

## WERKGROEP ZORG EN WELZIJN

### INVENTARISATIE ACTIVITEITEN VOOR SENIOREN IN EDAM EN VOLENDAM

februari 2018

Nr.	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
	<b>CULTUUR</b>				
<b>1</b>	<b>Edams Mannenkoor Excelsior</b> <b>Nieuwe leden zijn zeer welkom.</b>  <b>(niet uitsluitend voor senioren)</b>	Repeteren in de Hulpkerk, Grote Kerkstraat 57, Edam	Repetitie op donderdagavond, van 20.00 tot 22.00 uur	Koorkostuum wordt verstrekt.	Inlichtingen: Hr. Jan Radder, Tel. 0299-363742, of Hr. Henk Kraaij, Tel. 0299-362895 mail@edams-mannenkoor-excelsior.nl
<b>2</b>	<b>Koninklijk Edams Fanfarecorps, Seniorenorkest.</b> Nu 35 leden, voornamelijk senioren. Nieuwe leden zijn welkom, o.a. voor klein koper, piston, trompet en vooral bugel. Zie ook onze website.	We repeteren in de Burghwall, Achterhaven 89, 1135 XT Edam	Donderdagmorgen van 10.00 tot 12.30 uur, met een half uur pauze.	€ 17,50 per maand. Bij optreden gaan de leden (nog) gekleed in wit hemd en zwarte broek.	Koninklijk Edams Fanfarecorps, Seniorenorkest. Inlichtingen: Hr. Kees Vroom. Tel.: 0299-372079, of 06-14468305, of secretaris@muziekvereniging-edam.nl of <a href="http://www.muziekvereniging-edam.nl">www.muziekvereniging-edam.nl</a>
<b>3</b>	<b>Koor De Gezellige Noot</b> Iedereen kan meedoen, ook van buiten De Meermin.	Kerkzaal De Meermin te Edam	Elke dinsdag repetitie van 10.00 tot 11.30 uur.	€ 6,50 per maand contributie	Activiteitenbegeleiding De Meermin. Inlichtingen: 0299-392546

Nr.	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
4	<b>Maatschappij tot Nut van 't Algemeen (Het Nut)</b> Doel: Bevordering van het maatschappelijk welzijn door verspreiding van kennis onder brede lagen van de bevolking. <b>(niet uitsluitend voor senioren)</b>	Er is een afdeling in Edam: Nut Departement Edam	Lezingen, cursussen en excursies op diverse momenten, van oktober tot in juni	Contributie: € 15,00 per persoon, of € 23,00 per paar per jaar.	Inlichtingen: Hr. Joop Asselbergs, voorzitter. Tel. 0299-367029 j.asselbergs@quicknet.nl
5	<b>Opera-avonden van Kees Schilder (Kos)</b> <b>(niet uitsluitend voor senioren)</b>	Aula St. Petruschool, Schoklandstraat 73 Volendam. Zie de aankondigingen in de media.	Dinsdagavond van 19.30 tot 22.00 uur, tijdens in de media bekend gemaakte periode, rond maart	Vrijwillige, kleine onkostenvergoeding, circa € 5,00.	Inlichtingen: Tel. 0299-367387
6	<b>Optredens in de Meermin</b> Muziek, zang, theater, dans of cabaret. Inclusief consumpties	Recreatiezaal De Meermin te Edam	12 x per jaar, elke 2 <sup>e</sup> donderdag van de maand	€ 7,50 of lidmaatschap Recreatie-services	Activiteitenbegeleiding De Meermin. Inlichtingen: 0299-392546
7	<b>Optredens in Sint Nicolaashof</b> Muziek, zang, theater, dans of cabaret	In de Sint Nicolaashof te Volendam	12 x per jaar	€ 7,50 of lidmaatschap recreatie-services	Activiteitenbegeleiding St. Nicolaashof. Inlichtingen: 0299-722200
8	<b>Seniorenclub SamenUit Edam</b> In De Singel komt ca. iedere 6 weken een groep senioren bij elkaar om nieuwe uitstapjes te bespreken, o.l.v. Cisca van Dijk en Wil Kaars. De uitgewerkte uitjes worden als agenda onder de leden verspreid.	De Singel, Burg. Versteeghsingel 5b, Edam.	Bijeenkomst iedere 6 weken op vrijdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur, maar niet in juli en augustus. Uitjes op verschillende dagen en tijden (niet juli / aug.)	Afhankelijk van activiteit, plus een <u>jaarlijkse</u> bijdrage van € 13,70	Stichting Club- en buurthuiswerk Edam-Volendam.  Informatie bij Mevr. Marlies Bel, Tel. 0299-363328. E-mail: marlies@cbwedamvolendam.nl

Nr.	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
9	<b>Volendams Operakoor</b>  (niet uitsluitend voor senioren)	Repeteren in het Jozefgebouw, St. Jozefstraat 2, Volendam	Repetitie op maandagavond, van 20.00 tot 22.00 uur. Nieuwe leden zijn van harte welkom	Geen. Hulp bij het aanschaffen van de Volendammer klederdracht.	Inlichtingen: Mevr. Patricia Rijser-Sier, Tel. 0622613717 Email:info@volendamsoperakoor.nl www.volendamsoperakoor.nl
10	<b>Volendams Vocaal Ensemble</b>  (niet uitsluitend voor senioren)	Repeteren in het lokaal achter de Mariakerk, ingang Kerkstraat, Julianaweg 72, Volendam	Repetitie op dinsdagavond van 19.30 tot 21.30 uur Nieuwe leden zijn van harte welkom	Volendammer klederdracht kan worden geregeld, vaak zonder kosten	Inlichtingen: Mevr. G. Hansen, Tel. 0299-368012 E-mail:info@volendamsvocaal.nl www.volemdamsvocaalensemble.nl
11	<b>Zang Edam</b> Is een gemengd oratoriumkoor van rond de 55 leden. Zingt voornamelijk grote klassieke werken.  (niet uitsluitend voor senioren)	Repetitie van half oktober tot half mei in de Lutherse Kerk, Voorhaven 135 in Edam, De overige maanden in de Grote Kerk te Edam.	Maandagavond van 19.45 tot 22.15 uur, rond 21.00 uur korte pauze met koffie en thee. Daarnaast van 19.30 tot 20.00 uur stemcoaching voor één van de stemgroepen	€ 20,00 per maand. Tijdens proefperiode geen contributie.	Oratoriumkoor Zang Edam Postbus 16 1135 ZG Edam. Inlichtingen:0299-364188 0299-372330 E-mail: secretaris@zangedam.nl
12	<b>Aan tafel met Klaas.</b> Klaas Leek, zijn vrouw Marina en vrijwilligers bieden gezellig, vertrouwd en gezond uit eten voor senioren. Elke maand nieuw menu met toetje en/of een kopje koffie.	De Singel, Burg. Versteeghsingel 5b, Edam.  <u>Iedereen</u> is van harte welkom.	Iedere 3 <sup>e</sup> donderdag van de maand, van 17.15 uur tot 19.00 uur, maar niet in juli en augustus	€ 7,00 per keer. Drankjes worden apart afgerekend.  Aanmelden is gewenst via telefoon 0299-321380	Stichting Club- en buurthuiswerk Edam-Volendam. Inlichtingen bij Mevr. Marlies Bel, CBK, afdeling de Singel, Tel. 0299-363328 E-mail: marlies@cbwedamvolendam.nl

Nr.	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
	<b>RECREATIE</b>				
13	<b>Bingo in De Meermin</b> Inclusief koffie met koek	Recreatiezaal De Meermin te Edam	1 x per maand, elke 4 <sup>e</sup> vrijdag van de maand.	€ 5,00 of lidmaatschap recreatie-services	Activiteitenbegeleiding De Meermin. Inlichtingen: 0299-392546
14	<b>Bingo in de St. Jozef</b> Wordt druk bezocht. <u>Iedereen</u> is welkom, lid of geen lid ! Leuke geldprijzen	In de het Jozefgebouw, St. Jozefstraat 2, Volendam	Eens per maand. Kijk voor de eerstvolgende bingo in de NIVO of op NIVO TV of de evenementen agenda van de St. Jozef.	Bingo bonnetjes kopen.	Sint Jozef Vereniging. Tel. 0299-363619 E-mail: <a href="mailto:info@josefvolendam.nl">info@josefvolendam.nl</a> <a href="http://www.josefvolendam.nl">www.josefvolendam.nl</a>
15	<b>Bingo in de Sint Nicolaashof</b>	In de Sint Nicolaashof te Volendam	1 x per maand	€ 7,50 of lidmaatschap recreatie-services	Activiteitenbegeleiding St. Nicolaashof. Inlichtingen: 0299-722200
16	<b>Bloemschikken</b>	Recreatiezaal De Meermin te Edam	2 x per maand, op de 2 <sup>e</sup> en 4 <sup>e</sup> donderdag, van 10.30 tot 11.30 uur.	€ 5,00 per keer. Vooraf even aankomen.	Activiteitenbegeleiding De Meermin. Inlichtingen: 0299-392546
17	<b>Club '48 Edam</b> De gezelligste club van hééééél Edam. De meeste leden zijn 55+. (laatste jaar?)	In de Burghwall en op diverse andere locaties	Diverse activiteiten door het jaar heen, zoals: gezellige avonden, dagjes uit, steenwerpen, ringsteken op de fiets, gezellige middag enz.	Voor € 10,00 per jaar bent u het hele jaar lid.	Bestuur Club '48 Edam. Contact: Stef en Els Knook, Burg. Versteegsingel 35 1135 VW Edam. Tel. 0299-371527 Mail: <a href="mailto:s.knook@quicknet.nl">s.knook@quicknet.nl</a>

Nr.	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
18	<b>Club '89 (Seniorensoos)</b> Informatiebijeenkomsten, creatieve, culinaire en "doe" activiteiten, schilderen, bloemschikken, kaarten, sjoelen, bingo, pool biljart, rummikub en een praatje maken.	PX Pop- en Cultuurhuis, Zeestraat/Europaplein Volendam, in de kelder Eventueel is vervoer mogelijk, mits er ruimte is.	Woensdagmiddag van 14.00 uur tot 17.00 uur	€ 17,00 per 2 maanden, koffie en thee inbegrepen.  Eerste keer gratis	Stichting Club- en buurthuiswerk Edam-Volendam.  Begeleiding: Gerda Schilder  Informatie: Tel. 0299-363328 E-mail: info@cbwedamvolendam.nl
19	<b>Dinerservice in De Meermin</b> Iedereen is elke dag welkom voor een 3-gangen diner <b>(niet uitsluitend voor senioren)</b>	Recreatiezaal De Meermin te Edam	Elke dag om 12.00 uur. Wel even vooraf een afspraak maken	€ 7,50 per maaltijd	Inlichtingen: Receptie de Meermin Tel.: 0299-392500
20	<b>Dinerservice (voor Senioren)</b> Gezellig diner, bestaande uit een 3-gangen menu, verzorgd door vrijwilligers.	PX Pop- en Cultuurhuis, Zeestraat/Europaplein Volendam	Iedere 2 <sup>e</sup> dinsdag van de maand, van 11.30 uur tot 15.00 uur	€ 7,00 per keer. Drankjes worden apart afgerekend. U kunt zich individueel aanmelden	Stichting Club- en buurthuiswerk Edam-Volendam. Begeleiding: door vrijwilligers o.l.v. Alie Karregat Informatie: Tel. 0299-362452. E-mail: info@cbwedamvolendam.nl
21	<b>Dinerservice in de Sint Nicolaashof.</b> Iedereen is elke dag welkom voor een 3-gangen diner <b>(niet uitsluitend voor senioren)</b>	In restaurant De Botter in de Sint Nicolaashof in Volendam	Elke dag om 12.00 uur.  Wel even vooraf een afspraak maken	€ 7,50 per 3-gangen diner.	Activiteitenbegeleiding St. Nicolaashof. Inlichtingen: 0299-722200
22	<b>Film- en dia voorstellingen</b>	In de Sint Nicolaashof te Volendam	4 x per jaar.	€ 7,50 of lidmaatschap recreatie-services	Activiteitenbegeleiding St. Nicolaashof. Inlichtingen: 0299-722200

NR	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
23	<b>Handwerkmiddag</b>	Recreatiezaal De Meermin te Edam	Elke maandagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.	Gratis toegang. Wel de koffie of thee betalen.	Activiteitenbegeleiding De Meermin. Inlichtingen: 0299-392546
24	<b>Hobbysoos De Toevlucht</b> (Voorheen Mensen zonder werk) Op dit moment geen plaats voor nieuwe belangstellenden.				
25	<b>Kienen</b>	Recreatiezaal De Meermin te Edam	Elke 2 <sup>e</sup> woensdag van de maand, van 14.30 tot 16.00 uur.	€ 2,00 plus de prijs van een kopje koffie of thee.	Activiteitenbegeleiding De Meermin. Inlichtingen: 0299-392546
26	<b>Koffie drinken</b> Gezellig een kopje koffie met een praatje. Er is een leuke gastvrouw aanwezig.	Recreatiezaal De Meermin te Edam	Elke ochtend van 9.45 tot 10.45 uur.	Gratis toegang. Wel de koffie betalen	Inlichtingen: Receptie de Meermin Tel.: 0299-392500
27	<b>Koffie-inloop</b> Gezellig een kopje koffie met een praatje. Er zijn twee leuke gastvrouwen aanwezig.	In restaurant De Botter in de Sint Nicolaashof in Volendam	Maandag-, dinsdag- donderdag- en vrijdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur.	Prijs van een kopje koffie	Activiteitenbegeleiding St. Nicolaashof. Inlichtingen: 0299-722200
28	<b>Koppie doen !</b> Voor een praatje, een kaartje, een spelletje of een gezamenlijke activiteit. Leesmap en wagen met spellen aanwezig. En drie leuke gastvrouwen. <b>(niet uitsluitend voor senioren)</b>	PX Pop- en Cultuurhuis, Zeestraat/Europaplein Volendam, In het inloopcafé.	Maandag- en woensdagmorgen, van 10.00 uur tot 12.00 uur	Helemaal niets, koffie of thee inbegrepen.	Stichting Club- en buurthuiswerk Edam-Volendam

	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
29	<b>Mode verkoop</b> Voor dames en heren (maar vooral voor dames)	Recreatiezaal De Meermin te Edam	4 x per jaar	Gratis toegang. Wel de koffie of thee betalen.	Activiteitenbegeleiding De Meermin. Inlichtingen: 0299-392546
30	<b>Mode verkoop</b> Voor dames en heren (maar vooral voor dames)	In de Sint Nicolaashof te Volendam	4 x per jaar	Gratis toegang.	Activiteitenbegeleiding St. Nicolaashof. Inlichtingen: 0299-722200
31	<b>Ontmoetingscentrum</b> (Hiervoor is een indicatie nodig)	In de Sint Nicolaashof te Volendam	Maandag, woensdag en donderdag, van 9.00 uur tot 16.00 uur.		Inlichtingen: Receptie St. Nicolaashof, Tel.: 0299-722200
32	<b>Ouderenbond ANBO</b> Komt op voor de belangen van de senioren in Nederland.		Diverse activiteiten, o.a. Excursies en reizen	€ 32,50 1 <sup>e</sup> jaar. Daarna € 42,50	Inlichtingen: Mevr. J. de Boer, Tel.: 0299-351108
33	<b>Ouderenbond KBO</b> Een maatschappelijk betrokken belangenorganisatie van en voor senioren.		Diverse activiteiten, zoals museum plusbus, kerstbingo, paasbrunch, bingomiddagen, fiets- tochten, wandeltochten	Per jaar : € 19,50 voor alleenstaanden, € 35,00 per gezin.	KBO Ledenadministratie: Mevr. P.H.J. Stein, Hyacintenstraat 57, Volendam Tel.: 0299-365361 en 0628771073 E-mail: juliasteinph@gmail.com
34	<b>Samen verder</b> Alleenstaandenclub voor zowel mannen als vrouwen, van <b>alle</b> leeftijden.  Reeds ruim 120 leden. Nieuwe leden zeer welkom.	In de het Jozefgebouw, St. Jozefstraat 2, Volendam	Eens in de 6 weken, op dinsdagavond, is er een activiteit (bingo, gezamenlijk eten, voorstelling bekijken, kaarten, knutselen enz.),	€ 1,50 per keer.	Sint Jozef Vereniging en Alleenstaandenclub Samen Verder.  Tel. 0299-324650 E-mail: <a href="mailto:info@jozefvolendam.nl">info@jozefvolendam.nl</a> <a href="http://www.jozefvolendam.nl">www.jozefvolendam.nl</a>

Nr.	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
35	<b>Scootmobielclub in Edam</b> Samen met andere scootmobielrijders op pad, steeds mooie routes van 5 á 10 kilometer door onze gemeente.	Start in De Singel. Burg. Versteegsingel 5b in Edam, na koffie of thee.	Op maandagochtend, vanaf april, om de 2 á 3 weken.	De kosten van een kopje koffie.	WonenPlus en Club en Buurthuiswerk Edam-Volendam. Inlichtingen: Wijksteunpunt in De Meerwijk in Edam, tel. 0299-323101, Mw. A. Groen, 's morgens tussen 9.30 en 12.00 uur. <a href="mailto:wonenplusedamvolendam@rswp.nl">wonenplusedamvolendam@rswp.nl</a>
36	<b>Senioren soos in de Singel.</b> Een gezellig praatje maken, kopje koffie of thee dringen. Spelletjes zijn niet verplicht. Af en toe is er iets speciaals !	De Singel, Burg. Versteeghsingel 5b, Edam.	Elke dinsdagmiddag, van 14.00 uur tot 16.00 uur, maar niet in juli en augustus	Gratis, eventuele bingokaarten en consumpties voor eigen rekening	Stichting Club- en buurthuiswerk Edam-Volendam. Informatie: Mevr. Marlies Bel, Tel. 0299-363328 E-mail: marlies@cbwedamvolendam.nl
37	<b>Senioren soos</b> Een praatje, een kaartje leggen of een gezellig spelletje.	In de Sint Nicolaashof te Volendam	Maandag- en woensdagavond, van 19.00 tot 21.00 uur.	€ 4,00	Activiteitenbegeleiding St. Nicolaashof. Inlichtingen: 0299-722200
38	<b>Soosmiddag</b> Spelletjes, creatieve activiteiten en film kijken	Recreatiezaal De Meermin te Edam	Elke woensdagmiddag van 14.30 tot 16.00 uur.	€ 2,50 per keer voor de koffie met koek.	Activiteitenbegeleiding De Meermin. Inlichtingen: 0299-392546
39	<b>"TE GAST"</b> Een open inloop voor ouderen en hun mantelzorgers, met voor elk wat wils. Niets moet, veel kan. Koffie, gezelligheid, mensen ontmoeten, spelletjes enz.	In wijksteunpunt "De Meerwijk, Dijkgraaf Poschlaan 8, Edam.	Elke dinsdag en donderdagochtend, van 9.30 – 12.00 uur	Geen kosten	Regionale Stichting WonenPlus Edam-Volendam, in samenwerking met de Zorgcirkel. Inlichtingen: Mw. Sonja van Elmp Tel 0299-323101



Nr.	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
40	<b>“TE GAST”</b> Eens in de maand een uitgebreide broodmaaltijd (met iets warmes)	In wijksteunpunt “De Meerwijk, Dijkgraaf Poschlaan 8, Edam.	Meestal 2 <sup>e</sup> donderdag van de maand, rond 12.00 uur. Graag even aanmelden !	€ 6,50 per maaltijd.  Voor mantelzorgers is het <u>gratis</u> !	Regionale Stichting WonenPlus Edam-Volendam, in samenwerking met de Zorgcirkel. Inlichtingen: Mw. Sonja van Elmpt Tel 0299-323101
41	<b>Thema maaltijden</b> (b.v. wildbuffet, Surinaamse maaltijd, Volendamse maaltijd, enz.	In de Sint Nicolaashof te Volendam	Eens per maand, op dinsdagavond (even vragen wanneer)	€ 18,50 per maaltijd.	Activiteitenbegeleiding St. Nicolaashof. Inl.: 0299-722200
42	<b>WonenPlus maaltijden</b>	In de Sint Nicolaashof te Volendam	1 x per maand, op de laatste woensdag van de maand.	€ 13,00, inclusief drankje.	Inlichtingen: Receptie St. Nicolaashof, Tel.: 0299-722200
43	<b>Zingen met Bob en Fred</b> Inclusief koffie en een borrel !	Recreatiezaal De Meermin te Edam	Elke 1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> vrijdag van de maand	€ 5,00 of lidmaatschap recreatie-services	Activiteitenbegeleiding De Meermin. Inlichtingen: 0299-392546
	<b>SPORT EN SPEL</b>				
44	<b>Biljarten</b> Op twee carambole biljarts, een voor driebandspeel en een voor het carambolespel.  <b>(niet uitsluitend voor senioren)</b>	In de het Jozefgebouw, St. Jozefstraat 2, Volendam	Elke avond Nieuwe biljarters zijn welkom, vooral jongeren boven 16 jaar. Kom eens langs, of bel om informatie.	Gratis, maar men moet wel lid zijn van de Sint Jozef Vereniging. € 12,00 per jaar.	Sint Jozef Vereniging. Tel. 0299-363619  E-mail: <a href="mailto:info@jozefvolendam.nl">info@jozefvolendam.nl</a> <a href="http://www.jozefvolendam.nl">www.jozefvolendam.nl</a>

Nr.	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
45	<b>Biljartvereniging Edam '87</b> Biljarten voor recreanten en wedstrijdspelers in een gezellige sfeer.	In de kelderverdieping van restaurant Hof van Holland, Lingerzijde 69, 1135 AN Edam.	Recreanten: Dinsdagmiddag van 13.00 tot 17.00 uur. Wedstrijdbiljarten: Donderdagavond van 19.00 tot ca. 22.30 uur.	Voor recreanten: € 85,00 per jaar.	Biljartvereniging Edam '87, Inlichtingen: Hr. W. Zijp (secretaris), Tel.: 06-13919829 E-mail: <a href="mailto:wimzijp1954@gmail.com">wimzijp1954@gmail.com</a>
46	<b>Bridge Club Dubbel en Dwars</b> Een denksportvereniging met 70 leden (febr. 2018), zowel mannen (bijna 50 %) als vrouwen (ruim 50 %). Nieuwe leden zijn welkom, ook senioren. Er zijn opleidingsmogelijkheden.  <b>(niet uitsluitend voor senioren)</b>	In de Burghwall, Achterhaven 89, 1135 XT Edam	Elke woensdagavond, van 20.00 tot circa 23.15 uur. Regelmatig toernooien in het weekend	€ 45,00 per jaar. Per avond worden hapjes verstrekt. Extra kosten bij speciale toernooien .	Bridge Club Dubbel en Dwars. Inlichtingen: Mevr. Gary Kok, Tel.: 06-55736177 E-mail: <a href="mailto:gmjkok@ziggo.nl">gmjkok@ziggo.nl</a>
47	<b>Bridgevereniging "Gevangenpoort"</b> Deze denksportvereniging heeft in februari 2016 ca. 90 leden. Nieuwe leden zijn welkom. Er zijn opleidingsmogelijkheden.  <b>(niet uitsluitend voor senioren)</b>	In de AMVO, Julianaweg 106 te Volendam.	Iedere woensdagavond van 20.00 uur tot circa 23.30 uur	€ 80,00 per jaar. Per avond worden twee hartige hapjes verstrekt en tijdens toernooien zijn er leuke prijzen.	Bridgevereniging "Gevangenpoort". Inlichtingen: Hr. John van Voorst, Klein Westerbuiten 5, 1135 GL Edam Tel.: 06-22797638 E-mail: <a href="mailto:John55@hetnet.nl">John55@hetnet.nl</a>

Nr.	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
48	<b>Bridgeclub Volendam</b> Leden voornamelijk senioren. Gelegenheid om het spel te leren. Ook thuis les krijgen is mogelijk, als het gaat om een groep van minimaal 4 personen.	In het Cultureel Centrum, Populierenlaan te Volendam.	Op vrijdagavond, van 20.00 tot ca. 23.30 uur. Vanaf 19.30 uur is men aanwezig. U kunt vrijblijvend even binnenlopen.	€ 30,00 per jaar voor het lidmaatschap van de club.	Bridgeclub Volendam. Inlichtingen: Hr. Kees Molenaar, Tel.: 0299-367143 Mobiel: 06-34540499 E-mail: keesmolenaaredam@quicknet.nl
49	<b>Denksport Seniorenclub 65+</b> , met de activiteiten: Bridgen Klaverjassen Dammen, Schaken, in gemengd gezelschap.  Les krijgen is mogelijk.	PX Pop- en Cultuurhuis, Zeestraat/Europaplein Volendam	Elke maandag, tijd: 14.00 – 17.00 uur	€ 7,50 per maand Of 2,50 per keer (voor o.a. koffie/thee en koekjes)	Stichting Club- en buurthuiswerk Edam-Volendam. Begeleiding: Frans Vlugt, Cor Karregat en Kees Molenaar. Tel. 0299-363328 E-mail: info@cbwedamvolendam.nl
50	<b>Fitness 65+</b>	In de Sint Nicolaashof te Volendam	Dinsdag  15.00 – 16.00 uur. Donderdag  13.30 – 14.30 uur	Bij 1 x per maand: € 26,30, bij 2 x per maand: € 42,02	Inlichtingen: Fysiotherapie St. Nicolaashof Tel.: 0299-722200
51	<b>Wandelen in clubverband</b> Leuke wandelingen van ca. een uurtje met koffie na	Start bij AV Edam Burgemeester Versteeghsingel 5 1135 VT Edam	Vanaf zomer 2018 Waarschijnlijk op maandag of dinsdagmiddag	Nog niet bekend	Inlichtingen: Tini Kolijn-Zwarthoed Tel. 0299-367533 E-mail: tinizwarthoed@live.nl

Nr.	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
52	<p><b>Groepslessen à la Plato voor 50+ ers</b></p> <p><b>Yoga 60 +</b></p>	Gezondheidscentrum Plato, Mgr. C. Veermanlaan 6 1131 KH Volendam	Elke dinsdag, tijd: 17.00 – 18.00 uur	<p>1 keer per week: € 30,00 per maand of € 324,00 per jaar.</p> <p>2 keer per week: € 39,50 per maand of € 426,00 per jaar 65+ : 15 % korting. Inschrijfgeld € 27,50. 10-lessenkaart; € 110,00 Losse les: € 12,50</p>	Gezondheidscentrum Plato Mgr. C. Veermanlaan 6 1131 KH Volendam Tel. 0299 – 650740 <a href="http://www.sportcentrumplato.nl">www.sportcentrumplato.nl</a>
53	<p><b>Jeu de boules “Boule Lef”</b></p> <p>De leden van de vereniging zijn veelal 50 +</p> <p>Nieuwe leden zijn welkom.</p> <p><b>(niet uitsluitend voor senioren)</b></p>	Op de banen aan de Harlingenlaan 27 Terrein open en telefonisch bereikbaar vanaf 18.30 uur (di. en do.) en 13.30 uur (zat.): 06-24140045	Elke dinsdagavond en donderdagavond vanaf 19.00 uur tot 22.00 uur en zaterdagmiddag vanaf 13.30 uur tot 17.00 uur.	<p>€ 55,00 per jaar</p> <p>Is het lidmaatschap van de vereniging.</p>	Jeu de Boules Vereniging Boule Lef, Harlingenlaan 27 1131 JP Volendam Hr. Gerard Blondeau, Tel. 06-46216513 E-mail: <a href="mailto:boulelef.vdam.secretariaat@gmail.com">boulelef.vdam.secretariaat@gmail.com</a> Website: <a href="http://www.boulelef.nl">www.boulelef.nl</a>
54	<p><b>Inloop fitness (zonder afspraak)</b> Bij de 1<sup>e</sup> keer wordt een oefenprogramma opgesteld.</p> <p><b>Vrijwilligersfitness</b> Vrijwilligers die als zodanig ingeschreven staan bij De Zorgcirkel kunnen met <b>50 % korting</b> gebruik maken van de fitness in de St. Nicolaashof.</p>	In de Sint Nicolaashof te Volendam	Is mogelijk gedurende de openingstijden: Maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur en zaterdagmorgen van 8.30 – 12.30 uur.	€ 20,00 per maand, met een maand opzegtermijn.	Inlichtingen: Fysiotherapie St. Nicolaashof Tel.: 0299-722200

Nr.	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
55	<p><b>Jokerclub Hartenvrouw.</b> Iedere maand een jokeravond, <u>uitsluitend voor dames !</u> Reeds 160 dames zijn lid. Aan het eind van het seizoen een spetterende feestavond. <b>(niet uitsluitend voor senioren)</b></p>	In de het Jozefgebouw, St. Jozefstraat 2, Volendam	Iedere 2 <sup>e</sup> woensdag van de maand. Voor de eerstvolgende datum: zie de "Agenda" van de Sint Jozef	Lidmaatschap Jozef € 12,00 per jaar. Per avond waaraan je deelneemt € 3,00 voor koffie enz.	Sint Jozef Vereniging.  Lid worden van de Jokerclub ? Bel dan: 0299-324650 E-mail: <a href="mailto:jokerclubhartenvrouw@jozefvolendam.nl">jokerclubhartenvrouw@jozefvolendam.nl</a>
56	<p><b>Klaverjas Club de Bloedkoraal.</b> <u>Iedereen</u> kan lid worden, dus niet alleen bewoners van de Bloedkoraal. (32 leden)</p>	In recreatiezaal van de grote flat aan de Bloedkoraal 2a.	Op woensdagavond, van 19.30 uur tot ca. 22.30 uur. Van eind augustus tot eind april.	€ 2,00 per avond	Klaverjas Club de Bloedkoraal is onderdeel van Seniorensoos de Bloedkoraal Inlichtingen; Hr. Gerard Schaap, Tel. 0299-320610 /0620894072 E-mail; <a href="mailto:ger.schaap09@gmail.com">ger.schaap09@gmail.com</a>
57	<p><b>Klaverjassen in de Sint Jozef.</b> Iedere maandagavond wordt door 55 leden de wekelijkse klaverjasavond gehouden, met 5 prachtige hoofdprijzen. Drie keer per jaar "Prijsklaverjassen", met leuke tombola. <b>(niet uitsluitend voor senioren)</b></p>	In de het Jozefgebouw, St. Jozefstraat 2, Volendam	Elke maandagavond, om 20.00 uur	€ 2,50 per avond  <b>Nieuwe leden zijn van harte welkom.</b>	Sint Jozef Vereniging.  Inlichtingen: Heer. Nico Kras, Tel. 0299-362562
58	<p><b>Klaverjasvereniging Volendam.</b> Een vereniging met 25 leden, vooral senioren. Ook dames zijn lid. Het is altijd erg gezellig. Nieuwe leden zijn zeer welkom.</p>	In Café Restaurant De Groene, Haven 104, Volendam	Elke dinsdagavond van 20.00 tot 22.30 uur.  In mei en december prijsklaverjassen met prachtige prijzen.	€ 1,50 per avond.  Elke avond versnaperingen en een loterij met leuke prijzen.	Klaverjasvereniging Volendam. Inlichtingen: Hr. Kees Kemper, Tel.: 0299-364199 of Hr. Jaap Hoogland, Tel.: 0299-368123

Nr.	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
59	<b>Klaverjasclub Westerven.</b> Gezellig klaverjassen voor iedereen, dus niet alleen voor bewoners van de Westerven <b>(Niet uitsluitend voor senioren)</b>	In het grote wooncomplex, Westerven 41A (lift aanwezig), aan de Westerven te Volendam	Op dinsdagmiddag van 14.00 tot 17.00 uur.	€ 2,50 per keer, inclusief koffie, thee en een koekje, en soms Vooraf even aanmelden. Leuke prijzen te winnen.	De bewoners van De Westerven. Inlichtingen: Mw. Gré Greuter, Tel.: 0299-351586 of Tel.: 0299-363167 of Tel.: 0299-780210.
60	<b>Koersbal</b> Een leuk balspel.	Recreatiezaal De Meermin te Edam	Dinsdag van 14.30 tot 16.00 uur.	€ 2,50 of lidmaatschap recreatie-services	Activiteitenbegeleiding De Meermin. Inlichtingen: 0299-392546
61	<b>Nederland in beweging.</b> Groepstraining, afgestemd op 55 plussers en mensen met beperkingen.	Sportcentrum Atlas Gravelandstraat 66 Volendam	Elke maandag, tijd: 13.45 – 14.30 uur	Op aanvraag.	Sportcentrum Atlas Gravelandstraat 66 1131 JK Volendam Tel. 0299–362282 <a href="http://www.sportcentrumatlas.nl">www.sportcentrumatlas.nl</a>
62	<b>Old Stars (Walking football)</b> Sporten en gezelligheid voor 60+ ers. Iets jonger mag ook. Met goede warming-up, begeleid door professionele sport- en spelers. Je hoeft <b>géén</b> oud voetballer te zijn !	In het KRAS voetbal stadion: <b>Buiten</b> , op een voetbalveld naast het stadion. <b>Binnen</b> , als het slecht weer is of voor leuke binnen-activiteiten	Op woensdagochtend, van 9.45 tot 11.30 uur. Tijdens de bouwvak vakantie niet.	€ 50,00 per jaar, met koffiedrinken in de Club 200 en er wordt een compleet sport-tenu ter beschikking gesteld.	De Sport-koepel. Inlichtingen: Hr. Johan Molenaar of Hr. Giel Oudejans, Tel.: 0299-324650. U kunt ook informeren bij de FC Volendam, via Remco van de Ende even langslopen, of <a href="mailto:g.oudejans@sportkoepel.nl">g.oudejans@sportkoepel.nl</a>
63	<b>Seniorengym 55+</b>	De Burghwall, Achterhaven 89 1135 XT Edam	Elke maandag, Tijd: 13.40 – 14.20 uur	€ 10,00 per maand, (maar niet in juni, juli en augustus.) of € 90,00 per jaar.	P.C.I. Info: Mw. E. Knook-van de Nes, Tel.: 0299-371527 <a href="mailto:e.knook@pci-koningshoeve.nl">e.knook@pci-koningshoeve.nl</a>

Nr.	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
64	<b>Senioren Gym</b>	In De Meermin te Edam, In de Kerkzaal	Elke maandag van 10.30 tot 11.00 uur	€ 5,40 per maand Vooraf even aanmelden a.u.b.	Activiteitenbegeleiding De Meermin. Inlichtingen: 0299-392546
65	<b>Senioren sport 55 +</b> Sportieve dames en heren (ook met blessures) worden een beetje getraind op conditie-opbouw, krachttraining en flexibiliteit, maar ook b.v. badminton, korfbal, tennis, basketbal.	Sporthal Opperdam, Heideweg 4 in Volendam	Woensdagochtend van 9.30 uur tot 10.30 uur	€ 31,00 per 8 weken.	Stichting Club- en buurthuiswerk Edam-Volendam.  Tel. 0299-363328 E-mail: <a href="mailto:info@cbwedamvolendam.nl">info@cbwedamvolendam.nl</a>  Docent: Gerrie Stolp
66	<b>Sporten voor 50+ in Edam</b> Opbouw van conditie en evenwicht door afwisselend programma (rondjes lopen, balansoefeningen, sprintje trekken, badmintonballen slaan, aerobic, zumba, en cooling down)	SBO De Botter, Hendric Dirckszstraat 27 in Edam	Dinsdagmiddag van 14.00 uur tot 15.00 uur.	€ 31,00 per 8 weken.  Eerste keer gratis.	Stichting Club- en buurthuiswerk Edam-Volendam.  Tel. 0299-363328 E-mail: <a href="mailto:info@cbwedamvolendam.nl">info@cbwedamvolendam.nl</a>  Docent: Erika Kuhnemann
67	<b>Sportinstuif Senioren 65 +</b> Het verbeteren van de conditie en het evenwicht in groepsverband door sport en spel. Daarna aangepast volleybal (met zachte bal) Voor sportieve dames en heren, ook met blessures.	Sporthal Opperdam, Heideweg 4 in Volendam	Donderdagochtend van 9.30 uur tot 11.30 uur.	€ 37,00 per 8 weken.	Stichting Club- en buurthuiswerk Edam-Volendam.  Tel. 0299-363328 E-mail: <a href="mailto:info@cbwedamvolendam.nl">info@cbwedamvolendam.nl</a>  Docent: Marie Vrind-Mooijer

Nr.	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
68	<b>Tafeltennis 55+ "De Bappenploeg"</b>	In Clubhuis "De Schemerpit", Westerven 43, 1131 RC Volendam, naast de Tenniskantine	Maandag- en woens- dagmiddag, vanaf 14.00	Lidmaatschap van de vereniging € 55,00 per jaar. Inschrijven kan via <a href="http://www.victory55.nl">www.victory55.nl</a>	Tafeltennisvereniging Victory '55. Inlichtingen: Hr. Frans Brocken, Tel.: 06-40155917. E-mail: <a href="mailto:frans.brocken@versatel.nl">frans.brocken@versatel.nl</a>
69	<b>Training 55+</b> Speciale uurtjes voor 55+ers. Na groepsles gebruik van apparatuur mogelijk	Sportcentrum Toptraining, Sportlaan 10a, (onder de voetbaltribune)	Elke dinsdag en donderdagmiddag tijd: vanaf 13.00 tot 14.30.	€ 7,50 per keer, proefles gratis. € 62,50 per kwartaal, voor max. 2 keer per week, voor training <u>tot</u> 18.00 uur	Sportcentrum Toptraining Sportlaan 10a, 1131 BK Volendam Tel. 0299 – 366822 of 06-83096163 E-mail: <a href="mailto:info@sportcentrumtoptraining.nl">info@sportcentrumtoptraining.nl</a> <a href="http://www.sportcentrumtoptraining.nl">www.sportcentrumtoptraining.nl</a>
70	<b>Wandelvereniging 'n Loopie.</b> Is een actieve wandelvereniging met bijna 600 leden. Georganiseerd en verzekerd wandelen, informatie over wandelen enz.  <b>(niet uitsluitend voor senioren)</b>	Overal. inschrijfformulieren vindt u op de site van 'n Loopie: <a href="http://www.nloopie.nl">www.nloopie.nl</a> Inleveren bij Cor Veerman, Jan Platstraat 52, Tel. 0299-363265. E-mail: <a href="mailto:ledenadministratie@nloopie.nl">ledenadministratie@nloopie.nl</a>	Zie de wandelagenda op de site: <a href="http://www.nloopie.nl">www.nloopie.nl</a>  Inlichtingen: J. Koning, Jan Platstraat 71 Volendam. Tel 06-23425069	Kosten 2017: Basislidmaatschap: € 9,00 per jaar. Standaard lidmaatschap € 14,00 per jaar. In het lidmaatschap zit tegelijk het lidmaatschap van de NHWB.  Voor jongeren tot 18 jaar € 4,50 per jaar.	Wandelvereniging 'n Loopie, Secretaris: Jan Koning, Jan Platstraat 71, Volendam, Tel.: 06-23425069 E-mail: <a href="mailto:secretaris@nloopie.nl">secretaris@nloopie.nl</a>



Nr.	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
71	<b>Werken aan je fitheid (65, 75, 85 jaar en ouder)</b> Met plezier beweging en sport doen en leren vallen te voorkomen en na afloop gezellig napraten met een kopje koffie of thee.	De Singel, Burg. Versteeghsingel 5b, Edam. Grote zaal	Dinsdag van 13.00 uur tot 14.00 uur, <b>actief</b> . Dinsdag van 14.15 uur tot 15.15 uur, <b>speciaal</b> . Donderdag van 13.30 uur tot 14.30 uur, <b>actief</b> .	€ 15,25 per maand.	Stichting Club- en buurthuiswerk Edam-Volendam.  Tel. 0299-363328 E-mail: info@cbwedamvolendam.nl  Docent: Vera Wolke
72	<b>Werken aan je fitheid (65, 75, 85 jaar en ouder)</b> Met plezier beweging en sport doen en leren vallen te voorkomen en na afloop gezellig napraten met een kopje koffie (of thee).	PX Pop- en Cultuurhuis, Zeestraat/Europaplein Volendam, in de balletstudio in de kelder	Woensdagochtend van 10.00 uur tot 11.00 uur	€ 15,25 per maand.	Stichting Club- en buurthuiswerk Edam-Volendam.  Tel. 0299-363328 E-mail: info@cbwedamvolendam.nl  Docent: Vera Wolke
73	<b>Faciliterend dansen (Pilatus)</b> Ook op oudere leeftijd uw spieren soepel houden. Geen moeilijke danspassen, niet springen. Goede begeleiding	PX Pop- en Cultuurhuis, Zeestraat/Europaplein Volendam	Woensdagochtend van 9.00 uur tot 10.00 uur	€ 34,- per 2 maanden. Eerste les gratis.	Stichting Club- en buurthuiswerk Edam-Volendam.  Tel. 0299-363328 E-mail: info@cbwedamvolendam.nl  Docent: Marian Mühren
74	<b>Zwemmen: ClubAquavitaal.</b> Hét vitaliteitsprogramma voor actieve senioren. Houdt uw spieren sterk en soepel.	Zwembad De Waterdam, Harlingenlaan 25, Volendam Tel 0299-365003	Elke woensdag, van 11.00 uur tot 11.45 uur	Tarief 2018: € 21,00 per maand, voor 1 x per week les, exclusief aanschaf magneetpas.	Zwembad De Waterdam Harlingenlaan 25 1131 JP Volendam Tel. 0299-365003

NR	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
75	<b>Zwemmen: Aqua Fifty Fit.</b> Meer bewegen voor ouderen. Wie meedoet aan deze lessen houdt zijn of haar conditie op peil.	Zwembad De Waterdam, Harlingenlaan 25, Volendam Tel 0299-365003	Elke dinsdag en donderdag, van 9.00 uur tot 9.45 uur.	Tarief 2018: Losse lessen € 6,00 per les, 12 lessen- kaart € 55,-.	Zwembad De Waterdam Harlingenlaan 25 1131 JP Volendam Tel. 365003
76	<b>Zwemles voor volwassenen.</b> Gerichte oefeningen om aan het water te wennen vormen in het begin een belangrijk onderdeel van de lessen.  <b>(niet uitsluitend voor senioren)</b>	Zwembad De Waterdam, Harlingenlaan 25, Volendam Tel 0299-365003	Elke maandag om 19.00 uur, 19.30 uur en 20.00 uur. Elke woensdag van 19.30 uur tot 20.00 uur. Voor dames: Elke dinsdag van 18.30 uur tot 19.00 uur	Tarief 2018: Losse lessen € 7,- per les, 4 lessenkaart (vijf weken geldig) € 21,50.	Zwembad De Waterdam Harlingenlaan 25 1131 JP Volendam Tel. 365003
77	<b>Aquatherapie</b> Activiteit onder specialistische begeleiding in verwarmd water, waardoor het een geschikte activiteit is voor elke mobiliteitsgraad (ook voor mensen met 'n lichte beperking. Door middel van diverse oefeningen wordt er gewerkt aan uw conditie, lichaamskracht en uithoudingsvermogen, rekening houdend met uw eigen kunnen.	Zwembad De Waterdam, Harlingenlaan 25, Volendam Tel 0299-365003	Elke maandag van 10.00 tot 10.45 uur en van 11.00 tot 11.45 uur.  Elke dinsdag van 10.30 tot 11.15 uur en van 11.15 tot 12.00 uur.	Tarief 2018: 12-badenkaart: € 71,00.  Het is verstandig eerst met uw arts of therapeut te overleggen voordat u aan deze activiteit deelneemt !	Zwembad De Waterdam Harlingenlaan 25 1131 JP Volendam Tel. 365003

	VERVOER				
NR	ACTIVITEIT	WAAR	WANNEER	KOSTEN	ORGANISATOR
78	<p><b>60 + Bus</b>  Voor vervoer van mobiele 60 plussers, binnen Edam-Volendam. Aanmelden via telefoonnummer <b>06-16429987</b>, minimaal één dag van tevoren, graag tussen 9.00 en 11.00 uur 's morgens. Indien nodig ook de retourrit plannen !</p>	<p>Vervoer alleen binnen de gemeente Edam-Volendam.</p> <p>Niet geschikt voor rolstoelen !</p>	<p>Op maandag t/m vrijdag, van 9.00 tot 17.00 uur.  Aanmelden minimaal één dag van tevoren, tussen 9.00 en 12.00 uur, via <b>06-16429987</b></p>	<p>€ 1,50 per persoon <b>per rit.</b></p>	<p>Stichting Seniorenbus.  Dirk Visstraat 6  1132 XJ Volendam</p> <p>Inlichtingen:  Tel. 06-16429987</p>
79	<p><b>Aanvullend Openbaar Vervoer (AOV) Regio Waterland</b>  Het AOV is vervoer van deur tot deur, op aanvraag. Na <b>indicatie voor deze soort van vervoer</b> ontvangt u een AOV-pas. De taxi's zijn goed toegankelijk voor rolstoelen, rollators, scootmobielen e.d.  Indicatie aanvragen via het "Breed Sociaal Loket" van de gemeente.Tel.0299-398398</p> <p>Reserveren via tel. 0900-8416, minimaal een uur van te voren.</p>	<p>Door heel Waterland. Vanaf uw huisadres, binnen 25 kilometer, <b>maximaal 5 openbaar vervoerzones.</b></p> <p>Er bestaan ook AOV-plusritten, b.v. naar een huwelijksinzegening, begrafenis of crematie. Deze plusritten dient u minimaal 24 uur voor vertrek te reserveren.</p>	<p>Zeven dagen per week, van 's morgens 7.00 tot 's avonds 00.00 uur.</p> <p>Reserveren via tel. 0900-8416 of 075-6707373 vanaf mobiele telefoon minimaal een uur van te voren, liever eerder.</p>	<p>Voor AOV-geïndiceerde en maximaal 1 medereiziger:  <b>Instaptarief</b> € 0,90 en € 0,15 per reiskilometer.  Contante betaling aan de chauffeur.</p> <p>Voor AOV-plusritten (voor eenmalige bijzonder gebeurtenissen) € 1,80 en € 0,30.</p>	<p>De gemeenten in Waterland, via het Breed Sociaal Loket (vroeger Wmo loket), in samenwerking met Munckhof Taxi Zaandam.</p> <p>Voor info:  Gemeente Edam-Volendam:  Tel.: 0299-398398 (betreft AOV)</p> <p>Munckhof Taxi Zaandam,  Tel.: 075-6707373  E-mail: taxi.zaandam@munckhof.nl</p>
80	<p><b>Valys vervoer Valys Basis</b>  Voor vervoer van deur tot deur, <b>verder dan 5 openbaar vervoer-</b></p>	<p>Voor alle reizen <b>verder dan 5 openbaar vervoerzones.</b></p>	<p>Tussen 6.00 uur in de ochtend en 1.00 uur 's nachts. Niet later !</p>	<p>Voor een taxirit binnen uw persoonlijk budget</p>	<p>De Rijksoverheid, in samenwerking met Transvision B.V.</p>

	<p>zones. Voor mensen met een chronische ziekte of handicap en voor ouderen, die van de gemeente daarvoor toestemming (een bewijs) hebben gekregen. U krijgt een budget van 600 kilometer per jaar. U kunt dan een Valyspas aanvragen bij Valys.</p>	<p>Er zijn nog meer mogelijkheden via Valys.</p> <p>De gemeente (Breed Sociaal Loket) verstrekt ook informatie. Tel.: 0299-398398</p>	<p>Reserveerlijn: 0900-9630</p>	<p>betaalt u € 0,20 per kilometer. Daarbuiten € 1,31 per kilometer. Begeleider gratis.</p>	<p>Valys Klantenservice Postbus 402 2900 AK Capelle a.d. IJssel</p> <p>Tel.: 0900 – 9630 E-mail: <a href="http://www.valys.nl">www.valys.nl</a></p>