

jaargang 10 Editie 37 2025

BLIJF BEWEGEN

HARTSTIKKE GOED VOOR U



Hart Op Tempo

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



t' Wapen van Emmen

- Restaurant
- Maaltijd service
- Lunchen
- Bruiloften
- Vergaderingen
- Verjaardagen
- Catering service

Contact

Tel: 0591-612502

Mail: info@hetwapenvanemmen.nl

t' Wapen van Emmen

Schimmerweg 1

7811 AR Emmen



DOKTER
SCHOONMAAKORGANISATIE

Kwaliteit in schoonmaken

 Bel 0591 63 11 86

Gehele jaar geopend
m.u.v. januari
van dinsdag 1/m zondag
van 11.00-20.00 uur
Extra open
2e Paas-, 2e Pinkster-
en 2e Kerstdag
en in juli en augustus ook
op maandag open
Extra gesloten
1e Kerst- en Oudjaarsdag



'T HOES VAN HOL-AN

Oud-Saksische Koffie- & Pannenkoekboerderij

**Drentse op zien oooist,
Pannenkoek'n op zien best!**

Kom tes gezellig langs voor 'n barretje,
een heerlijke cappuccino, een hutsgebakken
Drentse wafel of een lekkere pannenkoek.

Pleisterplaats voor jong en oud!

Oud Aalden 11 - 7854 RW Aalden - 0591 37 12 68 - www.pannenkoekboerderij.nl

salon **DUO**
HAARmode

Houtweg 287a
7823 PV Emmen
0591 - 629000
info@salon-duo.nl



Voorwoord

Alweer editie 37, en niet te vergeten de 10e jaargang (ja 10 jaar terug in de tijd) en dan realiseer je dat de tijd voorbij vliegt. Het lijkt als de dag van gisteren dat wij ons aanmelden bij het bestuur om te helpen om uit het moeras te komen, waar de vereniging langzaam in dreigde weg te zakken. En zonder enige kennis van zaken, zijn we als PR-Activiteiten-Commissie begonnen met onder andere het wederom introduceren van een verenigingsblad. Nou dat is dus gelukt en leest u dit verhaal in de al weer 37-ste editie. Ook niet onbelangrijk is, dat onze vereniging gegroeid is tot boven de 250 leden, die op 7 verschillende locaties aan het sporten zijn, verdeeld over 16 groepen, dus we hebben flinke groei meegemaakt de afgelopen jaren. Zo'n groeiende vereniging is gebaat bij een goed bestuur, die de administratie op orde heeft en de financiën onder controle. Zo is inmiddels onze voorzitter voorzien van een nieuwe heup om het te kunnen blijven bijbenen. Ik heb het in de vorige editie al verteld, dat onze secretaris er mee stopt en ook onze penningmeester gaf aan, zijn stokje te willen overdragen. Ik weet dat er vrouwen en mannen zijn die graag willen meehelpen, maar willen ze ook besturen? Let wel, mocht u besluiten om zich aan te melden: u komt in een opgemaakt bedje. Fouten maken kan iedereen, in de vorige editie hebben wij een ingezonden tekst met fotos geplaatst van de Olympische Spelen voor Senioren. Ondanks dat meedoen belangrijker is dan winnen, werd ik benaderd door een boos team, die mij vertelde dat Bargerveen heeft gewonnen en niet Barges. Ik zal maar denken, dat als deze slip van de pen waar is, dan bied ik bij deze mijn verontschuldiging aan en feliciteer ik Bargerveen met de overwinning (helaas heb ik geen foto van het winnende team). Ook zijn we al druk in de weer om de jaarplanning rond te krijgen met als klapstuk de viering van ons 40-jarig bestaan. Zo ook zijn we bezig om onze fietstocht te kunnen houden, en natuurlijk doen we mee met Rabo Clubsupport en met de Grote Clubactie. Zo is de PR-Activiteiten-Commissie bezig om de

vereniging te promoten bij fitte senioren, die wekelijks bijeenkomen op zo genaamde huiskamer-bijeenkomsten. Dus als u denkt hier wil ik ook mijn steentje aan bijdragen, laat het ons weten.

Een aantal editie's terug, zijn we begonnen met het plaatsen van een puzzel, en ik mag u vertellen dat er behoorlijk wat inzendingen binnen komen en we al heel wat mensen hebben blij-gemaakt met een VVV bon.

Dan mag ik ook de datum bekend maken van onze jaarvergadering. Eén van de agendapunten zal zijn: de contributie verhoging, maar hoeveel. Ook zullen er 2 bestuurders uittreden, dat zijn de secretaris en de penningmeester. Ik heb er het volste vertrouwen in dat er uit de leden vast 2 nieuwe gegadigden zijn voor deze functies. O ja, de datum, deze is **woensdag 16 april** in de kantine van sporthal "DE ZON" in Klazienaveen om 14.00 uur.

Natuurlijk zal er na de pauze, ook een verloting worden gehouden, dus wil ik u vragen hiervoor een prijsje mee te nemen.

Ik reken dat de opkomst groot zal zijn, het is immers uw vereniging en let wel een vereniging die al 40 jaar draait in goede en slechte tijden. We hebben nu een stabiel ledenbestand met zelfs een kleine groei. Onze actie van "breng een lid aan" wat een bon van 25 euro waard is, loopt nog steeds. Zo hebben we er het afgelopen jaar al een aantal nieuwe leden erbij gekregen.

Het 40-jarig jubileum, hier zijn we druk mee in de weer. Op vorige jaarvergadering is besloten om dit kleinschalig te gaan vieren, en dat vieren gaan we doen op **zaterdag 6 september** en natuurlijk krijgt u hier nog een uitnodiging van, dus hou uw mailbox in de gaten.

Nog even terugkijken naar de kerst. Hier zijn jullie allemaal getrakteerd op koffie met kerststol, dus een bedankje aan ieder, die dit hebben mogelijk gemaakt lijkt mijn op zijn plaats. Of dat er dit jaar ook weer in zit is altijd een vraag. Bij een vertrekkende penningmeester weet je maar nooit, wat er voor terug komt. "Mocht u tijd hebben om Hart op Tempo vooruit te helpen en interesse voor een bestuursfunctie, meldt u zich dan aan bij het secretariaat".

Namens het bestuur, Gerard

Kerstles

De laatste les voor de kerstvakantie gingen de groepen 1 & 2 van de dinsdagmorgen in Sporthal de Zon in Klazinaveen samen, en startten om 9 uur.

Er werd een half uur gesport, en daarna was er tijd voor een gezellig "koffie-uurtje".

Mariët had weer een mooi spel voor ons met kerstliedjes en allerlei opdrachten.

Daarna naar de kantine voor koffie met kerststol, aangeboden door het bestuur.

Kantinebaas Kor had, met hulp van Jan, goed voor alles gezorgd!

Onze nieuwe voorzitter, Corry Kolthof kwam langs om de sfeer te proeven!

Mariët en Kor werden om hun goede werk geprezen met een waardebon, overhandigd met het volgende gedicht:

Kijk maar eens even door de ramen,
De winter is weer in het land!
Dus binnen blijven, zitten, puzzelen.
Of nemen wij de andere kant?
Even eruit een stukje lopen,
Bewegen is voor ons zo goed.
Sporthal de Zon kan hierbij helpen,
Daar weten ze wel hoe het moet!
Daar leren wij van allerlei,
Heus niet alleen bewegen.
Ook nadenken en berekenen,
Geen leeftijd houdt ons tegen!
Die mooie sportvorm past ons goed;
Wij komen met plezier.
Maar er is nog een pluspuntje,
Want Mariët is hier!
Zij geeft haar lessen elke week,
En geeft echt om ons allen .
Zij leert ons om alert te zijn,
Nadenken en niet vallen!
En als de les is afgerond,
Dan is het koffietijd.
Het staat in de kantine klaar,
Met zorg door Cor bereid!
Ja, Kor is een belangrijk man,
Waar onze Zon niet zonder kan!
Dus Mariët en "Koffie-Kor"
Veel dank aan alle twee.
Hierbij een bon voor goed gedrag!....
Doe er je voordeel mee!

Rita 90 jaar



Nog 1 nachtje slapen en dan is het waar,
Rita Marseille is 90 jaar
Een dichteres met mooie woorden,
die al menigeen bekoorden

Als afgezant bij wel en wee, neemt ze een kaartje of bloemetje mee
Niets ontgaat jouw scherpe brein
en je wilt er voor een ieder zijn.

Elke dinsdag gymt ze trouw,
maar ook op andere dagen flink in touw
Dan staat ze hupsend voor de TV
en Beweegt met Heel Holland mee

We delen bij HOT met elkaar veel plezier,
en jij, lieve Rita, jij hoort bij ons hier
Jouw verjaardag, hoera, hoera,
90 jaar, doe dat maar eens na

Freek Kwint

Haiku

In de vorige editie is bij het verslag van Rita onderstaande Haikus niet geplaatst, maar nu alsnog.

Hieronder twee Haiku's die Rita na afloop schreef, met in haar gedachten het gesprek dat we voerden, zie editie 36. Hoe mooi kan het zijn:

Een open gesprek,
Elkaar direct begrijpen,
Verrassend moment!

Nieuwe ontmoeting,
Maar toch veel overeenkomst.
Contact was voelbaar!

Rita Marseille.



Sieben

De Echte Bakker



winkels bakkerij Sieben.

Schoonebeek

Coevorden

Klazinaveen

Emmerhout.



Beeldvorming en probleemoplossend handelen vanuit een totaalaanpak

Weersmaten 2 Aalden | tel.: 0591 371646
www.fysiotherapieaaldenzweeloo.nl



dewasmachineman.nl

REPARATIE | VERKOOP | SERVICE | ONDERDELEN
WRO
WITGOED
REPARATIES

Voor deskundige reparatie van,
Wasmachines, vaatwassers,
ovens, drogers en kookplaten.
In Emmen en omgeving
Email: rwhof@outlook.com
Tel : 06 51070208

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



Kunst en Cultuurroute "De Verbinding" in Nieuw Amsterdam/ Veenoord iedere eerste zaterdag van de maand oktober.

In 2025 op zaterdag 4 oktober

Ateliers en locaties geopend van 11.00 tot 17.00 u
Kunstenaars van binnen en buiten het dorp exposeren een diversiteit aan kunstuitingen op verschillende locaties binnen het tweelingdorp.

Actuele informatie over de route is vanaf begin september te vinden op de website en op onze facebookpagina



Van Leeuwen Automotive

Van Leeuwen Auto's Emmen

Van Leeuwen Auto's Assen

Van Leeuwen Autoschade

Van Leeuwen Auto Onderdelen

Van Leeuwen Velgherstel

Schaafsma Caravan en Camper Service

www.vanleeuwenautomotive.nl

System Integrator van:



Met de Regin regelapparatuur ontwikkelen wij regelsystemen voor gebouw gebonden installaties voor zowel installateur als eindgebruiker.

Dealer van:



PERFECTE OPLOSSINGEN VOOR GASDETECTIE SYSTEMEN

Toepassing:

- * Parkeergarages
- * Koelsystemen
- * Verwarmingssystemen
- * Kantoor / laboratoria
- * Dranken industrie
- * (Afval)water behandeling



De Noesten 44 - 9431 TC Westerbork - Tel. 0593 – 820 994
www.retebo.nl - info@retebo.nl

Ben toch zeker Sinterklaas niet.

Ik weet ook wel dat het nu al lente is, maar dit gebeuren wilde ik jullie niet onthouden.

Kom ik (Sinterklaas dus) bij de maandagavond-groep om kadootjes te brengen, hebben ze zelf al wat gekocht (hoe dan ?) Ik zeg (Sinterklaas dus), dan vieren jullie het zelf ook maar. En dat hebben ze gedaan. Jantje, onze leidster had een mooi parcours uitgezet en spelletjes en sport erbij bedacht. Wij met onze kadootjes in kranten-papier



gewikkeld op een hoop gelegd. En Jantje begon het spel uit te leggen.

We moesten met een grote dobbelsteen een nummer gooien en elk nummer had een betekenis, b.v. een kadootje pakken, zelf houden of weggeven en bij een ander nummer gingen we sport en spel doen. Met veel kadootjes van links naar rechts te hebben geschoven en geruild te hebben (maar ook nat van het zweet) is de avond omgevlogen.

Uiteraard keurig verzorgd door Petra en Gerard Franken met koffie en koek afgesloten. H.A.

Koffie

Ethiopië is de bakermat van de koffie, deze is begonnen in de 9de eeuw. De legende vertelt, dat een boer ontdekte dat zijn geiten energiek werden na het eten van bepaalde bessen, die aan een struik groeiden. Deze boer deelde zijn ontdekking met monniken in een nabijgelegen klooster. Deze monniken gebruikten de bessen om er een drankje van te maken dat hen wakker hield tijdens het gebed. En zo veroverde deze ontdekking de wereld en is niet meer weg te denken uit onze samenleving.

Bron, Tazzina magazine

Aukje

De laatste vrijdag van het jaar togen wij naar Bakker Bart, in het centrum van Emmen.

Hier werkt, mede-gymnast van HOT, Aukje, of beter gezegd, werkte, want op die laatste vrijdag, nam ze na ruim 16 jaar afscheid: ze ging met pensioen!

Bij binnenkomst hadden de collega's vlag-



getjes en ballonnen met de tekst "officieel met pensioen" opgehangen. Het zag er feestelijk uit. Zij wilden, deze voor haar laatste dag, niet ongemerkt voorbij laten gaan. Ze kreeg daarop ook vele mooie reacties van klanten. Ze was zeer onder de indruk.

Blij verrast was ze toen ze ons ook nog zag. Onder het genot van een bakkie koffie, wat ons werd aangeboden door Aukje zelf, boden wij haar een prachtige plant aan, en hiermee zwaaiden we Aukje uit!

We wensen haar nog vele mooie, gezonde jaren toe, en dat ze nog lang mag genieten van haar pensioen en samen met ons van het sporten bij Hart op Tempo.

Grietje & Janna van de maandagavond-groep in Emmerhout

Vakantie

Mei vakantie: 26 april t/m 4 mei.

Zomervakantie: 12 juli t/m 24 augustus.

In gesprek met

In gesprek met..... Rinus Louissen.

Een afspraak maken voor dit interview met Rinus bleek niet zo eenvoudig gezien zijn bezigheden. Dat tekent Rinus ook meteen. Een druk 'baasje' waarbij de thema's sport en museum (collectie Brands) centraal staan. Na zijn pensionering is hij alle (werk)dagen met één van deze zaken bezig. En ... met de nodige passie en gedrevenheid die hij in zich heeft. Zo gepassioneerd en gedreven dat hij totaal vergat mij een kopje koffie aan te bieden. Die heb ik bij thuiskomst toen maar zelf gezet.



Rinus was in zijn werkzame leven een gedreven sportinstructeur, beweegdocent en motorische remedial teacher. Daarin heeft hij, met veel plezier met kinderen en jongeren gewerkt. Maar ook met (jong)volwassenen die hij graag coachte. Kortom: Zijn leven was, en is nog steeds sport. Want ook nu nog geeft hij turntraining als invalkracht.

Door lichamelijke ongemakken aan zijn schouder, waaraan hij ook destijds is geopereerd kon hij zijn 'normale' sportlessen niet meer uitvoeren. Hij is daarna meer in adviseerende en coachende functies terecht gekomen. Ook dat heeft hij met passie en overgave gedaan.

Tijdens dit interview hoefde ik niet veel vragen te stellen. Rinus is een zeer bevlogen sportman en kan daar onophoudelijk, boeiend over vertellen. Zo aanstekelijk dat ik, na afloop begreep dat hij (jonge)mensen enthousiast kan maken en mee kan nemen in hoe belangrijk het voor elk mens is om te (blijven) bewegen.

Rinus is ook, bijna vanaf het begin van het bestaan (1985) van 'Hart op Tempo' erbij betrokken geweest. Hij liet mij diverse stukken, statuten, notulen en andere artikelen

zien uit de map waarin hij deze allemaal had bewaard. Door zijn vader, die destijds hartpatiënt was kwam hij in contact met Hart op Tempo. Daarna is hij in 1994 zelf, als sportleider meerdere groepen HOT lessen gaan geven. HOT was destijds nog gericht op mensen met hartproblemen en dus beperkt toegankelijk. Bovendien was er toen altijd iemand bij die medische begeleiding kon geven.

Nu hij zelf met pensioen is sport hij elke maandagavond in de sporthal Emmerhout met HOT. De sportlessen worden nu gegeven door Jantje Harmers, die destijds medisch en sporttechnisch assistent was van Rinus.

Wat wil Rinus aan HOT meegeven?

Het gaat erom wat het effect van sporten is. In de allereerste plaats het (blijven) bevorderen van je fysieke en mentale gezondheid. Een ieder in zijn/haar kracht zetten en eruit halen wat erin zit. Zonder overdrijving maar wel met de nodige inspanning en verhoogde hartslag. Rinus geeft aan dat sporten geen bezigheidstherapie is. Dat is duidelijk een andere tak van sport.

Emmen, 27 januari 2025, Herman Hemmen

Pasen

Pasen is het belangrijkste Christelijke feest, het liturgische jaar, volgend op de Goede Week.

Christenen vieren deze dag vanuit hun geloof dat Jezus uit de dood is opgestaan, op zondag na zijn kruisiging. Pasen duurt twee dagen en wordt gevierd op een zondag en maandag.

Voor de meeste mensen is het een lekker lang weekend en voor de sporters, die op maandag sporten is het een extra vrije dag. Het Bestuur en de PR-Activiteiten-Commissie wensen u hele fijne Paasdagen met veel zon.

Gerard.

Met ingang van 9 september zijn wij

7 dagen per week **OPEN!**

Nieuwe openings-tijden!

maandag 12.00 - 17.30 uur.
dinsdag 9.30 - 17.30 uur.
woensdag 9.30 - 17.30 uur.
donderdag 9.30 - 21.00 uur.
vrijdag 9.30 - 17.30 uur.
zaterdag 10.00 - 17.00 uur.
zondag 12.00 - 17.00 uur.

Welkom!

feelings wonen. **MONTĒL** Exclusief in Drenthe bij Haverkort!
VLOER+RAAM STUDIO
Haverkort INTERIEURS design straat
 10.000 m² showroom
 Kwaliteit voor elk budget!
 Vakkundig advies op maat!

Hoofdweg 89, 7741 PM Steenwijksmoer (bij Coevorden) - T. 0524 512603 - info@haverkort-interieurs.nl | www.haverkort-interieurs.nl

 **kras**
fysiotherapie

Stationsplein 7
7811 GW Emmen

Postweg 130,
7884 PN Barger-Compascuum

0591 349941
 goedendag@krasfysiotherapie.nl
 krasfysiotherapie.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

 **KOOI**
OPLEIDINGEN

Gecertificeerd door Oranje Kruis, Rode Kruis, NIBHV, NRR, ERC, CBR code 95.
 Voor al Uw Opleidingen: EHBO, EHAK, Reanimatie, AED, BLS, PBLs, BHW, Sport- en Wandellletsels
 Kooi,
 Nieuw Amsterdamseweg 5,
 7761PD Schoonebeek.

E-Mail: kooiopleidingen@hotmail.com
www.kooiopleidingen.nl

 0628891570
 0524 532426

k a p s a l o n

 **Karin**

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

Kerkpad 3. 7811 AN Emmen.
Tel.: 0591-611952

Kerstavond

Voor het laatste sport-uur voor kerst van de maandagavondgroep in Sporthal Emmerhout had sportleidster Jantje Harmers een spelavond bedacht.

Wat begon met Scrabble. Dit is een letterspel, een bordspel waarbij met een vast aantal willekeurige houten letters woorden moeten worden gevormd en gelegd op een speelbord, in ons geval op een gym-mat. Er werden 5 teams van elk 3 personen gevormd, die om de beurt, zo snel mogelijk, een (omgekeerde) letter moesten halen van een mat aan de andere kant van de zaal. En het was de bedoeling om zo snel als het kon, zoveel mogelijk woordjes van 4 letters te vormen, totdat de letters op de mat op waren en het team dat de meeste woordjes wist te vormen, namelijk 23, had gewonnen.



Daarna werd de groep in

2 groepen verdeeld. De ene groep werd aan het werk gezet met scoopsets c.q. gooi- en vangnetjes. Scoop is een gooi- en vangset met een heldere bal voor 2 personen. Het is de bedoeling, dat iemand de bal met de scoop lanceert en de medespeler vangt hem ook met een scoop weer mee op. Het zijn goede oefeningen om iemands handen oogcoördinatie te verbeteren en te bevorderen. Het spel is vooral populair op stranden. Het voordeel is dat het spel geen ingewikkelde spelregels kent, zonder (oplaadbare) batterijen

Het andere spel was met gooi- en vangnetjes, ook wel bekend onder de naam monofling. We speelden het met 2 personen tegenover elkaar. Ieder had een netje met twee handvaten. De bal wordt op het net gelegd en door het uit elkaar trekken van de handvaten wordt het net strak getrokken en schiet de bal omhoog. Als het lukt om de bal met het net op te vangen kan hij door het opnieuw strak trekken van het netje direct weer de lucht in geschoten worden. Het spel kan afgewisseld worden met hardere, zwaardere

of tragere ballen en zelfs met knuffels en het stimuleert de samenwerking van de linker- en rechterhand. Het voordeel van dit spel is dat het klein is op te rollen en ideaal is om mee te nemen.

De andere groep ging het kubb-spel doen, afkomstig uit Zweden. Het wordt meestal buiten gespeeld op een vlak speelveld, maar binnen kan ook. De Kubb bestaat uit 1 Koning, 10 torens, 6 werpstokken (voor de zaal werpszakjes) en 4 hoekstokken. De groep werd in 2 teams verdeeld. Het speelveld werd afgebakend met de hoekstokken. Daarna zette elk team 5 torens op de achterlijn. De koning werd in het midden geplaatst. De bedoeling van het spel was om met de stokken alle torens van het andere team omver te werpen. Met veel enthousiasme werd er gestreden om de punten. Uiteindelijk won het team dat de koning omgooide. Het Kubbspel is vooral populair op campings en is geschikt voor alle leeftijdsgroepen.

Dankzij de vele stemmen die Hart op Tempo kreeg bij de Rabobank Club-Support-Aktie konden diverse spellen (die goed zijn voor lichaam en geest) worden aangeschaft.

Daarna werden we in de geheel in kerstsfeer omgetoverde kantine van de Sporthal door de voorzitter van het Bestuur, Corry Kolthof, en de familie Franken uitgenodigd. Niet voor de prijsuitreiking, die was er niet, het gaat niet om te winnen maar om mee te doen. Het was om aan te schuiven voor een heerlijke "kerstbrunch", die werd aangeboden door het bestuur. De brunch bestond uit sneden luxe kerststol (van sponsor warme bakker Sieben, met roomboter) en diverse kerst-lekkernijen, gecompleteerd met koffie, hot-chocolate, thee en water. De sfeervolle ambiance, waarin we terecht kwamen was te danken aan de familie Franken, die altijd na het sporten klaar staat met koffie, thee etc. Henny Arkes sprak namens de groep, een dankwoord uit en overhandigde de familie een heerlijke kerst-rollade. Ook Jantje Harmers werd bedankt voor de prettige be-



geleiding van onze groep en ontving ook een kerst-rollade. Vervolg op pag. 11



**Regel je bankzaken
digitaal of loop
gewoon even binnen**

Loop eens binnen bij:
Verzekerings Collectief
Hoenderkamp 6
7812VZ Emmen
T 0591-658888
E bankzaken@vcemmen.nl
W www.vcemmen.nl



Jaarverslag PR-Activiteitencommissie

Ook in 2024 zijn we weer actief bezig geweest. O.a. hebben we dankzij onze adverteerders 4 keer een verenigingsblad kunnen uitbrengen. Als dank hiervoor bezorgden we onze sponsoren persoonlijk een einde-jaars-relatiegeschenk. Deze geschenken hebben we traditioneel laten maken door leerlingen van de school Pro-Emmen en ondersteunen daarmee dit mooie maatschappelijke initiatief. Buiten de reguliere sporturen hebben wij ook weer een stadswandeling en een fietstocht georganiseerd; er was veel belangstelling voor. We promoten het jaar door onze vereniging d.m.v. folders en posters, die verspreid worden door heel Zuidoost-Drenthe. Ook vertoonden wij op beurzen en huiskamer-bijeenkomsten onze mooie promotiefilm en gaven uitleg over wat Hart op Tempo zoal kan bieden. Er waren regelmatig contacten met allerlei instanties, zoals met de Sedna, wijk- en buurtverenigingen etc. door heel Zuidoost-Drenthe. En bij het Schep-Ziekenhuis, afdeling revalidatie van Treaant, zodat onze drieluikfolders worden verstrekt aan hen die zijn uit gerevalideerd. Wij waren ook dit jaar weer actief bezig met aantrekkelijke acties, zoals Rabo Clubsupport en de Grote Clubactie, die geld in het laatje hebben gebracht, waardoor wij o.a. oude sportattributen konden vervangen en nieuwe aanschaffen. Om alle activiteiten kort te sluiten vergaderen wij 4 á 5 maal per jaar; dit doen wij om de beurt bij één van ons thuis. In Colofon, elders in dit blad, degenen die er in onze PR-Activiteitencommissie zitten.

PR-Activiteiten 2025: Ook voor dit jaar zijn we al weer druk bezig met allerlei voorbereidingen, o.a. voor ons jubileumfeest op 6 september en ook al weer een fietstocht staat gepland: 20 september, dankzij onze nieuwe sponsor. En natuurlijk gaan we steeds door met onze promotieactiviteiten voor Hart op Tempo.

Namens de Commissie, Gerard.

Fietsen

Bij het ter perse gaan van ons blad is nog niet bekend waar vandaan we gaan starten met onze fietstocht. Dat hij doorgaat, dat staat vast en wel op 20 september met een starttijd van 09.30 uur.

Wij als PR-Activiteiten-commissie zijn nog volop bezig om een geschikte locatie te vinden, maar treur niet, deze is bekend in ons volgend nummer.

Natuurlijk gaat er voor de start eerst een warming-up plaatsvinden d.m.v. een lekkere kop koffie of thee met een heerlijke proteïnenhap er bij zodat er moeiteloos gefietst kan worden.

Dan nog een kleinigheidje en dat is dat er ook een route gemaakt moet worden, en ja dat kan pas als er een start-locatie is. Maar wij hebben er zin in en gaan op voor de 6e HOT-fietstocht, die deze keer wordt gesponsord door de Regio-bank, die is gevestigd op Hoenderkamp 6. Dus zet vast in uw agenda: 20 september: FIETSEN.

Gerard, namens de PR-Activiteitencommissie



Mededeling .

Beste sporters!

Als je een keer niet kunt sporten: doordat je ziek bent, of geen zin hebt. Laat het dan even weten aan je sportleider. Dat kan d.m.v. mob.telefoon of gezamenlijke app. Denk aan je sportleider dan weet zij ook waar ze aan toe is.

Alvast Bedankt. Het Bestuur.

Nieuwe leden

Als u een nieuw lid aanmeldt, dan krijgt u een VVV-bon van 25 euro.

Let wel, de bon wordt uitgegeven nadat de eerste contributie is betaald!

Jubileum

De datum is bekend en het programma krijgt vorm. Afgelopen jaarvergadering is er besloten dat we ons 40-jarig jubileum wel gaan vieren, maar dat mag niet te veel kosten.

Wij kunnen u vertellen dat dit aardig is gelukt, een natje en droogje en ook nog een optreden van....., ja dat is een verrassing, maar dat het hilarisch gaat worden dat staat vast.

U krijgt een vooruitnodiging waarmee wij u graag uitnodigen op zaterdag 6 september bij de viering.

En natuurlijk is er een verloting met wel hele mooie prijzen, dus laat deze viering niet aan uw neus voorbij gaan. Wij hebben er nu al zin in.

Gerard, namens de PR-Activiteitencommissie



Colofon

Bestuursleden:

Voorzitter: Corry Kolthof
Secretaris: Guus Veltman
Penningmeester: Pieter Koers
PR & Activiteiten: Gerard Franken
Ledenadministratie: Cees Oord

PR/Activiteitencommissie / Redactie ClubMagazine:

Hennie Arkes
Gerard Franken
Geert Klaver
Chris Scheven
Herman Hemmen

Corrector:

Ger Zweep

Webmaster:

Richard Arkes

Sportleiding:

Simone Rozemond
Jantje Harmers
Edith Keesman
Mariët Rolink
Tessa de Jonge

Medische begeleiding:

Annette Kooi (alleen op de woensdag in Bargeres)

Kopij

Stuur per mail, vóór **15 juni 2025** naar:

E-mail: secretaris@hartoptempo.nl

Contactgegevens Hart op Tempo:

Buidelmees 2
7827 BJ Emmen
Tel : 06 55935884

E-mail: secretaris@hartoptempo.nl

De uitgever en de vereniging zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties.

De redactie behoudt zich het recht voor aangeleverde kopij te corrigeren, in te korten of eventueel te weigeren. Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de uitgever en/of de vereniging.

Blijf ons volgen op : **www.hartoptempo.nl**

 <p>Maandag avond van 19.30 - 20.00 uur Donderdag middag van 14.15 - 15.15 uur Sportleidster Jantje Harmers Dinsdagmiddag van 15.00 t/m 16.00 uur Trainer: Simone Rozemond</p>	 <p>Maandag middag van 13.30 - 14.30 uur Sportleidster Edith Keesman</p>	 <p>Maandagavond van 17.30 - 18.30 Sportleidster Edith Keesman</p>
 <p>Maandagmorgen van 10.15 - 11.15 uur Sportleidster: Edith Keesman Dinsdagmorgen 08.30 - 09.30 uur 09.30 - 10.30 uur 10.30 - 11.30 uur Sportleidster: Mariët Rolink</p>	 <p>Donderdagmorgen 09.30 - 10.30 uur 10.30 - 11.30 uur Sportleidster Mariët Rolink</p>	Op deze locaties sporten wij
 <p>Woensdag van 8.30 - 9.30 uur en van 9.30 - 10.30 uur en van 10.30 - 11.30 uur Dinsdag van 13.30 t/m 14.30 uur Sportleidster: Simone Rozemond en alleen op de woensdag is Annette Kooi aanwezig als medische begeleiding.</p>	 <p>Donderdagmorgen van 10.00 t/m 11.00 uur Sportleidster Tessa de Jonge</p>	

UW SPECIALIST IN BINNEN
EN BUITEN ZONWERING



- * Terrasoverkappingen
- * Uitvalschermen
- * Knikarmschermen
- * Screens

- * Binnenzonwering
- * Onderhoud
- * Reparatie
- * Reiniging

www.HZzonwering.nl info@HZzonwering.nl



facebook.com/HZzonwering

Weerdingerstraat 200 7822 BK EMMEN 0591 618794

