

7 de jaargang nr 25

BLIJF BEWEGEN

HARTSTIKKE GOED VOOR U

Al 37 jaar Actief



www.hartoptempo.nl



Hart Op Tempo

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 tenues) vanaf €15 per keer

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

DE9010400:ONT002:BB021 Binnen

Altijd in de buurt

Bij ons regelt u uw geldzaken zoals u dat wilt. Op kantoor, via internet of app. RegioBank is altijd dichtbij.



**Verzekerings Collectief
Kral Westen**

+ Verzekeringen + Hypotheken + Bankzaken + Makelaardij

Weerdingerstraat 250
7811 CL Emmen
www.vcemmen.nl



Wij zijn uw bank.
RegioBank
Zelfstandig Adviseur

Voorwoord

Wij zijn inmiddels al weer een paar maanden in 2022 en de Paasdagen staan te trappelen voor de deur.

Op 17 januari werden de versoepelingen afgekondigd en waren we blij dat we weer de sportkleding aan konden, maar wel in afwachting van hoe lang het gaat duren, voordat er weer beperkingen komen.

Dagelijks het nieuws volgen maakt me niet vrolijk en de vraag blijft "wat bezielt iemand om te beslissen om dit te doen".

Dan Pasen, ik heb opgezocht wat dit betekent, maar ik kan er geen goede samenvatting van maken. Ik weet dat Jezus is gestorven voor onze daden en ook wat zijn laatste woorden waren. "Vader vergeef hen, want ze weten niet wat ze doen".

Paasfeest is een Christelijk feest, en laten we even stilstaan bij al het leed waar we nu mee worden geconfronteerd en hopen op en bidden voor een spoedige oplossing.

Dan staat ook de vakantie zo voor de deur en kunnen er dus plannen worden gemaakt waar we naar toe zullen gaan.

Ik weet het al, ik blijf in Drenthe, trouwens een van de drie provincies die het meest in trek zijn. Gewoon met de fiets erop uit, en proberen te genieten van onze vrijheid.

Ook in ons bestuur zijn we ongerust van wat er komen gaat. Wij blijven zoeken naar leden die ons bestuur willen versterken. Het is en blijft vrijwilligerswerk en ja er worden fouten gemaakt en ja we doen er alles aan om ons beste beentje voor te zetten. In 2021 was er geen fysieke jaarvergadering. Hier staan we even stil bij de leden, die ons zijn ontvallen. Laten een ieder op zijn of haar eigen manier hier even bij stilstaan.

Het bestuur heeft besloten, gezien de situatie in Oekraïne, dat het jubileum geen doorgang zal vinden. Wel gaat er worden gezocht naar een andere invulling, om deze mijlpaal niet te vergeten.

G.F.

Van de bestuurs-tafel.

Geen jaarvergadering. Weken niet sporten. Wel vergaderen.

Jawel het bestuur heeft regelmatig via de telefoon kort met elkaar vergaderd en eind 2021 zijn we liefelijk bij elkaar geweest. En onder het genot van een bak koffie met een lekkere plak krentenbrood is het jaar afgesloten en zijn er nieuwe plannen gemaakt.

Gezien dat er al jaren wordt gezocht naar geschikte sportleiders kunnen we nu gerust ademen en zijn alle groepen weer voorzien van een trainer c.q. trainster..

Wij zijn ook blij met de leden-winst die is geboekt. Waar de beurzen niet doorgingen hebben we meegedaan in Coevorden aan het "Sport- en Beweegfestival" Actief" in Coevorden. Succes was er met de "Jumbo Spek de kas actie", de "Plusactie Spaar je club gezond" en niet te vergeten de "Rabo Clubsupport". Dan natuurlijk "De Grote Clubactie" waar jullie loten van hebben gekocht (laat even weten of je in de prijzen bent gevallen). Dus kort samengevat staat onze vereniging er mooi voor. Geen lijfelijke jaarvergadering in 2021, maar de eerste digitale jaarvergadering in de geschiedenis van Hart op Tempo. Helaas hebben we afscheid moeten nemen van Gerard de Feber die zijn heil is gaan zoeken in Almere.

Zo ben ik, Gerard Franken, gekozen als nieuw bestuurslid, zijn de statuten door de leden goedgekeurd, maar als het goed is, hebben jullie dat allemaal meegekregen. Zo niet, trek dan even aan de bel.

Maaaaaar, ook het bestuur, nu vier man, kan best wat hulp gebruiken, nieuwe mensen, nieuwe gedachten, maar ook de PR-Activiteiten-commissie kan wel aanvulling gebruiken. Ook met kopij van jullie, b.v. van wat er gebeurt in de groep. zouden wij zeer op prijs stellen.

Namens het bestuur, Gerard.



Twée 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

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
- * Verwarmingssystemen
- * Kantoor / laboratoria's
- * Dranken industrie
- * (Afval)water behandeling

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

Opel -Museum

Van naaimachine tot auto.

Dat was een lot uit de loterij, Hier leest u hoe e.e.a is gegaan, de meeste informatie is uit de welbekende bundel wikipedia.

Adam Opel begon zijn carrière als producent van naaimachines. Later kwamen daar ook fietsen en motorfietsen bij. De echte doorbraak kwam echter in 1899, toen Opel zijn fabriekjes van de hand deed, een loterij won en al dat geld gebruikte om auto's te gaan bouwen. Wat er sinds die tijd precies is gebeurd, is te zien in het Opel-museum in Rüsselsheim, Duitsland.

De locatie Rüsselsheim is niet toevallig gekozen. Toen Adam Opel in 1862 zijn eerste bedrijf oprichtte, was dat gevestigd in Rüsselsheim en die plaats heeft Opel nooit meer verlaten. In Rüsselsheim staat nog altijd het wereldwijde hoofdkantoor van Opel. En alhoewel Opel inmiddels fabrieken door heel Europa heeft, staat ook de belangrijkste Opel-fabriek nog steeds in Rüsselsheim.

Eén van de oude fabriekshallen is omgetoverd tot museum. Daar is te zien hoe Adam Opel zijn imperium vanaf het prille begin heeft opgebouwd. Zelf de eerste naaimachines fietsen en motorfietsen zijn hier te zien.

Opel ging in 1902 een samenwerking aan met Amerikaanse Generaal Motors (GM). Het zou de langste samenwerking in het bestaan van het merk zijn, waar pas in 2017 een einde aan is gekomen. De samenwerking betekende ook een nieuwe koers voor Opel. De nadruk kwam te liggen op het bereikbaar maken van hoogwaardige techniek voor het gewone volk. Een echte mijlpaal was de Opel Olympia (1935) De Olympia was één van de eerste auto's met een zelfdragend chassis en kreukelzones. Het grootste succesnummer van Opel in 1936:



de Kadett (nu bekend als Astra) Vanaf dat jaar was Opel de grootste auto producent van Europa.

Hoogte en dieptepunten.

De Tweede Wereldoorlog was ook voor Opel een dieptepunt in het bestaan. De fabriek werd vernietigd en pas na de oorlog zou de productie hervat worden. In 1950 was de fabriek in Rüsselsheim geheel herbouwd en werden bestaande modellen opnieuw in productie genomen. In 1957 volgde de nieuwe Olympia Rekord (later Opel Rekord) en weer een jaar later introduceerde Opel de nieuwe Kapitän. Een nieuwe generatie van de Kadett liet nog veel langer op zich wachten; pas in 1962 zag de "Kadett A" het levenslicht.

Vanaf dat moment volgden de modellen elkaar snel op. Bovendien had het bedrijf



weer de energie om speciale projecten te ontwikkelen, De zwarte "Rekord C" ook wel genoemd zwarte weduwe, dankzij een vermogen van 170 pk en een topsnelheid van meer dan 200 km per uur; destijds indrukwekkende cijfers.

Iconen uit de jaren '80 en '90 zijn de Opel Manta B (tot 1988) de Kadett GSI uit 1991 en de Opel Calibra (1997).

Autosport.

Aanvankelijk gaf moederbedrijf GM geen toestemming voor deelname aan de autosport. Maar bleven wel steeds snelle auto's ontwikkelen. Toen GM eindelijk toestemming gaf tot deelname aan de autosport stortte Opel zich vol in het avontuur.

Vervolg op pag. 7



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

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

KOOI
OPLEIDINGEN

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

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

0628891570
 0524 532426

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 PLAATSEN SPEELTOESTELLEN
- REGIO DRENTE
- KWALITEIT
- VAKMANSCHAP

Ik heb je lief

Ik heb je lief zo lang
De sterren aan de nachtelijke hemel stralen
De zon op en onder gaat
De maan zijn schijn gestalten heeft
De seizoenen blijven wisselen
Elk jaar de bomen weer groen worden
Er eb en vloed is
Het gras blijft groeien
De vogels blijven vliegen
De vissen blijven zwemmen
En een handvol zandkorrels niet te tellen zijn
Zolang zal ik je lief hebben

E.E.Stip



Vervolg van pag. 5

Het resultaat is een hal vol sportwagens in alle denkbare klassen en er staan ook enkele Concept-cars.

Conclusie:

Het Opel museum bij het hootdkantoor van Opel in het Duitse Rüsselsheim is als een lot uit de lotterij. Hier staat de bezoeker oog-in-oog met bijzondere modellen en unieke concept-cars die nooit in het openbaar te zien zijn en dat voelt als een waar voorrecht. Opel heeft altijd als doel gehad om geavanceerde techniek bij een groot publiek te brengen.

Let op; het Opel museum is gevestigd op het fabrieksterrein van Opel. Toegang is alleen mogelijk in combinatie met een door Opel georganiseerde rondleiding door de fabriek. Opel biedt regelmatig groepsarrangementen aan; raadpleeg de website van Opel Duitsland. www.opel.de daarna het vogende aanklikken: OpelClassic 360o Rundgang.

Voor wie dat allemaal te ver is, er is ook een Opel museum in Nederland en wel in Friesland bij het plaatsje Tijnje, Breeweg 6. met een zeer mooie verzameling en onderdelen.



Dus loopt je motertje van je auto als een naaimachinetje, rijd er dan op een mooie dag eens heen.

Zie dan met eigen ogen hoe snel de techniek is gegaan, het is nu niet voor te stellen dat het allemaal begon met een simpel naaimachintje.

H.A.

De Doorgeefpen



Hoe is je naam: Mijn naam is Henk Kiers.

Waar woon je: Ik woon in Wachtum, het dorp waar ik ook geboren ben.

Wat is of was jouw beroep: Ik begon als akkerbouwer en wat later ben ik ook assurantie-tussenpersoon geworden.

Sinds wanneer ben je lid geworden van HOT: In 2000.

Hoe ben je in aanraking gekomen met

HOT: In de week dat ik in het ziekenhuis lag ben ik meerdere keren door de verpleging geadviseerd om mij aan te melden bij Hart Op Tempo.

Bij welke groep van HOT ben je: Bij de maandagavond-groep in Emmerhout.

Wat vindt je leuk aan HOT: Je kunt er sporten wat jouw mogelijkheden zijn zonder commentaar.

Waar ben jij verder verder nog sportief mee bezig: Gewoon lekker alle dagen bezig zijn.

Wat zijn je hobby's: Het verzamelen van winkelwagenmuntjes, maar ik heb helaas nog geen muntje van HOT.

Doe je ook vrijwilligerswerk: Sinds 1985 ben ik vrijwilliger bij Veilig Verkeer Nederland.

Heb je nog een leuke anekdote over HOT die je met ons wilt delen: In het begin kreeg om de beurt na het koffiedrinken iemand anders de koffiekannen mee om er de volgende keer koffie in mee te nemen.

Aan wie van de groep geef jij de pen door: Ik geef de pen door aan : Derk Eising.

Groeten. Henk K.



Nieuw bestuurslid

Hallo! Laat ik me even voorstellen! Ik ben Gerard Franken, geboren in het jaar 1952 in IJmuiden, gemeente Velsen.

Jullie hebben mij gekozen als bestuurslid van onze mooie vereniging, en hiermee ben ik de eerste digitale gekozen bestuurder in de geschiedenis van Hart op Tempo.

Maar wie ben ik? Na de lagere schooltijd ben ik naar de LTS gegaan om het vak van bankwerken te leren.

Hierna ben ik naar de Hoogoven-Bedrijfs-school gegaan en heb daar het papiertje gehaald van bank- plaatwerker.

Ja en dan het bedrijf in om al het geleerde in de praktijk te brengen, maar al gauw bleek dat ik niet mijn hele werkzame leven dit zou blijven willen doen en was verdere opleiding nodig.

Dus maar weer naar school, ja ja in mijn eigen tijd en in de avonduren, en na 6 jaar, drie avonden in de week was ik hoofd onderhouds- technicus, en al snel werd ik reservebaas in de vier ploegendienst van een storings-onderhouds-ploeg in de koudbandwalserij 2. Al snel kreeg ik mijn eigen ploeg na promotie naar baas. Na jaren met veel plezier te hebben gewerkt moest er gerenoveerd en gereorganiseerd worden en kwamen er vele banen te vervallen. Dit heb ik niet afgewacht en ben overgestapt van werktuigkundige-dienst naar de productie waar ik de functie kreeg van opzichter, wat ik een aantal jaren met veel plezier heb gedaan. Maar ook hier kwam de man met de botte bijl om met minder mensen meer te kunnen

gaan doen. Op dat moment werd er een Dompel-verzinklijn gebouwd, een echt kunststukje van techniek en innovatie. Productie-, onderhoud-en controle-afdelingen kwamen allemaal onder één bewind, en ik werd opzichter van één van de vijf ploegen. Regelmatig waren er bezoekers die dit staaltje van techniek met eigen ogen wilden aanschouwen, één ervan was Prins Constantijn. En na tal van interne cursussen, en een paar jaar later werd ik chef van de wacht over de hele productie-tak; hieronder vielen de verzinklijn, de verflijn, de afwerking en de verzending. Maar ook was ik in mijn vrije tijd ik al bezig met vrijwilligerswerk, In één van de vorige edities zag u al dat ik via een jeugd-sociëteit een dames-elftal trainde, en ook binnen de kerk heb ik een aantal taken vervuld, zoals bestuurslid diagonale werkgroep, bestuurslid van het kerkbestuur met de portefeuille onderhoud gebouwen, en later voorzitter van het kerkbestuur.

Ook heb ik vrijwilligerswenk verricht in het dierenasiel, en coördinatie verzorgd in het winkelcentrum betreft het organiseren van diverse activiteiten zoals intocht van Sinterklaas, braderieën, Kerst enz.

Nadat ik genooddaakt was te stoppen met werken, heb ik samen met mijn vrouw het besluit genomen om te verhuizen naar Drenthe. De keus viel op een nieuwbouwproject in Barger-Oosterveld. Daar dat in 2003 het huis nog niet was gebouwd, hebben we eerst op de stadscamping naast de Aquarena gewoond. Na de oplevering in 2004 had ik me voorgenomen om het vrijwilligerswerk even achter me te laten.

Maar ja je wordt geen vrijwilliger maar je bent het, en al snel was ik bestuurder van de plaatselijke Zonnebloem-afdeling, en een aantal jaren later was ik ook bestuurder van de regio, inmiddels was ik ook toegetreden tot de werkgroep van Hart op Tempo. Vanaf dat ik voet aan wal zette in Drenthe ben ik lid geworden van deze mooie vereniging. In Velsen was ik lid van HIB, wat Hart in beweging betekent. Nu inmiddels aangekomen in 2022 realiseer ik me dat er overal in Nederland mensen zijn die zich inzetten voor de samenleving. Zonder deze mensen er veel niet mogelijk is.

Gerard.



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.



Gehete jaar geopend
m.u.v. januari
van dinsdag t/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 oost,
Pannenkoek'n op zien best!**

Kom les 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



Van Gogh Huis, Nieuw-Amsterdam



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

In 2022 op zaterdag 1 okt
www.kcroutedeverbinding.nl

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

Tijd voor een andere bank?



**Verzekerings Collectief
Kral Westen**

+ Verzekeringen + Hypotheken + Bankzaken + Makelaardij

Weerdingerstraat 250
7811 CL Emmen
www.vcemmen.nl

- ☒ Hulp bij overstappen
- ☒ Een Adviseur die u kent
- ☒ Persoonlijk advies
- ☒ Wereldpas
- ☒ App voor Mobiel Bankieren
- ☒ Internet Bankieren
- ☒ iDEAL

**Wij helpen
u bij het
overstappen**



Wij zijn uw bank.
RegioBank
Zelfstandig Adviseur

Vaarwel

Zeven jaren sport met Vincent

Wat een ieder daar van vindt,
Was het een prettige ervaring,
Of was het meer een schrikbewind?
Wij moesten heel het uur hard werken,
Lopen zwaaien op de muziek,
Balspel, tennis, of badminton,
Ja zijn aanpak is uniek!
Rusten doe je maar na afloop,
Fitness is bij HOT het doel.
Vincent liet ons daarvoor werken,
En dat gaf een goed gevoel!
Nee, je was geen strenge meester,
Wij kwamen echt voor ons plezier,
En hadden leuke jaren samen,
Wij willen je bedanken, hier!
Nu heb je meer tijd voor het thuisfront,
Dane en Nouk groeien zo snel,
Nu kun je er nog van genieten,
Wianda vindt dat vast ook wel!
Een goed idee, en als kwartet,
Wij voelen,jullie maken het.

Voorkom dat je spieren uit vorm gaan raken,
Ons advies,...Hier goed gebruik van te maken!

Succes voor de toekomst, en volg je ambitie,
En wij blijven werken aan onze conditie!

=====

Ter verduidelijking,.....hij kreeg een kado-bon
voor de Praxis!

H.Marseille



lente puzzel

D	N	E	G	N	O	J	K	N	O	P	P	E	N
E	T	N	I	C	A	Y	H	T	U	L	P	E	N
L	E	N	T	E	B	R	I	E	S	I	K	S	N
E	N	E	A	T	K	U	C	R	U	R	A	E	R
N	E	S	S	J	L	R	A	I	L	P	L	I	N
T	I	T	L	O	A	A	O	O	S	A	F	Z	E
E	E	J	E	P	J	A	M	K	T	S	J	O	I
B	O	E	G	R	M	B	R	M	U	U	E	E	E
L	R	S	O	N	E	T	N	G	E	S	S	N	O
O	G	O	V	E	S	H	I	A	E	T	S	T	L
E	V	M	K	I	E	C	A	A	T	T	J	E	B
M	R	I	E	A	O	U	S	N	O	U	I	J	E
O	I	M	R	A	L	R	T	T	E	L	U	D	S
A	A	T	T	Z	B	V	O	G	E	L	S	R	E

- APRIL

BLOEIEN

BLOESEM

GROEIEN

HYACINT

JAARGETIJD

JONGEN

KALFJES

KNOPPEN

KROKUSSEN

LAMMETJES

LENTEBLOEM
- LENTEBRIES

MEI

NARCISSEN

NATUUR

NESTJES

SEIZOEN

TREKVOGELS

TULPEN

VOGELS

VOORJAAR

VRUCHTBAAR

ZAAIEN



Oplossing

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

Oplossing kerstpuzzel

Sporthallen was het goede antwoord!

Vele Inzendingen betekenen een warm welkom voor de Kerstpuzzel in ons clubblad.



Maaaaar, er kan er maar één winnen, dus de PR-commissie heeft uit de vele goede oplossingen de winnaar uit de hoge hoed getrokken. De winnaar

“Nasima Bosman” heeft uit handen van Gerard Franken de Cadeaubon van 25 euro in ontvangst genomen.

Maar er is weer een nieuwe puzzel dus ook weer een nieuwe kans om te winnen, en ook deze keer is er een cadeaubon van 25 euro beschikbaar voor de winnaar.

Stuur uw oplossing in voor 15 juni en wel naar

secretaris@hartoptempo.nl of Buidelmees 2, 7827 BJ Emmen

Op de foto de gelukkige prijswinnaar, een trouwe adverteerder in ons verenigingsblad. Misschien ben u volgende keer de gelukkige winnaar, met vermelding in ons clubblad.

Misschien heeft u zelf een idee voor een puzzel, laat het ons weten, en wij gaan kijken wat er mogelijk is.

Schaatsen, hoe het begon.

Al vanaf mijn jeugd is schaatsen een hobby; mijn eerste schaatsen waren natuurlijk houtjes. Mijn grootvader nam mij mee naar Rustebiel, de plaatselijke schoenwinkel. Als de winter was ingevallen, kwam er een run op schaatsen. In mijn voorstelling hebben we uren in de rij gestaan; de winkel kreeg van de fabriek die houtjes uit IJlst, Friesland. Rustebiel moest er zelf nog de hakband, riempjes en teenleer op maat voor iedereen aan maken; later kreeg ik Friese noren. De eerste schaatspassen maakte ik met opa op het slootje achter hun huis en dat viel niet mee, zeker niet voor opa, want die ging direct languit op het gladde ijs.

De Baggerput. 'sWinters als het begon te vriezen luisterde ik altijd naar de weerberichten: zodra er ijs lag was ik op het ijs. Toen ik het schaatsen onder de knie kreeg ging ik naar de Baggerput, een veenput uit de 17e eeuw. Het was er altijd gezellig druk op die mooie grote ijsbaan met een eilandje in het midden en met muziek, 's avonds verlicht. Je kon er aan de overkant warme chocomelk en kwast krijgen. Soms waren er schaatsters van de Groninger selectie; ik vergaapte mij aan hun mooie techniek; geruisloos reden ze met grote slagen over het zwarte ijs. Ik droomde ervan dat ik dat ook kon. Ik deed ook wel eens aan wedstrijden mee. Zo waren er ploegachtervolgingswedstrijden op de langebaan voor scholen op het sportpark in Veendam en onze Uloschool had daar ook op ingeschreven. Samen met mijn vrienden Jan van der Wijk en Frits Lutterop vormden we een ploeg en we werden zelfs derde! In de pauze werd plaatselijke coryfee Jan Hendrik Koops gehuldigd; die was Nederlands kampioen bij de junioren geworden. Eerder waren er meer ijswinters dan tegenwoordig. Ik reed ook wel eens op mijn fietsje naar het Zuidlaardermeer om daar een toertocht te rijden. Of op een zaterdag met de bus naar de kunstijsbaan in Deventer. Ook was ik geobsedeerd door de beelden

van de Elfstedentocht in 1963 en droomde er van ooit nog eens aan zo'n tocht te kunnen meedoen en ik hield plakboeken bij van Ard en Keessie.



Wintervreugd In de 70er jaren, inmiddels was ik voor mijn werk in Z.O.-Drenthe terecht gekomen, las ik een artikel in de krant over IJsclub

Wintervreugd in Emmen van een schaatstrainingsgroep. Ik er heen op een vrijdagavond, naar Sportpark Angelslo en meldde mij daar bij trainer, Cor de Vette; die had zowel in 1956 als in 1963 de Elfstedentocht uitgereden. Die heel enthousiast vertelde dat er elke vrijdagavond getraind werd voor het schaatsen. De training bestond uit conditietraining, duurlopen, schaatsoefeningen, zoals basistechnieken, schaatsbewegingen, coördinatie- en balansoefeningen, buiten op het veld en ook in de sporthal. Het ging uit van IJsvereniging Wintervreugd en daar moest ik dan lid van worden. Cor vertelde dat de trainingen in juni begonnen tot aan de herfstvakantie, (m.u. v. 3 weken zomervakantie). Naast de senioren, was er ook training voor junioren/pupillen, o.l.v. Ella van Buren, ook een schaatster.



Naar de kunstijsbaan In oktober gingen de trainingen verder op de kunstijsbaan in Assen, destijds nog onoverdekt, nu is de baan er helaas niet meer. Vervolg op pag. 13

Vervolg van pag. 12

In Assen was een trainingskaart vereist voor onbeperkt toegang tot trainingsuren en gebruik van kleedkamers en douches. Daar kwam ik onder leiding van gediplomeerd schaatstrainer, wijlen Gerard Bazuin, ook een voormalige Elfsteden-crack, die inmiddels helaas veel te vroeg is overleden. Je kon ook meedoen aan wedstrijden; daarvoor moest je nog een licentie van de KNSB kopen. Het voordeel hiervan was dat je dan ook verzekerd was. Hij zei, dat je voor het schaatsen goede schaatskleding nodig hebt. Handschoenen en muts zijn verplicht en bij wedstrijden een schaatspak aan te bevelen. En natuurlijk een paar goede sportschoenen en schaatsen. Als je regelmatig schaatsst, is onderhoud aan de schaatsen heel belangrijk en moet je ook vaker je schaatsen laten slijpen. Op den duur is het hebben van een slijpparaat aan te bevelen, alsmede een ruime sporttas voor al je spullen

De eerste indruk was geweldig en ik kreeg er plezier aan. Het was allemaal goed georganiseerd bij de club; we hadden een leuke groep met o.a. Egbert Post, Henk Alfrink, Johan Geerlings, Jans Jeuring, Tonny Haitel, Wubbo Eggens etc. En zo ben ik met schaatsen begonnen. Na verloop van tijd wilden onze kinderen ook wel een keer mee op schaatsles en vanaf dat moment hebben ze zich ook bij het schaatsclubje aangesloten.



G.J.Z.



Vakanties

Bij het verschijnen van deze editie, staat ook de vakantie al weer voor de deur. Even een klein misverstand uit de wereld helpen.

Hart op Tempo sluit zich aan bij de schoolvakanties, dus ook het huren van de sport accommodaties is hier op afgestemd. Ook al is de sporthal open tijdens een schoolvakantie, dan wordt er niet gesport door ons. Hier onder voor de duidelijkheid de datums dat wij dus NIET sporten.

Hemelvaartsdag 26 mei

Tweede Paasdag 18 april, en tweede Pinksterdag 6 juni

Mei vakantie : 30 april t/m 8 mei

Zomervakantie : 16 juli t/m 28 augustus

Wilt u met uw groep zelf wat organiseren, dat laten we aan u over.

Denk dan aan een fietstocht of een wandeling.

Fietstocht

Daar het jubileum niet doorgaat, gaat de PR-activiteitencommissie aan de slag om een fietstocht te organiseren.

Dit zou dan de derde tocht worden in ons bestaan, de vorige tochten waren goed bezet en werden gesponsord door Renault Emmen Ter Wolde.

Ook dit keer heeft deze sponsor toegezegd ons weer van dienst te zijn met het organiseren en sponsoren van "De 3e Ter Wolde Fietstocht".

Nee, ik weet nog geen datum, maar treur niet zodra wij dit weten dan zult u op de hoogte worden gebracht. De tocht zal ongeveer 35 km bedragen en er kan mee worden gefietst in de groep. Fietst u liever alleen, dan krijgt u natuurlijk de route mee.

Er is nog genoeg te regelen voor ons en we verheugen ons erop dat dit weer kan gaan plaatsvinden.

De PR- activiteiten-commissie

China Lights

Rond het Chinees-Nieuwjaar, ook wel bekend als lente-festival of lente-feest, worden er in China allerlei licht- en lantaarnvoorstellingen gehouden.

De lantaarns die daarvoor worden gebruikt zijn van enorme omvang.

Vaak zijn ze meters hoog en heel kunstig bewerkt met de nieuwste technieken en met prachtige materialen en mooie kleuren.

Het vorige festival in Emmen was al weer wat jaartjes geleden, toen viel het niet tegen dus maar weer een ticket gekocht.

Natuurlijk een mooi evenement om samen met de familie of het gezin te gaan bekijken, en ook dit keer was er weer een pracht van licht en kleur, vele licht-sculpturen van dieren waren daar neergezet waar ze voorheen in het echt te bewonderen waren in de oude diertuin.

Flamingo's, leeuwen, beren, kortom te veel om op te noemen.

Ook de licht-show was adem-benemend, zoveel verlichte objecten, en allemaal even mooi.

Zoals u weet is door de lockdown de licht-show een tijdje gesloten geweest, maar gelukkig is het wel verlengd tot eind maart.

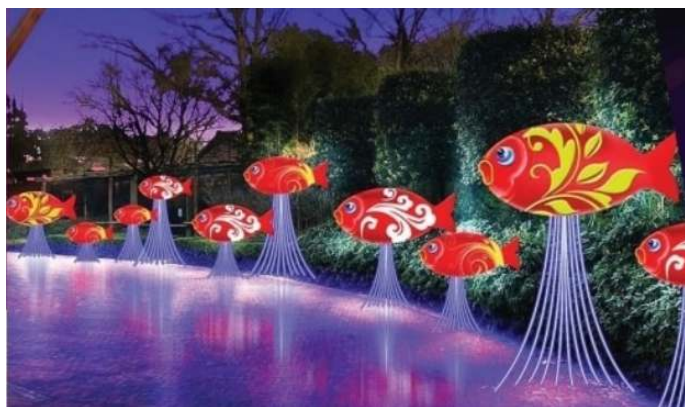
Maanden van voorbereiding gingen vooraf, een speciaal team afkomstig uit China was hier mee bezig. Als regelmatige bezoeker van het Renssenpark kon ik het op de voet volgen, tjonge tjonge wat een werk.

Dus natuurlijk was ik van plan om deze fantastische lichtshow te bezoeken en waren er tickets aangeschaft. Leuk om zo rond de feestdagen heen te gaan, maar dat liep anders.

Maar niet getreurd, eind februari kregen we gasten, die het een goed idee vonden om met ons heen te gaan. Maar wat een pech: regen, regen en nog eens regen, dus gewapend in regenkleding en paraplu gingen we naar "China Lights".

Bij de ingang eerst de QR-code laten zien even verder de tickets en hup het park in. Een groot voordeel van het slechte weer was dat er weinig bezoekers waren en we volop de ruimte hadden om al het moois te bewon-

deren. Gelukkig waren wij alleen nat; de volgende dag was het evenement stilgelegd i.v.m. de storm. G.F.



Stof tot beweging

Beweging heeft een gunstig effect op de werking van dopamine, een stof die een rol speelt bij de communicatie tussen hersencellen.

Naarmate we ouder worden neemt de hoeveelheid dopamine in de hersenen langzaam af. Bij verschillende hersenaandoeningen, zoals bij de ziekte van Parkinson, depressie, angststoornissen en dementie is de werking van dopamine verstoord. Houd dus je hersenen jong door regelmatig te bewegen.

Hoeveel beweging heb je nodig?

Bewegen is goed voor je hersenen, maar ook van belang voor je conditie en lichamelijke gezondheid. Hoeveel beweging goed voor je is, is voor iedereen anders. De Gezondheidsraad heeft beweegrichtlijnen gemaakt:

Beweeg minimaal 2,5 uur per week matig intensief (matig intensief is als je ademhaling sneller wordt)

Doe minstens tweemaal per week oefeningen die je spieren en botten versterken, voor ouderen wordt

geadviseerd dit te combineren met balansoefeningen.

Bewegen is goed, meer bewegen is nog beter.

Enige beweging is beter dan geen.
Zit niet te vaak stil.

Je hoeft dus echt niet elke dag hevig te sporten om je hersenen gezond te houden. Dagelijks een half uurtje stevig wandelen of fietsen is al heel effectief. Hierbij geldt wel: bewegen is goed, meer bewegen is beter.

Bron, Hersenstichting.

Colofon

Bestuursleden:

Voorzitter: Ton Sleeking

Secretaris: Guus Veltman

Penningmeester: Pieter Koers

PR & Activiteiten: Gerard Franken

PR/Activiteitencommissie/ Redactie Club-Magazine:

Hennie Arkes

Gerard Franken

Geert Klaver

Chris Scheven

Corrector:

Ger Zweep

Webmaster:

Richard Arkes

Sportleiding:

Simone Rozemond

Erica Macchi

Jantje Harmers

Edith Keesman

Mariet Rolink

Medische begeleiding:

Annette Kooi

Kopij

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

E-mail: secretaris@hartoptempo.nl

meivakantie:

30 april t/m 8 mei

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**

LENTE VOORDEEL

Alle knikarmschermen met **gratis** afstandsbediening*



HZ
ZONWERING

*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

Weedingerstraat 200 7822 BK EMMEN 0591 618794

HZ
RECLAME
We create your style!