit Brussel gekomen.

Gouden greep

Aan de grote opkomst te zien bij de receptie is het trimconcept een gouden greep geweest. Het begon met een zaaltje aan het Valkepad in Leiden met tien leden. Nu wordt getrimd in het Holtlant college en telt de vereniging 110 leden. Voor de receptie zijn 230 uitnodigingen verstuurd.

Bedankt

Voorzitter Schreiner bedankte alle vrijwilligers die de vereniging draaiende houden: "Meyer, een huisarts uit Voorschoten die de medische begeleiding voor zijn rekening neemt, het AZL die onder andere de defibrillator ter beschikking stelt, de trouwe begeleider die altijd in ons midden is. Maar ook het VSB fonds Den Haag en omstreken, de onmisbare sponsor." Oprichter Cor Kromhout straalde van trots en had een stapeltje papieren bij hem, waaronder de oprichtingsbrieven en de eerste ledenlijsten. Hij doet inmiddels weer mee aan de wekelijkse trimavonden. Zijn motto van toen geldt eigenlijk nog steeds: "Als ik niets doe, krijg ik het zelfde gedonder weer."

Bezettingsonderzoek

Begin jaren '90 vormde de opkomst bij het sporten een probleem. De vereniging kende toen drie trimavonden (maandag, woensdag en donderdag) met elk drie groepen van 16-20 leden. In de seizoenen 1990-1992 werd de opkomst tussen augustus en februari geïventariseerd. Daaruit bleek dat een 'magische' opkomst van 15 per groep zelden werd gehaald. In '90-'91 kwam gemiddeld alleen de eerste dinsdag-groep tot het aantal van twaalf, dat voor het spelen van volleybal minimaal nodig werd geacht: 'Alle andere uren liggen onder 12.'

Er was daarom zeker geen reden voor een urenuitbreiding. Vooral de bezetting op woensdag bleef het bestuur zorgen baren. In januari 1993 schreven bestuurslid Bram Schouten en spelleider Dick van Zuylen de woensdag-leden een brief. Daarin meldden zij dat 'de gemiddelde bezetting' in de drie groepen van die avond tussen de 8 en 9,5 lag. De oorzaak lag 'voor een groot deel ... in de voetbalwedstrijden die als regel op woensdagavond op het scherm komen', aldus het tweetal. Ze vroegen de leden of de oplossing een verplaatsing naar maandagavond zou zijn. Van de 41 respondenten gaven 27 aan daarmee akkoord te gaan. De minderheid won echter. Er kwam een andere oplossing uit de bus: 'Indien reduceren tot 2 uur, dan gemiddeld 17 man per uur. Zou net kunnen, want niet iedereen komt regelmatig' tekende de voorzitter aan.

Het ledental en de opkomst bleven echter dalen. Halverwege de jaren '90 traiden er op nog maar twee groepen per avond.

'Een Harte-trim-junk....'

Deze benaming staat boven een ongedateerde inzending van Jan Bey, vermoedelijk na een oproep van de redactie van het clubblad. Hij schrijft dat 'ons' (de leden van de Harttrimmers?) gevraagd is 'enige mijmeringen op een trimloze avond aan het papier toe te vertrouwen'. Bey maakt in zijn stuk 'een nieuw fenomeen' bekend: de Harte-trim-junk, waarvan hij een flink aantal kenmerken opsomt. Hij eindigt zijn inzending met een opvallend gedicht:

"Gy, die met vry verkregen tyd, geen raad weet
Pakt den bal en werpt
Opdat men ten alle tyden vergeet
Des uwes behendigheids wordt verscerpt
Dus gy allen ... wees goed schik
en Trimt naar begeeren
Al is uwe prijzenlyst niet zoo dik
Gy kunt het immer in den treure probeeren ..."

Donateurs

In de notariële oprichtingsakte van 11 december 1986 wordt gesproken over 'begunstigers'. In 1989 bewoog het aantal 'zich iets in neergaande lijn' en werd de hulp van de leden ingeroepen om nog nieuwe donateurs te 'strikken'. Uit begrotingen blijkt echter dat de donaties terugliepen van € 50 (2017) naar nul, vanaf 2020 aangeduid met 'PM'.

2 Bestuur

Aanvankelijk bestond het bestuur uit voorzitter Jan Gramsma en secretaris Jan Plu. Tot begin jaren '90 vonden geregeld bestuurswisselingen plaats. C. Draijer, G. Ouwerling, A. Dessens en Cors Jaquet hanteerden achtereenvolgens de voorzittershamer. Laurens Serlier en Mat Gardeniers beheerden het secretariaat; en J. Kosterbok en Jan Bavelaar de centen. Andere bestuursleden waren: Wil Droogh, C. van Elk, Gerrit Jan Hermsen, Bertus Hoek, Jos van Kempen en mevr. N. Plu-van Geenhuizen; en vanaf 1990 Bram Schouten en Pim Schreiner.

De laatste werd voorzitter in 1991. De vereniging zat destijds qua ledental op een piek. Verschillende functies werden dubbel ingevuld: naast Johan Lagerberg werd Jannetje Zaal plaatsvervangend penningmeester; secretaris Peter Engelen kreeg hulp van Bram Schouten die de ledenadministratie op zich nam. Andere bestuursleden waren Piet Dirksen en na het overlijden van Jannetje Zaal: Louis Weyzig (na een eerste termijn die in 2002 eindigde, weer vanaf 2007) en Piet Wisse (tot 2008).

In 1998 wisselden Engelen en Dirksen van positie; en in 2000 nam Peter van der Graaf het secretariaat van Dirksen over. Ook Jan de Bruin kwam in het bestuur. Hij kreeg aan het eind van de jaarvergadering van 2001 de voorzittershamer van Schreiner overgedragen. Piet Wisse werd de plaatsvervanger van Lagerberg. Floor van Oosten ondersteunde korte tijd Schouten bij de ledenadministratie.

In 2004 trad Anton Distelbrink toe tot het bestuur. Hij nam een jaar later de zorg voor de financiën over, met Lagerberg als tweede man. Deze laatste verliet bestuur en vereniging in 2010. Hij voelde zich 'als penningmeester voorbij gelopen' en dus overbodig: 'alleen een motie van wantrouwen ontbreekt nog.'

Louis Weyzig werd in 2010 voorzitter en Miel Biermann penningmeester. Parallel aan het teruglopend ledental daalde ook het aantal bestuursleden, totdat tussen 2011 en 2018 het driemanschap Weyzig, Van der Graaf en Biermann het roer in handen had.

In 2018 meldde Roen van der Geest zich als 'aspirant-bestuurslid'. Sinds 2019 is er sprake van een vierkoppig bestuur.



Tijdens de receptie ter gelegenheid van het zilveren jubileum van de Harttrimmers poseerde het voltallige bestuur op 28 maart 1998.

Voorste rij v.l.n.r. Louis Weyzig, Johan Lagerberg, Piet Dirksen en Pim Schreiner.

Tweede rij v.l.n.r. Peter Engelen, Bram Schouten, Piet Wisse

Overzicht bestuursleden

Alfabetisch geordend volgt hieronder een lijst met oud-bestuursleden. Achter elke naam staan (zoveel mogelijk) geboorte- en overlijdensjaar. **Graag aanvullen**

- Jan Bavelaar (1921-1992)
- Jan de Bruin (1938-2012)
- Dessens (1926-....)
- Draijer (....-....)
- Piet Dirksen (....-....)
- Anton Distelbrink (....-....)
- Wil Droogh (....-1995/6)
- van Elk (....-....)
- Peter Engelen (1928-....)
- Mat Gardeniers (1924-2004)
- Jan Gramsma (....-....)
- Gerrit Jan Hermsen (19..-1990)
- Bertus Hoek (....-....)
- Cors Jaquet (1927-....)
- Jos van Kempen (1932-....)
- J. Kosterbok (1934-1985)
- Johan Lagerberg (1938-....)
- Floor van Oosten (....-....)
- G. Ouwerling (....-....)
- Jan Plu (....-....)
- N. Plu-van Geenhuizen (....-....)
- Bram Schouten (1936-2018)
- Pim Schreiner (1926-2020)
- Laurens Serlier (1922-1999)
- Piet Wisse (....-....)
- Jannetje Zaal (1945-1997)

3 Begeleiding

De begeleiding van de sportavonden bestond sinds de oprichting uit een sportleider en een arts. Tot de eerste spelleiders behoorden Hans Bertels en Maria Boon. De vereniging groeide flink na 1980. En dus vereiste de organisatie van de trimavonden de nodige aandacht.

Voorzitter Draijer schreef daarover in 1982 in het eerste clubblad: "Kortom ideaal zou zijn: drie uur per avond, niet meer dan zestien leden per groep en dan dus met een aantal leden boven de 130 drie trimavonden in de week." De drie avonden kwamen er in Een en ander had consequenties voor de begeleiding, die in 1982 nog bestond uit twee sportleiders: Carin van der Zande (sinds 1975) en Mariëlle Hoogers.

Ook was vanaf het prille begin de aanwezigheid van een arts een vereiste. In een brief om nieuwe leden te werven, stond onderstreept: 'Indien er geen arts aanwezig is wordt er niet getraind!'.

Een flink aantal (huis)artsen was bij toerbeurt aanwezig: Temmerman, Van Aken, Engbers, Drost, Meijer, Ouderkerk en Verwey; in 1983 waren Temmerman, Van Aken vervangen door Van den Berg, de Haan en Senden. De artsen waren er vooral voor noodgevallen en konden in de zaal een krant of iets anders lezen.

Na verloop van tijd werd de aanwezigheid van een arts niet langer noodzakelijk geacht. De medische begeleiding kwam in handen van vrijwilligers met een medische achtergrond, zoals verpleegkundigen. Aad Neuteboom was daarvan (tot zijn pensionering in 2022) een goed voorbeeld. Hij was vanaf 1989 teamleider van de verpleegafdeling cardiologie van het AZL/LUMC.

In de loop der jaren begeleidden onder meer de volgende vrijwilligers de sportavonden:

Graag aanvullen

	dinsdag: (tot 2016)	woensdag:	donderdag:
Sport-leiders:	Thijs Donkersloot (1998-1999) Hanco Middelkoop (ook algemeen reserve) Pauline Mullink	Bob van Aken (tot 1983) Dick van Zuylen (1983-1993) Nicolien van der Hoorn (1997-heden)	Len van Rijn (1993-1998) Noortje Sanberg (1998-...) Nicky Terink Jochem van der Graaf Stefan van Hartevelt Inge van der Peijl (heden)
Medische begeleiders:	Cees Meijer Mats/Map Boting Patrick Poelman Agnes Salm Tjeerd Römer Jacqueline van Kemp Albert Keij (2000) Fokke Jan Ebes Rob Boxhoorn	Aad Neuteboom Arie de Groot (heden) Arie Stierman	Lia van Wijk (...-heden) Paul Walter Hein Visser Bart Smit Hans van der Graaf Edi Stuut (heden)

De Harttrimmers hadden ook een cardioloog als medisch adviseur: aanvankelijk Jan Oudhof, later Peter Molhoek, die in 1983 werd opgevolgd door Cees van Rees. Daarna kwam tot 1996 Hans Weeda, die werd vervangen door Hubert Vliegen (1996; 2000). Andere namen: Oemrawsingh en Römer. **Graag aanvullen**

AED

Een defibrillator (AED) is bij het sporten binnen de vereniging altijd 'onmisbaar'. In 1977 schonk de afdeling Leiden van 'Vrienden van de Hartstichting' een exemplaar ter waarde van 20.000 gulden. De noodzakelijke vervanging zorgde in 1984 voor 'een groot tekort' op de begroting. Maar ook ditmaal nam 'Vrienden van de Hartstichting' bij monde van voorzitter Hans Weeda de kosten voor haar rekening.

Onder de kop "'Harttrimmers' geeft patiënten zelfvertrouwen" besteedde het Leidsch Dagblad op 21 maart 1997 aandacht aan onze vereniging. In het artikel wordt ook melding gemaakt van de aanwezigheid van een AED die dankzij de steun van het AZL en het VSB-fonds voor 12.000 gulden kon worden aangeschaft door de vereniging. Het apparaat kon niet voorkomen dat één keer een lid tijdens een sportavond overleed (bestuurslid J. Kosterbok in 1985). "Dat gaf een behoorlijke consternatie in de groep", aldus het LD. Maar cardiologen adviseerden de leden door te gaan met bewegen: "En dat deden ze. Het incident kostte de Harttrimmers geen leden."

Voorzitter Pim Schreiner en secretaris Bram Schouten schetsten in het betreffende artikel een beeld van onze vereniging. "Als je met lotgenoten kunt trimmen dan heb je toch het idee: ik kan nog wat, ik ben nog niet afgeschreven", aldus Pim.

'Ik ben nog niet afgeschreven'

'Harttrimmers' geeft patiënten zelfvertrouwen

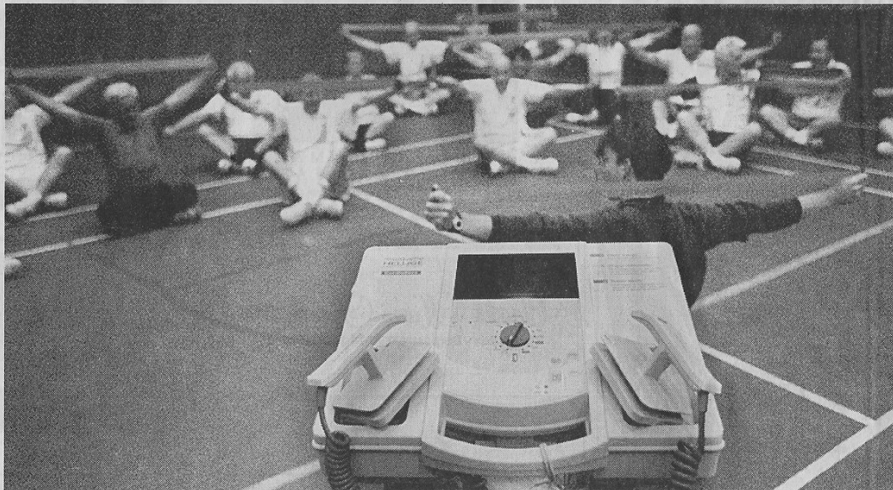
LEIDERDORP/LEIDEN •
AAD RIETVELD

Ze hebben allemaal iets aan hun hart gehad. Ze gaan door het leven met een nieuwe hartklep, zijn gedotterd of hebben een hartinfarct achter de rug. Maar op de sportavonden van de vereniging Harttrimmers Leiden en omgeving wordt over het vitale orgaan nauwelijks gesproken. Want al doen ze het voor hun gezondheid, het zijn ook hun avondjes waar ze naar uitkijken, zegt secretaris A. Schouten. En het hart is geen populair onderwerp van gesprek.

De meesten van de meer dan honderd leden kwamen naar de Harttrimmers - in 1973 opgericht door AZL-cardioloog J. Oudhof - op advies van artsen van het Zeehospitium in Katwijk, waar zij gerevalideerd hadden. „Vroeger was men ontzettend voorzichtig na een hartinfarct. Artsen vertelden de patiënten dat zij zes weken op bed moesten blijven. Nu is het eerste wat ze zeggen: direct gaan bewegen”, vertelt voorzitter W. Schreiner.

„En dan kun je natuurlijk gaan zwemmen of een andere sport doen, maar bij de Harttrimmers heb je begeleiding. Behalve de sporteraren hebben wij vijf verpleegkundigen van het AZL en een huisarts die om beurten bij de groep zijn. En alle apparatuur is aanwezig, ook een defibrillator.”

Dankzij een forse bijdrage van het VSB-fonds - een defibrillator kost 12.000 gulden - konden de Harttrimmers Leiden onlangs een nieuw apparaat ko-



Het hart is geen populair onderwerp van gesprek bij de Harttrimmers.

FOTO • HIELCO KUIPERS

pen. Het ook in televisieseries over ziekenhuizen populaire apparaat, waarmee patiënten met een hartstilstand met een of meer schokken soms tot het leven kunnen worden teruggeroepen, heeft zijn nut al een aantal keren bewezen bij de trimclub.

Eén keer is een lid van de Harttrimmers Leiden, ondanks de zorg en de apparatuur, onder de handen van de aanwezige verpleegkundige uit het leven

weggeglipt. Dat gaf een behoorlijke consternatie in de groep. Maar de leden werden door de afdeling cardiologie van het AZL op gesprek uitgenodigd en kregen het advies om vooral door te gaan met bewegen. En dat deden ze. Het incident kostte de Harttrimmers geen leden. „En de hartmachine is ook verschildende keren met succes gebruikt”, aldus Schreiner.

De leden van de Harttrimmers zijn overwegend mannen

van tussen de 50 en 70 jaar. Maar een onder- en bovengrens zijn er niet. „We hebben ook jongere mensen en de oudste is op dit moment 76 jaar”, zegt voorzitter Schreiner. Deelname aan de trimclub is, weet secretaris Schouten, vooral psychisch van groot belang. „Als je het ziekenhuis en het Zeehospitium hebt gehad en je gaat daarna niks doen dan val je in een gat. Als met lotgenoten kunt trimmen dan heb je toch het idee: ik

kan nog wat, ik ben nog niet afgeschreven.”

De club sport op dinsdag-, donderdag- en vrijdagavond in de gymzaal van het Holdlandcollege, naast het LOI in Leiderdorp. En de leden zijn bepaald niet bedaagd. „We organiseren elk jaar een volleybaltoernooi met trimclubs uit andere plaatsen en dan gaat het er behoorlijk fanatiek aan toe”, vertelt Schouten. „Maar blessures komen bijna niet voor.”

Het artikel in het Leidsch Dagblad van 21 maart 1997

Snuffelen

Af en toe maakten studenten in het kader van een opleiding deel uit van de begeleiding. Het volgende fragment is afkomstig uit het verslag van een 'snuffelstage' (van Hashim Sherzad), gedateerd op 30 september 1998. Die avond trimde een groep van acht mannen en twee vrouwen onder leiding van Nicolien van der Hoorn: "Over het algemeen vond ik de groep van begin tot eind gezellig met elkaar maar wel aan de drukke kant. Zij spreken door wanneer de leidster oefeningen uitlegt wat op mij wat rommelig overkomt. Ik vond dat de

sportleidster op een sportieve en hartelijke manier met de groepen omging.” Wie herkent dit niet?

4 Toernooien

In de jaren '80 organiseerde onze vereniging onderlinge toernooien, aanvankelijk in het Universitaire Sportcentrum aan de Wassenaarseweg. In 1989 werd er ook een tafeltenniswedstrijd naast het volleyballen gehouden.

In 1985 en 1986 organiseerde Henk Zee een bingo-avond in de zaal van speeltuinvereniging Ons Eiland. De opbrengst kwam ten goede aan onze eigen vereniging. Ook Algemene Ledenvergaderingen werden jarenlang afgesloten met een bingo 'met mooie prijzen!' Een ander (verdwenen) hoogtepunt was het Nieuwjaarsdiner voor leden en hun partners, 'een goede traditie' volgens het jaarverslag van 2003: 'Er werd weer gedanst en dansles gegeven.' Later kwam er een borrel voor in de plaats, voorafgegaan door een onderling volleybaltoernooi.

In navolging van zusterverenigingen in het land ging onze club jaarlijks een landelijk toernooi organiseren. Die vonden plaats in De Does in Leiderdorp. Een flink aantal sponsors maakten de uitgave van een toernooiboekje en het huren van de zaal mogelijk. Aan toernooien van zusterverenigingen namen aanvankelijk meerdere 'Leidse' teams deel, later werd het er één.

Cees Meijer Bokaal

Op 8 april 2000 reikte Cees Meijer na afloop van het toernooi in De Does een naar hem genoemde wisselprijs uit aan het beste Leidse team ('donderdag 1'). Of de prijs een jaar later naar een ander team is gegaan, vertelt het archief niet.



'Selectie'-
team van de
woensdag-
groep in 2023.

Voorste rij
v.l.n.r. Bram
van Beelen,
Jan Brittijn
en Cees van
de Bent;
tweede rij
v.l.n.r. Arie
de Groot,
Joop Kortselius,
Gerard van
der Meulen,
Jan van den
Berg en
van der Hoorn



Door: Aad van der Luit

De volleybalclub en het hartinfarct

Door Jan de Bruin van Harttrimclub 'Leiden en omgeving' werd ik gebeld met het verzoek of ik de prijzen uit wilde reiken van het door hun georganiseerde volleybaltoernooi. Ik vind het altijd een eer als ik gevraagd word om prijzen uit te reiken en bovendien erg leuk om te doen. Het sluit ook naadloos aan bij mijn werkzaamheden voor het Sportbedrijf. Maar Harttrimclub Leiden is toch net even anders. Het is geen 'gewone' club, maar een trimclub waar personen die een hartinfarct hebben gehad na hun revalidatieperiode bij het 'Zeehos' in Katwijk door willen gaan met bewegen. Aangezien ik zelf driemaal een hartinfarct heb gehad en diens-tengevolge in Katwijk heb gerevalideerd, draag ik deze club (om in de sfeer te blijven) een warm hart toe. Het is goed om vast te stellen dat deze club, die dit jaar 30 jaar bestaat, nog steeds actief is en naast de reguliere trainings-

Prijzen, patat en ballen gehakt

De bekende Leidenaar Aad van der Luit schreef in april 2003 in *Het op Zondag* een column onder de titel 'De volleybalclub en het hartinfarct'. Van der Luit was door voorzitter Jan de Bruin gevraagd de prijzen uit te reiken bij het volleybaltoernooi van onze vereniging. Over die middag in sporthal De Does in Leiderdorp schreef hij: "Het was fantastisch om te zien hoe er gestreden werd. Het gebeurde op het scherpst van de snede en ik ga niet de cardioloog uithangen, maar aan sommige deelnemers was te zien waarom die een hartinfarct hadden gekregen, wat een fanatisme."

Aad eindigt zijn column als volgt: "Terwijl ik in de kantine de prijzen uitreikte en rondkeek, zag ik de volleyballers zitten met patat en ballen gehakt met veel mayonaise en sommigen rookten er ook nog een sigaretje bij. Ik kon niet anders dan vaststellen dat het helemaal geen bijzondere trimclub is. Het is gewoon een trimclub waarvan de leden een hartinfarct hebben gehad. Nou en!"

Helaas overleed Aad op 71-jarige leeftijd in 2017 zelf aan de gevolgen van een hartaanval.

Links de column van Aad van der Luit in Het op Zondag, april 2003.

Onder: Aad van der Luit (rechts) staat gereed voor de uitreiking.





'Selectie'-team van de donderdag-groep tijdens een van de toernooien. Eerste rij v.l.n.r.: John Erades, Lia van Wijk en Hans van der Graaf (verzorging); tweede rij v.l.n.r. Wook de Ligny, Jan Beijer, Corrie Ouwehand, Rik de Neef, Willem Vletter en Peter van der Graaf; derde rij v.l.n.r. Louis Weyzig, Piet Wisse en Noortje Sanberg.



Scheidsrechters Joost van de Muijzenberg, Jan Rijskamp, Jan van Hensbergen en Tony Peters worden bedankt

5 Markante leden

Ledenaantal

Van de vereniging is niet meer per jaar een exact ledental te achterhalen. Uit jaarverslagen en andere stukken kunnen wel enkele conclusies getrokken worden:

- In de periode 1982-1993 groeit de vereniging van 130 naar 155 leden.
- Na het midden van de jaren '90 volgt tot 2006 een daling naar ± 80.
- Tussen 2007 en 2018 is een daling van ± 70 naar ± 40 zichtbaar.
- Vanaf 2019 ligt het ledenaantal rond de 35.

Ere-leden

Harttrimclub Leiden en Omgeving benoemde in de loop van de tijd de volgende personen tot ere-lid:

- **Cees Meijer**
Cees Meijer was als arts 25 jaar medisch begeleider en op grond daarvan ere-lid van de Harttrimmers. Hij overleed in 2007.
- **Pim Schreiner**
Pim Schreiner was vanaf 2012 tot zijn dood (in 2020) erelid, omdat hij zich 'in de vele jaren dat hij lid is van de vereniging ... meer dan uitzonderlijk en langdurig verdienstelijk heeft gemaakt tegenover de vereniging', zo stond in de oorkonde. Pim werd in 1982 lid van de vereniging. Zes jaar later kwam hij in het bestuur. In 1993 werd hij voorzitter (tot 2001). Pim bleef adviseur en maakte nog jaren de begroting. In 2002 verliet hij het bestuur.
- **Aad Neuteboom**
Aad is ere-lid sinds 2022. Hij organiseerde veel toernooien en was ongeveer dertig jaar lang elke week 'gewoon' en 'vanzelfsprekend' op trimavonden 'betrokken' aanwezig, als medisch begeleider, collega en vriend, aldus voorzitter Weyzig in 2022. Met zijn kennis van zaken en inlevingsvermogen wist Aad mensen gerust te stellen en op waarde te schatten. Altijd met respect voor de ander, en zonder gezeur of onnodige franje.

Leden van verdienste

Harttrimclub Leiden en Omgeving benoemde in de loop van de tijd de volgende personen tot lid-van-verdienste:

- Mat Gardeniers (1924-2004), secretaris in de jaren '80, begin jaren '90
- Henk Hoppenbrouwer, na ruim 30 jaar lidmaatschap, in 2013
- Carin Horstenbach
- Cor Kromhout (1931-2010), man van het eerste uur

- Pim Schreiner
- An Weber (1931), lid tussen 1993 en 2009
- Piet Wisse



Henk Hoppenbrouwer toont in 2013 de oorkonde als lid van verdienste



Petje op – petje af op het toernooi van 2010



'Expositie' tijdens de receptie van 28 maart 1998