

ABO-NIEUWS

November 2018



Activiteiten
Bureau
Ouderen

ABO activiteiten.

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

Even voorstellen, Activiteitenbegeleider koffieochtend:

Mijn naam is Clazien Bruinsma en ik wil mij even voorstellen. Ik verzorg sinds jaar en dag de koffieochtenden, eerst voor de ANBO.



en nu voor de ABO.

Samen met mijn man Jan, helaas overleden, heb ik heel lang disco's en de instuif sport en spel georganiseerd.

Na diverse banen, heb ik de laatste jaren voorafgaande aan mijn pensionering bij de bibliotheek gewerkt.

Op de koffieochtenden is er tijd voor een praatje maar ook verzorg ik, met wat assistentie, diverse activiteiten zoals bingo, bloemschikken, themaochtenden, etc. met als boodschap: gezelligheid en ontspanning gaan hand in hand.

Als blijk van waardering, voor al die jaren inzet, heb ik onlangs het zonnetje van Hellevoetsluis als

aandenken mogen ontvangen. Dat was een onverwachte maar leuke verrassing.

De koffieochtenden vinden plaats in het Buurthuis Kooistee, dinsdag om de week van 10.00 tot 12.00 uur.

Voor info: Clazien Bruinsma tel.0181 313071



Afbeelding zonnetje

Wandelen:

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

Zondagmiddag activiteiten in het Cultuurhuis.

Op zondagmiddagen wordt er door de ABO helaas niets georganiseerd en daarom willen wij onder de aandacht brengen, dat er in de periode oktober tot en met maart, diverse activiteiten worden georganiseerd in de bibliotheek of in het theater, Opzoomerlaan 106. Vaak gratis en soms tegen een vergoeding. Ook is het mogelijk om gewoon even binnen te lopen om een boek te lenen, een tijdschrift te bekijken, een versnapering te gebruiken of om een praatje te maken.

Lezing: Langer vitaal met gezonde voeding

In de bibliotheek, Opzoomerlaan 106 wordt op **woensdag 7 november** een informatieve ochtend verzorgd over het belang van gezonde voeding, waardoor je een positieve bijdrage kan leveren aan je gezondheid.

Wanneer we **ouder worden** willen we zo lang mogelijk vitaal blijven en daar speelt gezonde voeding en leefstijl een belangrijke rol bij.

Tijdens deze ochtend ontvangt u handvatten en tips, welke voedingsstoffen met name van belang zijn voor het behouden van **vitaliteit** en daarbij een **positieve** invloed hebben op diverse (chronische) gezondheidsklachten!!

De ochtend wordt verzorgd door Frieda Hartman van Natuurvoedingsadvies en Orthomoleculair Gezondheidscoaching.

Aanvang 10.00 uur. Kosten €3,- bibliotheekleden en €5,- niet leden, inclusief koffie/thee en gezond lekkers. (betaling alleen mogelijk d.m.v. pinnen)

Volgeboekt, en een nieuwe kans om mee te gaan

Het dagje uit naar **de Orchideeën Hoeve** op **vrijdag 14 december** is volgeboekt.

Nog even voor de deelnemers:

Ontvangst in het Hart van Hellevoet vanaf 7.30 uur met koffie of thee.

Vertrek uit Hellevoetsluis om: 8.00 uur.

Op dit dagje uit, is massaal gereageerd, en we moesten een aantal mensen teleurstellen. ABO wil iedereen de kans geven om mee te gaan op dit leuke uitje en wil dat op **donderdag 20 december** nog een keer organiseren, maar dat kan alleen als de tweede bus vol is.

Er staan nu 16 personen op de reservelijst en voor een volle bus hebben we nog 38 personen nodig. Dus als u mee wilt.....opgeven vóór 14 november bij Jan de Vries 0181 323681 of abo.devries@gmail.com

Sportieve Geheugentraining – Weet u het nog ?

In het ABO-Nieuws van september brachten wij deze training onder uw aandacht. Nu een herinnering, want er is nog plaats bij de donderdagochtend-groep, die deze training voornamelijk op een zittende manier uitvoert.

ABO kan er niet voor zorgen dat vergeetachtigheid en verminderde controle over bewegingen overgaat.

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

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.

Deze **sportieve geheugentraining** wordt gegeven door Astrid Severens. Stap eens binnen op donderdagochtend, of vraag inlichtingen bij haar op 06 11025353, of mail naar astrid@jeeigenpad.nl





Het eerste dagje uit in 2019

Vrijdag 25 januari 2019

Open:	Hart van Hellevoet , de Eik 68,	07:45 uur
Vertrek:	Hart van Hellevoet	08:15 uur
Aankomst terug:	Hart van Hellevoet	17:15 uur

Dit eerste dagje uit in 2019 is een bezoek aan de Yakult fabriek in Almere.

Hier krijgt u een rondleiding door de fabriek van anderhalf uur. Uiteraard proeven we ook de Yakult. De rondleiding is inclusief koffie of thee.

Na het bezoek vertrekken we richting Zeewolde.

Daar bezoeken we een ambachtelijke Tingieterij.

Tijdens een demonstratie wordt het hele productieproces doorlopen.

Voorafgaand aan de demonstratie nuttigen we een heerlijke lunch.

Broodjes met divers beleg inclusief koffie / thee / melk.

Tijdens de demonstratie is er onbeperkt koffie of thee beschikbaar.



De kosten voor deze dag zijn 37,50 euro voor donateurs en voor niet donateurs 41,50 euro

Opgeven voor deze dag bij Jan de Vries 0181 323681 of abo.devries@gmail.com

Nieuwe ABO activiteit in 2019

In 2019 gaat er een nieuwe ABO activiteit van start.
Het doel is bezoek aan een museum of tentoonstelling met een kleine groep mensen.

Wij noemen daarom deze activiteit "**ABO cultuurtripjes**"

Het zijn uitstapjes die cultuur en ontspanning combineren.

ABO heeft voor het organiseren van dit soort tripjes een nieuwe vrijwilliger kunnen aantrekken. Haar naam is Coby Peute.

Omdat het allemaal nieuw is wordt zij bij de start ondersteund door Jan de Vries, de begeleider van onze reisjes.

Zoals u weet, heeft hij de nodige ervaring opgedaan met al de reisjes die hij voor ABO heeft georganiseerd, en nog steeds met veel plezier doet.

In het volgende ABO-Nieuws komt er meer informatie over de "**ABO cultuurtripjes**"

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	12.00 – 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
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
Sportieve geheugentraining	Donderdagochtend	9.30—10.30 uur	H.v.Hellevoet	Astrid Severens Tel.06-11025353
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.