

WIJ OUDEREN

nieuws van de Seniorenvereniging Alkmaar

Lid van de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen [FASv](#)

Deze is aangesloten bij de [Koepel Gepensioneerden](#)

Jaargang 10 nr 3

Uitgave september 2023

Het volgende ledenbericht komt in
November 2023

van de bestuurstafel



Chris Sijm heeft de taak om het ledenbericht te maken overgenomen van Kees Wiersma. Uiteraard wensen wij haar veel succes met deze nieuwe taak en wij zijn er erg blij mee dat zij deze klus van Kees heeft overgenomen en wensen haar veel succes.

Helaas hebben wij in april afscheid moeten nemen van Riet Roobeek, zij is altijd heel actief geweest binnen onze vereniging, zij heeft een aantal jaren in het bestuur gezeten en heeft ook de Bingo begeleid. Riet is 95 jaar geworden.

Wij gaan 11 en 13 september weer beginnen met Klaverjas en Bingo en zoals u in het ledenbericht kunt lezen wordt er 28 september een lezing gehouden over Alkmaars ontzet door onze plaatsgenoot Gerrit Valk.

19 oktober gaan wij naar Veenhuizen in het mooie Drenthe. Dat is een opvoedingsgesticht geweest voor jongens die niet wilden deugen. Zij moesten daar heel hard werken. Nu is het een prachtig museum, ook wel bekend als het Pauperparadijs.

Uiteraard hopen wij u bij al die activiteiten te mogen begroeten en gaan wij er weer een mooi en gezellig seizoen van maken.

Namens alle bestuursleden tot gauw Joke van Lienen



Het vragen uurtje

Wanneer u vragen heeft kunt u die aan Tina stellen. Liefst via de mail maar de telefoon is ook prima. Het is meestal zo dat de vraag op meerdere mensen slaat dus lezen die ook het antwoord. Het maakt niet uit wat u wilt weten Tina doet haar best om u te helpen.

Tel. 06 24460648 ook whats app
Of chrissijm@gmail.com

Ik geef het door en het komt dan helemaal voor
Elkaar,

AGENDA

Vanaf maandag 11 september

is er weer elke week klaverjassen van 13.30 tot 16.00 uur.

U heeft altijd prijs en het eerste kopje koffie of thee is gratis

Vanaf woensdag 13 september

is het elke week bingo van 13.30 tot 15.45 uur de bingo bordjes zijn 2,50 per stuk en de lootjes zijn 0.50 per lot. Het eerste kopje koffie of thee is gratis met wat lekkers erbij en bij de borrel is er ook een lekker hapje. Ook hier is het altijd prijs.

Het goede nieuws is dat ondanks alles duurder is geworden de prijs van het klaverjassen en de bingo voorlopig hetzelfde blijft.
Goed hé.

Donderdag 28 september een gezellige middag.

Aanvang 13.30 pauze 14.15 vervolg 14.30 uur

B uurthuis Oud Overdie Coornhertkade 106

.Dit keer hebben we de bekende historicus Gerrit Valk uitgenodigd. Deze meneer kan heel goed verwoorden wat zich op 8 oktober 1573 in Alkmaar is voorgevallen. Het is een verteller eerste klas en het is daarom heel bijzonder dat hij bij ons komt om over zijn Alkmaar te komen vertellen. Voor de leden is het natuurlijk gratis maar weet u andere geïnteresseerden die graag mee willen komen ze zijn voor slechts 2,50 welkom. Nicoline heeft dit uitgezocht omdat bijna iedereen uit Alkmaar en omstreken komt. En dan wil je het natuurlijk graag allemaal horen. Ook met de rollator of booster bent u van harte welkom. En het eerste kopje koffie of thee is gratis.

Dr. G. (Gerrit) Valk



Fotopersburo Dijkstra

Historicus uit Alkmaar, die ruim twaalf jaar Tweede Kamerlid voor de PvdA was. Was docent geschiedenis en gemeentearchivaris van Alkmaar. Als voorzitter van de vaste commissie voor Defensie nauw betrokken bij de uitzending van Nederlandse militairen in het kader van vredesoperaties. Als woordvoerder verkeer zette hij zich in voor vergroting van de verkeersveiligheid.

Voorzitter: Joke van Lienen

Tuinderspad 145 1813CX Alkmaar

Liene029@planet.nl 072-5125646

Coördinator klaverjassen

Verzorgen van de busuitjes

Secretaris: Nicoline Roukema 06-20686844

Waalstraat 335 1823 ER Alkmaar

nicolineroukema@gmail.com

verzorgt de felicitatie afdeling

Penningmeester: Kees Wiersma

Westerweg 47 1815 DC Alkmaar

c.wiersma@tiscali.nl 072-5117118

Overige bestuursleden:

Joyce Krauss p.koomen80@upcmail.nl

072-5122337

Coördineert het samen eten.

Chris Sijm Snaarmanslaan 157

1815SG Alkmaar 0624460648

Chrissijm@gmail.com

verzorgt samen met Kees het seniorenblad

Gre Visser-Verdonk K. vant 'Veerstraat 48

1814 TS 06-11196659

grevisser24@gmail.com

Coördinatie Bingo

Ledenadministratie: Kees Wiersma

Westerweg 47 1815 DC Alkmaar

Coördinatie belastinghulp: Kees Wiersma

072-5117118

Mail: seniorenverenigingalkmaar@telfort.nl

Website: www.svalkmaar.nl

Bank: NL28INGB0007443393

Naam: Seniorenvereniging Alkmaar.

Contributie €10 per jaar

Activiteiten:

Elke maandagmiddag Klaverjassen.

Van 13.15 tot 15.45 uur

Buurthuis Oud Overdie Coornhertkade 106

1813 VZ Tel 072-540338

Elke woensdagmiddag Bingo.

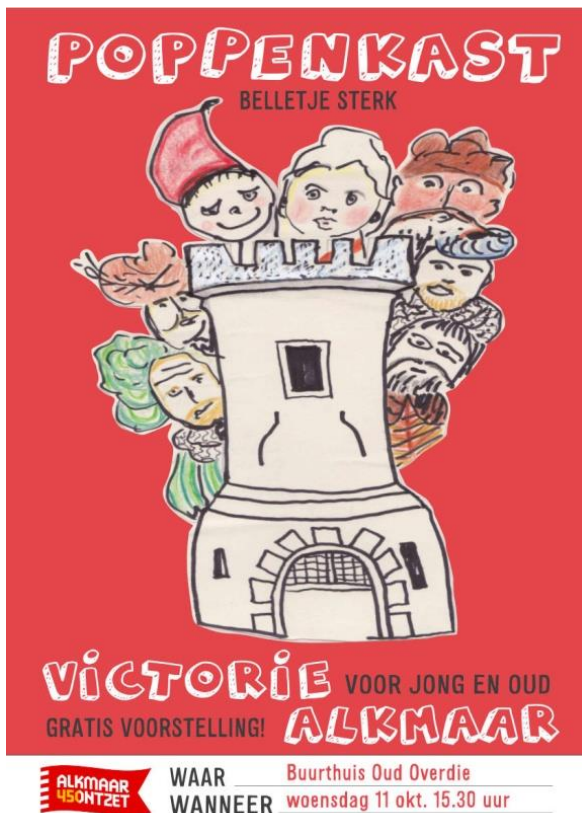
Van 13.30 tot 15.45 uur

Buurthuis Oud Overdie

Coornhertkade 106 1813 VZ

Tel 072-5403388

**Vervolg Agenda:
OP 11 oktober Poppenkast
aanvang 15.30**



Iedereen kan komen kijken naar de poppenkast voorstelling over de “Victorie van Alkmaar”.op 11 oktober 15.30 uur. Onze Heldin Trijn neemt je mee naar het leven in Alkmaar van 1573.

Hoe ontstaat Victorie in barre tijden en wat heb je daar eigenlijk voor nodig?

In de speciale poppenkast van Poppentheater”Belletje Sterk “ hebben de poppen de geschiedenis zelf in handen.

Deze voorstelling is geschikt voor jong en oud

Duur: 30 minuten, Veel Plezier.
In het buurthuis Oud Overdie.

Voor de mensen die naar de Bingo gaan. De Bingo met verloting is om 15.30 afgelopen, U kunt dan de taxi wat later laten komen.

Op vrijdag 29 september

gaan we weer met Joyce uit eten. Ze weet nog niet waar, ze is er nog mee bezig de maaltijd begint om 17.30 uur. Opgeven bij Joyce Krauss p.koomen80@upcmail.nl
072-5122337 Vol = Vol.

Het Mantelzorgcompliment

Heeft U hulp van de thuiszorg of een WMO voorziening zoals bijvoorbeeld huishoudelijke hulp of een scootmobiel, een rolstoel, een pas voor de regiotaxi of een aanpassing in huis

en

heeft U een vrouw of man of krijgt U 8 uur of meer per week hulp of ondersteuning van een of meer familieleden of bekenden. Dan kan U de Gemeente vragen om een van hen een bedrag van 200 euro te sturen- het zogeheten **mantelzorgcompliment**

Het aanvragen kan alleen digitaal via www.alkmaar.nl/mantelzorgcompliment

U kan mij ook bellen voor hulp hierbij.

Kees Wiersma 072-5 117 118

Nadenkertjes:

Wie geen vertrouwen in anderen stelt , zal ook nooit het vertrouwen van anderen winnen.

**Zwijgen leer je pas in de loop van je leven,
Spreken leerde je al eerder.**

**Omdat mensen onwetend zijn begrijpen ze mij niet. Slechts weinig mensen begrijpen mij
Ik vind dat een compliment.**

De beste manier om een probleem op te lossen is, De humor ervan te ontdekken



Vandaag was ik op bezoek bij Hanny van Beers.

Toen ik kwam zette ze een Ameretto-latte . Heerlijk is die koffie zei ze. Ik kan daar zo van genieten .

Ze is al zou je het niet zeggen al 75 jaar. Een charmante, lieve en ondernemende dame.

Ze heeft 3 kinderen 2 jongens en 1 meisje en heeft 4 kleinkinderen 2 jongens en 2 meisjes.

Ze is een Alkmaarse kaaskop geboren in het bonenlaantje in de spoorbuurt in Alkmaar.

Ze is een aantal keren verhuisd en woont nu al 45 jaar in haar mooie riante huis.

Mijn oog viel op een groot aantal clowns. Hanny komt uit een gezin van 6 kinderen waar zij de oudste van is. Hanny had 4 broers en 1 zusje. Toen ze 4/5 jaar oud was had ze haar zwemdiploma's A en B al. Dit haalde ze in een speciaal bad voor jonge kinderen in Heerhugowaard.

geweldig he'. Ze is alweer 6 jaar alleen is nog steeds een actieve dame ze zwemt, doet 2x in de week fitness, ze doet aan lady challenger, gaat elke vrijdag naar de kaasmarkt. Ze gaat vaak op vakantie komt regelmatig in Spanje en Thailand en is daar een geziene gast. Ze wordt altijd

hartelijk begroet met O la o la met een innige omhelzing, ze verblijft daar in een geweldig resort met zwembad, kan daar fijn zwemmen en wandelen ik voel mij daar thuis zowel in Spanje als in Thailand. Ze heeft daardoor geen dieren meer, dan kan ze gaan en staan waar ze wil. Hannie spreekt goed engels dat komt haar daar goed van pas. Ze houdt van alle soorten muziek maar is een echte fan van Nana Mouskouri .Hanny kijkt vaak t.v. ze vindt kwissen leuk, en de ballenkwis, ik weet er alles van, ook de alleskunner en GTST. Toen ik haar vroeg wat het meeste indruk in haar leven was geweest vertelde ze "het is zo gelopen het ging vanzelf. Ik heb wel een hele bijzondere herinnering. "Haar man Willem zat bij het carnaval gebeuren en had EEN wens om een keer naar Rio de Janeiro te gaan naar het echte carnaval.Ze vertelde enthousiast "wij gingen daarheen wat een avontuur, ze kwamen erachter dat ze toegangskaarten moesten kopen, en gingen op zoek. De een had ze niet meer en de ander was veel te duur want op het laatste moment is dat altijd veel duurder. Ze wisten zich geen raad. Ze kwamen in het hotel en Willem ging naar boven Daar stond een jonge amerikaan en die wilde van zijn kaartjes af, Hannie ging er gelijk op af en vroeg hem mee naar hun kamer. Willem snapte er niks van wie heb je nou meegebracht en ze vertelde dat hij kaartjes had. Ze vroeg wat hij er voor wilde hebben, hij vroeg de normale prijs hun blij en gingen naar het carnaval, wat een drukte . Een taxi bracht ze dicht bij hun plek, toch moesten ze nog goed zoeken er stonden zoveel tribunes gelukkig lukte het . Onvoorspelbaar wat daar allemaal gebeurde eerst kwam er een parade die 4 uur duurde dan kwamen er schoonmakers

om de troep op te ruimen. Dan kwam er een parade van ca. 1 km. Dan weer de schoonmaakploeg en dat ging zo door 5/6 keer tot 2 uur s nachts, Wat een belevenis. Ze gingen bij de een na laatste parade weg want waar ze stonden zaten zo'n 3/400.000 mensen, als die in beweging komen dan weet je het wel. Ze hielden weer een taxi aan die ze bij het hotel afzette moe maar voldaan gingen ze naar binnen. Wie heeft dat nou meegemaakt. Hannie heeft een goede babbel en vertelde het zo dat ik het helemaal voor mij zag. Hannie speelt ook bingo bij de KBO op het varnebroek..KBO staat voor katholieke bond ouderen. Hannie hoorde op de buurt dat er op vrijdagavond bingo in het buurthuis was, daar hoorde ze dat er ook bingo op woensdagmiddag was maar dan moest ze lid van de senioren vereniging worden Zo kwam ze zo'n 3 jaar terug bij ons op de bingo. Ze zit met een leuk ploegje aan tafel. Ze waardeert het hoe Gre het doet, ze is een keer mee geweest boodschappen doen en weet hoeveel werk het is. En zo babbelden we nog een poosje door.

Vindt u het leuk om in het zonnetje gezet te worden of heeft u iets speciaals mee gemaakt wat u graag wil vertellen aan andere ouderen. Neem dan contact met mij op Chris Sijm

Kent u iemand die lid is van de senioren vereniging en ziek is geef dit aub door zodat we dan even een kaartje kunnen sturen. Het is een kleine moeite maar we zijn wel afhankelijk van u. Nicoline doet dit graag . u bereikt haar op 072 5115925-06 20686844

Kent u dit liedje nog? Daar bij die molen

Ik zat op het koor "Nostalgia" en daar zongen we nostalgische liedjes dit is er een van kent u hem nog?

(tekst/muziek: J. van Laar/uitvoering: Bert van Dongen 1935 en ook Willy Derby 1936)

Ik weet een heerlijk plekje grond
daar waar die molen staat
Waar ik mijn allerliefste vond
waarvoor mij 't harte slaat
Ik sprak haar voor de eerste keer
aan d'oever van den Vliet
En sinds die tijd kom ik daar meer
die plek vergeet ik niet.

[Refrein:]
Daar bij die molen
die mooie molen
Daar woont het meisje
waar ik zooveel van hou
Daar bij die molen
die mooie molen
Daar wil ik wonen
als zij eens wordt mijn vrouw

Als in de stille avondstond
de zon ten onder ging
En ik haar bij de molen vond
in zoete mijmering
Fluisterde zij mij in het oor
o heerlijk sâam te zijn
De molen draaide lustig door
en ik zei... liefste mijn

Ik zie den molen al versierd
ter eer van 't jonge paar
Het hele dorp dat juicht en tiert
zij leve menig jaar
En zie ik trots de molen staan
dan zweer ik in dien stond
Nooit ga ik van die plek vandaan
waar ik mijn vrouwtje vond

[Refrein]

Senioren vereniging Alkmaar. Onze vereniging telt ca 470 leden, 5 bestuursleden en een aantal vrijwilligers Ik wil u even voorstellen wie we zijn:



Voorzitster Joke van Liene Behalve haar voorzitterswerk, is ze een enthousiaste dame en vindt zij naast het voorzitterschap het leuk om rond te kijken en te informeren om een evenement in gang te brengen voor onze uitjes. Geweldig dat ze dat doet maakt secretaris verslag voor de jaarvergadering. Ze verzorgt het klaverjassen. Zij is 79 jaar.



Kees Wiersma is op de eerste plaats penningmeester en is onze steun en toeverlaat. Altijd enthousiast Hij doet heel veel voor de vereniging met hart en ziel. Hij zorgt vol overgave dat de belastingformulieren weer ingevuld worden. Hij is de coördinator hiervan. Hij delegeert naar een aantal vrijwilligers die dit ook doen. Kees doet er zelf ca 170 of meer de rest wordt onder de vrijwilligers verdeeld. Kees valt in met de jaarvergadering als iemand niet kan komen en zorgt dat de blaadjes bij de mensen komen en via e mail en brengt naar div. Vrijwilligers blaadjes om rond te brengen netjes op wijknummer en looproute. Leden vinden het fijn om hem te bellen als ze met vragen zitten. Want hij weet er altijd wel raad op. Prachtig dat hij dit allemaal doet. Hij geeft verjaardagen door aan Nicoline die een kaart voor iedereen verzorgt en boven de 80 om de 5 jaar een kleine attentie die ze persoonlijk komt brengen. Kees is onze rots in de branding.. Hij is 87 jaar.



Nicoline Baas is de secretaris. Naast het secretariaatswerk brengt zij attenties en kaarten rond met veel humor en enthousiasme. Fietst graag, verzorgt de ontspannings/muziekmiddagen ze vindt dit enig om te doen. Zij is 59 jaar.



Joyce Krauss is lid van het bestuur meestal vergadert het bestuur bij haar en zorgt zij voor de inwendige mens. Haar specialisme is het verzorgen van de verenigings etentjes max 10 personen. Wat ze met veel plezier doet. Zij is 88 jaar.



Gre Visser een enthousiast lid ook lid van het bestuur Zij verzorgt de bingo met een aantal vrijwilligers die haar helpen. Zij is 75 jaar.



Chris Sijm ook lid van het bestuur, vind het leuk om de leden die het leuk vinden om in de belangstelling te staan of iets hebben te vertellen te interviewen. Vindt u het ook leuk neem dan contact op met Chris 0624460648. Ik verzorg samen met Kees het seniorenblad. Ik verzorg het plaatsen van de stukjes en Kees verzorgt het drukken en bezorgen. Chris is 73 jaar.

Courgette uit de oven

Deze heerlijke courgette uit de oven is echt een supersimpel recept. Bijna te simpel om er een blog post aan te wijden, maar ik doe het toch :). Het is namelijk een enorme knaller bij visrecepten.

Daarnaast verdient de groente courgette ook een standbeeld, omdat het zo'n veelzijdige, smaakvolle en makkelijk te



combineren groente is. Ga jij ook aan de slag met deze courgette uit de oven?

Wat je nodig hebt voor 2 personen:1

courgette
versgemalen zwarte peper
zeezout
olijfolie extra vergine

Wil je het voor meerdere personen maken, bijvoorbeeld voor tijdens een gezellig etentje? Dan is dit recept natuurlijk heel eenvoudig te verdubbelen. Uiteraard is dit ook mogelijk in het geval van hele stevige honger.

Wat je gaat doen voor courgette uit de oven

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de courgette in hele plakjes van 1 cm. en leg deze in een ovenschaal. Strooi er zwarte peper en zeezout over en besprenkel met olijfolie. Eventueel kun je er ook nog wat fijngehakte oregano of tijm overheen strooien met wat gekneusde knoflook. Maar houdt daarbij wel in de gaten wat de smaken van je hoofdgerecht zijn. Tijm smaakt namelijk niet zo lekker bij koriander, om maar een voorbeeldje te noemen 😊

Zet de schaal in de oven voor ongeveer 15-20 minuten, maar houdt het zelf ook in de gaten. Het verschil in dikte kan er voor zorgen dat het gerecht de ene keer sneller gaart dan de andere keer. Als de courgette een mooi goudbruin randje krijgt, zijn ze goed. Ik zei toch dat het een supersimpel recept was? Toch is deze courgette uit de oven echt het uitproberen waard en zal hij

je niet teleurstellen. Snelle visgerechten passen er bijvoorbeeld perfect bij, maar omdat courgette zo divers is, zijn er heel veel combinaties mogelijk. of bestrooien met geraspte kaas is ook heerlijk. Ik zeg alvast 'eet smakelijk'!

Zoek de volgende 20 woorden:

cake, pizza, cheese, beer, chips, schnitzel, tapas, sushi, mayonaise, stroopwafels, chocolatemilk, cocktail, baguette, mustard, bobotie, kulich, fish, hamburger, churos, fishandchips

l	f	i	s	h	a	n	d	c	h	i	p	s	P	c
E	l	m	j	w	k	b	a	g	u	e	t	t	e	h
h	i	u	i	k	h	u	V	P	q	2	w	r	j	o
a	a	s	m	M	0	U	l	c	h	u	r	o	s	c
m	t	t	D	a	2	c	e	i	t	o	b	o	b	o
b	k	a	w	L	y	F	C	g	c	l	P	p	0	l
u	o	r	p	s	k	o	i	w	v	h	N	w	9	a
r	c	d	i	a	u	L	n	3	S	O	o	a	V	t
g	k	X	z	h	s	s	c	a	8	l	9	f	T	e
e	R	c	z	v	s	c	h	n	i	t	z	e	l	m
r	Q	j	a	b	f	c	i	i	i	s	r	l	j	i
A	T	a	y	k	e	i	p	j	p	R	e	s	Q	l
f	Q	b	c	h	e	e	s	e	B	t	U	Y	W	k
z	o	K	E	g	I	N	r	h	3	6	Z	J	W	7
u	c	Z	g	D	U	a	g	f	v	M	Y	j	d	g

Wij willen er graag een gezellige en enthousiaste vereniging van maken voor ons allemaal dus als u iets graag wilt doen met de vereniging laat het ons weten. We staan voor alles open. We kunnen er dan een begeleider voor zoeken of misschien bent u ook een enthousiast lid die het graag zelf wil begeleiden. U bent welkom. Dit geldt ook voor de gezellige middagen en de uitjes laat het ons weten als u een idee heeft. Samen staan we sterk. Laten we er een enthousiaste en gezellige ontmoetingsplek voor 50 plussers van maken met Wekelijks diverse activiteiten. Ik heb er zin in , U ook?

**Op donderdag 26 oktober
gaan we een dagje uit
met de bus naar het
Gevangenis in
Veenhuizen en stappen we in een
boevenwagen!!Echt te Gek.**

Joke heeft dit keer wel een heel leuk uitje voor ons uitgezocht, We gaan naar de gevangenis,

In het opstapschema kun je zien op welke opstapleek je het beste in kunt stappen Na vertrek uit Alkmaar rijden we over de Afsluitdijk. Onderweg in Friesland krijgt u twee koffie met gebak. Na deze onderbreking rijden we door naar Veenhuizen. Hier in het gevangenis museum krijgt u als eerste de broodmaaltijd verweende Pauper. Aansluitend neemt een gids u mee en maakt u een rondje in de Boevenbus. Het Gevangenis museum vertelt verhalen over de gevolgen van ontoelaatbaar gedrag. Verhalen van vroeger en nu over armoede, verpaupering, misdaad en straf. Verhalen die je op een andere manier naar vrijheid laten kijken, die je nieuwsgierig maken en je aan het denken zetten. Na dit bezoek gaan we rechtstreeks weer naar Alkmaar. Duurt ong. 2 uur en 30 min

Door een subsidie van de Senioren vereniging kost deze dagtocht 70 euro. Opgeven en betalen kan uiterlijk tot vrijdag 19 oktober. Kosteloos afzeggen uiterlijk 22 oktober Betaling op bankrekening NL28 INGB 0007 4433 93 ten name van Seniorenverenigingalkmaar.



Let op Wij kunnen U niet helpen bij het in en uitstappen van de bus. U kan in de bus opstappen om: **Tijdschema**

08.00 Garage Bak

08.15 Busstation Rekerheem

08.25 Muiderwaard bushalte Wijkwaard

08.35 Voorzijde Station CS

08.45 De Hoef Terborchlaan naast A.H.

08.55 Palatein Dillenburgstraat

U krijgt alleen bericht als U niet mee kan omdat de bus al vol zit.



Nieuwe inkomensgrenzen energietoeslag en AlkmaarPas met tegoed.

Op 1 juli zijn de bijstand en de AOW verhoogd. Daarmee ook de inkomensgrenzen voor de energietoeslag (120%) en de Alkmaar Pas met een besteedbaar tegoed (150% van de bijstand). De inkomensgrenzen voor de groep mensen met 120% tot 150% van de bijstand zijn: 1.981,34 tot 2.476,68 voor (echt)paren 1.386,94 tot 1.733,68 voor alleenstaanden zonder vakantiegeld.

Voor mensen met AOW AOW plus: €287,73 tot €813,17 voor AOW paren €198,64 tot €585,57 voor AOW alleenst Bij vakantiegeld apart uitbetaald.

Wordt het vakantiegeld niet apart uitbetaald dan zijn de grenzen AOW plus: €310,75 tot €878,22 voor AOW paren en €214,53 tot €632,42 voor AOW alleenst maar dan moet U bij het aanvragen wel Uw maandelijkse pensioeninkomen eerst delen door 1,08.

(Bij de AOW bedragen is rekening gehouden met vrijstelling van €4,73 netto inkomensondersteuning AOW en €25,15 pensioenvrijstelling per persoon.)

Alkmaar Pas met tegoed.

De Alkmaar Pas met een tegoed van enkele honderden euro's is aan te vragen met een eenvoudig formulier dat is te verkrijgen bij Alkmaar Prachtstad op de Nieuwesloot 50 telefoon 072-5112254. De pas is beschikbaar voor mensen met een inkomen beneden 150% van het voor hen geldende bijstandsniveau. (zie hiervoor) U kan er de bibliotheek mee betalen, in de kringloopwinkels mee betalen, buskaartjes mee kopen, in Resto van Harte betalen, maar U kan het tegoed ook bij onze vereniging gebruiken. DOEN!!

 INVULSTROOK BUSTOCHT OP DONDERDAG 26 OKTOBER 2023.
 NAAM ADRES TELEFOON

0 Ik/Wij betalen:€70)

Per bank op rek NL28 INGB 0007 4433 93 op naam van Seniorenvereniging Alkmaar

0 Ik/wij stappen op bij

0 Garage Bak

0 Busstation Rekerheem

0 Muiderwaard bushalte Wijkwaard

0 Centr.station bij A Heijn

0 Hoefplan naast AH

0 Palatijn Dillenburgstr 1

Zet een kruisje!

Opsturen naar Seniorenvereniging Alkmaar Westerweg 47 1815 DC Alkmaar
 (U mag zich ook telefonisch opgeven 072 5117 118 na 17.00 uur)

