

1e jaargang nr. 2

BLIJF BEWEGEN

HARTSTIKKE GOED VOOR U



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





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 wordt 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 wordt 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 tunies) vanaf €15 per keer

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

Loewe One 55 Ultra HD.

De nieuwe Loewe One 55 Ultra HD biedt u 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

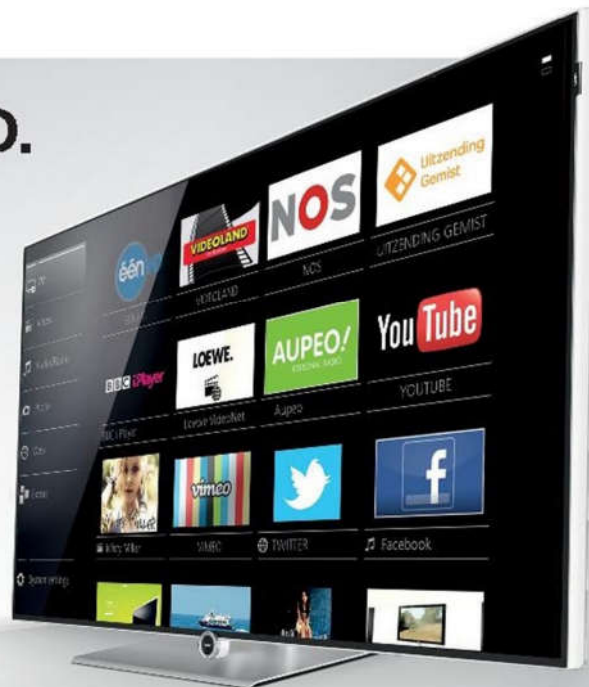


www.facebook.com/LoeweBenelux



SCHOMAKER TV-AUDIO-VIDEO-WITGOED

Weerdingerstraat 196 7822 BJ Emmen 0591-610494 Email: info@schomaker-tv.nl



LOEWE.



Jaarvergadering 2016

Hart op Tempo gereanimeerd!!

Op 5 april 2016 troffen zo'n 45 HOT-leden elkaar voor de jaarvergadering in Sporthal De Zon in Klazienaveen. Een heel andere sfeer dan een jaar geleden: toen moesten er zware beslissingen worden genomen, zoals beperking van het aantal groepen en ontslag van medewerkers. De aangeleverde stukken toonden aan dat we de goede weg hadden bewandeld: voor het eerst in een reeks van jaren kon de penningmeester een positief jaaroverzicht 2015 en een positieve begroting 2016 presenteren, die dan ook door de leden werden goedgekeurd.

Het bestuur bleef op sterkte door de herbenoeming van onze vicevoorzitter Ton Sleeking tot 2019. De secretaris deed niettemin een oproep voor nieuwe bestuursleden, ook omdat onze voorzitter heeft aangegeven volgend jaar niet meer herkiesbaar te zijn.

Het bestuur wordt sinds vorig jaar stevig ondersteund door de werkgroep vrienden van HOT, waarvan Ger Zweep een uitvoerige uiteenzetting gaf over alle ondernomen activiteiten: het nieuwe verenigingsblad, de werving van sponsors, donateurs en adverteerders waardoor dat blad zichzelf kan bedruipen. Wellicht dat we ons volgend jaar kunnen afvragen welke andere evenementen we van het sponsorgeld kunnen financieren!

Na de pauze werd een succesvolle verloting gehouden, waarvoor onze leden een enorme hoeveelheid prijzen hadden ingebracht. Ook al ging niet ieder met een prijsje naar huis, de opbrengst voor de vereniging was weer zoals vroeger zeer positief: de penningmeester kan € 180 bijschrijven!

De conclusie: HOT is springlevend en gaat na 35 jaar een tweede jeugd tegemoet!

Ziekenboeg!

Helaas is onze ziekenboeg gevuld met twee krachten: Rinus Louissen is al bijna een jaar niet meer in staat zijn werk te doen. Gepoogd wordt in overleg met hem andere werkzaamheden te vinden. Daarnaast heeft Jantje Harmers zich helaas ziek moeten melden met aanhoudende rugklachten. Zij is nu in therapie en hoopt haar werk weer te kunnen hervatten.

Langs deze weg onze groet en steun aan beiden!

Het bestuur.



Vervolg Emmen

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. In 1229 werd Emmen, onder leiding van bisschop Wilbrand van Oldenburg, geheel platgebrand als vergeldingsactie voor de slag bij Ane. Emmen is op dat moment echter nog een kleine nederzetting en zal dat ook na de wederopbouw lange tijd blijven.

Ontstaan van Emmen:

Emmen ontstond op het zuidoosten van de Hondsrug en is oorspronkelijk een esdorp. De nog enkele aanwezige essen en brinken getuigen daar nog van. In een oorkonde van bisschop Andreas uit 1139 is sprake van een hof te Emne. Het is de oudste vermelding van Emmen, waarvoor zowel de namen Emne als Empne werden gebruikt. De betekenis van Emmen is wellicht de vlakke, het lage land maar geheel zeker is dat niet. (bron Wikipedia)



salon DUO

HAARmode

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

Boeldag Midwolda

In de krant las ik over een boeldag van de inboedel van een Oldambster boerderij in Midwolda. Een dergelijk bericht lees je niet elke dag. Ik wilde dat wel eens meemaken. Op het bewuste adres een monumentale Oldambster herenboerderij aan. Door een statig hek over een lange lindelaan, langs een mooie Engelse landschapstuin met vijvers werd de boerderij bereikt.

Op het erf aangekomen was het een drukte van belang. Een grote menigte vergaapte zich aan de talloze werktuigen die buiten waren uitgesteld evenals binnen. De boerderij was nog echt in originele staat, in de keuken het fornuis met alle potten en pannen aan de muur, de woon- en de voorkamer met mooie landschapsschilderijen en kasten vol aardewerk en serviezen, tin- en koperwerk. Alles was nog intact, zelfs de kelder stond nog vol wekflessen zoals vroeger. Alles mooi in het gelid met daarop etiketten waarop inhoud en de datum. Ook was er een wijnkelder met een verzameling wijnen uit diverse landen en gerangschikt naar jaartal. In de schuur nog allerlei gereedschappen waaronder boerenwagens, rijfuijen, een paard en wat kleinvee.

De boeldag vond plaats in de grote schuur onder leiding van de plaatselijke notaris, die op een stoel zat op een kar; het publiek rondom. Een notarisklerk organiseerde de veiling waarbij de kavels, zoals ze dat noemden, één voor één voorbij kwamen. Elke potentiële koper had een nummer en er kon geboden worden door het nummer omhoog te houden.

De vrouw des huizes was er ook. Wat ik begreep van iemand die naast ons stond had zij haar man kortgeleden verloren en zat nu in de financiële problemen. Zij zat in een hoekje in de schuur met haar drie kleine kinderen te snikken, tragisch. Het viel ons op, dat er op de veelal nog mooie spullen weinig werd geboden. Toen zo'n beetje alle gereedschappen aan bod waren geweest begonnen ze met de huishoudelijke inboedel. Eerst



de spullen uit de linnenkasten en toen de huishoud- en persoonlijke spullen. De vrouw had het niet meer, ze kon het niet meer aanzien, ze schreeuwde het uit, haar gegil ging je door merg aan been. Verschrikkelijk het gesnik van de kinderen; een familielid moest hun tot bedaren brengen.

Toter plotseling een grote vent binnen kwam, hoge rijlaarzen aan en een cowboyhoed op, die de aandacht vroeg. Hij kwam naar boven bij de notarisklerk en zei dat hij oorspronkelijk uit Midwolda kwam en in het verleden naar Amerika was vertrokken en dat hij had gehoord van de boeldag. Dat het ging om de boerderij van zijn vroegere jeugdvriendin. Hij wilde er graag bij zijn en was net op tijd terug uit Amerika. Hij zei, ik heb veel geld verdiend en ik koop hier alles en ik ga met haar trouwen. Iedereen in de schuur was stomverbaasd en het was het muisstil van wat hier plotseling gebeurde.

Totdat er iemand in de schuur hoera! riep. Waarna er een luid driewerf hiep hiep hoera! door de schuur klonk. De man greep een accordeon die ook tot de boedel behoorde en begon er op te spelen. De notarisklerk wendde zich tot de aanwezige plaatselijke caféhouder en liet volop bier, brandewijn en citroenschilletje aanrukken. Iedereen besefte intussen welk wonder zich hier afspeelde en van pure blijdschap begonnen ze spontaan te dansen op de muziek van de accordeon: de notabelen uit het dorp, de knechten van de boerderij met

Heeft u ook een leuk verhaal, en of foto's, stuur het ons.

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


Tangenborgh
KOMT TIJD, KOMT ZORG

Zoekt u iets? Bel eerst EISMAT

Handelonderneming
Eismat
In-en verkoop/verhuur

Dwarsdijk 3 – 7755 NL Dalerveen
Tel. 06-53521717 – Fax 084-7272541
E-Mail. d_eising@hotmail.com

Low Budget **2** Chance

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

Gun uw
spullen een
tweede leven.

Alle
kleding
€ 1,-

Bel ons
voor een
afspraak!



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


**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 Weerdingerstraat
Nieuw Amsterdam Vaart zuidzijde 56

k a p s a l o n

Karin
v o o r h e m & h a a r

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

Volleybal



Toernooi Munnekeburen 19-02-2016
We vertrokken om kwart voor 8 's morgens uit Emmen en Klazienaveen met 12 spelers dus precies 2 teams richting

Munnekeburen. Het was een beetje mistig, maar naar mate we in de buurt van Wolvega kwamen werd de mist erger. Afijn, de reis ging verder en we zeiden tegen elkaar moet hier in de middle of nowhere een grote sporthal staan? We dachten we zitten fout maar we draaiden rechtsaf en daar stond hij; anderen waren ook gearriveerd.

Wij van "Hart op tempo"- team 1 en team 2 gingen naar binnen en ze zeiden wat zijn jullie vroeg, maar we drinken eerst koffie zeiden we dat was wel oké.

Tegen half tien stonden we keurig omgekleed in de sportzaal en begon de voorzitter van de organiserende club zijn welkomstwoord en wenste ons een sportieve dag toe. Daarna begonnen we met de warming up; nou dat hebben we geweten, dat duurde een poos; we waren goed warm. Daarna begonnen de wedstrijden.

We moesten er elk 8 spelen en dus ook tegen elkaar. Zo tegen de middag hadden we zo 6 wedstrijden gespeeld en beide team hadden wat gewonnen en verloren het bleef een beetje in evenwicht.

Tijdens de middag pauze werd door de organiserende partij een lekkere kop soep, broodjes en fruit geserveerd, dat was goed voor elkaar.

Zo rond half twee werden de wedstrijden hervat en dat ging tot drie uur door. Daarna de prijs uitreiking in de kantine onder het genot van een hapje en een drankje. Toen kregen we te horen dat we de vierde en vijfde plaats hadden voor ons niveau aardig goed.

Einde van een mooi en gezellig toernooi, zo rond vijf uur was iedereen weer thuis.
Hennie.

Het ontstaan van Coevorden

Op 26 november 944 schonk Keizer Otto II de Grote het jachtrecht aan Bisschop Balderik van Utrecht.

De eerste vermelding van de plaatsnaam is in 1036 in de naam van Fredericus van Coevorden.

De naam verwijst naar de plek waar boeren de koeien door een doorwaadbare plek (koevoorde) door de rivier lieten gaan.

In 1141 werd Ludolf van Bieren bekleed als Burggraaf van Coevorden. Na zijn overlijden werd hij opgevolgd door zijn zoons Volker en Rudolf. In 1182 werd de stad belegerd door de Bisschop Boudewijn van Holland. Door deze oorlog werd de stad grotendeels verwoest. Als nieuwe kasteel heer werd de graaf Otto van Bentheim aangesteld. De heren van Coevorden en graaf Otto betwisten elkaar nog vele jaren. Tussen 1186 en 1192 was het opnieuw een oorlog. De Coevordenaren kwamen als overwinnaars uit de strijd.

In 1288 kwam een kleinzoon van Rudolf aan de macht. Het machtsgebied van de heren Coevorden breidde zich steeds verder uit tot Borculo, Diepenheim, Lage (Duitsland) en Selwerd. Ze verwierven het muntrecht en rechtspraak in Drenthe. Op 4 april 1402 deden de Coevordenaren afstand van hun rechten en trokken zich terug naar bezittingen in Twente en Achterhoek. Op 31 december 1407 kreeg Coevorden stadsrechten.

Geografie:

De gemeente Coevorden telt 38 officiële kernen waarvan Coevorden de grootste is. Coevorden telt 14.600 inwoners. De gemeente Coevorden heeft in totaal 35.372 inwoners. Bron Wikipedia.



Warringa

Tuinmachines

0591-612814

06-12383144

Reparatie & Onderhoud

Bargermeerweg 103 7811 LD Emmen

www.warringatuinmachines.nl



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

Even lachen

Een buschauffeur van een touringcar is onderweg met een bus vol oudere dames, als hij na een kwartier op zijn schouder wordt getikt, waarna hem door een van de dames een handje pinda's wordt aangeboden. Na een bedankje peuzelt hij deze op. Na weer een kwartier staat er een andere dame achter hem met een handje pinda's. Dit gaat door tot hij acht keer een handje pinda's in ontvangst heeft genomen, en opgepeuzeld. Bij de negende dame vraagt hij: "waarom eten jullie de pinda's niet zelf op?" Waarop de dame zegt dat dat niet kan in verband met hun tanden. Vraagt de buschauffeur: " waarom kopen jullie ze dan." Waarop de dame antwoordt: "we vinden de chocolade er omheen zo lekker."

Een man kwam thuis met twee grote emmers koemest voor de tuin, die hij had Gehaald bij een boer uit de buurt. "Waar is dat voor," vroeg zijn zoontje Van zes. "Voor de aardbeien," zei de man. Het zoontje staaarde hem aan en zei Toen: "Ik heb ze liever met slagroom, mag dat ook?"



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



Sportleider aan het woord

Hallo allemaal ,
Voor de mensen die mij nog niet kennen , ik ben Tineke Tjapkes en ik geef de sportlessen voor Hot op woensdagochtend .
Heel lang geleden toen ik de specialisatie sportleider voor mensen met een chronische aandoening deed liep ik stage bij Hot .
De lessen werden toen nog gegeven in de sporthal aan de Valtherlaan .
Na een aantal lessen observeren mocht ik beginnen met kleine stukjes van de les geven .

Vanaf het begin heb ik het prachtig gevonden om te doen en toen ik mijn diploma had en de toenmalige sportleidster Lidy wilde stoppen was ik blij dat ik het over mocht nemen .

Inmiddels nog veel meer bijgeleerd , afscheid genomen van een aantal leden maar ook weer nieuwe leden verwelkomt .

Wat gebleven is, is het plezier wat ik nog steeds heb in het lesgeven en ik hoop dat ik het nog heel lang mag blijven doen samen met mijn medische begeleidster Annette .

Met sportieve groet ,
Tineke.



Het volgende verhaal komt uit de pen van Alina van Beest.

Zomervakantie!

De vakantie is van 4 juli t/m 26 augustus.
Het Bestuur en de redactie van HOT wenst iedereen een sportieve vakantie toe.
En...natuurlijk weer gezond terug.

De nieuwe website www.hartoptempo.nl

Hebt u al kennis gemaakt met onze geheel vernieuwde website? Deze is gemaakt door webmaster Richard Arkes, de teksten zijn van de Vrienden van "Hart op Tempo". Op deze website worden de lezers van harte gestimuleerd om bij onze vereniging te komen sporten, bewegen en revalideren. De website geeft een goed beeld van wat onze vereniging voor nieuwe leden kan betekenen. Alles is mooi gerubriceerd. Men vindt er uitgebreide informatie voor nieuwe leden, maar ook voor donateurs en sponsors. Verder staan de sportlocaties vermeld met de exacte sporttijden en wie de sportleider is. Zelfs de statuten staan er op en voor wie meer informatie wil zijn er de contactgegevens met contactformulier.

Foto's geven een indruk van datgene wat geboden wordt. De website is voorzien van het nieuwe logo (in een dieprode kleur) en zelfs de hartslagmeter. De website is nu ruim een half jaar in de lucht en is nog steeds in ontwikkeling. Een promotiefilmpje bijvoorbeeld ontbreekt nog. Dus als er iemand is die dit wil doen, graag melden via het contactformulier op de website. Dit formulier kunt u ook gebruiken als u opmerkingen heeft ter verbetering van de website.

Tenslotte hebben wij op de jaarvergadering laten weten op zoek te zijn naar nieuwe leden en donateurs en sponsors. We zouden het waarderen als u al uw familie, kennissen en vrienden wilt attenderen op onze mooie vereniging. Dat kan dus via de website, die up to date is, in de hoop dat het veel leden, sponsors oplevert voor onze Vereniging "Hart op Tempo"

De Vrienden van Hart op Tempo

Heeft u een mooi verhaal, mail het ons voor **15 september.**

Dan zullen wij bekijken of het geplaatst kan worden in de volgende editie.

**ONDERSTAANDE BEDRIJVEN ONDERNEMEN VANUIT HET HART
MET EEN KLOPPEND HART VOOR UW BELANGEN
MET HART VOOR DE REGIO**

RegioBank meest klantgerichte bank

RegioBank wil graag iedereen persoonlijk bedanken!

Bankt Erwin, Hans, Irsya, Mariëlle, mevrouw Geerling, Jan, meneer de Vries, Johan, Jolande, Linda, Ilias, meneer de Graaf, Froukje, mevrouw van Arman, Alexander, Marie-Louise, Dunya, meneer Ladani, mevrouw Macu, meneer Wieringa, Angelique, meneer Kruizinga, Levi, Christiaan, J. mevrouw Kling, Margriet, Thomas, mevrouw Berts, Wiel, meneer Ramawa



Winnaar
CCDNA Award
2016 categorie
banken



Verzekerings Collectief
De Bukakkers 20
7811 KZ Emmen
T 0591-658888
E info@vcemmen.nl
I www.vcemmen.nl

Wij zijn uw bank. RegioBank

Eerlijk verzekeringsadvies?

De Bukakkers 20, 7811 KZ EMMEN
T 0591 658888
www.vcemmen.nl



Zeker vandaag de dag moet u kunnen vertrouwen op een deskundig en eerlijk advies.

Praat daarom met onze ervaren verzekeringsadviseurs. Zij zijn betrouwbaar en helpen u graag.

U bent van harte welkom.



Verzekerings Collectief
verzekeringen | pensioenen | hypotheeken | bankzaken

lid van AdfIZ



bij ons vindt u de erkend hypotheekadviseur



Hondsrug
Personeels Management



Verzuimbeheersing

Snel herstel werknemer

Oplossingsgericht denken

Kostenbesparing werkgever

De Bukakkers 20

7811 KZ Emmen

T 0591 67 73 58

F 0591 65 85 00

E info@hondsrugpm.nl

www.hondsrugpm.nl

Vrijwilligers gezocht

Hart op Tempo is op zoek naar vrijwilligers (sters) die de vereniging een warm hart toedragen en in het Bestuur zijn of haar steentje willen bijdragen aan het runnen van een prachtige vereniging wat Hart op Tempo is.

Tevens zijn de Vrienden van Hart op Tempo op zoek naar een enthousiaste vrijwilliger (ster), het liefst uit de regio Coevorden, die het redactieteam van het Verenigingsblad wil komen versterken.

Heeft u interesse voor een functie in het bestuur of bij de Vrienden van Hart op Tempo meldt u zich dan aan bij het secretariaat.

Ook zijn wij op zoek naar kopie voor het Verenigingsblad. Heeft u een interessant verhaal of heeft u iets meegemaakt dat u met ons wilt delen laat het ons weten via de mail aan het secretariaat onder vermelding kopie voor het verenigingsblad.

De Jonge Wolf

Kom, laat mij los, laat mij maar lopen,
ik vind de weg wel door het bos.
Mijn hart is sterk, mijn oog is open
Kom, laat mij lopen, laat mij los.

Vrees je dat ik de weg niet vind,
mijn vrijheid al te duur zal kopen?
Jij vader was ook eenmaal kind,
en toch ben jij ook weggelopen.

Kom, laat mij lopen, laat mij los.

Grote Club Actie

Ook dit jaar doen wij weer mee met de GROTE clubactie, van elk verkocht lot gaat er een groot gedeelte naar de clubkas. Geld wat we hard kunnen gebruiken om onze vereniging gezond te houden.

Wij rekenen op u.

colofon

Bestuursleden

Voorzitter: Rieks Brookman
Vice voorzitter: Ton Sleeking
Secretaris: Gerard de Feber
Penningmeester: Lies Linneman

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

Mail + Website

hartoptempo@outlook.com

www.hartoptempo.nl

Foto voorpagina, Robbie Veldwijk



ZONWERING

**Bij aankoop van een knikarmschermb
electrisch nu**

gratis
afstandsbediening

laat u binnen verrassen door
onze super voordelige prijzen
goed hoeft niet duur te zijn



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

