

2013

NUMMER 2

JAARGANG 30

# Ledenmagazine

*Dress Red Day: 29 september 2013*

*Jaarverslag van de Hartstichting*

*Even voorstellen: het regioteam Groningen*

*Nieuws uit de sportverenigingen*



## De Hart & Vaatgroep

VAN EN VOOR MENSEN MET EEN HART- OF VAATZIEKTE

*Regio Noord en Oost*

### We hebben twee interviews.

Roelf Meijering neemt u mee in het levensverhaal van een bijzondere man, Rolf Tjassens.

Het tweede interview gaat over bewegen, maar dan op Oosterse wijze. We gaan kennismaken met een sport die vermoedelijk voor velen van ons nieuw is.

### “Geven om mensen”

*Roelf Meijering in gesprek met Rolf Tjassens*



Op 14 september 2012 ontmoet ik Rolf Tjassens op een vrijwilligersdag van het regioteam Noord in Wirdum.

Rolf is er op uitnodiging van het regioteam, omdat hij vele jaren de

website van de Hart&Vaatgroep regio Noord heeft verzorgd.

Rolf vertelt me tijdens de georganiseerde speurtocht, dat hij een veel bekeken website heeft met informatie over zoutloos koken, over zijn gezin en over zijn spierziekte.

Rolf is iemand - merk ik - die positief in het leven staat en mensen met een zoutloos dieet helpt door middel van zijn website.

Hoe doet hij dat, denk ik. "Misschien wil je wel een interview geven voor het regiobulletin", merk ik terloops op. "Wil je ons deelgenoot maken van de geheimen van het succes van de website [www.smakelijketenzonderzout.nl?](http://www.smakelijketenzonderzout.nl?)"

Als het moment daar is, vraag ik Rolf en hij stemt enthousiast in met het geven van het interview. Dus ben ik 13 mei 2013 op weg naar Zeijen in het mooie Noord Drenthe. Gelukkig doet mijn navigatie van de auto het weer. Toch een gemis, wanneer deze het opeens begeeft. Niet gedacht, dat ik zoiets nog eens zou missen!

Ik rijd van Midwolda via een toeristische route door Annen, Gasteren en Oudemolen naar Zeijen. Hier kom ik nog eens terug, denk ik tijdens mijn ritje, en dan neem ik de fiets mee, wat een rustgevende omgeving! Ik kan het u aanbevelen, ook voor een wandeling. Ik word in Zeijen hartelijk ontvangen door Rolf. Zijn hond kwispelt met zijn staart en laat merken mijn gezelschap op prijs te stellen, een geruststellende gedachte. We nemen plaats aan de grote tafel en het gesprek komt al snel op gang.

Rolf vertelt over zijn revalidatieproces in Beatrixoord. Hier zijn een aantal bijzondere

mens-mens-relaties ontstaan. Eén van de mede-revalidanten had een hartspierziekte en zou een harttransplantatie moeten ondergaan. Het kwam helaas niet zo ver. "Over twee weken is het vijf jaar geleden, dat Erna is overleden" vertelt Rolf. "Het was haar initiatief om een website te maken over zoutloos koken. Omdat ze veel van koken hield, wilde ze dat met anderen delen."

Deze gedachte, dat samen delen van informatie over zoutloos koken, liet Rolf niet meer los. Hij nam contact op met haar echtgenoot om iets positiefs te doen met de website en kreeg hiervoor toestemming.

Zo wordt Erna's ongezouten website 'Smakelijk eten zonder zout' geboren: vanuit het geven om mensen. In het begin had Rolf weinig kennis van zoutloos eten en is hij er veel over gaan lezen. Alle gevonden informatie verwerkt hij overzichtelijk op de website. Nu is het een website met 350.000 paginabezoeken per jaar!

Ik wil u uitnodigen deze website [www.smakelijketenzonderzout.nl](http://www.smakelijketenzonderzout.nl) te bezoeken en vervolgens weer te delen met anderen. Het is gemakkelijk te vinden, geeft veel informatie en is niet commercieel. U kunt ook uw eigen recepten plaatsen.



Naast deze website heeft Rolf ook nog andere websites en helpt hij af en toe anderen met het maken ervan. "Vrijwilligerswerk leidt af van je zelf", zegt Rolf. Ik vind het een prachtige uitspraak. Ook zegt hij: "Ik heb een ziekte, ben geen ziekte." Mensen als Rolf zijn een voorbeeld voor anderen: niet bij de pakken neerzitten, doen waar je goed in bent.

In een periode waarin hij minder mobiel werd, bedacht hij een opmerkelijke website over buispost: [www.buispost.eu](http://www.buispost.eu) Buispost kennen we als transportmiddel in ziekenhuizen van patiëntenmateriaal, zoals bloed of weefsel, maar ook van banken en grote winkels. "Zoals je tegenwoordig e-mail hebt", zo legt Rolf uit, "was dat vroeger in grote steden buispost."

Hij verdiepte zich hier in. Op deze website krijgt de bezoeker de geschiedenis te zien van alle vormen van buispost.

In 2003 is Rolf lid geworden van Hartzorg Noord (nu Hart&Vaatgroep). Door zijn hartritmestoornis is hij destijds informatie gaan zoeken op internet. Hij was al eens aanwezig bij een kookworkshop. Toen hij werd gevraagd voor de nieuwe website van Hartzorg Noord, was dat het moment om vrijwilliger te worden. De websites van de regio's Groningen en Friesland zijn eveneens opgezet door Rolf.

In verband met zijn lichamelijke gesteldheid is Rolf nog een beperkt aantal uren per week werkzaam als Adviseur Technisch Beleid voor het UMCG. Hij wordt vooral geraadpleegd op het gebied van de toegankelijkheid van het gebouw. In zijn huis in Zeijen, waar Rolf woont met echtgenote en 2 schoolgaande kinderen, wordt driftig verbouwd. Ook het laatste deel van het huis wordt nu rolstoeltoegankelijk.

Rolf heeft een ziekte en is geen ziekte, laat dat duidelijk zijn.

En mocht u nieuwsgierig zijn geworden naar Zeijen, hij is ook de bouwer van de website [www.zeijen.nu](http://www.zeijen.nu)