

Retour adres:  
Postbus 44  
2600 AA DELFT

Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas



HERFST 2021

---

HARTTRIMCLUB DELFT





Harttrimclub Delft en omstreken  
26<sup>ste</sup> jaargang nummer: Herfst 2021

(Lid van De Hart & Vaatgroep)

## Secretariaat:

Postbus 44, 2600 AA Delft

Tel. : 015 - 2 190 181

E-mail: [secretaris@harttrimclubdelft.nl](mailto:secretaris@harttrimclubdelft.nl)

Website: [www.harttrimclubdelft.nl](http://www.harttrimclubdelft.nl)

Ledenadministratie: [ledenadministratie@harttrimclubdelft.nl](mailto:ledenadministratie@harttrimclubdelft.nl)

Frederik Hendrikstraat 78, 2628 TC Delft

Telefoon: Mobiel: 06 -14 36 59 34

Contributie: [penningmeester@harttrimclubdelft.nl](mailto:penningmeester@harttrimclubdelft.nl)

Telefoon: 015 -2567080

## De contributie bedraagt voor:

- sporten en zwemmen € 24,00 per maand
- zwemmen € 17,50 per maand
- fitness € 24,00 per maand

en is per vooruitbetaling verschuldigd door overschrijving op onze bankrekening bij:  
NL87 INGB 065 93 38 300 t.n.v. **Harttrimclub Delft e.o. te Delft.**

**Donateurs:** U kunt donateur worden voor minimaal € 25,00 per jaar.

Zie het aanmeldingsformulier elders in dit blad.

Hiervoor ontvangt u het Boekje van de HTC Delft en omstreken.

**Oproep!!!!** Graag uw wijziging  
telefoonnummer; of  
uw contactpersoon;  
of uw adres; of  
uw e-mailadres;  
de verandering  
daarvan te melden

aan: [ledenadministratie@harttrimclubdelft.nl](mailto:ledenadministratie@harttrimclubdelft.nl) of  
[penningmeester@harttrimclubdelft.nl](mailto:penningmeester@harttrimclubdelft.nl)



Het volgende nummer Herfst verschijnt in augustus 2021

**!!! Kopij inleveren vóór 15 november 2021**

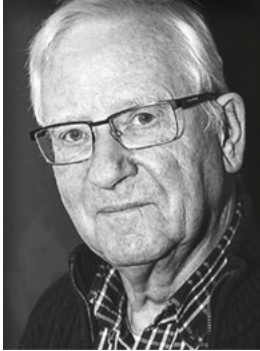
**Copyright:** Mits met duidelijke bronvermelding is overname van tekst toegestaan.

Allen bij naam genoemde leden en of betrokkenen hebben schriftelijk toestemming  
gegeven aan de Harttrimclub Delft en omstreken voor publicatie in het verenigingsblad.

De inhoud van de advertenties valt buiten de verantwoordelijkheid van de redactie van de  
Harttrimclub Delft en omstreken.



Colofon . . . . .	3
Van de voorzitter . . . . .	5
Van de bestuurstafel . . . . .	6
Van de secretaris . . . . .	8
Van de penningmeester . . . . .	9
Opzeggen lidmaatschap . . . . .	10
Nieuwe leden, bedankt als lid, overleden . . . . .	10
Vakantie . . . . .	11
Hartenkreetjes . . . . .	12
Geef de pen door.... . . . .	13
Hebt u dat nou ook ...?. . . . .	16
Komt een man/vrouw bij de dokter .... . . . .	17
BOWL . . . . .	17
Iets over de Harttrimclub Delft e.o. . . . .	19



Ik weet niet of het aan mij ligt maar wat gaat de tijd toch snel. Zo heb je het over de zomer en nu dan gaan we naar het Herfstnummer. Ondanks de Corona perikelen zijn we weer begonnen met het sporten. Van korte duur weliswaar want na drie keer sporten diende de vakantieperiode zich aan dus een paar weken weer rust. In deze periode moesten we ook vernemen dat Ronald Westdorp (vicevoorzitter) was overleden. Elders in dit blad een stukje ter nagedachtenis van hem.

Ja, dan de herstart van onze club. Ik vernam weer enthousiasme bij de leden. “Gelukkig het kan weer” en “tjonge wat is dat wennen je voelt het wel aan de spieren”. Voor onze sportinstructeurs reden om langzaam de oefeningen weer op te starten. Ook ik ervaarde dat als een fijn moment weer de oefeningen en een partijtje volleybal te doen en erna in het zwembad de wateraerobics oefeningen te doen. Het is wel jammer dat Basalt de toestemming heeft ingetrokken voor de gebruikmaking van de kantinefaciliteiten. Na zo’n 40 jaar dit te hebben gebruikt is het toch wel een hard gelach. Het bestuur hoopt dan ook nadat we mogelijk het Coronatijdperk hebben overwonnen een en ander weer mogelijk zal worden.

En ook staat het bestuur voor het feit dat er een Jaarvergadering zal moeten worden gehouden. Vooralsnog zal het bestuur daar in een vergadering een besluit moeten nemen. Maar hoe dat er uit gaat zien is op dit moment nog niet duidelijk. We zullen een aantal mogelijkheden gaan onderzoeken. Uiteraard zal u daarvan bijtijds de uitslag van vernemen. We zullen op zoek gaan naar een nieuwe bestuurder en leden van de kascontrole.

Door de Coronaperikelen hebben wij de zomervakantie gelaten voor wat het is en zijn we aan het verbouwen geslagen. Inmiddels is al het stof etc. schoongemaakt en gaan we eind augustus nog voor een week of drie naar de camping in Baarle-Nassau. Hopende dat de temperatuur iets hoger wordt als nu om weer met frisse moed de herfstperiode te gaan sporten.

*Wim Borsboom*



## VAN DE BESTUURSTAFEL



### IN MEMORIAM RONALD WESTDORP

Op 2 juli kregen wij een WhatsApp bericht van de kinderen van Ronald dat hij op 1 juli was overleden. Dat was voor ons hard schrikken. We wisten wel dat het met de gezondheid van Ronald niet goed ging maar dat zijn overlijden zo snel zou gaan was buiten alle verwachting. Temeer dat hij ons vertelde als hij in het ziekenhuis was beland dat het allemaal wel goed zou komen en de moed niet zou laten zakken. Helaas heeft hij die strijd niet mogen winnen.

April 2013 werd Ronald lid van onze vereniging en kwam hij uiteindelijk in groep 6 terecht waarin ook ik deel van uit maak. Omdat in deze groep al twee bestuurders zaten is het zo dat wij onze nieuwe man polsten voor een bestuursfunctie als vicevoorzitter. Met een aantal vergaderbezoeken in 2018 gaf hij toestemming voor zijn voordracht als bestuurder. In 2019 werd Ronald gekozen als vicevoorzitter en trad later dat jaar toe als lid van de Cliëntenraad van Basalt. Gezien zijn achtergrond en kennis bij het UWV waren wij blij met zijn toetreding en hebben hem leren kennen als een rustige en scherp analyserend bestuurder.

Na de vergaderingen kwamen de gesprekken ook over diverse onderwerpen waaronder ook de veranderingen in je leven als gepensioneerde. Al pratende over die onderwerpen kwam mijn idee om nog een rustige sport te gaan doen namelijk om te gaan biljarten. Hier kon ik hem als lid van Biljartvereniging van Prometheus binnen halen.

Al met al was Ronald een gewaardeerd bestuurslid van de HTC Delft, de Cliëntenraad van Basalt en de Biljartclub die veel te vroeg is overleden.

Wij wensen de familie veel sterkte met dit verlies.

Namens het bestuur,

*Wim Borsboom*

## **Vaccinatie tegen Covid-19**

Via onze voorzitter is vanuit het Reinier de Graaf Gasthuis Cardiologie, meegedeeld dat vaccinatie tegen Covid-19 een eigen verantwoordelijkheid is maar, het bestuur acht het verstandig dat een ieder lid en betrokkene zich laat vaccineren immers, met ons allen zijn wij binnen de HTC Delft kwetsbare mensen.

## **De Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering (ALV 2021):**

Het bestuur zal bijeen komen in vergadering in september aanstaande om de Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering te plannen. Uiteraard ruim van te voren (4 weken) ontvangt u de agenda en stukken die bij de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering horen.



Ondanks Covid-19 hebben zich de laatste periode 6 nieuwe leden zich aangemeld.

De Harttrimclub Delft en omstreken heten de nieuwe leden een zeer warm hart toe.

Enkele nieuwe leden hebben al kennis kunnen maken met de saamhorigheid binnen de HTC Delft en omstreken.



Laatstelijk voor de vakantie periode de 'eind borrel' die het jaar uitluidde. De borrel werd goed bezocht en er werd veel verhaald. Een ieder had zo zijn eigen inbreng en of opmerking om een nieuw sportief jaar in te gaan. Toos C.s. hadden voor de versnaperingen en dranken weer geweldig verzorgd. De jaarlijkse barbecue was op dezen manier vergeten!!!

Het sporten in het algemeen gaat weer starten voor: respectievelijk, sporten en zwemmen op donderdag 2 september aanstaande en MTT-Fitness op dinsdag 7 september aanstaande.

Het bestuur zal aankomend september een bestuursvergadering houden om vast te kunnen stellen, de Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering (ALV 2021) te plannen.

Dat we ondanks covid-19 toch een sportief jaar tegemoet gaan!

*Peter Kloppers*  
Secretaris



Dankzij de versoepelingen mochten we in juni weer beginnen met sporten en daar heeft een redelijk aantal ook gelukkig gebruik van gemaakt. Dit was ook het moment waarop de leden die de contributie gewoon hadden betaald een restitutie op hun bankrekening hebben gekregen. Aan de leden

die gestopt waren met het voldoen van de contributie is toen gevraagd om de betaling weer te starten, echter er zijn nog steeds leden die dit kennelijk vergeten zijn.

Daarom nu nogmaals het verzoek aan die leden de contributie vanaf juni weer te voldoen.

Door het plotseling overlijden van onze vriend en lid Martin Moorees is er een behoefte aan een nieuw lid voor de kascommissie. Mocht u interesse hebben laat het dan aan het bestuur weten. Als u hier vragen over hebt kunt u mij altijd direct benaderen. Dit kan mondeling tijdens de sportavond of via de mail of telefonisch.

Namens het bestuur,

*Piet Bezemer*

*Penningmeester*

*Email: [penningmeester@hartrimclubdelft.nl](mailto:penningmeester@hartrimclubdelft.nl)*

*Tel.: 015 256 7080*



## OPZEGGEN LIDMAATSCHAP



Natuurlijk hopen wij dat u met ons een langdurige verbintenis aan zult gaan maar, soms is er een goede reden om het lidmaatschap op te zeggen.

Doet u dit dan bij voorkeur per email aan:

**ledenadministratie@  
hartrimclubdelft.nl.**

Opzeggingen die op een andere plek terecht komen kunnen tot verwarring leiden en vertragend werken.

*(Bij opzeggen moet u overigens altijd zelf de contributie stopzetten door uw automatische afschrijving te laten vervallen in uw bankpakket of door contact op te nemen met uw eigen bank.)*



## NIEUWE LEDEN

Dhr. J. Driehuys	(Groep 8)
Dhr. D. Koenen	(Groep 8)
Dhr. J. Elleswijk	(Groep 2)
Dhr. R. Heijkoop	(Groep 4)
Mw. B. de Haan-Kleute	(Groep 2)
Dhr. K. Aarssen	(MTT 1)



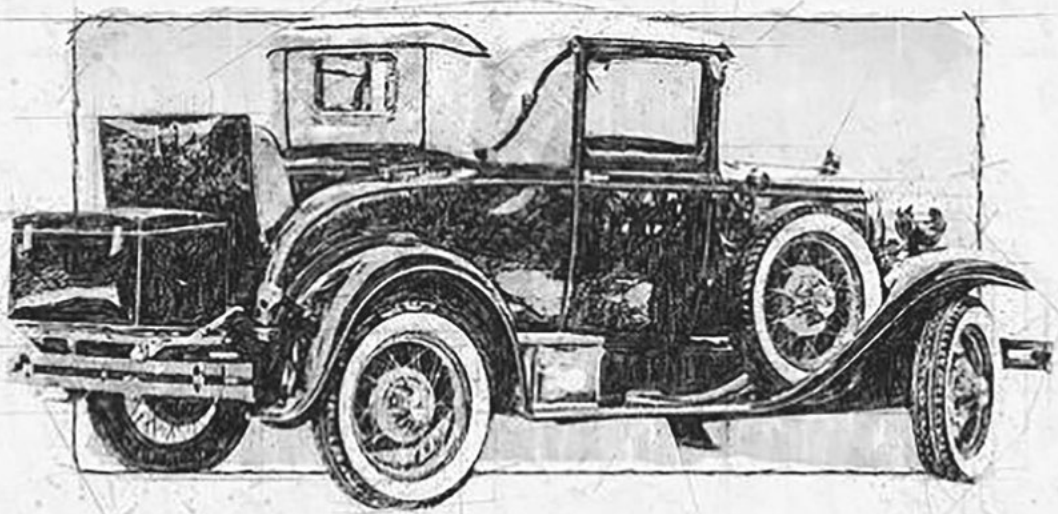
## BEDANKT ALS LID

Dhr. J.W. van Groenewegen	(MTT 2)
Dhr. J. de Boer	(Groep 3)
Dhr. A. Koppenol	(Groep 9)
Dhr. T. Bosch	(Groep 1)



## OVERLEDEN

R.A.P. Westdorp (vicevoorzitter)



## VAKANTIE



### Alle onderdelen met voorbehoud betrekking tot het Covid-19 virus:

- MTT-Fitness : Van 22 juli tot en met 31 augustus 2021
- Sport/ Zwemmen : Van 22 juli tot en met 26 augustus 2021
- Kerst : Van 24 december tot en met 30 december 2021
- De barbecue : Geen barbecue in 2021
- Volleybal toernooi : Te houden op 23 december 2021



## Voedingssupplement Brahmi 60 tabletten bevatten teveel gif

De Roode Roos waarschuwt voor het product Brahmi 60 tab. De Roode Roos, leverancier van voedingssupplementen, vraagt consumenten dit product (productnummer 1253) niet te gebruiken bij een bepaalde streepjescode en houdbaarheidsdatum (zie verderop). Er zit teveel ethyleenoxide in, een gevaarlijke gifstof.



De tabletten worden veelal geslikt om het geheugen te verbeteren. Niet doen dus als het gaat om de supplementen met de streepjescode 8717729082881 met de houdbaarheidsdata oktober 2024 en juni 2025.

Mensen die dit product in bezit hebben worden verzocht contact op te nemen met De Roode Roos – natuurlijk alleen voor zover mensen het product bij De Roode Roos hebben aangeschaft. Kijk voor meer informatie: [www.derooderoos.nl](http://www.derooderoos.nl)

Mensen die dit product in bezit hebben worden verzocht contact op te nemen met De Roode Roos – natuurlijk alleen voor zover mensen het product bij De Roode Roos hebben aangeschaft. Kijk voor meer informatie: [www.derooderoos.nl](http://www.derooderoos.nl)

Het is een van de vele producten die de laatste tijd worden teruggeroepen omdat er teveel ethyleenoxide in zit. De Europese Unie heeft deze stof onlangs verboden als die in levensmiddelen of voedingssupplementen hoger is dan een bepaalde norm.

Het balletje kwam aan het rollen na het grote sesamzaadschandaal in 2020, waar de stof in hoge hoeveelheden werd gevonden. De genotoxische stof die kankerverwekkend is, werd in te hoge hoeveelheden onder meer gevonden in veel verkochte ijsjes en andere populaire producten, zoals sauzen, dressings, brood, koffie, gember, peper, sjalotten, koekjes, kant- en klaar maaltijden, Johannesbroodpitmeel (het veel gebruikte E-410), roomkaas en vegetarische snacks zoals kroketten en bitterballen. Overigens worden deze producten – met name ijsjes met E-410) niet in alle Europese landen uit de handel genomen. Wel in Nederland en Frankrijk. Weet wat je eet!

*Bron: Hartpatiënten Nederland*



### Hartentroof, een kostbaar iets

Zoekend naar de betekenis van troef kom ik uit bij: iets dat een extra betekenis of waarde heeft. Ja, dat heeft onze Hart Trim Club zeker. Maar wat is die extra waarde dan precies?



Dat lijkt mij een leuke en boeiende vraag om iets over te schrijven. Want zo ontstond ook de vraag aan mij om iets op papier te zetten: namelijk naar aanleiding van het telefoongesprek dat ik had met iemand van het bestuur over het wel of niet doorbetalen van MTT in coronatijd. Het werd een levendig gesprek dat uitmondde in dit verzoek.

En...het brengt mij terug naar mijn start als lid van de HTC in januari 2011 nu ruim tien jaar geleden. Zo begonnen mijn eerste sportmiddagen op donderdag bij Sanne bij de opstartgroep. Na een paar keer bleek de opstartgroep vol te stromen; doorstroming was noodzakelijk. Sanne deed enorm haar best, maar hoewel ik de gesprekken van een afstand gadesloeg, was het mij heel duidelijk dat de doorstroming niet gemakkelijk was. Niemand wilde weg uit de groep. Ik was zo nieuw dat ik wel kon en wilde veranderen van groep.

Volleybal ... het bracht mij terug naar mijn tienertijd op het Dalton Lyceum in Den Haag. Elk jaar was er in september een kampweek in Drunen en volleybalwedstrijden waren een onderdeel van het programma. Ik voel nog mijn duimen dubbelslaan en o wat was ik blij als iemand "los" riep, dan hoefde ik alleen maar op te letten dat ik niet in de weg liep.

Ik wilde wel en gaf dit door aan Sanne, maar dan wel een groep zonder wekelijkse volleybal een groep waar volleybal niet meer en niet minder zou zijn dan de andere spelen.

Helaas, die groep bestond er niet en het was voor mij ook nog niet de TIJD om de opstartgroep te verlaten. Die vlieger ging dus niet op, daar was het plafond ook te laag voor, evenals voor de vele misgekleunde ballen bij volleybal. Zo bleef ik in de groep en toen er weer doorstroming nodig was... wilde ik de groep niet meer verlaten...

De TIJD had alles veranderd, had de groep vertrouwd en waardevol gemaakt.

Maar er was meer, iets dat niet zichtbaar en te pakken is, iets dat je in de lucht voelt hangen en dat verbindend werkt. Zo verbindend dat het niet uitmaakt of je wel of geen sportliefhebber bent en alle miskleunen ondergeschikt kan maken en mijn volleybal-trauma wist te minimaliseren. Wat verbindt ons zo ...ja, dat eerste woord van onze club: HART !

Er is één doel dat veel belangrijker is dan wat dan ook. Doorleven, na alles wat een ieder op zijn eigen wijze heeft meegemaakt. Nee, het hoeft geen gespreksonderwerp te zijn, maar het mag wel. En als dat het geval is, dan is er zeker een luisterend oor. We **moeten** bewegen, we **willen** sporten (afgezien of het wel/niet onze hobby is) en we mogen en kunnen het (cardioloog toestemming gegeven). Wat bijzonder dat **moeten, willen, mogen en kunnen** opeens zomaar SAMEN kunnen vallen. Als dat HARTENTROEF is!



Hartentroef, in beweging komen, alles op alles zetten om ons hart door te laten kloppen.

Hartentroef, onzichtbaar met een enorme verbindende kracht.

### **“Vol verwachting klopt ons hart”**

Vol verwachting met hoop op leven, hoop om hier zo veel mogelijk van te mogen beleven, omdat we iets hadden beleefd wat even ons leven op de kop had gezet.

En weer klopt ons hart vol verwachting om het nieuwe sportjaar te laten beginnen.

Vorig jaar stond de wereld opeens op de kop met alle gevolgen van dien: een duidelijke scheiding tussen kunnen/mogen en moeten/willen.

De MTT groep, waarvan ik lid ben is anderhalf jaar niet bij elkaar geweest; ook als groep niet.

Op 15 juli, de avond waarop de barbecue gepland was, moest opeens een andere invulling krijgen en kreeg die. Op het allerlaatste moment kwam een speciaal mondkapje om de hoek kijken en waren er beperkende regels. Het NU vroeg om in het NU te staan.

In de hoop om een paar groepsleden te ontmoeten vertrok ik naar Basalt.

De hele groep bij elkaar is onmogelijk voor de MTT, omdat de meeste leden ook lid zijn van een donderdaggroep, een ieder op zijn eigen tijd.

Gelukkig heb ik wel een paar groepsleden kunnen ontmoeten.

Terwijl ik een gesprek had met de secretaris Peter, heb ik verschillende groepen binnen zien komen en merkte ik dat de Hartentroef niet ontbrak.

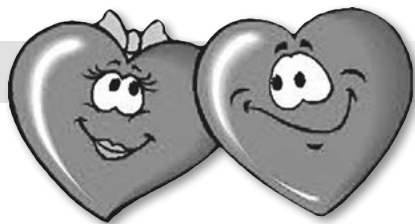
Op 7 September komt onze groep bij elkaar, voor het eerst na anderhalf jaar: alles anders, heel veel nieuw, want de wereld heeft op zijn kop gestaan en ons hart is evenals de TIJD tikkend doorgegaan. “Vol verwachting klopt mijn hart, dankbaar en vertrouwend op de Hartentroef”

*Els Wallenburg, augustus 2021*

MTT 2

## HEBT U DAT NOU OOK ...?

...dat men voor een kwestie komt te staan,  
waar je niet om gevraagd hebt?



Zo overkwam mij dit. Iemand beloofde mij aan een activiteit deel te nemen, stellig en waarvan *ik* dacht oprecht. Maar wat schetste mijn verbazing, een verbazing waar ik niet onder zal lijden maar eerder dat het zal leiden om terug te brengen naar de werkelijkheid.

Een werkelijkheid die mij geleerd heeft niet alles zomaar te geloven dat niet alles is zoals het lijkt.

Het is niet echt een bijzondere kwestie, maar toch, een kwestie die mij even te binnen schoot.

Misschien schiet er weer een volgende kwestie mij te binnen voor het boekje Winter!

RETEP





## KOMT EEN MAN/VROUW BIJ DE DOKTER ...



*Beste lezer / lezeres van het kwartaalblad van de Harttrimclub (HTC) Delft.*

*Mijn naam is Stefan Monnink, sinds 2008 verbonden aan het Reinier de Graaf Gasthuis als maatschaps cardioloog met specialisatie devices (pacemakers en implan-teerbare defibrillatoren). Geboren in Enschede en opgeleid in Groningen. Specialisatie in Nieuwegein.*

*Tevens medisch adviseur van uw HTC.*

*Vanaf het Zomernummer 2018 zal ieder kwartaal een Blog verschijnen in het kwartaalblad met als titel: Komt een man / vrouw bij de Dokter .... Ik wens u veel leesplezier.*

! In verband met vakantie geen blog van Dokter Stefan Monnink.

## BOWL

In het nieuw gevestigde Haags Historisch Museum is nog slechts weinig te vinden over het verleden van de residentie. De verzameling is nog in een stadium van opbouw. Ze moeten daarbij wel oppassen dat het geen rariteitenkabinet wordt. Zo ligt er in een vitrine een etui, dat de vorm heeft van een miniatuurdoods-kist en daarin bevinden zich twee relikwieën: de tong van Johan de Witt en een teen van zijn broer Cornelis. Een lugubere zaak.





De aardappel, ons nationale product, inspireert vooral onderwijzers. de geschiedenis van Bintje is voldoende bekend. Maar ook in Almelo heeft een onderwijzer, Henny Kroeze zich op het kruisen van piepers toegelegd. Hij heeft twee ras aardappels bij elkaar in een broeikas gepoot en is toen gaan afwachten. Je kunt nooit weten. Welnu, het resultaat was verbijsterend. Aardappelen werden niet geroid, want die waren er niet, maar een loof. Man, man. Twee meter zevenenzestig hoog. Opgemeten door twee Almelse politie agenten, want u raadt het al, Henry wil met zijn record in dat befaamde boek van Guinness. Of dat lukt, moet je nog maar afwachten.

Nee, dan die tuinder. H Kuitert uit Oosterend. Die zag geen brood in het poten en rooien van aardappelen. Hij had ergens gelezen, dat een zekere Ruth Stout in Amerika de gedachte had geopperd, aardappelen te telen onder hooi en stro. Zo gezegd, zo gedaan.

Hij spreidde hooi uit over zijn akker, legde de poters eronder en dat was alles. Twee maanden later kon hij de schone piepers zo maar oprapen. Wel waarschuwt hij, dat je het niet moet proberen met pas gemaaid gras, want dat gaat broeien en dan kweek je gekookte aardappelen. Nou, dat is toch ook niet zo'n gekke gedachte. De supermarkten zitten te springen om kant en klaar producten.

Zo, zo zei de rechter, dus u bent vannacht betrappt bij een poging tot inbraak bij een modezaak. Ja, edelachtbare, antwoordde de inbreker, maar ik dacht dat het mocht. Er hing een groot bord buiten en daar stond op: Liquidatie, alles moet weg. Toegang vrij!

Onlangs spraken we een schilder die moderne schilderijen maakte. Is dat nou echt kunst?, vroegen we hem. Verkoop je wel eens zo'n schilderij. Jazeker, zei de man, daar gaat het juist om, het verkopen, dat is de kunst.



JOVA

# IETS OVER DE HARTTRIMCLUB DELFT E.O.

De Harttrimclub Delft en omstreken is een vereniging van mensen met een hart- of vaatziekte, die sport bedrijven onder medische begeleiding, waarbij het sociaal contact zeker niet onbelangrijk is, Het lidmaatschap staat open voor iedereen met een hart- of vaatziekte, mits de behandelend cardioloog toestemming verleent. Deze vereniging, die statutair geen winst mag maken, is opgericht op 30 november 1977.

Op vele manieren proberen wij de kosten zo laag mogelijk te houden, zodat er financieel geen belemmering is voor de leden. Zo bestaat het bestuur alsmede de materiaalcommissie uit onbezoldigde vrijwilligers en wordt gebruik gemaakt van subsidies en giften. U kunt ons op 2 manieren helpen de contributie betaalbaar te houden:



- Als donateur van de vereniging Harttrimclub Delft en omstreken met minimaal € 25,00 per jaar. U ontvangt dan de digitale versie van het blad Vida en dit blad 4 maal per jaar.
- Met een eenmalige gift op onze bankrekeningnummer:  
**INGB NL87 INGB 065 93 38 300 t.n.v. Harttrimclub Delft e.o. te Delft**

Hieronder treft u een invulformulier voor donateurs



## AANMELDEN ALS DONATEUR

De ondergetekende,

naam : .....

adres : .....

postcode : ..... woonplaats : .....

telefoon : .....

meldt zich hierbij aan als donateur van de “Harttrimclub Delft en omstreken” en verbindt zich met ingang van ..... tot een jaarlijkse bijdrage van € .....  
(de minimum bijdrage - vanwege administratiekosten - is gesteld op € 25,00)

datum..... handtekening.....

Bon ingevuld opsturen naar:

Harttrimclub Delft en omstreken, Postbus 44, 2600 AA Delft

**E-mail: ledenadministratie@harttrimclubdelft.nl of**

**penningmeester@harttrimclubdelft.nl**

