

Jaargang 9 nr 36 2024

# BLIJF BEWEGEN

## HARTSTIKKE GOED VOOR U



*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](mailto:info@hetwapenvanemmen.nl)

t' Wapen van Emmen

Schimmerweg 1

7811 AR Emmen



**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](http://www.pannenkoekboerderij.nl)

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

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

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

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



# Voorwoord



**Ja, daar zit je dan als nieuwbakken voorzitter, een voorwoord proberen te schrijven voor ons mooie clubblad.**

Het jaar 2024 loopt al weer ten einde. Als vereniging kunnen we

terugzien op een goed jaar. Het ledental is gestegen boven de 250, het bestuur is weer compleet en er hebben leuke activiteiten plaats gevonden.

Zo was er de stadswandeling door Emmen; de gidsen lieten ons plekjes zien en vertelden ons dingen, waarvan velen van ons het bestaan niet eens wisten.

In september was er weer de jaarlijkse "Hart op Tempo-Terwolde" fietstocht. Beide activiteiten vielen in de smaak en werden druk bezocht.

Buiten onze vereniging om is het op dit moment toch een trieste, beangstigende wereld.

Al die vluchtelingen, oorlogen, overstromingen.

Laat ons hopen dat 2025 rustig en vredig blijft, en wat betekent dat voor onze vereniging?

Vooruitkijkend zie ik dat er twee bestuursvacatures ontstaan. Onze secretaris en onze penningmeester hebben aangegeven te stoppen in 2025. Maar ik heb het volste vertrouwen, dat er tussen onze 260 leden mensen opstaan, die het stokje gaan overnemen.

Betreft de penningmeester, zou in geval van geen vervanging de financiën overgedragen kunnen worden naar een externe firma, wat natuurlijk gaat inhouden dat de contributie fors zal gaan stijgen. Maar zover is het nog niet, ik reken erop dat de juiste vrouw of man zich zal aanmelden.

Dan staan de feestdagen weer voor de deur. Voor velen echt een feest, maar er zijn ook mensen die zeggen: waren ze maar weer voorbij.

Op de Ouderen-dag in september vertelde Wethouder Rink nog dat hij ervan was geschrokken hoeveel ouderen er eenzaam zijn.

Ik heb ook met veel mensen gesproken die dag en inderdaad heeeeeeel veel mensen zijn eenzaam.

Ik heb toen gezegd dat Hart op Tempo een heel gezellige vereniging is, waar je ook nog in beweging kunt komen. Hopelijk heb ik kunnen bereiken dat er toch een paar mensen zijn die de moed vinden om eens langs te komen.

En tegen onze leden zou ik willen zeggen: ga eens een praatje maken met de buurtjes, het kan zo belangrijk zijn.

Ik wens iedereen, ook namens ons bestuur en PR-Activiteiten-Commissie, een Vredig, Sportief maar vooral Gezond 2025

Corrie.

## Jubileum

**In 2025 bestaat Hart op Tempo 40 jaar, en dat gaan we vieren.**

Geen groot feest, dat laten de financiën niet toe, maar wel een gezellig samenzijn met een hapje en een drankje.

Dus zet alvast de datum in uw agenda :

**Zaterdag 6 september 2025**

*De locatie is Camping De Fruithof in Klijndijk.*



# Dag van de ouderen

**2 Oktober was het zo ver, na een gedegen voorbereiding gingen wij weer op pad met film- en promotiemateriaal om onze vereniging bij een groot publiek te promoten.**

Al in aller vroegte werd de auto ingeladen



en trokken we richting het Van der Valk Hotel Emmen om onze stand op te bouwen.

Vanaf 10 uur waren de bezoekers welkom, en om 10.30 uur was er in de grote zaal de officiële opening door Jan de Bruin, voorzitter van het Comité Dag van de Ouderen, gevolgd door een toespraak van Wethouder Guido Rink van de Gemeente Emmen.

Hierna gaf Ton Bloeming (Domesta), een lezing over "Wonen en Zorg in de Toekomst". Na deze introducties togen de vele bezoekers richting informatiemarkt, die op de verdieping van het hotel was ingericht.

Tientallen standhouders stonden al te trap-pelen van ongeduld om de in groten getale gekomen menigte te voorzien van informatie.

Van huishulp, hobby's, tot de laatste wens waren vertegenwoordigd. Zo stond Hart op Tempo met de stand naast de sportcoaches van de Gemeente Emmen.

Dit jaar kregen wij een ruimte in een andere zaal om onze film te vertonen en de mensen te laten kennismaken met de sportartikelen waarmee wij sporten, zo ook was er gelegenheid om een paar artikelen uit te proberen. De sportcoaches stonden ook in deze ruimte waar men aan een test kon deelnemen en voorlichting werd gegeven omtrent valpre-ventie.

Een misverstand is hier, dat een aantal mensen denkt dat ze dan leren vallen, doch

de bedoeling is om het evenwicht dusdanig te trainen dat ze niet vallen; hierin is balans een belangrijk onderdeel.

Voor ons is het ook belangrijk om te netwer-ken en om dat wat ons nuttig blijkt afspraken te maken voor hoe we elkaar kunnen helpen. Zo zijn er contacten gelegd met Sedna en Veilig Verkeer Nederland.

Enige jaren is zo de samenwerking ontstaan met de buurt-sportcoaches van de Gemeen-te.

Voor onze nieuwe voorzitter was het een mooie gelegenheid om met vele mensen in gesprek te gaan over onze mooie vereniging. Veel flyers vonden gretig aftrek, en onze pennen hebben we maar even gericht afge-geven daar er natuurlijk vele pennen jagers waren.

Het middagprogramma ging van start om



14.00 uur met een optreden van het Caba-retduo "2 Voudt" .

Het was weer een mooie dag, waar we ook weer vele bekenden en onbekenden zagen en spraken. Voldaan, maar ook moe trokken we om 4 uur huiswaarts, na eerst nog even de gebruikte spullen opgeruimd te hebben en daarna languit op de bank.

Gerard

## Nieuwe leden

Als u een nieuw lid aanmeldt, dan krijgt u een VVV-bon van 25 euro.

Let wel, de bon wordt uitgegeven nadat de eerste contributie is betaald!



**Sieben**  
De Echte Bakker



winkels bakkerij Sieben.

- Schoonebeek
- Coevorden
- Klazinaveen
- Emmerhout.



**Zoekt u iets? Bel eerst EISMAT**



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



dewasmachineman.nl



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

Emmerhout, Houtweg



Maandag avond van 19.00 - 20.00 uur  
Donderdag middag van 14.15 - 15.15 uur  
Sportleidster Jantje Harmers  
Dinsdagmiddag van 13.30 t/m 16.00 uur.  
Trainerster: Simone Rozemond

Spoorthal Walsbeek



Maandag middag van 13.30 - 14.30 uur  
Sportleidster Edith Keesman

Coevorden, de Swanenburg



Maandagavond van 17.30 - 18.30  
Sportleidster Edith Keesman

Klazinaveen 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: Mariet Rolink

Schoonebeek, sporthal "de Karpen"



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

Bargeres, Cullhosenbrink



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 Rozemond en  
alleen op de woensdag is Annette Kool  
aanwezig als medische begeleiding.

Emmerhout, gymzaal "Laan v/h Kerkhof 525"



Donderdagmorgen van 10.30 t/m 11.00 uur  
Sportleidster Tessa de Jonge

**Op deze  
locaties  
sporten  
wij**



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

**In 2025 op zaterdag 5 oktober  
[www.kcroutedeverbinding.nl](http://www.kcroutedeverbinding.nl)**

Ateliers en locaties geopend van 11.00 tot 17.00 uur.  
Een aantal ateliers zijn ook op zondag 6 oktober geopend  
van 11.00 tot 16.00 uur.  
Kunstenaars van binnen en buiten het dorp exposeren een  
diversiteit aan kunstuitingen op verschillende locaties binnen  
het tweelingdorp.  
Actuele informatie over de route is begin september te vinden  
op de website, [www.kcroutedeverbinding.nl](http://www.kcroutedeverbinding.nl)

# AED Training

**AED dit staat voor Automatische Externe Defibrillator. Op de meeste Hart op Tempo-sportlocaties is er één aanwezig.**

Het leek de PR/Activiteiten-Commissie een goed idee om over dit apparaat een training te geven: over wat zijn de handelingen en wat moet je in welke volgorde doen.

De commissie wilde deze training laten verzorgen door een gecertificeerd persoon.

Annette Kooi (onze medische begeleider op de woensdagmorgen) hebben we hiervoor benaderd,

voor uitleg bij het gebruik van de AED. geen reanimatie-cursus dus.

Zij behoefde hier niet over na te denken en zei meteen volmondig ja.

Nu nog een trainingsruimte, en die was al snel gevonden in de kantines van de sporthallen.

En zo werden er al twee trainingen gegeven, één in de kantine van Sporthal Emmerhout en één in de kantine van Sporthal Bargeres. Op beide trainingen waren in totaal 30 enthousiaste sporters, die wel meer wilden weten van de AED en hoe te handelen.

Om het geheel zo compleet mogelijk te maken had Annette trainings-materiaal mee genomen waar, na een gedegen uitleg, op hartelust kon worden geoefend. De twee halfbroers, die voor dit doel waren meegenomen kregen het zwaar te verduren, en de training AED's moesten regelmatig worden opgeladen, wegens intensief gebruik.

Na ruim anderhalf uur wisten we hoe en wat



we moesten doen en heel fijn was het om het te doen. Dit nam een groot rookgordijn weg. Was het gemakkelijk? Ja en nee. Was het nuttig? Jazeker, een volmondig ja. Na beide trainings-sessies werd

Annette natuurlijk uitgebreid bedankt voor haar heldere uitleg.

Als er meer sporters zijn, die ook een dergelijke AED-training willen meemaken, laat het even weten via onze secretaris of via uw sportleidster.

Gerard, namens de PR/Activiteiten-Commissie





Winter

CHOCOLADEMELK  
ERWTENSOEP  
GLAD  
GLÜHWEIN  
HANDSCHOENEN  
IGLO  
KOUD  
LANGLAUFEN  
MUTS  
OORWARMERS

SCHAATSEN  
SKIËN  
SLEE  
SNEEUW  
SNEEUWBAL  
SNEEUWPOP  
SNEEUWSCHOENEN  
SNEEUWSCHUIVER  
SNEEUWVLOK  
SNOWBOOTS

VORST  
WANTEN  
WINTER  
WINTERJAS  
WINTERPRET  
WINTERSLAAP  
IJS  
IJSBAAN

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

Oplossing

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker



# In gesprek met

## In gesprek met ..... Rita Marseille



In haar prachtige, levensbestendige woning met uitzicht op het park in Klazienaveen werd ik hartelijk ontvangen door Rita. Haar eerste opmerking die ze maakte was "Eerst maar aan het werk, daarna de koffie". En zo is het maar net.

Toen ik Mariët, sportleider van mijn eigen groep Hart op Tempo vroeg of zij iemand van de groep in Klazienaveen wilde benaderen voor dit interview kwam ze meteen op Rita. Rita is de oudste sporter bij HOT. Met haar 89e levensjaar is ze nog vitaal en fit om wekelijks deel te nemen aan de sportclub.

En ... dat doet ze nog steeds met veel plezier, zo vertelde ze. Het sporten is voor haar belangrijk, maar ook de gezelligheid in de sportgroep. Ze draagt zorg voor de "lief en leed pot".

Aandacht voor de ander is haar levensmotto altijd geweest. Voor haar is dat ook een Uitje, zeker als je ouder wordt en er steeds meer mensen om je heen wegvallen. Hoewel ze nog redelijk actief is valt haar het alleen zijn soms wel zwaar. Daarom hoeft ze ook niet nog veel ouder te worden. terugkijkend op haar leven heeft ze een prachtig leven gehad.

Rita is een geboren en getogen Haarlemmer. Daar heeft ze ook haar man ontmoet en zijn de kinderen geboren.

Na de middelbare school heeft ze de leraaropleiding N12 gedaan. Door de invoering van de Mammoetwet in het onderwijs, waardoor er meer het accent werd gelegd op theorie is ze uit het onderwijs gestapt. Vervolgens is ze in de ouderenzorg gaan werken en een opleiding gedaan. Veel erva-

ring heeft ze opgedaan in de zorg voor de dementerende medemens. Dit heeft ze altijd met veel liefde en passie gedaan.

Haar man wilde graag iets met bijen doen, dit was in het stadse Haarlem bijna niet mogelijk. Na wikken en wegen besloot men een zeer forse stap te zetten door te emigreren naar Canada. Daar was immers voldoende ruimte om op professionele basis bijen te houden en de honing te verkopen. Twaalf jaar lang heeft men daar, met veel plezier gewoond. Mede door de kinderen is men uiteindelijk terug gegaan naar Nederland.

Toen beiden met pensioen gingen besloot men naar Drenthe te verhuizen om meer 'lucht en ruimte' te krijgen. Tijdens een vakantie in Drenthe las men dat er woningen te huur waren in Klazienaveen. Daarop heeft men de stap gemaakt om (weer) te verhuizen. Een stap waarvan men nooit spijt heeft gehad. Men voelde zich er meteen thuis.

Ook in hun nieuwe Drentse omgeving bleef men niet stil achter de geraniums zitten, maar ging men erop uit en sloot zich aan bij de dorpsgemeenschap. Zo is Rita zeer veel jaren actief geweest als vrijwilliger in het dorpshuis Noorderbreedte. Een belangrijk onderdeel van haar vrijwilligerswerk was de Alzheimer telefoon. Dit heeft ze ruim 15 jaar lang gedaan. Ook begeleidde ze 32 vakanties voor dementerenden. Haar vrijwilligerswerk voor Alzheimer en de "Stichting Alle Goeds" is zulk mooi (vrijwilligers)werk geweest dat mooier werk haast niet denkbaar is.

In het coronajaar werd ze mantelzorger van haar man, die allerlei lichamelijke beperkingen kreeg. Dit was niet altijd gemakkelijk. Zeker in coronatijden niet omdat je nauwelijks buiten de deur kwam.

In 2012 is ze ook bij Hart op Tempo gaan sporten. Haar man was er, door zijn hartproblemen al langer lid van. In 2023 is haar man overleden en bleef ze alleen achter. Ze doet alles nog zelfstandig,

Vervolg op pag 9



Vervolg van pag 8  
maar krijgt wel meer fysieke beperkingen. Ze probeert zoveel als mogelijk in beweging te blijven. Elke ochtend doet ze mee aan 'Nederland in Beweging' op TV en wandelt elke dag haar 15 minuten rondje door het park. Dat wat ze kan blijft ze doen, maar geleidelijk aan geeft dit wel meer beperkingen. En het alleen zijn begint ze ook meer te ervaren. Juist doordat je minder mobiel wordt en verminderde krachten hebt.

Rita kan zich goed vermaken in haar huis. Naast de gebruikelijke thuisactiviteiten maakt ze ook haiku's. \*

Toen 'het werk' erop zat zette Rita een heerlijk kopje koffie en hebben we nog gezellig nagepraat over allerlei zaken die haar en mij bezighouden.

\* Een Haiku is een Japanse dichtvorm die erg populair is onder de Japanners. In tegenstelling tot veel andere type gedichten is er bij een Haiku geen sprake van rijm. In plaats daarvan gelden er voor deze dichtvorm regels op gebied van lettergrepen. In totaal heeft de Haiku slecht 3 regels. De eerste heeft 5 lettergrepen, de tweede 7 en de laatste weer 5. Dit maakt dat een dergelijk gedicht relatief gemakkelijk is om te schrijven voor diegene die de Japanse dichtkunst eens willen uitproberen. Daarnaast is het ook leuk om deze gedichten te lezen.

Klazienaveen, 2 oktober 2024,  
Herman Hemmen

# Rabo ClubSupport

**Donderdag 10 oktober was het dan zo ver, de uitslag van de Rabo ClubSupport Stemcampagne.**

Opgetogen trokken wij, Guus en Gerard, naar de grote zaal in het Atlas Theater in Emmen, waar het moest gaan gebeuren. Waren wij de enigste? Nee bij lange na niet, vele verenigings- bestuursleden waren vol

goede moed naar het theater getogen.. Als opwarmertje was daar de muziekvereniging DES (Door Eendracht Sterk) uit Emmer-Compascuum, die ons met muzikale klanken verwelkomde.

In het openingswoord van bankdirecteur Martin Eising van Rabobank "Het Drentse Land", sprak hij over het grote succes van de Rabo ClubSupport, want maar liefst 12196 stemmen waren uitgebracht op 831 clubs

Daarna werd het stokje overgedragen aan spreker Anno Folkerts, die de avond aan elkaar praatte over kennis, kwetsbaarheid en wilskracht. Dit deed hij met een unieke combinatie van humor, zangtalent en neuro-wetenschappelijke inzichten. Hij sprak o.a. over hoe om te gaan met veranderingen en hoe ons brein daarop reageert; wat we zien is meestal niet wat we denken te zien. Raar dat je aan de lijve ondervindt hoe je brein soms voor de gek wordt gehouden. Heel Interessant.



Fraai allemaal, maar we willen weten wat onze vereniging krijgt.

Maar eerst nog een leuk optreden van het Piratenkoor " 't Zwarte Gat" uit Zuidwolde, om de spanning tot een hoogtepunt te brengen. En dan nu de uitslag.

Ik zal jullie niet vervelen met hoeveel elke vereniging heeft gekregen; wij zaten er voor onze eigen Hart op Tempo. Eindelijk was daar het verlossende woord: HOT krijgt een bedrag van € 650,57!

Blij met het mooie bedrag gingen we met zijn allen aan de borrel om het te vieren, want niemand ging met lege handen naar huis iedereen, die op ons heeft gestemd, langs deze weg, heel hartelijk bedankt.

Namens het Bestuur, Gerard.



**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](mailto:bankzaken@vcemmen.nl)  
W [www.vcemmen.nl](http://www.vcemmen.nl)



# Olympische Spelen

**Enthousiast geworden door de TV-reportages van de Olympische Spelen en de Paralympics in Parijs, besloot de Gemeente Emmen een Olympiade te organiseren voor haar senioren.**

Vrijdag 27 sept was het zover; bij mooi weer in de Rietlanden, anders in Bargerres in de Sporthal, het werd de Sporthal.

Rond 1 uur kwamen er zo'n 95 senioren om de strijd aan te gaan. Ze kwamen uit o.a Emmen, Veenoord, Schoonebeek, Klazienaveen en Bargerres.

De wethouder opende het evenement officieel, en daarna gingen het van start.

Wij werden verdeeld in zes groepen, die moesten wisselen over zes onderdelen t.w. Lijndansen, Estafette, Nordic walking, Werelddansen, Discuswerpen, Quiz over de Olympische Spelen.

Elk onderdeel duurde zo'n 20 minuten, daarna werd de stand bepaald en op naar het volgende onderdeel. Voor elke groep was er een lijst met de volgorde voor hen, dus het liep soepel!

Na drie onderdelen was er pauze voor koffie met gebak (mini-tompoezen, en de bovenkant was versierd met de vijf olympische ringen). Vol goede moed het andere deel afgewerkt en keurig op tijd was iedereen klaar!

Het was best inspannend, maar zo gezellig



en zo goed georganiseerd.

De middag werd gezamenlijk afgesloten, en de winnaar bekend gemaakt.

Er was niet gestreden om punten, maar wie de quiz het best had gemaakt was winnaar. Het werd het Team Bargerres.

Er werd een doos gebracht, en de eerste prijs was,.....een frisbee voor alle deelnemers



met de tekst....."Meedoen is belangrijker dan Winnen".

In de stromende regen ging iedereen vol-  
daan en afgetraind naar huis..

Hulde aan de prima organisatie!

RM.

## Puzzel

**Uit de vele inzendingen is een winnaar getrokken.** De gelukkige winnaar van de herfst puzzel uit editie 35 is **Henny Aardema** uit Schoonebeek groep 1.

Henny heeft uit handen van Herman Hemmen de prijs, en de eeuwige roem ontvangen. (zie onderstaande foto)

Wilt u nu ook hiervoor in aanmerking komen, vul dan de winter puzzel in na eerst te hebben opgelost natuurlijk en stuur de oplossing naar **Email: [secretaris@hartoptempo.nl](mailto:secretaris@hartoptempo.nl)** en misschien staat u dan wel in ons volgende nummer.

Gerard.





## 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](http://www.vanleeuwenautomotive.nl)

**System Integrator van:**



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



Wij maken  
gebouwautomatisering  
persoonlijk!

**Dealer van:**



**PERFECTE OPLOSSINGEN VOOR GASDETECTIE SYSTEMEN**

**Toepassing:**

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

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

# Fietstocht

## Een mooie 5e Terwolde - HOT fietstocht.

Op 7 september was het al weer een drukte van jewelste bij de start van de jaarlijkse fietstocht aan de Phileas Foggstraat 39 bij Terwolde-Renault. Al in alle vroegte stonden de vrijwilligers klaar om de dag voor te bereiden. Maar wat ging eraan vooraf? Allereerst werd in de vergadering van de PR/Activiteitencommissie besloten om al weer de 5e Terwolde/HOT-fietstocht te gaan organiseren. Eerst natuurlijk naar Renault-Manager Jeroen om te vragen of het weer mogelijk zou zijn. Gelukkig kregen we daar groen licht voor, maar helaas met de mededeling dat het de laatste keer zou zijn dat Renault de fietstocht gaat sponsoren. Maar niet getreurd, de datum en de locatie van dit jaar stonden vast. De volgende stap in het draaiboek was het uitzetten van de route met onderweg in elk geval één sanitaire stop..Deze klus was op het lijf geschreven van Hennie Arkes, die met zijn vrouw op pad ging om een mooie route uit te stippelen.

Er werd een mooie route uitgestippeld van 33 km, met twee sanitaire pauzes erin verwerkt. Daarna was het tijd voor de taakverdeling. Zo moesten er om 09.00 uur koffiezetters zijn: een broodjes- en soepteam moest worden opgetuigd. En niet onbelangrijk, een paar verkeersregelaars, alsmede twee route-begeleiders, één vooraan en één achteraan en dan nog een team EHBO-ers voorzien van AED en verbandmiddelen; laten we hopen om niet nodig te hebben. En toen was het 7 september en het was wat mistig. Als



uit een wolk tevoorschijn komend stonden de vrijwilligers al vroeg paraat en de koffie kon worden gezet. Ruim voor aanvang stonden de eerste deelnemers al te trappelen om van start te gaan en om 10 uur was het dan zover en gingen zo'n 30 fietsers op pad.

Ook de verkeersregelaars haastten zich naar auto's, beschikbaar gesteld door Terwolde-Renault en dat waren de nieuwste modellen met de nieuwste snufjes, maar hoe start je

die nu. En zo gebeurde het dat er op het eerste gevaarlijke kruispunt helaas verkeersregelaars ontbraken.

Maar het peloton trapt er lustig op los. Langs het Oranjekanaal richting Klazienaveen. En de mist, die loste langzaam op. Van Klazienaveen reden we naar Weiteveen. Helaas vond er op die weg een valpartij plaats, maar gelukkig geen gewonden, alleen maar een gedeukt ego. Wat kan een val in een klein hoekje zitten, een losse veter, die zich om de trapas wist te wikkelen zorgde voor dit ongemak. Na 13 km was al de eerste stop, namelijk bij de schaapskooi in Weiteveen, en gelegenheid om het overtollige vocht te lozen, maar wat een schapen.

En verder ging de tocht, dwars door het prachtig natuurgebied Bargerveen, met



onderweg stop nummer 2. Hier kregen de deelnemers een drankje en konden ze genieten van het prachtige

natuurschoon. En fietsen maar weer, langs mooie landweggetjes op weg naar het Koning-Willem-Alexander-Kanaal. Daar de energie daalde, was het tijd voor een energiereep, die we nuttigden bij de zgn. Koppelsluis waar altijd wat valt te beleven, zoals het schutten van de vele bootjes. En zo kwamen we om half twee met z'n allen weer bij Terwolde-Renault terug, waar de soep en broodjes al klaar stonden.

De deelnemers, alsmede de organisatie kunnen weer terugkijken op een mooi even-



nement van Hart op Tempo, die dankzij de vrijwilligers mogelijk werd gemaakt. Dus een woord van dank aan een ieder, die hieraan heeft meegeholpen.

Gerard, namens de ActiviteitenCommissie.

**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



# kras

fysiotherapie

Stationsplein 7  
7811 GW Emmen

Postweg 130,  
7884 PN Barger-Compascuum

0591 349941

goedendag@krasfysiotherapie.nl

krasfysiotherapie.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.

MONTÈL  
Exclusief in Drenthe bij Haverkort!

VLOER+RAAM  
STUDIO

Haverkort  
INTERIEURS

design  
straat

10.000 m<sup>2</sup>  
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

## Mededeling .

**Beste sporters!** Als je een keer niet kunt sporten:

doordat je ziek bent, of geen zin hebt .

Laat het dan even weten aan uw sportleider.

Dat kan d.m.v. mob.telefoon of gezamenlijke app.

Denk aan je sportleider dan weet zij ook waar ze aan toe is.

Alvast Bedankt. Het Bestuur.

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**

# Kapsalon Karin

## Hoi, hoe leuk is het om in het kort te vertellen wie ik ben.

Ik ben Karin Harms, eigenaresse van Kapsalon Karin. Ik ga elke dag met plezier naar mijn werk waar ik een fantastisch team vorm met leuke en trouwe klanten.

In 1993 ben ik begonnen met de kappersopleiding en ging stage lopen bij de familie Kuipers aan de Dordsedwardsstraat, dat was voor mij een goede leerschool.

Via de Brandweer Emmen volgde ik in 1999 bij Tony Mug een Hartreanimatiecursus, Mijn Vader (Klaas Harms) was destijds beroeps Brandweerman korps Emmen-Klazinaveen en leerde mij dat elke seconde telt, ik volg nog steeds drie keer per jaar 3 uren EHBO-cursus met Brandbestrijding-ontruiming.

Gelukkig heb ik geen reanimatie meege maakt, maar wel in de kapsalon al diverse keren EHBO+112 melding verleend.

In 2005 nam ik Kapsalon Kuipers over. Spannend maar ook bijzonder van grondlegger vader Jan Kuipers die rond 1952 begon, op zoon Jan-Heerke Kuipers, mocht ik onder de naam Kapsalon Karin het voortzetten. In 2020 hebben we de volgende stap gezet om te verhuizen naar Kerkpad 3, een fijne locatie en betrokken bij het centrum van Emmen waar we erg trots op zijn.

Nu anno 2024 sta ik met één been in een bedrijf en één been in het onderwijs, Ik geef Haarverzorging Praktijk- en Theorielessen aan de Drenthe College, De reden om als hybride docent aan de slag te gaan zit met name in de uitdaging en variatie in het werk en het mooie vak aan de studenten over te brengen.

Creatief te werk gaan en sportieve doelen bereiken, daar zet ik me graag voor in.

Karin Harms.

## Vakantie

Kerstvakantie 21 december t/m 5 januari 2025

Voorjaarsvakantie 15 t/m 23 februari 2025

## Colofon

### Bestuursleden:

Voorzitter: Corry Kolthof

Secretaris: Guus Veltman

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 (alleen op de woensdag in Bargeres)

### Kopij

Stuur per mail, vóór **15 maart 2025** naar:

**E-mail: [secretaris@hartoptempo.nl](mailto:secretaris@hartoptempo.nl)**

### Contactgegevens Hart op Tempo:

Buidelmees 2

7827 BJ Emmen

Tel : 06 55935884

**E-mail: [secretaris@hartoptempo.nl](mailto: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.

Blijf ons volgen op : **[www.hartoptempo.nl](http://www.hartoptempo.nl)**



# ZONWERING

**Voordelige  
Winterprijzen  
voor rolluiken met  
Somfy solar motor.**

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

**[www.HZzonwering.nl](http://www.HZzonwering.nl) [info@HZzonwering.nl](mailto:info@HZzonwering.nl)**



**[facebook.com/HZzonwering](https://facebook.com/HZzonwering)**

**Weerdingerstraat 200 7822 BK EMMEN 0591 618794**