

Jaargang 9 Editie 35 2024

# BLIJF BEWEGEN

## HARTSTIKKE GOED VOOR U

Zie onze website voor informatie.  
[WWW.hartoptempo.nl](http://WWW.hartoptempo.nl)



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



## t' Wapen van Emmen

- Restaurant
- Maaltijd service
- Lunchen
- Bruiloften
- Vergaderingen
- Verjaardagen
- Catering service

## Contact

Tel: 0591-612502

Mail: [info@hetwapenvanemmen.nl](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-Seksische 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 woost,  
Pannenkoek'n op zien best!**

Kom ies gezellig langs voor 'n barretje,  
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

## **En toen de vakantie weer ten einde was konden we weer lekker gaan sporten bij Hart op Tempo. Vielen we in een diep gat toen er geen sporten meer was ?**

Nee er was genoeg te beleven, wat sporten betreft, eerst het EK-Voetbal met erachteraan de Tour de France, toen volgden de Olympische Spelen, dit jaar in Frankrijk, met de Paralympische Spelen, daarna de Tour de France voor Dames en of het dan nog niet genoeg was de Vuelta Ronde van Spanje. En niet te vergeten Hart op Tempo zelf met de Stadswandeling in Emmen en de TerWolde-HOT-fietstocht en activiteiten die de groepen inmiddels zelf hadden georganiseerd bij het seizoen einde. Wat hebben we kunnen genieten.

Net voor de sluiting van het seizoen gaf sport leidster Wieneke aan te gaan stoppen, gelukkig heeft het bestuur Jantje Harmers bereid gevonden om dit les-uur over te nemen. Ook belangrijk de komst van onze nieuwe voorzitter Corry Kolthof. Hierna een interview met haar. Namens het Bestuur,, Gerard.

## **In gesprek met de kersverse voorzitter Corry Kolthof**



Op een mooi gelegen appartement aan het Stationsplein in Emmen centrum werd ik hartelijk ontvangen door Corry en haar man. Vanuit dit appartement op de 8e etage heeft men een prachtig uitzicht op het bosrijke Emmerdennen. Maar ook op wat er allemaal rondom het stationsplein, legaal en illegaal gebeurt. Smeuïge verhalen weet Corry daarover te vertellen.

Corry en haar man Evert hebben vele jaren, met veel genoegen in Valthermond gewoond. Ook na hun pensionering woonde men er nog met plezier en genoten van de ruimte en de grote tuin. De tuin was het domein van Evert, de heer des huizes, waarin hij bijna elke dag te vinden was.

Corry beschrijft zichzelf als een sociale actieve vrouw die altijd klaar staat om mensen die zij van dienst kan zijn te helpen met grote of kleine dingen. In haar werkzame leven heeft zij ook altijd iets met mensen gedaan. Zo is ze jarenlang kinderoppas geweest en later is ze met dementerende ouderen gaan werken. En daar, op latere leeftijd nog een opleiding in gedaan. Naast haar baan was ze ook actief betrokken bij de sociale gemeenschap in Valthermond. Toen het zwembad dreigde te moeten sluiten is ze, samen met anderen de barricade opgegaan en ervoor gezorgd dat dit niet ging gebeuren. Tot op heden is het zwembad er nog steeds met hulp van de vele vrijwilligers. Maar, zo vertelde Corry heel eerlijk, wordt dit wel steeds lastiger om deze voorziening met vrijwilligers in stand te houden. Net als bij allerlei (sport)verenigingen is het steeds lastiger om vrijwilligers te krijgen en te behouden.

In haar 'Valthermondse' periode was ze jarenlang bestuurslid van de vereniging 'Vrouwen van Nu' en actief betrokken bij het KWF kankerbestrijding. Daarnaast hield ze, samen met haar man ervan om actief te zijn door o.a. te sporten, zwemmen en wandelen. Ook hebben ze samen vele reizen over de wereld gemaakt. Dit is nu ietsje minder geworden. Men bezoekt nog wel regelmatig Amerika, omdat hun zoon met partner en kleinkinderen daar wonen. Zo blijft men actief in beweging.

Ongeveer vijf jaar geleden kon men, eerder dan gepland hun grote huis in Valthemond verkopen aan een liefhebber. Men wilde in de toekomst wel naar 'iets kleiner', maar kwam daardoor toch ineens in een stroomversnelling.

Vervolg op pag. 4

Vervolg van pag. 3

Het appartement op de 8e etage aan het stationsplein kwam toen op hun pad.

Een enorme overgang van huis/tuin en veel grond naar de skyline van Emmen. Corry laat weten dat ze daarvan geen enkele spijt hebben gehad en snel hebben kunnen 'inburgeren' in hun nieuwe woonomgeving.

Ook hier wist Corry zich weer te positioneren door nieuwe contacten te leggen. Met haar sociale betrokkenheid kwamen er allemaal nieuwe dingen op haar pad. Haar man verveelt zich ook totaal niet in zijn ingeperkte leefomgeving met alleen een balkon die hem nu ter beschikking staat. Hij heeft voldoende aan de potplanten op het ruime balkon die hij met aandacht en passie dagelijks verzorgt. Elke ochtend maken ze samen een wandeling in het nabij gelegen bosgebied, waar men optimaal van kan genieten.

Door een vriendin is Corry, bij toeval in contact gekomen met Hart op Tempo. Haar vooroordeel was, zoals meer mensen hebben, dat dit een club was voor mensen met hartproblemen. Al meteen na de eerste kennismaking bij de sportclub in Bargeres, toen ze zag en ervaarde dat het een leuke en actieve club was, heeft ze dit beeld bijgesteld.

Hoe nu toch ineens voorzitter van HOT?

Vanuit haar sociale betrokkenheid liet Corry op de laatste jaarvergadering in de sporthal in Klazienaveen weten toe te willen treden tot het bestuur. Maar, zo liet ze ook nadrukkelijk weten niet de functie van voorzitter te ambiëren. Toen ze kennismakte met het bestuur, en zeker niet de functie secretariaat op zich wilde nemen heeft ze haar verantwoordelijkheid genomen en alsnog ja gezegd om het voorzitterschap op zich te nemen. Het voortbestaan van deze prachtige sportclub ligt haar na haar hart. Dat heeft er ook toe geleid dat ze ja heeft gezegd.

Op mijn vraag welke ambities ze heeft als 'kersverse' voorzitter geeft ze aan dat die niet zo hoog gegrepen zijn. Belangrijk voor Corry zijn de onderlinge contacten om die goed te houden en daar aandacht aan te besteden. Over vijf jaar hoopt Corry dat HOT nog steeds een bloeiende vereniging is met mogelijk iets meer sporters. Een vereniging die er is voor mensen die actief bezig zijn, gezond willen blijven en het leuk hebben met elkaar. Dat blijft het uitgangspunt. En ... dat het vooroordeel van HOT voor 'mensen met hartproblemen' ook gaat verdwijnen. Daaraan gaat Corry ook haar bijdrage leveren.

Emmen, 14 augustus 2024,  
Herman Hemmen

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!**

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

# Stadswandeling

**Afgelopen 1 juni organiseerde Hart op Tempo een Stadswandeling door Emmen; we gingen met twee gidsen op pad voor een heuse stadswandeling (eigenlijk is Emmen geen stad omdat de stadsrechten ontbreken, maar dat kon de pret niet deren).**

De start was bij Tourist Info Emmen (naast de entree van Wildlands), 18 nieuwsgierigen hadden zich opgegeven om de ins en outs van Emmen aan de weet te komen.

Het weer was prima en de zin zat er lekker in, dus gingen we op pad naar de start van de route.

Na een korte wandeling stonden we voor de deuren van Emmen en na een paar maal kloppen gingen



de deuren open en konden we naar binnen.

Zo gingen we door twee stalen deuren, die een replica zijn van de

poort van het oude gemeentehuis, die in 1975 in vlammen opging. De deuren zijn op dezelfde plek als vroeger geplaatst.

Na binnenkomst ging de wandeling naar het oorlogsmonument wat een opengescheurde archiefdoos (met hierop de archiefstukken) voorstelt en symbool staat voor het feit dat er in de archieven nog vele stukken bewaard zijn gebleven, die herinneren aan de 2e Wereldoorlog.

Onder de indruk van het verhaal van onze gidsen, die nog even wezen op de veemarkt die hier vroeger werd gehouden, en op de levendige eieren-handel, die in vroegere tijden plaatsvond, ging de wandeling richting de kerk.



In de volksmond spreken we nu van de Grote Kerk van Emmen, met een toren, die waarschijnlijk uit de 12e of 13e

eeuw stamt.

In de onderbouw van de toren zien we nog steeds de grote zwerfkeien, die door middel van stalen priemen zijn gescheiden om een vlakke kant te krijgen. Wat ook opviel op het plein, waren de klinkers, die voorzien zijn van een kruis.

Vroeger stond de kerk buiten de bewoning en was omgeven door een erebegraafplaats. De toen ter aarde gestelden liggen hier nog steeds onder de kruizen.

En op naar de volgende bezienswaardigheid, de Bloemenklok, die een eerbetoon is aan dr. Roelof Zegering Hadders, die bijna 40 jaar(!) Iwethouder van Emmen is geweest. De geschiedenis werd verteld van de naastgelegen Villa De Lindenhof en 't Hoppershuis (deel van het oude Dierenpark).

Maar na zoveel info waren we toe aan koffie en gingen we richting ontmoeting- en activiteitscentrum "de Cocon", waar koffie en thee klaar stond met een heerlijke plak cake, gebakken door één van de HOT-vrijwilligers.. Na deze welverdiende rust en versnapering ging de tocht met één gids verder en trokken we door het oude centrum van Emmen. Hier wist deze gids smeugige verhalen te vertellen van de verschillende families, die hier vroeger vertoefden.

En ook het verhaal van de oude stoomtram, die door de Hoofdstraat reed en Emmen met de naastgelegen dorpen verbond. Ook de vele benzinepompen en hotels, die het dorp bijna tot een levendige stad maakte.

Ook stonden we even stil bij een oude kastanjeboom, met haar eigen verhaal. Met nog even een verhaal van een familie, die in de oorlog verdeeld was in goed en slecht, waren we aan het eind van de tocht gekomen en trokken we terug naar het vertrekpunt.

Maar nog wel even onderweg kijkend naar de gebouwen en vooral dan omhoog kijken,



en de diverse bouwstijlen van oud naar nieuw ontdekken.

Terug bij Tourist-Info namen we afscheid van onze gids en togen we huiswaarts met veel informatie, die ons anders naar Emmen laat kijken.

Gerard



# Sieben

De Echte Bakker



winkels bakkerij Sieben.

Schoonebeek

Coevorden

Klazinaveen

Emmerhout.



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

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

Zoekt u iets? Bel eerst EISMAT



Dwarsdijk 3 – 7755 NL Dalerveen  
Tel. 06-53521717 – Fax 084-7272541  
E-Mail. [d\\_ising@hotmail.com](mailto:d_ising@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.kcroudedeverbinding.nl](http://www.kcroudedeverbinding.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.kcroudedeverbinding.nl](http://www.kcroudedeverbinding.nl)

# Klazieneengroep Buiten sporten

## Een vrolijk verslag.

Groep 2 van de dinsdagochtend uit Klazieneengroep, heeft een bijzondere middag beleefd op donderdag 16 mei.

Eén van onze mannelijke leden, Nanning Tomson, is vrijwilliger bij het SmalSpoormuseum in Erica!

Hij was die dag jarig maar had ook "dienst" en besloot er een feestje van te maken.

Hij nodigde alle leden van groep 2 uit om rond 1 uur naar Erica te komen.

Eerst koffie met gebak, jawel, en daarna een rondrit met de jarige als reisleader.

Het is een aparte ervaring om in die oude,



open wagentjes te rijden.

Het was een mooie rondrit door de na-

tuur, met diverse stops, waar wij uitleg kregen van Nanning.

Het bleef droog, en de stemming was prima! Na afloop nog even napraten, en daar kwam ineens de burgemeester van Emmen, Eric van Oosterhout binnen!

Hij kwam om een andere vrijwilliger een medaille uit te reiken, vanwege 50 jaar trouwe dienst aan het museum!!

Een heel interessante en leuke middag, waar wij onze "college" heel dankbaar voor zijn!

Groep Klazieneengroep



## Sportgroep Schoonebeek gaat buiten sporten.

Morgen gaan we buiten sporten. We gaan disc golfen. Dat is leuk! Iedereen kan meedoen".

Dit berichtje kregen we op 5 juni j.l. van onze, altijd enthousiaste sportleidster Mariët Rolink. Disc golfen, wat moesten we ons daar bij voorstellen? Geen idee. We zullen zien.

Wij verzamelden ons achter Sporthal De Kampen in Schoonebeek. Verdeeld over het



voetbalveld stonden 6 "holes" op ons te wachten, een soort van ijzerachtige skeletten met een vangnet waar de disc in gegooid moest worden. We mochten eerst nog oefenen met het gooien

en met de disc en dat was maar goed ook. Soms ging het goed maar soms hadden we wat last van tegenwind en voor sommige mensen was de disc een "rotting". Hilarisch! We werden in groepjes verdeeld. Het was de bedoeling dat we met zo weinig mogelijk worpen van de ene hole naar de andere kwamen. De punten werden genoteerd en



wie met het minst aantal worpen het hele veld over was geweest, was uiteindelijk de winnaar.

Het was prachtig mooi weer, met af

en toe wat tegenwind zodat de disc weer terug kwam maar dat mocht de pret niet drukken. We hebben veel gelachen en inderdaad: HET WAS EEN LEUK SPEL.

Schoonebeek, 20 juli 2025 Mini Niers

# 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 AUTOS

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

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

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!

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)



# Seizoensafsluiting

**Wij van de maandagavondgroep in Sporthal Emmerhout leek het ons leuk om het seizoen weer eens af te sluiten met een etentje.** Er was voldoende animo voor, dus kwam de vraag op, waar gaan we heen? Bij Hart op Tempo denk je eerst aan een van de sponsors en dan kom je terecht bij: "Het Wapen van Emmen". Zij zijn een echt familiebedrijf aan de Schimmerweg, waar ze naast een gezellig restaurant ook een zaal hebben voor groepen en waar het eten kwalitatief uitstekend is, maar helaas zijn ze niet voor een buffet voor een kleine groep. Wij waren namelijk plm. 15 personen. Dus zocht sportleidster Jantje Harmers (ondanks haar zere mond) naar een alternatief en kwam zij terecht bij: "Flamingo's Plaza Wok-restaurant" aan de Kapelstraat en daar kon een buffet wel en ook op de dag dat iedereen kon..

10 juli: Toen ik "Flamingo" tegen 6 uur naderde zaten de meeste van mijn sportvrienden al te wachten op het terras van de overburen, bij "Ijssalon Toscane". Ik vroeg of ze al met het toetje waren begonnen bij de concurrent, maar nee, "Flamingo" heeft geen terras buiten, en daarom zitten we hier te wachten, zeiden ze. Iedereen kwam er aan, Henny Arkes geheel in het oranje vanwege de voetbalwedstrijd Nederland-Engeland die avond om 9 uur. Bij Flamingo werden we vriendelijk ontvangen door een leuke gastheer en die leidde ons naar een mooie tafel in een hoek van 't restaurant. Zo waren we mooi onder elkaar en hadden we geen last van andere gasten.

Jantje had voor "all-in gereserveerd", wat



inhoudt: 2,5 uur onbeperkt all-in wok-arrangement inclusief soep, voorgerechten, sushi's, wok-buffet, warm buffet, Hollands koud- en saladebuffet en fruit- en ijsbuffet met dipping, sauzen en verse slagroom, incl. frisdrank, bier, sherry, vermout, port, huiswijn, berenburg, koffie en thee. Ze zei, dan komt niemand wat te kort, er is voor elk wat wils en heb je het met de drankjes gemakkelijker. Nadat iedereen iets te drinken had gekregen, konden we starten met de voorgerechten, zoals de uitgestalde lekkernijen van de zgn. Tipanyaki-tafel. Ook waren er 2 soepen, waar je uit kon kiezen. Het was allemaal zelfbediening en als je hulp nodig had, dan was er altijd wel iemand in de buurt. De soep smaakte in elk geval voortreffelijk.

Daarna gingen we aan het warm- en koud buffet beginnen, er was keus genoeg, vlees, vis, frites, groenten, sla etc. etc. En overall duidelijk: bordjes waarop stond geschreven wat het was. En het was echt lekker. Tussendoor hadden we leuke gesprekken met iedereen over onderwerpen waar je normaal tijdens het sporten niet aan toe komt. Het voordeel van zo'n avond is dat je elkaar ook nog eens op een andere manier leert kennen. Voor de 2e ronde kozen we voor het wok buffet, wat inhield een ruime keuze uit verse rauwe ingrediënten gekoeld, zoals vis, gevogelte, vlees en groenten. We moesten zelf de gerechten samenstellen en overhandigen aan de keukenbrigade, Vervolgens gaven wij de keuze van de gewenste saus door waarbij je kon kiezen uit maar liefst 8 overheerlijke Oosterse sauzen. Zoals vruchten zoet-suresaus of ketjapsaus of oester- en knoflooksaus etc. Er stond aangegeven of het licht-pikant, pikant of zeer pikant was. In een handomdraai werden de gerechten omgetoverd tot een heerlijk diner. Het was dus super vers en goed bereid.

De gastvrouw was vriendelijk en haalde al snel de lege borden op en kwam bij elk leeg glas vragen of we nog wat wilden drinken, ook al heb je "all-in". Het spraakmakende slot werd gevormd door een uitgebreid fruit- en ijsbuffet, waarvan je zo vaak als je wilde kon genieten, te veel echter, om ze allemaal te proeven.

Vervolg op pag. 10

Vervolg van pag .9

Het was zo rond half negen, toen we elkaar aan keken en een voldaan gevoel constateerden, dat iedereen wel genoeg aan zijn of haar trekken was gekomen. Nadat een ieder had afgerekend bij de vriendelijke gastheer van 't begin, vertrokken we met z'n allen naar het centrum, naar het grote Raadhuisplein voor de voetbalwedstrijd Nederland-Engeland. De Gemeente Emmen en horecabedrijven in het centrum hadden voor deze avond de handen ineengeslagen om op het Raadhuisplein de voetbalwedstrijd gratis aan te bieden op een groot scherm. En dat initiatief werd enorm gewaardeerd gezien de hon-



derden liefhebbers die zich daar hadden verzameld, de meesten oranje uitgedost. We genoten van de sfeer en van de voetbalwedstrijd, ondertussen niet beseffend, dat in een groot gedeelte van Midden-Drenthe de stroom was uitgevallen, waardoor vele duizenden, w.o. ook voetballiefhebbers natuurlijk, de wedstrijd dreigden te missen, maar net op tijd was het weer klaar. Iedereen was trots op het Nederlands elftal, ondanks dat echte vedetten ontbraken en ondanks het matige begin met een 3e plek in de groepsfase. Het was jammer dat zij tegen de Engelsen ten onder gingen en daardoor werden uitgeschakeld voor de finale van het Europees kampioenschap, maar derde is ook mooi. Het feest was er niet minder om en het betekende een mooie afsluiting van deze avond, voor onze sportgroep, met een voldane terugblik op het heerlijke buffet bij Flamingo.

G.J.Z. Foto's:Janna

## Mariët

**Op dinsdagmorgen leidt Mariët Rolink 3 groepen "Bewegen voor ouderen!" In Klazienaveen in sporthal de Zon.**

Het is altijd gezellig en een heel uur zijn we goed bezig.

Maar altijd in een ontspannen sfeer, en zeer gevarieerd.

Daarom verdient Mariët aan het einde van dit sportjaar een compliment van al haar hardwerkende leden!!

### Voor Mariët.

Alweer een jaar voorbijgegaan,  
En we zijn net gestart.....

De kerstkoffie is pas geweest,

Wat gaat de tijd toch hard!

De weken vliegen supersnel,

't is Dinsdag voor je het weet.

En dan weer hup2 naar De Zon,

En trainen voor atleet!

Maar serieus, wij allemaal

Genieten van de sport,

Niet enkel van het bewegen,

Waarvan je soepel wordt,...

Maar meer nog van het samenzijn,

En onderling plezier;

Maar ook van jouw "denkopdrachten,"

Want ook dat doen wij hier!

Het hersenwerk is soms wel zwaar,

Maar we doen het met plezier!

Nu komt er weer de vrijheid aan,

6 weken rust voor jou!

Vergeet ons even en geniet,

September komt weer gauw!

## Vakantie

**Herfst vakantie :**

**26 oktober t/m 3 nov.**

**Kerst vakantie :**

**21 december t/m 5 januari 2025**





**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)



# Hartrevalidatie

## Leer je eigen lichaam weer kennen.

Op locatie in het Scheper ziekenhuis Emmen sprak ik Michelle Prenger en Masja Schenk. Zij zijn beiden werkzaam als verpleegkundig consulent op de polikliniek Cardiologie/Hartrevalidatie. Ik vroeg hen om wat te vertellen over het programma hartrevalidatie die in binnen Treant wordt aangeboden.

### Programma hartrevalidatie:

Binnen Treant-Zorggroep wordt in alle ziekenhuizen poliklinische hartrevalidatie aangeboden aan patiënten met hart- en vaatziekten. Hartrevalidatie is gericht op fysiek, psychisch en sociaal-emotioneel herstel na ACS (aandoening van de bloedvaten) en overige hartziekten/aandoeningen. Tevens is het gericht op de vermindering van risicofactoren op nieuwe hartproblemen. De risicofactoren die een rol spelen bij het ontstaan en verloop van een hartaandoening zijn onder andere: erfelijkheid, leeftijd, geslacht, overgewicht, te weinig bewegen, roken en stress. Deze risicofactoren zijn gedeeltelijk te beïnvloeden door medicatie, maar vooral psychische en gedragsmatige veranderingen. Het medisch-maatschappelijk Team biedt begeleiding bij het tot stand brengen van deze veranderingen. Door middel van methodische interventies en psycho-educatie wordt gestreefd naar het bereiken van adequater psychisch en sociaal functioneren, het vervolgens beter om kunnen gaan met stressbronnen, en daardoor afname van de stress en angst en een toename van het algemeen welbevinden.



De hartrevalidatie bestaat uit mentale en fysieke begeleiding. Patiënten komen na ontslag uit het ziekenhuis bij de cardioloog of

verpleegkundig specialist voor een eerste controle. Daarna volgt een intakegesprek bij

Masja of Michelle. Voorafgaand wordt de patiënt opgeroepen voor een fietstest en vullen zij een vragenlijst in. Tijdens het intakegesprek worden de fietstest en de vragenlijst besproken, krijgen zij adviezen en uitleg over het ziektebeeld, de medicatie, leefregels, risicofactoren (cardiovasculair risicomanagement) en worden er controles uitgevoerd. Als de patiënt wil deelnemen aan het hartrevalidatietraject kan de patiënt voor een fysieke en/of mentale training worden aangemeld. De patiënt kan ook worden aangemeld voor de informatiemodules. Daarnaast kunnen er verwijzingen worden geschreven naar andere disciplines en wordt er een brief van het gesprek en de bevindingen naar de huisarts gestuurd. Voor rokers kan tevens verwezen worden naar een programma om te stoppen met roken. De verpleegkundig consulent kan ook meekijken of de patiënt begeleiding wenst bij een diëtist en zo nodig verwijzen.



De verpleegkundig consulenten proberen wanneer zij tijd hebben de hartrevalidatiegroepen te bezoeken om vragen van patiënten te beantwoorden en met de patiënt te evalueren hoe het gaat.

Soms moet hierop actie worden ondernomen, moet medicatie worden gewijzigd of klachten worden geëvalueerd. Op de achtergrond bespreken de verpleegkundig consulenten de patiënten ook in het multidisciplinaire overleg waar het team hartrevalidatie aansluit. Aan het einde van het traject volgt een 2e (telefonische) afspraak bij Masja en Michelle. Soms wordt nog een bloedprikafspraak meegestuurd, die ook in deze afspraak wordt besproken. Indien nodig wordt een tussenevaluatie gedurende het traject ingepland of wordt tussendoor telefonisch contact opgenomen met de patiënt. Na afronding van het hartrevalidatietraject worden de patiënten weer voor controle teruggezien bij de cardioloog.

Vervolg op pag. 13

## Fysieke begeleiding

Het fysieke deel van de hartrevalidatie bestaat uit trainen met fysiotherapeuten. De training vindt in groepsverband plaats, deze groep bestaat gemiddeld uit 6-8 personen. Veel mensen vinden het prettig om tips en ervaringen uit te wisselen. De groep wordt begeleid door twee fysiotherapeuten. In de trainingen wordt gewerkt aan individuele en verschillende doelen. Dit kan er voor zorgen dat het zelfvertrouwen weer toeneemt. De trainingen bestaan uit trainen op fitness apparaten, sport- en spel en ontspanningsoefeningen. In een aantal bijeenkomsten krijgt men informatie over de risico's en gevolgen van een hartaandoening. Ook tips over bewegen, gezonde voeding en het gebruik van medicijnen.

## Mentale begeleiding

Een hartaandoening is een ingrijpende gebeurtenis. Binnen de hartrevalidatie is er de mogelijkheid om hierin ondersteuning te krijgen van het medisch maatschappelijk werk of de medisch psycholoog. Hierbij kunnen mensen leren omgaan met angst, zorgen en onzekerheid. Men krijgt tips om het oude leven zo goed mogelijk weer op te pakken.



Ook is er aandacht voor naasten in deze gesprekken. Vanuit de intake kunnen patiënten ook worden doorverwezen naar bijvoorbeeld de medisch maatschappelijk werker of de medisch psycholoog. Binnen de hartrevalidatie is ook de PEP-module beschikbaar (Psycho-Educatief-Preventie gedragsmodificatie programma). Patiënten kunnen daar in groepsverband (eventueel met een naaste) deelnemen aan een stressmanagementtraining.

Masja en Michelle streven er met het team hartrevalidatie naar om aan te sluiten bij waar de persoon op dat moment staat, na een hartprobleem. Ze proberen samen te kijken hoe het 'normale' leven opgepakt kan worden op eigen tempo en het vertrouwen in het lichaam hopelijk langzaam maar zeker weer terugkomt. Naast het inzetten van interventies ten aanzien van beweging/een gezonde levensstijl besteedt men ook aandacht aan het mentale herstel. Vaak hebben het fysieke en mentale herstel namelijk ook invloed op elkaar.

Bewegen is en blijft, ook op het gebied van mentale gezondheid en zeker ook voor hartpatiënten van essentieel belang voor je gezondheid en verdere leven. Angst, eenzaamheid, somberheid of stress na een hartprobleem kunnen het oppakken of in stand houden van een gezonde levensstijl namelijk ook beïnvloeden. Het team hartrevalidatie verwijst mensen na het hartrevalidatietraject graag door naar de sportvereniging Hart op Tempo om in beweging te blijven, maar ook om sociale steun te ervaren. Het is fijn voor de patiënten dat HOT



een maand gratis meesporten aanbiedt, waardoor de drempel lager is. Ze geven daarom graag de folder van HOT aan iedereen mee.

Emmen, 19 juni 2024 Herman Hemmen

## Jubileum

In 2025 bestaat onze vereniging **40 jaar**, en dat gaan we vieren.

Nee geen groot feest, dat laten de financiën niet toe. Maar wel een gezellig samenzijn met een hapje en drankje.

Dus zet alvast de datum in uw agenda :

**Zaterdag 6 september 2025**

De locatie is Camping de Fruithof in Kleindijk.



## 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

## Herfst

BEUKENOOTJE  
BINNEN  
BLAADJES  
BOEK  
BOOM  
BOS  
BRUIN  
EGEL

EIKELTJES  
GEEL  
GUUR  
HAARDVUUR  
HERFST  
KAAL  
KASTANJES  
KOUD

LAARZEN  
PADDENSTOEL  
REGEN  
REGENJAS  
ROOD  
STRIJK  
THEE  
VOGELS

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

Oplossing

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

Oplossing sturen naar [secretaris@hartoptempo.nl](mailto:secretaris@hartoptempo.nl)  
Met vermelding waar u sport en op welk uur.  
Uit de goede oplossingen trekt de pr commissie een winnaar, welke kan uitzien naar een cadeaubon.



## Puzzelprijs nr 34

De akantie is weer voorbij en de sport is weer begonnen. Tijd om de zaakjes weer op te pakken.

Zo ook de uitslag van de puzzel uit editie 34 van dit verenigingsblad van Hart Op Tempo. Deze keer was de gelukkige winnaar Astrid Arts van groep 3 op de woensdagmorgen in de Bargeres.

Er werd gevraagd op de vergadering wie



haar het wilde aanbieden. Ik zei, dat ik het wel wilde doen, want oud-collega's doen dat voor elkaar.

Op woensdag 4 september naar de sporthal in Bargeres gereden en even met Simone overlegd dat het even voor de les aan

kon. Annet Kooi wilde wel even een foto maken en zo kon ik de blij verraste Astrid de kado-bon aanbieden. Nogmaals gefeliciteerd Astrid



H.A.

## 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  
 Tessa de Jonge

### Medische begeleiding:

Annette Kooi (alleen op de woensdag in Bargeres)

### Kopij

Stuur per mail, vóór **10 december 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 BUITENZONWERING**



**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