

BLIJF BEWEGEN

HARTSTIKKE GOED VOOR U

Hart op Tempo

40 JAAR



6 september

jubiläum

viering



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

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

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

Voorwoord

Al weer een jaar voorbij en daar was weer de Algemene Ledenvergadering van Hart op Tempo op woensdagmiddag 16 april in Klazienaveen.

Enkele punten uitgelicht: vertrek van de zittende secretaris, aankondiging vertrek van de zittende penningmeester (januari 2026) en per 1 juni contributie-verhoging van € 1.- per maand. Jubileumviering op 6 september. Ook de agenda voor het komende jaar werd doorlopen met extra aandacht voor het invullen van de taken penningmeester en secretaris. Onze kersverse voorzitter, Corry, laat haar niet van haar stuk brengen en gaat er vol in om onze vereniging te leiden. Voorlopig wordt de secretaris-functie waargenomen door de voorzitter en bestuurslid PR. Maar om het bestuur compleet te maken hebben we nog steeds een secretaris nodig, dus dames meldt u zich aan en laat Corry niet alleen met al die mannen.

Even terug naar de jaarvergadering. Als lid heb je het recht om hier je mening te geven, of laten we liever zeggen het bestuur te adviseren. Het verbaast ons altijd het aantal leden dat er op de jaarvergadering komt. Zij krijgen de kans om beslissingen te nemen. Jammer is het dan wel, dat het merendeel van de leden het laat afweten en de beslissingen over laten aan een kleine groep. Maar het is niet anders. In mijn bestuurlijke leven heb ik niet anders meegemaakt. Ik was eens uitgenodigd voor een jaarvergadering van de Dierenbescherming het bestuur had diep in de buidel getast en een groot theehuis besproken op een luxe locatie. Dan denk je dat dit wel storm zou lopen. Ik dacht, ik ben veel te vroeg, maar nee de voorzitter opende de vergadering en heette de twee aanwezige leden, mijn vrouw, en ik welkom. Dus Gerard niet klagen over de opkomst, en blij zijn met de leden, die wel de moeite nemen om te komen.

Dat onze voorzitter meteen de koe bij de horens vat, blijkt wel weer. Vorig jaar een actieve taak in onze stand op de Senioren-dag, bij Van der Valk en nu ook het boegbeeld van Hart op Tempo op de Gezondheidsmarkt, die in Klazienaveen werd gehou-

den in het Gezondheids-centrum.



Het is zeer belangrijk om ons te presenteren en de mensen te informeren over onze mooie vereniging. Zo doen we ook dit jaar weer mee met de Rabo ClubSupport stemcampagne en de Grote Clubactie om te proberen weer wat extra inkomsten te vergaren.

Een uitgebreid verslag van de Jaarvergadering kunt u aanvragen bij: secretaris@hartoptempo.nl

Contributie-verhoging

Op de Algemene Ledenvergadering (16 april 2025) gaf secretaris Guus Veltman uitleg waarom het bestuur heeft voorgesteld om de contributie te verhogen.

Kort samengevat is het dat ook onze vereniging te maken krijgt met verhogingen van salarissen sportleiding, huur sporthallen, kosten van abonnementen e.d. Daar een contributie-verhoging moet worden goedgekeurd door de leden op de ledenvergadering is erover gestemd.

De aanwezige leden hebben VOOR gestemd voor het verhogen van de contributie van € 1.- per maand, ingaande 1 juli 2025. Deze verhoging is noodzakelijk om in- en uitgaven in balans te houden en om de reserves op een noodzakelijk niveau te houden. We zijn een gezonde vereniging en dat willen we ook blijven.

Gerard namens het Bestuur.

Emmerhout, Houtweg



Maandag avond van 19.00 - 20.00 uur
Donderdag middag van 14.15 - 15.15 uur
Sportleidster Jantje Harmers
Dinsdagmiddag van 15.00 t/m 16.00 uur.
Trainster : Simone Rozemond

Sporthal Rietlanden



Maandag middag van 13.30 - 14.30 uur
Sportleidster Edith Keesman

Coevorden, de Swaneburg



Maandagavond van 17.30 - 18.30
Sportleidster Edith Keesman

Klazienaveen sporthal "de Zon"



Maandagmorgen van 10.15 - 11.15 uur
Sportleidster: Edith Keesman
Dinsdagmorgen 08.30 - 09.30 uur
" 09.30 - 10.30 uur
" 10.30 - 11.30 uur
Sportleidster: Mariët Rolink

Schoonebeek, sporthal "de Kampen"



Donderdagmorgen 09.30 - 10.30 uur
10.30 - 11.30 uur
Sportleidster Mariët Rolink

Bargeres, Calthornerbrink



Woensdag van 8.30 - 9.30 uur en van
9.30 - 10.30 uur en van 10.30 - 11.30 uur
Dinsdag van 13.30 t/m 14.30 uur
Sportleidster Simone Rozenmond en
alleen op de woensdag is Annette Kooi
aanwezig als medische begeleiding.

Emmerhout, gymzaal "Laan v/h Kinholt 325"



Donderdagmorgen van 10.00 t/m 11.00 uur
Sportleidster Tessa de Jonge

**Onze
sportlocaties**

**Voorlopig
telefoonnr.
secretariaat**

**0629030299
of
0683771816**

Zomer vakantie

HART OP TEMPO gaat op vakantie van:

12 juli t/m 24 augustus

De sporthallen zijn deze periode gesloten.

Het bestuur en de pr-activiteitencommissie
wensen u allen een hele fijne vakantie.

Agenda

25 aug : Start sport seizoen.
01 sept : Start stemmen
Rabo Club-support.
06 sept : Jubileum viering.
20 sept : Fietstocht.
20 sept : Start lotenverkoop
Grote clubactie.



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

Prijzenkast

U zult zich afvragen wat die foto van een prijzenkast op de voorpagina moet, nou dat zal ik u vertellen. Wat u waarschijnlijk niet weet is dat er een volleybalploeg van Hart op Tempo één keer in de maand speelt in Sporthal "de Zon" in Klazienaveen, uitgegroeid tot twee volleybalploegen. Eén ploeg is samengesteld uit de diverse sportlocaties in Emmen en één team uit Klazienaveen, beide met een vleugje Coevorden.

Onlangs werd ik er op gewezen, dat er in de sporthal van Bargeres in de verbindingsgang een prijzenkast aan de muur hangt en of ik wel wist wat voor prijzen er in die kast staan. En.... natuurlijk wist ik dat niet, ondanks dat ik jaren in die hal de sport heb beoefend, maar door dat halletje naar de sporthal toe daar liep ik nooit doorheen.

Nu blijkt, dat in het verre verleden Hart op Tempo een zeer actieve volleybalteam had, zeg maar teams. Deze ploegen speelden één keer per jaar in een toernooi, ergens in het noorden des lands. Aan de prijzenkast te zien speelden ze de sterren van de hemel en namen regelmatig de beker mee naar Emmen.

Wat ik dan niet kan begrijpen is, dat ik na herhaaldelijk vragen om kopij, niemand van

deze en ik mag wel zeggen topspelers, een verhaal over deze glorierijke tijd van Hart op Tempo heeft.

Ja momenteel wordt er 1 keer per maand gespeeld in Klazienaveen. Ik kan zeggen naar het vermogen van deze spelers, dat er op een ongekende hoogte de ballen over en weer worden gespeeld.

Nee toernooien zijn er niet meer, maar als ik eerlijk ben is dat maar goed ook, nog meer prijzen zouden niet meer in de kast passen en trouwens wie valt het op.

Tenslotte, als er nog iemand een verhaal heeft over deze roemrijke periode in het verleden, dan houden wij ons als redactie van harte aanbevolen.



In gesprek met.

In gesprek met Truus en Harry de Heij.

Acht jaar geleden lieten Truus en Harry de



drukke randstad achter zich en verhuisden naar het rustige Drenthe. Ze kochten een ruime levensloopbestendige eengezinswoning in een buitenwijk in Schoonebeek. Beiden zijn geboren en getogen in Alphen aan de Rijn. Truus laat weten dat ze het in de

beginjaren wel even moeilijk heeft gehad om te wennen aan hun nieuwe omgeving en ook een andere mentaliteit. Intussen is ze helemaal ingeburgerd en willen ze voor geen goud terug wil naar het westen van ons land.

Ze hebben een zoon en dochter, die beiden niet in Drenthe wonen. Hun dochter woont zelfs in het verre Nieuw Zeeland, waarmee ze een goed contact hebben, alleen weinig zien i.v.m. de reis en hoge kosten.

Harry heeft een groot deel van zijn leven in de (jacht)bouw gewerkt en bij een DHZ zaak. Door reorganisaties en 'veel gedoe' besloot hij om een geheel andere 'tak van sport' te gaan doen. Er werden in die tijd twee nieuwe gevangenissen gebouwd in de randstad. Harry solliciteerde als gevangenisbewaarder en werd daar ook aangenomen. Men had immers veel nieuwe medewerkers nodig! Harry moest toen wel weer de schoolbanken in om kennis op te doen hoe je dat nieuwe vak, werken met gedetineerden moest uitvoeren. Met veel plezier heeft hij dit werk, ruim 20 jaar lang kunnen en mogen doen tot aan zijn pensionering. Daarna was het ook goed.

In zijn vrijetijd heeft Harry vele jaren lang aan atletiek gedaan m.n. tienkamp. Een tienkamp, voor heren bestaat uit 10 onderdelen: 100 meter sprinten, verspringen, kogelstoten, hoogspringen, 400 meter hardlopen, 110

meter horden, discuswerpen, polsstokhoogspringen, speerwerpen en 1500 meter hardlopen. Harry laat weten dat hardlopen niet écht zijn ding was, maar de andere onderdelen met veel plezier deed.

Truus komt uit een groot boerengezin (melkveehouderij) uit Alphen aan de Rijn en is van het 'aanpakken' en praktisch van aard. Ze heeft vele jaren in de ouderenzorg gewerkt en later ook bij particulieren. In haar vrije tijd houdt ze zich bezig met één ochtend per week wandelen met een groepje en is ze een halve dag per week gastvrouw in een verzorgingscentrum in het dorp. Daarbij is, zo laat Truus mij weten luisteren naar de mensen van wezenlijk belang. Mensen vertellen immers graag hun verhaal aan mensen die ook écht luisteren. Samen koffiedrinken en tijd nemen voor elkaar, een spelletje doen en meehelpen, indien nodig ook met het eten. Daarna gaat Truus weer naar huis en heeft ze haar eigen dingen. Ze kan erg genieten van haar vrijwilligerswerk.

Hoe zijn jullie bij 'Hart op Tempo' terecht gekomen?

Een paar jaar geleden stond er een oproep in een Huis-aan-Huis-krant van Seniorensport Emmen. Daarin stond een oproep om (gratis) mee te doen aan een fitheidstest voor ouderen. Dat leek hen beiden wel wat. Daarna kon je je opgeven bij Hart op Tempo voor wekelijks een uurtje sporten in de sporthal o.l.v. Mariët Rolink. Daarvoor heeft men zich toen ook meteen opgegeven. Hoewel Harry minder hard loopt, en met de nodige beperkingen te kampen heeft, gaan ze beiden elke week met veel plezier naar de sportlessen van Hart op Tempo. Even alle (luie) spieren gebruiken en vooral ook samen met de groep plezier hebben blijft hen enthousiast houden om elke week op de donderdagochtend naar de sporthal te gaan. Wel met de auto, gezien de lichamelijke ongemakken van Harry.

Truus en Harry hopen dit beiden nog lange tijd te kunnen blijven doen.

Schoonebeek, 22 april 2025
Herman Hemmen



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



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

Vakantie

De zomervakantie is komende en we kunnen gaan genieten van een wel verdiende rust. De vraag is altijd "Wanneer gaan we met vakantie en wanneer starten we weer"?

De zomervakantie begint dit jaar op **12 juli en eindigt op 24 augustus**. Hoe het einde of de laatste les er uit gaat zien, dat is voor iedere groep anders, maar die verhalen horen we graag. Dan hoor ik ook altijd, jammer, dat het stopt, het is altijd gezellig zo'n uurtje sporten met elkaar. Maar niemand weerhoudt jullie ervan om onderling wat te regelen, bv lekker wandelen of maak een fietstocht.

Fietstocht, die moeten we nog uitzetten en proefrijden dit kan mooi in de vakantie. Waarschijnlijk maak je in je vakantie ook leuke dingen mee die je met ons zou willen delen, dat kan natuurlijk altijd, schrijf het op doe er eventueel een paar foto's bij en stuur het naar het secretariaat. Niet allemaal tegelijk, want het moet wel in ons blad passen. Ook deze editie weer een vakantie-puzzel. Zoals altijd doen we ons best om er wat moois



van te maken, en natuurlijk wordt er uit de goede inzendingen een winnaar getrokken. Dus wie weet sta je in de volgende editie als de gelukkige winnaar en ontvang je de VVV-bon ter waarde van € 20.-

Je kunt je oplossing per mail of per post (duif) naar het bekende adres sturen: Secretariaat@hartoptempo.nl of per post naar Gerard Franken, Vuurvinder 21, 7826 GA Emmen. Veel puzzelplezier.

Tenslotte, misschien heeft u zelf een leuke puzzel om in ons blad te plaatsen, stuur hem op.

Gerard.

 **de wasmachineman.nl**

WRO WITGOED REPARATIES

REPARATIE | VERKOOP | SERVICE | ONDERDELEN

Voor deskundige reparatie van,
Wasmachines, vaatwassers,
ovens, drogers en kookplaten.
In Emmen en omgeving
Email: rwhof@outlook.com
Tel : 06 51070208



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

In 2025 op zaterdag 4 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

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 Steenwijkmoer (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

Zomer vakantie

BADMINTON
BADPAK
BAL
BARBECUE
BIKINI
BLOEMEN
BOS
COCKTAIL
GRAS
HANGMAT

KAMPEREN
KAMPVUUR
PARASOL
RANJA
SLIPPERS
SPROEIER
STRAND
TUIN
VAKANTIE
VLIEGER

VLINDER
WARM
WATERPISTOOL
ZANDKASTEEL
ZEE
ZON
ZONNEBRIL
ZWEMBROEK
ZWEMMEN
IJS

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

Oplossing

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

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

Fietstocht

Fietstocht 20 september 2025. We gaan starten om 9.30 uur.

Het is nog lang niet zover, maar een beetje opwarmen kan geen kwaad.

We hebben 5 jaar door sponsoring van Terwolde-Renault op deze mooie locatie hun showroom mogen gebruiken en dat ze de fietsers van hun natje en droogje hebben voorzien, zijn wij hen zeer dankbaar voor.

Maar wat gaat er allemaal aan vooraf om



zo'n fietstocht te organiseren?.

We moesten dit jaar een nieuwe sponsor en locatie zoeken. Een nieuwe sponsor is gelukt: de Regiobank Emmen (tevens adverteerder van ons verenigingsblad) wilde wel haar medewerking verlenen. Daarna moest er nog een locatie worden gezocht. Dat was even een dingetje, dat schudt je niet zomaar even uit je mouw. We hadden een paar opties en die hebben we overwogen, maar het was net niet wat we zochten. Tenslotte hadden we nog een idee: de kantine van de Sporthal Emmerhout. Wij een mail naar de gemeente gestuurd en gelukkig kregen we toestemming. Dat wordt onze nieuwe startlocatie en kunnen onze vrijwilligers daar weer aan de slag om alles voor te bereiden. Daarna moest de catering nog geregeld worden. Gerard maakt daarvoor een boodschappenlijstje en Chris en Hennie gaan langs de schappen bij de Sligro om alles te verzamelen. Daar ben je wel zo'n twee uur zoet mee. Ook de bestelling van de broodjes voor de fietsers bij Bakker Sieben (ook adverteerder in ons verenigingsblad) moet nog geregeld worden en uiter-

aard die morgen voor 9 uur opgehaald worden.

En dan het allerbelangrijkste, er moet nog een fietstocht uitgezet worden. De laatste vier fietstochten hebben Hennie en Dinie.A. uitgezet. Ook dit jaar hebben we weer een mooie route uitgestippeld. Als de route klaar is fietsen we hem nog een keer met z'n vieren en keuren we hem goed. Tegelijkertijd wordt er ook bekeken waar we kunnen pauzeren en van een toilet gebruik kunnen maken. Ook wordt er onderweg gekeken waar de verkeers-regelaars moeten staan om de fietsers veilig naar de overkant van de weg te laten gaan. Dus worden er verkeers-regelaars geregeld (meestal leden van de PR-Activiteiten-Commissie en of andere vrijwilligers. En we moeten een voor-fietser vinden. Meestal Gerard F. en natuurlijk een laatste man, daar hebben we Klaas voor. Allebei uitgerust met een walkietalkie, verzorgd door Geert, voor de benodigde communicatie over het verloop van de fietstocht. Ondertussen, als er wordt gefietst, gaat een aantal vrijwilligers, meestal de dames van de leden van de PR/Activiteiten-Commissie en of leden van Hart op Tempo de broodjes smeren en de soep bereiden. Ook hebben ze dan al de koffie met iets lekkers verzorgd voor dat de fietsers vertrekken. Twee en een half uur later komen de fietsers weer binnen



en worden ze verrast door de vrijwilligers met warme soep en een broodje. Er is weer een fietstocht geregeld. Aanmelden kan alleen per mail en wel naar:

g.franken@ziggo.nl

Namens de Pr-Activiteiten-Commissie,
Hennie A.



**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





Jubileum

6 september is het zo ver dan vieren we ons 40-jarig-jubileum. Vele sporters hebben zich opgegeven en komen naar Camping de Fruithof in Kijndijk om dit heugelijk feit te vieren. Op de Jaarvergadering, in 2024 is er besloten voor een kleinschalige viering. Op de Algemene Ledenvergadering van 2025 is dit nogmaals bevestigd. Wij, van de PR-Activiteiten-Commissie, hebben gebrainstormd hoe de middag er uit moet gaan zien. Een artiest, een band, een goochelaar werd er geroepen. Dat is leuk, maar daar is het budget niet toereikend voor. Maar na lang zoeken en wikken en wegen, is er toch een mooie invulling van de middag gevonden. Met trots kunnen we u vertellen dat we de hand hebben weten te leggen op een befaamd duo. Bekend in Klazienaveen en Omstreken en al diverse optredens gehad door geheel Nederland en even er buiten.(tromgeroffel), het is geworden:

het bekende duo Hepie en Sellotapie.



Deze twee damens staan er garant voor om de lachspieren tot het uiterste in beweging te krijgen. Met een lach en een traan zijn ze welkom gasten op vele bijeen-

komsten. Dus dat kan wat worden.

Om de kosten te drukken is er ook een verloting. Wij zorgen voor mooie prijzen. Wat ons betreft wordt het een plezierige middag, die nog lang in ons geheugen zal blijven.

Nog even voor de duidelijkheid waar het feestelijke gebeuren gaat plaats vinden.

Adres : Melkweg 2, 7871 PE Klijndijk. Ons advies is wel om zoveel mogelijk met elkaar mee te rijden. Onze verkeersregelaars wijzen je ter plekke verder. De Fruithof is voor sportieve fietsers ook prima te bereiken.

De PR-Activiteiten-Commissie

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

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

Service verlening

Montage regelpanelen

Onderhoud systemen

Engineering gasdetectie

In bedrijfstellingen

Neem contact op



0593-820994



www.retebo.nl



Rabo Club Support

We zouden van de Rabobank een code krijgen om ons in te schrijven. De inschrijving kon vanaf 26 mei tot en met 3 juli. Maar helaas hebben we geen code gekregen. Zou het dit keer weer misgaan?

Maar even bellen? Of liever gezegd me even overleveren aan een chatbot, die na plm. 15 minuten tot de conclusie kwam dat zijn geprogrammeerde brein de vraag niet kon beantwoorden en me doorverbond met een medewerker, die volgens de bot een collega is.

Volgens de medewerker zouden we niet ingeschreven staan bij de Kamer van Koophandel maar dat is natuurlijk niet juist, want onze ex secretaris heeft zich onlangs keurig uitgeschreven en ik ben zelf ook ingeschreven. Dus waar het mis ging, laat ik even in het midden. Maar gelukkig kreeg ik van de Rabobank-medewerker een code waarmee ik onze vereniging kon inschrijven. Stap één ging prima en ik kwam in het volgende invulveld. Na dit netjes te hebben ingevuld kon ik door naar stap twee, maar helaas ik kreeg een foutmelding: dat ik geen emoties mag gebruiken en zo kon ik de inschrijving niet afmaken. Maar weer even bellen. Gelukkig was de chatbot even op non-actief gezet en kreeg ik direct een medewerkster aan de lijn die zei: wat vervelend voor u, maar ik ga kijken wat het probleem is. Heeft u even een momentje?. Na een aardig momentje kreeg ik te horen dat ik me opnieuw moest gaan inloggen en het dan opnieuw moest proberen. Zo gezegd, zo gedaan. Stap één, stap twee en ja hoor daar kreeg ik de foutmelding weer. Weer gebeld. De medewerkster wist het ook niet en ging nu in overleg met haar collega. Na een stief kwartiertje wachten kreeg ik de oplossing, die was..... alles even afsluiten en het morgen weer proberen. Gelukkig heb ik tot 3 juli de tijd, maar ik ben deze dag uren bezig geweest voor niets. Nou ja ik heb in ieder geval de inlogcode. Volgende dag met nieuwe inspiratie, met frisse moed opnieuw gaan aanmelden, en wa-

rempel in één keer alles gelukt. Nog even wachten op de bevestiging en klaar is Kees. De volgende dag kreeg ik de bevestiging dat de inschrijving was gelukt, en dat de inschrijving is doorgestuurd naar het hoofdkantoor van Rabobank Het Drentse Land voor goedkeuring. Dus maar weer in de wacht. Op 2 juni het verlossende mailtje met de tekst "vanaf nu is jullie deelname aan de stemcampagne Rabo ClubSupport 2025 definitief en kun je aan de slag met het promotiemateriaal"?



Stemmen kan van 1 t/m 23 september.

Let wel u kunt alleen stemmen als u een Rabo-rekening heeft en dan ook nog lid bent van de Rabobank. Zo niet? Promoot dan onze mooie vereniging via uw eigen netwerk.

Maar ooh wat een drukte in september. Vanaf 1 september dus massaal stemmen op "Hart op Tempo", dan 6 september het 40-jarig-jubileum vieren, met vervolgens op 20 september de start van de Grote Clubactie, en wat ook gaat starten op die datum is de Hart-op-Tempo-Regiobank- fietstocht. En intussen is het sporten ook weer begonnen. Dus meteen een overvolle start van het nieuwe sportseizoen. De voorbereidingen zijn in volle gang en het Bestuur en de PR-Activiteiten-Commissie gaan de vakantie tijd volop benutten om u een onvergetelijk jubileum-feest te bezorgen. Gerard.

Nieuwe app

Michelle Prenger en Masja Schenk, beide zijn verpleegkundig consulent cardiologie, vertellen enthousiast over een nieuwe app voor hartpatiënten, ontwikkeld in het Scheperziekenhuis.

Patiënten die het ziekenhuis verlaten krijgen via deze app informatie over hoe nu verder



na een opname. Er zitten heel veel verwijzingen in naar bijvoorbeeld oefenprogramma's en sites die van belang kunnen zijn

voor een hartpatiënt. Zo wordt er bijvoorbeeld ook verwezen naar de website van Hart op Tempo. Ook de nodige belangrijke telefoonnummers en mogelijkheden om contact op te nemen met Michelle en Masja zijn in deze app ingebouwd.

Op dit moment is hij alleen geschikt voor patiënten die nu het ziekenhuis verlaten en (nog) niet voor mensen die al langer geleden in het ziekenhuis lagen.

Hart op Tempo merkt dat meer dan voorheen mensen zich melden bij de vereniging die doorverwezen zijn door het ziekenhuis. Een goede ontwikkeling.

Met een bos bloemen, uitgereikt door de voorzitter, worden beide dames bedankt voor hun inleiding. Zij laten weten het leuk te vinden Hart op Tempo op deze manier wat beter te leren kennen.



Puzzel winnaar

Nadat eerst de inzendingen goed door elkaar waren gehusseld kon uit de vele inzendingen de winnaar worden getrokken.

Deze keer was het de sportgroep Rietlanden waar de fel begeerde VVV-bon naar toe ging.

Dus togen we 's maandag's 12 mei gewapend met bon en fototoestel naar de sporthal waar we de bon overhandigden aan de gelukkige winnares.

De gelukkige, Astrid Hidding ontving uit handen van Gerard van de PR/Activiteiten-Commissie, onder luid aplaus van haar medesporters, de VVV bon.

Ook in deze editie staat weer een puzzel, en ook nu kun je weer een VVV-bon winnen, mits je het geluk aan je zijde hebt..

Op de foto staat de gelukkige winnaar om-



ringd door haar ploeggenoten en is het vast gelegd op de gevoelige plaat door Petra Franken.



kras
fysiotherapie

Stationsplein 7
7811 GW Emmen

Postweg 130,
7884 PN Barger-Compascuum

0591 349941

goedendag@krasfysiotherapie.nl

krasfysiotherapie.nl

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**



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

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

 0628891570
 0524 532426

Zoekt u iets? Bel eerst EISMAT



**Handelonderneming
Eismat
In-en verkoop/verhuur**

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

Colofon

Bestuursleden:

Voorzitter: Corry Kolthof
Secretaris: Vacture
Penningmeester: Pieter Koers
PR & Activiteiten: Gerard Franken
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

Medische begeleiding:

Annette Kooi ('s woensdags in Bargeres)

Kopij

Stuur per mail, vóór **15 september 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.

ZOMER AANBIEDING

Bij alle elektrische knikarmschermen
gratis afstandsbediening*

Heeft u al screens en rolluiken op solar?



- * 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