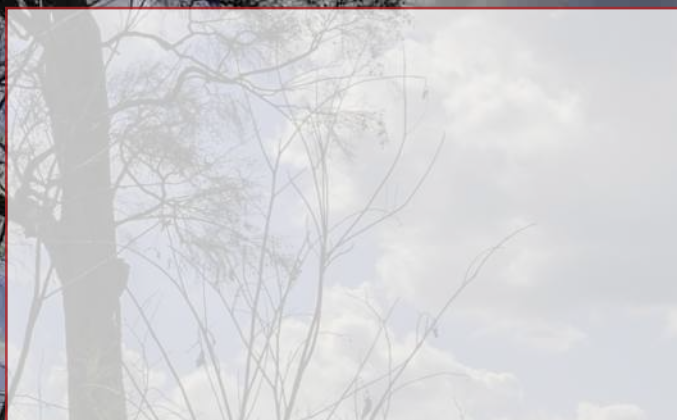


1e jaargang nr. 1

BLIJF BEWEGEN

HARTSTIKKE GOED VOOR U



Kom ook sporten ...bewegen...revalideren... bij onze vereniging.



Loewe One 55 Ultra HD.

De nieuwe Loewe One 55 Ultra HD biedt alles wat u verwacht van Smart Home Entertainment: 's werelds snelste zap- en opstarttijden, een vlijmscherp beeld, een gebruiksvriendelijkheid om U tegen te zeggen - eenvoudigweg een volmaakte kijkervaring, tegen een scherpe prijs.

Loewe One 55 UHD: €2.199 - €200 prijsvoordeel: €1.999

Test dit gloednieuwe, prachtige toestel zelf uit bij uw Loewe-vakhandelaar.

Ontdek meer op www.loewe.tv en op

 www.facebook.com/LoeweBenelux



WITGOED AUDIO SCHOMAKER TV-AUDIO-VIDEO-WITGOED
Weerdingerstraat 196 7822 BJ Emmen 0591-610494 Email: info@schomaker-tv.nl

LOEWE.



De Wasmand
Was & Strijk Service

DE WASMAND

voor al uw was en strijkgoed!

voor bedrijven en particulieren

Heeft u ook zo'n hekel aan het doen van de was en dan dat ellendig strijken nog, dan is dit misschien de oplossing voor u: wij wassen en strijken uw wasgoed. En halen het bij u op en bezorgen het ook weer terug. In een door ons meegeleverde wastas, en uw wasgoed word fris gewassen en gedroogd en opgevouwen in de wastas terug gebracht.



met een eigen haal en breng service dus nooit meer sjouwen met wasgoed het word bij u opgehaald en weer gewassen en gedroogd en opgevouwen terug bezorgd.

ook ideaal voor sport verenigingen

Bij Voorbeeld

Wassen voetbaltunies per tas per seizoen (± 18 tenues) vanaf €15 per keer

Tel 0591-714078 www.dewasmand.com email: info@dewasmand.com

Een nieuw verenigingsblad

Vorig jaar op de Algemene Ledenvergadering zag het er niet rooskleurig uit; er moest wat gebeuren om de vereniging te laten voort bestaan. Dat hield in dat er een impopulaire reorganisatie werd voorgesteld, wat emotionele reacties met zich mee bracht. Maar zoals we van sporters mogen verwachten werden de ruggen gerecht en werd het voorstel aangenomen om in afgeslankte vorm door te starten. Tevens stond een aantal trouwe leden op en bood zich aan om zich in te zetten de vereniging weer op de kaart te zetten

Daarmee is er een nieuwe lichterling "Vrienden van Hart op Tempo" opgestaan.

Deze groep heeft uitgebreid gebrainstormd en is nadien aan het werk gegaan met een planmatige aanpak in samenspraak met het bestuur. Allereerst is er gezorgd voor een nieuw logo en huisstijl. Daarna is de website, na enkele weken van zwoegen en zweten, geheel vernieuwd en blijkt al enorm in de belangstelling te staan.

Dan het verenigingsblad. De meesten kunnen zich vast nog wel het oude clubblad HOT-journaal herinneren. De vrienden wilden echter een mooier blad en zijn op zoek gegaan naar een nieuwe lay-out en vormgeving en gevonden bij drukkerij Editoo, gespecialiseerd in verenigingsbladen. Hier kan men relatief goedkoop een verenigingsblad laten drukken. Betekent wel veel eigen inbreng met een computermodel. Daarvoor moesten de vrienden een workshop volgen bij de drukkerij in Arnhem op een koude januari-avond.

Het blad kon echter alleen doorgang vinden bij voldoende adverteerders.

En zo ging een aantal vrienden in december op pad om adverteerders te werven.

Er werd een aantal zaken bereid gevonden om een advertentie in het blad te plaatsen en zodoende te zorgen voor sponsoring van ons verenigingsblad.

Een verenigingsblad is voor de vereniging belangrijk om hun leden te voorzien van informatie. Met een blad heb je wat tastbaars, en komt via de brievenbus op de deurmat. Het verenigingsblad wordt ook op diverse punten neergelegd zoals ziekenhuis en dokterspraktijken, en aan u de vraag om het blad niet weg te gooien maar aan iemand anders te geven, zie het als ledenwerving.

In dat kader is het ook belangrijk dat er een nieuwe flyer komt in de nieuwe lay-out en logo. Deze is momenteel in herdruk. Het is de bedoeling dat de vrienden binnenkort op uitgebreide schaal in Z.O.Drenthe gaan flyereren. We hopen op een groot aantal nieuwe leden t.o.v.de vergrijzing van het huidige ledenbestand.

Ook zullen de vrienden op zoek gaan naar enkele sponsors die bereid zijn het financiële gat op te vullen dat is ontstaan door het wegvallen van de overheidssubsidies. Er is contact met de regionale pers ons daarbij te ondersteunen.

Wat kunt u doen om de vereniging gezond te houden? Bijvoorbeeld meedoen met de Grote Club actie; we rekenen weer op jullie.

Maar kom vooral ook naar de Ledenvergadering op dinsdag 5 april a.s. We gaan hier als vanouds weer een gezellige verloting houden; koop de lootjes en steun onze vereniging. Heeft u zelf leuke prijzen, neem deze dan mee.

Met z'n **allen** kunnen we de vereniging gezond houden; heeft u suggesties, meldt u zich bij het bestuur aan. Wij kunnen elke hulp gebruiken.

Namens de vrienden van Hart op Tempo al vast hartelijk bedankt.

De Vrienden van Hart op Tempo



Algemene Ledenvergadering

Dinsdag 5 april

19.30 uur, sporthal "de Zon"

Planeet 2 Klazienaveen.

Emmen

Prehistorie, Romeinse tijd en Middeleeuwen:

Het gebied waar tegenwoordig Emmen ligt, werd echter al ver voor 1139 door mensen bewoond. De aanwezigheid van hunebedden toont aan dat dit ongeveer vijfduizend jaar geleden al het geval was. Ook de vondsten van onder meer grafheuvels, raat-akkers, een veenweg, het Tempeltje van Barger-Oosterveld en het paar van Weerdinge tonen menselijke bewoning in de prehistorie aan. De allereerste mens (achtig)en die in dit gebied woonden zijn echter de Neanderthalers. Archeologische vondsten (zoals vuurstenen werktuigen van zo'n 40.000 jaar oud door Rieks en Henk Trip) hebben hun aanwezigheid aangetoond. In de Romeinse tijd bestond Emmen als dorp nog niet. Wel zijn er vooral op de Emmeres en de Noordbargeres diverse archeologische vondsten uit die tijd gedaan die de aanwezigheid van kleine boeren nederzettingen aantonen. Er werden onder meer hutkommen en huisplattegronden uit de 2de tot en met de 6de eeuw aangetroffen. Het gebied was destijds onderdeel van het vrije Germanië. De eerste (houten) kerk in Emmen dateert uit de 8e eeuw; de eerste stenen kerk werd in de 13e eeuw gebouwd.

salon **DUO**

HAARmode

Houtweg 294
7823 PV Emmen
0591 - 629000
info@salon-duo.nl

"Hart op Tempo Emmen Coevorden"

De Vereniging "Hart op Tempo" geeft binnen de gemeenten Emmen en Coevorden op verschillende locaties één of meerdere keren in de week groepsgewijs sport en spel voor ex-hart patiënten onder leiding van een ervaren en deskundige sportinstructeur/-trice. Er is ook op de woensdag medische begeleiding aanwezig om de belastbaarheid van deelnemers te monitoren en hun zelfvertrouwen te stimuleren. Bovendien is er een reanimatie pakket bij de hand en AED-apparaat.

De sportinstructeur en de medische begeleider hebben een speciale opleiding gehad om dit soort patiënten te trainen. De samenwerking met het ziekenhuis is goed. Van iedere sporter is er een medisch dossier aanwezig, welke bij calamiteiten meteen geraadpleegd kan worden. Het programma is als volgt: een warming-up (loop- en rekoefeningen), daarna het oefenen van spieren en ledematen (aangepaste gymnastiek).

Ten slotte is er nog een spelelement zoals volleybal, handbal, badminton etc. Dit alles in eigen tempo en in een ongedwongen sfeer. Iedere week een ander programma. Na afloop is er gezamenlijk koffiedrinken. "Hart op Tempo" Emmen-Coevorden kent verschillende niveaus; voor een ieder is er wel een geschikte groep. De sportinstructeur kan adviseren bij welke groep men zich het beste aan kan sluiten. De vereniging bestaat al 30 jaar, het bestaansrecht heeft zich in al die jaren dubbel en dwars bewezen. Belangstellenden worden in de gelegenheid gesteld een **maand gratis** mee te doen.



Waarom "Hart op Tempo"

Voor een goed herstel na b.v. een hartinfarct, een dotterbehandeling of een hartoperatie wordt door de cardiologen van het ziekenhuis dringend geadviseerd een hartrevalidatieprogramma te volgen. Dit wordt ondersteund door de overheid. Uit onderzoek is bekend, dat door hartrevalidatie de kans op heropname en op overlijden afneemt.

Door de revalidatie krijgt de patiënt meer zelfvertrouwen. De poliklinische hartrevalidatie in het ziekenhuis duurt ongeveer vijf weken. Voor een vervolg op de hartrevalidatie is sporten bij "Hart op Tempo Emmen-Coevorden" het alternatief.

EEN GEDICHT

een litteken
een lange witte streep
op een bruingekleurde huid
een litteken
niet meer dan
een schram op de ziel
een litteken
niet meer dan
een weerspiegeling van pijn

Schrijver: Stephanie-Joy, 28-12-2001

Algemene Ledenvergadering

5 april 19.30 uur

Tangenborgh biedt ouderen in Zuidoost-Drenthe een breed palet aan zorg en dienstverlening en is specialist in dementiezorg.

Wij zien u als compleet mens en kijken verder dan fysieke of mentale klachten. Onze zorg is erop gericht om u het leven te laten leiden zoals u dat gewend bent.



Vragen? Wij houden verschillende spreekuren in de gemeenten Coevorden en Emmen. Meer informatie hierover vindt u op onze website, maar bellen kan natuurlijk ook.

T (0591) 68 16 16
 info@tangenborgh.nl
 TANGENBORGH.NL



Low Budget **2** Chance

Spullen over?
 Bespaar uzelf moeite,
 wij halen uw spullen gratis op!

Alle kleding € 1,-

Bel ons voor een afspraak!

Gun uw spullen een tweede leven.




Low Budget 2 Chance
 Handelsweg 2
 7826 TC Emmen
 06-20784620

kapsalon

Karin

voor hem & haar

Dordsedwardsstraat 8, 7811 KB Emmen.
 Tel.: 0591 - 611 952

bakkerij **kolkman**
 bakt 't met smaak

Wij heten u van harte welkom in een van onze winkels.

Schoonebeek winkelcentrum de Pallert
 Emmen winkelcentrum Emmerhout
 Emmen winkelcentrum Autorama Weedingerstraat
 Nieuw Amsterdam Vaart zuitzijde 56

HVB
 HENK VAN BOVEN
 AUTOBEDRIJF

de Alfa Romeo specialist

Bij Autobedrijf Henk van Boven komt u niet alleen voor een kwaliteitsauto, maar kunt u ook rekenen op professioneel onderhoud.






Kapt. Nemostraat 40, 7821 AC Emmen
 T: 0591 64 50 29 • F: 0591 64 51 32 • M: 0653 972 009 • E: info@hvanboven.nl • W: www.hvanboven.nl

Ook uw adres voor moderne en klassieke Fiats en Lancia's

Het leven is gemakkelijk, de mensen maken het moeilijk.

Gisteren liep ik langs het gemeentehuis waar de Nederlandse driekleur vrolijk wapperde. Er stond een Amerikaanse toerist in alle ernst naar die vlag te staren.

Hij vroeg me wat nu de betekenis is van de kleuren rood, wit en blauw.

Ik zei tegen hem: "Dat heeft alles te maken met de belastingen in Nederland."

Als we de belastingaangifte in de bus krijgen, worden wij rood van woede."

Als we het te betalen bedrag lezen, trekken we wit weg."

"Om vervolgens ons blauw te betalen!"

De Amerikaan knikte begripvol en antwoordde:

"Bij ons is dat precies hetzelfde, alleen zien wij er nog sterretjes bij."

Beste Leden

Noteer alvast in uw agenda:

Algemene leden vergadering + loterij op **dinsdag 5 april 19.30 uur.**

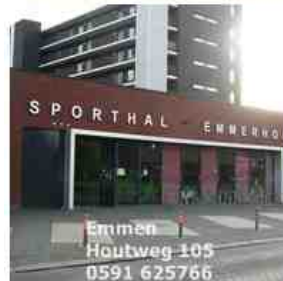
Kantine Sporthal "de Zon" Planeet 2 Klazienaveen.

Prijsjes voor de verloting zijn zeer welkom, Let wel door deelname steunt u de vereniging.



Mail + Website

hartoptempo@outlook.com
www.hartoptempo.nl



COLOFOON

Bestuursleden

Voorzitter: Riexs Brookman
Vice voorzitter: Ton Sleeking
Secretaris: Gerard de Feber
Penningmeester: Lies Linnemann

Redactie en Medewerkers

Hennie Arkes
Michele Casu
Fred Croes
Gerard Franken
Chris Scheven
Ger Zweep

Webmaster

Richard Arkes

Sportleiding

Alina van Beest
Jantje Harmers
Vincent Heeres
Wianda Nieuwhuis
Tineke Tjapkes

Medische begeleiding

Annette Kooi

Kopij

Stuur u kopij via mail naar:
hartoptempo@outlook.com
De redactie behoudt zich het recht voor aangeleverde kopij te corrigeren, in tekorten of eventueel te weigeren.



ZONWERING

Deze winter nog

ROLLUIKEN?

profiteer nu

van onze winteractie

vanaf

€ 175,-*

**240 x 200cm
met motor
ingemeten en geplaatst**

€ 593,-

* zelf plaatsen, af fabriek vraag een vrijblijvende offerte ook energie besparen? koop dan onze rolluiken, deze zijn energie besparend!!!

www.HZzonwering.nl info@HZzonwering.nl



facebook.com/HZzonwering

Weerdingerstraat 200 7822 BK EMMEN 0591 618794

www.HZreclame.nl • info@HZreclame.nl



facebook.com/HZreclame

Weerdingerstraat 200 • 7822 BK EMMEN • 0591 64 80 90

de specialist voor het bedrukken van al uw bedrijfs, sport en vrijetijdskleding