

BLIJF BEWEGEN

HARTSTIKKE GOED VOOR U

Al meer dan 35 jaar



www.hartoptempo.nl



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

Twee begrippen één team

- Autoschade
- In en verkoop
- Carcleaning

- Technische werkplaats
- Lease
- Verhuur 9 persoonsbussen



TVL SCHADESERVICE

www.tvls.nl



VAN LEEUWEN AUTO'S

www.vanleeuwenemmen.nl

Verkoop & Schadeherstel: Phileas Foggstraat 147, 7825 AW Emmen Onderhoud & Carcleaning: Olivier van Noortstraat 14, 7825 VD Emmen

Voorwoord

Beste medesporters

Wat een jaar hebben we achter de rug,

Corona heeft in 2020 alles beheerd en nog steeds zijn we er niet van af en worden ons veel beperkingen opgelegd. Er zijn deskundigen die zeggen dat dit virus altijd blijft, echter met dien verstande dat er wel vaccins en medicijnen zullen komen die het beheersbaar maken en we het dan misschien net als een griepvirus kunnen beschouwen.

Toch blijft het nu nog zeer onzeker wat dit voor onze sportgroepen betekent op korte termijn. We willen allemaal graag weer sporten, maar uiteraard alleen als dat verantwoord is en binnen de RIVM-adviezen past.

We missen nu vooral de gezelligheid en het plezier van sporten met elkaar, maar we geloven erin dat dat wel weer terugkomt. Via de nieuwsbrief zullen we u op de hoogte houden zodra er weer mogelijkheden zijn.

We zijn blij dat een groot aantal leden heeft aangegeven de volledige contributie te willen blijven betalen, toen we in februari weer besloten te hebben de contributie te halveren om onze leden tegemoet te komen. Door dit gebaar, het feit dat we geen zaalhuur hoeven te betalen als er niet gesport kan worden en minder personeelskosten (openstaande vacatures zijn nog niet opgevuld maar de vaste sportleiders worden wel doorbetaald) blijven inkomsten en uitgaven redelijk in balans. Hart op Tempo hoeft daarom geen beroep te doen op overheidssteun, maar heeft daar volgens de regels ook geen recht op. Het bestuur heeft besloten dat we deze contributieregeling handhaven tot het moment dat we officieel weer in de zaal mogen sporten.

Een jaarvergadering in april zit er ook dit jaar niet in. We gaan er vanuit dat deze in het najaar wel plaats kan vinden.

Volgens de vaccinatie-strategie zullen de meesten van onze leden voor de zomer gevaccineerd kunnen zijn. Laten we hopen dat dit lukt zodat we weer meer vrijheden krijgen. Het is inmiddels een cliché, maar "Blijf gezond" gunnen we u allemaal". De lente is inmiddels in aantocht. Buiten zijn wordt dan in ieder geval wat aangenaamer en we hopen elkaar dan ook binnen afzienbare tijd weer te kunnen zien tijdens de sportlessen: het ga ons allen goed!

Namens het bestuur, Pieter Koers, penningmeester.

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

Jaarverslag Hart op Tempo 2020

Inleiding

De hele wereld werd in 2020 hard geraakt door het Coronavirus. Miljoenen mensen ziek en ook heel veel overleden aan het virus. Ons land ging tweemaal voor een langere periode in lockdown, waardoor al onze sportactiviteiten langdurig stil kwamen te liggen. Dit duurde voor onze vereniging van na de voorjaarsvakantie tot aan de zomervakantie en wederom na de herfstvakantie tot in ieder geval het eind van 2020. Eind 2020 kwam er wel een vaccin beschikbaar, waarvan de verwachting was dat begin 2021 de eerste Nederlanders daarmee gevaccineerd gaan worden. Dat geeft hoop voor 2021.

Leden

In 2020 mochten we 16 nieuwe leden inschrijven, maar stopten er helaas 35 leden. Dat betekent dat we op 31 december 2020 nog 133 leden hadden, 19 leden minder dan eind 2019.

Het grootste deel van de vertrokken leden kampte met gezondheidsklachten, vaak in combinatie met een hoge leeftijd. Helaas zijn er ook 6 leden overleden dit jaar, waarvan een aantal zeer onverwachts.

Financiën

De financiële situatie (zie ook het verslag van de penningmeester) laat een gezonde vereniging zien. Dit ondanks het feit dat we dalende contributie-inkomsten hadden door een teruglopend aantal leden en doordat we een paar maanden geen contributie geïnd hebben in coronatijd. We hoefden gelukkig geen zaalhuur aan de gemeente te betalen in de periode dat sporten niet mogelijk was. De salarissen aan onze sportleiders moesten wel betaald worden, maar we gaven minder uit aan onkosten- en reiskostenvergoedingen voor de sportleiders.

Bestuur

Het bestuur bestond op 31 december 2020 officieel uit de volgende leden.

Ton Sleeking (voorzitter), Pieter Koers (penningmeester), Guus Veltman (secretaris) en Gerard de Feber (bestuurslid).

Gerard de Feber is begin 2020 naar Almere verhuist en zijn bestuurstaken zijn voor het grootste deel overgenomen door Gerard Franken. Door het feit dat er geen ledenvergadering plaats kon vinden, is deze wijziging nog niet officieel.

Er is nog altijd ruimte voor een vijfde bestuurslid, die bij voorkeur uit de groep van Klazienaveen zou moeten komen.

Het bestuur kon het afgelopen jaar slechts beperkt bij elkaar komen door Corona. We hebben regelmatig telefonisch overleg gehad.

Op de agenda van het bestuur zijn diverse onderwerpen besproken, met als belangrijkste:

- de gevolgen van de coronacrisis voor onze vereniging;
 - de diverse mutaties binnen ons team sportleiders en hoe deze op te lossen;
 - de viering van ons 35-jarig bestaan in 2020;
 - de samenwerking tussen het bestuur en de PR/Activiteitencommissie;
 - de voorbereiding van een statutenwijziging
- vervolg op pag.5

vervolg van pag.4

PR/Activiteitencommissie

Deze commissie is ook in 2020 weer actief geweest, maar door Corona veel minder dan dat zij zelf gewild hadden. Er konden helaas geen activiteiten, zoals wandel- en fietstochten georganiseerd worden. Ook moesten de voorbereidingen voor ons jubileumfeest en van het in het kader daarvan geplande volleybaltoernooi stopgezet worden. Beide evenementen vonden helaas geen doorgang, maar hopelijk kan dit wel gebeuren in 2021.

Naast het uitgeven van het verenigings-magazine, dat door de adverteerders zichzelf bedruipt, hebben contacten met onze Sponsors en de Grote Clubactie ruim € 3000,- opgebracht.

Gelukkig bleven de meeste sponsors/adverteerders ons trouw, mede door de directe contacten die de commissieleden met hen hebben.

Hart op Tempo prijst zich gelukkig met de actieve inzet van deze groep, die bestaat uit de volgende personen: Hennie Arkes, Michele Casu, Gerard Franken, Chris Scheven, Ger Zweep, Geert Klaver, en webmaster Richard Arkes.

Personeel

De sportleiders en medisch begeleider van HOT zijn in dienst van de Stichting Sport Technisch Kader Drenthe (STK) en worden door hen gedetacheerd bij o.a. Hart op Tempo.

Ook dit jaar hebben er weer een aantal wijzigingen plaatsgevonden door vertrek en/of ziekte.

In de groep Coevorden is Erica Macchi nu de sportleider.

In Emmen Emmerhout nam Wianda Heeres in september afscheid van Hart op Tempo. Zij is tijdelijk vervangen door Jordy Eggengoor (ochtend). We verwelkomden Jantje Harmers als sportleider voor de avond. Ook heeft zij de ochtendgroep een aantal keren les gegeven na het vertrek van Jordy Eggengoor, die elders een baan kreeg.

In Emmen Bargeres bleef de situatie constant en werden de lessen gegeven door Simone Rozemond en Annette Kooi.

Er op uit

Lekker de natuur in, ga eens naar Orvelte.

Orvelte en omgeving leent zich uitstekend voor een heerlijke wandel of fietstocht.

Ook voor de kleintjes is er een leuke wandeling, genaamd "Het houten pad van Theodoor".



Dit is een avontuurlijk pad over houten vlonders en bruggetjes. De wandeltocht gaat langs bij het verhaal van het varkentje Theodoor. Kinderen worden uitgedaagd om al hun zintuigen te gebruiken om zo Theodoor te volgen op zijn pad.

Het pad slingert door de prachtige natuur, langs water en door de bomen. Iets minder avontuurlijk, maak dan een wandeling langs diverse uitgezette routes.

Orvelte is een museumdorp waar voor een ieder wat is te beleven, u waant zich terug in de tijd met zijn nostalgische huisjes en winkeltjes.

Voor de fietsfanaten zijn er ook tal van mogelijkheden om de omgeving te verkennen, stel zelf via de knooppunten je eigen route samen.

G.F.

System Integrator van:



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



Wij maken gebouwautomatisering persoonlijk!

Dealer van:



PERFECTE OPLOSSINGEN VOOR GASDETECTIE SYSTEMEN

Toepassing:

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

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

VAN BETONSTEEN TOT SIERTEGEL

HENRY VOS SIERBESTRATING

WESTERBORK 0593 - 541815 MOBIEL: 06-51125593



PROFESSIONELE STRATENMAKER

Bent u op zoek naar een stratenmaker die voor al uw bestrating kan zorgen? Dan bent u bij ons op het juiste adres. Ook voor het herstraten van een oprit, bestraten van een nieuw terras of luxe sierbestrating.

BEDRIJVEN

- GRONDBEWERKING
- BORSTELN BESTRATING
- KEUREN EN PLAATSSEN SPEELTOESTELLEN
- REGIO DRENTH
- KWALITEIT
- VAKMANSCHAP



Van Gogh Huis, Nieuw-Amsterdam



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

In 2021 op zaterdag 2 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

Licht

Hierbij moet ik denken aan mijn geboorteplaats en dus aan de vuurtoren van IJmuiden.

Nu heeft IJmuiden zelfs twee vuurtorens: een lage en een hoge. Ik ga het hebben over de hoge vuurtoren.

De toren is ontworpen door Ouirinus en is gebouwd tussen 1877 en 1878 en wel door de firma D.A Schretlen & Co uit Leiden.

De rond bruine toren is geheel opgebouwd uit gietijzer. De toen nog werkende vuurtorenwachter wist te vertellen dat bij storm de toren wel een uitslag kon hebben van drie meter.

Dus het was niet voor niks dat het lichthuis



welke het licht verzorgde in een bad van kwik stond.

De hoge met een hoogte van 43,3 meter vormt samen met zijn kleine broertje een lichtlijn die de IJ-geul en de haveningang markeren.

Ik heb hem in mijn jonge jaren een paar keer

beklimmen en ja dat waren 159 treden, de treden van de terp waarop de toren staat niet meegerekend. In november 1988 is het oude lichthuis vervangen door een nieuw exemplaar.

Het oude exemplaar is sinds 2019 te zien op het strand van Vlissingen waar het dienst doet als kiosk. Hier is het voordeel dat er geen beklimming nodig is van 159 treden.

Tegenwoordig is de toren een rijksmonument en de terp waar hij op staat een gemeentelijk monument.

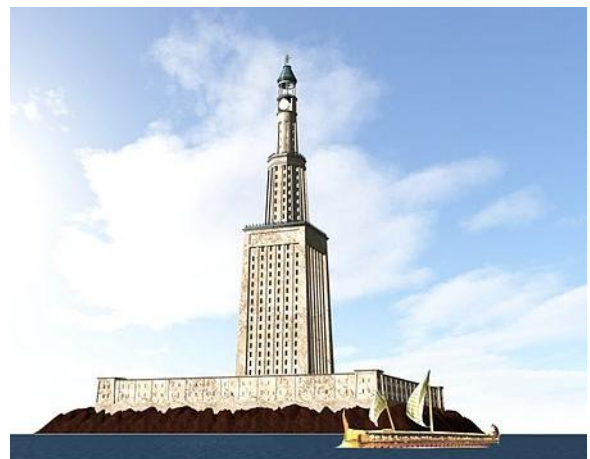
De toren is gesloten voor het publiek; dus ik ben nog een van de uitverkorenen die dit klimfestijn heeft mogen meemaken.

Elke toren heeft een eigen schittering, de lichtsterkte in IJmuiden is 3.500.000 candela en een zichtbaarheid van 29 zeemijlen. Het licht schittert elke 5 seconden. Candela betekent kaars in het Latijn. Dus een lichtsterkte van 3,5 miljoen kaarsen. Alleen bij dichte mist werd een geluidsignaal uitgezonden door de misthoorn en ook met een herkenbare frequentie.

Vuurtorens werden gebouwd in de buurt van kliffen, zeestraten en ingangen van zeearmen en havens om 's nachts en bij slecht weer de schepen te waarschuwen.

Een van de eerste torens was de Pharos in Alexandrië.

Zoveel terug in de tijd was er totaal nog geen sprake van elektra en was de lichtbron een groot vuur, toch heeft deze toren ruim 1500 jaar dienst gedaan. Maar wat al eeuwen een lichtpuntje is voor de scheepvaart, is het corona-vaccin een lichtpuntje voor ons. Ik hoop van ganse harte dat we weer snel kunnen sporten en het virusgebeuren snel kunnen vergeten. G.F



Uit de pen van

De doorgeef pen

Tot mijn verrassing bombardeerde Harry mij om een verhaaltje te gaan schrijven.



Ik geef de pen door aan Ineke Lenssen.

Ik ben Gienus Vedelaar en heb mijn hele leven in Schoonoord gewoond. De naam zegt al genoeg. Dit is het mooiste dorp van Drenthe. Samen met mijn vrouw Trijn. In mijn werkzame leven hield in mij bezig met de installatietechniek. Dit heb ik gedaan vanaf mijn 15e tot mijn 66e jaar. Nu ik inmiddels drie jaar met pensioen ben, gaan we regelmatig met onze camper op pad om heel Nederland te ontdekken. Dit doen we al fietsend. Als we niet op pad zijn dan wordt mijn tijd gevuld met klussen in de schuur, af en toe komen de kleinkinderen op bezoek en verder hou ik van puzzelen en muziek luisteren.

In de mooie omgeving van mijn huis liggen veel bospercelen. Vanaf half december worden deze vol gelegd met Happy Stones. Regelmatig kun je mij nu met mijn kleinkinderen vinden in het bos om deze stenen te zoeken en om ze te verstoppen. Ik ga altijd met veel plezier naar Hart op Tempo. Maandagavond train ik in de sporthal van Emmerhout. Dit doe ik voor mijn conditie maar ook voor de gezelligheid. Nu we niet kunnen sporten probeer ik goed in beweging te blijven. Dit doe ik door te fietsen en te lopen. Bijgaand een mooie foto van een Happy Stone.

kapsalon



voorhem & haar

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



KOOI
OPLEIDINGEN

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

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

 0628891570

 0524 532426

salon **DUO** **HAAR**mode

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



Sieben

De Echte Bakker



winkels bakkerij Sieben.

Schoonebeek
Coevorden
Klazinaveen
Emmerhout.



Gehele jaar geopend
m.u.v. januari
van dinsdag v/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

Drenthe op zien moost,
Pannenkoek'n op zien best!

Kom ies gezellig langs voor 'n borreltje,
een heerlijke cappuccino, een huisgebakken
Drentse wafel of een lekkere pannenkoek.

Pleisterplaats voor jong en oud!

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

Zoekt u iets? Bel eerst EISMAT

Handelsonderneming
Eismat
In-en verkoop/verhuur

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

Slagerij Loman

- BBQ schotels
- Gourmet/fondue schotels
- Hapjeschalen
- Vleeschalen



Slagerij Loman | Wilhelminastraat 10

7811 JA Emmen | T. 0591 - 641 734

E. info@slagerijloman.nl

www.slagerijloman.nl

Wandelen

Wandelen op de Sleener Zandrug.

Vanmiddag hebben we gewandeld op de Sleener Zandrug, ook wel bekend onder de naam Rolder rug. Dit is net zo'n soort rug in het landschap als de Hondsrug, maar minder bekend maar is zeker zo mooi en loopt parallel aan de Hondsrug, is ongeveer 60 km. lang en loopt globaal van de Zandpol via o. a. Sleen, Schoonloo en Rolde tot over de grens met de provincie Groningen. Deze ruggen zijn ontstaan in de voorlaatste ijstijd, zo'n 150.000 jaar geleden door opstuwning van het gletsjerijs. Het hoogste punt ligt bij Schoonloo: 22 meter boven NAP. Waarom wandelen op een zandrug? Het heeft de laatste dagen veel geregend, het kan dus behoorlijk nat zijn in de natuur, maar van een zandrug loopt het water af. Kans dat het daar het droogst is het grootst, behalve op plekken waar leem in de bodem zit, daar blijft het water langere tijd staan.

Het was een mooie zachte wintermiddag, bewolkt maar af en toe wel een doorkomend zonnetje. Om er te komen zijn we onder het viaduct bij Zweeloo van de N381 door gegaan. Daarna direct rechts parallel aan de snelweg tot aan de Broekstukkenweg gereden, een ruilverkavelingsweggetje, die tot aan de bosrand doorloopt. Als je daar door de (min of meer droge) sloot gaat, dan sta je op de Sleener Zandrug in het Sleenerzand. Samen met de wandelschoenen, het fototoestel en de verrekijker kun je aan de wandeling beginnen. In dit gebied vind je maar liefst 5 gemarkeerde rondwandelingen. Op het punt waar wij waren aangekomen zit je dicht bij de blauwe route, de Vossenvenroute genoemd (dit vanwege de vele vossen en vennen die hier voorkomen, volgens Staatsbosbeheer). De route bereik je na een paar honderd meter. Je komt door een gevarieerd bos, heuvelachtig met afwisselend brede bospaden en dan weer smalle slingerpaadjes. Hier en daar een ven, een heideveld met zelfs heuse grafheuvels. De grootste die in het oog springt wordt in de volksmond de Galgenberg genoemd. Maar er heeft nooit

een galg gestaan want prof. Van Giffen ontdekte bij opgravingen in 1933 dat het hier vermoedelijk gaat om het graf van een 3000 jaar geleden gestorven hoofdman van het Sleenerzand. Hij kreeg gouden sierraden, een bronzen bijl en pijlen mee. Rondom de grafheuvel werd een palenkrans opgericht. Dit was er voor om aan te geven dat de doden met rust gelaten moesten worden. De palen zijn een aantal jaren geleden in ere hersteld. Dit is een interessante plek om even te vertoeven; op een infobord staat het verhaal. Op deze plek liep vroeger een karrespoor van Coevorden naar Groningen.



Ooit waren veen, zand, heide en hunebedden de enige ingrediënten van Drenthe. Uitgestrekte vlaktes, veen en zand maakten plaats voor bossen. Eerst waren het monotone naaldbossen. Later werden ze gevarieerder en nu zijn ze één van de grootste attracties van Drenthe. De bossen zijn in de crisisjaren aangelegd om dorpen en akkers tegen stuivend zand te beschermen. Vandaar ook de naam Sleenerzand. De structuur van het bos kent een gevarieerde aanplant, veel dennen- en sparrenbomen evenals (Amerikaanse) eiken, berken en loofbomen. Hier en daar zie je nog overblijfselen uit de oude tijd, o.a. de grafheuvels dus. Onderweg staan bordjes met uitleg. Ook staan er voldoende bankjes, vaak bij een vennetje, om even te pauzeren. Je kunt hier genieten van de eventueel meegebrachte rugzak met een pot koffie of een kan thee met enkele versnaperingen de prachtige natuur en de rust is gratis. Het lawaai is hier ver weg: Drenthe op haar mooist. Deze wandeling kun je ook aanvangen bij een parkeerplaats aan de Sleenerweg. Je kunt hem ook nog verlengen met een keuze uit nog 2 routes waarvan je de bordjes onderweg tegen komt. Alle routes in dit gebied vind je op de fiets- en wandelkaart van Staatsbosbeheer.

G.J.Z.

Luchtwachtoren

Luchtwachtoren Post 7 Z 3

De Luchtwachtoren Post is in 1954 gebouwd in opdracht van het Korps Luchtwachtdienst (onderdeel van het Comando Luchtverdediging) van het Ministerie van Defensie. Het ontwerp is van de Haagse architect M.Zwaagstra die speciaal voor dit doel de N.V.Raatbouw oprichtte. De toren, van het type 1050, is opgebouwd uit prefab-elementen van gewapend beton die werden vervaardigd bij de N.V. Schokbeton te Kampen. Hoogte en uitvoering van de torens varieerde en was afhankelijk van de plaatselijke omstandigheden. De toren in Schoonebeek (lokatie Oud-Schoonebeek) is 10,5 meter hoog en is gelegen aan de noordzijde van het Schoonebekerdiep, een beek die ter plaatse de grens met Duitsland vormt. De toren maakt deel uit van een landelijk netwerk van 276 luchtwachtposten, waarvan er tussen 1951 en 1955 ongeveer 139 speciaal voor dit doel werden gebouwd. Met de naamgeving werd tevens de lokatie aangegeven: 7= (Luchtwachtkring Groningen), Z=(aanduiding kring van toren), 3=(volnummer van post binnen de kring). De afstand tussen de posten bedroeg nooit meer dan 16 km omdat 8 km de maximale afstand was waarmee vliegtuigen met het gehoor konden worden gelokaliseerd. Het systeem van luchtwachtoren werd tijdens de Koude Oorlog in de jaren 1950 en 60 opgericht als waarschuwingssysteem voor vijandelijke vliegtuigen (uit de Sovjet-Unie) die, wanneer ze lager vlogen dan 1500 meter, toendertijd niet door de radar konden worden opgemerkt. In Drenthe zijn slechts 2 van deze torens bewaard gebleven, die beide in procedure zijn om te worden aangewezen tot beschermd provinciaal monument.

Nadat rond 1968 de torens hun functie hadden verloren was post 7 Z 3 enige tijd in gebruik bij de plaatselijke vogelwacht. In 1998 werd de Nederlandse Aardolie Maatschappij (NAM) eigenaar van zowel de toegangsweg, de omliggende grond als de toren. Sinds 2002 is de Stichting "Cold War Historical Center" te Uithuizen eigenaar met als doel de toren te behouden voor de komende generaties. Door betonrot is de onderhouds toestand anno 2009 slecht, maar is inmiddels geheel gerestaureerd en wordt opengesteld voor bezichtiging.

mende generaties. Door betonrot is de onderhouds toestand anno 2009 slecht, maar is inmiddels geheel gerestaureerd en wordt opengesteld voor bezichtiging.



Sailant detail: mijn vader was destijds bij de B.B. (Bescherming Bevolking) en moest uiteraard wachtlopen op die toren, die ongeveer 800 meter van ons huis afstond, en natuurlijk gingen wij als jongens van een jaar of 10 wel even bij mijn vader kijken wat eigenlijk niet mocht. maar net als wij er waren kwam er ook een hoge pief en wij natuurlijk in de schuilhoek en konden ons natuurlijk niet stil houden, en zei die hoge pief kom maar tevoorschijn jongens. Ik heb jullie al lang gehoord en hij vond het eigenlijk wel leuk.. Toch weer goed afgelopen.. H.A.



Onderstaande bedrijven hebben hart voor de regio

Vorm geven aan het heden

Hoe ga je om met direct veranderende situaties?

Je bent gelukkig en hebt alles op orde. Maar een ongeluk zit in een klein hoekje. Er kan zomaar iets gebeuren dat je leven compleet verandert.

Dan is het heel prettig om te bedenken dat je je financiële zaken op orde hebt. Wij helpen je hierbij en zorgen voor overzicht en een passend advies.

Wij geven je duidelijke en eerlijke adviezen met maar één doel. Het vormgeven van jouw situatie op ieder moment



Verzekerings Collectief

Verzekeringen Pensioenen Hypotheken Bankzaken

www.vcemmen.nl

Daarom kiest u voor RegioBank



U bent welkom bij ons op kantoor



U krijgt bij ons persoonlijke aandacht



De Adviseur die u kent



Wij zijn een bank voor de hele familie

Uw bank dichtbij.
RegioBank

Delenbank Adviseur



Verzekerings Collectief

Verzekeringen Pensioenen Hypotheken Bankzaken

Weerdingerstraat 250 | Emmen | www.vcemmen.nl | info@vcemmen.nl | Tel: 0591-658 888



Hondsrug
Personeels Management

- Verzuimbegeleiding
- Talentmanagement
- Interim(case)management
- Kenniscentrum HR
- Strategisch personeelsplanning
- Virtueel analysecentrum
- Coaching
- Risico-inventarisatie



Weerdingerstraat 250 | 7811 CL Emmen | T 0591 67 73 58 | E info@hondsrugpm.nl

www.hondsrugpm.nl

Vakantie in 1969

Mijn vader heeft in de voetbaltoto 11 van de dertien uitslagen goed voorspeld. Hij ontvangt een geldbedrag waarvan ik de hoogte niet ken, maar wat in ons gezin een paar jaar lang gevolgen heeft die ik me goed kan herinneren. De eerste is dat er een kleuren-tv wordt aangeschaft, naar ik meen in de loop van 1968.

Mijn broer en zus, respectievelijk 14 en 8 jaar ouder dan ik, zijn al het huis uit, en als joch van 14 ben ik nog alleen thuis. In de jaren tot '69 betekende vakantie een reis van een paar dagen naar een nacht in Gulpen, van waaruit we dan met de bus dagtochtjes maakten naar Spa, Remouchamps, Aken en Mönchau. In '69 was dat anders, héél anders:

Pa, ma en ik stonden zó vroeg op dat we met een van de eerste treinen uit Nijkerk naar Arnhem konden reizen. We hadden elk een grote koffer bij ons, want we gingen op een reis van liefst 10 dagen! Het einddoel was Zell an See in Oostenrijk! Tijd om mijn moeder te feliciteren met haar verjaardag die dag was er eigenlijk nauwelijks, ik kan me ook niet herinneren of we nog een cadeautje hadden, waarschijnlijk had pa gedacht: de reis is een mooi cadeau! In Arnhem aangekomen stond daar een touringcar zoals ik er nog nooit een had gezien: luxe stoelen, een barretje voor koffie of fris, geweldig! Rond 12 uur vertrek, met een eerste etappe tot de grens met Duitsland. De bus werd geparkeerd, want de chauffeur moest een en ander regelen met de douane, en hij nam alle paspoorten van de passagiers mee. Na ruim een half uur kwam hij terug: pech, want een van zijn papieren klopte niet en er was iets met de groene kaart. Als 14-jarige had ik geen idee waar hij het over had, maar ik vond het wel spannend: stel je voor dat we Duitsland niet in zouden mogen. Na een wachttijd van bijna drie uur stopte er een auto naast de bus met iemand die samen met de chauffeur weer naar de douane stapte. Na nog bijna een uur mochten we eindelijk de grens over.

Een rit door Duitsland, en ondertussen was de dag al ver gevorderd. Het werd steeds

donkerder en we zagen dus niet veel meer van een landschap dat ik tenslotte nog nooit gezien had. Balen! Hoe laat het allemaal precies was weet ik niet meer, maar onze tussenstop in Ulm vond plaats in het pikke-donker, en gelukkig konden we nog wel een diner krijgen in het hotel, want door alle vertraging hadden we dat onderweg niet gedaan.



En toen werd het spannend: tijdens het eten werd ineens een grote televisie aangezet, wel zwart-wit, maar dat vond niemand

erg. We waren getuige van een gebeurtenis op een enorme afstand bij ons vandaan, en ik ben die nacht héél laat naar bed gegaan, want Henk Terlingen zei op televisie elke keer dat het nu stond te gebeuren, en dan kwam Chriet Titulaer weer in beeld met allerlei schaalmodellen, maar het duurde en duurde maar. Uiteindelijk lag ik veel later dan mijn ouders in bed en heb de volgende dag in de bus nog wat bij moeten slapen.

De acht dagen in Oostenrijk waren onvergetelijk: veel prachtige dorpjes en kerken gezien, een dagreis naar Wenen met al haar bezienswaardigheden, en vooral Schönbrunn, het prachtige kasteel en de tuinen. Een belevenis voor mij die in mijn geheugen gegrift staat!

Waar gaat dit over? Welke datum en welke gebeurtenis op welke afstand van Ulm beschrijf ik hier? Onder de goede inzenders (te richten aan: voorzitter@hartoptempo.nl) wordt een VVV-bon van € 25 verloot. Uiterste inzenddatum: 1 mei 2021.

Diepgang

Weer niet sporten, ja ik begin het behoorlijk te missen, niet dat ik niet aan bewegen toekom maar de contacten ja die mis ik.

Tegen wie moet ik nu aanpraten, niet dat ik al in me eigen begin te lullen, maar toch. De lol tijdens het sporten en dan natuurlijk na het sporten de gesprekken tijdens de koffie, ja die mis ik erger dan het bewegen.

Vier keer per dag met de hond op pad, drie keer z'n 30 minuten en 's middags gauw een uur tot anderhalf uur.

Gelukkig woon ik dicht bij het bos, en toch dat je vaak het zelfde rondje loopt is het toch elke keer verschillend. Ja dan de sneeuw dan lijkt het wel dat alles groter is en stiller. En dan nog de avondklok, ook hier heb ik geen last van gehad al was het uitzonderlijk stil op straat.

Het mooie is dat de natuur zich niets aantrekt van de maatregelen, nee de natuur gaat z'n gangetje, zo zag ik eind januari dat er al enkele bomen en struiken al het voorjaar aan het aankondigen waren. Op het moment dat u dit leest hoop ik van harte dat we weer druk aan het sporten zijn, wand ik raak aardig uitgepraat tegen me honden maatje.

Gerard.



Wandelen

Wandelen is gezond!

Jong en oud zitten te veel, zegt hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Hij is een voorstander van een dagelijkse wandeling van minstens een half uur, en legt graag uit waarom wandelen zo gezond is. Door veel op de bank te hangen, ligt niet alleen overgewicht op de loer, maar ook heeft het effect op onze insulinehuishouding, waardoor de kans op diabetes toeneemt. Dus dat zitten, daar moeten wij vanaf. Nu direct naar de sportschool gaan hoeft helemaal niet. Als je het half uurtje wandelen met het uurtje sporten bij Hart op Tempo combineert is het helemaal prima, want bij HOT worden ook andere spieren getraind dan die bij wandelen.

Dus mensen, iedere dag ook een eindje lopen, want als je wandelt komen ook de hersenen even tot rust en dat bevordert de creativiteit en ontstaat er ruimte om te mijmeren. Wandelen is ook goed om stress en spanning en de kans op depressies te verminderen. Wandelen in de natuur is dus een verrijking voor je gezondheid, maar natuurlijk ook wel blijven sporten bij Hart op Tempo.

Rieks.

Tijd

Tijd komt,
tijd is alles en tijd is niets,
tijd komt op zijn tijd:
alles komt op zijn tijd...
Alles wat groeit heeft tijd nodig
en alles wat tijd krijgt, groeit.
Tijd neem je,
en tijd geef je
aan wat goed, beter moet worden
Ik heb de tijd: wat een rijkdom!

Mensen luisteren half,
Begrijpen een kwart
En vertellen het dubbele!



Tot slot

Heeft u afgelopen tijd toch iets leuks meegemaakt, of u heeft een mooi verhaal uit het verleden?

Dat komt dan mooi uit, want wij zijn op zoek naar verhalen van onze leden: bijvoorbeeld over hun hobby's, vakantie's, belevenissen etc.

En heeft u ook foto's, stuur die dan mee.

Heeft u suggesties van wat er nog in het blad zou moeten, of vindt u het zo een mooi blad, laat u dat dan ook weten: wij staan voor alle opties open.

Mail of stuur het ons naar:

info@hartoptempo.nl of
secretaris@hartoptempo.nl

of per post naar: Gerard Franken,
Vuurvlinder 21 7826 GA Emmen
Rest mij u allen fijne Paasdagen te wensen,



en let op! Niet te veel eieren en krentenstoet eten, maar maak een lekkere wandeling door de prachtige natuur van Drenthe.

Niet zo goed ter been? Fietsen mag natuurlijk ook. Stel uw eigen route samen via de fiets en wandel-knooppunten. Zo bepaalt u zelf de afstand.

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 vereniging.

Namens de redactie, Gerard.

Colofon

Bestuursleden:

Voorzitter: Ton Sleeking

Secretaris: Guus Veltman

Penningmeester: Pieter Koers

PR & Activiteiten: Gerard de Feber

Activiteitencommissie en Redactie:

Hennie Arkes

Michele Casu

Gerard Franken

Geert Klaver

Chris Scheven

Ger Zweep

Webmaster:

Richard Arkes

Sportleiding:

Vincent Heeres

Simone Rozemond

Erica Macchi

Jantje Harmers

Medische begeleiding:

Annette Kooi

Kopij

Stuur per mail, voor **12 juni** naar:

info@hartoptempo.nl

Vakantie: Mei-vakantie :

03-05-2021 t/m 07-05-2021

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.

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

LENTE VOORDEEL

Alle knikarmschermen met **gratis** afstandsbediening*



*alleen geldig op knikarmschermen met een elektrische bediening

check onze nieuwe website

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

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

www.HZzonwering.nl info@HZzonwering.nl



facebook.com/HZzonwering

Weerdingerstraat 200 7822 BK EMMEN 0591 618794

HZ
RECLAME
We create your style!