

ThuishotelNieuws

Winter 2026

THUIS

HOTEL

Lezing:

Pioniers en
helden van de
Elfsteden-
tocht

Tuintips
van Frisia

MAAK KENNIS
MET QIGONG

Wandel mee met de
elfstegenroute





Kijkje achter de schermen bij Thialf

Laat u meevoeren achter de schermen van dit iconische stadion waar kampioenen worden geboren en baanrecords worden gebroken.

Stap binnen in de wereld van topsport, ijs en historie tijdens een exclusieve rondleiding door Thialf in Heerenveen; het kloppend hart van het Nederlandse schaatsen.

Tijdens deze tour ontdekt u onder andere:

- De ijsvloer en het geheim achter het perfecte schaatsijs
- De VIP-ruimte, perszones en sportlabs
- De indrukwekkende techniek achter het stadion, van koeling tot verlichting
- Verhalen, anekdotes en hoogtepunten uit de rijke Thialf-geschiedenis.

Datum: Donderdag 19 maart 2026

Tijd: 14.30 – 16.15 uur

Locatie: Thialf (Pim Mulierlaan 1, 8443 DA, Heerenveen)

Programma:

14.30 uur: Ontvangst met koffie/thee
14.45 - 16.15 uur: Rondleiding

Kosten:

Abonnees Thuishotel: € 7,50 p.p.

Niet-abonnees: € 9,00 p.p.

Aanmelden doet u door de aanmeldbon verderop in deze editie in te sturen of via de website van Thuishotel. Dit kan **uiterlijk tot vrijdag 7 maart**. Nadat u zich heeft aangemeld, ontvangt u een week vóór de activiteit een bevestigingsbrief. Het verschuldigde bedrag wordt 2 dagen vóór de tour automatisch geïncasseerd.

Thuishotel is erg blij samen te werken met de volgende dienstverleners!

DIENTST	LEVERANCIER
Alarmopvolging bij personen-alarmering	Thuiszorg van Antonius
Belastingservice	Hoekstra Budgetadvies
Bestratingsbedrijf	Tanja Túnoannimmer
Bruin-en witgoedreparatie en installatie, huisautomatisering	Expert Sneek
Computerhulp aan huis	IT Support Friesland
Culturele uitstapjes	Vier het leven
Financieel ontzorgd bij verpleeghuisopname	Zicht op Geld
Haal- en brengservice kunstgebit	Kunstgebit Friesland
Hulpmiddelen	Kersten Hulpmiddelen De Welzijnwinkel Maxvitaal Scootmobiel Friesland
Kapper aan huis	Diverse aanbieders
Klussendienst	Auke Jongsma Bouwbedrijf Bootsma Onderhoudsbedrijf Dijkstra Onze klusvrouw Gonny Schildersbedrijf Dooper vof Van der Weij Installatie BV Wout Merkus
Korting schadeverzekering	De Friesland Univé
Korting zorgverzekering	De Friesland Univé
Maaltijdservice	Antonius Maaltijdservice apetito Poiesz Maaltijd Gemak
Opruimcoach	Have en Goed Huisdiensten
Opticien aan huis	Thuisopticiens Friesland
Pedicure aan huis	Diverse aanbieders
Personenalarmering	Diverse aanbieders
Preventiegesprek	Thuiszorg van Antonius
Pruikenservice	Frans Koopal Pruiken Thuiszorg Nederland
Rijbewijskeuring	RijbewijskeuringsArts.nl
Schoonmaakservice	Bryz Facility Company
Sport en bewegen	Senior Stars Fitnessclub Sneek
Tuinonderhoud	Onderhoudsbedrijf Dijkstra Frisia Groep
Uitvaartzorg	Romy van der Wiel
Verhuisservice	De Jong Verhuizingen
Was- en strijkservice	Velzen Textielreiniging

Lezing over pioniers en helden van de Elfstedentocht

Liefhebbers van Friese geschiedenis en schaatsfanaten kunnen zich verheugen op een bijzondere lezing van schrijver en Elfstedentochtkenner Mark Hilberts. Op 27 maart zal Hilberts in de Zorgboulevard van het Antonius ziekenhuis in Sneek vertellen over de pioniers en helden die de geschiedenis van "de Tocht der Tochten" hebben gevormd.

Hilberts, die vijf boeken over de Elfstedentocht heeft geschreven, geldt als een kenner van de geschiedenis van het meest tot de verbeelding sprekende sportevenement van Nederland.

Tijdens de lezing belicht hij het indrukwekkende levensverhaal van Mindert Hepkema, de grondlegger van de Elfstedenvereniging en een sleutelfiguur in de organisatie van de beroemde schaatstocht.

Daarnaast gaat Hilberts in op zijn biografieën van twee legendarische Elfstedenwinnaars: Reinier Paping, de held van de barre tocht van 1963, en Jeen van den Berg, die in 1954 de overwinning behaalde en daarna uitgroeide tot een icoon van het Friese schaatsen.

De lezing belooft een boeiende reis door de geschiedenis te worden, met bijzondere verhalen over doorzettingsvermogen, sportieve helden en het culturele erfgoed van Friesland. Bezoekers krijgen bovendien de gelegenheid om vragen te stellen en in gesprek te gaan met de schrijver.

Datum: vrijdag
27 maart 2026

Tijd: 14.15 – 16.15 uur

Locatie: Sneek

Programma:

14.15 – 14.30 uur ontvangst
14.30 – 15.15 uur lezing
15.15 – 15.30 uur pauze
15.30 – 16.15 uur vervolg lezing

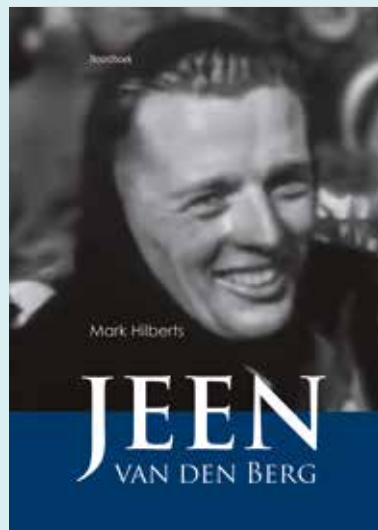
Kosten:

Abonnees Thuishotel: gratis
Niet-abonnees: € 5,00 p.p.

De kosten zijn inclusief koffie/thee en iets lekkers.

Let op:

U meldt zich aan voor deze lezing via de aanmeldbon verderop in deze editie of via de website van Thuishotel. Aanmelden kan tot **uiterlijk 15 maart 2026**. Nadat u zich heeft aangemeld, ontvangt u een week van tevoren een bevestigingsbrief. Hierin staat ook de exacte locatie vermeld. Het verschuldigde bedrag wordt 2 dagen vóór de lezing automatisch geïncasseerd.



11-stegentocht door Woudsend

In het historische dorp Woudsend is veel te zien. Tijdens de elfstegentocht ontdekt u de historie, de smalle steegjes en de oude verhalen van dit prachtige dorp aan de Ee.

Onder leiding van een gids wandelt u door het oude centrum en de vele steegjes die dit dorp rijk is. Tijdens de wandeling loopt u langs de korenmolen 't Lam, houtzaagmolen De Jager en de rooms-katholieke Sint Michaëlkerk. U bezoekt een aantal van deze historische monumenten. Bij slijterij "Tsjoch" maken we kennis met het typische "Wâldseiner Waarmertsje". In totaal loopt u ongeveer 2,5 kilometer.

Datum: Zaterdag 18 april 2026
Tijd: 14.00 – 16.00 uur
Startlocatie: VVV/Molenwinkel 't Lam (Molestrjitte 6)

Kosten:

Abonnees: € 6,00 p.p.
Niet - abonnees: € 7,50 p.p.

Aanmelden:

U meldt zich aan voor deze wandeling via de aanmeldbon verderop in deze editie of via de website van Thuishotel.

Aanmelden kan tot **uiterlijk 3 april 2026**. Nadat u zich heeft aangemeld, ontvangt u een week van tevoren een bevestigingsbrief. Het verschuldigde bedrag wordt 2 dagen vóór de wandeltocht automatisch geïncasseerd.

Thuishotel woordzoeker

Puzzelt u ook weer mee? De woorden staan horizontaal, verticaal en diagonaal verstopt. Zoek de woorden en streep ze door. De overgebleven letters vormen een vraag.

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

ABONNEE
ACTIEF
BEWEGINGSLEER
DAGTOCHT
DIENSTEN
ELFSTEDENTOCHT
IJSPRET
IJSWATER
KLUSVROUW
LEZING

PENSIOEN
SCHAATSSEN
SPORTIEF
STRIJKBLOEMEN
THIAF
THUISHOTEL
TUINTIPS
WINTERPRET
WINTERSPELEN
WORKSHOP

Let op: Stuur de oplossing **vóór 12 mei 2026** naar **thuishotel@mijnantonius.nl** o.v.v. 'oplossing puzzel' en maak kans op een VVV-cadeaukaart! Vergeet niet uw contactgegevens mee te sturen.

De winnaar krijgt persoonlijk bericht en wordt tevens bekendgemaakt via Facebook (www.facebook.com/thuishotel).



De overgebleven letters kunt u hieronder invullen.

Maak kennis met Qigong

Chi Neng Qigong, of kortweg Qigong, is een Chinese bewegingsleer die de doorstroom van energie stimuleert en je lichaam en geest versterkt. Het wordt ook wel 'meditatie in beweging' genoemd. Het zijn langzame bewegingen en het geeft verdieping in je persoonlijke ontwikkeling.

Deze vorm van Qigong wordt over de hele wereld beoefend en het effect van de oefeningen is merkbaar in het dagelijks leven. De bewegingen zijn eenvoudig en sierlijk en kunnen zelfs zittend of liggend gedaan worden. Hierdoor is Qigong geschikt voor iedereen.

Voordelen Chi Neng Qigong:

- Verlaagt stress
- Zorgt voor een betere doorstroom van energie
- Verbeterd je emotionele staat
- Versterkt lichaam en geest

Bent u benieuwd naar Chi Neng Qigong? Kom het zelf ervaren tijdens de workshop bij House of Soulz in Sneek. Iedereen kan meedoen!

Datum: Zaterdag 11 maart 2026
Tijd: 10.00 – uiterlijk 11.30 uur
Locatie: House of Soulz
(Keizersmantel 441, Sneek)

Programm:

10.00 uur: Ontvangst met koffie/thee
en iets lekkers + uitleg
10.15 – 11.30 uur: Qigong

Kosten:

Abonnees Thuishotel: € 10,00 p.p.
Niet-abonnees: € 12,00 p.p.

Aanmelden:

U meldt zich aan voor deze workshop via de aanmeldbon verderop in deze editie of via de website van Thuishotel.

Aanmelden kan tot **uiterlijk 27 februari 2026**. Nadat u zich heeft aangemeld, ontvangt u een week van tevoren een bevestigingsbrief. Het verschuldigde bedrag wordt 2 dagen vóór de workshop automatisch geïncasseerd.



Tuintips voor het voorjaar

Het voorjaar komt er aan en dat is altijd een goed moment om de tuin onder handen te nemen. Met de professionele tuintips van onze partner Frisia Groep kunt u weer volop genieten van uw tuin als de dagen langer worden!

Tip 1: Dood loof verwijderen van vaste planten

De beste manier om vaste planten voor te bereiden op een nieuw groeiseizoen is door dood loof te verwijderen met een snoeischaar. Doe dit in het vroege voorjaar, als de kans op strenge vorst voorbij is.

Tip 2: Heesters knippen en uitdunnen

Heeft u heesters die in de zomer of het najaar bloeien? Dan is het voorjaar hét moment om ze te knippen en uit te dunnen. Heeft u bijvoorbeeld een boerenhortensia (*Hydrangea macrophylla*)? Dan knipt u de uitgebloeide bloemen weg tot vlak boven twee paar gezonde knoppen.

Tip 3: Bemesten van gazon en border

Het bemesten van uw gazon en border is essentieel voor sterke, gezonde planten. Dankzij de mest groeien de planten goed en zijn ze minder vatbaar voor ziekten en plagen.

Tip 4: Eenjarigen planten na de ijsheiligen

Zoals de naam al zegt, legt een eenjarige plant zijn hele levenscyclus in één jaar af. Na de ijsheiligen (rond 15 mei) is de vorstperiode echt voorbij en kunnen eenjarige planten als begonia's, geraniums, petunia's en fuchsia's de volle grond in.

Tip 5: Gazon verticuteren

Aan het eind van de winter kunnen er veel mos en plantenresten in uw gazon zitten. Tussen half april en half mei is de beste tijd om uw gazon weer in conditie te brengen. Met een verticuteermachine of verticuteerhark gaat u verticaal en horizontaal door het gazon. Omdat het gazon er na verticuteren soms nogal gehavend uitziet, raden wij u aan om na het verticuteren te zaaien met graszaad.

Frisia Groep wenst u veel succes én plezier met deze tuintips!



Portret van een abonnee

Mevrouw Ilya Kroon, ex-tuinontwerper en tuinier

Sinds een aantal maanden is ze abonnee van **Thuishotel**, nadat zij een alarmknop via **Thuiszorg van Antonius** had aangeschaft. Aangezien mevrouw alleen woont, zonder haar 2 dochters in de buurt, is het fijn dat er 24 uur per dag, 7 dagen in de week hulp ingeschakeld kan worden. We maken kennis met mevrouw Kroon (81 jaar).

Sinds 2006 woonde mevrouw Kroon met haar jeugdliefde in Lemmer. De laatste 4 jaar woont ze hier alleen, met ruwhaar teckel Sjors, nadat haar man drie jaar geleden is overleden.

We nemen plaats aan de leestafel. "Hier hebben we mooi uitzicht over mijn tuin en de omgeving." Want die is erg belangrijk voor mevrouw Kroon. "Planten en bloemen zijn mijn lust en mijn leven." Het is dan ook geen verrassing dat ze op 42-jarige leeftijd besloot haar droomopleiding tot tuinarchitect in Boskoop te volgen. "Ik dacht: nu ben ik aan de beurt!" Ze bleek talent te hebben en na 3 jaar had ze de diploma op zak en is ze mooie tuinontwerpen gaan maken.

Nu zou mevrouw Kroon graag haar kennis en ervaring willen gebruiken door andere te helpen en daardoor hopelijk leuke contacten te krijgen. Mensen met wie ze ook samen eens een wandeling kan maken of een kopje koffie kan drinken.

Kunt u wel wat hulp gebruiken met uw tuin of balkon? Woont u in de buurt van Lemmer en zou u het leuk vinden om af en toe eens te wandelen of een kop koffie te drinken? Wij brengen u graag in contact!

Oostvaardersplassen Experience

Dagtocht in samenwerking met Veenstra Reizen.

Vandaag wordt u meegenomen door de geschiedenis van Flevoland, de waterwerken van Nederland, ervaart u een unieke sluisbeleving met 6 meter verval en gaat u mee door de Oostvaardersplassen.

De Oostvaardersplassen staan bekend om hun ruige, ongerepte natuur, die vooral bestaat uit moerassen, graslanden, rietvelden en bosjes. Het is een belangrijk gebied voor vogels en er leven o.a. grote grazers zoals konikpaarden, Schotse hooglanders en edelherten.

We vertrekken 's ochtends richting Lelystad, waar u rond 11.00 uur inscheept bij de MS Nieuwland. U maakt een heerlijke vaartocht richting de Oostvaardersplassen. Tijdens de vaart wordt een lekkere 'pionierslunch' geserveerd en aan boord is een kleine tentoonstelling. Een gids van Local National Geographic is aan boord voor uitleg. Wanneer we arriveren bij de Knarsluis gaat u per bolder- of ecokar door het prachtige natuurgebied. De activiteit eindigt bij het bezoekerscentrum Oostvaardersplassen, waar u nog even rond kunt kijken, voordat we weer huiswaarts gaan.

Programma 13 mei 2026:

- 07.25 – 09.00 uur** Ophaalroute
- 10.30 – 11.00 uur** Ontvangst met koffie/thee en Flevoschelp
- 11.00 – 14.00 uur** Rondvaart Oostvaardersplassen met lunch aan boord
- 14.00 – 16.00 uur** Excursie met bolder- of ecokar en bezoek buitencentrum
- 17.00 – 19.00 uur** Verwachte terugkomst bij de opstapplaats



Ophaalroute:

Bolsward:	Wokrestaurant/Tankstation (Kloosterlaan 24)	08.40 uur
Sneek:	NS-Station	08.55 uur
Joure:	Busstation (naast McDonald's)	09.20 uur

Prijs:

Abonnees Thuishotel: € 104,00 p.p.
Niet-abonnees: € 109,00 p.p.

Inclusief:

De kosten zijn inclusief de reis per touringcar, koffie/thee met een Flevoschelp, 2,5 uur durende vaartocht op de Oostvaardersplassen, pionierslunch, tocht met de bolder- of ecokar en het bezoek aan het buitencentrum.

Reserveren:

Om te reserveren, belt u met Veenstra Reizen (0511 54 18 09). Houd uw abonneenummer van Thuishotel bij de hand. Bij te weinig deelname (min. 20 personen) behoudt Veenstra Reizen zich het recht om de dagtocht te annuleren.

Annuleringen:

Wanneer u verhinderd bent, dient u zich af te melden. Bij afmeldingen tot de dag vóór vertrek brengt Veenstra Reizen geen kosten in rekening. Bij afmeldingen op de dag van vertrek of indien u zonder afmelding vooraf niet komt opdagen, is Veenstra Reizen genooddaakt 100% van de reissom in rekening te brengen.

Nieuwe dienstverlener – Even voorstellen

Sinds kort is Onze Klusvrouw Gonny toegevoegd aan de dienstverleners van Thuishotel. Hieronder stelt zij zich graag aan u voor.

Er zijn altijd van die klussen die blijven liggen. Van laminaat leggen, schilderen, wanden en vloeren tegelen tot woningaanpassing, behangen en kastjes in elkaar zetten; ik kom graag bij u langs!

Toen 'Onze Klusvrouw' op mijn pad kwam, wist ik het meteen: Dit wil ik ook! Stilzitten is niks voor mij. Lekker bezig zijn met klussen, dat geeft mij energie. Als ik een klus niet eerder heb gedaan, leer ik graag bij en ik zal me inzetten om tot een goede oplossing te komen. Ik ben creatief in het bedenken van oplossingen en denk graag met u mee. Zo komen we samen tot een resultaat waar u tevreden over bent. Kortom: Heeft u een klus, een probleem of een vraag? Neem dan gerust contact met me op via Thuishotel.



Oant sjen, Gonny

Workshop strijkbloemen maken

Ankie Bakker nodigt u van harte uit voor deze creatieve strijkkralen-workshop! Onder het genot van koffie/thee en iets lekkers leert u tijdens deze workshop hoe u eenvoudig de mooiste bloemen kunt maken met strijkkralen. Wilt u een heel boeket? U krijgt genoeg inspiratie om hier ook thuis mee verder te gaan.

Datum: Woensdag 8 april 2026

Tijd: 14.00 – 16.15 uur

Locatie: Sneek

Kosten:

Abonnees Thuishotel: € 10,00 p.p.

Niet-abonnees: € 12,50 p.p.

De kosten zijn inclusief de materialen om de bloemen te maken, koffie/thee en wat lekkers.

WORKSHOP
STRIJKKRALEN
BLOEMEN



Aanmelden:

U meldt zich aan voor deze workshop via de aanmeldbon verderop in deze editie of via de website van Thuishotel. Aanmelden kan tot **uiterlijk 23 maart 2026**. Nadat u zich heeft aangemeld, ontvangt u een week van tevoren een bevestigingsbrief. Hierin staat ook de exacte locatie vermeld. Het verschuldigde bedrag wordt 2 dagen vóór de workshop automatisch geïncasseerd.

Actief blijven na uw pensioen: voor een vitaal leven

Na uw pensioen kan het prettig zijn om actief te blijven. Veel mensen kiezen voor vrijwilligerswerk, maar er zijn ook andere mogelijkheden om invulling te geven aan uw tijd. Actief blijven heeft veel voordelen. Thuishotel zet graag het een en ander voor u op een rij.

Voordelen

Sociale betrokkenheid

Actief blijven zorgt ervoor dat u uw sociale netwerk behoudt en vergroot. Sociale contacten (collega's, vrijwilligers of mensen die u via hobby's ontmoet) dragen bij aan uw welzijn.

Mentale en fysieke gezondheid

Werken of deelnemen aan activiteiten houdt lichaam en geest actief. Dit kan uw energie en scherpheid verhogen, wat bijdraagt aan een langer en gezonder leven.

Zingeving en persoonlijke groei

Door iets terug te doen voor anderen of nieuwe vaardigheden te ontwikkelen, voelt u zich nuttig en vervult.



Manieren om actief te blijven

Vrijwilligerswerk

Een van de meest populaire keuzes na de pensionering is vrijwilligerswerk. Dit biedt de mogelijkheid om iets terug te doen voor de samenleving, nieuwe mensen te ontmoeten en betrokken te blijven zonder de verplichtingen van een betaalde baan.

Vrijwilligers - Servicepunt is een waardevol platform waar u talloze mogelijkheden voor vrijwilligerswerk in de regio kunt vinden. Bezoek www.stichtingsociaalcollectief.nl voor meer informatie.

Deeltijd werk of een flexibele baan

Sommige mensen kiezen ervoor om na hun pensioen in deeltijd te blijven werken. Een flexibele werkomgeving kan ervoor zorgen dat u zowel actief als ontspannen blijft. Voor nóg meer vrijheid kunt u ook als zelfstandige of ZZP-er aan de slag.

Creatieve of sportieve activiteiten

U kunt kiezen om deel te nemen aan een wandel-, sport-, of hobbyclub. Dit houdt u fysiek en mentaal fit. Kijk bijvoorbeeld eens op de website van de **Bibliotheken Mar en Fean**: www.bmf.nl voor haar activiteiten.

Goed om te weten

Als u vrijwilligerswerk doet voor een ANBI (Algemeen Nut Beogende Instelling) en bepaalde vergoedingen ontvangt of giften doet, kan dat belastingvoordeel opleveren, maar het hangt af van specifieke voorwaarden. Raadpleeg hiervoor de belastingregels voor vrijwilligerswerk bij de belastingdienst of neem contact op met de ANBI.

Kapper aan huis

Nu het nieuwe jaar is begonnen, is dit het perfecte moment om uzelf een beetje extra zorg te geven.

Met onze dienst **kapper aan huis** komt de kapper naar ú toe, zodat u zich geen zorgen hoeft te maken over vervoer of lange wachttijden in de salon.

Of u nu niet meer gemakkelijk de deur uit kunt of gewoon liever in uw eigen vertrouwde omgeving blijft, onze ervaren kappers zorgen ervoor dat u er weer op en top uit ziet.

Een kapsel dat goed zit, geeft vaak net dat

beetje extra zelfvertrouwen. Of het nu gaat om een knipbeurt, het kleuren van uw haar of het zetten van permanent; alles kan gewoon bij u thuis. Het enige wat u hoeft te doen is ontspannen en genieten van de persoonlijke aandacht die u verdient.

Start het nieuwe jaar met een verfriste look! Onze gediplomeerde kappers staan klaar om u op een comfortabele en veilige manier van dienst te zijn.



AANMELDBON

VERTROUWELIJK

☐ Ik/wij meld(en) mij/ons* aan voor één of meerdere onderstaande activiteiten.

Aantal personen: 2^e persoon is wel/niet* abonnee van Thuis hotel.

*doorhalen wat niet van toepassing is

Activiteit(en):

- ☐ Maak kennis met Qigong, 11 maart 2026
- ☐ Kijkje achter de schermen bij Thialf, 19 maart 2026
- ☐ Lezing pioniers en helden van de Elfstedentocht, 27 maart 2026
- ☐ Workshop strijkbloemen maken, 8 april 2026
- ☐ 11-stegentocht, 18 april 2026

Naam: Voorletter(s): Man ☐ Vrouw ☐

Adres:

Postcode: Woonplaats:

E-mailadres: Telefoonnummer:

Abonnee-nummer Thuis hotel pers.1:

IBAN rekeningnummer pers.1*: Datum:

☐ *Hierbij machtig ik Thuis hotel tot een eenmalige afschrijving van de kosten van de gekozen activiteit(en).

☐ Ik meld mij aan voor de digitale nieuwsbrief en blijf graag op de hoogte.

De ingevulde bon kunt u sturen naar Thuis hotel, Bolswarderbaan 1, 8601 ZK, Sneek.

Aanmelden kan ook per e-mail: thuis hotel@mijnantonius.nl.

Vergeet dan niet uw gegevens mee te sturen.

Handtekening: