



ABO - NIEUWS

Oktober 2021



Activiteiten
Bureau
Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)

Maandag 13 september, was het zo ver: de eerste les MBvO van Iris Eijfferts! Zoals u misschien wel gelezen heeft, werd u deze kennismaking les aangeboden door ABO.

Er waren deze ochtend 16 deelnemers om deze bewegingsles te volgen. Als materiaal werden pittenzakken gebruikt, waarbij veel behendigheid nodig was. Er vielen dan ook vele pittenzakken op de grond, maar dat mocht de pret niet drukken. Iris zal iedere les, zoveel mogelijk verschillende materialen en oefeningen op muziek aanbieden. Deze oefeningen kunnen zittend of staand gebeuren. Na afloop, van deze, toch intensieve, les stond de koffie klaar en konden we even 'rustig bijkomen'.



Na deze kennismakingsles, zijn de lessen in de maanden september en oktober als proefperiode vastgesteld. Voor deze lessen, inclusief een kop koffie/thee, gaat u € 2,- per keer betalen. U kunt zich aanmelden bij Cathrien Groeneveld, telefonisch: 0181 313388 of per mail aan abo.groeneveld@gmail.com

Biljarten gestart en er is plaats om mee te spelen!

De verbouwing van de zaal bleek later op de planning te staan, dan eerder gedacht, het wordt nu januari 2022. Het biljarten in de Buiten Veste is dus alsnog gestart.



Op maandagmiddag 13 september en woensdagmiddag 15 september is er weer gespeeld. De spelers waren weer blij te kunnen beginnen.

Wel bleek dat er wat biljartspelers zijn afgevallen. Zodoende kunnen er nieuwe mensen meedoen.

Lijkt het u wat om mee te spelen op maandag- of woensdagmiddag, neem dan contact op met Jan Dalmaijer, tel. 0181-314913 of 06 12518648 of met Ferry Walberg tel. 0181-326876.

Er wordt gespeeld van 12:30 tot 16:30 uur. De contributie is € 5,- per maand.

Zeevissen



In het ABO-Nieuws van juli stond een artikel over de activiteit zeevissen. In augustus was het zover. De organisator, Wim Moree, is met enkele mannen gaan vissen vanaf de landtong, net voorbij de Maeslandkering.

Het weer zat mee en ze gingen enthousiast aan de slag. Hengels opgetuigd, geaasd en ingooien maar. Ieder zag de hengeltop af en toe blijk geven van een aanbeet. Hier bleek dus dat de krabben ook trek hadden. Wat later werd tijdens opkomend tij een paar grote platvissen gevangen. Die dus kennis gingen maken met de koekenpan, de ondermaatse

visjes hebben ze weer te water gelaten.

Tussendoor zagen de mannen ook mooie zeeschepen passeren. Al met al was het, voorzien van koffie, koek en limo, een gezellige dag.

Omdat het aantal deelnemers te gering is, wordt het zeevissen niet als een ABO-activiteit opgenomen. Maar we maken graag reclame voor dit zeevissen. In de hoop dat dit clubje groeit. Heeft u belangstelling, neem contact op met Wim Moree, tel. 06 50903096 of email moree098@planet.nl

Dagje uit donderdag 28 oktober 2021

Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar!!!

Voor het uitgebreide programma van het dagje uit naar Oirschot Spoordonkse Watermolen en de Alpacaboerderij verwijzen wij u naar ons septembernummer. Kosten voor deze dag zijn voor donateurs 69,95 euro en voor niet-donateurs 72,50 euro. Betaling graag na aanmelding. Rekeningnummer NL89 INGB 0007 1337 38. Bellen naar Jan de Vries 0181-323681 of email abo.devries@gmail.com

Puzzel met antwoorden uit het ABO nieuws van september

1. Wat doet een hondenmepper? – Honden vangen
2. Welk dier wordt ook wel de koe van de arme man genoemd? - Geit
3. Wat is een wespendif? - Vogel
4. Wat doet een inktvis als hij honger heeft? – Zichzelf opeten
5. Wat is het belangrijkste ingrediënt in hollandaise saus? - Eieren
6. Met welke merk auto rijdt mister Bean? - Mini
7. Wat zijn liefdesappels? - Tomaten
8. Wat is het verschil tussen keramiek en aardewerk? – Geen verschil
9. Wat was het 1^e dier in de ruimte? - Hond
10. Welk oor sneed Vincent van Gogh af? - Linker
11. Wat gebeurde er op Witte Donderdag? – Laatste avondmaal
12. Welk dier heeft de hoogste bloeddruk? -Giraffe

Gelezen in Groot Hellevoet:

Op zaterdag 23 oktober is er een fitheidstest voor 55-plussers in sporthal de Eendr8, aanmelden op www.stichting-push.nl/fitheidstest-55 of telefonisch 06 4575 1033 bereikbaar ma t/m do van 13.00-15.00 uur of per e-mail x.nanuru@stichting-push.nl

Nieuw!!!!!!....schilderworkshop van beeldend kunstenaars Cristina Vaudo

ABO heeft een creatieve activiteit voor u: Een schilderworkshop onder begeleiding van Cristina Vaudo. Deze eenmalige les zal gegeven worden in Hart van Hellevoet op **donderdag 25 november**. Aanvang van deze 2 uur durende creatieve ochtend is 10.00 uur.



Alle deelnemers krijgen een schilderdoek van 20 x 20 en de bijbehorende materialen, zoals acrylverf en penselen. Het is een intensieve les, waarbij u diverse technieken aangeboden krijgt. Tijdens deze workshop kunt u kiezen voor: een stilleven, een landschap of dieren, maar andere thema's zijn altijd mogelijk. Aan het eind van deze ochtend kan iedereen zijn/haar eigen kunstwerk meenemen. U krijgt een kop koffie/ thee aangeboden door ABO. Voor deelname aan deze workshop kunt u € 15,- overmaken op de rekening van ABO NL89 INGB 0007 1337 38 onder vermelding van schilderen Bij onvoldoende aanmeldingen, zal deze cursus niet doorgaan.



Graag opgeven voor 12 november. Voor opgeven en/of informatie kunt u terecht bij Cathrien Groeneveld, abo.groeneveld@gmail.com of telefonisch: 0181 313388 Bent U benieuwd naar de werken van Cristina? Kijk dan op <https://cristinavaudo.nl>

Dagje uit vrijdag 26 november 2021- Yerseke (mosselen)

08:30 uur Ontvangst Hart van Hellevoet met koffie of thee
09:00 uur Vertrek vanuit Hart van Hellevoet
10:15 uur Aankomst Yerseke

In Brasserie 't Kaaigat wordt u ontvangen met 2x koffie/thee en een heerlijke verse bolus. Er zal een documentaire film over de mosselcultuur worden vertoond.



11:15 uur start rondleiding Historische Oesterputten en Mosselhavens met gidsen. De rondleiding is geschikt voor mensen die slecht ter been zijn, want is deels met de bus en deels kleine stukjes lopen. De groep wordt opgedeeld en per groep zal een gids aanwezig zijn.



13:00 uur met de lunch gaat u genieten van een heerlijke mosselmaaltijd; gekookte mosselen met friet of brood, 3 sausjes en een salade. Voor de vleeseters is het ook mogelijk om te kiezen voor biefstuk i.p.v. mosselen.

14:00 uur vertrek bus naar Hellevoetsluis.
15:30 uur aankomst Hart van Hellevoet.

Kosten voor deze dag: voor donateurs 53,70 euro en voor niet-donateurs 56,20 euro. Opgeven voor 1 november bij Jan de Vries 0181-323681 of email abo.devries@gmail.com Bij aanmelding doorgeven of u mosselen of vlees wenst. Betaling graag na aanmelding op rekeningnummer NL89 INGB 0007 1337 38. De bevestiging ontvangt u in de tweede week van november

Op Bedrijfsbezoek bij Van Gelder

Vrijdag 10 december 2021

Ontdek de wereld van smaak, duurzaamheid & gezondheid. Van Gelder in Ridderkerk is dé plaats voor groenteliefhebbers Nederland. Bij een bezoek stap je de wereld van groente & fruit binnen. Op een boeiende en leuke manier krijg je een unieke indruk.



08:30 uur Ontvangst Hart van Hellevoet met koffie/thee

09:00 uur Vertrek vanuit Hart van Hellevoet

09:30 uur Aankomst Ridderkerk

Rondleiding Van Gelder groente & fruit

Benieuwd wat er in dat grote pand in Ridderkerk nu precies allemaal gebeurt? Dat kan! Het bedrijfspand is zo ingericht om de innovaties allemaal zichtbaar te maken. Tijdens de anderhalf tot twee uur durende rondleiding ontdekt u waar het familiebedrijf voor staat, hoe de mechanisatie werkt en hoe verse producten verwerkt worden.

De rondleiding begint en eindigt in het Experience Center waar u ontvangen wordt met een verse smoothie of koffie/ thee met gebak. Hiervandaan is er een speciale routing die bezoekers elk hoekje van het pand laat zien met alle verschillende bedrijf- en productieprocessen.

LET OP: de rondleidingen zijn niet geschikt voor mindervaliden en vinden voor een gedeelte plaats in het gekoelde magazijn. Houdt hier rekening mee met uw kledingkeuze. Voor de rondleiding krijgt u nog een jas en hoofddeksel. (verplicht te dragen). Dit is niet voor de kou maar voor de eventuele bacteriën.

Na de rondleiding sluiten we af met een 3-gangen lunch.

Inbegrepen:

- Busvervoer
- Koffie/thee of smoothie en een gebakje en 3-gangen lunch (drankjes niet inbegrepen)
- Rond **14:30** uur zijn we terug in Hellevoetsluis

Opgeven per email abo.devries@gmail.com of bellen Jan de Vries 0181 323681

Kosten voor deze dag 37,50 euro per persoon (bij voldoende belangstelling)

Ook hier is de QR code (Vaccinatiebewijs) verplicht en moet getoond worden.

QR code: Heeft u geen DigiD? Dan is het mogelijk om een QR code op papier aan te vragen via tel. nummer 0800 1421, met behulp van uw burgerservicenummer. Als u gevaccineerd bent door de huisarts moet u deze code via de huisarts aanvragen.