

# BLIJF BEWEGEN

## HARTSTIKKE GOED VOOR U

### Onze sportlocaties

Emmerhout, Houtweg



Maandag avond van 19.00 - 20.00 uur  
Donderdag middag van 14.15 - 15.15 uur  
Sportleidster Jantje Harmers  
Dinsdagmiddag van 14.30- 15.30 uur  
Sportleidster Wieneke Boelens

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.

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

Zie onze website :  
[www.hartoptempo.nl](http://www.hartoptempo.nl)

Emmerhout, gymzaal "Laan v/h Kinholt 325"



Donderdagmorgen van 09.30 - 10.30  
10.30 - 11.30 uur  
Sportleidster Tessa de Jonge



Maandag middag van 13.30 - 14.30 uur  
Sportleidster Edith Keesman



Coevorden, de Swaneburg



Maandagavond van 17.30 - 18.30  
Sportleidster Edith Keesman



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



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

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

**DOKTER**  
SCHOONMAAKORGANISATIE

Kwaliteit in schoonmaken

 Bel 0591 63 11 86

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

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





# Voorwoord

**Jaarvergadering. Het is elk jaar weer een verrassing hoeveel leden naar deze bijeenkomst komen, en dit jaar met een ledenaantal van boven de 250 viel het tegen betreft de opkomst van slechts 35 trouwe leden.**



De vergadering, nog steeds zonder voorzitter werd door het zittende bestuur geopend en afgehandeld, de agenda had geen punten van discussie en zo ook de financiën zagen er goed uit, ook de heren van de kascommissie waren ruimschoots tevreden en verleenden de penning- meester décharge. (N.B. dit woord komt uit het Frans en betekent zoveel als kwijting. Met décharge verlenen wordt het beleid goedgekeurd en wordt de bestuurder van verdere plichten ontheven).

Ook een verrassing, er heeft zich een vrouwelijk lid, Corry Kolthof, aangemeld om ons bestuur te komen versterken. Zij is unaniem door de aanwezige leden verkozen tot nieuw bestuurslid. Wij

wensen Corrie van harte welkom en hopen dat meer vrouwelijke leden hier een voorbeeld aan nemen. Gelukkig, wij als bestuur kunnen opgelucht adem halen en weer een jaar door. Een pluim voor alle vrijwilligers, die het mogelijk maken om onze mooie vereniging te laten functioneren: vrijwilliger wordt je niet, je bent het.

Kortom langs deze weg willen wij iedereen bedanken, die het mogelijk maken om onze mooie club te laten draaien, en ja daar horen natuurlijk ook jullie als leden vanzelfsprekend toe, want zonder leden geen vereniging.

Natuurlijk hebben we sportleiders, die weliswaar op de loonlijst staan, maar ook aan hun een bedankje, want het vergt heel wat inspanning om ons als leden het zweet op de kop te laten krijgen.

Einde vergadering, wat natuurlijk betekende de verloting; altijd weer een gezellig en ontspannend slot van de jaarvergadering. Het streven was om iedereen voldaan en tevreden huiswaarts te laten keren en dat is volgens ons wel gelukt. Het bestuur en de pr commissie wens u een hele fijne vakantie.

Gerard, namens het bestuur.

***Op de valreep, goed nieuws: Corry Kolthof, ons nieuw bestuurslid, heeft aangegeven dat zij de rol van voorzitter van Hart op Tempo op zich wil nemen; hiermee is de vacature gelukkig vervuld.***



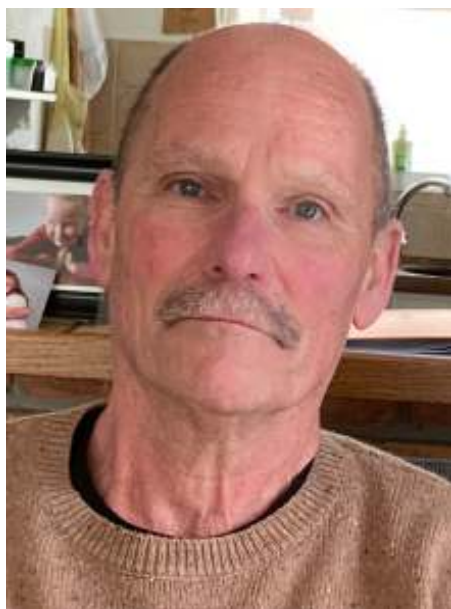
## Attentie

**Ondanks de vakantie, blijft het bestuur paraat, zo is er de voorbereiding voor "De Grote Clubactie" Waar wij er op rekenen dat de loten grif door jullie worden afgenomen.**

Dan is er in **september** weer de Rabo Club Support, de actie van de Rabobank, Hier kunt u uw stem uitbrengen ten gunste van Hart op Tempo. Geen lid van de bank? Maak dan reclame voor onze vereniging. Wij zullen u middels een nieuwsbrief op de hoogte houden. Op **7 september** organiseren wij de 5e Terwolde-HOT fietstocht; hiervoor kunt u zich aanmelden bij het secretariaat. En op **2 oktober** is er weer een Seniorenbeurs bij Hotel Van der Valk Emmen, waar u ook van harte welkom bent.

# In gesprek met

In gesprek met ..... John Faas



**Na een hartelijk ontvangst in John's huis in Coevorden was er weinig voor nodig om in gesprek te blijven.**

**John kun je iets over jezelf vertellen?**

Ik ben een geboren en getogen Coevordenaar en voel mij nog steeds verbonden en helemaal thuis in dit Drentse stadje. In dit huis woon ik al ruim 25 jaar. Vier jaar geleden overleed mijn vrouw na een ziekbed, waardoor ik er alleen voor kwam te staan. Dat was precies in corona tijd, wat het extra moeilijk maakte omdat contacten vermeden werden. Alleen Fase-time contacten waren mogelijk terwijl je juist in die tijd behoefte had om mensen écht te ontmoeten. Gelukkig heb ik een goed en frequent contact met mijn drie zonen, die in Bargercompascuum, Coevorden en Krommenie wonen met hun partners en (klein)kinderen.

In mijn werkzame leven heb ik in de houtbouw gewerkt bij verschillende werkgevers. In 2009 kreeg ik hartritme stoornissen en in 2013 een pacemaker waarmee ik goed kan leven, maar daardoor mijn werk niet meer kon doen en thuis kwam te zitten. Ik weet mij goed te vermaken en zoek mensen ook wel op als ik er behoefte aan heb. Zeker nu ik alleen ben is dat van belang, omdat mensen nu eenmaal niet altijd alleen maar naar jou toekomen. Ga erop uit!

Ik ben in het verleden een voetballer geweest en ga nog regelmatig bij de thuiswedstrijden

van mijn oude, vertrouwde club kijken.

**Hoe geef jij je leven verder invulling?**

In de eerste plaats ben ik een echte oppas opa, waarvan ik volop geniet. De kleinkinderen komen bij mij in huis of ik ga naar hun huis. Zo pas ik ook bij mijn zoon in Krommenie regelmatig op, wat niet naast de deur is. Ik neem dan bij voorkeur de trein om daarheen te reizen. Het oppassen neemt een belangrijk deel van de week in beslag. Daarnaast sport ik nog redelijk veel. Echter wel met de nodige aandacht om mijn hart niet over te belasten. Zo ga ik wekelijks met erg veel plezier naar het sportuurtje van HOT in Coevorden. Ook heb ik mijn wekelijkse zwemuurtje en bezoek ik de sportschool. Eens per maand doe ik mee het volleyballen van HOT in de sporthal in Klazienaveen. Zo blijf ik actief en fit, wat erg belangrijk is bij het ouder worden.

Als het weer aantrekkelijk genoeg is dan ga ik fietsen, alleen of samen met een vriend. Vaak fiets ik dan gewoon een eind in de omgeving, soms fiets ik een fietsroute. Thuis kijk ik naar de televisie en dan bij voorkeur naar sport-uitzendingen.

**Wat vind je belangrijk in het leven?**

Dat je goed voor je 'lijf en leden' zorgt. M.a. w. in beweging blijft. Ook als er lichamelijke ongemakken komen. Blijven bewegen houdt je jong en vitaal. dat kreeg ik ook te horen van de cardioloog. Blijft zoveel als mogelijk is bewegen, maar blijf je ook bewust van de grenzen daarin. Je lichaam (hart) geeft wel aan wat (nog) wel en niet kan.

**Wat zou je willen zeggen?**

Dat ik het jammer vindt dat de sportclub HOT in Coevorden (te) klein blijft en er weinig mensen bijkomen. Misschien ook nog onvoldoende bekend bij de Coevordenaren. At-tendeer mensen erop, en mond tot mond reclame is daarbij ook erg belangrijk. Hoort zegt het voort zou ik zeggen. Ik leg zelf regelmatig folders van HOT neer bij de fysiotherapeut en cardiologie in het ziekenhuis. Mensen weten niet wat ze missen.

**John dankjewel voor dit openhartig gesprek.**







# Sieben

## De Echte Bakker



winkels bakkerij Sieben.

Schoonebeek

Coevorden

Klazinaveen

Emmerhout.



# KOOI

OPLEIDINGEN

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

E-Mail : [kooiopleidingen@hotmail.com](mailto:kooiopleidingen@hotmail.com)  
[www.kooiopleidingen.nl](http://www.kooiopleidingen.nl)



0628891570



0524 532426



# 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

## 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](mailto:d_eising@hotmail.com)



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

**In 2024 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)

# Prikkels

## Onderzoeker Irene Huenges Wajer: "Zoek jouw balans in prikkels"

'Overprikkeld? Stel je niet zo aan!' Wie met overprikkeling te maken krijgt, heeft vaak ook te maken met onbegrip en veel misvattingen. Daarom vindt Irene Huenges Wajer, onderzoeker en klinisch neuropsycholoog, het belangrijk dat er meer begrip en erkenning komt voor overprikkeling. Als ambassadeur voor de campagne Samen voor Begrip van de Hersenstichting zet zij zich hier graag voor in.

Veel mensen met een hersenaandoening hebben last van overprikkeling. En ervaren daardoor ook vaak onbegrip, vertelt Irene. "Er zijn nogal wat misverstanden over overprikkeling. Bijvoorbeeld dat mensen zich aanstellen als ze toegeven overprikkeld te zijn. Het is moeilijk te begrijpen als je zelf geen last hebt van overprikkeling. Mensen denken vaak dat overprikkeling altijd te maken heeft met te véél prikkels, maar ook dit is niet waar. Het kan ook komen door de intensiteit van een prikkel. Bijvoorbeeld een hard geluid, zoals het geluid van bestek op een bord. Of te fel licht van een computerscherm. Welke prikkels in welke situatie voor overprikkeling zorgen, kan dus sterk tussen mensen verschillen."

### Prikkels vermijden, ja of nee?

En zo noemt Irene nog andere voorbeelden. "Mensen denken vaak dat je, als je snel overprikkeld bent, maar het beste situaties met veel prikkels kan vermijden. Ook dit is weer niet helemaal waar. Vreemd genoeg kan veel vermijding er ook weer voor zorgen dat je juist gevoeliger wordt voor deze prikkels. Denk bijvoorbeeld aan een klok aan de muur. Wanneer je deze klok net nieuw hebt, hoor je het getik van de klok en kun je hier last van hebben. Na enige tijd zul je merken dat er gewenning optreedt en je de klok niet meer constant hoort. Blootstelling aan prikkels zorgt er dus voor dat je aan prikkels went en is daarom net zo belangrijk als het vermijden van té veel of té intense prikkels. Het is de kunst om een juiste balans in te vinden tussen veel en weinig prikkels."

## Krijg inzicht in je behoeften

Irene begrijpt hoe lastig het is voor mensen die last hebben van overprikkeling om te gaan met de misvattingen die erover bestaan. Juist dat onbegrip motiveert haar om onderzoek te doen naar overprikkeling en de gevolgen ervan. Zodat ze deze mensen handvatten kan geven voor de toekomst. "Het is allereerst belangrijk inzicht te krijgen in welke prikkels in welke situaties voor overprikkeling zorgen. Ben je bijvoorbeeld gevoelig voor licht? Of juist voor geluid of andere soorten prikkels? Als je weet wanneer jij overprikkeld raakt, kun je gaan kijken hoe je deze prikkels kunt doseren. Vervolgens is het handig te weten hoe jij juist 'ontprikkelt'. Ook dit is weer voor iedereen anders. De een komt tot rust door een wandeling in de natuur, de ander ontspant door te luisteren naar muziek."

## Erkenning

"Wat prikkels met je doen, kan trouwens door een hersenaandoening veranderen", zegt Irene. Dat is voor haar deels ook reden zich in te zetten voor de campagne "Samen voor Begrip" van de Hersenstichting. "Door een hersenaandoening kun je ineens anders functioneren. Het is soms een hele zoektocht voor iemand om weer een weg te vinden daarin. Als je ineens veel last hebt van bijvoorbeeld overprikkeling, is het lastig daarmee om te gaan. Het krijgen van erkenning en begrip van mensen in je omgeving is heel belangrijk. Het kan je helpen om te blijven zoeken naar een manier van omgaan met de gevolgen van een hersenaandoening."

Artikel overgenomen van website Hersenstichting. Verhaal d.d. 27 juni 2023

Meer info: <https://www.hersenstichting.nl/verhalen>





# Zomer

AUTOWASSEN  
BESTUUR  
BLIJFBEWEGEN  
FIETSTOCHT  
GENIETEN  
GEZONDDRINKEN  
GEZONDETEN  
HARTOPTEMPO  
INSMEREN

KORTEWANDELING  
LANDSCHAP. MAGAZINE  
LANGEWANDELING  
POOTJEBADEN  
RECREEREN  
REDACTIE  
SPORTEN  
STAAN  
STRAND

STRANDLAKEN  
TRAPLOPEN  
TUINIEREN  
UITSMEREN  
VAKANTIE  
VEILIG  
VISSEN  
WANDELEN  
WATER

WATERPRET  
WERKEN  
ZEE  
ZEVENSEPTEMBER  
ZON  
ZWEMMEN  
IJSETEN

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

Oplossing

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

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

Oplossing puzzel naar

Secretaris@hartoptempo.nl

Wie weet ben u de gelukkige

Winnaar van de cadeaubon

# Marsmannetje

## Marsmannetjeopdefiets

**Op dit moment is het weer voorjaar, tijd voor: ..... Jaarvergaderingen. Zoals bij "Hart op Tempo" in de kantine van Sporthal "De Zon" in Klazienaveen.** Meestal wordt bij de jaarvergaderingen het nuttige met het aangename verenigd. Bij HOT bijvoorbeeld wordt er na het officiële deel vaak een verloting gehouden. Ook bij de VGR was er weer een jaarvergadering, met een mooi programma. Daar zoeken ze het regelmatig samen met een excursie, bijvoorbeeld: de ALV wordt gehouden in een museum, met na de lunch een rondleiding onder deskundige leiding. Of met een spreker, zoals het vorig jaar de vader van Epke Zonderland over hoe gaat het thuis in het gezin met topsporters. Of een gepensioneerd politiemans die vertelde over zijn werkzaamheden bij de recherche en over veiligheid en criminaliteit en wat je er tegen kunt doen. Of een echtpaar dat de Shackleton-expeditie deed met de MV Explorer door het Zuidpoolgebied en Antarctica en te maken kreeg met schipbreuk en de ontberingen daarna. Nu was het mevrouw Gerda Marsman, die al meer dan 40 jaar wereldwijd fietstochten maakt. In het begin genoot ze van ons eigen mooie land, daarna ging ze ver over de grens. In haar eentje steekt zij de continenten over. Het leven in de natuur, eten wat er onderweg te vinden is en het slapen onder de miljoenen sterren maken haar een gelukkig mens. De bewustwording dat zij een nietig mens is wanneer ze leeft tussen de wilde dieren die letterlijk op haar pad komen is groots. Dan zijn er de ontmoetingen met de mensen onderweg, uitnodigingen om te mogen mee-eten of blijven slapen of zelfs om mee te gaan op jacht; het zijn voor haar onvergetelijke ervaringen.

Tijdens haar presentatie nam ze ons mee op haar fietstochten en liet ze ervaren wat ze heeft beleefd tijdens deze tochten. Gepassioneerd en met humor gaf en geeft ze iedereen een glimp van wat er mogelijk is wanneer je je hart gaat volgen en open staat voor uitdagingen en mogelijkheden ongeacht of je nu man, vrouw, jong of ouder bent.

Het maakt niet uit hoe vaak je valt of hoe vaak je je verslagen voelt. Het gaat erom hoe vaak je weer opstaat, is haar motto. Ze begon haar powerpoint-presentatie met het laten zien van haar fiets evenals inhoud van tassen (uiteraard kan ze alleen het hoognodige meenemen). Verder vertelde ze over de planning van haar reizen, de noodzakelijke voorbereidingen en het transport er heen; vaak per vliegtuig naar alle delen van de wereld. Ze vertelde over haar fietsreis door Japan, het land van de rijzende zon; het liet zich op haar allermooist zien. Het respect van de mensen voor elkaar, voor de natuur heeft haar diep geraakt. De tocht om Mount Fuji (de hoogste berg) en ook het doorkruisen van de stad Tokyo met 37 miljoen inwoners, één van de mooiste steden, was een belevenis om nooit te vergeten. En een tocht van ruim 2 maanden door het zuidelijke deel van Chili over de gevaarlijkste wegen ter wereld mede door de kamikaze-acties van de autobestuurders. Maar ook door mooie landschappen zoals vulkanen en over de gevaarlijke Carretera Austral, de onverharde weg door de Andes met imponerende bergtoppen, om uiteindelijk bij de pinguïns in het zuiden aan te komen. Onvergetelijk zijn ook de ontmoetingen met mensen die ondanks hun eigen armoede toch hun eten en hun huis willen delen. Het is een route die bij veel lange afstands-fietsers op de bucket-list staat. Het waren al met al prachtige verhalen, daardoor een geslaagde middag. Een uitgebreide beschrijving van al haar fietsreizen vind je op

[www.marsmannetjeopdefiets.nl](http://www.marsmannetjeopdefiets.nl) G.J.Z.





System Integrator van:



THE CHALLENGER IN BUILDING AUTOMATION

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



Wij maken  
gebouwautomatisering  
persoonlijk!

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

Dealer van:



PERFECTE OPLOSSINGEN VOOR GASDETECTIE SYSTEMEN

Toepassing:

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

# Twee begrippen één team

- Autoschade
- In en verkoop
- Carcleaning

- Technische werkplaats
- Lease
- Verhuur 9 persoonsbussen



TVL SCHADESERVICE

[www.tvls.nl](http://www.tvls.nl)



VAN LEEUWEN AUTO'S

[www.vanleeuwenemmen.nl](http://www.vanleeuwenemmen.nl)

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

# Lief en leed

## Wartoe 'Lief en Leed' kan leiden ...

Op maandag 22 april sprak ik Hart op Temposporters, Truus Kiewiet (78) en Arie Drenthe (84) in hun gezellig ingerichte flat in de wijk Angelslo in Emmen. Twee mensen die geluk uitstraalden.

Truus Kiewiet is geboren in Haarlem en kwam, met wat omzwervingen, jaren geleden met haar man Piet naar Drenthe. In het corona-jaar 2020 overleed Piet vrij plotseling, waardoor ze alleen achterbleef in haar flat. Truus, een welbespraakte vrouw die niet op haar mondje gevallen is, zo liet Arie mij weten, is een sociaal actieve vrouw die niet bij de pakken neer gaat zitten en de draad weet op te pakken. Maar alleen is ook alleen!

In 2000 kreeg Truus een hartinfarct waardoor ze, na een operatie in een revalidatietraject terecht kwam. Daarna is zij lid geworden van HOT, waar ze wekelijks met veel plezier gaat sporten en andere mensen ontmoet.

Arie Drenth is een échte Drent. Geboren in Emmercompasuum alwaar hij, bijna zijn hele leven heeft gewoond, later met zijn vrouw en kinderen. In 2022 overleed zijn dementerende vrouw en bleef, ook hij alleen achter. Voor Arie was dit een zware tijd omdat hij moeilijk alleen kan zijn. Toen Arie de leeftijd van 50 jaar had bereikt kreeg hij een forse hartinfarct waarna hij een revalidatietraject kreeg aangeboden. De cardioloog wees hem op het belang van blijven bewegen en zo kwam Arie bij Hart op Tempo terecht. Intussen behoort hij tot het langstlevende lid van HOT. Naast het wekelijks sporten bij HOT is Arie ook elke maandagavond actief bij de volleybalclub. Hij houdt van actief sporten en passief sport kijken op televisie.



actief bij de volleybalclub. Hij houdt van actief sporten en passief sport kijken op televisie.

Truus en Arie hebben elkaar leren kennen bij het HOT- sporten in

de wijk Bargeres in Emmen. Beiden zaten ze in de 'Lief en Leed' commissie van de drie HOT groepen. Toen Arie in 2023 opnieuw hartproblemen kreeg moest hij in het ziekenhuis worden opgenomen en behandeld. Truus had net daarvoor met Arie afgesproken dat ze bij elkaar koffie zouden gaan drinken. Toen dat niet door ging vanwege opname ziekenhuis bedacht Truus om Arie dan maar in het ziekenhuis te bezoeken. Na overleg met de dochter ging Truus op ziekenbezoek bij Arie in het ziekenhuis in Enschede. En zo is het gekomen!

Intussen woont men, zeer gelukkig samen in Emmen. Ze genieten van elkaar en (weer) van de leuke dingen in het leven. Men gaat regelmatig uiteten, dikwijls in Duitsland vanwege de grootte van de schnitsels en genieten van toneel voorstellingen, muziek en bezoeken samen rommelmarkten. Ook houden ze van wandelen, maar dat kan Arie wat minder door motorische ongemakken. "Dan maar wat minder lopen en vaker even rust nemen" zo laat hij, als optimist mij weten. Dit jaar gaan ze samen, een geheel verzorgde cruise maken over de Rijn en Moezel, waarop ze zich nu al kunnen verheugen.

Kortom: Het hart loopt, zowel letterlijk als figuurlijk weer als een tierelier. En dat willen Truus en Arie graag nog een tijdje zo houden.

Emmen, 22 april 2024, Herman Hemmen

k a p s a l o n



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

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



# 5e Fietstocht

**7 september fietsen wij voor de 5e keer de Terwolde-HOT-fietstocht, en natuurlijk zullen we dit jaar ook mooi weer bestellen.**



Voor een ieder die mee wil fietsen geldt natuurlijk dat u meefietst op geheel eigen risico en dat een ieder zich aan de verkeersregels moet houden, zo ook de aanwijzingen moet opvolgen van onze verkeersregelaars.

Zet 7 september al vast in uw agenda en geef u op. De deelname is i.v.m. de veiligheid beperkt, 50 deelnemers is het maximum. Let op! het vorig jaar stroomden de aanmeldingen al snel binnen.

De vakantie is dan al weer voorbij, dus een goede fietstocht zorgt voor een mooie start van het nieuwe sport-seizoen.

Voor de prijs hoeft u het niet te laten, u fietst geheel kosteloos dankzij onze sponsor. en introducees en niet-leden zijn ook welkom. Drie jaar fietsten we in mooi weer, doch afgelopen jaar regende het, maar dat kon de pret niet drukken, want aan het einde van de rit stond er een heerlijke pot soep klaar met verse bolletjes van warme-bakker-Sieben, en nu ook weer.. Natuurlijk zijn er onder-

weg de prestatie-verhogende-middelen zodat we fluitend de eindstreep zullen halen. Let op! De start is om 10.00 uur. Maar de koffie/thee staat af vanaf half tien klaar met een heerlijke versnapering.

De rit zal deze keer rond de 35 km zijn en de start en de finish is bij de Terwolde-Renault-Dacia Dealer aan de Philleas Foggstraat 39 in Emmen.

En mocht u onverhoopt pech krijgen met uw fiets, dat staat de Terwolde-bezemwagen voor u klaar om u terug te brengen.

**Opgeven kan bij Gerard Franken**

**E Mail : [g.franken@ziggo.nl](mailto:g.franken@ziggo.nl)**

**of**

**Tel : 0629030299**

## Puzzel-winnaar

**Eindelijk is de VVV-bon uitgereikt aan Ria Klaassen uit groep 1 in Schoonebeek.**

Op de foto ziet u de totaal overrompelde Ria Klaassen, die uit handen van Herman de prijs krijgt uitgereikt van de puzzel uit editie 33. Wilt u ook verrast worden? Vul dan ook de puzzel in en wie weet bent u de volgende keer de gelukkige winnaar.

Ook in deze editie wederom een mooie zomerpuzzel,. Let op! Als u de oplossing instuurt, vermeld dan er bij in welke groep u sport.



De pr commissie wenst u veel puzzelplezier.

**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](mailto:info@hvanboven.nl) • W: [www.hvanboven.nl](http://www.hvanboven.nl)



**Ook uw adres voor moderne en klassieke Fiats en Lancia's**

# Jubileum

**Bij het doorspitten van de plaatselijke archieven kwam Marchien een stuk tegen uit 1995, over 10 jaar Hart op Tempo.**

Inmiddels is het 2024 en zijn we bezig om te kijken hoe we ons 40-jarig jubileum kunnen gaan vieren in september 2025.

Op de afgelopen Jaarvergadering zijn de aanwezige leden gevraagd of we het groots moeten gaan vieren, hier bleek al snel dat het grootste deel het klein wil houden uit kosten oogpunt.

Wij zijn al op pad geweest om te kijken naar de mogelijkheden, maar dit valt nog niet mee. Nu hebben we rond de 250 leden, en er zal vast wel één (of meer) tussen zitten die een heel mooi idee heeft hoe wij dit 40-jarig jubileum kunnen opluisteren. Wij horen graag uw meningen..

Dus stuur uw idee in naar onze secretaris: email: [secretaris@hartoptempo.nl](mailto:secretaris@hartoptempo.nl)., dan nemen we dat graag mee.

Is er ook iemand die wil meehelpen met het organiseren? Graag zelfs, dan kunt u zich ook melden bij de secretaris.

Bij voorbaat dank.

De activiteitencommissie

## Hart op Tempo tien jaar: Sport geeft hartpatiënt vertrouwen

### Van een onzer verslaggevers

■ EMMEN - Hartpatiënt H. Wever uit Emmen durfde tien jaar geleden nauwelijks alleen de straat op. Als hij ging wandelen, keek hij voortdurend achterom om zich ervan te overtuigen dat iemand in de buurt was. Voor het geval er iets mis mocht gaan. Die beangstigende periode heeft hij afgesloten. Door wekelijks een uurtje te sporten ontdekte Wever dat hij zichzelf helemaal niet als afgeschreven hoefde te beschouwen. Wever kreeg zijn zelfvertrouwen terug.

Zijn ervaring is volgens hem typerend voor de andere 250 hartpatiënten die zijn aangesloten bij de vereniging Hart op Tempo. Het afgelopen weekeinde vierde de club haar tienjarige bestaan met een receptie en een feest

in wijkcentrum 't Bintholt in Emmerhout. „Door te sporten heb ik helemaal geen vrees meer. Ik kan doen en laten wat ik wil. De fysiotherapeut die ons tijdens het sporten begeleidt moet me eerder afremmen dan motiveren.”

Wever stond aan de basis van de oprichting van Hart Op Tempo. Mensen die in het Scheperziekenhuis hebben gelegen met hartproblemen vormen de doelgroep van de vereniging. „Pas sinds het midden van de jaren tachtig krijgen hartpatiënten een actievere behandeling. Toen ik moest stoppen met werken werd mij op het hart gedrukt het vooral rustig aan te doen. Geen inspanningen meer leveren en ik mocht me vooral niet druk maken. Uit de activiteiten van onze vereniging blijkt dat het ook anders kan. We kunnen ons wel degelijk

in het zweet werken. Dat geeft een goed gevoel.”

### **Volleybal**

Vrijwel alle zaalsporten worden door de vereniging beoefend. Sommige onderdelen zijn aangepast. Zo is de volleybal zachter dan normaal om de vaart uit het spel te halen. Om de patiënten tijdens het sporten medisch te begeleiden is er altijd een fysiotherapeut aanwezig, die van iedere patiënt weet tot hoe ver hij of zijn kan gaan. Hartpatiënten moeten overigens toestemming hebben gekregen van de cardioloog om mee te mogen doen. Zowel het ziekenhuis als een huisarts wordt op de hoogte gesteld op welke uren er wordt gesport. In de tien jaar dat de vereniging bestaat, is het een keer misgegaan, toen een patiënt tijdens het sporten kwam te overlijden.



# Marokko ontdekt

**We waren er nog nooit met de camper geweest, je bent er niet zomaar en 3 of 4 weken is veel te kort.** Alleen al de heen- en terugreis naar Zuid-Spanje is al gauw 15 dagen als je het rustig aan doet. Wij vertrokken dus direct na de Kerstdagen met onze camper om op 6 januari de oversteek te kunnen maken vanaf Algeciras in Spanje, met 4 andere stellen en 4 honden. Samen reizen deden we omdat het een grotendeels een onbekend land en cultuur voor ons was. We hoorden van tevoren van mensen die er al geweest waren hoe mooi het land zou zijn, en van degenen die er nooit geweest waren hoe gevaarlijk het kon zijn. Achteraf kunnen wij dus zeggen hoe mooi het land is, de bevolking vriendelijk, gastvrij en aardig en nergens gevaarlijk.

Reizen met een camper in Marokko is goed



te doen, de wegen zijn er voortreffelijk en worden nog steeds verbeterd. Wij hebben gebruik gemaakt van campings die vergeleken met

Europa eenvoudig zijn maar ook bijna niets kosten. We hebben ook veel 'vrij' gestaan, dus op een mooie plek in de natuur. Als je zelfvoorzienend bent is dat goed te doen, en dagelijks 8 uur zon levert voldoende energie op (zonnepanelen op het dak). Alles wat je nodig hebt aan boord. Je moet ervoor zorgen dat je voldoende eten en drinken aan boord hebt, maar in elk dorp, stad en gehucht koop je onderweg je groenten en fruit en alles wat je verder nodig hebt. Overal langs de weg stalletjes met wat men daar zelf verbouwd. En voor groenten en fruit voor meerdere dagen betaal je dan nog geen 2 euro. Maar er zijn ook grote supermarkten,



je ziet daar echter de eenvoudige Marokkanen niet, te duur.

De meeste mensen zijn er arm, een gemiddeld

maandinkomen (als men werkt) is 250 euro, pensioen, AOW of andere uitkeringen kent men niet, ook geen ziektekostenverzekering. Niet werken of te oud om te kunnen werken betekent dus geen geld. Af en toe voelden we ons wel wat bezwaard met onze luxe campers, maar als toerist breng je er natuurlijk ook veel geld naar toe. Maar we voelden ook hoe bevoorrecht we in Nederland zijn. De reis in het land was soms spectaculair, mooie vergezichten, en mooie natuur, de berggebieden Hoge Atlas en Midden Atlas zijn geweldig, het Rif-gebergte is per definitie arm, dus daar leeft men veel van hasj productie en verkoop. Zelfs kleine kinderen verkopen het. Wij hadden het niet nodig. Een heel bijzonder ervaring was de Sahara, die kennen wij als onmetelijke zandvlakten, maar in Marokko is dat meestal rotsig gebied met ook wel die zandvlakten maar niet zoals zuidelijker in Afrika. We hebben wel een kamelentocht gedaan en in een Bedoeïentent geslapen, heel bijzonder (kamelen in Sahara).

Je blijft je dagelijks verwonderen over het vervoer, de benenwagen en de ezels, met of



zonder kar zijn het meest gangbaar en ploegen met een ezel of paard. Wel overal taxis, veel mensen zitten aan de kant van de weg te

wachten en delen dan een taxi, kost ook bijna niets, er wordt ook veel gelift. Komt er een brommertje langs en wil je mee dan stap je achterop. De bestuurder krijgt een paar Dirham (10 dirham is ongeveer 0,90 euro).

We hebben van huis tot huis 10.000 km gereden, in bijna 12 weken. Het is een eind maar we gaan het zeker weer doen, dan lekker met z'n tweetjes en de hond. Honden



zijn daar zeer welkom, alleen niet in een restaurant.

Pieter Koers.



**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)





# Zomervakantie

De verplichte data voor de zomervakantie 2024 zijn:

**Regio Noord: 20 juli t/m 1 september 2024**

Het Bestuur en de PR-Activiteiten-Commissie wensen u een hele sportieve vakantie toe.



## Mededeling ..

**Beste sporters als u een keer niet kunt sporten of ziek of geen zin hebt .**

**Laat het dan even weten aan uw sportleider.**

**dat kan d.m.v. mob.telefoon of gezamenlijke app.**

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

**Alvast Bedankt.**

## Verhalen

**Tijdens uw vakantie maakt u natuurlijk altijd wat mee. Mocht u een leuke gebeurtenis hebben meegemaakt, stuur het verhaal op, zodat al uw sportgenoten hiervan kunnen genieten.**

Ook heeft u misschien een mooie fiets- of wandelroute ontdekt; ook dan willen wij dat graag weten. We staan open voor alle andere ideeën; twijfel niet en stuur ze op, ook foto's zijn welkom.

In dit blad was geen plaats meer voor de sporthallen en de sport-tijden, maar ze staan op de voorpagina. Ook op onze website staan de actuele gegevens.

**[WWW.hartoptempo.nl](http://WWW.hartoptempo.nl)**

# Colofon

## **Bestuursleden:**

Voorzitter: Corry Kolthof

Secretaris: Guus Veltman

Penningmeester: Pieter Koers

PR & Activiteiten: Gerard Franken

Algemeen: 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

Wieneke Boelens

Tessa de Jonge

## **Medische begeleiding:**

Annette Kooi (alleen op de woensdag in Bargeres)

## **Kopij**

Stuur per mail, vóór **15 september 2024** 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.

**UW SPECIALIST IN BINNEN  
EN BUITEN ZONWERING**



**screens en rolluiken  
op solar**



rolluiken



Zipp screen

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

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

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



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

Weedingerstraat 200 7822 BK EMMEN 0591 618794