

5 de jaargang nr 19

BLIJF BEWEGEN

HARTSTIKKE GOED VOOR U



IN DIT BLAD :
LEDENVERGADERING
GROTE CLUB AKTIE



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





De Wasmand
Was & Strijk Service

DE WASMAND

voor al uw was en strijkgoed!

voor bedrijven en particulieren

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



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

ook ideaal voor sport verenigingen

Bij Voorbeeld

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

Tel 0591-714078 www.dewasmand.com email: info@dewasmand.com

UW NO-NONSENSE MERKDEALER VOOR HET NIEUWE RIJDEN!

Welkom bij Terwolde Renault Emmen

Phileas Foggstraat 39 | 7825 AK Emmen | 0591-669090

Of kijk op terwolderenault.nl



RENAULT
Passion for life



Voorwoord

Voor u ligt het septembernummer van ons verenigingsblad.

Wat zijn we blij dat de lessen weer begonnen zijn na de zomervakantie, want maandenlang konden we niet sporten i.v.m. Corona. De meeste leden zijn weer actief, maar voor enkelen van ons is het spannend om weer terug te zijn en sommigen kiezen ervoor om nog even te wachten, hetgeen we best kunnen begrijpen. Het voelt allemaal nog wat onwennig, onzeker aan.

Ons verenigingsblad biedt u weer enige ontspanning en nuttige informatie. Zo vindt u o.a. de uitslag van de ledenraadpleging over de duur van de zomervakantie in dit nummer en diverse bijdrages van leden. Onze dank daarvoor! Laat de herfst nu maar komen.

Jaarvergadering

De geplande jaarvergadering gaat NIET door, dit ivm de corona, en het bestuur geen risico wil nemen.

Grote Clubactie

Steun uw vereniging en koop loten. Van elk verkocht lot van € 3 gaat er € 2,60 euro rechtstreeks naar de clubkas.

Van de bestuurstafel

Na ruim 5 maanden alleen maar telefonisch contact met elkaar gehad te hebben, was het prettig dat de bestuursleden elkaar na 1 juli weer konden spreken aan een tafel.

We konden onze leden gelukkig steeds via nieuwsbrieven informeren en u heeft dat op prijs



gesteld hebben we regelmatig gehoord. Dat laatste gold ook voor de tijdelijke halvering van de contributie die tot augustus van toepassing is geweest.

In de laatste nieuwsbrief hebben we u gevraagd of u in de zomer liever 6 weken of 8 weken niet naar de sportzaal komt. Een meerderheid van de leden kiest voor een zomervakantie van 6 weken. Verderop in dit blad vindt u de complete uitslag van deze ledenraadpleging.

De samenstelling van onze groep sportleiders is dit jaar regelmatig gewijzigd. Wianda Heeres is gestopt met haar werkzaamheden voor ons. Het bestuur heeft een aantal gesprekken gevoerd met mogelijk nieuwe sportleiders en heeft inmiddels Jantje Harmers en Jordy Eggengoor aangesteld.

De jaarlijkse ledenvergadering van april ging niet door. We waren van plan om deze nu op 20 oktober a.s. te houden, maar ook hier zien we van af. Het lijkt ons op dit moment niet verstandig, gezien de huidige Corona ontwikkelingen, om met tientallen leden bijeen te komen, die in principe tot de Corona risicogroep behoren.

We zijn blij dat er in Coronatijd geen leden zijn geweest die hun lidmaatschap om die reden opgezegd hebben. Dat geldt ook voor het merendeel van onze donateurs en sponsors. Ook zij zijn ons blijven steunen en daar zijn wij hen zeer erkentelijk voor.

We kunnen echter nog altijd nieuwe leden gebruiken en daarom starten we nogmaals de actie dat als een lid een nieuw lid aanbrengt, de aanbrengrer een cadeaubon van € 25 krijgt.

System Integrator van:



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



Dealer van:



PERFECTE OPLOSSINGEN VOOR GASDETECTIE SYSTEMEN

Toepassing:

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

De Noesten 44 - 9431 TC Westerbork - Tel. 0593 – 820 994
www.retebo.nl - info@retebo.nl

Twée begrippen één team

- Autoschade
- In en verkoop
- Carcleaning

- Technische werkplaats
- Lease
- Verhuur 9 persoonsbussen



TVL SCHADESERVICE

www.tvls.nl



VAN LEEUWEN AUTO'S

www.vanleeuwenemmen.nl

Verkoop & Schadeherstel: Phileas Foggstraat 147, 7825 AW Emmen Onderhoud & Carcleaning: Olivier van Noortstraat 14, 7825 VD Emmen

Vliegen

Mijn eerste vliegreis

De grote dag voor mij was 29 december 1967. De dag waarop ik voor het eerst zou gaan vliegen. En ik was pas 16 jaar! Als mijn kleinkinderen dit horen, schieten ze in de lach, want zij vlogen allemaal al voor hun tiende levensjaar.

Het idee om nu eindelijk eens te gaan vliegen was die zomer geboren. Het nieuwe Schiphol langs de A4 was in april geopend en ik keek die zomer mijn ogen uit naar alles wat Schiphol te bieden had; een wereldluchthaven vol pracht en praal. Ik woonde er zo'n 15 kilometer vandaan.

Ik was dat jaar bevriend geraakt met Ad, een nieuwe buurjongen, die met zijn ouders vanuit Australië in Amsterdam was neergestreken. Zijn vader had een hoge positie bij een oliemaatschappij. Ad deelde de passie voor vliegtuigen met mij en had al vliegervaring door o.a. zijn verblijf in Australië. Als hij daarover vertelde, hing ik aan zijn lippen.

We spraken af dat we samen een keer zouden gaan vliegen, want dat wilde ik nu ook zelf wel eens meemaken. Bij Ad thuis was er aan geld geen gebrek en hij was ook enig kind, maar ik moest toch wel gaan sparen voor mijn eerste vlucht.

Het ging mij in eerste instantie niet om een verre reis, maar om een goedkope reis. Als er maar gevlogen kon worden. En de goedkope optie bracht ons een retourvlucht Amsterdam - Eindhoven, met een Fokker 27 van de NLM, de Nederlandse Luchtvaartmaatschappij, een dochtermaatschappij van de KLM. Op 23 december 1967 boekten Ad en ik deze vlucht op Schiphol voor de prijs van 21 gulden.

Toen de grote dag daar was, reden we vroeg in de ochtend met de KLM-bus naar Schiphol, vanaf het Centraal Station. Als je een vliegticket had, mocht je gratis mee met deze bus. Vol trots liet ik mijn ticket aan de buschauffeur zien.

Op Schiphol aangekomen verliep alles heel vlot. Geen veiligheidsprocedures. Je liet je ticket aan de balie zien en even later werden we samen met de andere passagiers op deze vlucht met een bus naar het platform

gebracht, waar het vliegtuig op ons stond te wachten.

De vlucht naar Eindhoven, vertrek om 8.55 uur, het was net licht buiten, duurde ca. drie kwartieren waar Ad geroutineerd achterover leunde in de vliegtuigstoel, ervaarde ik de reis als een droom. Voordat ik het me realiseerde landden we al op het vliegveld Eindhoven. Omdat we pas om zes uur terug zouden vliegen, zijn we nog een paar uur in Eindhoven geweest.

De terugvlucht was al minder spannend dan de heenvlucht. Het was donker buiten en er was slechts een handvol passagiers aan boord. De beide stewardessen hadden alle aandacht voor mijn verhaal van deze eerste vlucht. We mochten nog even een kijkje nemen in de cockpit en kon uiteraard mijn dag niet meer stuk. Het bleek de laatste vlucht dat jaar naar Eindhoven te zijn. Dus werd ons door de bemanning een goede jaarwisseling toegewenst. Gek dat zulke details me bij zijn gebleven.

Tegen zeven uur landde we op Schiphol en stonden we weer met beide benen op de grond.

Een dag, een ervaring om nooit te vergeten. Ruim een jaar later zou ik weer vliegen, maar toen totaal onverwacht. Mijn oudere broer verraste me in Londen met een ticket voor een vlucht naar Amsterdam. Waar ik de heenreis naar Londen met de boot had gereisd.

Nu geen propellervliegtuig, zoals mijn vlucht naar Eindhoven, maar met een moderne jet met drie straalmotoren. En zo was ik weer een ervaring rijker. Er zouden nog veel vluchten volgen hierna, de teller staat inmiddels op ruim tweehonderd.

Maar die eerste vluchten in 1967 en 1968 staan nog gegrift in mijn geheugen. (Foto: auteur, gemaakt in het Aviodome in Lelystad) AJV





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

k a p s a l o n



v o o r h e m & h a a r

Dordsedwardsstraat 8, 7811 KB Emmen.

Tel.: 0591 - 611 952



KOOI
OPLEIDINGEN

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

Voor al Uw Opleidingen: EHBO, EHAK, Reanimatie, AED, BLS, PBL, BHV, Sport- en Wandelsels

Kool,
Nieuw Amsterdamseweg 5,
7761PD Schoonebeek.

E-Mail: kooioopleidingen@hotmail.com

www.kooioopleidingen.nl



0628891570



0524 532426

VAN BETONSTEEN TOT SIERTEGEL

HENRY VOS SIERBESTRATING

WESTERBORK 0593 - 541815 MOBIEL: 06-51125593



PROFESSIELE STRATENMAKER

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

BEDRIJVEN

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



Van Gogh Huis, Nieuw-Amsterdam



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

In 2020 op Zaterdag 3 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

Rijbewijs

Rijbewijs verlengen 75+

Vanaf 75 jaar dient u elke 5 jaar gekeurd te worden omdat anders de geldigheid van uw rijbewijs verloopt. De beoordeling omvat de bloeddruk, gezichtsvermogen, urine op suiker en of u zowel lichamelijk als gestelijk veilig de weg op kunt.

De aanvraag tot verlenging gaat het snelst via internet. Heeft u geen internet, dan zou iemand, die u vertrouwt, het voor u kunnen doen. Daarbij heeft u wel een eigen DigiD nodig. Heeft u die niet dan kunt u die aanvragen. U zult ongetwijfeld op de hoogte zijn van de lange doorlooptijd bij het CBR en begin daarom 4 maanden, en eerder als u gezondheidsproblemen heeft, van te voren met de procedure:

- . Koop de gezondheidsverklaring op de site CBR.nl
 - . Vul de gezondheidsverklaring in.
 - . Verstuur de gezondheidsverklaring.
 - . Wacht op bericht van CBR dat u gekeurd moet worden.
 - . Maak afspraak voor keuring.
 - . Bezoek keuringsarts en neem een afdruk van de gezondheidsverklaring mee. (anders extra kosten)
 - . De keuringsarts stuurt de keuringsgegevens naar CBR.
 - . U krijgt van CBR bericht dat u uw rijbewijs bij de gemeente kunt afhalen.
 - . Of dat u nog een arts zal moeten bezoeken.
- De meeste huisartsen zullen niet willen keuren om de arts cliëntrelatie niet te verstoren. Wilt u toch een papieren gezondheidsverklaring dan kunt u die bij de meeste gemeenten tegen betaling verkrijgen. Ook bij het CBR (internet) maar die kost wel 10 euro meer.



6 of 8 weken zomer-vakantie

Uitslag ledenraadpleging: 6 of 8 weken zomervakantie?

In de Nieuwsbrief van juli vroegen we u of u tijdens de zomervakantie liever 6 weken of 8 weken geen Hart op Tempo les heeft. Hieronder volgt de uitslag.

91 leden hebben hun mening doorgegeven aan het bestuur en dat is ruim 60% van onze leden.

86 leden maakten een keus voor 6 of 8 weken en 5 leden gaven aan dat zij geen voorkeur hadden. Deze laatste 5 hebben we niet meegenomen in onderstaande uitslag.

54,7% van de leden heeft een voorkeur voor 6 weken niet sporten in de zomer.

45,3% van de leden heeft een voorkeur voor 8 weken niet sporten in de zomer.

Kijken we naar de diverse groepen dan zien we het volgende beeld:

Emmerhout: 33 stemmen uitgebracht.

39,4% kiest voor 6 weken vrij.

60,6% kiest voor 8 weken vrij.

Coevorden: 9 stemmen.

66,6% kiest voor 6 weken.

33,3% kiest voor 8 weken.

Klazienaveen: 19 stemmen.

63,2% kiest voor 6 weken.

36,8% kiest voor 8 weken.

Bargeres: 25 stemmen.

64,0% kiest voor 6 weken.

36,0% kiest voor 8 weken.

Samengevat

- de meerderheid van de leden kiest voor een zomervakantie van 6 weken.

- Klazienaveen, Emmen Bargeres en Coevorden bevestigen dit beeld duidelijk, maar Emmerhout kiest daarentegen in meerderheid voor een zomervakantie van 8 weken. Het bestuur zal in overleg met de sportleiders een besluit nemen over de consequenties van deze uitslag en de gevolgen ervan voor de zomer van 2021.



Uit de pen van

Hallo ik zal me even voorstellen mijn naam is Hans Rohling ik ben 61 jaar gehuwd en we wonen in Coevorden.

Mijn hobby is accordeon spelen en ik heb soms ergens optreden dit geeft veel voldoening om anderen te vermaken met je muziek vooral ouderen die dan weer op fleuren van de liedjes van uit hun tijd.

In 2018 kreeg tijdens het oefenen van mijn hobby op een accordeondag een hartinfarct en ben met spoed naar het ziekenhuis gebracht en daar gedotterd met daarna een lang durend herstel mij werd geadviseerd in het ziekenhuis om te gaan kijken bij de groep van Hart op Tempo in Coevorden.

Dat heb ik toen gedaan ik ben gaan kijken en het klikte direct vriendelijk werd ik ontvangen door de leiding en lot genoten die zelf ook meest hartpatiënten zijn.

Wat een ongedwongen sfeer en gezelligheid het gaat er niet zo zeer om de prestatie maar het samen doen in een leuk team verband lekker bewegen en we hebben erg veel lol samen en zijn allen ook in voor af en toe een grap.

Nu in deze corona tijd hebben we helaas al een hele poos niet gesport wel houden we via de app en mail contact hoe het met menig iemand gaat, nu er niet gesport wordt verneem je pas wat die een keer in de week sporten nog met je doet je voelt je gewoon veel beter en fitter ook al is het maar een keer per week.

Vorig jaar was ik nog maar net bij de club en hadden we een uitnodiging voor een afscheids BBQ bij onze sportleidster van destijds Alina na vele jaren van sportleidster nam ze afscheid van de club om wat meer tijd te hebben voor andere zaken tijdens haar pensioen.

Mij werd gevraagd om mijn accordeon mee te nemen en wat nummers te spelen wat hebben we een gezellige en goed verzorgde middag gehad. hier zie je maar weer hoe belangrijk een goede sportleidster is met gevoel voor



de mede mens Alina bedankt.

Ook hebben we sinds kort een nieuwe sportleidster Erica een leuke jonge dame met gedegen kennis van sport en fysio en erg leuk in de omgang met ons allen.

conclusie bij Hart op Tempo zit je bij een leuke groep sport vrienden en ik kan het iedereen aanbevelen hopelijk allemaal tot gauw.

ik geef de pen door aan iemand uit de groep Jan Ambergen
groetjes Hans



Gedicht

Een gedicht over dichten.....

Gedichten maken is een kunst. Talent is natuurlijk een gunst.

Bij mij is talent nogal krap. Gedichten schrijven vind ik knap.

Spitse oren, smekende ogen, je hoopt op het publiek naar mededogen.

En waar moet een gedicht over gaan.? De liefde of de zin van het bestaan.?

Je kunt dichten over je huisdieren, of hoe je een meisje moet versieren.

Dan is nog de vraag in welk dichtvorm je dicht.

Een prachtig sonnet of puntdicht wellicht.

Daarna ga je na of het ook nog moet rijmen.

En vertel je dan ook nog je diepste geheimen?

Daarna heb je een zware tijd voor de boeg, Vindt het publiek je gedicht goed genoeg?

Het is natuurlijk algemeen bekend,

Het publiek is gedichten niet zo gewend.

Het werk van een bekende dichter lezen ze met gemak,

En jouw gedicht belandt in de prullebak!

H.A.

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

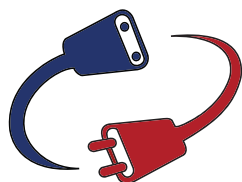


't HOES VAN HOL-AN
Oud-Saksische Koffie- & Pannenkoekboerderij

Pleisterplaats voor jong en oud!
Oud Aalden 11 - 7854 RW Aalden - 0591 37 12 68 - www.pannenkoekboerderij.nl

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

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



BOPALINE ICT

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

www.bopalineict.nl • 06-51535849 • info@bopalineict.nl

Zoekt u iets? Bel eerst EISMAT

Handelsonderneming

Eismat

In-en verkoop/verhuur

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

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

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



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



J&R FOODSERVICE
Party en Catering
Warme en Koude buffetten
Hapjes en bbq
Jan en Ria Bos
Willem Grolstraat 42
Emmen
Tel. 0591-620583
Mob. 0640550522
jr.foodservice@home.nl
jrfoodservice.nl

Mijmeringen

Waar kom ik weg?

Hier kom ik weg, een titel van Daniel Lohues, die we denk ik allemaal wel kennen. Een tekst die trots uitstraalt én die het besef probeert bij te brengen: weet waar je wortels liggen, weet waar je wegkomt, want dat verklaart hoe je in elkaar zit, wie je bent.

Ik wordt altijd geraakt door dat soort teksten en dat heb ik al van jongs af aan. En ik heb een idee waar dat weg komt:

Op de katholieke lagere school in mijn geboortedorp, Nijkerk aan de rand van de Veluwe, was de hoofdonderwijzer (zo heette dat toen nog, niks directeur) meester Pieterse. Een oude man met wit-grijs haar, een gewichtige man die indruk maakte op zo'n jong jochie die op zijn 5e (jonge leerling) naar de grote school mocht. In de derde klas (nu dus groep 5) kregen we elke vrijdagmiddag het laatste uur te maken met meester Pieterse, want dan kwam hij in klas 3/4 (een combiklas met zo'n 46 kinderen) een les geschiedenis geven. Hij deed dat elke week met een verhaal, soms over onderwerpen uit de vaderlandse geschiedenis, soms over een verhaal uit de bijbel. Een uur lang hing de klas werkelijk aan zijn lippen, nooit was er mot of gedoe of onrust in de klas: meester Pieterse was een rasverteller en je vond het jammer als het uur om was. Daar werd mijn eerste interesse geboren in verhalen, in geschiedenis en logischerwijs ook snel in boeken.

Dat van de boeken zit zo: vader werkte op een uitgeverij/binderij als boekbinder. Als jong jochie mocht ik vaak als pa moest overwerken (en dat gebeurde nog al eens) aan het eind van de dag een pakje brood naar hem brengen op de fabriek. Vijf minuten lopen en dan door een grote deur de fabriek in waar het rook naar drukwerk, papier, grote stapels boeken, dreunende machines, een groot wonder vond ik dat, en wat was ik trots op mijn pa die in mijn ogen de enige was die al die boeken had gemaakt!

Na de lagere school mocht ik naar de HBS in Amersfoort, elke dag 15 km fietsen, altijd wind tegen. In het lesrooster geschiedenis, van meneer Greven. Opnieuw een feest,

maar iets anders. Elke les werd door meneer Greven begonnen met de vraag: wat heb je vandaag in de krant gelezen of op de radio gehoord? Altijd was er wel iemand die een serieus antwoord gaf (we waren immers aan het puberen, dus niet altijd serieus!), en dan ging meneer Greven vertellen: wat was de achtergrond van dat bericht, wat was er in het verleden gebeurd, welke mensen speelden daarin een rol en wat hebben zij dus bijgedragen aan de situatie die vandaag is ontstaan. Ook dit was voor mij genieten, reden om boeken te kopen over dat land of die persoon of dat stuk geschiedenis. Heerlijk, want ik snapte veel meer van de wereld om mij heen.

Ik denk bij het horen van sommige berichten, het zien van beelden op tv, het lezen van boeken, nog vaak aan deze twee mensen. Mensen die mij geleerd hebben hoe belangrijk het is te weten waar je weg komt, hoe het zo is gekomen en wat het voor jou betekent. Pa, meester Pieterse, meneer Greven, ze zijn er niet mee, maar ik ben dankbaar dat ze een deel van mijn leven zijn geweest!

ajs

Biografie

Daniël Lohues wordt geboren op 16-02-1971 in Emmen. Zijn vader, organist en dirigent, neemt hem al vroeg aan de hand om de eerste muzikale stapjes te zetten. Als kleine jongen begeleidt hij op het Maarschalkerweerd orgel in de R.K te Erica wekelijks het kinderkoor en later het jongerenkoor alsmede de volkszang. Als de pubertijd zich aandient raakt Daniël geobsedeerd door de gitaar. Maar hij heeft geen gitaar. Hij heeft er om gesmeekt maar zijn ouders wilden dat hij verder ging op het kerkorgel. De gitaar werd een verboden vrucht die hij toch uiteindelijk in handen krijgt. 5 december 1984 krijgt hij zijn eerste gitaar. Van Sint Nicolaas, dus nog niet van zijn ouders. Hij leert zichzelf spelen. Vindt zijn voorbeelden in the Beatles, the Rolling Stones, Bob Dylan, Prince, Pink Floyd en Robert Johnson.

Bron: Wikipedia

Ommetje



Met de nieuwe app 'Ommetje' leiden neuropsychologie Erik Scherder en de Hersen-

stichting de Nederlander om uit de stoel te komen en - alleen of op gepaste afstand van elkaar - een ommetje van minimaal twintig minuten te maken. "Vooral nu, tijdens de coronacrisis, bewegen mensen weinig, omdat ze aan huis gekluisterd zijn. Dit heeft grote directe- en indirecte gevolgen voor de gezondheid. Dat moet anders", zegt hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder.

Na dit te hebben gelezen, heb ik meteen de app gedownload en ben elke dag aan het lopen, niet dat ik het al niet deed, maar het is een extra stimulans en je krijgt elke keer een nieuw weetje.

Enkele hiervan zal ik met jullie delen. Weetjes.

Wist je dat beweging een positie invloed heeft op de mentale Gezondheid?

Het zorgt voor een betere stemming en vermindering van stress.

Regelmatig bewegen kan zelfs angst- depressieve klachten verminderen

Wist je dat beweging slaapproblemen kan verminderen?

Beweging stimuleert de afgifte van het hormoon Melatonine in de hersenen, waardoor je slaap-waakritme kan verbeteren.

Regelmatige beweging kan je weerstand verhogen.

Dat verkleint de kans op ziektes en infecties, zoals diabetes, virussen en hart- en vaatziekten.

Regelmatige beweging kan je weerstand verhogen. Dat verkleint de kans op ziektes en infecties, zoals diabetes, virussen en hart-en

vaatziekten.

"Het uiteindelijke doel van de Hersenstichting is dat mensen ook op lange termijn dagelijks een ommetje maken, met of zonder app", zegt Koko Beers, woordvoerder van de Hersenstichting. "Regelmatig bewegen houdt mensen gezond, beschermt tegen cognitieve achteruitgang en verkleint het risico op verschillende hersenaandoeningen, bijvoorbeeld dementie, beroerte en depressie. We roepen mensen dan ook op om vooral actief te blijven. Vooral nu."



Grote Clubactie

Koop een lot bij de Grote Clubactie. Heeft u al een lot gekocht bij uw sportleider in de zaal? Voor € 3 maakt u kans op mooie prijzen bij de Grote Clubactie en steunt u Hart op Tempo, omdat een groot deel van de kosten van het lot naar uw vereniging gaat. Vraag er uw sportleider naar. Van harte aanbevolen en alvast onze hartelijke dank voor uw deelname.



Actie

Onze vereniging kan alleen blijven bestaan als er voldoende groei is. Daarom met succes geprolongeerd, "breng een nieuw lid aan" en u verdient daarmee een cadeaubon van maar liefst **25 euro**. De bon krijgt u na binnenkomst van het aanmeldingsformulier.

**ONDERSTAANDE BEDRIJVEN ONDERNEMEN VANUIT HET HART
MET EEN KLOPPEND HART VOOR UW BELANGEN
MET HART VOOR DE REGIO**

RegioBank meest klantgerichte bank

RegioBank wil graag iedereen persoonlijk bedanken!

ankt Erwin, Hans, Irsya, Mariëlle, mevrouw Geerling, Jan, meneer de V
se, Johan, Jolande, Linda, Ilias, meneer de Graaf, Froukje, mevrouw van Ar
ur, Alexander, Marie-Louise, Dunya, meneer Ladani, mevrouw Macu
, meneer Wieringa, Angelique, meneer Kruizinga, Levi, Christiaan, J
vrouw Kling, Margriet, Thomas, mevrouw Therts, Wiel, meneer Ramawa



Winnaar
CCDNA Award
2016 categorie
banken



Verzekerings Collectief

verzekeringen | pensioenen | hypotheek | bankzaken

Verzekerings Collectief

De Bukakkers 20

7811 KZ Emmen

T 0591-658888

E info@vcemmen.nl

I www.vcemmen.nl

Wij zijn uw bank. RegioBank

Eerlijk verzekeringsadvies?

De Bukakkers 20, 7811 KZ EMMEN

T 0601 658888

www.vcemmen.nl

Zeker vandaag de dag moet u
kunnen vertrouwen op een
deskundig en eerlijk advies.



Praat daarom met onze ervaren
verzekeringsadviseurs. Zij zijn
betrouwbaar en helpen u graag.

U bent van harte welkom.



Verzekerings Collectief

verzekeringen | pensioenen | hypotheek | bankzaken

lid van Adf



bij ons vindt u de
erkend hypotheekadviseur



Hondsrug
Personeels Management



Verzuimbeheersing

Oplossingsgericht denken

Snel herstel werknemer

Kostenbesparing werkgever

De Bukakkers 20

7811 KZ Emmen

T 0591 67 73 58

F 0591 65 85 00

E info@hondsrugpm.nl

www.hondsrugpm.nl

Bargerveen



Voor u ligt het hoogveenreservaat Bargerveen, 2200 ha groot, schijnbaar reikend tot aan de horizon. Van het noorden tot aan het zuiden liggen grote watervlaktes te glinsteren in de zon. Water is het belangrijkste ingrediënt voor de natuur in het Bargerveen en wanneer u om u heen kijkt, lijkt het dik in orde.

Aan de noordkant ligt aan de horizon het Meerstalblok. Voor u ligt het Amsterdamsche Veld en in het zuiden ligt het Schoonebeker-veld. Drie zeer verschillende landschappen met een gemeenschappelijke eigenschap: Het waterpeilbeheer luistert zeer nauw: precies op de goede hoogte en stabiel anders gaat het mis, de kwetsbare (hoogveen) natuur verdroogt heel snel.

In de afgelopen 50 jaar is er heel veel gedaan aan de waterhuishouding in het Bargerveen zo in te richten dat er weer nieuw hoogveen kan ontstaan en het oorspronkelijke hoogveen blijft groeien. Dat was een behoorlijke klus omdat het Bargerveen op de zuidelijker uitloper van de Hondsrug ligt en daardoor hoger dan haar omgeving. Deze gronden met landbouw en bebouwing zijn ook nog eens sterk ontwatert zodat er grote verschillen in de gewenste waterstanden bestaan.

Om zo veel mogelijk regenwater te kunnen vast houden in het gebied werden de oorspronkelijke waterlopen uit de verveningstijd gedempt. Rondom de waardevolle hoogveenstukken werd in totaal 50 kilometer

dammen en kades van veen, zand en keileem neer gelegd. Bovengronds is nu alles in orde.

Wanneer water in de bodem zakt, kan het ondergronds wegsijpelen.

Hoe dit kan worden voorkomen, kunt u van dichtbij zien: voor u ligt een dam van kleileem en daarachter een bufferzone.

Rondom het hele Bargerveen zijn (hydrologische) bufferzones aangelegd die moeten voorkomen dat het natuurgebied "leegloopt". Het waterpeil in deze bufferzones zorgt voor een geleidelijke overgang van hoog in het Bargerveen naar het lagere waterpeil van de omgeving.

De waterdruk in de bufferzone zorgt ervoor dat er ondergronds geen water meer wegsijpelt.

Water is goed maar als het eens heel veel regent moet het overvloedige regenwater direct het gebied uit kunnen stromen. Om laaggelegen gebieden in de omgeving droog te houden, zijn drie waterbekkens in het noorden van het Bargerveen aangelegd. Het regenwater stroomt ten oosten van de Hondsrug vanuit deze bekkens via de Runde naar het noorden naar de zee. De slenk, voor u en de slenk van Maarsing, ten noorden hiervan, zorgt voor de afvoer van het water, dat aan de westkant van de Hondrug valt naar het zuiden. Het buffergebied Weiteveen is een klein natuurgebiedje met een slenk en poeltjes die in de natte periodes vollopen. De slenk loopt langs een leemrug met daarop een wandelpad. Hier lopen de schapen en koeien dagelijks naar hun graasgebied. U kunt dit alles van dichtbij gaan bekijken.

Ik heb er al een paar keer gewandeld en gefietst, en ik kan het u echt aanbevelen om dit mooie gebied eens te gaan verkennen.
G.F



Vakantie pret

Reservewiel caravan.

Nu we door de Corona-virus niet met vakantie kunnen, komen herinneringen aan al die mooie vakanties boven. Eén van die vakanties en vooral de start, was heel bijzonder. In 1979 werden wij de trotse bezitters van een caravan, een TEC King 380. Ons geluk kon niet op. Dat zouden nog eens vakanties worden! Maar we hadden een lege caravan, verre van compleet. Alleen de gasfles was aanwezig. De gehele inventaris ontbrak. Geen nood; wat we thuis hadden, kon ook in de caravan worden gebruikt. En wat er nog ontbrak moesten we later maar aanschaffen. De vakantie – en dat was meestal Scandinavië – kon beginnen. Tot.....

Ruim een week voor we zouden vertrekken vraagt een ervaren "hutsleurder" of we ook een reservewiel bij de caravan hebben. "Nee, is dat nodig dan?" "Ja zeker, als je in Duitsland een lekke band krijgt en je hebt geen reservewiel bij je, dan kost je dat 150 DM. Als je verstandig bent ga je even naar de sloop en zoek je voor een paar tientjes een wiel. Hij hoeft niet mooi te zijn, hij is immers voor nood. En bovendien, als je 't bij je hebt, krijg je ook geen pech".

Na afloop van de voetbaltraining vraag ik aan trainer Bert of hij een idee heeft waar ik bijv. op "het Kamp" in Emmen moet zijn voor een reservewiel voor de caravan. Bert is daar namelijk goed bekend. "Zaterdag ga ik met collega Henk naar het kamp om een reservewiel te halen. Als je mee wilt, ik ben om negen uur bij je. Het is wel handig als je de steek, de afstand van de bouten meeneemt." Ik moet, en dat gaat me vaak moeiteloos af, wel heel dom en verbaasd hebben gekeken. "Je neemt een stuk karton", vervolgde Bert, "dat druk je stevig tegen de bouten/moeren van het wiel aan, en die afdruk is de steek. Niet elk wiel past zomaar."

Op naar het kamp. Ook Henk heeft een afdruk van de steek bij zich. Op het kamp aangekomen wordt Bert(je) hartelijk begroet. Hij weet waar en bij wie we moeten

zijn. Dan staan we voor een stapel wielen en banden om U tegen te zeggen. Dat moet toch lukken. De eigenaar komt er al aan, beklimt de berg en komt terug met een paar wielen. Daar zou vast wel een geschikte bij zijn. "Weten jullie de steek?" Trots tonen we ons karton. Bert en de eigenaar kijken elkaar schalks aan. Ze hebben dit wel vaker samen gedaan. Henk is binnen de kortste keren eigenaar van een redelijk reservewiel, maar bij mij lukt dat niet zo. Nog eens zoeken en proberen. Het blijkt dat ik natuurlijk weer iets afwijkends heb. Eindelijk wordt er een wiel gevonden dat overeenkomt met de steek. Hè, hè! Maar... dit wiel is wel iets hoger, bijna twee cm. Volgens de bandeman kan dat geen kwaad; je rijdt er maar een klein stukje mee. De lekke band moet toch zo snel mogelijk worden gerepareerd en dan kan het reservewiel er weer af. Ik keek nogal bedenkelijk en was niet overtuigd. De eigenaar had het eigenlijk ook wel gehad. "Niet zeuren, als je dit wiel moet gebruiken kan dat prima. Technisch is er niks mis mee".

Ondertussen was er een andere kampbewoner bijgekomen en hij had kennelijk het verhaal gevolgd.

"Wat is het probleem?", vroeg hij. We leggen het hem uit. Hij schudt zijn wijze en grijze hoofd, kijkt me aan en dan begint zijn college over wegen, wielen, banden, bermen en alles wat er mee te maken heeft. "Kereltje, heb jij wel eens goed gekeken hoe een weg er bijligt? Ik haal mijn schouders op. Zo!" Hij doet de vingers van beide handen aan elkaar en zijn polsen iets naar beneden. "Kijk goed, zie je dat een weg schuin afloopt naar de berm. Dan kan het water weg en dat water spoelt alle rotzooi naar de berm. Als je goed nadenkt weet je nu dat geen auto en geen caravan helemaal vlak op de weg ligt. En dat is natuurlijk niet zoals het hoort. Hij helt altijd iets naar rechts. Als je goed kijkt zie je ook dat aan de rechterkant van de weg altijd rommel ligt, steentjes, iets scherp, glas", spijkers, enz. Echt hoor! En nou snap je ook wel, als je een lekke band krijgt, dan is dat bijna altijd de rechterband." Ik stond met open mond te luisteren en probeerde deze logica te volgen. Hij keek me aan en vervolgde.

Vervolg op pag. 15

Vervolg van pag. 14



"Deze band is een beetje hoger. Maar dat geeft niet. Krijg je een leuke band, dan is dat dus rechts! En als jij dit reservewiel er dan op doet, dan...ben jij de enige die met een vlakke wagen rijdt. Nou?" Voor vijftien gulden kocht ik de Firestone. Na deze praktische en prachtige uitleg kon ik het niet maken dit koopje te laten lopen. We hadden een leuke en leerzame morgen gehad. Eentje die je waarschijnlijk alleen op het Kamp kunt krijgen. We hebben gelukkig nooit gebruik moeten maken van het reservewiel. Toch.... stel je eens voor! We zouden dan onderweg zijn met de enige caravan die waterpas op de weg lag.
Jan Wijnholds

Kopij gewenst

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

Heeft u een leuk verhaal, of heeft u iets onvoorstelbaars meegemaakt wat u met ons wilt delen, laat het ons dan weten. Mail het aan ons secretariaat onder vermelding: kopij voor het verenigingsblad; natuurlijk een handgeschreven versie mag ook; deze geeft u dan aan uw sportleider en die zorgt er voor dat het bij de redactie komt. Of per post naar G Franken Vuurvlinder 21 7826GA Emmen.

Per e-mail: info@hartoptempo.nl

Redactie Verenigingsblad

Colofon

Bestuursleden:

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

Activiteitencommissie en Redactie:

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

Webmaster:

Richard Arkes

Sportleiding:

Vincent Heeres
Simone Rozemond
Erica Macchi
Jantje Harmers
Jordy Eggengoor

Medische begeleiding:

Annette Kooi

Kopij

Stuur per mail, voor **4 december** naar:

info@hartoptempo.nl

Vakantie:

Herfst: 12 oktober t/m 16 oktober
Kerst: 19 december t/m 3 januari

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

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

Blijf ons volgen op :www.hartoptempo.nl

UW SPECIALIST IN BINNEN EN BUITEN ZONWERING



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

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

www.HZzonwering.nl info@HZzonwering.nl



Volg ons op
facebook

facebook.com/HZzonwering

Weedingerstraat 200 7822 BK EMMEN 0591 618794



RECLAME
We create your style!