

8 ste Jaargang nr 31

BLIJF BEWEGEN

HARTSTIKKE GOED VOOR U



www.hartoptempo.nl



Hart Op Tempo

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



t' Wapen van Emmen

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

Contact

Tel: 0591-612502

Mail: info@hetwapenvanemmen.nl

t' Wapen van Emmen

Schimmerweg 1

7811 AR Emmen



DE9010400-ONT002-CB021 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

De zomervakantie ligt weer achter ons en de lessen zijn alweer enige weken bezig. Hopelijk hebt u genoten van de Nederlandse zomer, die soms te heet, soms te fris, soms te droog en soms te nat was. Gemiddeld genomen: heerlijk.

Uitgave 31 van ons verenigingsblad ligt voor u. We hopen deze weer gevuld te hebben met leuke artikelen. We kijken in ieder geval terug naar de leuke fietstocht van begin deze maand. Hart op Tempo probeert niet alleen sportlessen aan te bieden, maar blijft ook op zoek naar leuke andere activiteiten voor onze leden.

Ik wens u veel plezier toe bij het lezen van dit blad, dat kan verschijnen door de financiële ondersteuning van onze adverteerders, waarvoor onze dank.

Van de bestuurstafel

- Na het vertrek van onze voorzitter Ton Slesking, dit voorjaar, zijn we er nog niet in geslaagd een nieuwe voorzitter te vinden. We kijken nu ook naar kandidaten buiten onze vereniging.

- Het bestuur is benaderd door de Vriendenloterij met de vraag of een samenwerking financieel interessant kan zijn voor Hart op Tempo. We hebben besloten eerst na te gaan hoeveel van onze leden nu al meedoen aan de Vriendenloterij, voordat we eventueel verdere stappen gaan ondernemen.

- De dinsdaggroep in Emmerhout moest net als vorig jaar weer naar een andere dag uitwijken, in dit geval de donderdag, omdat de gemeente de zaal op dinsdag weer aan een andere aanvrager toebedeelde. Het bestuur is absoluut niet blij hiermee en heeft dit de gemeente ook laten weten. Het heeft ons tenminste drie leden gekost, voor wie sporten op de donderdag niet mogelijk bleek.

- Hart op Tempo zal ook dit jaar aanwezig zijn op de Ouderenbeurs in Hotel Emmen/van der Valk, op 4 oktober a.s. Dit in het kader van de "Dag van de ouderen".

Jeu de Boules

Aan het einde van het seizoen zijn de sportgroepen vrij om zelf wat te organiseren; in Coevorden was dit ijschappen.

De Barges- en een gedeelte van de Emmerhout-groep gingen op het sportieve vlak aan de gang.

Vroeg in de morgen werden de ballen geïets en de bannen aangeharkt, niets werd aan het toeval overgelaten, eerst een warming-up, die bestond uit het drinken van een warme koffie of thee, en natuurlijk een spierversterkend middel wat op cake leek.

Na een spel-uitleg werden de groepen ge-



vormd volgens een strak plan, wat inhield: niet meer dan vier personen per baan.

Na het startschot vlogen de ballen door de lucht om

ze dicht mogelijk te landen bij de boule, wat niet meer is dan een klein houten balletje. De scheidsrechters hadden het druk en werden regelmatig geroepen om met hun meetlint de winnaar aan te wijzen.

Eindelijk rust, wederom een warme drank en een korte massage van de gooispiers.

Na een intensieve strijd was daar het einde. De ballen werden opgeruimd en de baan



geveegd, en om al de verhitte gemoeiden te bedaren waren daar Annette en Simone met een verkoelende lekkernij. Voldaan gingen

we huiswaarts met de gedachte "6 weken geen HOT" hoe komen ze voorbij. Gerard.

System Integrator van:



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



Dealer van:



PERFECTE OPLOSSINGEN VOOR GASDETECTIE SYSTEMEN

Toepassing:

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

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

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

Uit het archief.

Eén van onze sporters, Marchien, is dagen de kranten aan het doorspitten om iets uit te zoeken. Op één van deze zoektochten kwamen deze reportages in beeld en ze dacht, dat is iets voor ons blad.

Zodoende kreeg de redactie deze artikelen in handen en ja wat is het alweer een tijd geleden, en het doet ons deugd, dat onze vereniging nog steeds aan het bloeien is, en ook krijgen we vandaag de dag nog steeds aandacht in de media.

Zo ook zorgt u samen met onze adverteerders voor de welvaart van onze vereniging door mee te doen met de acties, die de club geld oplevert.

Club voor hartpatiënten krijgt volleyballen

Hartverwarmende start voor sportvereniging Hart Op Tempo Emmen

Van een onzer verslaggevers

■ EMMEN – De vereniging Hart Op Tempo (HOT) in Emmen heeft een wat je noemt hartverwarmende start achter de rug. Twee jaar nadat veertien hartpatiënten tot de conclusie kwamen dat sporten de manier was om de sociale gevolgen van de handicap, die een hartinfarct nu eenmaal oplevert, op te vangen telt de club 52 leden. Verdeeld over twee groepen in Emmen en één in Klazienaveen.

„Veel mensen weten ons nu te vinden. Ze worden veelal doorverwezen door de cardiologen,” zegt secretaris G. Unger van HOT. „Maar niet alleen om fysieke, ook om psychische redenen sluiten hartpatiënten zich bij ons aan. Natuurlijk, direct na het infarct is er voldoende belangstelling. Ben je blij dat je het tenminste nog kunt navertellen. Maar na verloop van enige tijd krijg je toch een wat leeg gevoel om je heen. Je kan of mag niet meer werken en moet na een jaar ziekte ook nog de financiële consequenties aanvaarden. Zeventig

procent van je laatstverdiende loon, dat merk je wel.”

De vereniging Hart Op Tempo is in feite uit nood geboren. Unger: „In het Scheperziekenhuis is nu eenmaal weinig ruimte voor revalidatie. Dat gat trachten wij nu op te vullen. We krijgen daarin dus ook hulp van de cardiologen. Bij elke training is verder medische begeleiding aanwezig. Hard nodig, maar het maakt onze club wel duur. Denk ook maar eens aan de zaalhuur. De contributie is nu 12,50 gulden per maand en dat is voor veel mensen wel het plafond. En met reizen en wat consumpties kom je al gauw op het dubbele.”

Daar komt bij dat groepen uit maximaal veertien mensen mogen bestaan. Die vlieger gaat, ook al weer noodgewongen, op dit moment niet op, in Klazienaveen zitten ze bijvoorbeeld met negentien man. „Dat kan dan nog net, ook al uit financiële overwegingen is dat wel gunstig.”

Steun

Duidelijk is in ieder geval dat HOT erg ingenomen is met de financiële steun van verschillende verenigingen en service-

Sportclub hartpatiënten viert vijfjarig bestaan

■ EMMEN – Hart op Tempo (HOT), de Emmer sportvereniging voor hartpatiënten, begon het nieuwe seizoen met een aardige opsteker. Het Musselkanaalster HOT-lid Klaas Fischer verrastte hoofdsportleidster Naber dit weekeinde, tijdens een feestelijke bijeenkomst ter gelegenheid van het eerste lustrum, met een net vol hand- en voetballen. Het resultaat van een inzamelingsactie bij de middenstand in Fischers woonplaats.

De geste van het fanatieke HOT-lid vergroote de feestvreugde over het vijfjarig bestaan van de vereniging. Die werd gevierd met een huifkartocht rond Noord-Sleen. Ruim honderdzeventig mensen trokken in zeventien karren door de bosrijke omgeving. Zelfs de overvloedig neervallende regen kon de uitbundige feeststemming niet verstoren. De middag werd besloten met een bijeenkomst in restaurant Swols in Sleen.



Foto: Henk Berling

clubs. Nadat al eerder de Enka (met een bedrag van 1650 gulden) en de plaatselijke cardiologen HOT met sport-attributen van dienst waren, zijn nu ook de lokale Lions over de brug gekomen. Ze overhandigden het bestuur van de Emmer sportvereniging gistermorgen twee netten met volleyballen, met een waarde van duizend gulden.

Na het zwemmen, korfbal, zaalvoetbal en basketbal kan er nu dus ook volop gevolleybald worden. Financiële steun blijft daarbij wel nodig. Want bij HOT zit men niet stil en worden in de toekomst nog veel

▲ Alke Kamstra van de Lions overhandigt voorzitter G. Pol van Hart Op Tempo een net met volleyballen.

meer nieuwe leden verwacht. Secretaris Unger: „Je verbaast je er over als je hoort hoeveel hartpatiënten er zijn en ieder jaar bijkomen. Mijn eigen huisarts zit op een gemiddelde van twee á drie per kwartaal en volgens hem geldt dat getal voor iedere huisarts. Als je nagaat dat 95 procent van hen definitief afgekeurd wordt, kunnen we dus nog een heleboel potentiële kandidaten verwachten.”

Einde Seizoen

Laatste les groep Coevorden.

Op maandag 17 juli was het sport-seizoen ten einde voor de sporters van Coevorden: een vakantieperiode van 6 weken voor de boeg. Door vakanties kon niet iedereen er zijn maar zoals elk jaar gebruikelijk gaan we tijdens of na de les iets anders doen. In dit geval een wandelingetje naar de Markt in Coevorden om een ijsje te nuttigen. Bij de 'Ganzenhoedster' was het goed toeven.



Door zwangerschapsverlof van Erica Macchi, onze sportleidster, werd de groep geleid door Edith Keesman, ook sportleidster bij Hart op Tempo. Erica was vanmiddag ook uitgenodigd om een ijsje mee te eten en ze kwam met haar op 20 mei geboren dochter Emma. Voor de pasgeborene was er een cadeautje en voor Erica een bloemetje namens Hart op Tempo. Erica zal de lessen weer gaan verzorgen bij aanvang van het nieuwe seizoen op 4 september.



En omdat Edith de periode van vervanging ging afsluiten heeft ze ook een bloemetje als dank gekregen. Edith geeft normaal ook les aan een groep van Hart op Tempo op de maandagmorgen in Klazienaveen

En toen hadden we nog een bijzonder jubileum te vieren. Albert Schnoing (uit het mooie Weiteveen) is dit jaar 30 jaar lid van Hart op Tempo. Als 37-jarige jonge vent ging hij meesporten na een hartoperatie bij Hart op Tempo, in die tijd bestond Hart op Tempo al wel maar was de Coevorder groep nog niet aangesloten. Albert is één van de actieve leden die vrijwel geen les overslaat, en op de maandagmiddag vanuit Weiteveen samen met zijn zus Annie meesport. Albert is altijd in voor een lolletje in maar heeft ook altijd aandacht voor de medesporters, Albert is een zeer gewaardeerd lid en we hopen nog heel lang samen met hem actief te blijven bij onze mooi vereniging. Albert kreeg van de vereniging een bloemetje en een bonnetje aangeboden.

Pieter.



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.



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

In 2023 op zaterdag 7 oktober

Ateliers en locaties geopend van 11.00 tot 17.00 uur. Een aantal
ateliers zijn ook op zondag 8 oktober geopend van 11.00 tot 16.00 uur.

Kunstenaars van binnen en buiten het dorp exposeren een diversiteit
aan kunstuitingen op verschillende locaties binnen het tweelingdorp.
Actuele informatie over de route is begin september te vinden
op de website.

www.kcroutedeverbinding.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



Gehele jaar geopend

m.u.x. 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 avoost,
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

Sporten

Sporten als je geen jonge God meer bent: zo pak je het aan. Deel 1

Dat sporten gezond is, weten we allemaal. Hoe creëer je een goede sportroutine als je op leeftijd bent? Zeven belangrijke inzichten.

Met toestemming overgenomen van:

VOLKSKRANT: Anna van den Breemer, 19 juni 2023

Beeld Sophia Twigt



1. Blijf het lichaam prikkelen

Volgens de Beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad doen

volwassenen er verstandig aan per week minstens 150 minuten (2,5 uur) matig-intensief te bewegen. Wandelen is veruit de populairste beweegactiviteit onder ouderen. Is zo'n dagelijks ommetje in de buitenlucht genoeg? 'Albert Einstein zei ooit: Als je doet wat je deed, dan krijg je wat je kreeg, zegt Jasper Kappen, longarts in het Franciscus Gasthuis in Rotterdam. Oftewel: 'Wandelen is goed, maar als je je conditie wilt verbeteren, moet je je hartslag en ademhaling omhoog zien te krijgen. Je moet af en toe de grens opzoeken om verder te komen.' Zijn advies: 'Loop soms even alsof je geen idee hebt hoe laat de bus gaat, maar je 'm absoluut niet wil missen.'

Het is belangrijk om het lichaam te blijven prikkelen. 'Doe wat spierversterkende oefeningen tijdens het wandelen', adviseert Imke Bonnamy, die als beweegcoach ouderen bijstaat. Want dat is óók onderdeel van de Beweegrichtlijn: twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten. Hoe je dat aanpakt? 'Doe na honderd meter een paar squats. Train je buik en je billen. En hef de knieën en tik er met je handen op. Of doe dagelijks oefeningen met de bal of kniebuijgingen bij het opstaan.'

2. *Conditie gaat vaak ongemerkt achteruit*
Veel ouderen bewegen niet genoeg. In 2021 voldeed 33 procent van de 65-plussers aan

de eerder genoemde beweegeisen, zo blijkt uit cijfers van het CBS. Zo'n 45 procent geeft aan eigenlijk meer te willen bewegen en te sporten. 'Het verslechteren van de conditie gaat vaak geleidelijk, waardoor we het zelf niet doorhebben', zegt longarts Kappen.

'In coronatijd zag je dit overal gebeuren: mensen gingen minder sporten omdat de sportscholen dicht waren, maar in hun hoofd hielden ze dezelfde conditie. Dat viel later flink tegen.' Zo gaat het volgens hem ook bij het ouder worden. 'Je bent wat kortademig pijn in de gewrichten, je bent wat aangekomen etc. Sporten is niet meer zo leuk. Daardoor doe je steeds minder en neemt je conditie geleidelijk af. Beginnen wordt dan steeds ingewikkelder.'

3. *Vraag jezelf af: welke sport deed ik vroeger?*

Hoe pak je het sporten weer op? 'Het allerbelangrijkste is om plezier te hebben, anders houd je het bewegen niet vol', zegt Bonnamy. Een manier om het plezier (terug) te vinden is door na te gaan welke sport je vroeger beoefende. 'Of het nou hardlopen, dansen of turnen is, je lijf slaat op wat je hebt gedaan en herkent het.' Hierdoor zullen de oefeningen minder moeite kosten.

Mensen die vroeger hebben gedanst, raadt ze bijvoorbeeld aan om Zumbalessen te gaan volgen. 'Laatst kwam er een meneer op mijn beweegspreekuur', zegt Bonnamy. 'Na het overlijden van zijn vrouw was hij niet veel buiten de deur geweest. Samen gingen we op zoek naar iets wat bij hem past.' De sport-en-spel-les voor senioren, waarbij ze eerst een circuit doen met verschillende oefeningen en afsluitend een spel, bood uitkomst. 'Hij bloeide helemaal op. Vooral bij het basketballen en volleyballen, want dat had hij vroeger gedaan.'

Resumerend: De dagelijkse oefeningen bij het opstaan, het ommetje en de wekelijkse sport- en spel-les moeten een soort routine worden.

In het volgende verenigingsblad, deel 2 van "Sporten als je geen jonge God meer bent".



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, PBLIS, BHV, Sport- en Wendelletsels
Kool,
Nieuw Amsterdamseweg 5,
7761PD Schoonebeek.

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

 0628891570
 0524 532426

VAN BETONSTEEN TOT SIERTEGEL

HENRY VOS SIERBESTRATING

WESTERBORK 0593 - 541815 MOBIEL: 06-51125593



PROFESSIELE 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 DRENTH
- KWALITEIT
- VAKMANSCHAP

DOKTER

SCHOONMAAKORGANISATIE

Kwaliteit in schoonmaken

 Bel 0591 63 11 86

Vakantie

Terwijl is dit schrijf, zijn net alle schoolvakanties weer voorbij; zo ook zijn onze sportlessen weer begonnen.

Maar de volgende vakantie staat alweer voor de deur, dit is de herfstvakantie.

Deze is van 21 oktober t/m 29 oktober.

Jaarlijkse Fietsdag

2 september was het dan zover. Na een gedegen voorbereiding stonden alle seinen op groen om een mooie dag te beleven.

Maar ondanks de weersvoorspellingen, die er goed uitzagen, bleek dat de ze niet dat brachten waarop we hadden gerekend.

Eén regenbui in Drenthe, die precies boven Emmen bleef hangen, maar we bleven de moed erin houden. Vanaf 9 uur was het een drukte van belang samen bij Terwolde Renault-dealer, die het evenement sponsorde, met koffie/thee en wat lekkers, onderweg versnaperingen en bij terugkomst soep met brood..De vele vrijwilligers waren druk in de weer om een gedeelte van de showroom om te toveren tot

een eerste-klas ontvangsthall waar de fietsers werden ontvangen met koffie en cake.



50 fietsers kwamen ondanks het natte weer opdagen om een gezonde prestatie te leveren.

Na een welkomstwoord namens het bestuur en de PR-Activiteiten-Commissie van Hart op Tempo, en een dankwoord voor de gastvrijheid van de Renault-dealer, ging de groep van start om 10 uur.

Opstellen voor de start, weg afzetten door de verkeersregelaars en go, Gerard voorop en Klaas achteraan om niemand kwijt te raken, doch na nog geen één kilometer klonk Klaas door de portofoon of we willen! stoppen ivm fietspech.

De elektrische ondersteuning wilde niet aan, maar bij allebei de fietsen is dat wel raar, maar na een korte blik op het batterij-gedeelte bleek dat de batterijen nog in de auto lagen.

Inmiddels was het begonnen te regenen, dus maakte de groep van dit oponthoud gebruik om regenkleding aan te trekken.

En daar gingen we weer. De leden van de PR-Activiteiten-Commissie hadden de route

al gereden en die wisten wat er ging komen: een paar gevaarlijke oversteken. Maar door de vakkundige verkeersregelaars onder leiding van Geert, die hiervoor is opgeleid, konden we deze plekken op de route veilig oversteken.

Na ongeveer een kilometer of tien was onze eerste stop. Hier werd een watertje aangeboden om de boel van binnen ook een beetje nat te houden. En verder ging het door het mooie landschap van Z.O.-Drenthe.

Even stoppen bij het Veenpark, voor een sanitaire stop, vervolgens fietsen door het kassengebied en langs "De Runde" richting Sportlandgoed waar de energie werd aangevuld door een overheerlijke banaan.

En verder gingen we richting Klazienaveen. Ook hier wederom veilige oversteken, verzorgd door onze verkeersregelaars, en dat bleek geen overbodige luxe, want wat was het druk daar in Klazienaveen. En verder ging de tocht richting de Koppelsluis, waar nog een versnapering werd uitgereikt en waar nog even gebruik kon worden gemaakt van



het sanitair. Het laatste stukje fietsen langs het Willem-Alexanderkanaal, door Oranjedorp en op naar de finish. Gelukkig toch

nog de laatste kilometers droog. Voldaan reden we de parkeerplaats op bij Terwolde-Renault, waar we ons nog even opstelden voor de groepsfoto en op naar binnen waar de soep en het brood gretig hun aftrek vonden. Tenslotte iedereen hartelijk bedankt, die deze dag heeft mogelijk gemaakt.

Op de foto's hiernaast, het vertrek van de groep fietsers; een blik van onderweg; het



team verkeersregelaars en natuurlijk de groepsfoto. Wij gaan ervan uit dat we het volgende jaar deze

tocht voor de 5e keer kunnen organiseren en hopen dat de weergoden dan met ons zijn. Bent u dan ook weer van de partij? Speciale dank aan Jeroen van Terwolde-Renault voor de huisvesting, de catering, alsmede de bezem- en volgwagen.. Gerard namens de PR-Activiteiten-Commissie.



Puzzel-winnaar

Niet dat de moeilijkheidsgraad van de puzzel heel hoog is, nee maar uit de vele goede inzenders won voor de 2e maal de heer Van Burik de VVV-bon.

Ja zult u denken, hoe kan dat nou ? Alle goede inzendingen kregen van een lid van de PR-Activiteiten-Commissie een nummer, achter de naam van de inzender. Vervolgens maakte een ander lid corresponderende nummers. Tenslotte trok een derde lid van de commissie een nummer en gaf dit door aan het secretariaat. En hoe is het mogelijk, zo gingen we voor de tweede maal naar de heer Van Burik om de VVV-bon te brengen.

Toevallig was zijn dochter een week bij hem op vakantie en was zo vriendelijk om namens Hart op Tempo de bon te overhandigen. Op de foto ziet u de gelukkige winnaar met zijn dochter Esther.



Gerard

Deze editie geen puzzel, maar wees gerust, in editie 32 zullen wij ons uiterste best doen om weer een mooie kerstpuzzel in ons blad te krijgen.

Natuurlijk staan wij ook open voor inbreng van uw kant. Heeft u een mooi idee, of zelfs een puzzel, die we meteen kunnen plaatsen, laat het ons even weten.

Ja, het klinkt nog ver weg, KERST, maar voordat wij het weten is het weer zover. Zo zijn wij als Bestuur en PR-Activiteiten-Commissie al bezig om het jaar 2024 in te vullen. Stilzitten is geen optie.

Wilt u het bestuur ook helpen, wij zijn nog op zoek naar een Voorzitter voor Hart op Tempo!. Aanmelden kan bij het secretariaat: e-mail: secretaris@hartoptempo.nl

Uit de pen van

1. Mijn naam is Boudewijn Swiebel en ik ben 77 jaar.

2. Ik woon al 48 jaar aan de Laan v.d. Eekharst in Emmen samen met mijn vrouw Alie.



3. Mijn beroep was onderwijzer. Dat ben ik 40 jaar geweest (tot 2007) aan scholen in Emmer-Compascuum, waar ik mijn vrouw heb ontmoet, die daar kleuterleidster was, en verder nog een aantal jaren in Smilde en meer dan 35

jaar aan een openbare school in Emmermeer (OBS Emmermeer). Inmiddels ben ik nu al 16 jaar met pensioen.

4. Sinds 2017, dus nu al 6 jaar, ben ik lid van Hart op Tempo.

5. Ik kwam met HOT in aanraking nadat ik eerst revalideerde in het Scheperziekenhuis. Men raadde mij toen aan om wel te blijven sporten en dat o.a. HOT een goed alternatief zou kunnen zijn. Ik heb toen de stoute schoenen aangetrokken en ben maar eens wezen kijken, eerst op de tribune en ja het leek me wel wat. Oorspronkelijk kom ik uit Exloo en toen ik voor de eerste keer de kleedkamer binnenkwam zaten daar tot mijn verrassing drie voor mij bekende Exloërs: Jan en Geert en Aaltje in de vrouwenkleedkamer. Dat was een leuke binnenkomer en ik voelde me meteen thuis. Helaas zijn zij er nu niet meer bij.

6. Ik ben bij de groep op de dinsdagmorgen van 11.00 tot 12.00. Jantje Harmers is onze leidster.

7. Wat ik leuk vind aan HOT is vooral het samen sporten en vooral de variatie van bewegen. Elke week iets anders, dan weer deels volleybal, of hockey, trefbal, badminton, grondgym, enz.

8. Verder fiets ik regelmatig. Ik heb veel gevoetbald (ook competitie) en ook getennist en gewandeld, maar door lichamelijk onge-

mak (Parkinson) lukt dat nu allemaal niet meer zo goed. Samen met een kennis heb ik ook regelmatig gebiljart.

9. Mijn hobby's zijn lezen, computeren en hout bewerken. Ik ben lid van de gemeentelijke hobbyclub. Van oktober t/m maart hobbyen we in de school PRO Emmen op de hout- en metaalafdeling. Nestkastjes maken doe ik dan meestal.

10. Vrijwilligerswerk doe ik nu nog alleen in het bestuur van de Stichting Vrienden vd Schans. Ik heb daarvoor veel vrijwilligerswerk gedaan voor de Vara, Humanitas en Idee-Emmerhout.

11. Een leuke anekdote weet ik niet zo. Wel geniet ik elke week van de lessen van Jantje. Wat ik leuk vind, is, dat we voor de aanvang van de les ook altijd nog even flink tegen een bal aan mogen trappen. Wanneer krijg je op onze leeftijd nog eens de kans om dat te mogen doen? Bij HOT dus.

12. Ik geef de pen door aan Wil

Pen nieuwe stijl

Dit was de laatste 'Uit de pen van'.

Met de nieuwe rubriek: In gesprek met gaan we écht in gesprek met mensen door hen te interviewen waarmee we meer diepgang hopen te krijgen en af kunnen wijken van de standaardvragen.

Hopelijk hebben jullie ook zin in deze vernieuwde rubriek. Wij in ieder geval wel.

Herman

Grote Clubactie

23 september is de start van de Grote Clubactie. Hart op Tempo doet ook dit jaar weer mee. De loten verkoop gaat door tot 27 november.

Loten kosten 3 euro, **maaar** van deze 3 euro gaat er 2.60 euro meteen naar de vereniging. Dus koop die loten en steun onze club, vervolgens maakt u zelf nog kans op mooie prijzen.

Alvast hartelijkdank, namens het bestuur voor uw steun.

Mijn Gouden Pijl

Net terug van vakantie, was het al weer tijd voor de Gouden Pijl. Dit is een jaarlijks, eind juli/begin augustus terugkerend wielercriterium van 100 km., dwars door het centrum van Emmen en natuurlijk een rondje om de kerk. Direct na de Tour de France, met meestal een aantal prominente Tour-renners aan de start. Dit jaar 7 Tour-renners w.o. Giulio Ciccone de winnaar van de bolletjestrui,



Twan Poels, winnaar van een pittige bergetappe en de Emmenaar Elmar Reinders. En nog een Emmenaar en drie-

voudig Olympisch kampioen Kjeld Nuis. De lengte van het parcours was dit jaar 2 km. inclusief het rondje om de kerk. En dat rondje moesten ze 50x ronden, 100 km. dus. 's Middags reden de dames de Gouden Pijl, over 60 km, waarbij de overwinning ging naar Lonneke Uneken, een schaatsster, de plaatselijke favoriete Arianne Pruischer werd 2e, en Femke Beuling 3e. Er was ook een Olympisch kampioen onder de wielrensters, namelijk Irene Schouten en ook schaatsster meervoudig wereldkampioene Antoinette de Jong,

Langs het parcours

De heren startten om half acht. Op zoek naar een geschikte plek, belandde ik op het kruispunt bij Oscar. Waar de renners via een zgn. lus in het parcours langs de Baander en Wilhelminastraat reden en je ze twee keer kon zien langs komen. Er stond ook een cameraman van omroep ZO!34 opnames te maken, dus ik dacht dat moet een perfecte plek zijn.

De Finish

Het was een spannende wedstrijd met diverse strijd lustige renners zoals Bouke Mollema, Elmar Reinders en niet te vergeten Ciccone in z'n bolletjestrui. Om kwart voor tien finishten de matadors, die om half acht waren begonnen, dat betekende een gemiddelde snelheid van 44 km. per uur. Op naar het

podium voor de huldiging van de winnaar, de Italiaan Giulio Ciccone. Deze renner kwam



in de Tour de France als eerste over de Pyreneeën en over de Franse Alpen. Voor hem moest de Hondsrug

dus een peulenschilletje zijn. En dat was het ook, hij won dan ook de Gouden Pijl 2023 met overmacht en voorsprong op de rest van het deelnemersveld. Mooi om mee te maken was ook, dat de plaatselijke favoriet, hoewel wonende bij zijn vriendin in Assen, maar geboren en getogen in Emmen, Elmar Reinders, als derde eindigde. Hij reed dit jaar voor het eerst de Tour de France mee en reed deze uit tot in Parijs. Elmar was gedurende de gehele Gouden Pijl, heel actief en zat ook regelmatig in de kopgroep. Ook in de laatste ronde wist hij uit de greep van het peloton te blijven door als derde te finishen. Mooi was het, dat hij voor zowel de Tour de France als de Gouden Pijl extra in het zonnetje werd gezet. Fabio Jacobsen, de sprintkoning had de pech halverwege de koers een lekke band te krijgen, waardoor hij een achterstand opliep en in de laatste ronde de koploper niet meer wist in te halen, hij finishte als 2e. Een andere noordelijke coryfee, Bouke Mollema, die gedurende de gehele Gouden Pijl zeer actief was en regelmatig in de kopgroep was te vinden, eindigde als 6e.

Het Gouden-Pijl-Muziekfestival.

Na de huldiging was het al weer gezellig druk op de terrassen, na de regen eerder die dag. Daarna naar Het Gouden-Pijl-Muziek-Festival op en rondom het grote Raadhuisplein waar het gezellig druk was, bij een doorlopende uitzending van Radio Continu, met veel bekende artiesten die voorbij kwamen. Eveneens optredens op het podium op het Marktplaatsplein. Via de kermis keerde ik met een zak olieballen weer huiswaarts. Dat was mijn Gouden Pijl 2023.

G.J.Z.

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

Afsluiting seizoenen

Einde sportseizoen Groep-Emmerhout.

Na een jaartje sporten, was het weer tijd om lekker uit eten te gaan met onze groep van de maandagavond van Emmerhout.

We waren met twaalf van onze sporters en sportsters bij Flamingo's Plaza Wokrestaurant. Het was onbeperkt genieten, die avond, in een fraaie ambiance in het sfeervolle centrum van Emmen..

Er werd heel wat afgekletst over het afgelopen sportjaar, waar we onder de bezielende leiding van Jantje Harmers werden gekneed en gevormd. Van alles kwam weer voorbij! Een jaar waar volop werd gevolleybald, gebadmintonned, gehockeyed, geknotsbald en andere balspellen, maar ook de hersens werden gekraakt bij de verschillende woordspellen. En natuurlijk werden de spieren getraind op het beruchte matje: zoals planken, buikspieroefeningen, enz., waardoor veel

werd afgemopperd, maar vooral ook gelachen!!! En omdat zo iets leuk en gezellig is, werd er nog lang over nagepraat!

De eerste sport-avonden van het nieuwe seizoen zitten er al weer op, en er werd al geopperd om ook aan het begin van het sportseizoen met een etentje te beginnen, en ja waarom ook niet, wordt vervolgd.

Wij van de maandagavondgroep Emmerhout, wensen alle leden van Hart op Tempo veel sport- plezier voor het nieuwe seizoen. Janna.



Distributie verenigingsblad

Op de jaarvergadering is hier al over gesproken en ook voorgesteld: de distributie laten plaatsvinden via de lessen om zo portokosten te besparen.

Wat wij als bestuur toen nog niet wisten was, dat de portokosten vele malen hoger uitkomen dan dat er was begroot. Er zijn meer leden, dus ook meer bladen, dus ook meer portokosten. De vereniging kreeg een groeispurt doordat er groepen bij kwamen, het laatst in Bargeres. Op zich mooi dat vele nieuwe sporters onze vereniging weten te vinden. Het bestuur vindt het van groot belang dat iedereen het verenigingsblad dezelfde week op de mat krijgt. Tot de afgelopen jaarvergadering zag het er goed uit. We draaiden quitte met de opbrengsten, die we krijgen uit de advertenties. Meer advertenties, zou ook een oplossing zijn, maar ondanks de inzet van onze PR-Activiteiten-Commissie lukt dit niet altijd. Om de prijs van de advertenties te verhogen, kost adverteerders. Blijft over om de portokosten drastisch te verlagen, en dat gaat met de verspreiding van editie 31 beginnen. Nu is het niet de bedoeling dat 1 persoon hiervoor moet gaan opdraaien, dus zijn we bezig om dit zo goed mogelijk op te lossen..Als proef zal het uitreiken gaan plaatsvinden in Schoonebeek. De contactpersoon is daar Herman Hemmen. Zijn er binnen onze gelederen mensen, die een beter voorstel hebben dan horen wij dit graag.

Ook kan het secretariaat het blad digitaal doorsturen, maar dit moeten we eerst met elkaar bespreken en ook moeten we inventariseren wie dit wil. Kortom wij zijn er druk mee in de weer en het krijgt een vervolg.

Het Bestuur



Colofon

Bestuursleden:

Voorzitter:

Secretaris: Guus Veltman

Penningmeester: Pieter Koers

PR & Activiteiten: Gerard Franken

Algemeen: Cees Oort.

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 (Alleen op de woensdag in Bargeres)

Kopij

Stuur per mail, vóór **5 december** naar:

E-mail: secretaris@hartoptempo.nl

Contactgegevens Hart op Tempo:

Buidelmees 2

7827 BJ Emmen

Tel : 06 55935884

E-mail: secretaris@hartoptempo.nl

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

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

UW SPECIALIST IN BINNEN EN BUITEN ZONWERING



OOK OP SOLAR



OOK OP SOLAR



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

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

www.HZzonwering.nl info@HZzonwering.nl



facebook.com/HZzonwering

Weerdingerstraat 200 7822 BK EMMEN 0591 618794

