



# September 2023

## ABO NIEUWS



Activiteiten  
Bureau  
Ouderen

### **Huur- en zorgtoeslag 2022**

Heeft u geen huur- en of zorgtoeslag en u denkt dat u over het jaar 2022 nog recht daarop heeft? Dan moet u snel handelen.

**Tot 1 september 2023** kunt u nog toeslag over 2022 aanvragen.

Om na te gaan of u werkelijk recht heeft op toeslag kunt u een proefberekening maken. Zoek op: belastingdienst proefberekening toeslagen.

Kijk in uw aangifte of aanslag 2022 voor uw verzamelinkomen en dat van uw eventuele partner. Komt u er niet uit, dan kunnen de invullers van ABO u helpen.

Neem dan contact op met Gré Koster, tel. 06 5133 5014 of [abo.koster@gmail.com](mailto:abo.koster@gmail.com)

### **Fietsen**

De vijfde en alweer laatste fietstocht van dit jaar is op woensdag 13 september. Vertrek om 12.30 uur van Hart van Hellevoet.

Op deze middag staat rijwielhandelaar Ferrie Reitsma, van de Marconiweg, stand-by voor mogelijke pech onderweg.



Informatie bij Gijs van der Poel, 06 2525 3342, e-mail: [gijsvdpoel@hotmail.com](mailto:gijsvdpoel@hotmail.com)

### **Fruitcorso extra bericht**

Voor de late beslissers hebben wij nog 10 plaatsen vrij in de bus naar het Fruitcorso Tiel op zaterdag 16 september, vertrek 10.15 uur vanaf de Vliedberg Hellevoetsluis. Terug in Hellevoetsluis 22.00 uur.

Aanmelden uiterlijk 11 september per email [abo.devries@gmail.com](mailto:abo.devries@gmail.com)

Kosten zijn € 65,- voor donateurs en € 68,- euro voor niet donateurs. Dit is inclusief: vervoer luxe bus, tribune zitplaat en 3-gangen diner.

Uw betaling op bankrekening NL89 INGB 0007 1337 38 van ABO is uw bewijs van deelname.

### **ABO: Kleinschalig uitstapje met Voornes Opstapbus**

Op woensdagmiddag 27 september rondrit RTM tram en museumbezoek, incl. kop koffie/thee met wafel of koek ter plaatse.

#### **Tramrit RTM-Ouddorp + museumbezoek**

Ruim 50 jaar was RTM de belangrijkste vervoerder van de Zuid-Hollandse en Zeeuwse eilanden. Beleef de herinneringen van een reis van vroeger met het originele RTM-materieel, met de ritten van nu!



De RTM verzorgde tussen 1898 en 1966 met haar trams, bussen en veren het personen- en goederenvervoer tussen Rotterdam en de eilanden. Vanaf 1966 leeft de RTM verder als vervoersmuseum, dat sinds 1989 gevestigd is aan de Brouwersdam. Een tochtje met een vroegere gerestaureerde RTM-tram gaat de duinen van 'De Punt' van Goeree, over de Brouwersdam naar Scharendijke, halte West-Repert en terug. Bekijk de remise en in het museum het gerestaureerde trams en wagons.

(onderstaande tijden zijn bij benadering)

v.a. 12.10 uur	verzamelen bij Hart van Hellevoet
12.30 uur	vertrekken richting Ouddorp
±13.00 uur	aankomst bij RTM
<b>13.30 -14.30 uur</b>	<b>retourrit met Tram</b>
14.40 uur	koffie/thee met wafel of koek
15.00 uur	bezoek museum (zelf rondkijken)
15.30 uur	verzamelen voor vertrek
±16.10 uur	retour bij Hart van Hellevoet

(afhankelijk van verkeer op N57)



Kosten € 27,50 voor donateurs, niet donateurs € 30,00.  
Incl. entree museum, rondrit met de tram en kopje koffie/thee en koek, rondgang museum en tramrit. - Rollator vriendelijk -

U kunt zich opgeven bij Hanny Stekelenburg, tel. 081 317991 of per email aan [hannystekelenburg@outlook.com](mailto:hannystekelenburg@outlook.com) Betalen op NL89 INGB 0007 1337 38 van ABO.

## **Een optreden in het kader van De week van de Ontmoeting**

Op woensdag 4 oktober verzorgt ABO een muzikale middag met Gijs van Winkelhof in het Hart van Hellevoet.

Vele van onze donateurs hebben een goede herinnering aan eerdere optredens van Gijs.

Ontvangst koffie of thee met wat lekkers en in de pauze 1 drankje naar keuze.

Zaal open vanaf	13.30 uur
Optreden vanaf	14.00 uur
Pauze	14.45 uur
Einde concert	16.00 uur



Heeft u verzoeknummers? Even opgeven in de pauze.

**Let op:** Opgeven in principe zo snel mogelijk, Dit kan telefonisch bij Jan de Vries, 0181 323 681 (vanaf 11 september) of per e-mail: [abo.devries@gmail.com](mailto:abo.devries@gmail.com)  
Betaling van € 3,- na aanmelding op de rekening van ABO NL89 INGB 0007 1337 38.

Omdat het mogelijk is dat er sloopwerkzaamheden zijn bij het Hart van Hellevoet kan de ingang gewijzigd zijn en kunnen er de parkeermogelijkheden beperkter zijn.

## **De week van de ontmoeting: 28 september - 5 oktober**

Bij al onze activiteiten die in deze week georganiseerd worden, zoals bridgen, biljarten, wandelen, bingo, koersbal, kaarten, meer bewegen voor ouderen, en Koffie-Extra wordt door ABO iets lekkers gepresenteerd. Dus een extra reden om langs te komen.

## **Wensen**

De 'Nationale Ouderendag' is een jaarlijks terugkerend evenement op de eerste vrijdag van oktober. De 'Nationale Ouderendag' is een dag waar individuele wensen van ouderen worden vervuld.

In 2023 vindt de 'Nationale Ouderendag' plaats op vrijdag 6 oktober.

Veel ouderen hebben een wens die ze moeilijk alleen kunnen vervullen.

Bijvoorbeeld omdat ze alleen zijn of lastig op pad kunnen.

Op 'Nationale Ouderendag' vervult [Het Nationaal Ouderenfonds](#) ieder jaar samen met lokale comités, bedrijven en vrijwilligers duizenden van deze wensen.

Ouderen staan deze dag aan het roer.

Zij dienen een wens in die ze moeilijk alleen kunnen realiseren.

Vaak gaat het om kleine wensen, zoals nog eenmaal het ouderlijk dorp bekijken, een kroket uit de muur trekken, een trouwjurk passen, samen op pad of herinneringen ophalen op het strand.

ABO wil graag proberen om één of meer wensen van onze donateurs te vervullen, uiteraard binnen het kader van de mogelijkheden van ABO.

Met andere woorden, heeft u een wens en denkt u dat ABO u kan helpen stuur uw wens in per e-mail; [abo.hellevoet@gmail.com](mailto:abo.hellevoet@gmail.com) of per brief aan het secretariaat ABO, Largostraat 8, 3223PN Hellevoetsluis.

## **Fitheid**

En? Heeft u er over nagedacht? Of het wel goed gaat met u en of u het zo wel wil?

Stelt u zich eens de vraag na de opsomming van fijn zitten, weinig bewegen en lekker eten!

Als uw antwoord is: "Ik voel me eigenlijk niet zo fit en slapen is ook niet alles. Praat me niet over bewegen, dat gaat steeds moeizamer", dan hebben wij voor u een tip:

**Op zaterdag 7 oktober** tussen 9.30 tot 16.00 uur is er weer de mogelijkheid om een Fitheidstest af te leggen in Sporthal de Eendr8 aan het Rie Mastenbroekplein 4 in Hellevoetsluis. Iedere 55-plusser uit Hellevoetsluis, maar met name de mensen die zich langzaam bewust worden van de achteruitgang van hun fitheid, kan binnenlopen. Het belangrijkste op deze dag is dat de problemen die hieraan bijdragen in kaart worden gebracht en u inzicht krijgt in de mate van uw fitheid.

Dit gebeurt door het afleggen van de fitheidstest. In ongeveer 1 uur wordt uw fitheid gemeten op verschillende onderdelen, zoals knijpkracht, lenigheid, reactiesnelheid en uithoudingsvermogen.

Deze metingen worden aangevuld met metingen van uw bloeddruk,



lengte en gewicht. Een beweegcoach bespreekt met u de resultaten en voorziet u indien gewenst van advies over bewegen en sporten. Bij de tests is een arts aanwezig.

Op deze dag is er in de Sporthal ook een Beweegmarkt. Na uw advies is er uitgebreid gelegenheid om in contact te komen met lokale beweegaanbieders. Zo kunt u ontdekken op welke wijze u zich fitter kunt gaan voelen. Met deze persoonlijk afgestemde adviezen en tips kunt u geholpen worden om de eerste stappen te zetten naar nieuwe gewoontes in uw dagelijkse leven.

U dient zich wel vooraf aan te melden voor de test. Dit kan per telefoon 0181 820 090 (bereikbaar op ma t/m vr van 10.00 tot 12.00 uur) of per e-mail [n.vanstraaten@stichting-push.nl](mailto:n.vanstraaten@stichting-push.nl)

Doe mee op zaterdag 7 oktober bij de Fitheidstest 55+ met Beweegmarkt van lokale beweegaanbieders. De toegang en meedoen is gratis.  
Doe mee, want lekker in je vel zitten en goed slapen, dat wil toch iedereen?

## **Enquête**

De uitslagen zijn binnen en worden deze maand verwerkt. Dat is tekort om iets in dit Nieuws te publiceren. In het ABO-Nieuws van oktober zullen wij u hierover nader berichten.

## **Uitgelicht: Bingo:**

De dagen worden korter en buitenactiviteiten worden lastiger, frisser en soms regenachtig, dus komen binnenactiviteiten weer in beeld. Een van onze leuke activiteiten (er zijn er meer) is bingo.

Eens in de veertien dagen op dinsdag ( de even weken ) is er een ABO bingomiddag in Hart van Hellevoet. Deze activiteit wordt georganiseerd door de fam. Berkelaar.

De zaal gaat om 13.30 uur open en de bingo begint om 14.00 uur en duurt tot ongeveer 16.00 uur.

De kosten voor zes rondes bedraagt: € 1.50.

Natuurlijk kan men ook meerdere bingo kaarten kopen.

Er zijn uiteraard leuke prijzen te winnen.

Het is een ontspannende middag, waarbij er ruimschoots tijd is om bij te kletsen.

Maar als de getallen weer opgenoemd worden, zal men weer moeten opletten.

Want wie wil er nu geen prijs winnen?



Aanmelden om mee te doen, aan deze gezellige middag, is niet nodig.

Mocht u nog verdere informatie willen omtrent deze activiteit,

dan kunt u contact opnemen met de fam. Berkelaar: 0181 771 735