

# WIJ OUDEREN

nieuws van de  
**Seniorenvereniging Alkmaar**

Lid van de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen [FASv](#)  
Deze is aangesloten bij de [Koepel Gepensioneerden](#)

Jaargang 11 nr 1

**Uitgave Februari 2024**

Het volgende ledenbericht komt

**Eind maart**



Bericht van de bestuurstafel:

Allereerst willen wij al onze leden een heel goed maar vooral een gezond 2024 toewensen. Dat dat laatste heel belangrijk is ben ik de laatste maanden van 2023 aan de weet gekomen, gelukkig gaat het nu weer wat beter en wil ik iedereen bedanken voor alle lieve berichtjes, telefoontjes en kaarten. Ook werd ik blij verrast met een paar mooie kerststukjes daarvoor heel hartelijk dank.

Het nieuwe seizoen is ook weer begonnen er wordt weer gezellig Bingo en Klaverjas gespeeld. Ik ben ook bezig om weer een nieuwe excursie te organiseren, het wordt waarschijnlijk een vaartocht over de Linge in de Betuwe, we kunnen dan genieten van de prachtige fruitbomen die daar in bloei staan. Mededeling kunt u lezen in het volgende ledenbericht. Ik hoop dat we weer een fijn seizoen met elkaar gaan beleven.

Namens het hele bestuur

Joke van Lienen

## **CONTRIBUTIE 2024**

**De contributie voor 2024 is**

**€ 10 (echt)paren € 20**

**U wordt verzocht om de  
contributie over te maken op**

**NL28 INGB 0007 4433 93**

Ten name van  
**SENIORENVERENIGING  
ALKMAAR**

**Van de 470 leden hebben er  
170 de contributie nog niet  
betaald.**

**Wij verzoeken hen dat alsnog  
te doen.**

## AGENDA



### Samen uit eten met Joyce op vrijdag 29 maart 2024

Dit keer gaan we heerlijk uit eten naar proeflokaal Bregje. Paardenmarkt 4. We krijgen daar een 3 gangenmenu voor 22,95 exclusief de drankjes. De vorige keer waren we heel tevreden. Tel. Bregje **072 3030402**. **Het is van 17 uur tot 20.uur. Kom op tijd. Opgeven bij Joce 072 5122337.**

**NOOT: Schrijf alles wat je drinkt of eet op je briefje, Ook als er een fles met water op tafel staat en er van drinkt moet die fles betaald worden. Opschrijven dus. De laatste keer kregen we klachten dat niet alles betaald was dus niet opgeschreven was. Dus vergeten!!!**

**Elke maandagmiddag Klaverjassen, altijd prijs aanvang 13.15 uur tot ca. !6 uur**

**Elke woensdagmiddag is er Bingo. Aanvang 13.30 tot ca 15.45 uur. Kom op tijd als je op je vaste plekje wilt zitten. Altijd prijs.**

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](mailto:chrissijm@gmail.com)  
Ik geef het door en het komt dan helemaal voor Elkaar,

**Voorzitter:** Joke van Lienen  
Tuinderspad 145 1813CX Alkmaar  
[Liene029@planet.nl](mailto:Liene029@planet.nl) 072-5125646  
Coördinator klaverjassen  
Verzorgen van de busuitjes

**Secretaris:** Nicoline Roukema 06-20686844  
Waalstraat 335 1823 ER Alkmaar  
[nicolineroukema@gmail.com](mailto:nicolineroukema@gmail.com)  
verzorgt de felicitatie afdeling

**Penningmeester:** Kees Wiersma  
Westerweg 47 1815 DC Alkmaar  
[c.wiersma@tiscali.nl](mailto:c.wiersma@tiscali.nl) 072-5117118

**Overige bestuursleden:**  
Joyce Krauss [p.koomen80@upcmail.nl](mailto:p.koomen80@upcmail.nl)  
072-5122337  
Coördineert het samen eten.

Chris Sijm Snaarmanslaan 157  
1815SG Alkmaar 0624460648  
[Chrissijm@gmail.com](mailto:Chrissijm@gmail.com)  
verzorgt samen met Kees het seniorenblad

Gre Visser-Verdonk K. vant 'Veerstraat 48  
1814 TS 06-11196659  
[grevisser24@gmail.com](mailto:grevisser24@gmail.com)  
**Coördinatie Bingo**

**Ledenadministratie:** Kees Wiersma  
Westerweg 47 1815 DC Alkmaar

**Coördinatie belastinghulp:** Kees Wiersma  
**072-5117118**

**Mail:**[seniorenverenigingalkmaar@telfort.nl](mailto:seniorenverenigingalkmaar@telfort.nl)

**Website:** [www.svalkmaar.nl](http://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

## **Wat zijn minimuminkomens (120% bijstand)???**

De inkomensgrenzen voor de groep mensen met 120% van de bijstand zijn:

2.090,80 voor (echt)paren

1.463,56 voor alleenstaanden)

Voor mensen met AOW AOW plus:

AOW+€281,50 voor AOW paren

AOW+€196,10 voor AOW alleenst

Bij vakantiegeld apart uitbetaald.

Wordt het vakantiegeld niet apart uitbetaald dan moet U Uw maandelijkse pensioeninkomen eerst delen door 1,08.

(Dat is zowat bij alle pensioenfondsen behalve Hoogovens, Bouw, Welzijn en Schilders)

( Bij de AOW bedragen is rekening gehouden met vrijstelling van €5,20 netto inkomensondersteuning AOW en €25,05 pensioenvrijstelling per persoon.)

**N.B. Toeslagen zijn geen inkomen.**

## **Kwijtschelding Gemeentelijke en Waterschapsheffingen**

Veel mensen die gezien hun lage inkomen in aanmerking komen voor kwijtschelding krijgen dit toch niet omdat zij teveel geld op bank- en spaarrekening hebben staan.

Hoe kan U kijken of U in aanmerking komt voor kwijtschelding?

U neemt de kale huur plus subsidiabele service kosten (de rekenhuur volgens de huurtoeslag) plus de premies van de ziektekostenverzekering plus een van de bedragen hierna plus een extra vermogens-vrijstelling . Deze extra vermogensvrijstelling is €2000 voor echtparen, €1500 voor alleenstaanden en €1800 voor een ouder gezinnen. Als u daar boven komt heeft U “vermogen” en kan U daarvan 80% betalen. De bedragen zijn: 1.015,16 voor alleenstaanden, 1.512,37 voor (echt)paren, 1.254,82 voor alleenstaande AOW-ers en 1.768,78 voor (echt)paren met AOW.

Deze bedragen gelden voor de periode 1-1-2024 tot 1-7-2024 bij het Waterschap en bij de Gemeente en zijn gelijk aan de

bijstandsnorm inclusief vakantiegeld cq netto AOW inclusief vakantiegeld vermeerderd met een deel van de kostentoeslag ouderen en verminderd met de normpremie ziektekosten en de minimum normhuur.

Als U van de op deze manier verkregen bedragen de huur- en de zorgtoeslag en de extra vermogens-vrijstelling aftrekt krijgt U de inkomensgrens. Als Uw maandelijkse inkomen inclusief een twaalfde deel van het vakantiegeld meer is krijgt U ook geen of slechts gedeeltelijke kwijtschelding. (Het vakantiegeld van de AOW is 72,15 netto, paren samen 103,08)

N.B.De waarde van een auto van meer dan €2269 of jonger dan 9 jaar telt mee bij het vermogen. Behalve als deze nodig is in verband met een handicap. Mensen geboren voor 1935 hebben een extra vermogensvrijstelling van 2269 euro.

## **Noodfonds dure energie.**

Er komt in 2024 geen energietoeslag. Wel kunnen mensen met een inkomen beneden 120% van de bijstand tot eind juli 2024 bij Zaffier of via Gezondverzekerd alsnog de energietoeslag over 2023 aanvragen.

Voor 2024 wordt in de loop van januari het noodfonds dure energie opengesteld. Mensen met een bruto inkomen inclusief vakantiegeld van minder dan €2069(2905) die meer dan 8% van hun bruto inkomen aan energie betalen kunnen een beroep doen op het noodfonds 2024. Mensen met een bruto inkomen tussen €2069(2905) en €3182(4470) kunnen een aanvraag indienen als hun energierekening meer is dan 10% van hun bruto inkomen. De aanvraag moet voor 1 april 2024 worden ingediend.

Nota Bene: Bruto AOW inclusief vakantiegeld is €1618 (2204)

Alle bedragen tussen haakjes zijn voor echtparen.

## Belastingaangifte over 2023

Tussen 1 februari en 1 mei zal een van onze 5 hulpen u bezoeken voor het verzorgen van uw belastingaangifte. Zij vragen daarvoor een onkostenvergoeding van 10 euro (echtparen 15 euro) Maar natuurlijk mag u als een fooi meer geven.

### Zij hebben daarbij de volgende gegevens nodig.

- 
- De machtigingscode voor de aangifte over 2023 van 5 letters en cijfers als U een nieuwe hulp krijgt. .
- 
- Uiteraard de jaaropgaven van AOW, Sociale Dienst en/of Pensioenen.  
❖
- De berichten over uitkeringen of te betalen bijdragen van uw ziektekostenverzekeraar.
- (Met name het niet vergoede deel van tandarts en/of fysiotherapeut.)

De kosten van alarmering en of de pedicure.

- Nota's van medicijnen op doktersadvies die u zelf bij de apotheek moet betalen. Niet die welke onder het eigen risico vallen.
- Verder willen wij graag weten of u energieverrijkte en/of eiwitverrijkte voeding moet nemen wegens longziekten (COPD) of andere ziekten, of U een dieet heeft en of u bepaalde voedingsstoffen wegens voedselovergevoeligheid niet mag eten. Dat in verband met aftrek dieetkosten.
- Uw bankafschriften en spaarrekeningen over 2023 netjes op volgorde.
- Eventueel de financiële jaaroverzichten van uw bank over 2022 of 2023.
- Als u een eigen huis heeft: de aanslag gemeentelijke belasting over 2023
- **(dus niet de aanslag over 2024.**
- Berichten van de belastingdienst over voorlopige aanslagen of teruggaven over 2023

U zal worden bezocht door een van onderstaande hulpen:

Robert Dirkwager 072-5613115      Nel Heidelberg      06-44020479

Ella Mors      06-53815516      Wim Wassenaar      06-50201759

of Kees Wiersma      072-5117118

Kees Kroon kan het om gezondheidsredenen niet meer doen. Hij zal worden vervangen door Ella Mors, Robert Dirkwager of door mij..

Kees Wiersma.

## 58 GEMEENTEN INDEGEMEENTE NOORD-HOLLAND VANAF 01-01-2011

Aalsmeer	H	O	O	R	N	I	V	B	W	K	P	J	X	T	H	A	K	N	H	H
Alkmaar	B	I	U	I	T	G	E	E	S	T	A	J	S	P	A	L	S	A	E	E
Amstelveen	W	A	M	S	T	E	L	V	E	E	N	C	T	Z	A	K	N	E	I	E
Amsterdam	A	G	L	I	P	C	S	E	O	Z	N	W	E	A	R	M	C	K	L	M
Anna Paulowna	T	H	A	T	U	A	E	R	F	E	A	O	D	A	L	A	O	S	O	S
Beemster	E	L	A	G	R	F	N	W	T	E	P	R	E	N	E	A	H	Y	O	T
Bergen	R	K	F	R	M	N	A	I	P	V	A	M	B	S	M	R	E	D	B	E
Beverwijk	L	A	N	G	E	D	I	J	K	A	U	E	R	T	M	P	E	Q	L	D
Blaricum	A	N	D	G	R	N	I	K	W	N	L	R	O	A	E	T	M	S	A	E
Bloemendaal	N	S	R	C	E	Z	K	O	I	G	O	L	E	D	R	O	S	S	R	H
Bussum	D	E	E	A	N	O	G	A	E	A	W	A	C	S	L	H	T	E	I	R
Castricum	B	H	C	S	D	U	R	Z	R	M	N	N	Z	C	I	A	E	P	C	H
Den Helder	T	I	H	T	H	D	A	T	I	S	A	D	S	H	E	A	D	I	U	U
Diemen	E	L	T	R	T	E	F	A	N	T	P	R	S	A	D	R	E	X	M	I
Drechterland	S	V	E	I	V	R	T	A	G	E	D	E	J	G	E	L	N	N	Z	Z
Edam-Volendam	C	E	R	C	G	A	D	L	E	R	I	K	L	E	E	E	K	C	A	E
Enkhuizen	H	R	L	U	L	M	E	S	R	D	E	B	B	N	N	M	H	R	N	N
Graft-De Rijk	E	S	A	M	U	S	R	M	M	A	M	L	U	A	S	M	U	D	D	B
Haarlem	R	U	N	P	I	T	I	E	E	M	E	O	S	A	P	E	I	W	V	D
Haarlemmermeer	M	M	D	V	T	E	J	E	E	Z	N	E	S	R	A	R	Z	I	O	T
Harenkarspel	E	E	S	A	H	L	P	R	R	L	I	M	U	D	A	M	E	E	O	U
Heemskerk	R	D	M	E	O	V	D	W	I	J	D	E	M	E	R	E	N	R	R	A
Heemsstede	H	E	E	K	O	G	G	E	N	L	A	N	D	N	N	E	O	I	T	W
Heerhugowaard	A	M	E	N	R	D	E	N	H	E	L	D	E	R	W	R	R	N	I	E
Heiloo	A	B	R	I	N	N	O	O	S	T	Z	A	A	N	O	H	Z	G	E	E
Hilversum	R	L	B	E	E	M	S	T	E	R	O	A	T	T	U	L	D	E	D	S
Hoorn	L	I	R	D	L	E	D	A	M	V	O	L	E	N	D	A	M	N	E	P
Huizen	E	K	I	O	E	J	P	N	H	E	E	M	S	K	E	R	K	H	O	T
Koggenland	M	U	H	R	G	A	N	E	E	G	L	R	T	E	X	E	L	F	U	S
Landsmeer	M	B	O	P	M	E	E	R	R	S	E	S	O	E	T	N	E	Y	T	R
Langedijk																				
Laren																				

Haarlemmerlieden  
en Spaarnwoude

Medemblik

Muiden

Naarden

Niedorp

Oostzaan

Opmeer

Ouder-Amstel

Purmerend

Schagen

Schermer

Stede Broec

Texel

Uitgeest

Uithoorn

velsen

Waterland

Weesp

Wieringen

Wieringermeer

Wijdmeren

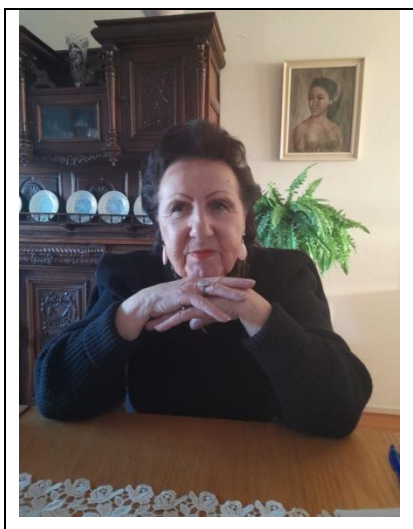
Wormerland

Zaanstad

Zandvoort

Zeevang

Zijpe



Vandaag was ik bij Alice V, een goed uitziende dame van 79 jaar. Het is een innemende en goed uitziende dame die graag lacht. Ze is geboren in Harmelen

vlakbij Utrecht in een liefdevol en Harmonieus gezin. Behalve vader en moeder waren er ook nog 5 broers. Alice was de jongste. Zelf heeft ze 1 zoon en schoondochter, een kleinzoon en kleindochter, die in Limmen wonen. Ze is wel 8x verhuisd van Harmelen (19 jaar) naar Driehuis Westerveld, (12 jaar) Santpoort (10 jaar) Haarlem 2 adressen (3 jaar en 12 jaar) Heemstede (6 jaar) en het langst heeft ze in Spanje gewoond (15 Jaar) En nu woont ze al weer 2 ½ jaar in Alkmaar. Doordat de kinderen en kleinkinderen haar erg miste en vroegen of ze in Alkmaar kwam wonen, kwam ze hier naar toe. Alice was voor die tijd nooit in Alkmaar geweest maar ze heeft er tot op vandaag geen spijt van. Ze heeft een prima sociaal leven. Alice gaat naar de bingo op woensdag, en op maandag naar het klaverjassen van de Senioren Vereniging daarnaast is ze lid van een smartlappenkoor, daar zingt ze op dinsdagavond. 1 x in de maand naar een klaverjas drive. Ze kaart met 4 dames het kaartspel vrouwenpotten, en ze spreekt regelmatig met kennissen af om ergens iets te gaan drinken of te lunchen. En wat ze heel leuk vindt, is om met haar kleindochter te gaan winkelen en lunchen in de stad, enig vindt ze dat Op

haar 16è ging ze in de slagerij werken, op 16 november is ze jarig. Op 19 jarige leeftijd trouwde ze op 20 november, en op 1 december hadden ze hun eigen slagerij dat ging heel snel, tot 1984, toen werd haar man ziek en verkochten ze de zaak. Het was een kleine zaak die uitgroeide tot een grote slagerij met 8 medewerkers. Ze heeft toen drie jaar niets gedaan. Daarna ging ze de mode in. Dat vond ze een aparte branch. Ze verkocht exclusieve kleding en artikelen zoals bont, leer, zijde en kant voor de sjieke mensen, later mocht ze ook zelf inkopen doen in Parijs, Brussel en Dusseldorff, Ze ging dan naar de Messe dat zijn hele grote markthallen vol spullen. Wat ze het leukste daar aan vond was dat ze zelf veel uit mocht zoeken en niet hoefde te betalen omdat ze het later weer in de winkel verkocht. Alice stond in verschillende winkels maar de baas wilde orde op zaken zetten en verkocht zijn zaken. Toen heeft ze weer even niets gedaan, Daarna kwam ze in Amsterdam terecht bij een bazin en werkte ze zich op tot bedrijfsleidster dit was een winkel voor de normale consumenten, was heel gezellig. Ze heeft er 13 jaar gewerkt. Toen ze hun eigen bedrijf de slagerij hadden gingen ze elk jaar 3 weken dicht om op vakantie te gaan plus het uitkeren van vakantiegeld aan het personeel dat was ontzettend duur en nu kreeg ze vakantie en nog geld toe, prachtig vond ze dat, daar genoot ze erg van. Het contact met de klanten was ook geweldig. Alice is ook nog even Foto model geweest en heeft een mooie fotosuite laten maken, een mooie herinnering, Haar man vond dat geen goed idee dus was het einde carrière en is zij gestopt. 1 foto ervan prijkt in haar hal. mooi Alice ging op haar 62 ste met de vut en ging toen naar Spanje. Haar man had een huis in Dolores gezien. Hij

noemde haar Kleine, Hij zei Kleine ik heb iets moois gevonden in Dolores, de buitenkant was niet bijzonder maar binnen was het een paleisje. Alice keek haar ogen uit .Een grote tuin, dat kwam mooi uit want ze hadden 2 Spaanse herders honden. Alles was zo ruim in huis en er waren geen deuren maar dikke gordijnen zo mooi, Ze schreide de trap op en af, gewoon lopen deed je niet in zo'n huis. Ze hadden fijne Marokkaanse burens, prima mensen maar met de rammedan gaven die veel overlast en ook op het plein bij de kerk was er elk weekend feest van 's nachts 2 uur tot 6 uur in de morgen , dat was niet prettig en na 3 maanden gingen ze weg, ze verhuisden naar Daya Nueva. Daar hadden ze het prima naar hun zin. Toen ze in Spanje woonde had ze elk half jaar de behoefte om de kinderen en kleinkinderen te zien en te voelen, dan kwam ze een weekje naar Nederland en

### **GEZELLIGE MIDDAGEN**

We willen graag wat voor de leden doen. Hebben jaren lang geprobeerd verschillende mensen uit te nodigen zoals een spreker, een muzikant, iemand die westfriesse stukjes deed enz. Maar het is jammer dat er zo weinig bezoekers/leden komen zo tussen de 5 en 15 mensen. Dat is voor ons niet leuk maar zeker ook niet leuk voor degene die de middag verzorgt. We weten het niet meer dus na lang beraad hebben we besloten met deze middagen te stoppen. We kunnen de juiste doelgroep niet vinden. Er zijn natuurlijk verpleeghuizen, buurthuizen, verenigingen en organisaties die ook veel organiseren dus zelf hun programma's hebben. We hebben het gevoel dat we overbodig zijn, dat er al voldoende is.

als ze iedereen weer had gezien was het weer goed. Voordat ze naar Spanje ging hielp ze mensen van hun pijn af maar in Spanje is het al zo heet dat ze het niet prettig vond om het daar te doen en is er toen mee gestopt. Als ik haar zo hoor vertellen heeft ze het allemaal met veel plezier en veel liefde gedaan. Ze vind/vond het heerlijk te leven zoals het komt, Ze is 17 jaar op vakantie gegaan naar Majorca met 2 vriendinnen dat was een hele leuke tijd daar kijkt ze zeker op terug. Het ging zo lang goed omdat we elkaar vrij lieten. Het stopte doordat we alle 3 onze man in 1 jaar tijd verloren. Daarna ben ik nog eens naar de Dominicaanse Republiek op vakantie geweest maar had elke dag regen. Het was in het nazeisoen. Dat was geen succes. Ze neemt het leven zoals het komt en is een ontzettend lief mens. Ik ben blij dat ik haar heb leren kennen.

### **Vrijwilligers Bijeenkomst**

Vrijdag 24 november j.l. hebben de vrijwilligers van dit seizoen kunnen genieten van een gezellige middag bij onze vereniging. Onder het genot van koffie en thee met gebak en daarna een hapje en een drankje, er is bijgepraat, gelachen en natuurlijk een klein feestje gevierd. Kees sprak de mensen toe en vertelde hoe blij het bestuur met hen was. Als bestuur van onze vereniging zijn we natuurlijk enorm blij met onze vrijwilligers. En vinden het fijn om daarvoor iets terug te kunnen doen. Het zijn de mensen die het clubblad rondbrengen, of /en helpen met de belastingaangifte, helpen bij de bingo en het klaverjassen en andere dingen. Wij willen alle vrijwilligers bedanken voor hun fantastische inzet. Zonder hen is er geen vereniging.



**Dit is tevens een oproep** we zoeken nog een aantal vrijwilligers om de belastingformulieren in te vullen, vaardigheid met de computer is een must. Door ouderdom en ziekte stopt het bij sommige. Bel Kees 072 5117118. Hij helpt je opweg. Ook zoeken we bezorgers voor het verenigingsblad voor Alkmaar Noord. En 2 leden voor de kascommissie. Tevens zijn we op zoek naar mensen die kennis willen maken met een bestuursfunctie. Wil je er volgend jaar bij zijn? Meld je dan snel aan als vrijwilliger! Dan maak je ons heel blij.

Ik wil mij even voorstellen:  
Ik ben Gre Visser en organiseer de bingo op woensdagmiddag. Woensdagmorgen ga ik boodschappen doen voor de bingo, Ik zit te springen om iemand met een auto, die mij wil en kan helpen, zelf heb ik geen auto en het is te veel en te zwaar om het in mijn eentje te doen. Er zijn wel een paar vrijwilligers, maar als die niet kunnen is het een probleem. Het hoeft niet elke keer. U kunt mij bellen en eventueel een keer mee gaan om te kijken hoe het gaat. Bedankt en ik hoop tot gauw, Mijn tel. Nummer is 06 11196659.

### **Kerstmiddag 17 december 2023.**

Ik kwam 13.15 binnen toen waren er al een heel aantal mensen, en alles was gezellig versierd. Het was bere gezellig en we werden goed verwent. Eerst 2 kopjes koffie of thee met een plak kerststol. Ondertussen zong het koor de Zaanse Parelvisser mooie hollandse liedjes.



In de pauze werd ons een borrelhapje aangeboden ook werd het rad van fortuin ingezet voor de verloting met prachtige prijzen, daarna begon het koor weer te zingen en dit keer was zelfs Tom Manders of te wel Dorus van de partij, dat was heel leuk. U kunt wel raden wat hij zong, Er wonen 2 motten in m'n ouwe jas. Een ervaren koor dat prachtig en met humor de Nederlandse liederen zingt. Het koor bestaat uit 10 mannen en een accordeonist. Daarna de tweede ronde van de verloting. Zelfs de polonaise kwam een paar keer aan bod tijdens het zingen. Na afloop kregen we zelfs een overheerlijke sate met brood en pindasaus aangeboden. Een middag die ik niet snel zal vergeten.





### Geslaagd etentje bij de Thai

Lekker gegeten met Joyce bij de Thai  
 Vandaag waren we met Joyce uit eten bij de Thai. Restaurant Khunchai. Een Thais restaurant. Het is een echte aanrader. Hele aardige en vriendelijke eigenaars ze waren bereid als je iets niet luste dat weg te laten. Ze waren heel geduldig en namen de tijd voor ons, niets was te veel. Het was heel gezellig. Voor herhaling vatbaar. Het eten was echt heerlijk. We hebben er dan ook intens van genoten.

### Nadenkertjes

Waar je naar kijkt, daar ga je naartoe.

Een compliment: geluk in geschenkverpakking.

Als we onszelf vergeven, zijn we in staat anderen te vergeven.

Leven in het moment is niets moeilijks; je doet het al.  
 Je hoeft het alleen nog maar te beseffen.

**KENT U DEZE NOG ?** inspiratie opgedaan op de Kerstmiddag en Gerard Joling zingt het nu en is al 1 miljoen keer gedownload.

Zeg, meneer Cor Steijn  
 neem me niet kwalijk dat ik even onderbreek  
 maar zou u mij misschien eve op m'n rug willen krabbele

Zeg Dorus, heb je nou niets beters voor me  
 Nee nee nee nee, mot je eve goed luisteren  
 't is niet wat U denkt  
 maar, kijk effe in m'n kraag  
 hier, moet je oplette

Er wonen 2 motten  
 in m'n ouwe jas  
 En die 2 motten  
 die wonen d'er pas  
 Je raakt gewoonweg van je stuk  
 als je het ziet dat pril geluk  
 hij vreet m'n hele jas kapot  
 alleen voor haar, die dot van een mot  
 Ik noem haar Charlotte  
 en hem noem ik Bas  
 Die dotten van motten  
 in m'n ouwe jas.

Ik voelde me eerst een beetje belaagd  
 Ik dacht "het is net of er wat aan me knaagt"  
 Maar toen kreeg ik die gaten, in de gaten  
 Ik dacht nog even hoe heb ik het nou  
 Maar toen begreep ik het al gauw  
 Ik zag 2 motten in die gaten zitten praten  
 Ik greep meteen naar de DDT  
 Maar daar verwoest je zo'n huwelijk mee  
 en besloot meteen  
 ik zal dat echtpaar daar maar laten

Er wonen 2 motten  
 In m'n ouwe jas  
 En die 2 motten  
 Die wonen der pas

Je raakt gewoonweg van je stuk  
 Als je het ziet dat pril geluk  
 Hij vreet m'n hele jas kapot  
 Alleen voor haar, die dot van een mot  
 Ik noem haar Charlotte  
 En hem noem ik Bas  
 Die dotten van motten  
 In m'n ouwe jas.

Ik ben een geboren eenzaam mens  
 Maar het was m'n eigen wijze wens  
 Een echt verbond heb ik steeds kunnen  
 verhinderen  
 Ha, en al zeggen m'n relaties tegen mij  
 Ah joh breng toch die jas naar de stomerij  
 Want dat vod dat begint al knapjes te  
 verminderen  
 Maar juist zo'n vagebond als ik  
 Die komt pas reuze in z'n schik  
 Met z'n ouwe jas, 2 motten en 10  
 mottenkinderen

Een familie motten  
 Woont er in m'n jas  
 Ik laat ze ravotten  
 Als een kleuterklas  
 Nou zitten ze boven in m'n kraag  
 En eten zich een volle maag  
 Ze vreten m'n hele jas kapot  
 Omdat een mot toch leven mot

Die lieve Charlotte, en mottige Bas  
 Met een dotten van motten  
 Wonen in m'n jas.

(c) Tom Manders

ABron:  
<https://muzikum.eu/nl/dorus/twee-motten-songtekst>

Hallo Tina ,

Ik ben Annie en ik heb ook een vraag, mijn hele leven zie ik ze wel eens stiekem in hun neus peuteren. Daar zitten allemaal snotjes in. Wat doen die dingen daar ?Waar is het goed voor? En wat is de functie daarvan?

Dank u wel voor deze praktische vraag. Snot is heel handig spul. Het is lekker nat en plakkerig. Bacteriën en andere vieze dingen in de lucht die je inademt, blijven er dus in plakken. Die komen dan niet in je longen. Als ze daar wel komen, kunnen ze je ziek maken. Het meeste snot (met al die vieze dingen erin) slik je gewoon door, of snuit je uit. Smakelijk! Wist u dat elk mens gemiddeld 1½ liter slijm/snot per dag afvoert. Denk er maar niet te lang over na. Vriendelijke groet van Tina.

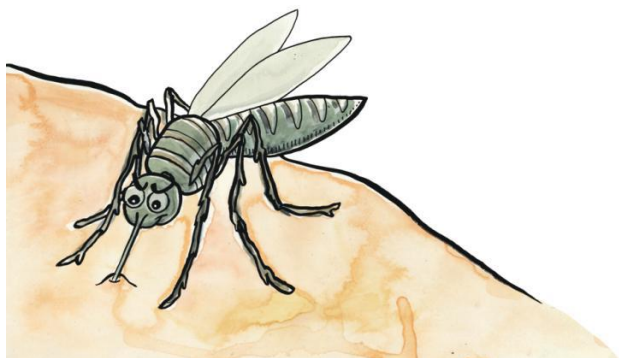
Hallo Tina,

Op de eerste plaats mijn complimenten voor het blad ,Je moest eens weten hoe ik er van geniet, het is zo leuk geworden. Ik heb er echt van genoten.

Ik ben Judith en ik vroeg mij af hebben vliegen bloed? Soms zie ik als ik ze dood sla dat er een geelachtige stof uit komt en niet zoals ik verwacht rood bloed. Ik ben heel nieuwsgierig naar uw antwoord,

Tina vragen:

Alvast bedankt voor het antwoord,



Jazeker. Insecten zijn gemaakt van vlees en bloed. Erg groot zijn insectenlijfjes niet. Waar bestaan ze precies uit? Het vlees van een dier is het zachte weefsel waar hij van gemaakt is. Meestal bestaat dat uit spieren met wat vet. Insecten hebben ook zacht weefsel. Dat is insectenvlees. Het is alleen niet rood. Dat komt doordat er geen rood bloed in zit. Het bloed van insecten heet hemolymfe. Het is kleurloos, of gelig of groenig. Hemolymfe doet hetzelfde als ons bloed: zuurstof en voedingsstoffen naar cellen brengen en afvalstoffen afvoeren. Dank je wel voor je vraag en het compliment. Vriendelijke groet van Tina

Ik ben Vivian, en ik wil de vereniging complimenteren met het blad, Ik ben er zo blij mee en lees het nu met plezier. Ik heb een vraag **Als ik verdrietig ben dan moet ik soms huilen, Waar zijn die tranen goed voor?**

In huiltranen zitten veel stoffen die je lichaam maakt als je heel gespannen bent. Het lijkt erop dat tranen die stoffen wegspoelen. Als ze weg zijn, voel je je weer fijner. Maar het kan ook zijn dat tranen laten zien dat je écht verdriet hebt. Als andere mensen je tranen zien, zullen ze je sneller helpen. Alleen mensen huilen met tranen. Dieren doen dat niet.

Dank voor je compliment over het blad, ik hoop dat je blij bent met het antwoord vriendelijke groet van Tina

#### KETELKOST:

Een ouderwets recept wat vroeger in Noord-Holland vaak werd gegeten op maandag, wasdag, een makkelijk gerecht want de was doen was vroeger zwaar en zeer bewerkelijk om te doen. Je begon op zondag met de was in de week te zetten (soda werd daarvoor gebruikt) dan werd de was gekookt en op maandag kwam het wasbord tevoorschijn en werd er gewassen en zo vroeg mogelijk de was aan de lijn. Dan werd er vaak gekozen voor dit gerecht. Dit bestond uit stoofperen (Gieser-Wildemannen) die werden heel gekookt, zonder te schillen wel goed gewassen en met een flink stuk pekelspek en flink wat water op het petroleumstel gezet en dat lieten ze de hele dag stoven. Het werd met aardappels en jus gegeten de jus was vaak nog over van de zondag, het was makkelijk en voedzaam, je moest wel opletten dat het petroleumstelletje niet ging loeven want dan zag je hele keuken zwart. Ik zou zeggen probeer het en eet smakelijk.

Joke van Lienen

## Formulier afboeken digitaal budgetAlkmaar Pas



Heeft u een minimum inkomen en heeft u de gratis AlkmaarPas met een tegoed? Dit tegoed is digitaal gekoppeld aan de AlkmaarPas. Wilt u dit tegoed gebruiken voor de Seniorenvereniging dan kunt u dit formulier invullen. Het ingevulde bedrag wordt van uw AlkmaarPas afgeboekt.

AlkmaarPas-nummer (laatste 8 cijfers) .....

Naam pashouder .....

Adres.....

Postcode + Woonplaats.....

Telefoonnummer (niet verplicht).....

E-mailadres (niet verplicht).....

Gewenste in te leveren bedrag bij de Seniorenvereniging € .....  
(maximaal € 200)

Hierbij ga ik akkoord met het afboeken van tegoed zoals hierboven is  
aangegeven.

Handtekening pashouder

Datum \_\_\_\_\_

Lever dit formulier in bij:  
Seniorenvereniging Alkmaar  
Kees Wiersma  
Westerweg 47  
1815 DC Alkmaar  
072-5 117 118