

8 ste jaargang nr 32

# BLIJF BEWEGEN

## HARTSTIKKE GOED VOOR U

Het bestuur en de PR-Activiteiten  
Commissie wensen u hele fijne  
feestdagen en een sportief 2024

[www.hartoptempo.nl](http://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](mailto:info@hetwapenvanemmen.nl)

t' Wapen van Emmen

Schimmerweg 1

7811 AR Emmen



DE3010400-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](http://www.vcemmen.nl)



**Wij zijn uw bank.**  
**RegioBank**  
Zelfstandig Adviseur

# Voorwoord

**Wij zijn alweer beland aan het eind van het jaar. Gebruikelijk is het dan dat we even een moment nemen en kijken waar wij als vereniging staan.**

Bij het verschijnen van deze editie hebben we de kruidnootjes en chocoladeletters achter ons gelaten.

Terwijl Mariah Carey alle muziekkzenders overspoelt met haar nummer "All I want for Christmas you" realiseer ik me ook dat er landen in oorlog zijn.

Op elk nieuwsbericht zien we de afschuwelijke beelden voorbij trekken, en is "vrede op aarde" ver te zoeken.

Maar wat betreft onze vereniging: Hier terugkijkend mag ik zeggen dat we het goed doen. Dankzij de inspanningen van de senioren-coaches hebben we een mooie groei meegeemaakt. Nu is het zaak om de nieuwkomers enthousiast te houden zodat ze meer mensen kunnen gaan overtuigen hoe leuk het is om te sporten.

Ook hebben we mooie resultaten gehaald met "De Grote Clubactie" en met "Rabo Club-Support" en dat ook dankzij uw aller inspanning. Het jaarplan voor komend jaar is al weer klaar, en ook nu staan de bekende activiteiten weer op de rol. En één er van is om vier keer ons mooie verenigingsblad uit te geven, dat mede dankzij onze sponsors nog met gesloten beurs kan plaats vinden. Wij kunnen het allemaal blijven doen omdat we een groep vrijwilligers hebben, die zich tomeloos inzet voor de vereniging.

Het is u vast en zeker al opgevallen dat Hart op Tempo op zoek is naar een voorzitter, mannelijk of vrouwelijk, dat maakt niets uit. Wij zullen ons blijven inspannen om deze functie in 2024 ingevuld te krijgen.

Helaas zijn er leden, die ons ontvallen zijn; waar onze gedachten naar uitgaan en wij wensen u als nabestaande heel veel sterkte.

2023 was gelukkig voor onze vereniging een jaar van groei, en aan ons nu de taak het stuur goed in handen te houden om een behouden koers te blijven varen.

Dan rest mij om u een hele fijne kerst te wensen, en ook een hele fijne jaarwisseling.

En een heel gezond en sportief 2024! Namens het bestuur, Gerard Franken.

## Van de bestuurstafel

Het bestuur komt ca. 5 maal per jaar bij elkaar, steeds bij een van de bestuursleden thuis. Eind oktober hebben we voor het laatst overlegd. We constateerden dat we nog steeds in ledenaantal groeien, een goede zaak, en dat de in- en uitgaven op financieel terrein aardig in balans zijn.

De sportleidster van Coevorden, Erica Macchi stopt met haar werkzaamheden voor ons op 1 januari a.s. We danken haar hartelijk voor alle sportieve uren die ze voor ons, met haar positieve instelling, heeft verzorgd. Heel blij zijn we met haar opvolgster Edith Keesman. Het is bepaald niet makkelijk om een goede sportleidster te vinden en dat is ons met Edith toch gelukt.

We zijn ook al begonnen met na te denken over ons 40-jarig bestaan in 2025. We gaan onze schouders daaronder zetten vanaf het begin van het nieuwe jaar.

Er zijn positieve ontwikkelingen in de wijken Emmerhout en Rietlanden/Parc Sandur. Dankzij gemeentelijke stimuleringsprojecten om ouderen aan het bewegen te krijgen, krijgen wij er mogelijk weer een paar lesgroepen bij. Er is ons veel aan gelegen dat een dergelijk traject ook in de Gemeente Coevorden gaat starten.

Om de verzendkosten van ons verenigingsblad te drukken gaan we de bladen tijdens de lessen uitreiken. Bladen die overblijven zullen alsnog op de post gaan.

Voor nu wenst het bestuur uw fijne feestdagen toe en hopelijk begint u met een goed gemoed aan een gezond en sportief jaar 2024.

System Integrator van:



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



Wij maken  
gebouwautomatisering  
persoonlijk!

De Noesten 44 - 9431 TC Westerbork - Tel. 0593 – 820 994  
[www.retebo.nl](http://www.retebo.nl) - [info@retebo.nl](mailto:info@retebo.nl)

Dealer van:



PERFECTE OPLOSSINGEN VOOR GASDETECTIE SYSTEMEN

Toepassing:

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

# Twee begrippen één team

- Autoschade
- In en verkoop
- Carcleaning

- Technische werkplaats
- Lease
- Verhuur 9 persoonsbussen



TVL SCHADESERVICE

[www.tvls.nl](http://www.tvls.nl)



VAN LEEUWEN AUTO'S

[www.vanleeuwenemmen.nl](http://www.vanleeuwenemmen.nl)

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

# Sporten deel 2

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

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



### 4. Vergeet de balansoefeningen niet

'Hoe ouder je wordt, hoe vaker er evenwichtsproblemen ont-

staan', zegt Bonnamy. En dat terwijl balans belangrijk is om valpartijen te voorkomen. 'Ga tijdens het tandenpoetsen en schillen van aardappelen op één been staan. Dan heb je ook de veiligheid van het aanrecht of de wasbak. Of tik buiten met je voeten om en om tegen een stoepje. Neem ook eens wat vaker de trap dan de lift. Doe je dat niet, dan gaat je balans hard achteruit. Naarmate we ouder worden, bukken we minder snel om iets van de grond te pakken, we ontwijken die beweging. De spieren worden daarom steeds strammer'.

### 5. Doe krachttraining om de spierkracht op peil te houden

Bij 65-plussers neemt de spierkracht flink af. 'Spierkracht heb je nodig in het dagelijks leven. Zonder kom je moeilijker de trap op', zegt Bonnamy. 'Wanneer je de spieren in je buik niet gebruikt, moet je rug nog harder werken, wat kan leiden tot klachten. Daarom train wat vaker je buikspieren'.

Uit onderzoek van de Universiteit van Wageningen blijkt dat ouderen de spiermassa op peil kunnen houden door twee keer per week krachttraining te doen in combinatie met het innemen van extra eiwitten. Moet je direct met gewichten in de weer? 'Het mooiste bij ouderen is om met het eigen lichaam te trainen, want dan is de kans op blessures kleiner.' Denk bijvoorbeeld aan de push-up.

### 6. Houd het doel voor ogen

Bij het creëren van een duurzame sportroutine gaat het om het aanleren van nieuw gedrag. 'Het begint bij het maken van een goed plan', zegt longarts Kappen. 'Hoe ga je het volhouden? Maak de drempel zo laag mogelijk.' Voor de één werkt thuis sporten goed, door bijvoorbeeld elke dag mee te doen met het televisieprogramma Nederland in Beweging, de ander heeft juist een afspraak buiten de deur nodig. 'Het helpt om duidelijk voor ogen te houden waarom je sport, namelijk om de kwaliteit van leven te vergroten', zegt Kappen. 'Je wil met je kleinkinderen naar de dierentuin kunnen.'

### 7. Tot slot: sporten is soms ook gewoon corvee

'Je hoort vaak: sporten wordt vanzelf leuk als je maar volhoudt', zegt Kappen. Maar volgens de longarts bestaat er ook een groep die nu eenmaal weinig plezier aan sporten beleeft. Voor die mensen haalt hij graag het advies aan van een kennis die zelf tot dat kamp behoort. 'Zij zei: ik ben sporten als corvee gaan zien en dat helpt enorm. Het is net als met belasting betalen en de afwas: het is niet leuk, maar het moet wel gebeuren.' Dat geeft rust. Sporten moet een soort routine worden, zoals een dagelijks ommetje en wekelijks een sport- en spelles.

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

*Dit is het vervolg van deel 1 "Sporten als je geen jonge god meer bent" uit het vorige verenigingsblad.*

**KOOI**  
OPLEIDINGEN

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

E-Mail : [kooiopleidingen@hotmail.com](mailto:kooiopleidingen@hotmail.com)  
[www.kooiopleidingen.nl](http://www.kooiopleidingen.nl)

0628891570

0524 532426



# In gesprek met..

## In gesprek met ..... Mariët Rolink

Mariët, jij bent de eerste die ik mag interviewen voor deze nieuwe rubriek. Voor ons beiden een beetje spannend en onwennig.



### **Zou je iets over jezelf willen vertellen?**

Ik ben geboren en getogen in Erica, en kom uit een groot katholiek gezin een deel van mijn leven heb ik daar nog steeds

helemaal thuis. Ik ben getrouwd met Peter, die ik ken vanaf de lagere school, en heb twee kinderen en vier lieve kleinkinderen. Mijn familie en vrienden wonen allemaal in de buurt, waar ik volop van geniet.

### **Als ik aan Peter zou vragen wie Mariët is, wat zou hij dan zeggen?**

Ik denk dat hij zou zeggen dat ik een mens ben, die van gezelligheid en reuring houdt. Geniet volop van mijn contacten met mijn eigen familie, de kinderen en kleinkinderen. Ook van het regelmatig oppassen op de kleinkinderen. Dat geeft mij, naast lichte inspanning ook veel plezier en ontspanning.

### **Wat voor opleiding(n) heb je gedaan?**

Na de lagere school ben ik naar de huishoudschool gegaan en daarna in een winkel gaan werken. Omdat mij dit onvoldoende uitdaging gaf en altijd veel gesport (turnen) heb ben ik de opleiding voor gymjuf gaan doen. Na mijn gymopleiding ben ik begonnen bij gymvereniging Unido te Emmer Compasuum, en heb daar 38 jaar les gegeven met heel veel plezier. Ik had daar 1 Dames groep en de andere groepen waren kindergroepen. In die 38 jaar heb ik aan heel veel kinderen les gegeven. Het mooie aan les geven aan kinderen vind ik de begeleiding in hun motorische ontwikkeling en het opbouwen van zelfvertrouwen. Een kind dat niet zo goed was in gym toch zover te krijgen dat het toch plezier beleefde. Dat was zo fijn om te zien. Wat voor mij ook

altijd een uitdaging is geweest. En dat er veel kinderen kwamen sporten. Want bewegingsarmoede onder kinderen, zeker in de gemeente Emmen, is een steeds groter probleem. Dus is mijn boodschap: Laat kinderen bewegen en er plezier in hebben en vooral in houden.

Hierna ben ik de dansopleiding (Jazz-dance) gaan doen en dit in praktijk gaan brengen. Deze vorm van dansen ging over in, de nu populaire vorm van streetdance. Met de nodige bijscholingen heb ik daar vervolgens lessen in gegeven. Ben met gymlessen bij Unido gestopt om bij Hart op Tempo lessen te kunnen geven.

### **Hoe ben je bij Hart op Tempo terecht gekomen?**

Ik ben gevraagd door Edith Keesman, buurtsportcoach bij de gemeente Emmen of ik belangstelling had om bij Hart op Tempo lessen te geven. Edith ken ik al jaren omdat we collega's zijn geweest en veel samen hebben gedaan om m.n. kinderen in hun kracht te zetten door sporten. Zoals ieder mens word ik ook ouder en krijg je ongemakken. Zo kreeg ik artrose in mijn hand waardoor tillen moeilijker werd en het niet verstandig was om hiermee door te gaan. Bij gymlessen met kinderen belast je je handen toch meer door ze mee te helpen. Daarom kwam deze vraag op het goede moment en heb ik daarop "ja" gezegd. Na een bijscholing om sportlessen te geven aan ouderen ben ik enthousiast aan de slag gegaan. Ik geef les in Erica, Klazienaveen en Nieuw Amsterdam en sinds anderhalf jaar ook aan twee groepen in Schoonebeek.

### **Ervaar je verschil tussen sportlessen geven aan kinderen of senioren?**

Ja, zeker is dit een verschil. Bij kinderen ben je meer gericht op resultaten bereiken, dus progressie in de lessen. Kinderen willen immers graag leren, dus ook bij sporten. Belangrijk is wel om te zeggen dat ik altijd met gemotiveerde kinderen en volwassen heb gewerkt. Als men het niet (meer) leuk vond dan stopte men er mee. Bij Hart op Tempo heb ik ook te maken met mensen die gemotiveerd zijn om de wekelijkse lessen te volgen. *Vervolg op pag. 7*

Vervolg van pag. 6

Hart op Tempo heeft als uitgangspunt dat mensen in beweging blijven, maar dat ze het ook samen gezellig hebben. Het presteren, resultaten behalen is bij HOT totaal niet aan de orde.

### Hoe bereidt jij je wekelijkse sportlessen voor?

Meestal maak ik de lessen in een cyclus van 5 weken. Dat heeft o.a. ook te maken met de materialen die ik nodig heb. Soms zijn die op de sportlocatie beschikbaar of heb eigen materiaal nodig dat ligt opgeslagen in de sporthal in Erica. Ik heb er altijd veel plezier in om de lessen voor te bereiden. Plezier is overigens ook wel mijn levensmotto, die heel goed past bij Hart op Tempo. Als de sporters te serieus met de lessen bezig zijn probeer ik er ontspanning in te brengen. Hierdoor blijft het leuk. Het gaat immers om het samen bewegen en plezier hebben. Voor zover ik weet genieten de sporters ook volop van mijn manier van lesgeven. Getuige ook de toestroom van nieuwe deelnemers bij de 1e groep in Schoonebeek.

### Mariët hoe ontspan jij jezelf?

Ik heb, naast mijn 10 sportgroepen een redelijk druk sociaal leven. Zo pas ik ook regelmatig op op mijn kleinkinderen en heb wekelijks contact met mijn vriendinnenclub. Gewoon thuis zijn vind ik ook heerlijk. Ik ben geen lezer en houd ook niet van handwerken, en ben ook geen tv-kijker. Je zou bijna denken waar vermaakt Mariët zich dan mee? Ik vermaak mij altijd prima. Zo heb ik het plezier van Golfen ontdekt. Samen (meestal met Peter) golf ik een aantal keren per week op Golfparc Sandur in Emmen. Heerlijk buiten en toch actief bezig. Verder houd ik van shoppen en uitgaan met vriendinnen.

### Wat zou jij de sporters van Hart op Tempo nog mee willen geven?

Ik zou zeggen: Blijf bewegen! Zeker als je ouder wordt en daardoor minder op een natuurlijke wijze in beweging komt. Maar blijf vooral genieten van dat wat je nog wel kunt. Erica, 16 november 2023, Herman Hemmen

DE9010400-ONT001-GB021 Buiten

## Tijd voor een andere bank?



**Verzekerings Collectief  
Kral Westen**

+ Verzekeringen + Hypotheken + Bankzaken + Makelaardij

Weerdingerstraat 250  
7811 CL Emmen  
[www.vcemmen.nl](http://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

# Mijn Gouden Pijl

## Mijn Gouden Pijl (deel 2)

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, door het centrum van Emmen, met dit jaar als winnaar bergkoning Giulio Ciccone.

## Langs het parcours

Terwijl ik langs het parcours stond op het kruispunt bij Oscar, en de renners regelmatig langs flitsten, viel mijn oog op een meisje of een jonge vrouw, die kennelijk samen met



haar moeder de wedstrijd enthousiast aan het volgen was. Ik dacht direct, waar ken ik die van? Was ze een winkeljuffrouw, die mij een keer had geholpen of een bediende in een restaurant? Plotseling ..... viel het kwartje. Het was Joy Beune, de schaatsster, bevriend met Kjeld Nuis,

de schaatser die op dat moment ook mee deed.

## Joy Beune

We raakten aan de praat. Ze zei dat Kjeld speciaal was gevraagd mee te doen aan de Gouden Pijl. Maar Kjeld is natuurlijk geen wielrenner, maar een schaatser die het wielrennen er 's zomers als training bij doet. Ik zei tegen haar dat ik dat al een bijzondere prestatie vond. Ze vertelde dat ze net uit Inzell kwamen waar zomer-ijs lag en ze waren dus voor de Gouden Pijl eerder teruggekeerd. Ik zei dat ik haar als schaatsster al enkele jaren met bijzondere interesse volgde. Al vanaf dat ze wereldkampioen werd bij de junioren in Salt Lake City in 2018, met een wereldrecord.

Ze was bij de junioren dus al een talent. Niet zoveel schaatsters kunnen zeggen, zo jong nog, dat ze wereldkampioen zijn. Ze waardeerde het enorm, dat zag ik. Ik wist ook te vertellen dat haar talent trainer Jac. Orië was opgevallen en dat ze daardoor een contract kreeg bij de Jumbo-ploeg. Maar dat ze deze ploeg al weer had verlaten omdat er geen

voortgang in haar prestaties zat. Ze zei, omdat ze daar niet lekker in haar vel zat. Dat was de gebroeders Ten Hove van het IKO-team ook opgevallen en die boden haar onderdak aan. Bij Team IKO bleek dat ze beter op haar plek zit. Na haar overstap naar team IKO in 2022 heeft Joy zich stormachtig ontwikkeld met verbeteringen op bijna alle afstanden en medailles op de World Cups. Wat de Gouden Pijl betreft, ze fietst wel als training, maar geen wedstrijden.

## Bouke Mollema & Henny Kuiper.

Ik ben ook een enorme bewonderaar van Bouke Mollema, die als 6e finishte. Hij weet er altijd wel in te vliegen en heeft gedurende zijn carrière mooie overwinningen behaald, dankzij zijn wilskracht, zoals de Classica San Sebastian en de Ronde van Lombardije. Vroeger was ik om dezelfde reden een fan van Henny Kuiper. Ik herinner mij nog zijn overwinning in 1963 in Parijs-Roubaix, die hij won, ondanks een lekke band in de laatste kilometers. En hij werd in 1975 Wereldkampioen, op een Gazelle. Ik weet dat nog als de dag van gisteren, want ter gelegenheid hiervan bracht Gazelle een beperkt aantal replica's van de overwinningfiets van Henny Kuiper op de markt. Ik was er destijds als de kippen bij om een dergelijk exemplaar te bemachtigen, mede dankzij Jaap Scholten uit Dalen. Ik heb de fiets nog steeds. Ik heb er mooie ritten mee gereden, dus vele kilometers.

## Fietsclub

Samen met de jongens van de fietsclub reed ik regelmatig toertochten, zoals jaarlijks de Ster van Emmen, de Koude Spierentocht, de Voorjaarstocht van de Hesseler Fietsers, de



Coeverse Heuveltocht, maar ook de Tour de Force vanuit Barneveld over de Veluwe en de Posbank en de Blauwvingertocht vanuit

Zwolle door de Kop van Overijssel en over de Holter- en Lemelerberg. En natuurlijk de 11-steden-rijwieltocht, elk jaar op de 2e pinksterdag, die ik zo'n 30 keer heb gefietst.

G.J.Z.





## 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



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

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

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

## Gezocht: Voorzitter

**Sinds het vertrek van Ton Sleeking zit Hart op Tempo zonder voorzitter**

Voor de continuïteit van onze mooie vereniging is het noodzakelijk dat er zo spoedig mogelijk weer een voorzitter komt. Heeft U belangstelling of weet u iemand, die het concept van Hart op Tempo aanspreekt en bereid is om de kar te trekken van deze mooie vereniging, laat het ons weten. Wij zijn een bijzondere vereniging, die al zo'n 38 jaar bestaat, met 215 leden uit geheel Zuid-Oost Drenthe, met sport en spel op 5 verschillende locaties.

Het Bestuur, de PR-Activiteitencommissie, de sportleiders en alle leden zitten met smart op u te wachten. Meldt u zich bij ons secretariaat: Stuur een e-mail naar

**secretariaat@hartoptempo.nl of**

**telefonisch via 06-55935884**

Voor een oriënterend gesprek met onze bestuursleden.  
Voor meer info over onze vereniging: zie onze website.

: **www.hartopmpo.nl.**



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



# Dag van de Ouderen

**Dag van de Ouderen in Emmen.**  
**Een gezellige informatieve dag voor senior inwoners.**



In het Van der Valk-hotel in Nieuw Amsterdam hebben we woensdag 4 oktober de "Dag van de Ouderen" mee mogen beleven. Het was een druk bezocht evenement, waar vele standhouders zich presenteerden aan de doelgroep. Ook Hart op Tempo heeft die dag haar steentje bijgedragen. Gerard, Hennie, Cees en Herman hadden het druk met contacten met geïnteresseerde mensen die bij onze stand kwamen. Wie weet levert het nieuwe sporters op voor Hart op Tempo. De dag had naast de info-stands ook een informatief karakter. Na de opening door de voorzitter en wethouder Rink van de gemeente Emmen, was er een luchtige lezing van notaris Rosenbaum. Die vertelde over zaken als, waarom zou je een testament moeten maken, en wat gebeurt er met een erfenis bij een nalatenschap. Ook ging het over de verschillende vormen van (levens)testamenten, volmachten, etc.

Om zelf te kunnen bepalen wat er met uw bezittingen gebeurt, als u komt te overlijden, laat u *een testament* opstellen. Het is misschien geen leuke gedachte, maar zonder een testament bepaalt de wet wat er met uw geld en spullen gebeurt. Er bestaan verschillende testamenten en de meest voorkomende worden hieronder uitgelegd.

**Langstlevende testament.** Een langstlevende testament (wettelijke verdeling), is een testament waarbij de echtgenoot en echtgenote elkaar tot erfgenaam benoemen. Indien één van hen komt te overlijden, gaan alle bezittingen naar de partner. Als uw kinderen heeft krijgen deze hun de erfenis pas nadat ook de langstlevende ouder is overleden. Een voordeel van het langstlevende testament is dat de erfbelasting door de langstlevende wordt betaald en niet door de kinderen.

**Vruchtgebruik testament.** Bij een vruchtgebruiktestament worden de kinderen van de overledene de volledige erfgenamen. De langstlevende partner wordt geen eigenaar van de bezittingen, maar mag deze wel in vruchtgebruik nemen. Vruchtgebruik is het recht om gebruik te maken van goederen die niet van u zijn. De langstlevende partner krijgt dus wel het recht om gebruik te maken van de eigendommen van de overledene maar wordt daar niet de eigenaar van.

**Tweetrapstestament.** Bij een tweetrapstestament erft de langstlevende partner al uw spullen en geld. Pas wanneer ook de langstlevende partner komt te overlijden, krijgen de kinderen recht op de erfenis. Omdat zij bij het overlijden van de eerste ouder geen erfenis hebben gekregen, hoeven zij hierover ook geen erfbelasting te betalen .

**Levenstestament.** Voor in het geval u iets overkomt waardoor u zelf niet meer in staat bent te handelen en beslissingen te nemen, is het verstandig om een levenstestament af te sluiten. In een levenstestament wordt vastgesteld wie er beslissingen voor u mag nemen indien u dit zelf niet meer kunt.

*Uitvoerige informatie is te vinden op: <https://www.notarisadviezen.nl>*

## **Middagprogramma:**

Na de lunch, waarbij men gebruik kon maken van een zeer uitgebreide Van der Valk-buffet was het tijd voor een luchtig ontspannen programma onderdeel: Gerda Marsman uit Raalte kwam vertellen over haar fietstocht dwars door Australië.

*Vervolg op pagina 11*

Vervolg van pagina 10

Op een bepaald moment in haar leven wilde ze 'vrij zijn' en hakte de knoop door. Ze zegde haar baan op, verkocht haar huis en ... stapte op de fiets op weg naar Australië. Een tocht van twee en een half jaar. Overnachten in de natuur, koken op een houtvuurtje en als het mogelijk was zocht ze haar eten in de natuur. De bijzondere ontmoetingen met mens en dier onderweg maakte van iedere tocht een onvergetelijke ervaring.

Op een zeer luchtige en humorvolle wijze vertelde Gerda, soms ook in het Sallandse dialect, en met vele anekdotes over haar belevenissen in Australië, die ze met prachtige beelden accentueerde. Nu Gerda terug is haalt ze nog elke dag veel inspiratie en kracht uit haar fietstochten. Haar levensmotto is "volg je hart" die ze ook graag aan anderen mee wil geven. Over enkele weken stapt Gerda weer op de fiets voor een nieuwe ervaring.

Het was een zeer aangename en ontspannen middag, die door veel belangstellenden werd bezocht.  
Herman.



**DOKTER**  
SCHOONMAAKORGANISATIE

Kwaliteit in schoonmaken  
Bel 0591 63 11 86

## Fit-test

**In navolging van Klazienaveen, Schoonebeek en Bargeres was het nu de beurt aan Emmerhout om de fitheid van de senioren te controleren.**

Ruim 170 deelnemers hadden gereageerd



op de uitnodiging van de buurtsportcoaches senioren om de test te ondergaan in de sporthal van Emmerhout. Een aantal weken sporten onder leiding van een sporttrainer/ster, daarna misschien

verder met een vervolgtraject.

Na deze weken wordt de vraag gesteld of er door gesport gaat worden, wat dan moet gebeuren bij een plaatselijke sportvereniging, die al actief is met het geven van lessen aan senioren, bijvoorbeeld bij Hart op Tempo. De sportleidster kijkt er al naar uit om bij onze mooie vereniging te gaan lesgeven, maar de vraag is hoeveel mensen gaan er door. Het moet wel in verhouding blijven, dus om een nieuwe groep op te starten zijn er toch minimaal 15 sporters nodig om uit de kosten te blijven.

Versterken van de nu reeds sportende ploegen is natuurlijk ook een mogelijkheid. Nieuwe deelnemers worden met open armen ontvangen.



Bij het te perse gaan van deze editie is er ook een Fit-test in Parc Sandur, die gehouden wordt in een sportlokaal in de Rietlanden. Ook hier zullen we ons aanbieden als sportvereniging.

Hart op Tempo maakt op deze manier een aanzienlijke groei door, en u zult begrijpen dat het Bestuur hier haar handen vol aan heeft. Dus heeft u interesse in een bestuurlijke functie meld u dan aan bij ons secretariaat.

Gerard.



# Rabo ClubSupport

## Feestelijke finale-avond van Rabo ClubSupport.

Op dinsdagavond 10 oktober waren Cees Oord en Herman Hemmen namens 'Hart op Tempo' aanwezig bij de feestelijke finale-avond van Rabo ClubSupport van Rabobank "Het Drentse Land" en werden verrast door de uitslag met de toezegging van **817,35 euro**. Een mooi resultaat door de 70 stemmers op onze sportclub. Daar kunnen we weer mooie dingen mee doen het komend jaar.

Het was een feestelijke avond in het Atlas Theater in Emmen met zang, taalkunst en dans van Kunstbende Drenthe. Kunstbende is voor iedereen van 13 - 19 jaar die iets doet of wil doen met dans, zang, muziek, beeldende kunst, fashion, film, schrijven of theater. Een drietal jongeren trad voor het voetlicht met een korte presentatie van hun kunsten.

Rond 19.45 uur gaf spreker - trainer - voedingsdeskundige Henk-Jan Koershuis een wervelende presentatie. Dé vraag die hem al 20 jaar bezighoudt: 'Hoe word je gezond 90 jaar? En dan vooral de gezonde weg ernaartoe?' Deze avond deelde hij zijn kennis over voeding, vitaliteit én gedrag met het publiek. Het maximale uit je leven halen. Hij wist ons in recordsnelheid op treffende wijze, met scherpe humor aan het denken te zetten over voeding en bewegen.



*Zijn boodschap: Normaal is niet normaal*  
Henk-Jan vindt, dat wat wij zien als een normaal voedingspatroon nog verre van gezond is. De fabrikanten van voeding zijn er zo op gericht dat wij juist veel ongezonde tot

ons nemen. Als voorbeeld noemde hij 'n speculaaskoekje. De samenstelling is zo gemaakt dat je het veelal niet bij één laat, maar er meerdere opeet.

Hoe word ik gezond 90 jaar? Verlies slechte eetgewoontes, anders blijft er niets van je over. Henk-Jan wil je inspireren en leren wat gezonde voedingskeuzes zijn, en nieuw gedrag aanleren. Eetpatronen doorzien en met kleine stappen resetten. Hij pleit voor radicaal anders boodschappen doen en radicaal ander eetgedrag aanleren. Gouden Boodschappen noemt hij dat. Meer info: <https://www.henkjankoershuis.nl>

Aan het eind van de avond kwam de lijst met uitslagen wat de deelnemende clubs aan geldbedrag tegemoet konden zien. Alle clubs kregen minimaal bedrag 250,00 euro. Voor 'Hart op Tempo' lag dat bedrag een stuk hoger.

Herman.

## Beste mensen,

Dit is een mooi bedrag, dat wij als Hart op Tempo goed zullen besteden. Maar allereerst een woord van dank uiteraard aan Rabo ClubSupport en aan iedereen, die zijn of haar stem heeft uitgebracht of hebben gepromoot via sociaal media.

Maanden van voorbereiding zijn vooraf gegaan en er is veel werk verzet, zo zijn er duizend flyers rond gegaan in Emmen, Coevorden, Klazienaveen en Schoonebeek. Ook in diverse omliggende gebieden werden onze flyers verspreid. Zo ook werd via de Regio-krant aan onze deelname ruim aandacht besteed.

Via E-mail, Facebook, LinkedIn en Instagram werd dagelijks de flyer verspreid. Maar hoe kan beter? Hoe kunnen we meer mensen bereiken, die stemgerechtigd zijn? Laat het ons weten, zodat wij de volgende stemronde meer kunnen ophalen.

Nogmaals namens het Bestuur en de PR-Activiteiten-commissie onze hartelijke dank aan ieder, die zijn best heeft gedaan om Hart op Tempo in het daglicht te zetten.

Gerard

# Feestdagen

ADVERTEERDERS  
BLIJFBEWEGEN  
DECEMBER  
EDITIE  
FIJNE DAGEN  
GEBORTE  
GELUKKIGNIEUWJAAR  
GEZELLIGHEID  
GEZONDETEN

GOUD  
HARTOPTEMPO  
HERDERS  
KAARS  
KERSTBOOM  
KERSTMIS  
KERSTSTOL  
KONINGEN  
KRIBBE

LICHTJES  
NIEUWSPORTJAAR  
PIEK  
PRCOMMISSIE  
SLEE  
SNEEUW  
SPORTENSPEL  
SPORTGROEP  
SPORTKANTINE

SPORTLEIDING  
SPORTLOCATIE  
STAL  
STER  
VOORZITTER  
WIEROOK  
ZOEKEN

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

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

Oplossing per e-mail naar [secretaris@hartoptempo.nl](mailto:secretaris@hartoptempo.nl)  
Uit de goede inzendingen wordt er een winnaar geloot  
welke kans maakt op een VVV bon.



# 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.



## 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

Gehel 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

## Pleisterplaats voor jong en oud!

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

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

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



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

## In 2024 op zaterdag 6 oktober www.kcroutedeverbinding.nl

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](http://www.kcroutedeverbinding.nl)



# Verrassing

## Onlangs werd de woensdagmorgen-groep-2 verrast met een geschenk.

Een geschenk geschonken door vander-glas.nl blaasinstrumenten.

Wellicht dat onze vereniging afgelopen zomer een diepe indruk heeft achtergelaten op de Jeu de Boule baan of dat er muziek in onze vereniging zit, wie zal het zeggen.

Maar de sportleiding mocht uit handen van twee sporters een paar setjes jeu de boules-



ballen in ontvangst nemen. Nou was ik er deze morgen op afstand bij, en hoorde na de uitreiking dat er lustig op los werd gegoid, althans zo dacht ik te horen maar waarschijnlijk heb ik het mis.

Ik denk dat de ballen aan het eind van het seizoen gebruikt gaan worden op de plaatselijke jeu de boules-baan, maar wie is de gelukkige om er mee te gaan gooien.

Misschien een wedstrijd organiseren of is deze eer voorbestemd voor de voorzitter. Als



dat het geval zou zijn, wie zou er dan geen voorzitter willen zijn. Gerard.

# Vakantie

## Kerstvakantie:

23 december t/m 7 januari 2024

## Voorjaarsvakantie:

17 februari t/m 25 februari 2024

# Colofon

## Bestuursleden:

Voorzitter: vacature

Secretaris: Guus Veltman

Penningmeester: Pieter Koers

PR & Activiteiten: Gerard Franken

Algemeen: Cees Oord

## PR/Activiteitencommissie/

## Redactie ClubMagazine:

Hennie Arkes

Gerard Franken

Geert Klaver

Chris Scheven

Herman Hemmen

## Corrector:

Ger Zweep

## Webmaster:

Richard Arkes

## Sportleiding:

Simone Rozemond

Erica Macchi

Jantje Harmers

Edith Keesman

Mariët Rolink

## Medische begeleiding:

Annette Kooi (alleen op de woensdag in Bargeres)

## Kopij

Stuur per mail, vóór **15 maart 2024** naar:

**E-mail: [secretaris@hartoptempo.nl](mailto:secretaris@hartoptempo.nl)**

## Contactgegevens Hart op Tempo:

Buidelmees 2

7827 BJ Emmen

Tel : 06 55935884

**E-mail: [secretaris@hartoptempo.nl](mailto: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.



**ZONWERING**

**ISOLEREN?!!**

**Rolluiken helpen om de warmte buiten te houden.  
Maar andersom werkt het ook goed.  
Zet uw verwarming een uurtje eerder uit en sluit  
de rolluiken.  
Nu ook met solar, geen gat door de muur en  
standaard afstandsbediening.**

**[www.HZzonwering.nl](http://www.HZzonwering.nl) [info@HZzonwering.nl](mailto:info@HZzonwering.nl)**



**Volg ons op  
facebook**

**[facebook.com/HZzonwering](https://facebook.com/HZzonwering)**

**Weedingerstraat 200 7822 BK EMMEN 0591 618794**

**[www.HZreclamen.nl](http://www.HZreclamen.nl) • [info@HZreclamen.nl](mailto:info@HZreclamen.nl)**



**Volg ons op  
facebook**

**[facebook.com/HZreclamen](https://facebook.com/HZreclamen)**

**Weedingerstraat 200 • 7822 BK EMMEN 0591 64 80 90**

**de specialist voor het bedrukken van al uw bedrijfs, sport en vrijetijdskleding**