

BLIJF BEWEGEN

HARTSTIKKE GOED VOOR U

Emmen

Onze vereniging bloeit en hier kunt u sporten

Klazienaveen

Coevorden

Schoonebeek

Veenoord
gem. Emmen

Kijk voor de tijden en welke sporthal op

www.hartoptempo.nl



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



kras
fysiotherapie

Stationsplein 7
7811 GW Emmen

Postweg 130,
7884 PN Barger-Compascuum

0591 349941

goedendag@krasfysiotherapie.nl

krasfysiotherapie.nl



Voorwoord

Een trotaw vooezitter

Voor u ligt al weer het eerste verenigingsblad van 2026.

Wij gaan het nieuwe jaar letterlijk en figuurlijk met frisse moed tegemoet.

In januari en februari hebben we veel sneeuw en gladheid gehad, zoveel zelfs dat het bestuur heeft besloten om een week alle activiteiten af te lasten (veiligheid gaat boven alles!)

Het was weer geweldig en gezellig om kerststol te komen smeren op de verschillende locaties. Dit jaar heb ik dit samen gedaan met Gerard Robben. Het was heel leuk om te zien hoe verschillend de locaties het jaar afsluiten.

Het bestuur bedankt ook die mensen die een leuke kaart of goede wensen hebben gestuurd; fijn om zo iets te ontvangen.

Een kleine tegenvaller was vorig jaar de opbrengst van de Rabo-ClubSupport actie. Deze bracht minder op dan voorgaande jaren, maar het was ook niet duidelijk aangegeven op de website van de Rabobank. Maar er zijn ook heeeeeeeel mooie dingen gebeurd.

Wat kun je als voorzitter trots zijn op zo'n mooie vereniging.

In januari hebben we er weer twee nieuwe groepen bij gekregen en wel in Veenoord. Ik ben er samen met Gerard de Feber geweest om ze welkom te heten en te vertellen over onze leuke vereniging. Als bestuur dachten we: zullen we de 300 leden halen? Enta, ta, ta ja het 300ste lid is een feit. Uit een blinde stapel nieuwe leden is dhr. Robben gekozen.

Dan mag je toch heel trots zijn, van 267 begin van het jaar naar 300 leden.

Toch is het niet alleen vreugde. Er heeft zich nog steeds niemand aangemeld voor penningmeester. Dan vraag ik mij toch af, is er onder die 300 leden dan niemand die Hart op Tempo wil en kan helpen met de financiën? Binnenkort hebben we ook weer de Jaarvergadering. Het zou mooi zijn als zich voor die tijd iemand meldt.

Nog even een vooruitblik:

De Jaarvergadering is gepland op 23 april om 14.00 uur in de kantine van Sporthal de Zon in Klazienaveen

Dit jaar zal er een geluidsinstallatie zijn en ook voldoende stoelen, dus zet het alvast in uw agenda en komt allen.

Hopelijk gaan we weer een mooi sportjaar tegemoet.

Gr.Corry.

Financiëel jaarverslag

Net als vorige jaren kunt u het financiële jaarverslag opvragen voorafgaande de jaarvergadering op 23/4 a.s.: dit kunt u doen door een mail te sturen naar het secretariaat. U kunt ook uw eventuele vragen voor de rondvraag per mail indienen bij het secretariaat, zodat u op de jaarvergadering meteen een helder antwoord krijgt.

Mail naar : secretaris@hartoptempo.nl

Vakantie

Mei vak, 25 april t/m 3 Mei

Zomer vak, 4 juli t/m 16 Augustus

Puzzel winnaar

Enigszins geschrokken reageerde Ria Klaassen bij het noemen van haar naam. "Alweer! Dit is de tweede keer al. Ik doe niet meer mee" was haar reactie. De cadeaubon is haar gewoon gegund. Niet iedereen kan een prijs



foto: Bertha Hooijveld

immers winnen. Herman reikt de cadeaubon, voor het oplossen van de puzzel uit aan Ria.

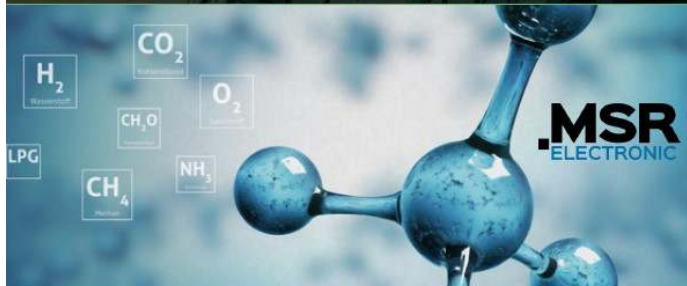
Herman Hemmen.

RETEBO

Wij maken gebouwautomatisering persoonlijk!

Retebo uit Westerbork is dealer vande 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



Onze dienstverlening

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

Neem contact op 0593-820994 www.retebo.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



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

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

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 mooit, Pannenkoek'n op zien best!

Kom les 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



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
Kooi,
Nieuw Amsterdamseweg 5,
7761PD Schoonebeek.

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

 0628891570

 0524 532426

Sinterklaasavond

Onze sportgroep van Hart op Tempo vierde Sinterklaasavond op ludieke wijze in Sporthal Emmerhout op maandagavond 1 december. Iedereen had een cadeautje met een waarde tot € 5.— meegenomen, verpakt in krantenpapier(!). Deze cadeautjes konden van tevoren worden neergelegd op een mat in de sporthal. Onze sportleidster, Jantje Harmers, had een Sinterklaas-spel met 4



rondes bedacht, waar zowel het aangename als het sportieve aan bod kwamen. Al bij binnenkomst was het gezellig met op de

radio Sinterklaasliedjes. We moesten, na de warming-up, op de geplaatste banken plaatsnemen. De 1e ronde: om de beurt met een grote dobbelsteen gooien. Had je even punten gegooid, dan kon je als beloning een willekeurig cadeautje pakken; bij oneven ook, maar dan verplicht weer weggeven aan iemand anders. Het spel zat zo in elkaar dat aan het eind van de 1e ronde iedereen een cadeautje had, die ze voor zich op de vloer zetten. Er was van alles bij: verlicht kersthuisje, snoeischaar, busje olie, stuk gereedschap, merci-chocolaatjes, fles glühwein, kalender met puzzels, braintrainingsblok, theelichthouder, minikerstboom, kaars in vaas, etc. De 2e ronde: weer met de dobbelsteen gooien. Als het oneven was moest je met de hele groep in de zaal een balspel uitvoeren. Bij even een kaartje van de mat pakken waarop een opdracht stond. Jantje had diverse opdrachten bedacht, zoals: pak een cadeautje van iemand anders, die het meeste met feestdagen te maken heeft; zelf heb je natuurlijk het mooiste cadeau gekocht; je mag hem nu terug-



pakken; of ruil jouw cadeautje in met de speler die naast je zit; schuif twee plaatsen op naar rechts, maar laat je cadeau liggen; van welk cadeautje zou jouw leven een stuk leuker worden, pak dat dan; pak, naar jouw mening het meest onzinnige cadeau; welk cadeau zou je absoluut niet willen hebben; pak hem toch; pak het meeste praktische cadeau en tenslotte: zing met elkaar een Sinterklaasliedje. Aan het eind van deze ronde moesten degenen met meerdere cadeautjes er één weggeven aan hen, die door het spel geen cadeautje meer hadden. De 3e ronde: opruimen. De 4e ronde: Koffie met speculaaskoek verzorgd door de fam. Franken in de kantine van de sporthal. En zo kwam er een eind aan deze gezellige Sinterklaasavond.

G.J.Z.

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



Sieben

De Echte Bakker



winkels bakkerij Sieben.

Schoonebeek

Coevorden

Klazinaveen

Emmerhout.





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

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
rwhof@outlook.com

Kerst 2025

Kerstavond bij Hart op Tempo De Emmerhout-groep van maandagavond onder leiding van Jantje Harmers had een bijzondere kerstavond in de sporthal als jaarafsluiting.

Het sport-uur begon uiteraard met een warming up, waarna wij ons moesten verzamelen bij het gespannen volleybalnet dat door Jantje als voorbereiding al was opgehangen.

We waren die avond met zo'n 16 sporters en werden verdeeld over twee teams van 6 sporters. Dat betekende, dat vier sporters eerst aan de zijlijn moesten wachten, maar even later wel aan het spel konden meedoen. Door met de spelers in het veld te rouleren. Aan beide kanten van het speelveld was een bank geplaatst voor de wisselers.

Jantje kwam niet met het normale volleybal "aanzetten", maar met een variant, het zgn. stuitvolleybal. Ze legde de spelregels uit. Het verschil is, dat de bal één keer mag stuiten voor-



dat deze wordt doorgespeeld. Maar het is wel de bedoeling dat de bal eerst binnen het eigen speelveld drie keer wordt rondgespeeld, voordat deze over het net gaat. Dat betekent niet dat één keer of twee keer niet mag. Maar het is voor het spel leuker als dat niet gebeurt. Verder gelden de spelregels van het volleybal zoals: een speler mag de bal zelf niet twee keer aanraken en de bal moet binnen het speelveld blijven, anders is het team af. De spelers mogen ook niet in het andere veld komen.

De bal die bij dit spel wordt gebruikt is weliswaar groter dan een normale volleybal, maar minder zwaar. Het net is lager gespannen, zodat de bal er makkelijk over heen komt. Het is een ludiek spel, want de bal vliegt alle kanten op, wat hilarisch is. Iedereen vond het leuk. Er was geen winnaar want het eindigde gelijkspel. Dit soort volleybal wordt ook wel gespeeld door mensen die moeite

hebben met het normale volleybalspel, vanwege bijvoorbeeld artrose in de vingers, of zij die minder wendbaar zijn. Je hebt meer tijd om op de bal te reageren.

Zoals gebruikelijk sloten we het sport-uur, moe en voldaan af, met een gezellige nazit in de kantine, waar de familie Franken als vanouds zorgde voor de catering. De kantine hadden ze voor deze gelegenheid omgetoverd in een sfeervolle kerst-entourage. Op deze laatste avond van het jaar was er een delegatie van het Bestuur aanwezig nl. Gerard Robben en voorzitter Corry Kolthof met voor een ieder een plak met roomboter gesmeerde kerststol met amandelspijs. Het smaakte prima bij de koffie en of de thee, die die avond ook gratis was. De voorzitter wenste ons allen fijne Kerstdagen en een Gelukkig Nieuwjaar en alvast een goed sportjaar 2026.

Nog een leuke bijkomstigheid was, dat de redactie van het verenigingsblad er voor had gezorgd dat de kersteditie op deze avond al klaar was en aan een ieder werd uitgereikt door Henny Arkes. En zo werd het sportieve op deze kerstavond met het aangename afgesloten.



Zo gaat dat bij Hart op Tempo.

G.J.Z.



Kerststol

Als je je als bestuurslid opgeeft om de voorzitter te helpen smeren met kerststol, dan wordt het een klus, die je brengt in alle sportzalen bij alle groepen.

Normaal kom je alleen in contact met de groep in de sporthal waar je zelf sport, maar het is leuk om die andere groepen ook te leren kennen.

Door de voorzitter, Corry Kolthof, werd elke groep hartelijk welkom geheten en ze deelde mee, dat het jaar 2025 fantastisch goed is verlopen, met als hoogtepunt het 40-jarig jubileum.

Ze wenste iedereen mooie feestdagen en een gelukkig maar vooral ook een gezond en sportief 2026.

Door haar werden ook de sportleidsters in het zonnetje gezet, deze kregen mooie kerstcadeaus. Die ook dit jaar weer waren gemaakt door de leerlingen van Praktijkschool PRO Emmen. En dit viel zeer in de smaak bij die sportleiding.

Het was de afsluiting van een sportief jaar, waar veel van de leden aan hebben meegedaan.

Een ieder kon de heerlijke kerststol met amandelspijs en roomboter van "Echte Bakker Sieben" zeer waarderen.

Gerard R

Valpreventie

Naarmate we ouder worden en minder gaan bewegen neemt de kans op vallen toe.

Nu is bij onze vereniging al vaker gesproken of we hier niet meer aandacht aan moeten geven. U zult denken, we sporten al een keer in de week en de sportleiding ontziet ons echt niet. Maar er kan nog zoveel meer. Elke dag even de balans-oefeningen doen. Niet even snel dit of dat nog even doen, maar eerst even nadenken.

Heb ik wel stevig schoeisel aan om de trap op te gaan? Moet ik snel nog even over de net gedweilde vloer? Is het beslist nodig om me tot het uiterste te rekken op het trapje? Waarom sta ik op een stoel? Of even snel nog even dat doen, wat beslist niet kan

wachten. We weten het allemaal, maar het doen is net even wat anders. Nu heb ik in onze straat ook een buurman, die even zijn dakgoot ging schoonmaken en dit is helaas een jaarlijks terugkerend klusje. Even op de ladder en net die laatste 20 cm daar verplaats je je ladder toch niet voor. Dus maar even rekken en hij kon er net bij, maar ondertussen verschoof de ladder en ging hij onderuit, met de buurman. Het gevolg viel gelukkig wel mee: een zwaar gekneusde schouder en een gekrenkte trots en een jaar uit roulatie. Deze week een buurvrouw, die de vloer had gedweild en nog even snel wat moest pakken. Klets-boem, onderuit, met als resultaat een gebroken knieschijf. Dus weer zie je "haastige spoed is zelden goed".

Op 9 oktober 2025 is Edith in Emmerhout langs geweest om de groep van Tessa bekend te maken met het fenomeen vallen.



Natuurlijk is Edith te boeken en is graag bereid om op uw lesuur langs te komen. Op de groep Tessa is het positief ontvangen. Wat kunt u nu meteen zelf doen? 1) Train uw evenwicht en spierkracht 2) Laat uw medicijnen controleren. 3) Eet gezond maar lekker. 4) Controleer uw ogen. 5) Draag goed passende schoenen. 6) Maak het huis veilig.

Voor meer informatie ga naar de website: www.emmen.nl/vitaalouderworden

DOKTER
SCHOONMAAKORGANISATIE

Kwaliteit in schoonmaken
Bel 0591 63 11 86

In gesprek met

In gesprek met Jos Kruiswijk

In een prachtig vml. boerderijtje aan het oudste en kleinste straatje van Gees werd ik hartelijk ontvangen door Jos en Tineke.



Gezellig bij de warmte van de kachel en een kopje thee met nieuwjaarsrolletje (zonder slagroom) kwam het gesprek snel op gang. Op mijn vraag of ze Drentenaren waren, vertelde Jos dat hij geboren is in Amsterdam en daarna zijn jeugd heeft doorgebracht in Muiderberg. Nadat hij een relatie kreeg met Tineke wilde hij letterlijk en figuurlijk meer ruimte. Hij was al vaker in Drenthe geweest en wilde er wel graag gaan wonen. Economische gebondenheid speelde toen niet omdat Jos, eerst bij de Marine en later in de scheepvaart terecht kwam, en daardoor toch een langere tijd van huis was. Men is gaan zoeken en vonden deze boerderij die toen nog authentiek was met een deel en stallen. De boer, die er destijds woonde wilde zijn land uitbreiden waarvoor daar geen ruimte was. Na de koop heeft men de boerderij zeer grondig verbouwd tot een prachtige woonplek.

Jos is, zoals beschreven begonnen bij de Marine en daarna als telegrafist in de scheepvaart gaan werken. Het beroep van telegrafist (of marconist) zoals het vroeger bestond, is vrijwel geheel verdwenen door de opkomst van modernere communicatietechnologie. Jos voelde dat in die tijd al aankomen en is een opleiding gaan doen als opticiën. Na jaren gevaren te hebben is hij daarmee gestopt. Intussen had hij zijn diploma gehaald en is als opticiën in Emmen gaan werken. Tineke was de eerste vrouwelijke vrachtwagenchauffeur, toen nog chauffeuse genoemd. Een bijzonder beroep voor een vrouw in een totale mannenwereld. Ze vertelde met trots dat ze dit vele jaren met erg veel plezier heeft gedaan in Nederland en Nederlands-België. Ook heeft ze op een dubbeldekker-bus gereden.

Toen ik Jos vroeg om zijn karakter-eigenschappen te benoemen viel hij even stil. Een moeilijke vraag om dat over jezelf te vertellen, gaf hij als reactie. Voor zijn vrouw Tineke was het gemakkelijker om Jos zijn mooie kanten te benoemen. Ze noemde Jos een zeer creatieve man, die van niets iets kan maken. Zijn allergrootse hobby, die hij al vanaf zijn 13e jaar beoefend, is modelspoorontwerpen en -bouwen.

Om mij daarvan een indruk te geven ging ik met Jos mee naar zijn 'werkplaats' boven op de zolder. Een indrukwekkend groot spoorbouwwerk kreeg ik te zien. Tot in de kleinste details heeft Jos dit allemaal met eigen hand vervaardigd. Toen hij hiermee als kind begon kocht hij nog wel huisjes, boompjes en andere attributen. Later is hij dit allemaal zelf gaan ontwerpen en maken. Met behulp van internet speurde hij naar filmpjes om de authenticiteit en maakwijze te achterhalen. Zo heeft Jos ook een kasteel, die ooit in Tsjechoslowakije heeft gestaan, in oorspronkelijke staat tot in de kleinste details nagebouwd.

Maar Jos is meer dan 'zijn treinen', zo laat Tineke weten. Hij is een zeer behulpzame en sociaal bewogen man die snel klaar staat voor zijn medemens(en). Betrouwbaar en altijd oplossingsgericht. Ook in het dorp Gees zijn beiden erg betrokken bij de gemeenschap met allerlei activiteiten. Jos is lid/bestuurslid bij de computerclub en bij het Repair-Café maar ook bij de Mini-markt die in de zomermaanden juli en augustus in Gees wordt gehouden. Een initiatief vanuit het dorp zelf omdat er geen warenmarkt was. Door een enthousiaste groep vrijwilligers loopt dit als een trein. Ook bij het wekelijkse koffie-uurtje in het dorp is men actief betrokken.

Op zijn 50e levensjaar werd Jos getroffen door een ernstig hartfalen en kreeg daarvoor een grote hartoperatie met diverse omleidingen. Gelukkig is hij daar goed doorheen gekomen. Maar .. door deze medische handelingen was zijn conditie fors aangetast. Op advies van zijn arts is hij toen lid geworden van een sportgroep in Coevorden om te revalideren, hoewel hij zichzelf -vervolg op pagina 10 -

-vervolg van pagina 9-
geen échte sporter noemt. Later is deze groep overgegaan naar 'Hart op Tempo'. Jos laat weten dat de groep nog steeds erg klein is en dat er wel mensen bij kunnen, die wekelijks willen bewegen en elkaar, op een gezellige wijze willen ontmoeten. Zeker ook mensen zonder hartproblemen kunnen nu ook heel goed terecht bij Hart op Tempo.

Herman Hemmen, Gees, 6 januari 2026

Happen en Trappen

Bewegen is goed voor jou, wordt toch altijd beweerd. Daarom zijn wij afgelopen zomer weer eens mee gaan doen met Happen en Trappen.

Maar wat is Happen en Trappen eigenlijk? Het zijn de lekkerste fietstochten van Nederland en België, waarbij je kunt kiezen uit diverse opstapplaatsen in de mooiste natuurgebieden. Een dag lang genieten van fietsen door een prachtige omgeving en heerlijke gerechten bij 5 verschillende restaurants.

Het is ontspannend en toch ook een inspanning voor mensen die van beide zaken houden.

Maar voordat het in kannen en kruiken was, moest er vooral heel wat gebeuren.

De fietsendragers moesten op de auto's geplaatst worden. Daarna de fietsen erop monteren. Zo dat je vervolgens met een redelijke vaart naar de plek van bestemming kon rijden.

Voor Happen en Trappen hadden we uitgekozen Hardenberg, gelegen in het Overijsselse Vechtdal; het leek ons een mooie omgeving en we waren blij verrast. De Vecht meandert hier door het landschap en passeert daarbij bossen, heidevelden en charmante plaatsjes. De opstap-



plaats was dit keer bij een camping in het Rheezerwold, waar we begonnen met koffie en gebak; niet altijd

even gezond maar vooruit voor een keertje kan dat wel.

Na het nuttigen van het gebak werden de fietsen opgezocht en daar ging het voorwaarts. Na een aantal kilometers waren we aangekomen voor het voorgerecht, bij het enige boomstamrestaurant van Nederland, robuust, puur maar wel heel sfeervol. Uiteraard moest daarbij iets gedronken worden, voor dat we weer op de fiets stapten.

Je fietst door een prachtige omgeving en dat alleen is al de moeite waard.

Voor dat we bij de 3e stop aankwamen, hadden we de trappers al flink rond laten gaan. We kwamen aan bij een tot restaurant gerestaureerd boerderijtje. Bij deze stop werden we getrakteerd op heerlijke soep met brood.

Een ieder liet zich dat heerlijk smaken en we waren daar zeer over te spreken.

Ook hier werd er natuurlijk weer iets gedronken, voordat de reis vervolgd werd.

Weer door de Overijsselse natuur. Gelukkig bleef het weer goed, maar wel een beetje bewolkt, maar dat kon de pret niet drukken. Het was een behoorlijk stuk fietsen, voor dat we aan kwamen bij spoor 7 in Mariënborg, bij het station dus.

Daar werd door de gastvrouw een inleidend praatje gehouden, waarin ze vertelde wat het hoofdgerecht zou zijn: saté met kip of beenham, waar een behoorlijk bot aanzat, en de patatjes en lekkere rabarber gingen er ook goed in.

Daarna weer een eind gefietst voor het laatste oponthoud, bij een leuke koffiezaak, tevens lunchroom. Dat was in het gezellige centrum van Hardenberg, met een groot terras, waar heerlijk ijs op ons stond te wachten, net of er een engeltje over je tong..... Na gezellig gepraat werd er terug verlangd om bij het beginpunt terug te komen, waar de fietsen weer op de fietsendragers geheesen moesten worden om terug naar huis te gaan.

Maar hoe je het ook bekijkt, fietsen is goed voor lijf en leden en het werkt net als sporten bij Hart Op Tempo.

Gerard R.



TE KOOP

80
JAAR
SINDS 1946

wij be**HART**Tigen graag uw belangen

Sinds 1946 specialist in verzekeringen, makelaardij en hypotheek.

V C
K W

Verzekeringen | Makelaardij | Hypotheken | Bankzaken

Emmen | Ter Apel | Stadskanaal

www.vckw.nl



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

In 2026 op zaterdag 3 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

kapsalon

voorhem & haar

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



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!**

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!

Nieuwe openings-tijden!

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

Dagje uit

Dagtocht naar de Maasvlakte. Soms wil je wel eens een dagje uit. Wij boekten een dagtocht naar de havens van Rotterdam.

Om daar te kunnen komen, moet je 's morgens heel vroeg je bed uit.

Je reist met je auto naar Hoogeveen, want dat is één van de opstapplaatsen.

Er zitten al mensen in de bus uit andere plaatsen, die dus nog vroeger uit de veren moesten.

Je zoekt een plaats op en dan ga je dik twee uur voor je uitstaren, want gepraat wordt er weinig. Is iedereen nog duf?

Bij de haven aangekomen is het wachten, tot de aanloopsteiger wordt geopend, waarna je aan boord gaat van de luxe SPIDO-rondvaartboot.

Je vaart kriskras door het havengebied en je ziet 's werelds grootste schepen zowel voorbij varen als gelost worden, zoals dit schip die (met vracht) sneller vaarde dan onze boot.



Een heleboel schepen hadden containers aan boord, die ver boven het dek uitstaken. Er was aan boord een fantastische lunch geserveerd, waar je vanuit buffet-

vorm kon gaan ophalen. Het leuke daarvan was, dat de hele tafel van onder uit de keuken zichtbaar werd. We hebben heerlijk gegeten door nog een keertje heen te gaan.

Door een gids werd er ook het één en ander verteld, zoals hoe groot het havengebied wel niet is. Er wordt zelfs nu nog aan uitbreiding van de hele Maasvlakte gebouwd en groter gemaakt door dat vanuit de zee zand wordt opgespoten, zodat uitbreiding mogelijk wordt. De rondvaart over de gehele Maasvlakte duurde ongeveer zeven uur, waarna we weer weer aan de kade aanlegden. Iedereen blij, maar moe van het kijken en het horen van alle verhalen. Daarna de bus weer opgezocht en huiswaarts en kwam deze interessante dagtocht ten einde.

Gerard R

Tachtig

Onlangs kreeg ik een map in handen van onze voormalige sportleider Rinus, hierin vond ik het volgende verhaal:

Het leven begint bij tachtig

Goed nieuws voor U.

De eerste tachtig jaren zijn het moeilijkst.

De tweede tachtig zijn een opeenvolging van verjaardagjes.

Als u eenmaal tachtig bent, zal iedereen U bijstaan met Uw bagage en U de trap ophelpen.

En als het eens gebeurt dat U Uw naam vergeet, of andermans naam, of een afspraak, of uw eigen telefoonnummer, of dat U heeft beloofd op drie plaatsen tegelijk te zijn, of als U zich maar niet kunt herinneren hoeveel kleinkinderen U nu eigenlijk heeft, dat geeft allemaal niets, U hoeft alleen maar te zeggen dat U tachtig bent.

Het is zoveel beter als zeventig zijn.

Mensen worden dan boos om alles wat je verkeerd doet.

Na je tachtigste heb je een prachtig excuus, je zegt gewoon dat je met je tweede jeugd bezig bent.

Iedereen probeert toch al te bespeuren of je hersens niet afzwakken.

Nee zeventig zijn is niet leuk.

Als je op die leeftijd bent, verwachten ze van je dat je naar een warm klimaat probeert te verhuizen, dat je aan één stuk door over je reumatiek klaagt of dat je mensen vraagt of ze nu eens op willen houden met mompelen, omdat je ze anders niet kunt verstaan.

Dat is zeventig zijn.

Maar als je de tachtig haalt, is iedereen verrast dat je nog leeft !

Ze behandelen je met respect, omdat je toch maar volgehouden hebt. Eigenlijk zijn ze verbaasd dat je nog gewoon kunt lopen en praten.

Dus als je blijft mensen, probeer het tot tachtig te brengen. Het is de beste tijd van je leven., Mensen vergeven je alles wat je verkeerd doet.

Heus het leven begint bij tachtig!!!!



Computerhulp aan huis – speciaal voor leden!



10% KORTING

op het arbeidstarief
bij je **eerste afspraak!**



€ 5,- DONATIE

aan de vereniging
bij **elke afspraak!**

Goed voor jezelf én voor
Hart op Tempo

Met jouw afspraak investeer je
in je eigen digitale vaardigheden
én steun je een prachtig lokaal
initiatief!

Gebruik actiecode:

SMART10

Bel ons: **0591 245 200**



SmartStart **ICT**
Computerhulp aan huis

Hoenderkamp 20 www.smartstart-ict.nl
7812 VZ Emmen 0591 245 200

Leden actie

Ledenactie

Het Emmer computerbedrijf SmartStart.ICT heeft Hart op Tempo een mooie ledenactie aangeboden. Meer hierover lees je onderstaand.

Wat is SmartStart.ICT? Dit bedrijf is opgericht in oktober 2019 als SmartStart Emmen door Mitchel Koops. Mitchel is een expert op het gebied van elektrische apparaten, en werkt door geheel Zuidoost-Drenthe, waar ook zijn kantoor zit: aan de Hoenderkamp 20 in Emmen. Hij is 35 jaar en woont samen met zijn verloofde en pasgeboren zoon in Emmer-Compascuum. Zijn expertise is ontwikkeld door interesse en verscheidene cursussen en werkervaringen bij ASUS en T-Mobile (nu Odido). Door zijn werk in de retail en vele ervaring met senioren weet hij de soms lastige materie om te zetten naar een duidelijk, simpel en begrijpelijk verhaal. En dit op een rustige en geduldige manier. Zeker bij senioren is dit erg belangrijk, want voor kinderen van ouderen is het soms erg lastig om in het in hun drukke schema tijd en geduld voor op te brengen. In zijn werk is hij eerlijk, duidelijk, transparant en vindt hij klanttevredenheid erg belangrijk. Dat er behoefte was aan dergelijke zaak bleek al snel want het liep vanaf begin als een trein, vooral de laatste jaren toen het bericht kwam, dat Windows 10 er mee zou stoppen. Toen werd het gigantisch druk, zo druk zelfs, dat Mitchel er een deskundig medewerker bij nam, Nalika Mulder, ook iemand met ervaring en die goed met mensen om kan gaan.

Hoe is Hart op Tempo in contact gekomen met SmartStart.ICT?

Toen onze voorzitter Corry Kolthof problemen kreeg met haar computer, kwam zij terecht bij Mitchel Koops, eigenaar van dit bedrijf en werd door hem prima geholpen. Bij het weer afleveren van de laptop thuis bij Corrie lag het laatste nummer van ons verenigingsblad op tafel en viel, zijn oog daar op. Hij vond het een mooi blad en zag ook diverse adverteerders uit de omgeving erin staan. Corrie zei tegen hem dat hij er ook wel in kon adverteren. Hij zei, wie weet, maar misschien mag ik het blad eerst wel even meenemen

om er rustig door te bladeren. Zo gezegd zo gedaan. Een paar weken later stond hij opnieuw op de stoep bij Corrie om te vertellen, dat hij wel een advertentie wilde plaatsen en ook nog een idee had voor een evt. verdere samenwerking. Waarop Corrie de penningmeester Pieter Koers inschakelde. Die was blij verrast en maakte direct een afspraak met Mitchel. Een paar dagen later waren de penningmeester en secretaris Gerard de Feber bij SmartStart.ICT. Hierop vertelde Mitchell dat zijn doelgroep aardig aansloot bij de doelgroep van Hart op Tempo en wil de leden van Hart op Tempo een mooie ledenaanbieding doen. Wat inhoudt dat, als je als lid van HOT een afspraak maakt met dit bedrijf kun je je computerproblemen opgelost krijgen en tevens steun je daarmee Hart op Tempo met € 5.— bij elke afspraak door de actiecode SMART 10 te vermelden.

Ben je op zoek naar iemand die gespecialiseerd is in computer, laptop, smartphone, tablet, printer, Wi-Fi etc. dan ben je bij SmartStartICT op het juiste adres. Je kunt je computer, laptop, smartphone of tablet bij SmartStart langs komen brengen of bij je thuis laten komen en ook met gratis terugbreng-service. Op hun website kun je al meer dan 100 Google reviews van klanten zien, met een gemiddeld klanttevredenheidscijfer van 5/5. Ze beloven altijd eerlijk en duidelijk te zijn over verwachtingen, tijd en kosten. Zij kunnen een snelle oplossing van je problemen bieden en vooraf altijd een indicatie en duidelijkheid over de kosten. Zie ook de flyer elders in dit blad.

Jaarvergadering:

Mitchel van SmartStart.ICT zal op onze jaarvergadering op **donderdag 23 april** een presentatie geven over zijn werk met automatisering.



En hoe we ons kunnen beschermen tegen criminaliteit. Tevens zal hij uitleg geven over de actie voor alle leden van Hart op Tempo. Tenslotte zal er de

mogelijkheid zijn om vragen te stellen..

Veenoord

Op de scheiding van 2025 - 2026 zijn er 2 sportgroepen ontstaan in Veenoord bij Hart op Tempo.

Maar hoe komt Veenoord aan zijn naam ? De naam Veenoord is, zoals bij veel dorpen in Zuidoost-Drenthe, direct verbonden met de ontstaans-geschiedenis als veenkolonie. Hoewel er geen eenduidige "stichter" is, zoals bij buurdorp (dorp dat grenst aan) Nieuw-Amsterdam: vernoemd naar de Amsterdamse investeerders, volgt de naam de typische Drentse naamgeving:

Veen: verwijst naar de uitgestrekte veengebieden die vanaf de 19e eeuw werden ontgonnen voor de turfwinning.

Oord: een veelgebruikt toponiem voor een plaats, terrein of hoek, letterlijk betekent het dus "plaats in het veen".

Interessante feiten over de naam:

Bumaveen: Voordat de naam Veenoord officieel werd, stond de nederzetting die rond 1860 ontstond ook bekend als Bumaveen.

Tweelingdorp: Veenoord vormt samen met - Nieuw-Amsterdam een tweelingdorp. De grens tussen beide dorpen is voor buitenstaanders nauwelijks zichtbaar, wat vaak leidt tot verwarring over de namen, maar het is niet anders, we zullen het er mee moeten doen: Veenoord dus.

Van Goghstraat.



Heeft u nog een mooi verhaal over dit veendorp, laat het ons weten en waarschijnlijk staat uw artikel de volgende keer te pronken in ons blad.

Kopij kunt u sturen naar

e mail: secretaris@hartoptempo.nl

300 ste Lid

Op 17 februari togen onze voorzitter en twee leden van de PR-Activiteiten-commissie naar Veenoord om het 300-ste lid van onze vereniging in de schijnwerpers te zetten met een Hart op Tempo sportshirt.

Op de foto overhandigt Chris Scheven van de PR-Activiteitencommissie het sportshirt aan de heer Lucas Robben, die de gelukkige was.



Hierna vertelde Lucas waarom hij lid is geworden van onze vereniging.

Lucas bleek een hartpatiënt te zijn met een schokkend verhaal. Hij was jaren geleden, nog als inwoner van de hoofdstad van Noord-Holland, de buitenboel aan het schilderen toen zijn hart er mee stopte. Een alerte buurvrouw zag Lucas voor dood in de tuin liggen en startte meteen een hulp-oproep, waarop al snel hulp werd aangeboden nog voor de ambulance kwam. Deze reanimatie-minuten bleken levensreddend. Lucas kreeg daarna in het ziekenhuis een ICD/Pacemaker, die vanaf dat moment als zijn waakhond functioneert. Hij kwam jaren later, door louter toeval, in contact met iemand, die bleek één van zijn redders te zijn op die noodlottige dag.

Hij vertelde verder, dat toen hij in contact kwam met Hart op Tempo, hij ook geen seconde hoefde na te denken, maar gaf zich onmiddellijk op als lid. En hoe mooi is het dan dat Lucas ook nog als 300-ste lid een T-Shirt kreeg aangeboden van Hart op Tempo.

Wilt u ook zo mooi shirt, deze zijn te bestellen bij het secretariaat of geef het even door aan uw sportleiding deze weet de boodschap vast wel op de juiste plaats te krijgen. De shirts zijn er in de maten s - m - l - xl - xxl - xxxl en op bestelling zelfs nog groter. Rechtstreeks bestellen kan ook, dan even een mail naar g.franken@ziggo.nl

Kosten zijn 18 euro per shirt.

Jaarverslag 2025

Algemeen

Hier leest u het jaarverslag van Hart op Tempo over het jaar 2025.

Een jaar, waarin het aantal leden toenam, met aan het einde twee nieuwe groepen in Veenoord.

De financiële situatie laat een gezonde vereniging zien, maar blijft onze aandacht vragen.

Extra inkomsten waren er door onze deelname aan de RABO Clubsupport en de Grote Clubactie.

Leden

Ons ledenaantal groeide gestaag door van 267 leden eind 2024, naar 282 eind 2025.

Bestuur Het bestuur blijft zoeken naar bestuursleden, zo is er een vacature voor penningmeester en was er een voor secretaris. Het secretariaat was tijdelijk in handen van Gerard Franken maar gelukkig kwam Gerard de Feber weer richting Emmen en heeft deze taak weer op zich genomen.

Wel moeten we blijven zoeken naar een penningmeester m/v.

Het bestuur van Hart op Tempo bestond op 31 december 2025 uit:

Corrie Kolthof (voorzitter), Pieter Koers (penningmeester), Gerard de Feber (secretaris), Gerard Franken (PR en activiteiten), Cees Oord (ledenadministratie), en Gerard Robben (Algemeen)

Het bestuur heeft het afgelopen jaar meerdere overleggen gehad waarin o.a. gesproken is over:

- * **pogingen** om een overleg met alle sportleiders te hebben, wat uiteindelijk is gelukt.
- * **de financiële** situatie van de vereniging.
- * **de zoektocht** naar een nieuwe penningmeester en secretaris m/v.
- * **het vieren** van ons 40-jarig jubileum.
- * **AED-reanimatiecursus, val-preventie.**
- * **jaarplanning**
- * **PR/Activiteitencommissie.**

Financiën

De financiële situatie laat een gezonde vereniging zien.

Het blijft echter zaak om deze goed in de gaten te houden, gezien de verhogingen van de salarissen van de sportleiders en van de zaalhuur, de stijgende drukkosten van ons verenigingsblad en de duurdere software-abonnementen van het boekhoudprogramma, en niet te vergeten de eindejaars relatiegeschenken. Een groeiend aantal leden en daardoor meer inkomsten door de contributie moet daar tegenover staan. Zo was het nodig om in 2025 de contributie te verhogen.

Onze deelname aan de RABO Clubsupport bracht €401,18 en de Grote Clubactie ruim € 1300 op voor de verenigingskas. Dit geld zal worden geïnvesteerd in 2 nieuwe AED's voor de lesgroepen.

PR/Activiteitencommissie De PR/Activiteitencommissie onderhield de contacten met onze donateurs, sponsors en adverteerders. Zij organiseerde o.a. in het najaar een fietstocht in Emmen en omgeving, die werd gesponsord door Verzekerings-Collectief voorheen Regio-bank. Aan deze activiteit werd door tientallen leden en niet-leden meegedaan. Ook stond onze commissie in oktober weer voor HOT op de "Dag van de Ouderen" in Emmen. Zij zorgt er ook voor dat we ieder kwartaal weer een gevuld verenigingsblad ontvangen. De verspreiding van de verenigingsbladen via de lesgroepen in plaats van via de post (om de hoge verzendkosten te vermijden) loopt steeds beter.

Ook was de viering van ons 40 jarig-jubileum volledig in handen van de PR/Activiteitencommissie.

Hart op Tempo prijst zich gelukkig met de actieve inzet van deze groep, die bestaat uit de volgende leden: Hennie Arkes, Gerard Franken, Chris Scheven, Geert Klaver en Herman Hemmen. Vermeld mag ook worden: Richard Arkes, die al jarenlang voor ons de website onderhoudt.

Vervolg op pag.19



Vervolg van pag. 18

Sportleiders De sportleiders en medisch begeleider van Hart op Tempo zijn in dienst van de Stichting Sport Technisch Kader Drenthe (STK) en worden door hen gedetacheerd bij Hart op Tempo

Eind 2025 waren als sportleiders bij ons werkzaam: Jantje Harmers (Emmerhout), Simone Rozemond (Bargeres en Emmerhout), Edith Keesman (Klazienaveen, Coevorden en Emmen Rietlanden), Mariët Rolink (Schoonebeek en Klazienaveen) en Tessa de Jonge (Emmerhout).

Annette Kooi was als verpleegkundige actief in de woensdaggroep Bargeres. Zij heeft in 2025 afscheid genomen om van haar pensioen te gaan genieten. Wel neemt zij nog de zorg op zich om AED-reanimatielessen te geven voor onze leden en sportleiding. Eind 2025 is er i.v.m. uitbreiding in Veenoord een sportleidster bijgekomen, Liba Nedbalova. Wij heten Liba van harte welkom.

Het bestuur is onverminderd tevreden over de huidige groep sportleiders en de kwaliteit van de lessen die zij aan onze leden bieden.

Vooruitblik We blijven streven om een ouderenproject in Coevorden van de grond te krijgen, maar zijn daarin volledig afhankelijk van de inzet van deze gemeente. De eerste contacten geven reden tot enige hoop. Hierdoor zou het aantal leden in Coevorden kunnen stijgen, wat zeer gewenst is.

We zullen op zoek moeten naar een nieuwe penningmeester, nu Pieter Koers heeft aangegeven te willen stoppen in 2026.

Verder moeten we blijven werken aan promotie van onze mooie vereniging en zullen weer meedoen met RABO Clubsupport en Grote Clubactie.

Jaarvergadering

Donderdag 23 april om 14.00 uur
in sporthal de Zon in Klazienaveen.

Er is een geluids installatie en er zullen voldoende stoelen aanwezig zijn.

Colofon

Bestuursleden:

Voorzitter: Corry Kolthof

Secretaris: Gerard de Feber

Penningmeester: Pieter Koers

PR & Activiteiten: Gerard Franken en
Gerard Robben

Ledenadministratie: Cees Oord

PR/Activiteitencommissie/

Redactie ClubMagazine:

Hennie Arkes

Gerard Franken

Geert Klaver

Chris Scheven

Herman Hemmen

Corrector:

Ger Zweep

Webmaster:

Richard Arkes

Sportleiding:

Simone Rozemond

Jantje Harmers

Edith Keesman

Mariët Rolink

Tessa de Jonge

Liba Nedbalova

Kopij

Stuur per mail, vóór **15 juni** naar:

E-mail: secretaris@hartoptempo.nl

Contactgegevens Hart op Tempo:

Wekingeslag 164

7824 JS Emmen

Tel : 06 53445850 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.

Wordt u ook zo blij van het zonnetje?

Dit jaar die mooie terrasoverkapping?
Nu is het moment!!
Scherpe prijzen en uitstekende kwaliteit



Wij kunnen ze leveren met:
Aluminium zijwanden
Polycarbonaat of glazen dak
Glazen schuifwanden
Met bovenliggende zonwering
of plisseegordijnen onderlangs

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



ZONWERING

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

*alleen op knikarmschermen

www.HZzonwering.nl info@HZzonwering.nl



facebook.com/HZzonwering

Weedingerstraat 200 7822 BK EMMEN 0591 618794