

BLIJF BEWEGEN

HARTSTIKKE GOED VOOR U

Al meer dan 37 jaar actief



www.hartoptempo.nl



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



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

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



Voorwoord

19 jaar Hart op Tempo

Eind augustus 2003 belandde ik in het ziekenhuis met een stevig hart-infarct, dat waarschijnlijk al een dag of drie aan de gang was. Mijn pa is er aan gestorven toen hij bijna 69 was, en mijn broer op zijn 53e. Gek, maar ergens daalde er ook een soort rust in mij neer: ik wist nu waar ik aan toe was, en zoals de cardioloog mij vertelde: we weten heel veel over het hart en kunnen dus ook veel meer beïnvloeden dan in de jaren dat je pa er aan overleed. De 2e dag al weer traplopen, en na een week naar huis: evenwicht vinden en conditie opbouwen was de boodschap. Veel lezen, tv-series volgen (toen al!) en wandelen. Eind oktober werd ik opgeroepen voor zes weken revalidatie in het ziekenhuis. Met lotgenoten oefeningen doen, inspannen, hartritme meten en aan het eind lekker tegen een bal trappen.

Na die zes weken een eindgesprek en het dringende advies van de medewerkers van de revalidatie: blijf bewegen, en ga eens kijken bij Hart op Tempo. Na de jaarwisseling ging ik op pad naar de sporthal Emmerhout, en bekeek een groep sporters onder leiding van Tineke Tjapkes, ondersteund door Annette Kooi. Toen ik na afloop wat aarzelde in het gesprek met Tineke, wees ze me er op dat er ook nog een groep was op de woensdag om half negen. Dat leek me beter, want dan kon ik nog redelijk op tijd in Groningen komen, waar ik op dat moment mijn baan had. In februari 2004 startte ik dus als deelnemer aan groep 1 van de woensdag.

Ziekte heeft me af en toe verhinderd om deel te nemen, maar vanaf de start heb ik me in de groep thuis gevoeld én plezier beleefd aan het bewegen en sporten wat Hart op Tempo in al die jaren heeft geboden. In 2007 werd ik lid van het bestuur en in april 2017 voorzitter. De jaren in het bestuur kenden ups en downs. Een lange periode van onzekerheid over de toekomst met een gestaag verlies aan leden, moest tot een forse ingreep leiden. Deel-ontslag van leiding en verhoging van de contributie om de vereniging weer financieel gezond te kunnen maken. Gelukkig melde zich een groep en-

thousiaste leden die een PR-commissie vormden, sponsoren en adverteerders opspoorde en een clubblad op poten zetten. Daarnaast werden tal van activiteiten georganiseerd, zoals een fietstocht en dorpswandelingen.

Waar ik enorm veel plezier aan beleefd heb (en hopelijk zal dat nog lang voortduren!) is de volleybalclub. Vooral de reis naar de viskraam in Leeuwarden (sorry, ik bedoel het volleybaltoernooi!) is een jaarlijks hoogtepunt.

Na 16 jaar bestuur waarvan 6 jaar voorzitter, heb ik gemeend de voorzittershamer over te moeten dragen. Niet omdat ik er flauw van ben, de vereniging bloeit, de sfeer in het bestuur is prima en de samenwerking met PR-Activiteitencommissie en leiding is dat ook. Ik ben in 2019 gestopt met werken en nam me voor van mijn pensioen te gaan genieten. In 2020 werd ik voorzitter van de Voedselbank, want het kriebelde! Dat is niet alleen dankbaar werk, maar slokt ook een groot deel van mijn tijd op. Er zijn veel zaken aangepakt in die organisatie, maar er is ook nog heel veel werk te doen. Daarnaast opa geworden en op een bepaald moment ga je je afvragen hoe nu verder? Toen het tweede opa-schap zich aankondigde heb ik de knoop doorgehakt: Hart op Tempo draait goed, ik wil mijn bestuurlijke tijd vooral geven aan de Voedselbank, dus ik stop als voorzitter.

Langs deze weg dank aan allen die mij in de afgelopen 16 jaar in het bestuur hebben gesteund, dank aan alle leden voor het vertrouwen en ik hoop en verwacht dat we nog lang van elkaar zullen genieten tijdens het wekelijkse sport uur én tijdens de uurtjes van het volleybal!

Het ga u goed!

Ton Sleeking.



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

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
- * Dranken industrie
- * (Afval)water behandeling

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

Open dag

7 januari werden we welkom geheten op de gloednieuwe afdelingen van het Scheper Ziekenhuis.

Dit was de kans om te komen kijken naar wat een specialistisch beroep inhoudt en een uitgelezen kans om met eigen ogen te zien hoe het allemaal in z'n werk gaat.

Maar waarom een open dag? Een aantal jaren geleden heeft het nieuwe hartinterventiecentrum (HIC) haar deuren geopend. Er was toentertijd geen mogelijkheid tot een open dag en daarom is er voor gekozen om dit samen te doen met de Eerste Hart Hulp (EHH) en de Hartbewaking (CCU).

Omdat de verhuizing van de EHH en CCU gepland stond op 16 januari en er voor die datum nog geen patiënten op de afdeling liggen, was dit de uitgelezen mogelijkheid om de hele afdeling te laten bezoeken.

En zo ook waren er twee redactie -eden van uw blad aanwezig om het eens allemaal uitgebreid te bekijken.

Na vertoon van een film waar het één en ander werd uitgelegd, dit wel onder het genot van een kopje koffie met wat lekkers, gingen we in groepjes van ongeveer 15 belangstellenden beginnen aan de rondleiding.

Zo kregen wij een inzicht wat er zich allemaal afspeelt in het Hartinterventiecentrum. Op het HIC voeren de interventiecardiologen van Treant Zorggroep hartkatheterisaties en dotterbehandelingen uit en plaatsen zgn. devicecardiologen pacemakers en inwendige defibrillatoren.

Deze cardiologen worden ondersteund door een specialistisch team van laboranten. Zo kregen wij ook te horen dat het HIC de enige plek in Drenthe is waar u voor deze zorg terecht kunt.

Er zijn drie volwaardige en ruime interventiekamers en een voorbereidings-ruimte voor 9 patiënten. Eén kamer was opengesteld en kregen wij een heldere uitleg van Cardioloog Vet, Deze vertelde wat er tijdens de behandeling met de patiënt gebeurt.

En met een bron van informatie vervolgden wij verder de rondleiding. Ons hart was toe aan een inspectie; dit was zelfs geregeld,

want we konden even een klein onderzoekje laten uitvoeren.

En gelukkig werden we goedgekeurd: we hadden een hartslag en een bloeddruk wat pastte bij jonge goden.

Zo kwam er een einde aan de rondleiding. We hebben een interessante ochtend beleefd, veel inzichten gekregen in de technieken van bekwaam personeel.

Wij hebben gezien welke veranderingen er de laatste jaren zijn geweest; dit was duidelijk zichtbaar bij de pacemakers waar je kon zien hoe snel de techniek gaat.

Wat ook duidelijk is, dat bewegen belangrijk blijft. Een goede conditie helpt ook na een ingreep op een sneller herstel. Na een operatie is het belangrijk om te blijven bewegen, maar dat hoef ik u niet te vertellen, hierin zijn wij allemaal ervarings-deskundigen. Zegt het voort!

In de foto hieronder een kleine collage van wat er allemaal was te zien.

Gerard



Ledenvergadering

Ledenjaarvergadering

Deze plannen we op dinsdag 25 april a.s. om 19.30 uur in de kantine van Sporthal De Zon in Klazienaveen

Komt allen!. Natuurlijk zal er in de pauze een verloting zijn.

Schaatsen

Reünie Elfstedentocht van 1963

De 12e Elfstedentocht werd op 18 januari 1963 verreden en is de geschiedenis in gegaan als de zwaarste Elfstedentocht ooit. In de barre winter van 1963 was 18 januari een bijzonder koude dag. Het vroom bij de start om 6 uur 's morgens 18 graden bij een zwakke wind, maar een noordoostenwind stak halverwege de dag op en nam geleidelijk tot krachtig toe. Het bleef de hele dag vriezen. De combinatie van matige vorst met de krachtige en af en toe harde oostenwind zorgde voor een zeer lage gevoelstemperatuur. Daarnaast was er veel stuifsnieuw, terwijl er overal al een dik pak sneeuw lag. Het ijs was op veel plekken amper begaanbaar. In het ijs zaten ontelbare scheuren, hobbels en spleten. Het werd de meest legendarische Elfstedentocht ooit.

Sindsdien organiseren de Vrienden van het Schaatsmuseum in Hindeloopen elke 10 jaar een reünie voor de wedstrijdrijders. 18 januari was het 60 jaar geleden dat deze tocht werd gehouden. Tot nu toe was de officiële reünie van het Schaatsmuseum in Hindeloopen alleen bedoeld voor wedstrijdrijders. Maar nu de Hel van '63 het 60-jarig jubileum viert, zijn er nog maar een paar wedstrijdrijders over. Om die reden had het Schaatsmuseum dit keer besloten dat iedereen die mee heeft gedaan welkom was. Ook al omdat inmiddels veel wedstrijdrijders niet meer onder ons zijn. De verwachting was dat maar een beperkt aantal deelnemers van zowel de tocht als de wedstrijd nog in staat zouden zijn om de reünie te bezoeken, daarom mocht elke rijder een begeleider meenemen.

Cor, één van de wedstrijdrijders belde mij dat hij er graag heen wou en of ik wel met hem mee wilde. Hij was in 1963 één van de weinige wedstrijdrijders die de tocht heeft uitgereden, maar net buiten de tijdslimiet van 2 uur na de winnaar Reinier Paping binnenkwam. Cor had al ervaring, want hij had hem ook al in 1956 gereden, evenals in 1985 en 1997, dus in totaal 4 uitgereden Elfstedentochten. Zijn verzoek kon ik niet weigeren, want door hem heb ik ook 11-steden-kruisjes!

Op 18 januari, zat ik om 8 uur in de auto en om half negen reden we Erica uit, op naar Friesland. Om in Hindeloopen te komen volg je normaliter vanaf Heerenveen eerst de A7, maar deze was in die tijd, na Joure door een verzakkend aquaduct onder het Prinses Margriet-kanaal gestremd. Dus moesten we een omreis maken via Lemmer. Door de grote opkomst had de organisatie op het laatste moment besloten om de reünie niet in het Schaatsmuseum te houden maar in het gebouw bij de Jachthaven. Dit was niet bij iedereen bekend, zodat we in eerste instantie bij het schaatsmuseum stonden. Maar goed, om half elf waren we er.

Wat een drukte. We werden verwelkomd met koffie en koek, dus dat was goed voor elkaar. De grote zaal was al barstensvol en wij moesten genoeg nemen met een plekje achterin. Inmiddels was de reünie officieel geopend door de voorzitter van de vrienden van het museum, Jan Kooiman (in '85 4e en in '86 6e). De presentatie in de grote zaal was met beelden van de rit en interviews en anekdotes met rijders over hun belevenissen over de Hel van '63.

Vele herinneringen werden opgehaald; fantastische verhalen waren het. Over het slechte weer b.v.. Schaatsers hadden moeite om de goede richting te vinden en velen werden sneeuwblind. Zelfs bonden rijders de schaatsen af om gedeelten te voet af te leggen. Vooral in het noordoosten was het een ramp. Cor vertelde dat je soms door de sneeuw niet kon zien waar de baan was. Het uitval percentage van de tocht is legendarisch geworden. Van de 568 wedstrijdrijders wisten slechts 57 binnen de vereiste 2 uur na de winnaar binnen te komen. Van de 9294 toertochters die aan de tocht waren begonnen konden er aan het eind van de dag slechts 69 het Elfstedenkruisje bemachtigen. Op de reünie was ook de pers vertegenwoordigd, natuurlijk met omroep Friesland en ook de NOS was van de partij. De reünie haalde zelfs het 8-uur-journaal, Cor werd uitgebreid geïnterviewd door verslaggever Gerri Eickhof. Maar de verslaggeving in het Journaal was jammer genoeg beperkt. Winnaar Reinier Paping werd een ware sportlegende.

Vervolg op pag. 7



Vervolg van pag. 6



Hij maakte zich onsterfelijk door als eerste over de finish te komen met een voorsprong van 22 minuten op de even-

eens legendarische Jan Uitham.

Reinier Paping is onlangs op 90-jarige leeftijd overleden.

G.J.Z. Bron: Wikipedia.

Winnaar Kerstpuzzel

De Kerstpuzzel was een groot succes; velen hebben de oplossing ingezonden waar in ze vertelden op de jaarvergadering te komen.

Slechts één lid was daar niet zeker van en schreef naast de oplossing dat het geen belofte is.

We hebben alle goede oplossingen in een trommel gedaan en hebben uiteindelijk de gelukkige winnaar getrokken, en is de cadeaubon inmiddels overhandigd.

De gelukkige winnaar, dhr. Van Burik had wegens gebrek aan een computer zijn oplossing keurig per briefkaart ingestuurd.

Op de foto de overhandiging van de cadeaubon van 25 euro.

Gerard



Coevorder Sportverkiezing 2022

Tijdens een spetterend avondprogramma op vrijdag 3 februari 2023 in de theaterzaal van het gemeentehuis, zijn de winnaars van de Coevorder Sportverkiezing 2022 bekend gemaakt.

Wethouder Joop Slomp: Vanavond stond sport in de belangstelling. Ik vind het geweldig dat er, zowel in de dorpen als in de stad, zoveel sporten beoefend worden. Van Topsporters tot recreanten, sport is ervoor iedereen.

De presentatie was in handen van voormalig wielrenster Marijn de Vries. Streekomroep ZO! 34 deed live verslag van deze avond.

Er waren diverse optredens en interviews tussen de bedrijven door.

Zo ook **"Hart Op Tempo"** met een delegatie w.o. Pieter Koers, Henk Boonstra Albert Schnoing, Geert Klaver en onder leiding van Erica Macchi.

HOT mocht zich presenteren voor de speci-



fieke doelgroep waar we voor staan. Een aantal oefeningen werden gedemonstreerd, nadien heeft Marijn de Vries een gesprek met

Pieter Koers gevoerd over wat HOT kan doen voor met name de ouderen die gezond fit willen blijven.

Uiteraard hopen we hierna een aanwas van



leden te gaan zien.

GMK



salon **DUO**

HAARmode

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



Sieben

De Echte Bakker



winkels bakkerij Sieben.

Schoonebeek

Coevorden

Klazinaveen

Emmerhout.



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

Gehele 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

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

Kom les gezellig langs voor 'n barretje,
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



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

In 2023 op zaterdag 8 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

Uit de pen van

1: Hoe is je naam:

Mijn naam is Kees Bootsman.



2 : Waar woon je:

Ik woon in Emmen, wijk Emmerhout samen met mijn vrouw Ali.

3: Wat is of was jouw beroep:

Ik ben werkzaam geweest als boekhouder/uitvoerder bij een baggerbedrijf in Delfzijl en magazijn-

nager voor chemicaliën in de olie en gaswinning, in 1981 zijn we voor een nieuwe vestiging van het bedrijf naar Drenthe gekomen, waar we niet meer weg gingen. Ik ben nu een aantal jaren gepensioneerd.

4: Sinds wanneer ben je lid van Hart op Tempo (HOT):

ik weet het niet precies, maar ongeveer 2 jaar.

5: Hoe ben je in aanraking gekomen met HOT:

Jantje de gymlerares had ons hierop attent gemaakt, dat dit mogelijk was in Emmerhout.

6: Bij welke groep van HOT ben je:

Ik sport op de dinsdag-morgen.

7: Wat vind je leuk aan HOT:

De groepssamenstelling en het wisselende spel niveau.

8: Waarmee ben je verder nog sportief bezig:

Ik sport nog bij een andere niet HOT-groep op de maandagmorgen, en ik wandel regelmatig samen met mijn vrouw.

9: Wat zijn je hobby's:

Mijn hobby was voornamelijk klussen. Ik heb ook nog een z.g. "kitcar" gemaakt op "eend"-basis, maar sinds we verhuisd zijn naar een appartement heb ik het modelbouwen weer opgepakt.

We willen het reizen graag weer oppakken, maar sinds corona zit hier een beetje de klad in, Onze wens is om samen met de kinderen en kleinkinderen te gaan en we zijn nu bezig om alles en iedereen op één lijn te krijgen.

10: Doe je ook vrijwilligerswerk:

Ja, zo hier en daar zet ik me in als vrijwilliger.

11: Heb je nog een leuke anekdote over

HOT die je met ons wilt delen:

Nee, daar kom ik zo niet op, maar tijdens de les hebben we altijd veel lol.

12: Aan wie van een andere groep geef je de pen door:

Ik geef de pen door aan Regina.....

Mijn zelfgebouwde Kit-car



Carnaval

Wie denkt dat carnaval alleen boven de rivieren plaats vindt heeft het helemaal mis.

Carnaval is van oorsprong een heidens feest wat valt binnen de christelijke traditie op de zondag, maandag en dinsdag direct voorafgaand aan de vastentijd van 40 dagen. In Nederland wordt het oorspronkelijk alleen door de katholieken gevierd.

Carnaval is bij uitstek een feest van zothed, spot en uitbundigheid, en dat laten ze zien en horen ook in Drenthe.

De grootste optocht van het Noorden treft men in aan Barger-Oosterveld: tientallen mooie praalwagens rijden in de stoet mee omringd door honderden verklede feestgangers.

Deze optocht laat Barger-Oosterveld volstromen met bezoekers, die niets willen missen van de fraai uitgedoste wagens met hun aanhang, op en top verkleed in het thema wat werd uitgebeeld.

En deze keer waren er wagens bij waar men



hart en ziel had ingestoken, en er prachtig uit zagen; zo ook de outfits waren een pracht om te zien.

Na jaren van corona ging het weer als vanouds los. Gerard.



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

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, EHAJ, Reanimatie, AED, BLS, PBL5, BHV, Sport- en Wandelsetsels
Kool,
Nieuw Amsterdamseweg 5,
7761PD Schoonebeek.

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

 0628891570
 0524 532426

VAN BETONSTEEN TOT SIERTEGEL

HENRY VOS SIERBESTRATING

WESTERBORK 0593 - 541815 MOBIEL: 06-51125593



PROFESSENELE 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 DRENTHE
- KWALITEIT
- VAKMANSCHAP

Stadswandeling

UITNODIGING

De activiteitencommissie van Hart op Tempo nodigt u en uw partner uit voor een

Stads-wandeling in Coevorden

Op zaterdag 3 juni 2023

Verzamelen bij het Arsenaal aan de Haven 4 Coevorden.

om 13.30 uur. De wandeling zal ongeveer +/- 2 a 2 ½ uur, duren, onder begeleiding van stadsgids L.Hans.

Graag opgave vóór 27 mei a.s.

Per E-mail : g.franken@ziggo.nl of telefonisch op tel. 06-29030299 **of**

Per E-mail : geertklaver@ziggo.nl of telefonisch op tel. 06-51305954

Let wel, het aantal deelnemers is beperkt: VOL = VOL.

Deelnamekosten zijn € 5,00 per persoon.

Fantasie

Een reisje met de Weekendchauffeur.

Gespannen zaten de bewoners te wachten tot de chauffeur ze kwam ophalen voor een verrassingstocht met de "Bornholmbus"

"En beste mensen hebben jullie er zin in? ik



wel hoor". "Ja, hoor wij ook" riepen ze in koor. De motor was warm gedraaid dus de reis kon beginnen. We reden langs de bollenvelden wat een prachtig veld met kleuren. De mensen genoten volop; iedereen was nog wakker dus vroeg de chauffeur "hebben jullie zin in een rondje van mij:" "ja" riep een mannelijke bewoner "ik wil wel wat te drinken hebben hoor van jou chauffeur" met een grote glimlach om zijn mond. Maar dat bedoelde de chauffeur niet; we kwamen een rotonde tegen en die nam hij twee keer. "Zo dat was mijn rondje" "o" zei de man een beetje sip ik dacht dat we een lekkere borrel kregen. De chauffeur reageerde scherp terug "maar u mag niet drinken u moet nog met uw rolstoel naar uw kamer rijden". "mm" zei de man en de mensen in de bus hadden een reuze lol.

Inmiddels kwamen we bij Bornholm aan en toen gebeurde het, er lag een drempel op de weg en de chauffeur was dat helemaal vergeten en met veel gas gegeven te hebben vloog de bus iets de lucht in en bom bom, iedereen lag kris kras door de bus; niemand meer op zijn plaats. Gebitten moesten zelfs uitgewisseld worden. Oei dat gaat niet goed dacht de Chauffeur.

En wat hoorde de chauffeur toen iedereen weer op zijn plaats zat "Chauffeur, Chauffeur, Chauffeur wil je dat nog eens doen"; Prachtig was dat. De Chauffeur wist niet wat hij hoorde. "Nee hoor dit was het voorvandaag" zij hij geschrokken.

De bewoners hadden het zo naar hun zin gehad zingend kwamen ze binnen ROM-BOM ROMBOM de Chauffeur deed een beetje dom LA LA LA

Uitgelaten en voldaan gingen de bewoners naar hun huiskamer en vertelden honderd

uit wat ze beleefd hadden. Waardoor er nu een wachtlijst is ontstaan.

De chauffeur glimlachte en zei in zich zelf: "wat fijn dat je deze mensen toch nog een plezier hebt kunnen geven". En fluitend ging hij op de fiets naar huis en moest weer lachen toen hij de drempel over ging.

Groetjes, de hobbelchauffeur Wiko

Wist u dat

- we u in het vorige nummer vroegen of u wist wat de gemiddelde leeftijd van onze leden is?
- het goede antwoord daarop 72 jaar was?
- Marcel Vormer met zijn antwoord (71 jaar) daar het dichtste bijzat en daarmee de HEMA-bon van € 10 wint?
- Hart op Tempo er zeer waarschijnlijk dit voorjaar weer groepen bij gaat krijgen in Emmen Bargeres?
- dit het vervolg is van het opstarten van een sporttraject voor ouderen in deze wijk door de gemeente, net zoals dat de laatste jaren ook werd gedaan in Klazienaveen en Schoonebeek?
- we hiermee hopen dit jaar ons 200e lid in te kunnen schrijven?
- onze voorzitter Ton Sleeking er helaas mee gaat stoppen eind april?
- dit te maken heeft met zijn drukke werkzaamheden als voorzitter van het bestuur van de Voedselbank?
- we dus op zoek moeten naar een nieuwe voorzitter en dat dat geen eenvoudige opgave is?
- de bestuursleden (net als een paar jaar geleden) de komende tijd alle groepen tijdens een les zullen bezoeken om een keer mee te sporten en om van u te horen wat u van Hart op Tempo vindt?
- u nog steeds een mooi Hart op Tempo T-shirt kunt bestellen voor € 15?
- de Jaarvergadering op 25 april is, om 19.30 uur, in sporthal "De Zon" in Klazienaveen?
- u een VVV-bon t.w.v. € 25 verdient bij het aanbrengen van een nieuw lid?



De stofzoeger

De stofzoeger van Garrietjan

Van de weke, 't was nog vrog, zat ik op mien gemak een burtien karremelkse pap leeg te lèpelen, toen d'r zo ineens een auto veur de deure stille stond. Een soort meneertien stappen d'r uut. Wat zol dat now veur heerschap wezen? Hi'j kwam binnen en drukken mi'j de haand mit een drokte zo as die stadsmensen dat doen kunnen.

„Mag ik mij even voorstellen, mijn naam is De Jong.”

„Van 't zelfde,” zei ik, „en vertelt now mar ies wat a'j op de lever ebben.”

Enfin, mit een boel drokte en umhaal van woorden begreep ik dan, dat et een reizeger in stofzoegers was en dat e bi'j mi'j dimmonstreren wol mit zo'n dink, 't kossen niks, mar hi'j had bi'j mij gien kans.

„Neen meneer,” zei ik, „niks gien gedimmonstreer, mien zuster Lammegien kump een keer in de weke de boel een goeje beurte geven en dat is mi'j al drok genoeg, ik mut gien stofzoeger in huus ebben.” Et keertien keek slim teleurgesteld en net toen e de deure uut wol gaon, scheut et mij zo ineens te binnen dat Lammegien ni' jje weke jaorig was en ik haar feiteluk wel zo'n stofzoeger kedoo kon geven, 't zol wel een duur kedoo wezen, mar veur een keer wol ik er niet op kieken, want verleden jaor ad ze een stoffer en blik van mi'j ekregen, dat bracht de duurte niet an.

„Meneer,” zei ik, „is 't oe krek 't zelfde waar a'j dimmonstreren?” „Dat blijft mij gelijk,” zei de meneer, „al is 't ook aan de Noordpool.” „-Veur mekare,” zei ik, „dan stap ik in de auto en dan rieden wi'j samen naar de Lieuwte, naar mien zuster, dan zullen wi' j daar ies dimmonstreren en as 't wil dan koop ik zo'n dink veur mien zuster.”

Now dat leek em wel goed toe. Wi' j stapten samen in de auto en ik kregene een segare van um mit een bantien, ene van een dubbeltien nog wel. Mar toen wi'j in de Lieuwte an ekommen waren, wachten ons een grote teleurstellege, want noch Derk, noch Lammegien waren thuis.

Enfin, thuis of niet thuis, de dimmonstratie mos toch mar plase ebben, want wi'j waren

hier now een keer.

Wi' j gingen de mooie kamer van Lammegien binnen en alles blonken van netheid. Een kleed op de vloere, stoelen met triep, een taofelkleed, jonge, jonge, 't was net de salon van de Koneginne.

Toen kwam de meneer in zien element. Hi'j halen een grote deuze uut de auto en pakken et apparaat nut. De stofzoeger leek mi'j een mooi dink en solide, 't blinken allemaole van de klaore nikkel.

De meneer halen een grote zak mit zage-meel uut de auto en begon de ele kamer er onder te streujen. 't Was mi'j slim genug, want in een ogenblik blik kennen ie de kamer niet weer, 't was allemaole zage-meel, op de stoelen op de grond, mit de voet wreef hi'j 't nog vaste in 't kleed en ..wi' j wel geleuven, 't zwiet brak mi'j uut, toen ik de smeertroep zag. mar die meneer deed niks as lachen. „Wacht maar eens even, als mijn .stozuiger begint te werken, is in een minimum van tijd alles weerkraakhelder

Ik, hoop et, meneer, want Lammegien slaot mi'j dood as 't niet zo is.” Komt prima in orde, beter merk als ons merk „de zandzuiger” is er niet

Mitiene heuren ik lawaai op de dele en vernam ik de stemme van I Lammergien „Wat zol die vremde auto hier veur de deure mutten.”

Toeni kwam Lammegien de kamer binnen en haar gezichte werd wit toen ze al dat zage-meel in haar mooie kamer zag liggen. Garriet Jan,” kreet ze, „bij now elemaole gek ewurren, wat is dat hier, o mien mooie kamer, totaal verinneweerd.”

Stille toch, mense,” zei ik, „zie'j die meneer mit die stofzoeger, now die maakt de boel in een wip weer schone en as et dink goed warkt dan krieg ie van mi'j die stofzoeger veur oen verjaordag kedoo.”

Now toen kwam Lammegien effen bi'j, mar haar gezichte bleef kwaod staan stil maar moedertje,” zei de meneer, „in een oogwenk is alles weer weg

Mar dan ok drect,” zei Lammegien, „ik wil gien menuut langer tegen de smeerboel an kieken.”

Vervolg op pag. 13

Vervolg van pag. 12

we beginnen," zei de meneer, en hij streuen nog kwistig een paar handen vol zagemeel tussen de gediene.

Wijs mij nu even 't stopcontact." stopcontact," zei ik. Nu," zei de meneer, „het stopcontact van 't elektrisch licht.' Hier is gien elektrisch licht, wij branden hier nog pietereli." Maar dan wil de stofzuiger ook niet werken," riep de meneer in wanhoop. Toen was et effen doodstille in de kamer, mar toen... mar toen...

D'r uut," schreeuwen Lammegien en ze greep de bessem, „allebeiden ,d'r uut, lilluke slampampers, mien hele kamer is vernield, o, ik kan wel lippen bij nog niet weg, bandieten."

Die meneer greep zien stofzoeger, mar niet gauw genoeg of hij had al een klap van de bessem te pakken, zodat zien hoed em schief op de kop zat. En lopen as e deed, mit grote sprongen liep e 't arf of, mit de doodsangst op 't gezichte en Lammegien mit de bessem achter um an. 't Was zo'n komiek gezichte, ik mos in al de narigheid nog lachen ok.

leje ok nog lachen," brullen Lammegien en ze greep de zak mit meel en gooien die mij boven op de kop. Ik zagge niks meer, de ogen vol en 't liep mij bij de hals in over de rugge.

Toen ik weer kieken kon reed de meneer net weg, now as een warvel wind, krom gebogen over 't stuur, ging ie op twee raden deur de Die zollen wij wel nooit weer zien.

En ik bin op huus an egaon en 't kriebelen mij slim op de rugge van wege 't zagemeel en now is 't al drie dagen later en volgens de geruchten mut Lammegien nog bezig wezen, mar dat weet ik niet zeker, ik kome

veureerst niet in de buurte.

As ze jaorig is, zal ik haar mar weer een stoffer en blik geven, want kedoo van verleden jaar zal disse dagen

wel versleten wezen. Mar van stofzoegers mut ik niks meer ebben.

Wilko



Samenvatting jaarverslag 2022

Dit is een verkorte versie van het jaarverslag van Hart op Tempo. Het complete verslag zal op de agenda van de ledenvergadering staan en wordt tegen die tijd naar alle leden gestuurd.

Begin 2022 hadden we nog even met Corona te maken, waardoor we nog enkele weken niet konden sporten. Na 3 jaar konden we in mei gelukkig weer een jaarvergadering houden, in Klazienaveen.

De financiële situatie laat een nog gezonde vereniging zien. Dat hopen we te blijven, waar wel een verhoging van salariskosten sportleiders en de zaalhuur te verwachten is. Daarom stelde het bestuur eind 2022 een contributieverhoging voor om de te verwachte stijging van de kosten het hoofd te kunnen bieden. De leden gingen hiermee akkoord.

Extra inkomsten waren er door onze deelname aan de RABO Clubsupport en de Grote Clubactie. Ook ontvingen we weer donaties van een aantal regionale sponsoren en een enkele gift. Een deel van dit geld werd besteed aan materialen voor de groepen en konden ons verenigingsblad ervan betalen. Nieuwe statuten zijn dit jaar van kracht geworden. Deze staan op onze website www.hartoptempo.nl.

Ons ledenaantal groeide met 18 leden van 162 aan het begin van het jaar tot 180 leden aan het eind van het jaar. Dit kwam vooral doordat we er in Schoonebeek twee groepen bijkregen.

Het bestuur heeft het afgelopen jaar viermaal een overleg gehad waarin o.a. gesproken is over:

- mutaties binnen ons team sportleiders en hoe deze op te lossen;
- de overgang van 2 lesgroepen in Schoonebeek van de gemeente naar Hart op Tempo;
- de financiële situatie van de vereniging; de verhoging van de contributie en de communicatie daarover met onze leden;

Vervolg op pag 14

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

Vervolg van pag 13

- jaarplanning bestuur en PR/Activiteitencommissie.

Voorzitter Ton Sleeking heeft aangegeven in 2023 niet meer herkiesbaar te zijn.

De PR/Activiteitencommissie onderhoudt het contact met onze donateurs, zorgde voor een nieuwe PR-film (met dank aan Mans Muskee), organiseerde in de zomer een fietstocht en stond voor Hart op Tempo op de Seniorenbeurs in Emmen. Deze commissie zorgt er ook voor dat we ieder kwartaal weer een gevuld verenigingsblad ontvangen.

Het aantal bedrijven dat ons steunt is wat teruggelopen. Dat heeft onze aandacht. Eind 2022 waren als sportleiders bij ons werkzaam: Erica Macchi (Coevorden), Jantje Harmers (Emmerhout), Simone Rozemond (Bargeres), Edith Keesman (Klazienaveen) en Mariët Rolink (Schoonebeek en Klazienaveen). Annette Kooi is als verpleegkundige actief in de groep Bargeres. Het bestuur is zeer tevreden over de huidige groep sportleiders en de kwaliteit van de lessen die zij aan onze leden biedt.

DOKTER
SCHOONMAAKORGANISATIE

Kwaliteit in schoonmaken
Bel 0591 63 11 86

Eind 2022

En daar was de laatste les van het jaar alweer, natuurlijk werd deze afgesloten met koffie en een heerlijke plak krentenbrood.

Het Bestuur en de PR-Activiteiten-commissie hopen nu op een coronavrij-jaar zonder sportonderbrekingen. Op de foto de maandagavond-groep in Emmerhout.



Gerard

De krantenman

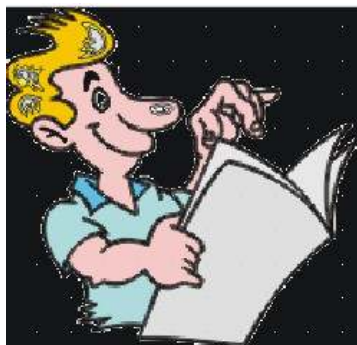
Dag mevrouw heeft u nog wat vrijwilligerswerk voor mij te doen?

Oh zei de dame, komt u maar verder. De krantenman vertelde zijn verhaal. Hij mocht niet meer werken vertelde de man, omdat hij was afgekeurd. Ja afgekeurd voor het bedrijfsleven hoor, niet om andere mensen een plezier te doen, dat hebben ze me niet verboden. Dus wil ik graag iets doen wat de mensen leuk vinden. Ik dacht misschien het dagelijkse nieuws brengen of voorlezen dat lijkt mij wel wat.

De mvr, tegen de man. Hoe had u gedacht dat te doen dan?

Kijk zei de man: " hier heb ik een krant daar staat altijd wel nieuws in dat de mensen interesseert, bijvoorbeeld over Prins Claus of over de waterstanden" De waterstanden? Maar meneer wat moeten deze mensen nou met de waterstanden? Nou voor het geval dat ze zo in de lach schieten dat zij er rekening mee moeten houden dat ze het niet in hun broek doen. De man moest er zelf om lachen. Of de Horoscoop. En verhaaltjes en moppen kan ik ook goed vertellen.

Nou zei de mvr: "vertelt u maar eens een mop. Kijken of die door de beugel kan". De man vertelde honderd uit en op het eind van de mop moest de dame zo nodig en ze rende naar het toilet; ze kon het niet meer houden van het lachen. De krantenman zei toen de tegen de dame: "dat bedoel ik nou met "de Waterstanden". Dat kan bij de bewoners nou ook gebeuren. Uiteindelijk is de krantenman aangenomen en komt hij 3x in de week de krant voorlezen op HB 4 in Bornholm, in Hoofddorp. En nu roepen de bewoners al van ver: " Hoe hoit komt de krantenman er al aan". En de krantenman, hij genoot en voelde zich als een vis in het water. Fluitend ging hij naar huis.



De TeleWikoman HB4

Colofon

Bestuursleden:

Voorzitter: Ton Sleeking
Secretaris: Guus Veltman
Penningmeester: Pieter Koers
PR & Activiteiten: Gerard Franken

PR/Activiteitencommissie / Redactie ClubMagazine:

Hennie Arkes
Gerard Franken
Geert Klaver
Chris Scheven
Herman Hemmen

Corrector:

Ger Zweep

Webmaster:

Richard Arkes

Sportleiding:

Simone Rozemond
Erica Macchi
Jantje Harmers
Edith Keesman
Mariët Rolink

Medische begeleiding:

Annette Kooi

Kopij

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

E-mail: secretaris@hartoptempo.nl

Mei vakantie: 29 april t/m 7 mei

Zomer vakantie : 23 juli t/m 3 september

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

- * 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!

