

Jaargang 10 nr 39 2025

BLIJF BEWEGEN

HARTSTIKKE GOED VOOR U

Hart op Tempo 40 jaar



www.hartoptempo.nl



Hart op Tempo

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



t' Wapen van Emmen

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

Contact

Tel: 0591-612502

Mail: info@hetwapenvanemmen.nl

t' Wapen van Emmen

Schimmerweg 1

7811 AR Emmen



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

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

DOKTER
SCHOONMAAKORGANISATIE

Kwaliteit in schoonmaken

 Bel 0591 63 11 86

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

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

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

Voorwoord

Hier is jullie clubblad, de eerste na de vakantie en al weer de 10e jaargang en is sinds 2015 elk kwartaal verschenen. Destijds een experiment, uitgegroeid tot een vaste waarde waar de leden elk kwartaal naar kunnen uitkijken.

Diverse sportgroepen hebben het vorige seizoen afgesloten op soms ludieke, maar aangename c.q. ontspannen wijze, zoals met jeu de boules, potje klootschieten, buffetten of een natuurwandeling en toen was het vakantie. In de vakantie hebben de bestuursleden en de activiteitencommissie het druk gehad met de voorbereidingen voor de komende activiteiten, zoals de Grote Clubactie, Rabo ClubSupport, de jaarlijkse Fietsocht en vooral het Jubileum!

In dit en in het volgende nummer wordt uitgebreid stilgestaan bij het 40-jarig jubileum van Hart op Tempo met hoogtepunten uit de beginperiode. Hieruit blijkt het pionierswerk in de jaren '80 voor de oprichting van de vereniging. Hulde aan degenen die dit mooie project toen zijn begonnen. Inmiddels hebben we met zijn allen het jubileum op gepaste wijze gevierd, onder het genot van koek, hapjes en drankjes op zaterdag 6 september bij de Fruithof in Klijnkijk compleet met muziek en cabaret.

Nog een jubileum! 25 jaar was Annette Kooi verpleegkundige bij Hart op Tempo en ze is onlangs gestopt. Herman Hemmen heeft haar geïnterviewd, zie elders in dit blad. Maar met het plotselinge overlijden van ons gewaardeerd lid Arie Drenth was het een jubileum met een zwart randje.

Het nieuwe seizoen is ook zowel feestelijk (jubileum) als extra sportief (fietsocht) begonnen. Bij het sluiten van de redactie is de traditionele fietsocht inmiddels geweest en weer onder grote belangstelling, gezien het aantal aanmeldingen vooraf. Hieruit blijkt, dat zo'n jaarlijkse fietsocht door een ieder op prijs wordt gesteld.

De vakantie is voorbij en het sporten bij Hart-op-Tempo is weer gestart,

De redactie wenst jullie allemaal een gezond en sportief seizoen '25-'26

Einde seizoen

Einde sportseizoen is voor Bargeres en een stukje Emmerhout het startsein om met z'n allen te gaan Jeu-de-Boulen bij de Emmense Boule op Sportpark Meerdijk.

Ook dit jaar was er een grote groep aanwezig, om de onderlinge strijd met elkaar aan te gaan. Ook aanwezig was Arie Drenth. Arie, al jaren lid van Hart op Tempo en heeft ook nog in het Volleybal-sterren-team gespeeld. In editie 34 hebben jullie kunnen lezen dat Arie, Truus leerde kennen tijdens de sportlessen en eindigde met: "Het hart loopt, zowel letterlijk als figuurlijk weer als een Tierelier, en dat willen Truus en Arie graag nog een tijdje zo houden".

Maar dit lukte niet. Arie geraakte na vele maanden geluk in verval, de gezondheid rende achteruit en diverse ziekenhuis-opnames volgden. Maar er scheen weer zon aan de horizon: Arie mocht naar huis, waar hij liefelijk werd verzorgd door Truus. Het ging zelfs zo goed dat op de ochtend van de Jeu-de-Boule-sessie Arie het besluit nam om mee te gaan. Niet om mee te doen maar om zijn sportmaatjes weer te zien.

Maar het noodlot sloeg toe, Arie werd onwel en 112 moest worden gebeld. De ambulance was snel aanwezig en nam Arie mee, maar op weg naar het ziekenhuis trad de dood in: het was Arie zijn laatste sport-uitje. Verslagen zaten wij daar in de kantine en doorgaan met de ochtend-invulling was geen optie. Die zelfde ochtend zou er afscheid genomen worden van Annette Kooi (die gaat genieten van haar pensioen). Iets wat een feestelijk afscheid zou moeten worden, liep dus totaal anders af. Zo zie je maar weer dat alles zomaar de andere kant op kan gaan. Jullie moeten het stukje nog maar eens lezen in editie 34 onder "Lief en Leed".



(op de website)

Wij wensen Truus en de familie alle sterkte toe, en wij gaan door met sporten met in gedachten de volley-

baller en sportman Arie Drenth, die een voorbeeld was voor ons allen. Gerard.

Hulp nodig bij uw computer of Wifi ?

Mitchel Koops van SmartStart ICT biedt betrouwbare computerhulp aan huis.



- Problemen met e-mail / printer / wifi / virussen, overgang naar Windows 11, hulp bij instellen nieuwe computer of laptop.
- Advies en inkoop en- verkoop van nieuwe en gebruikte laptops/computers/tablets
- Hulp bij digitale zaken (DigiD / Inloggen Huisarts/Apotheek/Ziekenhuis etc.)
- Gewoon aan huis, dus geen gedoe met mobiliteit

Meer weten? Neem gerust contact op.

- **Telefoon:** 0591-245 200
- **E-mail:** info@smartstart-ict.nl
- **Website:** www.smartstart-ict.nl

met heldr samen naar een hart dat weer durft

Bent u klaar met de hartrevalidatie in het ziekenhuis en wilt u meer vertrouwen in bewegen zodat u zelfstandig kunt sporten? Dan biedt heldr een passend vervolgtraject.

Bij heldr krijgt u persoonlijke begeleiding in een kleinschalige en vertrouwde omgeving. Of u nu rustig wilt opbouwen, werken aan uw zelfvertrouwen of ontdekken wat u leuk vindt: wij begeleiden u op een manier die bij u past.

Twijfelt u of u al klaar bent voor het aanbod van Hart op Tempo? Wij helpen u te werken aan uw doelen, waarna u wel met vertrouwen kunt instromen in het aanbod van Hart op Tempo.



Interesse? Kijk op www.wijzijnheldr.nl of scan de QR-code.



Danny de Haas
Fysiotherapeut
Hartrevalidatie



**HART
REVALIDATIE**

heldr

0591- 624 832 | info@wijzijnheldr.nl | www.wijzijnheldr.nl

Klootschieten

Buiten sporten in Schoonebeek.

Prachtig zomers weer, dus ging Mariët met de beide sportgroepen naar buiten. Met z'n allen klootschieten. En ... dat de sporters daar zin in hadden blijkt wel uit de foto's die gemaakt zijn. Het lukte echter niet iedereen om op 'het rechte pad' te blijven. Regelmatig raakte de bal uit koers en soms zelfs in de sloot. Maar dat mocht de pret niet drukken.



Maar wat is klootschieten eigenlijk?

Klootschieten is een eeuwenoude sport die waarschijnlijk al sinds de 13e eeuw wordt beoefend. Het spel, waarbij een verzwaarde kogel, de "kloot" zo ver mogelijk wordt geworpen. De sport heeft een rijke geschiedenis en is geworteld in sociale tradities en competitieve spirit. Oorspronkelijk was klootschieten een sociale activiteit, waarbij mensen uit buurtschappen en dorpen tegen elkaar streden. Klootschieten is nauw verbonden met de regio Twente, waar het nog steeds populair is en waar veel klootschietverenigingen zijn.

De term "klootjesvolk", die vaak gebruikt wordt voor de bevolking van Twente, heeft zijn oorsprong in de associatie met klootschieten en de rol die de mensen speelden bij het terugbrengen van klei (klootjes) naar het kasteel, volgens een verhaal dat verbonden is met kasteel Ammersoyen. Herman

Afsluiting

Afsluiting sportseizoen '24-'25

Na een jaar hard sporten, was het eindelijk zover. Wij van de maandagavondgroep in Sporthal Emmerhout verzamelden ons op een warme juli-avond in het centrum van Emmen bij the place to be: Buffet-Restaurant Flamingo's Plaza.

In de fraaie ambiance van Flamingo zaten we met z'n allen heerlijk koel onder en achter de airco, een mooie plek.

Iedereen nam een drankje naar keuze, en er werd geproost op een fantastische avond en op het geweldige sportjaar van Hart op Tempo dat achter ons lag, onder leiding van Jantje Harmers. En op het sportjaar wat voor ons ligt. Voor we het wisten hadden we twee drankjes op, want het was wel heel dorstig weer: ruim 30 graden!

Na wat te zijn bijgekletst, maakten we onze eerste ronde bij het buffet, er was een hele ruime keuze aan gerechten: een heerlijk soepje vooraf met stokbrood met kruidenboter, of een heerlijke salade, vis, vlees, rauwkost, voor elk wat wils.... het was zo te zien en te horen heerlijk!

Na de eerste ronde, volgde een tweede, en



voor sommigen een derde en zelfs vierde ronde, met zoveel keuzes, het was soms moeilijk kiezen.

Er was voldoende: verschillende soorten vlees, nasi, bami, groentes,

Je kon natuurlijk ook bij de chef-koks iets laten wokken, en dat werd dan ook door menigeen gedaan: bijvoorbeeld vis zoals, zalm, tong en kibbelingen, en dat is ook altijd lekker. Ook de frietjes waren niet te versmaden en natuurlijk ontbraken de frikandellen en bitterballen niet!

Aan het einde van de avond gingen we voor de laatste ronde...het toetje!

Heerlijk ijs met slagroom; schepijs in verschil-



lende smaken, fruit, koekjes, brownies met karamel en popcorn, fruit, en heerlijke makarons.....

Daarna nog een bakkie, nog even babbelen, en toen ging ieder voldaan huiswaarts of Emmen nog even in, nagenieten!

Tekst en foto's : Janna Wiering



Bij Bakker Sieben

Laatste les voor de zomervakantie van groep Tessa.

Deze ook zeer sportieve Hart op Tempo-groep had besloten om de laatste les af te sluiten met een fikse wandeling.

Toevallig kwam deze wandeling langs één van onze sponsors en wel Bakker Sieben in winkelcentrum Emmerhout. Het rook er zo lekker en het water liep bij iedereen in de mond. Er was geen overredingskracht voor nodig om even de kwijtgeraakte calorieën aan te vullen en het smaakte voortreffelijk.



Met gevulde magen ging de groep genieten van een wel verdiende vakantie. Tessa.



Van Leeuwen Automotive

Van Leeuwen Auto's Emmen

Van Leeuwen Auto's Assen

Van Leeuwen Autoschade

Van Leeuwen Auto Onderdelen

Van Leeuwen Velgherstel

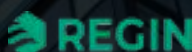
Schaafsma Caravan en Camper Service

www.vanleeuwenautomotive.nl

RETEBO

Wij maken gebouwautomatisering persoonlijk!

Retebo uit Westerbork is System Integrator van Regin. Met de Regin regelapparatuur ontwikkelen wij regelsystemen voor gebouw gebonden installaties voor zowel installateur als ook voor de eindgebruiker.



Onze dienstverlening

Engineering HVAC Installaties

Onderhoud systemen

Service verlening

Engineering gasdetectie

Montage regelpanelen

In bedrijfstellingen

Neem contact op



0593-820994



www.retebo.nl



DE WASMACHINEMAN

REPARATIE & NIEUWE APPARATUUR OP AANVRAAG

Heeft u problemen met uw huishoudelijke apparaten? Ik help u graag met reparatie en levering van nieuwe apparatuur.

Specialisaties

- ✓ Wasmachines
- ✓ Wasdrogers
- ✓ Inbouwkoelkasten
- ✓ Inbouwvaatwassers
- ✓ Vrijstaande vaatwassers
- ✓ Kookplaten
- ✓ Voorrijkosten slechts €59,- (incl. onderzoekskosten)
- ✓ Ervaren monteur - betrouwbaar en vakkundig
- ✓ 10% korting binnen 10 km van Benneveld (bij inlevering van deze advertentie)



Contactgegevens

Kortmaatsweg 4
7856 TE Benneveld

René van 't Hof

De Wasmachineman
06-51070208
rwahof@outlook.com

Botten

Is sporten ook goed voor je botten.

Ja, sporten maakt niet alleen spieren maar ook botten sterker.

Botten reageren op beweging en kracht door meer botmassa aan te maken.

Bot wordt daardoor dichter.

Een hoge botdichtheid komt vooral van pas als been op oudere leeftijd langzaam wordt afgebroken, in een proces wat osteoporose heet.

Dat vergroot de kans op breuken. Hoe meer botmateriaal je opbouwt, hoe meer reserve je hebt en hoe minder snel het bot broos wordt.

Ook al wat op latere leeftijd loont sporten nog, omdat er dan ook verdichting optreedt, die het verlies kan compenseren.

Van zwemmen krijg je nauwelijks steviger

botten, want doordat je daarbij drijft, hebben je botten weinig te dragen. De botten van bijvoorbeeld hardlopers moeten meer kracht opvangen. Hun bot wordt daardoor wel steviger.

Conclusie is dus dat sporten loont.
Bron Wikipedia.



de Redactie

Winnaar

De puzzel winnaar van editie 38 is geworden Dick Dokter.

Op 1 september, tijdens de eerste maandagavond-sportles van het seizoen in Sporthal Emmerhout brak ik even in de les in. Ik had van te voren wel even Jantje Harmers, de sport-leidster, ingelicht dat ik zou komen, maar het doel had ik niet verteld.

Iedereen stond stom-verbaasd te kijken, wat ik nu kwam doen. Nadat ik de groep had uitgelegd dat ik de puzzelprijs kwam uitreiken, verzocht ik eerst iedereen als groep even in foto-positie te gaan staan.

Eerst heb ik Hennie Arkes even naar voren geroepen, want die zou namens de redactie de prijs uitreiken. Toen een stilte.....de spanning steeg.... en de winnaar van de puzzel editie 38 is geworden....Dick Dokter.

Onder luid gejuich kwam Dick zijn prijs in ontvangst nemen, natuurlijk even vastleggen op de gevoelige plaat en hup plaatsen in editie 39.



Gerard



kras
fysiotherapie

Stationsplein 7
7811 GW Emmen

Postweg 130,
7884 PN Barger-Compascuum

0591 349941

goedendag@krasfysiotherapie.nl

krasfysiotherapie.nl

Vakantie stress

De vakanties zijn weer voorbij. De sportlessen zijn weer begonnen. De één vindt het jammer, maar er zijn ook mensen die zeggen: gelukkig iedereen is weer gezond thuis en alles gaat weer zijn normale gang.

Vakantie kan betekenen: dingen doen die je leuk vindt maar het kan ook stressvol en druk zijn.

Voor ons begon de vakantie met een reis naar onze kinderen en kleinkinderen in Amerika.

De jongste kleindochter had de Prom en natuurlijk moesten opa en oma erbij zijn. Maar wat een gedoe daar. Net zo iets als gala hier voor de jongelui maar dan natuurlijk veeeeeeeeel grootser. Samen naar de manicure, jurk halen, kapper en eten bestellen voor later die week als de familie en kennissen komen. Gekkenpul.

Ze geven voor een taart zomaar \$75.

Na het bezoek aan het gemeentehuis en over de rode loper te hebben gelopen stonden er bussen klaar en gingen de studenten met elkaar uit eten.

Nog een tijdje genieten van elkaar en toen weer richting Nederland.

Oudste kleindochter studeert in Den Haag en moest de Campus verruilen voor een andere kamer: opa en oma komen jullie helpen? Natuurlijk kind!

Dus van de ene kant van Den Haag naar de andere kant en dat net in die tijd dat

Trump en de andere regeringsleiders hier waren. We kregen een machtiging om door Den Haag te rijden. Dit moest allemaal in een weekend gebeuren want op maandag vertrok ze naar Amerika. Het is allemaal gelukt! Het sportseizoen van Hart op Tempo zou op een leuke, gezellige manier eindigen met zoals gewoonlijk een jeu de boules. Er zou tevens afscheid worden genomen van onze verpleegkundige Annette.

Maar zoals de meesten van jullie weten werd Arie onwel en werd alles afgelast. (hierover elders in dit blad een verslag)

Een verschrikkelijk einde van een gezellig en mooi gym-jaar.

Over het weer hadden de meeste vakantie-gangers het over 't algemeen geen klagen. We besloten met kennissen een dagje Groningen te gaan doen. We gingen broez'n (dan kun je voor €13.00 een hele dag in de vakanties en de weekenden met twee personen door Groningen en Drenthe reizen)

Omdat we met een rolstoelpassagier reisden eerst even Qubuzz gebeld. Alles was prima geregeld, bus met lift stond klaar op het station.

In Groningen eerst naar het nieuwe treinstation. Is mooi geworden maar nog niet helemaal klaar. Daarna een rondvaart door de grachten. Omdat we met een rolstoelpassagier waren hadden we een Vip-behandeling (boot voor ons alleen). Dit was prachtig. Groningen is een leuke stad.

Natuurlijk mocht het Forum ook niet ontbreken. Bij terugkeer bij de bus had deze chauffeur geen idee hoe hij de lift moest bedienen. Gelukkig kwam er een andere chauffeur hulp bieden. Dan merk je toch hoe beperkt iemand in een rolstoel kan zijn.

Dan denk je rust.....vakantie, maar nee. Nog hadden we geen vrij:

We hebben computerles gehad.

Omdat onze laptop vervangen moest worden kwam Mitchel van SmartStart ICT. bij ons thuis op bezoek. Geweldige kerel, leert je in woorden die wij als oudjes begrijpen hoe je met een laptop kunt omgaan. Toen kwam de voorzitter weer in mij naar boven en heb ik dus gelijk maar even een advertentie voor ons clubblad geregeld, dus mooi weer een sponsor er bij voor Hart op Tempo.

Maar omdat onze vereniging dit jaar haar 40 jarig jubileum viert had de PR/Activiteitencommissie het heeeeeel druk. Dus.....helpen waar kan.

Burgemeester uitnodigen, prijzen voor de verloting proberen te krijgen, vergaderen, openingsverslag schrijven.

Ik denk dat ik wel kan zeggen dat het allemaal goed is gekomen.

Iedereen heeft nl. heeeeeeeeeeeel goed zijn best gedaan om er een leuke jubileum-middag van te maken.

Nu kan iedereen na 6 september zeggen: Op naar het volgende jubileum. Corry



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

In 2025 op zaterdag 4 okt
www.kcroutedeverbinding.nl

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

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



Sieben

De Echte Bakker



winkels bakkerij Sieben.

Schoonebeek

Coevorden

Klazinaveen

Emmerhout.



Fysiotherapie
Aalden/Zweeloo



*Beeldvorming en probleemoplossend
 handelen vanuit een totaalaanpak*

Weersmaten 2 Aalden | tel.: 0591 371646
www.fysiotherapieaaldenzweeloo.nl

Met ingang van 9 september zijn wij

7 dagen
per week
OPEN!

**Nieuwe
openings-
tijden!**

maandag	12.00 - 17.30 uur.
dinsdag	9.30 - 17.30 uur.
woensdag	9.30 - 17.30 uur.
donderdag	9.30 - 21.00 uur.
vrijdag	9.30 - 17.30 uur.
zaterdag	10.00 - 17.00 uur.
zondag	12.00 - 17.00 uur.

Welkom!

feelings wonen. **MONTËL** Exclusief in Drenthe bij Haverkort

VLOER+RAAM STUDIO

Haverkort
INTERIEURS

design straat

10.000 m² showroom

Kwaliteit voor elk budget!

Vakkundig advies op maat!

Hoofdweg 89, 7741 PM Steenwijksmoer (bij Coevorden) - T. 0524 512603 - info@haverkort-interieurs.nl | www.haverkort-interieurs.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

Ingezonden

"Hart op Tempo; 40 jaar in beweging"

40 jaar geleden begon het allemaal met een houten vloer vol krassen, een piepende radio en een groep mensen die vooral wilde blijven bewegen. Niet om sneller en sterker te worden, maar om soepel en vrolijk ouder te worden: Hart op Tempo was geboren.

In het begin waren de omstandigheden soms bijzonder, één keer ontdekten ze onder de vloer een oude spiering - niemand schrok ervan. "Beetje geschiedenis in de vloer," grapte iemand.

Na de les werd er koffie geschonken en verhalen gedeeld: Over dat winkeltje waar die vers gebakken koeken altijd al op waren voor je binnen stapte, of over de ochtendwandeling langs de berm, waar de bloemen bloeiden alsof het altijd lente was.

Soms deden we iets nieuws, zoals droogzwemmen: armen zwaaiend door de lucht alsof ze echt konden zwemmen, met veel gelach tot gevolg.

Uitstapjes waren ook traditie, zoals die ene keer bij de oude boerderij met een enorme roldeur, waar muziek klonk en er gedanst werd.

Een buitenles onder een oude loonboom bracht herinneringen boven. "vroeger kreeg je hier je loon, zei iemand, nu krijgen wij le-nigheid en lol."

Bij een workshop leerden ze de aandacht te verleggen van zichzelf naar anderen - "dat helpt tegen pijn en mopperigheid" zei de docent.

Tijdens de jubileum-voorbereiding zei iemand: "laten we ook één van die vooroorde-len over ouderen uitbannen, wij zijn gewoon in topvorm!", want wie 40 jaar lang samen beweegt, heeft meer dan spieren getraind. Ook het hart is sterker geworden. En dat klopt nog altijd op tempo.



RETEBO
Wij maken gebouwautomatisering persoonlijk!

Retebo uit Westerbork is dealer van de gasdetectie apparatuur van MSR-Electronic. MSR-Electronic biedt oplossingen met vaste gas waarschuwingssystemen voor betrouwbare gas monitoring, lekkage detectie en analyses: sensoren, regelaars en waarschuwingsapparatuur.

Perfekte oplossingen voor gasdetectie systemen

MSR ELECTRONIC

Onze dienstverlening

- Engineering HVAC installaties
- Onderhoud systemen
- Service verlening
- Engineering gasdetectie
- Montage regelpanelen
- In bedrijfstellingen

Neem contact op

0593-820994

www.retebo.nl

Sport locaties

Op onze web-site staan de locaties waar wij sporten, zo ook op welke tijd en de naam van de sportleiding.

Voor vragen kunt u altijd bij het secretariaat terecht.

secretaris@hartoptempo.nl

Vakantie

De herfstvakantie is van:

18 oktober t/m 26 oktober

De kerst vakantie is van:

22 december t/m 2 januari 2026



In gesprek met.

In gesprek met Annette Kooi

Zoals uit de foto blijkt is Annette erg blij met



het bereiken van haar pensioen gerechtigde leeftijd van 67 jaar. Dat is dan ook de reden dat ze, met een lichte weemoed met haar activiteiten als verpleegkundige bij de woensdagochtendgroepen van Hart op Tempo is gestopt.

Op woensdagochtend 9 juli was de

afsluiting van het sportseizoen en tevens Annettes afscheid van de groepen. Al vele jaren sluiten de drie HOT groepen het seizoen af met het gezelschapsspel Jeu de Boules, met daarbij natuurlijk koffie, thee, lekkers en het heerlijke ijsje, als traktatie van Annette en Simone t.g.v. hun beiden verjaardagen.

Maar dit jaar verliep deze ochtend totaal anders dan men zich had kunnen voorstellen. Dit doordat één van de sporters, Arie, plotseling onwel werd en in de ambulance, op weg naar het ziekenhuis overleed.

In de bijna 25 jaren die Annette als verpleegkundige de Hart op Tempo groepen heeft bijgestaan vonden er nauwelijks incidenten plaats. En ... dan juist op deze laatste feestelijke dag gebeurd er zo iets vreselijks. Annette liet mij weten dat deze nare dag nog lang in haar geheugen zal blijven staan. Maar ook dat ze met zeer veel plezier terugdenkt aan al die jaren dat ze bij de HOT groepen heeft mogen zijn. Dank daarvoor aan alle HOT sporters door de jaren heen.

Annette is een geboren en getogen Schoonebeekse. Met een kleine uitstapje naar Ermelo, waar ze haar inservice opleiding Z-verpleegkundige heeft gehaald, keerde ze

terug naar haar vertrouwde dorp. Vele jaren heeft ze daarna in de gehandicaptenzorg gewerkt. Bij de geboorte van haar eerste zoon is ze gestopt met werken en voor hem, en daarna ook voor de andere zoon en dochter gaan zorgen. Toen de kinderen de schoolleeftijd bereikten was er weer ruimte om aan het werk te gaan.

Via een fysiotherapeut van 't Leeuwerikkenveld, waar Annette destijds werkte kreeg ze de tip om te solliciteren als verpleegkundige bij de HOT groepen op de woensdagochtend in Emmerhout. Later zijn we naar de sporthal in Bargeres gegaan. Dat heeft ze, intussen bijna 25 jaar met passie en plezier gedaan. Maar aan alles komt een eind, zo ook aan haar dienstverband met HOT.

Annette is een 'doe mens', zoals ze het zelf omschrijft. Ze houdt er niet van om stil te zitten en is eigenlijk altijd wel met iets bezig. Zo is ze, jaren geleden ook haar eigen onderneming 'Kooi opleidingen' begonnen. Een bedrijf dat zich richt op het geven van cursussen en/of lessen EHBO, AED, BHV e.d. Dit blijft ze, in aangepast tempo gewoon doen. Naast al haar werk gerelateerde bezigheden kan ze ook enorm genieten van haar vijf kleinkinderen, in de leeftijd van 7,5 – 12 jaar. Onregelmatig past ze met veel liefde op hen op. Doordat ze ook in Schoonebeek wonen is dat geen grote opgave. Soms past ze in hun eigen huis op, maar soms komen ze ook bij opa en oma thuis. De tijd die rest is ze graag sportief bezig met een paar keer in de week zwemmen, maar ook met wandelen, soms ook meerdaagse tochten, alleen of met een vriendin. Nu ze meer vrije tijd heeft gaat ze ook graag samen met haar man en hun camper op pad om o.a. mooie fietstochten te maken in een nieuwe omgeving. Ook is ze graag met haar handen in de tuin bezig. Als er dan nog tijd over is leest en puzzelt ze graag, zowel kruiswoorden als legpuzzels.

Annette dank je wel voor je openhartigheid voor dit 'In gesprek met

Herman Hemmen, Schoonebeek, 08/08/2025



**Regel je bankzaken
digitaal of loop
gewoon even binnen**

Loop eens binnen bij:
Verzekerings Collectief
Hoenderkamp 6
7812VZ Emmen
T 0591-658888
E bankzaken@vcemmen.nl
W www.vcemmen.nl



Ons feest

Niet te bevatten, maar HOT bestaat al 40 jaar!

En dat het in een behoefte voorziet, blijkt wel uit het ledenaantal!

Zo'n trouwe groep sporters verdient wel een feestje en het bestuur zag dat ook in!

Zaterdag 6 sept. was het jubileumfeest in het restaurant van Camping De Fruithof.

Het was prachtig weer en de belangstelling was groot!

Het parkeren verliep soepel, dankzij de vrijwillige "stewards" van Hart op Tempo.

Wij werden verwelkomd met de gezellige klanken van een handgedraaid orgeltje,

Door in bijpassende traditionele kleding gestoken fam. Oosting

De ontvangst met koffie en gebak was veel belovend.

Extra feestelijk was de komst van de burgemeester Erik van Oosterhout..

Hij vertelde over de belangrijke invloed die sport op zijn leven had, en nog heeft.

Er was een optreden van het dames-duo Hepie en Cello Tapie en een verloting.

Het dames-duo vertelde in rap Drents allerlei huishoudelijke ervaringen met veel humor.

Ook zongen zij bekende "songs", zoals "Brandend Zand" en "de Vogeltjesdans".

En het publiek zong vrolijk mee; de stemming zat erin.

Ondertussen werden wij verwend met drankjes en hartige hapjes, heel feestelijk.

De klapper was de verloting, prachtige prijzen, met als hoofdprijs...een ballonvaart!!

Er waren mooie prijzen te winnen, aangeboden door onze adverteerders en relaties!

Hoeveel deelnemers er waren weet ik niet, maar de zaal en het terras zaten helemaal vol.

Wat wel iets zegt van de verbondenheid van de leden met HartopTempo.

Een warm woord van dank voor de organisatie van dit evenement!

Het was zo gezellig en goed verzorgd. Daar is heel wat werk aan voorafgegaan.

Deze middag zal een feestelijke herinnering blijven! Op naar de 50 jaar!

RITA



JUBILEUM

40 jaar Hart op Tempo

BADMINTON	ECHO	LEKKERBEZIGZIJN	SPORTSCHOEN
COEVORDEN	EMMEN	MAANDAG	STRANDBAL
DEKAMPEN	EMMERHOUT	NET	TENNISBAL
DERIETLANDEN	FEEST	OEFENINGEN	VEERTIG
DESWANENBURG	HARTOPTEMPO	SCHOONEBEEK	WOENSDAG
DEZON	JUBILEUM	SOFTTENNIS	ZWETEN
DEZON	KLAZIENAVEEN	SPORT	
DONDERDAG	LEDEN	SPORTHALLEN	

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

Oplossing

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

Oplossing voor 10 december naar **g.franken@ziggo.nl**
maak kans op een vvv bon van 20 euro



KOOI
OPLEIDINGEN

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

Kool,
Nieuw Amsterdamseweg 5,
7761PD Schoonebeek.

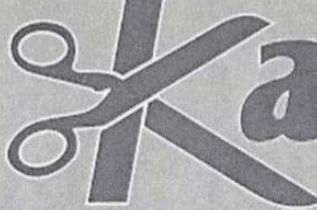
E-Mail : kooioopleidingen@hotmail.com
www.kooioopleidingen.nl



0628891570



0524 532426

k a p s a l o n
 **Karin**
v o o r h e m & h a a r

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

Zoekt u iets? Bel eerst EISMAT



Dwarsdijk 3 – 7755 NL Dalerveen
Tel. 06-53521717 – Fax 084-7272541
E-Mail. d_eising@hotmail.com

Colofon

Bestuursleden:

Voorzitter: Corry Kolthof
Secretaris: Gerard de Feber
Penningmeester: Pieter Koers
PR & Activiteiten: Gerard Franken
Ledenadministratie: Cees Oord
Algemeen : Gerard Robben

PR/Activiteitencommissie / Redactie ClubMagazine:

Hennie Arkes
Gerard Franken
Geert Klaver
Chris Scheven
Herman Hemmen

Corrector:

Ger Zweep

Webmaster:

Richard Arkes

Sportleiding:

Simone Rozemond
Jantje Harmers
Edith Keesman
Mariët Rolink
Tessa de Jonge

Kopij

Stuur per mail, vóór **5 december 2025** -
naar:

E-mail: secretaris@hartoptempo.nl

Contactgegevens Hart op Tempo:

Vuurvlinder 21
7826 GA Emmen
Tel : 06 29030299 of 06 83771816

E-mail: secretaris@hartoptempo.nl

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

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



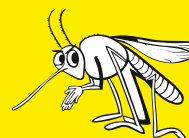
ZONWERING

HZ Zonwering oftewel **Hazelhoff Zonwering**

Al meer dan **40 jaar** uw totaal leverancier voor binnen en buitenzonwering. Wij leveren en plaatsen zonwering voor zowel de particulier als het bedrijfsleven. Ook verzorgen wij het onderhoud en reparaties aan uw bestaande zonwering.

Wilt u een terrasoverkapping?
Of zonwering aan uw bestaande overkapping?
Dan hebben wij een passende oplossing.
Door de nieuwste technieken op het gebied van screens, sluiten wij uw veranda aan de voorzijde of zijkant volledig af met windvaste screens. Ook wel ZIPP screens of ritsscreens genoemd. Alles kan met een draaischakelaar maar ook met afstandsbediening en zelfs via uw tablet of mobiele telefoon.

Bij onze elektrische **knikarmschermen** krijgt u bovendien altijd **GRATIS** een afstandsbediening.



**PLISSÉ HORDEUREN
INZETHORREN
VOORZETHORREN**

(de meeste horren zijn te plaatsen zonder te boren!)

SCREENS EN ROLLUIKEN OP SOLAR MOTOR

Geen lelijke kabels meer door uw kozijn.
Altijd afstandbediening met de meest stille Somfy motor
Eventueel te bedienen met uw smartphone of tablet*
(* d.m.v. connectivity kit of switch box van Somfy)

De korte dagen en donkere nachten komen er aan. Zorg ervoor dat de inbrekers minder kans maken. Bestel nu uw rolluiken en profiteer van een stukje isolatie en veiligheid.



www.HZzonwering.nl info@HZzonwering.nl



facebook.com/HZzonwering

Weedingerstraat 200 7822 BK EMMEN 0591 618794