

Buurtcoöperatie Wederzijds



Nieuwsbrief 22 Maart 2022



Dag leden van Wederzijds

Dit is Nieuwsbrief nummer 22.

De nieuwe Nieuwsbrief begint met een droevig bericht van het bestuur over voorzitter Wil van Dijk. Jet van Bennekom stelt ons op de hoogte van Wil's toestand. Wil is inmiddels overgegaan van het ziekenhuis naar de Hoogstraat voor revalidatie.

Marian Menting stelt ons in een dapper eigen stukje op de hoogte van háár ziekte.

Veel verslagen over de Wederzijds-activiteiten van de afgelopen maanden. Van de fietsclub, van wandelen met de Doorlopers, van Tuindorp(-Oost) die gaan buurten in Coffeemania en borrelen in Buurten, van Heldenklets door Anneke en Marijke, van Wittevrouwen door Harm. D'r waren veel Wederzijdseers bij het theater van Jenny Arean en Brigitte Kaandorp. Regina bericht daarover.

Stichting Tröst gaf vorig jaar een lezing bij ons. Zij houden het vuurtje warm.

De lezing van Nelleke Wagenaar over de geschiedenis van haar familie was indrukwekkend. Uitgebreid verslag daarvan.

Elga plaatst een oproep voor de Achtste Kunst-aan-Huisroute. Gerit Jan waarschuwt ons dat we op tijd rookmelders moeten

aanbrengen.

Nelleke brengt ons het voorjaar. En nu de lockdown voorbij is, houden de Omlopers ermee op.

Veel leesplezier!

De redactie



Van het bestuur

Voorjaar!

Doorgaans treffen jullie hier een stukje aan van de voorzitter, Wil van Dijk. De meesten zullen al wel weten dat Wil zeer recent een herseninfarct heeft gehad en daarvan nu herstellende is. Daarom nemen de overige bestuursleden even de honneurs waar. Wij hopen Wil weer snel binnen de gelederen te hebben en wensen haar een spoedig herstel!

Nu we dachten dat we langzaam weer 'terug naar normaal' konden is er daar plots die oorlog in Oekraïne, op zo'n 1500 km bij ons vandaan. Terwijl het bij ons lente wordt, de dagen gaan lengen en de temperaturen oplopen, werpt deze oorlog een slagschaduw over ons dagelijks leven.

Het is moeilijk om daaraan voorbij te gaan. Het is wel mooi om het gevoel van solidariteit met Oekraïne te zien in ons land en in veel landen om ons heen.

Ondanks alles hopen wij dat veel leden kunnen deelnemen aan activiteiten die voor de komende maand op de agenda staan. Wij zien er naar uit om jullie op allerlei momenten en gelegenheden binnen Wederzijds tegen te komen.

En laten we zoveel mogelijk genieten van dit voorjaar!

Namens het bestuur,

Wout Zinkstok, Riet van Mourik, Sturla Spans



Hoe gaat het met onze voorzitter Wil van Dijk?

Het bestuur heeft me gevraagd of ik tijdelijk de honneurs wil waarnemen. D.w.z. dat ik voorlopig jullie aanspreekpunt mag zijn en de representatieve functie van Wil zal waarnemen. Dat doe ik natuurlijk van harte.

Hier is dan om te beginnen Wil zelf in een Whatsapp aan mij van 27 maart:

“Ik ga mijn uiterste best doen die linkerarm en dat been weer aan de praat te krijgen. Praten gaat steeds beter. Als ik moe word komt het nog een beetje beroerd de strot uit. Gelukkig ben ik niet rechts aangedaan dan was appen niet zo goed gegaan.”

En op 26 maart aan het bestuur toen ze onze kaart, bij De Helden geschreven, had ontvangen:

“Dank iedereen voor de hartverwarmende woorden op de zonnige kaart met veldbloemen. Vitamine L daar gedijt iedereen het beste op.”

Wil heeft dus een herseninfarct gekregen en zij ligt in het Diak. Tot overmaat van ramp bleek ze ook besmet te zijn met Corona, ze zit om die reden dus voorlopig in isolement en mag summier bezoek ontvangen.

Zodra dat kan wil Wil naar De Hoogstraat om te revalideren. We kennen haar: ze wil aan het werk, liever vandaag dan morgen!

Naar omstandigheden gaat het redelijk. Ze heeft verlamingsverschijnselen aan de linkerkant, dat kon je hierboven al lezen. Praten gaat gelukkig elke dag wat beter.

Wil je contact met Wil dan kun je e-mailen of appen (voorzitter@wederzijds.net).

Liever niet bellen, dat is zo'n overval. Een kaartje of bloem sturen kan natuurlijk ook: R.A. Kartinistraat 57, 3573 XB Utrecht.

Namens het bestuur,
Jet van Bennekom



Steunpunt Wederzijds

Het Steunpunt is er voor jou als lid van Wederzijds.

Je kunt er terecht als je in de doolhof van de Nederlandse zorg vastloopt. Ook als je alleen maar een steuntje in de rug nodig hebt.

Het Steunpunt kun je bereiken via de e-mail:

steunpunt@wederzijds.net

of via de telefoon: 06-422 855 98,
op maandagmiddag en donderdagochtend: maandag Hanneke Lommen, donderdag Rien Hamers.

Oproep



8ste KUNST-AAN-HUISROUTE

Nu we weer bij elkaar op bezoek mogen komen kan er weer een kunst-aan-huisroute plaats gaan vinden.

Voor de 8ste keer gaan we daarvoor op een zondagmiddag op pad.
Dit keer bezoeken we: Adriana Oliehoek.

Zij is afkomstig uit een grote familie. Aan de hand van een foto maakte ze daar een groot schilderij van, dat hierbij is afgebeeld. Je ziet haar zelf rechts bovenin over de schouder van haar vader naar je kijken.

Adriana heeft een druk en veelzijdig leven geleid. Aanvankelijk werkte ze als verpleegkundige in diverse functies. Ze kreeg twee zonen en ging op latere leeftijd psychologie studeren, waarna ze als onderzoeker aan de universiteit werkte.

Dit alles belette haar niet om altijd te blijven tekenen en schilderen. Diverse cursussen hebben haar geholpen allerlei technieken aan te leren, die zij nog steeds benut.

Want dat typeert haar werk: het is veelzijdig voor wat betreft de onderwerpen en diversiteit van technieken.

Sinds zij meer tijd heeft gekregen is zij de drijvende kracht geworden achter een schildersgroepje in haar buurt, dat wekelijks bij elkaar komt om te werken en elkaar te beoordelen en te stimuleren.

Mocht je vast een voorproefje willen nemen, dan kun je op 3 april van 1 tot 5 uur in *Clubhuis Ons Buiten* haar werk zien. Zij is dan deelnemer aan de Kunstroute: Voordorps Verbeelding.

De gegevens van de 8ste Kunst-aan-huisroute:

- Datum: 22 mei
- Tijd: Diverse groepjes tussen 1 en 5 uur.
- Adres: Steve Bikostraat 98 in Voordorp

Zin om te komen?

Geef je dan vóór 15 mei op bij: Elga Klein Kranenbarg:

ekleinkranenbarg@hotmail.com

Je krijgt dan te horen hoe laat je wordt verwacht.





Verslagen



Wederzijds Fietsclub

Hier een bericht van de Wederzijds fietsclub. We hebben de hele winter doorgefietst, maar nu met het mooi weer is het natuurlijk extra genieten.

Zo fietsten we op 4 maart via mooie fietspaden naar Montfoort, waar we koffie dronken in het oude stadhuisje, en via Harmelen weer terug naar huis.

Op 18 maart fietsten we een mooie tocht via Baarn, Soest en de Paltz, waar we koffie dronken in de zon, en nog een klein wandelingetje maakten.

We hebben een gezellige club, en mensen die ook mee willen fietsen zijn van harte welkom.

Met vriendelijke groet,
Lia



Lezing Nelleke Wagenaar

Lezing Nelleke over haar vaders geschiedenis

Op 24 maart 2022 in De Driehoek.
Aanwezig 15 Wederzijdsleden.

Nelleke kreeg, nadat haar vader gestorven was, de beschikking over de map met materiaal van zijn zoektocht naar zijn ouders.

Haar vader, Jan Jansen is opgegroeid bij pleegouders. Hoe zat dat?

Nelleke heeft het helemaal uitgezocht, en zij heeft een boek daarover geschreven. Het is een persoonlijk verhaal. Maar het geeft ook een beeld van de tijd waarin de gebeurtenissen plaatsvonden. Vanaf 1811 tot de tweede wereldoorlog.



Het bronnenmateriaal stamt in aanzet van haar vader. Verder verzamelde Nelleke foto's, krantenartikelen, archiefstukken, brieven en verhalen van veel mensen. Allemaal te zien in de powerpoint-presentatie bij de lezing.

De geschiedenis van de familie Jansen begint in Brabant, de acht zaligheden, dorpen bij Eindhoven. Landarbeiders, geen scholing, leven op het bestaansminimum.

De 19e eeuw was een tijd van technische ontwikkelingen, mensen werden mobieler. Veel mensen trekken weg, naar de steden. Overgrootvader trekt in 1870 naar Tilburg, later via Oosterhout en Breda naar Utrecht.

Daar gaat hij aan het werk als wagenmaker en schrijnwerker. In

1890 komt hij te werken bij het Staatsspoor. Hij woont in de Verenigingsstraat. Moderne huizen voor die tijd, met veel voorzieningen, een privaat en waterleiding.

Zijn zoon, de grootvader van Nelleke, was een jongen met problemen. Met 15 jaar ging hij naar de kweekschool voor de zeevaart in Leiden. Speciaal daarnaartoe vanwege de strenge tucht. Ook op de zeevaartschool beging hij voortdurend 'overtredingen' die streng bestraft werden, zoals in zijn bed plassen, 'vechterij', op blote voeten lopen, in slaap vallen tijdens het wachtlopen en een grote mond geven aan de bootsman.

Hij blijft tot zijn 28e bij de marine, hij werd wegens 'wangedrag' ontslagen. Dat was in 1898.

Daarna trouwde hij. Hij woonde in de Gasthuissteeg in Utrecht bij de Biltstraat. Slechte woningen daar, geen waterleiding, wc buiten, voor 10 gezinnen. In de periode 1898 en 1919 had hij 4 huwelijken. Nelleke's vader Jan was van zijn 4de vrouw, Nelly Wijgers. Nelly's voorouders kwamen via Zwitserland, Heusden, Werkendam en Veenhuizen in Rotterdam terecht, waar in 1915 Jantje werd geboren.

Het was de tijd van WO-I. Veel Belgische vluchtelingen in Nederland. Er waren tekorten op allerlei gebied, woonruimte, voedsel. Gaarkeukens voor de armen.

De familie woonde eerst in een weekwoning [per week huur betalen] en daarna in een logement voor onbehuisden. Per dag huur betalen!

Na de oorlog kwam de periode van de Spaanse griep. Heel veel mensen overleden daaraan. De familie verhuisde naar Amsterdam in 1918. Weer in een logement. Nelleke's opa werkte in Rotterdam als bloemenkoopman. Oma bleef met Jantje in Amsterdam en deed thuiswerk.

In 1919 was oma weer zwanger. Er was toen in Rotterdam vlektyfus. Daaraan overleed opa, 43 jaar oud. Oma bleef met Jantje in het logement. Leerde daar ene Petrus Gerrits, woonwagenbewoner, kennen.

In 1919 werd Nelly uit de ouderlijke macht ontzet en Jantje en het nieuwe zusje Annie werden weggehaald uit het logement. De reden? Nelly bedelde met haar kinderen bij de Bijenkorf. Bijstand bestond nog niet. Annie kwam in een goed pleeggezin. Jantje trof het slechter, mensen die het alleen voor het geld deden.

Nelly ging met Petrus mee de straten af als scharenslijper. In 1925

vindt ze werk als dienstmeisje, in 1937 overlijdt ze, 44 jaar oud.

Jan gaat in 1938 op zoek, hij is dan 23. Hij vindt zijn zusje Annie. En vindt een halfbroer Gerrit in Indië. De zoon van de 2e vrouw van zijn vader. Met hem correspondeert hij tot Gerrit door de Japanners te werk gesteld wordt aan de Birma spoorweg en in 1944 overlijdt. Nelleke's vader helpt de vrouw en kinderen van Gerrit, die tijdens de oorlog in Indië in een kamp zaten en na de oorlog in Nederland terugkwamen.

Verslag Rien Hamers en Nelleke Wagenaar

BEDELEND BIJ DE BIJENKORF

een zoektocht naar voorouders



NELLEKE WAGENAAR-JANSEN



Stichting Tröst

In oktober vorig jaar heb ik samen met Arjan een lezing gegeven bij Wederzijds over rouw en verlies, Stichting Tröst. Het was een

mooie middag en er was veel belangstelling en herkenning.
Daarom denk ik dat het mooi zou zijn als onze activiteiten meer bekend worden bij de leden van Wederzijds.

We doen elke maand een nieuwsbrief uit met informatie en maken enkele activiteiten speciaal bekend d.m.v. een flyer. Is het een goed idee als ik steeds de nieuwsbrief aan jullie doorstuur zodat jullie kunnen kijken wat je onder de aandacht kan brengen?

[Nieuwsbrief van februari 2022.](#)

Je kunt je hier opgeven voor de Nieuwsbrief van Tröst: <https://www.troost.nl/>.

Ik ben benieuwd naar jullie reactie.

Met vriendelijke groet,
Nienke Lamsma



Wandelen met de 'Doorlopers'

Verslag wandelingen eerst kwartaal 2022

Op 20 januari hebben we door de Corona regels in 2 groepjes van 4 personen de Trage Tocht Utrecht Noorderpark gewandeld 11 km.

De wandeling ging door het Gagelbos en Ruigenhoek. Het weer was fris met veel zon. De onverharde graspaden waren behoorlijk drassig

Het is een mooie wandeling aan de stadsrand van Utrecht Overvecht.

De wandeling van 17 februari is door het stromachtige weer niet doorgegaan en de wandeling van 17 maart helaas ook niet door zieken en te weinig aanmeldingen.

De doorlopers lopen elke derde donderdag van de maand. Volgende wandeling is gepland op 21 april.

Riet van Dal



Initiatieven buurtgenoten Tuindorp(-Oost)

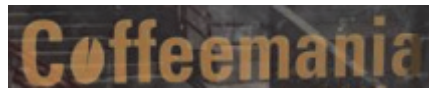
We hebben koffie gedronken bij Caffeemania. Deze bijna niet zichtbare plek op station Overvecht was leuker dan gedacht en zolang restaurant Buurten op de Gaard niet open is op maandagochtend gaan we daar de eerste maandag van de maand om 11:00 uur koffie drinken.

We waren in maart met z'n negenen en hebben een nieuw lid begroet en gesproken over o.a. de lezingen om de behoefte te peilen en suggesties te inventariseren.

Onze buurtgenoten vinden het fijner in kleiner verband zoals tijdens koffie/borreluurtjes af en toe een thema te bespreken, soms een leuke activiteit met elkaar te doen en Joke nodigde ons uit in de zomer bij haar in de tuin een kopje koffie te drinken.

Tevens kwam de wens naar voren om ook op een andere dag naast het maandelijkse maandagochtend koffie-uurtje, een maandelijks woensdagavond borreluurtje te organiseren in restaurant Buurten zodat ook leden die maandag geen tijd hebben op woensdag kunnen aansluiten, dus:

- elke 1ste maandag van de maand om 11:00 uur koffie in Caffeemania:



- elke 3de woensdag van de maand om 16:30 borrelen in Buurten op de Gaard.

En voor snellere communicatie is "Buurt App Tuindorp/Oost" gereactiveerd.

Groet Joke Reusken en Yvonne Hesterman,
contactpersonen Tuindorp (-Oost)





Op vrijdag 25 februari gingen we met een groep van 12 leden uit vooral Voordorp naar de voorstelling *Gedeelde Smart* van Jenny Arean en Brigitte Kaandorp. De voorstelling was geweldig en meezingen konden we af en toe niet laten. Het was ook erg gezellig om dit met een groep te doen en nog even na te kaarten met een glaasje. Er bleken ook zeker nog 8 andere leden van Wederzijds te zijn!

Jenny Arean wordt dit jaar 80 en ze staat 60 jaar op het toneel. Wat een stem heeft ze! Ze zei dat ze iedere avond gorgelt met haarlemmerolie en whisky. Die tip wilde ik jullie toch niet onthouden.

Luister naar haar versie van My Life op: [Mijn lijf](#). Voor ons heel herkenbaar.

Brigitte Kaandorp wordt dit jaar 60 en zij staat 40 jaar op het toneel. Ze zong Was ik maar een Portugese. Voor veel van ons ook heel herkenbaar: [Was ik maar een Portugese](#).

Samen staan de dames dus 100 jaar op het toneel en dat was een mooie aanleiding voor de voorstelling.



Zeehelden/Hengeveldstraat e.o.

In februari en maart hebben we de eerste twee keer Heldenklets op borreltijd gehad. De opkomst was nog bescheiden (zes en acht deelnemers), maar de stemming was prima!

Misschien moeten we er nog even aan wennen dat het allemaal weer mag, met zovelen gezellig om de tafel. Het was nog net even te fris om buiten te zitten, maar dat moet in april toch wel lukken. Tot juni komen we elke derde donderdag van de maand om 16 uur bij elkaar.

De eerstvolgende keer is donderdag 21 april. Peter's Bistro is *the place to be*. We zien onze buurtgenoten daar graag.

Anneke en Marijke

Peter's Bistro



Wittevrouwen

Hier het verhaaltje over Wittevrouwen

Wij in Wittevrouwen blijken een club met een hoge mate van zelfredzaamheid. Dat blijkt uit de geringe vragen om hulp aan de contactpersonen. Wel houden de contactpersonen voeling met de wijkgenoten. Daar ontstaan vriendschappen uit en wederzijdse eetpartijen.

In het optimum van de coronatijd is er een appgroep gemaakt. Daarin zitten 18 deelnemers. Ook daarin regent het geen hulpvragen.

Dan is er nog de maandelijkse Wittevrouwenborrel in Peter's Bistro in het Griftpark. Daar nemen gemiddeld zo'n acht à tien mensen aan deel. Dat zijn doorgaans wel dezelfde mensen. Hierbij ontstaan ook weer eetafspraken. Na afloop van de borrel wordt er door een kleiner gezelschap nog gegeten in de bistro.

Met vriendelijke groet,
Harm

*It is nice to be fuckin' important,
but it is more important to be fuckin' nice.*

Wat is er nog



Bericht van Marian Menting

Beste mede-Wederzijdser,

Meestal heb ik een expositie of iets dergelijks aan te kondigen, wat zou ik dat nu ook graag doen!!

Helaas ga ik jullie via deze weg laten weten dat jullie mij voorlopig niet actief zullen zien deelnemen binnen Wederzijds.

Ik ben ziek. Er is kortgeleden darmkanker bij mij geconstateerd met uitzaaiingen in de lever.

Daarop volgden onderzoeken en vrijdag 18 maart begon ik al met chemotherapie in het Diaconessen-ziekenhuis en daarna thuis. Naast dat ik van de chemo doodmoe word en geen energie heb, komen alle bijwerkingen voorbij. Na een beroerde week, heb ik nu een bijkomweek, voel me ook wat beter en kan weer kleine dingen doen. Eind van de week volgt dan de volgende kuur!

Een zwaar en lang traject, ik ga het stap voor stap aan, en wil niet te ver vooruitkijken.

Ik wil een zo normaal mogelijk leven blijven leiden en er met volle teugen van genieten.

Dat kan ik zeker niet alleen en ben afhankelijk van hulp, die ik tot nu toe al veel heb gekregen van mede-Wederzidsers. Meegaan naar het ziekenhuis, me halen en brengen, eten voor me koken, stukje met me wandelen, boodschappen doen, gezellig bij me op bezoek, kaartje, appje, bloemetje.....

Zo blij dat ik lid ben van Wederzijds, het voelt als een warm bad.

Lieve groet,



De Omlopers

Het lopen met de Omlopers is voorlopig gestopt. Einde van de lockdown en wat weinig enthousiasme van de groep. Alles heeft zijn tijd!

Groet Marie-José



Nelleke's bijdrage:





Wederzijdse hulp bij klussen

Vanaf 1 juli 2022 is het verplicht om in iedere woning in Nederland rookmelders op te hangen. Deze verplichting bestaat al langer voor nieuwbouwhuizen, maar de regelgeving gaat ook voor bestaande bouw gelden. Bij brand vallen de meeste slachtoffers door het inademen van rook. Het invoeren van deze nieuwe regel heeft als doel het redden van levens.

Alle bouwlagen van een woning dienen te zijn voorzien van een rookmelder. Daarnaast moeten ook besloten ruimtes waar een vluchtroute doorheen loopt, zijn voorzien van een rookmelder.

De rookmelderplicht geldt al jaren in nieuwbouw woningen. Vreemd eigenlijk, want brand maakt geen onderscheid tussen nieuwbouw en bestaande bouw. De meeste slachtoffers vallen 's nachts door het inademen van rook. Het is namelijk zo dat je reuk 's nachts niet werkt. Daarom is het uitrusten van je woning met voldoende rookmelders belangrijk. De rookmelders detecteren de rook wel en zullen je alarmeren. Je gehoor werkt nog perfect namelijk wanneer je slaapt.

Er zijn rookmelders te koop waarvan de batterij 10 jaar meegaat en die je vrij makkelijk zelf kan ophangen.

Maar als je daaraan twijfelt schakel dan vooral de klussenklub in,

dan doen wij het voor je. We zijn intussen met een groep van 4 man en 3 vrouwen, er woont er vast een bij jou in de buurt.

Woon je in een huurwoning dan hoort de eigenaar het voor je te doen. Die kun je er ook naar vragen.

Hartelijke groet, m namens alle klussers,
Gerrit Jan Roelvink, 06 3701 7548.

g.j.roelvink@protonmail.com



REGELHULP

Regelhulp gids editie ouderen

Regelhulp is een routewijzer van het ministerie van VWS voor het regelen van langdurige zorg en hulp. Deze Regelhulp-gids focust specifiek op ouderen en hoe je je kunt voorbereiden op ouder worden. Lees bijvoorbeeld over de verschillende wetten waarmee je te maken kunt krijgen bij het ouder worden, over passende hulp

in de wijk en mantelzorg.

Download de gids via <https://www.beteroud.nl/thema-s/vroegsignalering/tools/regelhulp-gids-editie-ouderen> en dan even doorklikken op het gidsje.



Agenda Senioren Bibliotheek

Hier vind je een overzicht van alle activiteiten voor senioren die de komende tijd in de bieb plaatsvinden.

Zie:

<https://www.bibliotheekutrecht.nl/agenda/senioren/alle-activiteiten-senioren.html>

Met vriendelijke groet,

Regina Visscher 📞 [0655852383](tel:0655852383)



Laad 'm op en laat 'm aan: NL-Alert campagne stimuleert 75-plusser om de mobiele telefoon aan te laten staan.

9 op de 10 Nederlanders ontvangen een NL-Alert bij een noodsituatie. Ook onder 75-plussers stijgt het bereik van NL-

Alert.

Kijk over NL-Alert: <https://crisis.nl/nl-alert/je-mobiele-telefoon/>

Buurtcontactpersonen

Anneke Helder	anneke.helder@gmail.com	De Helden
Marijke Stringa	marijkestringa@ziggo.nl	De Helden
Christel Terwiel	christelterwiel@wederzijds.net	Wittevrouwen
Harm Hogenhout	harm102@outlook.com	Wittevrouwen
Regina Visscher	regina.visscher@gmail.com	Voordorp-Veemarkt
Elga Klein Kranenbarg	ekleinkranenbarg@hotmail.com	Lauwerecht
Renée Frant	reenefrant@gmail.com	Vogelenbuurt
Cor van der Flier	cjvanderflier@gmail.com	Vogelenbuurt
Joke Reusken	jokereus@xs4all.nl	Tuindorp/Tuindorp-Oost
Yvonne Hesterman	yvonne.hesterman@gmail.com	Tuindorp/Tuindorp-Oost
Mieke Rienties	mieke.rienties@ziggo.nl	Tuinwijk
Hanneke Lommen	hannekelommen@outlook.com	Tuinwijk

Colofon

Redactie Nieuwsbrief

Rien Hamers

E-mail: rienhamers@wederzijds.net

Bijdragen voor Nieuwsbrief 22

Wout Zinkstok

Riet van Mourik

Sturla Spans

Hanneke Lommen

Elga Klein Kranenbarg

Lia Faber

Marian Menting

Harm Hogenhout

Marie-José Kimman

Nienke Lamsma (Tröst)

Riet van Dal

Anneke Helder

Marijke Stringa

Gerrit Jan Roelvink

Regina Visscher

Nelleke Wagenaar

Joke Reusken

Jet van Bennekom

Yvonne Hesterman

Rien Hamers

Buurtcoöperatie Wederzijds

Postbus 9769

3506 GT Utrecht

info@wederzijds.net

www.wederzijds.net

[Unsubscribe](#)

mailerlite