

Mijn naam is Paul van der Hijden en ik ben geboren 18 september 1939 te Wassenaar.

Mijn vrouw en ik zijn al 45 jaar getrouwd en wij hebben geen kinderen.

Na mijn opleiding tot werktuigbouwkundige heb ik in 1960 24 maanden mijn dienstplicht vervuld bij de Koninklijke Luchtmacht als straaljager-monteur, maar mijn hoogtepunt bij de Luchtmacht was dat ik in de nationale militaire atletiekploeg belandde, het lange afstandlopen was wel mijn ding. Na de dienstplicht ben ik gaan werken bij een ingenieursbureau, dat heb ik 27 jaar volgehouden en op mijn vijftigste ben ik een eigen bureau gestart.

In 1995 kreeg ik klachten van vermoeidheid, de dokter constateerde dat ik diabetes type 2 had.

In 2003 kreeg ik een hartinfarct en heb daarna 8 maanden gerevalideerd. Ook sport ik zelf nog elke maandagavond bij de Algemene Haagse Harttrimvereniging.

In 2005 heb ik in Oostenrijk mijn licentie gehaald voor Nordic-Walking, als basic instructor en trainer.

Daarna ben ik in 2005 gestart als vrijwilliger bij het HIB (Hart in Beweging), als regio consulent voor West-Brabant, Zeeland en Zuid-Holland, we waren toen met ons vieren, na de overgang naar de Hart en Vaatgroep met ons tweeën voor de regio Zuid-Holland. Ook heb ik een licentie gehaald om met hart en vaatpatienten te lopen via het HIB in 2007.

Het kon nog erger in 2008 kreeg ik te horen dat ik kanker had en 39 keer bestraald moest worden, dat hield in 5 keer per week. In die tijd voor de behandeling liep ik met zes groepen in vijf dagen dus mijn conditie was goed en om dit zolang mogelijk te behouden liep ik met mijn stokken van huis naar het ziekenhuis en terug, ongeveer in totaal 340 kilometer het heeft mij goed geholpen.

Het lopen met mensen geeft plezier en men leert van elkaar wat de natuur ons te bieden heeft.

Niet alleen lopen heeft mijn interesse ook andere sporten geeft mij voldoening. Vandaar dat het werk wat ik voor De Hart&Vaatgroep doe wel in mijn straatje past. Regelmatig bel ik de aangesloten clubs op om te vragen of ze hulp nodig hebben misschien dat ik kan helpen.

Ook de contacten met de bestuurders van diverse Gemeenten is een deel van mijn werkzaamheden.

Verder bezoek ik de huisartsen en ziekenhuizen om de patiënten die daar komen voor hun medicatie en controle zover te krijgen dat ze ook gaan sporten. Als je sport (indien mogelijk) dan krijg je er zoveel voor terug o.a. een betere conditie en je hebt contact met lotgenoten.

Mijn motto is **je bent geboren niet alleen voor jezelf maar juist voor anderen.**