

ABO-NIEUWS

September 2018



Activiteiten
Bureau
Ouderen

Vakantie voor ABO is voorbij.

Wij zijn van plan om er het komend jaar weer iets leuks van te maken, samen met onze vrijwilligers.

Voor de diverse data van de activiteiten zie hieronder en op het laatste blad van ons ABO nieuws. Ingeval van twijfel omtrent doorgaan van de activiteit, is het raadzaam om de activiteitenbegeleider even te bellen.

Overzicht van activiteiten in de zomerperiode:

Biljarten op woensdagmiddag begint weer op 5 september.

Biljarten op donderdagmiddag gaat gewoon door in de zomerperiode.

Bingo en koersbal gaan gewoon door in de zomerperiode.

De koffieochtenden bij Clazien gaan weer van start op 25 september.

De kaartclub van Kees Vos begint weer na 28 september.

Bridge gaat gewoon door in de zomerperiode.

Het wandelen gaat gewoon door in de zomerperiode.

Even voorstellen, Activiteitenbegeleider klaverjassen en jokers:



Mijn naam is Kees Vos en ik wil mij even voorstellen. Ik ben gehuwd met Anita Krah en heb twee kinderen.(jongen en meisje) In mijn werkzame leven heb ik op diverse plaatsen en in diverse functies gewerkt. Vanaf 1967 heb ik gewerkt bij de douane in de Rotterdamse haven, waarvan een aantal jaren als leidinggevende, met als een van mijn taken werving, selectie en het opzetten van opleidingen.

Ook ben ik ruim 34 jaar jeugdtrainer en bestuurslid geweest bij VV Hellevoetsluis. Na mijn pensionering ben ik gestart als secretaris bij de ANBO, (nu ABO) maar ik ben na 2 jaar overgestapt als Activiteitenbegeleider bij het klaverjassen en jokers, dit sinds 8 jaar, en nog steeds met veel plezier.

Wij hebben een prima opkomst maar er is altijd plaats voor nieuwe deelnemers.

Er wordt gespeeld in Hart van Hellevoet op dinsdagmiddag in de oneven weken.

De zaal gaat open om 13.00 uur t.b.v. inschrijven etc. en de kosten zijn 3 euro met een gratis bakje koffie of thee.

Voorafgaande aan Kerst en Pasen hebben alle vaste deelnemers prijs en wordt er gezorgd voor een verrassing. Info: Kees Vos: tel.0181 315 226

Fietsen en wandelen:

Op 20 september is er alweer de laatste fietstocht .
Verzamelen vanaf 12.15 uur bij Hart van Hellevoet aan de Eik. Vertrek 12.30 uur. Er wordt zo'n 30 km op een tempo van ca. 15 km. per uur gereden. Fietsers met een elektrische fiets zijn ook welkom, wel in dit tempo rijden!!!
Informatie? Bel met Henk Valk tel. 06 50220645.

Elke maandagochtend wordt er een uur gewandeld.
Verzamelen bij Hart van Hellevoet vanaf 10.15 uur.
Start 10.30 uur. Informatie? Bel Jozien Bolte 06 4633 7544



Feestelijk programma - 65 jaar Televisie bij Beeld en Geluid:

Er zijn nog enkele plaatsen vrij bij het reisje naar Hilversum op **woensdag 12 september**. Een dag waarop u opnieuw de Nederlandse televisie beleeft. Na de ontvangst in het media-instituut in Hilversum, met koffie en wat erbij, worden er onvergetelijke herinneringen opgehaald met de leukste televisiemomenten van de afgelopen jaren. Verdere informatie en opgeven bij Jan de Vries per e-mail abo.devries@gmail.com of tel. 0181-323681.



Uitstapje naar Kinderdijk :

Van donderdag 27 september tot en met zaterdag 6 oktober is de landelijke "Week tegen Eenzaamheid". In Hellevoetsluis doen wij ook mee aan deze week, maar hier is de week omgedoopt tot de "**Week van de ontmoeting**". Dat klinkt een stuk prettiger.

Tijdens deze week worden er diverse activiteiten georganiseerd waarbij de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten centraal staat.

De gemeente verzorgt een groot overzicht in Groot Hellevoet met daarin aangegeven alle activiteiten in deze week.

SBO en SBO organiseren tijdens deze eek een gezamenlijke activiteit: een uitstapje naar Kinderdijk met een rondrit door Rotterdam.

Na de ontvangst in Hart van Hellevoet, de Eik 68, met een kopje koffie of thee rijden we naar Kinderdijk. Daar gaan we lunchen met uitzicht vanuit het restaurant op de molens. Na het eten stappen we weer in de bus en rijden we richting Rotterdam. Door Rotterdam wordt met een gids een rondrit gemaakt en vervolgens rijden we weer richting Hellevoetsluis.



Dit uitstapje vindt plaats op **vrijdag 28 september**. Verzamelen om 10.15 uur in Hart van Hellevoet. Wij verwachten hier tegen 16.30 uur weer terug te zijn.

Kosten zijn € 22,50 per persoon. ABO donateurs € 20,-. Dit is inclusief een kopje koffie bij ontvangst, lunch en de bus met de gids.

U kunt zich tot 14 september aanmelden bij Jan de Vries 0181 323681 of per e-mail naar abo.devries@gmail.com

Na aanmelding kunt u uw betaling overmaken op de ABO bankrekening NL89 INGB 0007 1337 38, met vermelding van **Kinderdijk**.

Dagje uit naar het Westland:

Er zijn nog enkele plaatsen vrij!!!



de westlandse druif
THEMAPARK

Op **vrijdag 5 oktober**, hebben wij een compleet dagje uit naar "Themapark de Westlandse Druif".

Verdere informatie en opgeven bij Jan de Vries per e-mail abo.devries@gmail.com of tel. 0181-323681.



De Museum Plus Bus komt naar Hellevoetsluis:

De Museum Plus Bus is een bijzonder leuk initiatief van de BankGiroLoterij voor ouderen in Nederland. De bus rijdt elke dag een groep senioren naar één van de veertien deelnemende musea. Het gaat om senioren die écht niet meer zelfstandig een museum kunnen bezoeken. Dit als gevolg van hun leeftijd (minimaal 70) en/of lichamelijke conditie. Daarom kunnen zij ook een begeleider meenemen.



Op **donderdag 18 oktober** komt de Museum Plus Bus naar Hellevoetsluis.

Wij bezoeken het Gemeentemuseum in Den Haag, waar u met een gids door het museum wordt geleid.

De lunch wordt in het museum gebruikt.

De vertrektijd en de tijd dat we terug zijn is nog niet bekend. Dit hoort u te zijner tijd.

In de bus is plaats voor:

- 2 vaste rolstoelen of 1 elektrische rolstoel
- maximaal 10 opvouwbare rollators

ABO en SBO organiseren dit samen en nodigen u uit om mee te gaan.

En..... u moet het natuurlijk wel leuk vinden om een museum te bezoeken.

Deze dag is de bus en het museum gratis, uitsluitend de kosten voor de lunch in het museum, € 10,- per persoon, dient u te betalen. Ook het kopje koffie/thee voor vertrek is natuurlijk gratis.

U kunt zich opgeven bij SBO: tel. 0181 322273 of per mail

algemeen@sbohellevoetsluis.com

of bij ABO: Jan de Vries 0181 323681 of abo.devries@gmail.com

Statiegeld actie bij AH Evertsenplein:

Is inmiddels afgelopen. ABO bedankt iedereen die heeft meegedaan.

Bezorging ABO nieuws:

Ten aanzien van de bezorging van het ABO nieuws, geldt dat ons maandelijkse bulletin per e-mail en via onze eigen postbezorging wordt verzorgd, dat laatste voor de mensen die niet beschikken over internet of het niet gebruiken.

Ten aanzien van tussentijdse berichten geldt dat dit alleen maar via e-mail kan, gezien de tijd die met de bezorging gemoeid is. Indien u niet langer van de postbezorging gebruik wilt maken en liever ons nieuws via e-mail wilt krijgen, **veel gemakkelijker voor ABO en voor u**, kunt u dat simpel wijzigen via ons secretariaat, Tel. 06 3012 6133

Heeft u moeite met uw email, het openen van berichten of andere problemen met internet, bel Gerard Kints, Tel 0181 410211, en hij helpt u verder.

Koffie tussen de boeken in Hellevoetsluis

Koffie tussen de boeken wordt elke maand georganiseerd door verschillende samenwerkende organisaties zoals stichting MEE, Kwadraad, SBO en de Bibliotheek.

De middag is bedoeld voor mensen die een praatje willen maken met een ander of een luisterend oor willen bieden. Iedere maand is er een bepaald thema of een gastspreker. De eerstvolgende datum is 11 september in het cultuurhuis aan de Opzoomerlaan in Hellevoetsluis van 13.30 tot 15.00 uur en de toegang is gratis.

ABO organiseert weer een etentje:



Het heeft even geduurd om een vervanger te vinden voor Tine Benard, de vroegere organisator van de etentjes. Maar het is gelukt. Vanaf nu gaat Jan de Vries een paar keer per jaar een etentje organiseren. Vorig jaar kon het etentje in het Restaurant "Liaison" van het Albeda college niet doorgaan omdat het gebouw tijdelijk gesloten was. Het etentje kon uiteindelijk toch doorgang vinden in het De Ruyterhuis in de vesting. En het eten was goed en het was gezellig.

Ook nu gaat ABO daar lunchen. Wij nodigen u uit om gezellig mee te komen eten. De datum is **maandag 29 oktober**

U wordt ontvangen vanaf 12.00 uur in het De Ruyterhuis, Oostzanddijk 24, 3221 AL Hellevoetsluis.

Heeft u bepaalde dieetwensen? Geen probleem, geef dit bij het reserveren gelijk door. De kosten zijn slechts € 20,- per persoon voor een 3-gangen lunch inclusief 2 drankjes.

Opgeven bij Jan de Vries 0181 323681 of per e-mail aan abo.devries@gmail.com

Graag bij reserveren het bedrag overmaken aan de ABO bankrekening NL89 INGB 0007 1337 38 met vermelding van **etentje**.



Cursus De Zorg de Baas:

Door stichting MEE wordt een cursus georganiseerd voor mantelzorgers die zorgen voor iemand (een partner, familielid, kind, vriend of vriendin) met een beperking, lichamelijk, verstandelijk, dementie, psychische problemen etc.

De cursus wordt gegeven in het Cultuurhuis aan de Opzoomerlaan in Hellevoetsluis, op 12, 19, 26 oktober, 2, 9 en 16 november met een terugkomdag op 18 januari 2019. De kosten zijn €10,- (eenmalig voor cursusmateriaal)
Aanmelden of informatie: Sonja Staring tel. 06 5199 9039 of Anke van Heusden tel. 06 2784 7994

Herkent u dit ?

Je staat bij de kast om iets te pakken. Wat was dat ook alweer?
Nog zo een: je vertelt wat en dan weet je de naam niet meer die je wilde noemen. Of: je wilt een beweging maken en dan komt het toch anders uit dan je wilde.

Dit soort dingen merkt een aantal van ons ouderen. Lastig maar niet schokkend.

En toch zachtjes aan merk je dat het steeds vaker gebeurt. ABO kan er niet voor zorgen dat dit soort dingen niet gebeurt, ook niet dat het niet verergert.

Wel kan ABO u een training aanbieden om uw hersenen actief te houden en waarmee ook de coördinatie met uw lichaam verbetert.

Het gaat om geheugen, reactie, concentratie, coördinatie en nog meer. Het hangt allemaal met elkaar samen.

Het is net als bij sporters, zonder training kom je er niet. Bij de sportieve Geheugentraining zorg je ervoor dat je hersenen en bewegingen in een betere conditie komen/blijven.



De groep die op donderdagochtend deze training volgt, doet dat voornamelijk op een zittende manier. Op **6 september** starten we weer en er kunnen deelnemers bij.

U bent welkom in Hart van Hellevoet, de Eik 68. De training is op donderdagochtend van 9.30 uur tot 10.30 uur. De kosten zijn € 17,-- per maand.

Voor ABO is dit een van de activiteiten die door een professionele trainer gegeven wordt. Haar naam is Astrid Severens en u kunt haar bellen om inlichtingen tel. 06 11025353, of mail naar astrid@jeeigenpad.nl Of stap eens binnen op donderdagochtend, dan kunt u zien op welke wijze de training verloopt.

Maatjesproject Stichting Push:

Om iets te doen voor mensen die weinig contacten hebben is in Hellevoetsluis het **“maatjesproject”** gestart. Doel van het project is om een **“maatje”** te koppelen aan iemand die heeft aangegeven eens enkele uren per week samen met iemand anders door te brengen. Samen naar het theater, winkelen etc. Of u wilt deelnemen aan een ABO activiteit, maar wilt daarbij graag samen met een maatje naartoe, in goed overleg is veel mogelijk.

Om e.e.a. in goede banen te leiden maakt een medewerker van Push een afspraak met u, om in kaart te brengen wat uw behoeften of interesses zijn. Op basis daarvan wordt er gezocht naar iemand die bij u past en wordt er een kennismakingsgesprek georganiseerd. Dat geldt ook voor mensen die **“maatje”** willen zijn en op die manier iets willen betekenen voor een ander.

Voor informatie over het **“maatjesproject”** of aanmelding kunt u terecht bij stichting Push, Tel.0181 390607 of rechtstreeks bij de betrokken medewerkers Frans Loos en Vanessa Roosekrans tel. 06 43142098

Overzicht van alle activiteiten van ABO :

Biljarten 1	Elke woensdag	12.30 –16.30 u	BuitenVeste	Jan Dalmeijer tel. 0181-314913
Biljarten 2	Elke donderdag	12.30 – 16.30 u	BuitenVeste	Paul Drabbe tel. 06-39350181
Bridge	Elke vrijdag	10.00 – 12.00 u	H.v.Hellevoet	Guus Peetoom tel. 06-43857745
Bingo	Dinsdag om de week	14.00 – 16.30 u	H.v.Hellevoet	Fam. Berkelaar tel. 0181-771735
Etentjes	Nader te bepalen	Zie aankondigingen	Diverse locaties	Jan de Vries tel. 0181-323681
Fietsen toeristisch	Op donderdagen nader te bepalen	12.30 u vertrek	bij H.v.Hellevoet	Henk Valk tel. 0181-283508

Kaartclub	Dinsdag om de week	13.30 – 16.00 u	H.v.Hellevoet	Kees Vos tel. 0181-315226
Koersbal	Woensdag om de week	13.30 – 16.00 u	Buurtkamer Bremstraat 3	Fam. Berkelaar tel. 0181-771735
Koffie-ochtenden	Dinsdag om de week	10.00 – 12.00 u	Buurthuis Kooistee	Clazien Bruinsma tel. 0181-313071
Reisjes	Maandelijks	Zie aankondigingen	Diverse locaties	Jan de Vries tel. 0181-323681
Rondbrengservice ABO Nieuws	Maandelijks			Etty Luteijn te. 0181-314878
Wandelen	Elke Maandag	10.30 u vertrek	H.v.Hellevoet	Jozien Bolte tel. 06-46337544

Bovengenoemde tijden zijn aanvangstijden, dus graag wat vroeger aanwezig zijn. Voor alle activiteiten geldt dat er zich vanwege omstandigheden wijzigingen kunnen voordoen. De activiteitenleider zal u daarvan altijd op de hoogte brengen. Met name rond erkende feestdagen en vakanties kan er afgeweken worden van dit schema.

E-mail: abo.hellevoet@gmail.com - Tel.: 06-30126133 - Bank: NL89INGB0007133738