

4 de jaargang nr 16

# BLIJF BEWEGEN

## HARTSTIKKE GOED VOOR U

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



*Hart Op Tempo*



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

# UW NO-NONSENSE MERKDEALER VOOR HET NIEUWE RIJDEN!

**Welkom bij Terwolde Renault Emmen**

Phileas Foggstraat 39 | 7825 AK Emmen | 0591-669090

Of kijk op [terwolderenault.nl](http://terwolderenault.nl)



**RENAULT**  
Passion for life



*De Wasmand*  
*Was & Strijk Service*

## DE WASMAND

*voor al uw was en strijkgoed!*

*voor bedrijven en particulieren*

Heeft u ook zo'n hekel aan het doen van de was en dan dat ellendig strijken nog, dan is dit misschien de oplossing voor u: wij wassen en strijken uw wasgoed. En halen het bij u op en bezorgen het ook weer terug. In een door ons meegeleverde wastas, en uw wasgoed wordt fris gewassen en gedroogd en opgevouwen in de wastas terug gebracht.



*met een eigen haal en breng service  
dus nooit meer sjouwen met wasgoed  
het wordt bij u opgehaald en weer  
gewassen en gedroogd en opgevouwen  
terug bezorgd.*

*ook ideaal voor sport verenigingen*

*Bij Voorbeeld*

Wassen voetbaltunies per tas per seizoen (± 18 tenues) vanaf €15 per keer

Tel 0591-714078 [www.dewasmand.com](http://www.dewasmand.com) email: [info@dewasmand.com](mailto:info@dewasmand.com)



# Kerst 2019

Het nadert weer, alweer een jaar bijna voorbij. Als ik dit schrijf (typ dus) zitten we in de donkere dagen voor Kerstmis, zoals we vaak zeggen. Als je dat letterlijk opvat, heeft het iets gezelligs: het is de tijd van verwachting, in meer opzichten: het verlangen naar de gezelligheid die verbonden is aan Sinterklaas (vol verwachting klopt ons hart); de verwachting van de Advent, de opmaat naar de tijd waarin het weer licht wordt, het heidens verlangen wat later het feest van het licht werd in de christelijke kerk door de geboorte van Christus. Of je gelooft of niet is daarbij niet zo belangrijk: als er een God blijkt te bestaan is dat mooi meegenomen, als dat niet zo is zullen we het wellicht nooit merken. Van belang is hoe we ons als mens ten opzichte van elkaar gedragen. Dat daarin veel fout gaat is het punt niet: als je maar blijft proberen.

Aan de andere kant lijken de donkere dagen dit jaar soms wel erg donker: de wereld lijkt een beetje in brand te staan. Voor de een is dat de dreiging van pensioenkorting, voor de ander het klimaat of het stikstof, dreiging van "vreemdelingen" of de heftigheid in de Zwarte-Piet-discussie die tot tweespalt leidt in een tijd waarin toch ieder vooral helder zou moeten zijn dat we het alleen samen kunnen.

Net 65 geworden schud ik dan mijn hoofd en vraag me af of ik "oud" ben geworden.....

Gelukkig ben ik een van de jongsten in HOT en geniet ik elke week weer van de ongecompliceerde omgang met elkaar in het uurtje sport!

2019 was een jaar van veranderingen in onze club: afscheid van vertrouwde leiding, introductie van nieuwe leiding; veel papierwerk door wetgeving die zijn doel voorbijschiet en ook afscheid van mensen die op ons levenspad meereisden en helaas eerder dan we hoopten de laatste afslag namen.

2020 wordt een bijzonder jaar: 35 jaar HOT en verderop in dit blad leest u daarover meer. Ik dank de adverteerders en sponsors voor hun steun die wij hard nodig hebben en ik wens hen en alle leden en hun geliefden een mooie tijd, een plezierig einde van dit bijzondere jaar en een spetterende start van 2020!

Namens het Bestuur, Ton Sleeking, voorzitter.





**KOOI**  
OPLEIDINGEN

Gecertificeerd door Oranje kruis, Rode Kruis, NIBHV, NRR, ERC, CBR, code 95.

Voor alle opleidingen. EHBO, EHA, Reanimatie, AED, BLS, PBL, BHV, sport en wandelsets.

Kool,  
Nieuw Amsterdamseweg 5,  
7761PD Schoonebeek.

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



0628891570

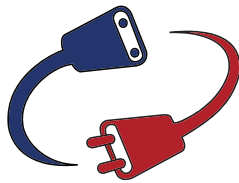


0524 532426



### J&R FOODSERVICE

Party en Catering  
**Warme en Koude buffetten**  
Hapjes en bbq  
Jan en Ria Bos  
Willem Grolstraat 42  
Emmen  
Tel. 0591-620583  
Mob. 0640550522  
[jr.foodservice@home.nl](mailto:jr.foodservice@home.nl)  
[jrfoodservice.nl](http://jrfoodservice.nl)



## BOPALINE ICT

- Verkoop van pc's & laptops
- Camera systemen
- Cloud diensten
- Inkt & Toners
- Hulp aan huis
- Onderhoud
- Reparatie
- Websites

[www.bopalineict.nl](http://www.bopalineict.nl) • 06-51535849 • [info@bopalineict.nl](mailto:info@bopalineict.nl)



Wij heten u van harte welkom in een van onze winkels  
Schoonebeek winkelcentrum de Pallert  
Emmen winkelcentrum Emmerhout  
Emmen winkelcentrum Autorama Weerdingerstraat  
Nieuw Amsterdam Vaart zuidzijde 56

VAN BETONSTEEN TOT SIERTEGEL

## HENRY VOS SIERBESTRATING

WESTERBORK 0593 - 541815 MOBIEL: 06-51125593



### PROFESSIONELE STRATENMAKER

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

### BEDRIJVEN

- GRONDBEWERKING
- BORSTELN BESTRATING
- KEUREN EN PLAATSEN SPEELTOESTELLEN
- REGIO DRENTHE
- KWALITEIT
- VAKMANSCHAP



## Kopij gewenst

Wij zijn op zoek naar verhalen van onze leden, bijvoorbeeld over hun hobby's, vakantie's, belevenissen etc.

Heeft u een leuk verhaal, of heeft u iets onvoorstelbaars meegemaakt wat u met ons wilt delen, laat het ons dan weten.

Mail het aan ons secretariaat onder vermelding kopie voor het verenigingsblad; natuurlijk een hand geschreven versie mag ook; deze geeft u dan aan uw sportleider die zorgt dat het bij de redactie komt.

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



# Hart op Tempo ook op beurzen

Hoe bereik je veel mensen om je vereniging aan te promoten, nou dat kan om je tussen de mensen te bewegen.

En dat hebben we als activiteiten-commissie gedaan op de Jaarlijkse Dag van de Ouderen bij Hotel Emmen (Van der Valk) op 2 oktober en op de Informatiemarkt "Gezond ouder worden" in het Scheper ziekenhuis op 3 oktober.



Veel mensen deden onze kraam op de Ouderenbeurs aan en bleven staan om onze door Mans Muskee gemaakte promotiefilm te bewonderen, wat ons de gelegenheid gaf om ze van informatie te voorzien en uit te leggen hoe het bij onze vereniging reilt en zeilt.

Onze flyers werden graag meegenomen door geïnteresseerden. Ook de contacten met de andere standhouders welke we met een bezoek vereerden waren onder de indruk van wat wij te bieden hebben, met als oogtrekker ons mooi verenigingsblad.

En omdat wij sporten bij Hart op Tempo, stonden we de volgende dag, 3 oktober, op de Informatiemarkt in het Scheperziekenhuis; weliswaar wat kleiner van opzet, maar fris en fruitig.

Deze markt, georganiseerd door Treant, had beslist niet minder aanloop dan die van de

dag ervoor; en ook hier bleek dat onze film en flyers mooie publiekstrekkingen zijn.



Zo hebben zich er over twee dagen 18 mensen opgegeven, die mee willen doen aan de open dag, welke op korte termijn door ons zal worden georganiseerd.

Maar wat is het fijn dat er actieve leden zijn die klaar staan voor de vereniging om dit soort activiteiten te organiseren en te begeleiden, chapeau!

G.F.

## Kijk tip

Tussen 30 december en 3 januari, telkens om 18.45 uur op NPO2 (omroep Max), een serie over de Hunebed Highway en omgeving met Carrie en Evert ten Napel.

## .. Jaren HOT

Wij als jubileum commissie zijn benieuwd welke leden er al meer dan 25 jaar of zelf al meer dan 30 jaar sporten bij Hart op Tempo.

Wellicht weet u ook nog hoe de start van de vereniging is geweest, dus gaarne contact opnemen of even een mail sturen naar het secretariaat.

[info@hartoptempo.nl](mailto:info@hartoptempo.nl)

**HVB**  
HENK VAN BOVEN  
AUTOBEDRIJF



## de Alfa Romeo specialist

Bij Autobedrijf Henk van Boven komt u niet alleen voor een kwaliteitsauto, maar kunt u ook rekenen op professioneel onderhoud.



Kapt. Nemostraat 40, 7821 AC Emmen  
T: 0591 64 50 29 • F: 0591 64 51 32 • M: 0653 972 009 • E: info@hvanboven.nl • W: www.hvanboven.nl

Ook uw adres voor moderne en klassieke Fiats en Lancia's

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

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

*Drentse op zien dooist,  
Pannenkoek'n op zien best!*

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

kapsalon  
**Karin**  
voor hem & haar

Dordsedwardsstraat 8, 7811 KB Emmen.  
Tel.: 0591 - 611 952

# De doorgeefpen



**Vraag 1:** Hoe is je naam?  
Ik ben Jan Valke..

**Vraag 2:** Waar woon je?  
Ik woon in Zwarte-  
meer aan de Hui-  
zen 96.

**Vraag 3:** Wat is of was jouw beroep?

Ik ben als 15 jarige begonnen als akkerstudent ofwel boerenknecht en daarna kraanmachinist beide 15 jaar en daarna opperman in de bouw.

**Vraag 4:** Sinds wanneer ben je lid van Hart op Tempo (HOT).  
Ik ben 22 jaar lid van Hart op Tempo

**Vraag 5:** Hoe ben je in aanraking gekomen met HOT.  
Ik ben via de hartrevalidatie van het Scheper Ziekenhuis bij HOT gekomen.

**Vraag 6:** Bij welke groep van HOT ben je?  
In groep 1 van dinsdag Klazinaveen.

**Vraag 7:** Wat vind je leuk aan HOT?  
Elke dinsdagmorgen lekker sporten en bewegen ,wij zijn er al om 8 uur samen met Roef zetten wij de benodigde attributen klaar.

**Vraag 8:** Waarmee ben je verder nog sportief bezig?  
Ik volleybal elke 2e dinsdag van de maand samen met Klazienaveen ,Emmen en Coevorden in sporthal de Zon. Verder fiets ik veel.

**Vraag 9:** Wat zijn je hobby's.  
Ik was veel met wedstrijd vissen bezig maar daar ben ik mee gestopt, maar ik werk graag in de tuin.

**Vraag 10:** Doe je ook vrijwilligerswerk.  
Ik help zo af en toe de buurvrouw die voor mij woont de tuin schoon houden.

**Vraag 11:** heb je nog een leuke anekdote over HOT die met ons wilt delen?  
Die heb ik niet maar ik kweek wel hele mooie denne bomen , blauwe en groene spar van 1 tot 3 meter.

**Vraag 12:** Aan wie van een andere groep geef je de pen door?  
Dat is Herman Gröniger. ....

Jan Valke.

## 35 jaar Hart op Tempo

1985 – 2020: 35 jaar Hart op Tempo  
Op 4 september 2020 is het zover: Hart op Tempo bestaat dan precies 35 jaar! Reden om voor al onze leden/partners, de leiding en onze adverteerders/sponsors een feestje te vieren. Vanuit het Bestuur en de PR/Activiteitencommissie is een jubileumcommissie gevormd bestaande uit Ger Zweep, Chris Scheven, Henny Arkes, Gerard de Feber en Ton Sleeking.

Deze commissie heeft inmiddels enkele keren overleg gevoerd en mogelijkheden van een aantal accommodaties bekeken en beoordeeld. We kunnen gezien de stand van de financiën niet zo breed uitpakken als bij ons 25-jarig jubileum, reden waarom we de festiviteiten beperken tot een sportieve en gezellige middag waarbij de interne mens niet wordt vergeten op

### Zondagmiddag 30 augustus 2020 bij Sportlandgoed Zwartemeer!

Noteer deze datum alvast in uw agenda, blokkeer de kalender, zeg uw geplande vakantie af en zorg dat u erbij bent, want dit wilt u niet missen!

In een volgend blad meer over het programma. Voor de liefhebbers verklappen we ook alvast dat in het bestuur gewerkt wordt aan een volleybaltoernooi! Waarschijnlijk in het voorjaar, waarin zoals het er nu naar uitziet ook een fietstocht weer op het programma staat!  
T.S.

# Mooi resultaat met Aktie Rabo Club Support

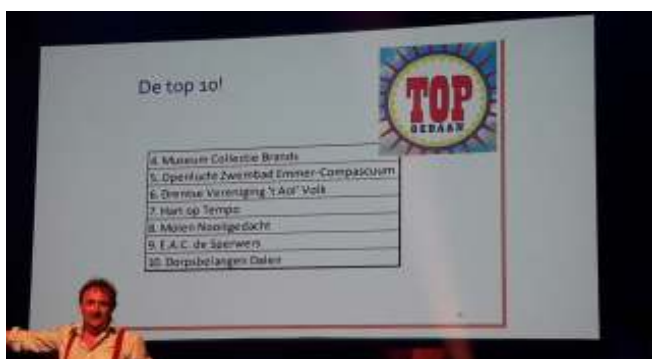
Na maanden van lobbyen en promoten van onze vereniging was het maandag 14 oktober eindelijk zover, en werd de week van de Coöperatie van de Rabobank spetterend afgesloten met als sluitpunt de **Finale van Rabo Club Support**.

In Drenthe werd er in totaal 450.000 euro verdeeld onder 1034 deelnemende clubs, Voor Zuidoost-Drenthe was er 100.000 euro te verdelen over 204 verenigingen en stichtingen. Het Atlas-theater was een uitgelezen plek om allemaal bij elkaar te komen; nou ja allemaal, ik bedoel dat er per vereniging vier uitverkorenen waren.

Onze HOT-vertegenwoordigers stonden al vroeg te trappelen van ongeduld voor de theater- ingang en de penningmeester had voor alle zekerheid maar een grote beurs meegenomen om de prijs in te vervoeren, want iedereen had prijs.

Vele Rabobank-medewerkers verwelkomden iedereen en trakteerden op koffie met lekkers, en op naar de Rabozaal.

Nadat een ieder zijn of haar plek had ingenomen kwam directeur Martin Eising iedereen verwelkomen met lovende woorden, waarna Marcel Harmsen uit de coulissen kwam rennen en het overnam en op dol-komische wijze begon met het bekend maken van het stemmen (Marcel Harmsen is een bedrijfscabaretier tekstschrijver en liedcomponist die voor elke doelgroep passend cabaret maakt met uiteraard bijpassende muziek).



Stuk voor stuk ging hij de bedragen af met stappen van 200 euro. Met klamme handjes en stijf van de zenuwen waren we nog steeds in de race; gelukkig werd de spanning doorbroken door de vele grappen en grollen van Marcel, welke zich zelf begeleide op verschillende muziek instrumenten: wat een geweldige komiek.

Toen tromgeroffel, de bekendmaking van de top tien, en ja hoor daar stond "Hart Op Tempo" op een mooie zevende plaats en daar hoorde een bedrag bij van 1368 euro, en wat waren we blij.

Wat een super avond, nog even een drank-



je en nagenieten voordat we tevreden naar huis gingen.

Natuurlijk is dit bedrag, dankzij de vele stemmers welke HOT een warm hart toedragen, tot stand gekomen. En ook niet te vergeten de mensen die hebben gelobbyd! Allemaal HEEL HARTELIJK BEDANKT.

Wij weten niet of er elk jaar een actie van de Rabobank is, maar als u een rekening heeft bij de Rabobank dan kunt u ook lid worden van deze bank.

Pas dan kunt u meestemmen; er zijn ook andere voordelen van leuke acties.

Zo krijgt u ook vier maal per jaar het blad dichterbij; hiermee wordt u op de hoogte gehouden van de laatste ontwikkelingen en wat komen gaat.

H.G.M.







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

# Volleybal

## **HOT Coevorden wint volleybaltoernooi.**

Op vrijdag 8 november deden 3 teams van Hart op Tempo mee aan het jaarlijkse volleybaltoernooi van HASPO in Leeuwarden. Zowel Klazienaveen, als Emmen en voor het eerst aanwezig: Coevorden waren vertegenwoordigd. HASPO Leeuwarden is eenzelfde soort vereniging als Hart op Tempo en organiseert dit toernooi al jaren. Helaas zien zij het aantal deelnemende clubs teruglopen, waardoor er dit jaar maar 8 teams in 2 poules actief waren.

De volleyballers van Hart op Tempo uit Coevorden kwamen door een lekke band onderweg pas ruim een uur na aanvang van het toernooi in de sporthal aan. Met de wedstrijd-leiding was echter geregeld dat zowel ons team uit Klazienaveen, als dat van Emmen een wedstrijd van Coevorden overnamen. Het droeg zeker bij aan het behalen van de finaleronde 's middags van het team uit Coevorden. Ook Klazienaveen kwam daarin terecht en Emmen kwam terecht in de poule die streed om de plaatsen 5 tot en met 8.

Spannende wedstrijden volgden met als hoogtepunt de laatste wedstrijd in de finalepoule tussen de Hart op Tempo teams van Coevorden en Klazienaveen. De Klazienaveeners wonnen dit duel met overmacht. Maar alle resultaten bij elkaar opgeteld leverde toch op dat Hart op Tempo Coevorden het toernooi won en dat Klazienaveen tweede werd. Voor Hart op Tempo Emmen was er uiteindelijk een zesde plaats in het eindklassement.

Met dank aan de organiserende vereniging HASPO, die dit toernooi weer prima organiseerde, inclusief de broodjes en een balletje gehakt tussen de middag. We doen volgend jaar graag weer mee, want zo met elkaar is het ook een heel gezellige dag, waarop we ook veel plezier hebben met elkaar.  
Guus Veltman



# Jubileum jaar

Ja ja, 2020 is het dan zo ver dat onze vereniging 35 jaar bestaat.

In 1985 op voorspraak van de cardiologen van het Scheper ziekenhuis is er een vereniging opgericht waar de uit gerevalideerde hart patiënten konden gaan bewegen.

Dus beste sporters 2020 staat in het teken van 35 Hart Op Tempo, en dat laten we niet ongemerkt voorbij gaan.

Vorig jaar zijn we begonnen met extra activiteiten buiten de reguliere sport uren om, en daar gaan wij in 2020 mee door.

Een daarvan was de Terwolde/HOT fiets tocht, welke nu twee maal is verreden en op veel animo kon rekenen.

En ja, de derde fietstocht licht al weer op de tekentafel en zal naar alle waarschijnlijkheid in september gaan plaats vinden.

Dan was er de Zweeloo/Aalden wandelverassingstocht, ook hier weer aardig wat belangstelling, en dank zei dit succes zal er in 2020 wederom een wandeling op de planning staan.

Dit zal een stadswandeling gaan worden in Coevorden en waarschijnlijk zal deze in het voorjaar gaan plaats vinden.

Afgelopen jaar hebben we op twee beurzen gestaan om zodoende onze vereniging te promoten; ook is er een promotiefilm gemaakt welke komend jaar een vervolg krijgt. Dan natuurlijk de jubileum viering in het najaar, u ziet, beste leden wij zijn als vereniging volop in beweging, beweegt u mee?

Heeft u zelf een leuk idee om buiten de sporturen te ondernemen, laat het dan even weten, wij spelen hier graag met u op in.

G.F.



# Vorbereiden op Kerst

Een rondje langs Duitse Kerstmarkten

Je kunt al vast in Kerstsfeer komen door een Kerstmarkt te bezoeken. In Duitsland heb je in bijna alle steden vanaf de 1e Advent een kerstmarkt. Er zijn diverse mogelijkheden om er heen te gaan b.v. met de bus. Je vertrekt 's morgens voor dag en dauw, het begint met een rondrit langs allerlei opstapplaatsen, want overal moeten mensen worden opgepikt. Voor dat je op de Kerstmarkt bent is de dag al half om. Als de lichtjes worden aangestoken en het echt gezellig begint te worden moet jij je al weer bij de bus melden voor vertrek om op tijd aan te komen bij het afscheidsdiner. Het is al laat 's avonds als je moe van de reis weer thuis komt. Daarom kun je momenteel al meerdaagse reizen langs kerstmarkten boeken.

Wij hebben het anders gedaan. Wij hebben accommodatie geboekt op een centrale plek in het Rheinland en hebben van daaruit met eigen vervoer de diverse Kerstmarkten bezocht. Zo bezochten we o.a. Kneipp Heilbad Münstereifel. Hier slingerde zich de Kerstmarkt door het stadje door de voetgangerspassage met vakwerkhuisjes en snelstromende riviertjes. En het was allemaal sfeervol verlicht. Het zag er romantisch uit. De winkels waren open tot diep in de avond. Het was er zeer gezellig.

De kerstmarkt van Aachen speelt zich af rondom het raadhuis en de beroemde Dom (op de Werelderfgoedlijst van de Unesco). De Kerstmarkt van Aken behoort tot de grootste en waarschijnlijk mooiste in zijn soort in Duitsland. Sinds vele jaren een enorme trekpleister voor duizenden bezoekers. Meer dan 120 handelaren, handwerkers, kunstenaars en horecabedrijven geven hier acte de présence en tonen en verkopen hier hun ambachtelijk werk uit traditionele werkplaatsen. We hebben leuke spulletjes gezien en ook meegenomen. Ook allemaal weer heel gezellig, al die verlichte kraampjes en de geuren die je tegemoet komen. Er was heel veel te zien en te proeven, dus genieten.

De reis langs de Moezel is altijd weer een enorme beleving; heel wat stadjes waar we door kwamen waren feestelijk verlicht. We bezochten de kerstmarkt in Traben-Trarbach; deze speelt zich af in sprookjesachtig verlichte wijnkelders. Aan de hand van een plattegrond kun je zien waar de wijnkelders zich bevinden; bovendien is de route met pijlen en lichtslingers aangegeven. We hadden niet verwacht dat sommige wijnkelders zo groot waren; in sommige waren wel meer dan 30 kraampjes. En alles sfeervol verlicht, een beetje mystiek zelfs, en ingericht met terrasjes waar je kon genieten van culinaire specialiteiten, producten rondom de wijn. Ook veel kraampjes met artikelen en geschenkideeën alles gebaseerd op de kerstperiode. Iedere wijnkelder was weer anders, verrassend. Bij het raadhuis, bevond zich een kunstijbaantje met rondom blokhutjes met allerlei hartigheden en drankjes en glühwein, dit alles in een sfeervolle ambiance. Het middeleeuwse wijnstadje Cochem met zijn nauwe steegjes was feestelijk verlicht, zelfs de rondvaartboten aan de kade. Het hele kerstgebeuren speelde zich af op het raadhuisplein, bij de brug en op een knus pleintje. Hier was een mini-kermis opgebouwd en rondom was de kerstmarkt. Een grote tent waar binnen ook allemaal verlichte kraampjes en eettentjes, waar de bezoekers konden genieten van alle specialiteiten uit de keukens en wijnkelders van de Cochemers. Dit alles ademde echte kerstsfeer. Er was een groot podium waar op een orkest een kerstconcert gaf en er waren gezellige sfeervol verlichte zithoekjes. Ook hier hebben we een aantal uren doorgebracht. Dit was ons ontspannen en relaxed bezoek aan enkele Duitse kerstmarkten.  
G.J.Z.



# Kunst en Cultuurroute

Op de eerste zaterdag in oktober werd de Kunst & Cultuurroute gehouden. Een verrassende fietsroute van 17 km. langs diverse cultuurhistorische locaties en industrieel erfgoed in Nieuw-Amsterdam/Veenoord. Er viel veel te ontdekken, b.v. over de geschiedenis van het tweelingdorp en van kunst in verschillende technieken op onverwacht mooie locaties. We troffen diverse kunstenaars aan, die enthousiast vertelden over hun werk.

De route was uitgezet met pijlen. De locaties waren te herkennen aan gekleurde windvangers. Er was ook muziek nl. combo Jazzuzzy en zang door het Monnikentrio, die op frivole wijze middeleeuwse, moderne, religieuze en wereldse liederen ten gehore bracht op verschillende locaties. Extra service werd geboden door Zantingh Tweewielers, die gratis huurfietsen beschikbaar stelde. Deelname aan de route was gratis maar om uit de kosten te komen was er een verloting met mooie (kunst)prijzen waar je aan deel kon nemen. Voor de inwendige mens werd ook gezorgd: maar liefst zeven verschillende locaties waren opengesteld voor het natje en droogje. De start was bij het Van Gogh-huis die voor deze gelegenheid gratis was opengesteld.

Wat was er zoal te zien? Natuurlijk de Snikke



en molen Nooitgedagt. Verder op veel bijzondere locaties, schilderijen, aquarel, acryl en tekenen evenals boetseren met hout, beeldhouwen, installaties van klei, quilten,

oude klassiekers en sportcars, sparkle-sierraden, glas en mozaïek, beeldhouwkunst, film en fotografie, beeldjes van paverpol, art en kunst van staal, digitale prints, glazen sierraden en schalen, keramische objecten etc. te veel om op te noemen. Al met al was het een leuke dag via een mooie route langs al die verschillende objecten door een mooi landschap. Voor meer informatie over deze route: [www.kcroutedeverbinding.nl](http://www.kcroutedeverbinding.nl)

Vervolg volgende editie .  
G.J.Z.



## Racingday

Geheel gratis een dagje racen kijken en ook nog een Gamma-racingday-pet kado.

Het begon deze dag met de trainingen van de motor-zijspannen met o.a. Benny Streuer op de Kawasaki. In de laatste race slechts vijfde geworden: probleem met sensoren.

Het is altijd spectaculair. Je hebt verschillende voertuigen, zowel motoren, carts met snelheden van 250 km per uur, oldtimer racingcars zoals Maserati, Porsche, Chevrolet Camaro, Ford Cortina en niet te vergeten de Ford Mustang Shelby. Prachtig mooie races. Er waren ook demonstratie-rondes van de Formule-1-bolides van Renault. Die kunnen een lawaai maken, man man, wat een kabaal. Ook een ronde met allemaal voertuigen van de Dakar-Rally met Tim en Tom Coronel van de buggies en de vrachtwagens natuurlijk.

Dan heb je nog de super snelle racemotoren met snelheden tot 350 km per uur, dus alomtensatie.

Ook was er een randgebeuren met allerlei kramen op het gebied van autosport.

Je kon ook nog een F16 van de luchtmacht bekijken maar daarvoor moest je naar het renners-kwartier.

Dit was mijn indruk van de Gamma racingday.

H.G.M.A.

## Onderstaande bedrijven hebben hart voor de regio

### Vorm geven aan het heden

Hoe ga je om met direct veranderende situaties?

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

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

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



**Verzekerings Collectief**

Verzekeringen Pensioenen Hypotheken Bankzaken

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

### Daarom kiest u voor RegioBank



U bent welkom bij ons op kantoor



U krijgt bij ons persoonlijke aandacht



De Adviseur die u kent



Wij zijn een bank voor de hele familie

Uw bank dichtbij.  
**RegioBank**

Zelfstandig Adviseur



**Verzekerings Collectief**

Verzekeringen Pensioenen Hypotheken Bankzaken

Weerdingerstraat 250 | Emmen | [www.vcemmen.nl](http://www.vcemmen.nl) | [info@vcemmen.nl](mailto:info@vcemmen.nl) | Tel: 0591-658 888



**Hondsrug**  
Personeels Management

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



Weerdingerstraat 250 | 7811 CL Emmen | T 0591 67 73 58 | E [info@hondsrugpm.nl](mailto:info@hondsrugpm.nl)

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



## Op De Bon

Wie wil er op de bon?

Op voorstel van de PR-Activiteitencommissie is er samen met het bestuur gepleit voor een actievere ledenwerving.

De bestaande groepen kunnen best wat nieuw bloed gebruiken en we zien zelfs nog mogelijkheden om het aantal groepen te gaan uitbreiden.

Om dat alles te bereiken willen we al onze huidige leden stimuleren om in hun directe of verdere omgeving te kijken of er kandidaten zijn die ook willen gaan meesporten, al dan niet met hartproblemen. We staan nu immers ook open voor deelnemers die niet vanuit een hartprobleem willen meedoen maar willen komen voor de beweging en gezelligheid.

Als je dus een nieuw lid kunt aanbrengen dan kun je daarmee een Cadeaubon verdienen van 25 euro. Er zijn wel een paar voorwaarden: het nieuwe lid kan eerst een maand **4 weken gratis** meesporten, daarna moet de kandidaat als lid worden ingeschreven en de Cadeaubon wordt dan toegekend aan de aanbrengrer als bij het lid de eerste maand contributie is afgeschreven. Geef wel duidelijk aan dat jij de aanbrengrer bent en om welk nieuwe lid het gaat. Doe dat bij de secretaris [info@hartoptempo.nl](mailto:info@hartoptempo.nl) of geef het aan op het inschrijfformulier.

We hopen veel bonnen te kunnen uitdelen, help ons de vereniging te laten groeien. Alvast veel dank.

PK

## Colofon

### Bestuursleden:

Voorzitter: Ton Sleeking  
 Seretaris: Guus Veltman  
 Penningmeester: Pieter Koers  
 PR & Activiteiten: Gerard de Feber

### Activiteitencommissie en Redactie:

Hennie Arkes  
 Michele Casu  
 Gerard Franken  
 Geert Klaver  
 Chris Scheven  
 Ger Zweep

### Webmaster:

Richard Arkes

### Sportleiding:

Vincent Heeres  
 Wianda Heeres  
 Simone Rozemond  
 Annalin Exel  
 Medische begeleiding:  
 Annette Kooi

### Kopij

Stuur per mail, voor 13 maart naar:

**[info@hartoptempo.nl](mailto:info@hartoptempo.nl)**

De redactie behoudt zich het recht voor aangeleverde kopij te corrigeren, in te korten of eventueel te weigeren.

### Kerstvakantie

**van 22 december 2019 t/m 6 januari 2020**

### Voorjaarsvakantie

**van 16 februari t/m 24 februari 2020**



# ZONWERING

Ook in de winter schijnt de zon.  
voorkom lange levertijden  
en bestel nu uw zonwering of rolluiken.



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



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

Weedingerstraat 200 7822 BK EMMEN 0591 618794

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



[facebook.com/HZreclame](https://facebook.com/HZreclame)

Weedingerstraat 200 • 7822 BK EMMEN • 0591 64 80 90

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