

# BLIJF BEWEGEN

## HARTSTIKKE GOED VOOR U

# 35 Jaar Hart Op Tempo



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



Hart Op Tempo

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





*De Wasmand*  
Was & Strijk Service

## DE WASMAND

*voor al uw was en strijkgoed!*

*voor bedrijven en particulieren*

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



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

*ook ideaal voor sport verenigingen*

*Bij Voorbeeld*

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

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

# 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





# Van de bestuurstafel

Helaas kon de geplande jaarvergadering in oktober niet doorgaan i.v.m. overheidsmaatregelen m.b.t. Corona. Vreemd om in een jaar geen jaarvergadering te hebben, maar hier is duidelijk sprake van overmacht, waar de meeste verenigingen in ons land ook last van hebben in dit bijzondere jaar 2020. We hopen dat we in april 2021 wel weer een jaarvergadering kunnen hebben. Onze penningmeester zal de financiële jaarstukken over 2020 en de begroting voor 2021 gewoon gaan maken. In april moeten we het dus nog hebben over 2019 en 2020 en 2021. De kascontrole zal gedaan worden door een tweetal leden die in de buurt van de penningmeester (Coevorden) wonen, zodat de leden die hier in eerste instantie voor gevraagd waren, niet onnodig hoeven te reizen.

De sportleider die we na de zomer aangenomen hadden voor Emmerhout (Jordy Eggengoor) heeft inmiddels een fulltime baan elders en heeft ons helaas alweer verlaten. Door een minder aantal actieve leden in Emmerhout sporten we daar nu op maandagmorgen nog maar één i.p.v. twee uur. Dat uur wordt nu ingevuld door Jantje Harmers die ook de les 's avonds al verzorgde.

Omdat de duur van het niet sporten minder lang lijkt te worden in vergelijking met de periode begin van dit jaar, kiest het bestuur er nu niet voor om nogmaals de leden geen contributie te laten betalen. We hoeven de huur van de sportzalen niet te betalen in deze periode, maar wel de salarissen van onze sportleiders. Daar moeten wel inkomsten tegenover staan en daar is de contributie van onze leden de belangrijkste bron voor. We hopen dat onze leden hier voor begrip hebben.

We zien het aantal leden teruglopen en dat heeft zeker niet alleen te maken met corona. Nieuwe leden komen er uiteraard nauwelijks bij, want er wordt niet gesport. Het bestuur is voornemens om samen met de PR/Activiteitencommissie, na het herstarten van de lessen, een PR-campagne op te starten om weer nieuwe leden erbij te krijgen. Ook onze folders zullen daartoe weer actueel gemaakt gaan worden.

Dat ons jubileumfeest dit jaar niet doorgegaan is door de Corona, is uiteraard heel spijtig. We hopen dat we in 2021 dit feest voor de leden alsnog kunnen houden. De komst van een vaccin zorgt voor hoop en mogelijk een terugkeer naar een leven zoals we hiervoor hadden, in de loop van 2021. Een feest zou hierin passen.

Fijne feestdagen gewenst en houd de moed erin!



# 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

System Integrator van:



THE CHALLENGER IN BUILDING AUTOMATION

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



Wij maken  
gebouwautomatisering  
persoonlijk!

Dealer van:



PERFECTE OPLOSSINGEN VOOR GASDETECTIE SYSTEMEN

Toepassing:

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

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



# Kerst 2020

**"2020 wordt een bijzonder jaar" schreef ik in mijn voorwoord in het kerstmagazine van 2019.....**

Nu zou ik natuurlijk kunnen beweren helderziende gaven te hebben, maar dat zou niemand van u geloven, en terecht. Als je die al zou hebben, lijkt het leven me helemaal niet meer spannend, want dan weet je alles al van tevoren. Maar wie had er ook kunnen denken dat 2020 een jaar zou worden van nauwelijks sporten, veel binnen zitten, weinig sociale contacten, voor velen wellicht angst voor het virus, mondkapjes dragen, wantrouwen tussen mensen in het openbare leven, verlies van dierbaren in een mate die we wellicht nog helemaal niet kennen, of ons nog niet realiseren. Of je nu "geloof" in het virus of niet, het valt niet te ontkennen dat heel veel mensen er negatieve gevolgen van hebben ondervonden of nog ondervinden.

We lijken met onze neus op de feiten te zijn gedrukt: is onze manier van leven in deze wereld wel zo gezond. Veel van onze kwalen zijn een gevolg van de manier waarop we ons leven hebben ingevuld. Natuurlijk; de erfelijkheid speelt ook een grote rol, maar zelf maken we ook vaak keuzes die misschien niet altijd onze gezondheid of die van anderen ten goede komen. Op zich zou dat een goede les zijn die we uit een crisisjaar kunnen trekken: onze gezondheid is niet gratis, het komt ons niet aanwaaien, we kunnen niet zomaar aannemen dat het normaal is, we moeten er iets voor doen of laten. In de wereld die we met elkaar gemaakt hebben, is dat besef misschien wel te ver weggezakt.

Aan het eind van 2020 gedenken we allen die we dit jaar hebben verloren. We staan stil bij wat we hebben doorgemaakt, ook bij de mooie dingen in ons leven (opa geworden!). We maken wellicht een balans op en formuleren onze goede voornemens: ik wens u en de uwen een gezond nieuw jaar, waarin we sportend en gezellig met elkaar om de tafel van elkaar en het leven kunnen genieten.

Allen die onze vereniging hebben gesteund in 2020, soms ondanks eigen financiële problemen, heel veel dank, en ik hoop dat we met elkaar in 2021 op het feest ter gelegenheid van ons 36 jarig bestaan een toast kunnen uitbrengen op een groeiende vereniging!

Namens het bestuur, Ton Sleeking, voorzitter.

## 5 Jaar

Al weer 5 jaar verzorgen wij voor u het blad "Blijf bewegen hartstikke goed voor U". En om dat niet zomaar voorbij te laten gaan, bieden wij deze puzzel aan. Veel plezier.

Zweedse kerstpuzzel

Rust Pijn- appel	Engelen- leer Beker	Gekun- steld Echt- genoot	Heel erg mager	4	Verjaar- dag Kamer- pot	Huur
Aan- breken Vogel		2	Toga	9	Onder andere	
Dus	Latijns Vrijgevig		Helden- dicht			6
Log	3	Buitens- huis		Muziek- noot Etage		
Bleek- water		Oersted	Voor- zetsel		7	Dieren- verblijf
Af	Brillan- tine Nummer	8	Gram		Lidwoord School- vak	
Waterbak voor vee		Wind- richting	1000 kilo	1		Bezieling

© nutterpuzzel.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

## Fout

Tot onze spijt is er in het vorig nummer een verkeerde advertentie geplaatst. Dit betrof de advertentie van "Verzekerings Collectief". Hier bieden wij onze welgemeende excuses voor aan. Redactie HOT.





## de Alfa Romeo specialist

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



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

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

kapsalon



voor hem & haar

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



**KOOI**  
OPLEIDINGEN

Gecertificeerd door Oranje Kruis, Rode Kruis, NIBHV, NRR, ERC, CBR code 95.  
Voor al Uw Opleidingen: EHBO, EHAK, Reanimatie, AED, BLS, PBLs, BHV, Sport- en Wandelsetsels  
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

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
- BORSTELEN BESTRATING
- KEUREN EN PLAATSEN SPEELTOESTELLEN
- REGIO DRENTHE
- KWALITEIT
- VAKMANSCHAP



Van Gogh Huis, Nieuw-Amsterdam



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

In 2021 op zaterdag 2 oktober

Ateliers en locaties geopend van 11.00 tot 17.00 u  
Kunstenaars van binnen en buiten het dorp exposeren een diversiteit aan kunstuitingen op verschillende locaties binnen het tweelingdorp.

Actuele informatie over de route is vanaf begin september te vinden op de website en op onze facebookpagina

# Beste lezer

Graag stel ik mij even aan u voor. Ik ben Jan Pieter Edel, 42 jaar en als cardioloog verbonden aan Treant Zorggroep. Met veel plezier werk ik op de drie ziekenhuislocaties (Emmen, Hoogeveen en Stadskanaal) op de polikliniek en in de kliniek in Emmen.



Mijn aandachtsgebieden zijn cardiale beeldvorming: (slokdarm)echo van het hart, en de beoordeling van CT-

en MRI- en Nucleaire scans van het hart. Ook ben ik vanuit de locatie Emmen medisch verantwoordelijk voor de poliklinische hartrevalidatie. Vanuit die positie is mij gevraagd iets voor u te schrijven.

Voor vele hartpatiënten verandert er iets ingrijpends in hun leven als ze te horen krijgen dat er een probleem is met het hart. Maar gelukkig kunnen we tegenwoordig best veel voor deze mensen doen. Patiënten die vroeger niet geopereerd konden worden aan hun een hartprobleem kunnen nu soms via een katheterbehandeling worden geholpen. Medicijnen die vroeger nauwgezette controle vereisten via de trombosedienst kunnen soms omgezet worden naar medicatie met een vast doseerschema. Dit zijn slechts enkele voorbeelden die het levenscomfort verhogen. Naast het technische gedeelte is er ook aandacht voor persoonlijke begeleiding. Dit gebeurt op onze ziekenhuislocaties o.a. via de hartfalenpoli en de hartrevalidatie polikliniek.

De hartrevalidatie probeert o.a. om de fysiologische en psychische gevolgen van de cardiale aandoening te beperken en het risico van plotselinge dood of nieuwe infarcten te verminderen. In een toegewijd team van fysiotherapeuten, verpleegkundig specialisten, psychologen, maatschappelijk werkers, verpleegkundig consulent & cardiologen wordt er binnen Treant gewerkt. Hierin wordt aan de patiënten ook uitgelegd

hoe ze zelf aan hun gezondheid kunnen werken. Risicofactoren op hart- en vaatziekten zoals roken en hoge bloeddruk zijn algemeen bekend. Tegenwoordig hebben we steeds meer te maken met een inactieve levensstijl. Overgewicht en een slechte conditie komen in onze regio relatief veel voor.

Na een revalidatietraject adviseer ik ook aan patiënten om het bewegen voort te zetten in hun dagelijkse leven. Ondanks de coronapandemie is het vaak toch mogelijk om te bewegen op individueel niveau. Frequent bewegen verlaagt de bloeddruk, de bloedsuiker en het cholesterol. Om een goede gezondheid te behouden is het volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen gewenst om tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging te hebben. Bewegen is voor veel patiënten het belangrijkste medicijn.

Tenslotte nog iets over Treant Zorggroep. Zorg voor de Regio heeft veel veranderd en soms was dat voor patiënten even wennen. Treant blijft investeren in goede, kwalitatieve zorg. Zo is er een nieuw hartinterventiecentrum gebouwd in Emmen en is er nu een cardiologische vrouwenpoli in Hoogeveen en Stadskanaal. De hartrevalidatie wordt momenteel over de drie locaties gelijkgetrokken.

Vanavond is het mooi weer en blijft het droog. Hopelijk lukt het mij om de hardloepschoenen aan te doen en een half uur te hardlopen. Want bewegen is goed voor iedereen!





# Ik voetbalde tegen Ajax

Een aantal jaren van mijn jeugd heb ik actief gevoetbald bij een club in Amsterdam. De club heette T.O.B. ("Tot Opbouwen Bereid") en bestaat anno 2020 nog altijd. We hadden hetzelfde shirt als dat van de iets bekendere Amsterdamse club Ajax, maar in plaats van de verticale rode baan, had TOB een blauwe baan.

Ik was geen groot talent; ik kon redelijk voetballen, maar speelde altijd in de C2, B2 of A2. Dat betekent zo iets als: net niet goed genoeg zijn voor het grote werk. Als rechtsbuiten, want dat was mijn positie, had ik niet echt moeite met dat gegeven. Ik was op het voetbalveld niet echt prestatiegericht en was blij met elk doelpunt dat ik maakte. Zoveel zullen er dat niet geweest zijn, schat ik in.

In een seizoen waarin ik in een elftal zat dat alle wedstrijden met dubbele cijfers verloor, ben ik echter topscoorder van het team geweest en die prestatie neemt niemand mij meer af. We hadden dat seizoen een doelsaldo van 3 voor en 92 tegen, en van de drie door ons gescoorde doelpunten had ik er twee voor mijn rekening genomen. Eeuwige roem, part 1.

En toen was daar de dag dat de A1 veel blessures had en ik opgeroepen werd om hun selectie te komen "versterken". En uitgerkend die week moest de A1 spelen tegen de A5 van Ajax. Een avondwedstrijd op het veld naast het Ajaxstadion in De Meer. Ik zal waarschijnlijk 16-17 jaar oud zijn geweest.

Terwijl het veld baadde in het kunstlicht, zat ik behoorlijk geïmponeerd door de ambiance, stilletjes op de reservebank en hoopte van harte dat ik die avond op de bank mocht blijven zitten.

Tien minuten voor tijd moest onze rechtsbuiten echter geblesseerd het veld verlaten en moest ik er toch aan geloven. Ik moest invallen. Volgens mij heb ik geen bal goed ge-



raakt, totaal geïmponeerd door de Ajaxverdedigers. Gelukkig stonden we toen al ruim achter en kon niemand mij verwijten dat dat mijn schuld was. Ondanks mijn zenuwen van toen, kan ik nu nog heel goed de beelden van die avond terughalen. Ik was blij dat de wedstrijd erop zat en was toch ook wel heel trots dat dit mij overkomen was. Handen schudden na afloop met echte Ajaxspelers tegen wie ik 9 minuten en 43 seconden gespeeld had en een schouderklop van de trainer van de A1.

Ik ben daarna nooit meer opgeroepen voor de A1. Ik weiger te geloven dat dat aan mijn prestatie lag tijdens die voor mij unieke wedstrijd tegen Ajax. De zondag erop speelde ik gewoon weer mijn wedstrijdje in de A2 tegen IVV in IJpendam en leek het erop dat ik beter was dan ooit tevoren. Althans dat was mijn gevoel die zondagmiddag.

Nee, sterallures heb ik er niet aan overgehouden, maar vond het wel leuk om mijn kinderen en kleinkinderen te vertellen dat hun vader/opa ooit tegen Ajax heeft gespeeld en dat maakte indruk.

TOB bestaat nog steeds. Ik kijk af en toe op hun website. Van de hierboven geschiedenis is niets terug te vinden, maar ik weet hoe het gegaan is. "Eeuwige roem" part 2.

De foto is van de A1 van TOB in de tijd dat bovenstaande zich afspeelde. Ik sta er niet op.

AJV

## Rabo club support

Helaas heeft de vereniging dit jaar niet meegedaan aan de RABO Club Support. We waren niet uitgenodigd door de bank omdat zij niet zouden beschikken over actuele adresgegevens van ons. Dit betrof de secretariaatswijziging van september 2019.

Toen we daar achter kwamen, is er nog intensief contact geweest met de bank om alsnog mee te doen, maar tevergeefs. Heel spijtig uiteraard, maar in 2021 moet dit wel weer lukken.





# Sieben

De Echte Bakker



winkels bakkerij Sieben.

Schoonebeek

Coevorden

Klazinaveen

Emmerhout.



## Slagerij Loman



- BBQ schotels

- Gourmet/fondue schotels

- Hapjeschalen

- Vleeschalen



Slagerij Loman | Wilhelminastraat 10

7811 JA Emmen | T. 0591 - 641 734

E. info@slagerijloman.nl

[www.slagerijloman.nl](http://www.slagerijloman.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](mailto:d_eising@hotmail.com)

Gehele jaar geopend  
m.u.v. januari  
van dinsdag t/m zondag  
van 11.00-20.00 uur  
Extra open  
2e Paas-, 2e Pinkster-  
en 2e Kerstdag  
en in juli en augustus ook  
op maandag open  
Extra gesloten  
1e Kerst- en Oudjaarsdag



'T HOES VAN HOL-AN

Oud-Saksische Koffie- & Pannenkoekboerderij

**Drenthe op zien oovorst,  
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](http://www.pannenkoekboerderij.nl)

# salon **DUO**

---

# **HAAR**mode

Houtweg 287a  
7823 PV Emmen  
0591 - 629000  
[info@salon-duo.nl](mailto:info@salon-duo.nl)

# Genieten in de bergen

**1000 km. in de auto in zuidelijke richting en je zit aan de voet van de Alpen. Haarspeldbochten brengen je op 1000 meter boven de zeespiegel.**

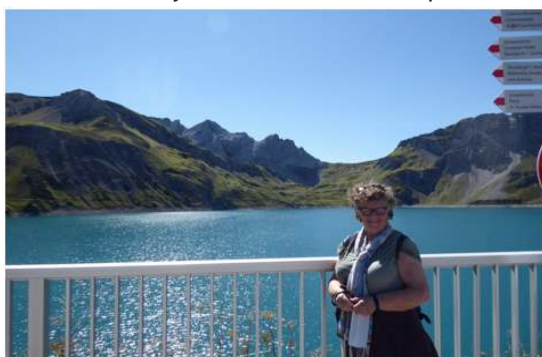
Met een gondel waren we snel op zo'n 2000 meter en stonden we aan de boorden van een grandioos bergmeer met diepblauw water en overal drieduizenden om ons heen.



Een enorme stilte viel als het ware als een deken over ons heen. In de verte hoorden we koebellen rinkelen. We

genoten van een prachtige bergwereld met groene en sappige weides met tal van geurende en vooral in het voorjaar bloeiende bloemen als alpenrozen, edelweiss en gentiaan. Elk moment kon er een alpensalamander wegschieten. Of een alpenmarmot, die hier een Murmeltier wordt genoemd en zich heel plezierig voelt op een hoogte tussen 1300 en 2700 meter. En overal hoorde je water kabbelen.

We zagen bijzondere rotsformaties en met onze verrekijker waren we op zoek naar de



alpensteenboeken die van rots naar rots springen. Een paar uur ver-

der kwamen we langs een vervallen Sennhütte met een houten bank, die uitnodigde om daar een moment te gaan pauzeren. De lucht was glashelder en wonderbaarlijk fris

en er heerste een volkomen stilte: het was er vredig. En we genoten van het betoverende uitzicht. Maar ..... wat moet het hier vroeger een hard bestaan zijn geweest.

In gedachten zagen we tegenover de hut een boer met een zeis gras aan het maaien omdat de berghelling te stijl is voor machi-



nes. De bergwegen zijn vaak nauwelijks verhard en zijn niet geschikt voor zware tractoren. Bovendien bieden ze geen bescherming langs afgronden. De boer kwam even naar ons toe om ons gedag te zeggen en we kwamen aan de praat. Hij sprak met een breed bedachtzaam en zangerig soort Duits en toonde zijn vriendelijke volkskarakter. De hut waar we zaten bleek gedurende de zomermaanden bewoond door deze boer met zijn boerin. In het voorjaar graast het vee op de weiden rondom het dorp. Daarna gaan de koeien en de geiten (met de bekende bellen) naar de almen, de bergweiden in het gebied van de boomgrens. De voedzaamheid van het veel eiwitten bevattende alpengras en de werking van de ultra violette zonnestralen werken zeer gunstig op de melkproductie. Tot in september wonen deze boeren in zgn. sennhütten voorzien van mooie houten bloembakken met bloeiende geraniums. In de hut is tevens een ruimte voor de boerin voor boter- en kaasverwerking, want het overgrote deel van de melk wordt ter plekke verwerkt. Ze leven daar zonder de gemakken van de moderne beschaving. Ze hebben geen stroom en gekookt wordt er op een houtkachel. Ook hebben ze geen waterleiding.

Vervolg op pagina 11



Vervolg van pagina 10

Vers water komt uit een nabijgelegen bron en wordt opgevangen in een betonbak, die ook dienst doet als een soort koelkast; levensmiddelen blijven mooi koel zo. Voor het transport van goederen is er een 50 jaar oud simpele transportband die door een 25 pk dieselmotor wordt aangedreven. In de korte avonden is er bij het open vuur en bij kaarslicht nog tijd voor houtsnijkunst, wat uitgegroeid is tot een echte volkscultuur. Het is duidelijk, dat het een hard bestaan is hier boven. De mensen gaan er vroeg naar bed en moeten ook weer vroeg opstaan om het vee te melken en te verzorgen, iedere dag onder alle weersomstandigheden. 's Avonds toen de nevel opkwam genoten we vanaf ons balkon van prachtige zonsopgangen, lichtbeelden als het ware. De bergtoppen kleurden prachtig. Ze noemen het "Alpenglühnen".

En als kers op de taart: de zgn. Almabtrieb. Het is een oud gebruik in de nazomer of vroege herfst. De almbevolking, die drie



maanden lang onafgebroken boven heeft gewoond, daalt dan met de voltallige vee­stapel, koeien, schapen en geiten terug naar het dorp en daar worden ze door de plaatselijke bevolking feestelijk binnengehaald. Het was heel bijzonder om dit een keer mee te maken, evenals het weerzien met de Alpen.

GJZ



## Mijn verhaal

**Ik zit in de woensdagmorgengroep (groep 3). Hier komt mijn verhaal:**

Ik werkte als machinebankwerker op de Appingedammer Brons motorenfabriek. In april 1942 moest ik met 18 personen naar Duitsland om daar als dwangarbeider te werken. Ik heb daar 3 jaar gewerkt. Ik stuur hierbij een foto van een sigarettenaansteker met inscriptie.

Deze aansteker is gemaakt door een Franse krijgsgevangene voor een brood.



Door studie ben ik constructeur geworden en na verloop van tijd kwam ik op de tekenkamer van de AKZO. Daar ben ik gebleven tot mijn pensioen.

Ik stuur u ook nog een foto waarbij het lijkt dat ik de leeuw onder controle heb. Dat is natuurlijk niet zo. Dit was nog in de oude dierentuin. Daar lag een vloerkleed op de grond met de figuur van een leeuw. Door op een bepaalde manier te fotograferen krijg je deze foto.

Ik ben nu 96 jaar en ik vind sporten nog steeds belangrijk.



Jan Bolhuis W.Frielingstraat 3 -7815 EB Emmen.



## 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)

# De doorgeefpen Mijmeringen



Hallo allemaal, Mijn naam is Harry Vaartjes en ik ben 63 jaar. Sinds 1993 woon ik met mijn vrouw Ria in Emmerschans. Ik ben momenteel werkzaam bij Area Reiniging. Daarvoor heb ik 37 jaar gewerkt bij Wever Transport. In 2006 ben ik gestart bij Hart Op Tempo op aanraden van mijn Arts Van het Scheper Ziekenhuis. Ik train op maandagavond in Emmerhout. Dit doe ik al jaren met heel veel plezier. We sporten met een leuke, gezellige groep.

Op dit moment help ik regelmatig mijn zoon bij het bouwen van zijn huis in Nieuw-Weerdinge, een mooi project om bij betrokken te zijn.

Verder ga ik graag op vakantie met de caravan en vindt het leuk om deze reizen voor te bereiden. Het liefst reizen we naar het buitenland.

In het weekend ga ik graag naar de voetbalwedstrijden van mijn kleinkinderen, Helaas is dat door corona alweer een tijdje geleden.

Ik geef de pen door aan Gienus Vedelaar.

## Kopij gewenst

Heeft u ook zo'n mooi verhaal zoals hierboven? Dat komt dan mooi uit, want wij zijn op zoek naar verhalen van onze leden: bijvoorbeeld over hun hobby's, vakantie's, belevenissen etc.

Mail het ons naar: [info@hartoptempo.nl](mailto:info@hartoptempo.nl)  
of per post naar: Gerard Franken,  
Vuurvlinder 21 7826GA Emmen

Voor of tegen?

In de coronatijden die we hopelijk snel achter ons kunnen laten om de tijd te doden, meer op het internet gesurft dan normaal. Het lijkt er soms op dat zich werelden voor je openen. Filmpjes, verhalen, foto's te over; een bos waarin je de bomen eigenlijk niet meer ziet. Je wordt verleid, je laat je verleiden om berichten te lezen waar je eigenlijk niet op zat te wachten en binnen de kortste keren laat je je een wereld in trekken waar je eigenlijk niet wilt zijn. Een wereld waarin alleen nog zwart of wit bestaat, waarin je voor of tegen bent en waar het blijkbaar normaal is om dat voor of tegen te illustreren met scheldkanonades, verwensingen en wat dies meer zij. En het kan, want het is lekker anoniem, niemand die over je schouder meekijkt (toch?!). Nobelprijswinnaar Desmond Tutu heeft ons in het Westen wel gewezen op het oude Afrikaanse begrip "ubuntu"; het begrip dat we als individu deel uitmaken van een groter geheel, de wereld omvattend. Misschien net zo iets als ons Drentse Noaberschap? In deze tijd van "ik" vraag ik me wel eens af waar dat allemaal gebeven is, waar en wanneer zijn we onszelf kwijtgeraakt? Iets om over na te denken in deze kerst waarin we op ons zelf zijn aangewezen!

ajs



Desmond Mpilo Tutu is een Zuid-Afrikaans geestelijke en mensenrechten-activist.

Hij was de eerste zwarte aartsbisschop van de Anglicaanse Kerk in Kaapstad en ontving voor zijn inspanningen in de strijd tegen de apartheid op 16 oktober

1984 de Nobelprijs voor de Vrede.



# Relativeren

## Relativeren tijdens Corona 'Last'

Stel je eens een moment voor.....Je bent in het jaar 1900 geboren.

Als je 14 jaar oud bent begint de eerste wereldoorlog.

Deze eindigt als je 18 jaar oud bent met 22 miljoen slachtoffers. Kort daarna begint een wereldwijde pandemie... de 'Spaanse Griep' met 50 miljoen slachtoffers. Dit stopt als je 20 jaar oud bent.

Als je 29 jaar oud bent begint er een grote economische crisis met een Beurs 'crash' in New York. Er volgt een grote inflatieperiode met massa ontslagen....dus werkeloosheid alom.

Als je 33 jaar oud bent komen de Nazi's aan de macht.

Als je 39 jaar oud bent begint de tweede wereldoorlog en deze eindigt als je 45 jaar oud bent met 60 miljoen dodelijke slachtoffers.

Tijdens de Holocaust sterven er 6 miljoen joden.

Als je 52 jaar bent begint de oorlog in Korea en als je 64 jaar oud bent begint de Vietnamoorlog en deze eindigt als je 75 jaar oud bent.

Een kind in het jaar 1985 dacht dat opa en oma geen idee hadden hoe zwaar het leven kan zijn, maar die beide hebben dan al meerdere oorlogen overleefd.

Tegenwoordig beschikken we over alle gemakken van de moderne wereld tijdens een nieuwe pandemie. Covid-19 oftewel het Corona virus.

Mensen beklagen zich....., omdat ze een keer



voor een paar weken het huis niet mogen verlaten.

Ze hebben stroom...gas...mobiele telefoons...genoeg eten en drinken, warm water en een veilig dak boven hun hoofd.

Dit alles was er vroeger niet, maar...de mensen van toen hebben ook die moeilijke tijden doorstaan en nooit hun levensvreugde verloren.

Tegenwoordig beklagen we ons, omdat we in de supermarkt een mondkapje moeten dragen.

Een klein omdenken en het in perspectief zetten kan wonderen verrichten. Laten wij beide ( jij die dit leest en ik ) dankbaar zijn voor de tijd waarin we leven en laat ons beide wat ons allemaal bescherming biedt en helpt, omarmen.

Er zijn mensen op deze wereld die niet van al onze gemakken zijn voorzien en/of daadwerkelijk in oorlog leven. Ook zij moeten deze crisis binnen hun eigen omstandigheden ondergaan en zien te overleven. Denk daar eens aan als je het even lastig vindt.

Ik vind dat deze boodschap de wereld rond moet gaan en iedereen moet bereiken.

Als jij hierover ook zo denkt help mijn dan en breng deze gedachte over.

Fijn dat je er bent.....

Bron: Saxenburgh groep,

## Dankzij een enquête



Deze zomer vulden we een enquête van de Gemeente Emmen over hoe we als vereniging functioneerde in coronatijd en hoe wij onze toekomst zagen. Onder de inzenders zou een waardebon van € 75 verloot worden. En laat nu Hart op Tempo net de gelukkige zijn! Op 22 september jl. werd deze bon tijdens de les in Bargeres door een vertegenwoordiger van de gemeente overhandigd aan onze voorzitter Ton Sleeking.



# Kerstmorgen

## Vrögger op Kerstmorgen

Vrögger op Kerstmorgen  
an Moeders haand over 't kerkepad  
'K veulde my gelukkig as 'k, in de kerk,  
dicht naast heur zat

naost de preekstoel,  
de boom zo mooi versierd  
's avonds weur 't kerstfeest  
van de zondagschoelkinder vierd

net as nou, weur er ok doe verteld  
over de schaopies en d'herders in t'veld  
Marie en Jozef heulden de wacht.  
Bij t'kindtien teer en zacht.

Liggend in een kribbe in een stal  
de engelen zungen die nacht overal  
de ezel balkte en de os die loeide.  
't Was dit verhaal dat my ieder jaar weer  
boeide.

# Grote clubactie

## In september is weer gestart met de verkoop van loten voor de Grote Clubactie.

Hart op Tempo heeft in totaal 250 loten ingekocht en verspreid onder de sportleiders en groepen leden.

In totaal zijn er 216 loten verkocht. De netto opbrengst voor Hart op Tempo is € 497,50. Alle leden die een of meerdere loten hebben gekocht dank daarvoor. Laten we hopen dat er bij de trekking in december gelukkigen zijn met een winnend lot. De trekking is op 9 december 2020. Kijk vanaf 10 december op clubactie.nl

Heeft u een prijs gewonnen, laat het even weten.

Met het kopen van een lot heeft u uw vereniging gesteund.



# Colofon

## Bestuursleden:

Voorzitter: Ton Sleeking  
Secretaris: 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  
Simone Rozemond  
Erica Macchi  
Jantje Harmers

## Medische begeleiding:

Annette Kooi

## Kopij

Stuur per mail, voor **15 maart** naar:

**info@hartoptempo.nl**

## Vakantie:

**Voorjaar : 20-02-2021 t/m 28-02-2021**

**Mei vakantie : 03-05-2021 t/m 07-05-2021**

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.

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

Blijf ons volgen op : **www.hartoptempo.nl**



# 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)



Volg ons op  
facebook

[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)



Volg ons op  
facebook

[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