



ABO - NIEUWS

December 2023



Activiteiten
Bureau
Ouderen

Eerst even dit:

Een brief van de Sint, dat mag beslist niet ontbreken!!

Het jaar 2023 was een heel goed jaar,
De ABO stond voor veel mensen klaar.
Bingo, koersbal, kaarten, biljarten, het kon niet op,
Wandelen, fietsen, reisjes, het was helemaal top.
Ook hulp bij belasting werd vlot gedaan,
Zo waren de vrijwilligers met een ieder begaan.
De Sint is het echt wel opgevallen,
Hoe wij als ABO kunnen knallen.
Een goed gevoel, dat is niet te betalen,
Niets betekenen, dat is pas balen.
Iets doen, is waar wij als ABO voor staan,
En ook volgend jaar weer voluit voor gaan.

De Sint en Pieten wensen de vrijwilligers en donateurs goede feestdagen!

Een decembernummer zonder kerstverhaal? Echt niet!!

Normaal publiceren we een Kerstverhaal over engelen etc. maar deze keer willen wij als ABO het simpel houden met een eigentijds en heel actueel verhaal.

De Kerstkaarten

Er was eens een klein land waar heel veel mensen woonden.
In dit kleine land had iedereen een andere mening over allerlei zaken waardoor de mensen elkaar niet meer begrepen.
Er was geen "verbinding" zoals dat tegenwoordig heet.
De koning van dit land wist niet goed wat te doen met dit probleem, en riep de premier bij zich.
Deze premier, met vele jaren ervaring, dacht heel lang na over de zaken van onbegrip en verbinding maken en had een oplossing.
Kerstmis komt eraan en dat is het moment om iets te doen aan deze problemen.
In plaats van wensen op social media zoals Facebook en WhatsApp, hoe vluchtig is dat, gaan we terug in de tijd, de tijd waarin we elkaar kaarten stuurden met vaak een persoonlijke boodschap.
De koning en de premier vonden dat een mooi idee.
De overheid geeft iedereen boven de 12 jaar, tien kerstkaarten, met het dringende verzoek om deze kaarten, met een persoonlijke boodschap, in de buurt te verspreiden naar mensen die je niet kent.
En zo werd dit door de koning en de premier besloten voor deze Kerstmis.
Dit zal voor veel mensen bijzonder zijn, een boodschap van iemand die je niet kent, en die je het allerbeste wenst.

Dan wordt deze Kerstmis, een echt feest met begrip voor elkaar,
Dan wordt dit echt een gaaf land, (uitdrukking van de premier)

Helaas, bovenstaand verhaal is verzonnen, maar hoe mooi zou het zijn als we wat meer belangstelling hebben voor elkaar en iets meer zouden luisteren naar elkaar, waardoor er vanzelf wat meer "begrip en verbinding" tot stand zal komen.

ABO kleinschalig uitstapjes

Op dinsdagavond 12 december en op woensdagavond 20 december.

Lichtjesrondrit: we gaan op deze avonden een tocht maken langs verlichte huizen, boerderijen en tuinen op Voorne. Gezellig op zoek naar alles wat verlicht is, incl. tussenstop voor een beker warme chocolademelk met slagroom of kopje koffie of thee. De route is nu nog niet bekend, deze zal gemaakt worden zodra iedereen de huizen en tuinen gaat versieren. Ga mee en proef al rijdend de kerstsfeer.

Voor het uitstapje op 12 december, aanmelden bij Elly Kip, tel. 06 1876 5070 e-mail geertruida2010@live.nl

Voor het uitstapje op 20 december aanmelden bij Hanny Stekelenburg, tel. 0181 317 991, e-mail hannystekelenburg@outlook.com

(Onderstaande tijden zijn bij benadering, want ze zijn afhankelijk van de route!)

Vanaf ±18.00 uur wordt u thuis (Hellevoetsluis of directe omgeving) opgehaald!!!

18.40 uur	start route rondrit
19.30 uur	pauze
20.00 uur	vervolg rondrit
20.45 uur	vertrekken naar Hellevoetsluis, waar u wordt thuisgebracht.



Het ophalen en thuisbrengen is een **eenmalige actie** i.v.m. het feit dat het een avondgebeuren is!
Het uitstapje is rollator vriendelijk, met weinig lopen.

Kosten € 22,00 per persoon inclusief ophalen en thuisbrengen, rondrit en kop warme chocolademelk met slaslagroom en iets lekkers (of kop koffie/thee) Bedrag
graag overmaken naar ABO bankrekening NL89 GB 0007 1337 38

Wandelen met ABO op 1^e Kerstdag

De wandelclub van ABO gaat ook op maandag 25 december, 1^e Kerstdag, wandelen. Er wordt ca. 1 uur gelopen, daarbij komt de tijd voor het koffiedrinken.

De vertrektijd en het koffiedrinken is deze keer anders. Verzamelen om 12.45 uur bij Hart van Hellevoet en vertrek 13.00 uur. Er wordt nog gezocht naar een restaurantje om onderweg koffie te drinken. Informatie bij Gijsa Booster tel. 06 4098 2997.

Futureland

Voor het kleinschalige uitje naar Futureland was zoveel belangstelling dat er een 2e dag is vastgesteld. Er is nog 1 plaats vrij.

Op 6 december bezoekt u dit centrum en maakt u een rondvaart langs Maasvlakte 1 & 2 en krijgt u 2 x koffie/thee en 1 x lekkernij. Rollator vriendelijk. Vertrek 12.00 uur bij de Vlietberg en terug rond 16.45 uur. Kosten € 33,50 per persoon. Aanmelden bij Elly Kip, tel.06 1876 5070 of e- mail geertruida2010@live.nl Na aanmelding kunt u betalen op de bankrekening van ABO : NL89 INGB 0007 1337 38

Muziekquiz

Donderdag 14 december 2023 is er weer een muziekquiz(bingo)

Aanvang 14:00 uur. Zaal open om 13:30 uur

Kosten 5,- euro pp incl. muziekbingo kaart, iets lekkers bij de koffie of thee, 2 consumpties en een hapje in de pauze.

Betaling op bankrekening: NL89 INGB 0007 1337 38 t.n.v. ABO

Aanmelden bij Jan de Vries per email: abo.devries@gmail.com of telefonisch 0181 323681 Let op: I.v.m. het maken van de muziekbingo kaarten is inschrijven verplicht. Er is geen vrije inloop!

De te winnen prijzen zijn 3 bonnen van Albert Heijn: 10,- euro, 7,50 euro en 5,- euro. En natuurlijk geven we weer bingokaarten weg.

Kom weer gezellig naar de muziekquiz met fijne meezingers en lekkere hapjes van slager Van Oldenbarneveld, van het Evertsenplein in Hellevoetsluis
Deze Muziekquiz wordt verzorgd door Jan de Vries met behulp van Mia Ketz.



Algemeen

Dit is de laatste uitgave van het ABO-Nieuws in 2023

De activiteiten die wij organiseren, bezorgen velen afleiding, plezier of bieden ondersteuning. Het bestuur bedankt alle vrijwilligers, donateurs en deelnemers aan onze activiteiten, voor hun inzet en deelname. Ook gaat onze dank uit naar alle instanties die ABO hebben ondersteund op diverse vlakken.

Bij deze wensen wij u allen fijne kerstdagen en een goede jaarwisseling. Wij hopen u in het nieuwe jaar weer in gezondheid te ontmoeten bij een van onze activiteiten, waarbij ons motto is dat gezondheid en gezellig samenzijn belangrijk zijn.

Let op:

Mededeling van Jan de Vries, in januari is er **geen dagreisje**.

Voor ons uitstapje op 15 december,

Naar FABRIQUE DES LUMIÈRES, zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

Bij interesse, bel dan Jan de Vries 0181-323681 of mail naar

abo.devries@gmail.com

Kerstshow Gijs van Winkelhof

U heeft al kunnen lezen in de nieuwsbrief van november dat op donderdag 21 december Gijs een kerstshow geeft.

12.30 uur; Ontvangst Hart van Hellevoet met warme chocolademelk met slagroom en iets lekkers. **Gewijzigde** aanvangstijd: het optreden start om 13:00 uur.

14:45 uur, Pauze waarin wij een glaasje warme Glühwein en een hapje serveren. Tijdens de pauze gelegenheid om een verzoeknummer aan te vragen

16:00 uur, Einde kerstshow

Heeft u vervoer nodig bel dan naar SBO telefoon nummer 0181-322273 (bereikbaar tot 13.00 uur) SBO haalt u niet voor het einde van de show op.

Heeft u zich nog niet opgegeven voor de show bel dan Jan de Vries 0181-323681 of mail naar abo.devries@gmail.com Er zijn nog een paar plaatsen vrij!!

De kosten zijn slechts 3,00 euro pp.

Graag overmaken naar ABO bankrekening NL89 INGB 0007 1337 38.

Let op: I.v.m de verbouwing is de situatie rond Hart van Hellevoet gewijzigd.

De hoofdingang is gesloten. U kunt nu naar binnen via het terras, dat is aan de Plataanlaan. U kunt daar passagiers in- en uit laten stappen, de auto zelf dient u elders te parkeren bijv. bij AH of bij het Medisch centrum. Dus houd rekening met een andere ingang en de afsluiting van het oude parkeerterrein.



ABO Website

Achter de schermen is in de afgelopen maanden hard gewerkt aan het opzetten van een nieuwe website. Als alles goed gaat denken wij onze website in januari 2024 online te zetten. Voor het inloggen blijft dan alles hetzelfde, ons adres: www.abohellevoetsluis.nl zal niet veranderen!

BOURGONDISCH BUFFET

Woensdag 27 december 2023

Locatie Hart van Hellevoet, De Eik 68 in Hellevoetsluis

Zaal open vanaf 15:15 uur

Start buffet 16:00 uur

Sluiting buffet 18:00 uur

Het buffet bestaat uit:

warme balletjes gehakt, kip in cola, hartige taarten, koude pastasalade, groene salade, fruitsalade, rozemarijn truffel aardappel salade, brood butterboard en kaasplank



De kosten voor dit buffet zijn 12,- euro incl. 2 drankjes.

Opgeven bij Jan de Vries tel 0181-323681 of per email abo.devries@gmail.com

Bedrag graag overmaken naar ABO bankrekening NL89 INGB 00071337 38.

Iedereen is weer welkom maar mensen die niet in november zijn geweest hebben voorrang met inschrijving!!!

Het buffet is toegankelijk voor maximaal 60 personen.

Inschrijven voor het Italiaanse buffet op **woensdag 24 januari** is mogelijk.

Italiaans buffet bestaat uit;

warme Italiaanse kipstoof, lasagna, rozemarijn aardappeltjes, koude gazpacho, focaccia met smeersels, pasta salade, salade capresse, rucola salade, anti pasta
De deelname prijs voor 2024 is nog niet bekend.

Huur/zorgtoeslag 2024 en vermogen

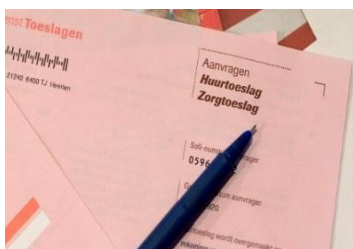
Om in aanmerking te komen voor **huur/zorgtoeslag** wordt uw vermogen elk jaar op 1 januari beoordeeld. Het gaat dan om het saldo van uw betaalrekening, van de spaarrekeningen en van eventuele beleggingen en ander vermogen.

Bij de **huurtoeslag** heeft de belastingdienst vastgesteld dat dit bedrag per

01-01-2024 voor alleenstaanden € 36.952 is en voor gehuwden is het € 73.904.

De vermogensgrens voor de **zorgtoeslag** ligt aanzienlijk hoger. Voor alleenstaanden geldt op 01-01-2024 een **vermogen** van € 140.213 en voor gehuwden € 177.301.

Komt uw vermogen op **01-01-2024** boven deze bedragen



uit, dan heeft u in 2024 **geen recht op de betreffende toeslag**. Naast de hoogte van uw vermogen wordt ook gekeken naar de hoogte van het inkomen en bij de huurtoeslag ook naar de huur die u maandelijks betaalt.

Heeft u vragen over toeslagen, dan kunt u contact opnemen met Gré Koster, abo.koster@gmail.com tel. 06 5133 5014.

Tweede kerstdag activiteit (Dit is geen ABO-activiteit)



The Health Factory organiseert op 2e Kerstdag - "You'll never walk alone" Walking Challenge. Deze wandeling is voor iedereen, maar vooral voor mensen die op zoek zijn naar gezelschap tijdens de kerstdagen. Kent u iemand uit uw omgeving die een gezellige ochtend met een leuke groep kan gebruiken? Neem diegene mee naar onze club op 2e Kerstdag of geef deze informatie door: gezellig een stukje lopen, met elkaar kletsen en daarna samen koffie drinken bij The Health Factory.

De wandelgroep verzamelt zich bij The Health Factory (Rie Mastenbroekplein) om 10.45 en vertrekt om 11.00. De route zal ongeveer 3 km zijn.

Rond 12.00 uur komt de groep weer terug bij The Health Factory en drinken **we samen koffie met wat lekkers**. Deelname is gratis. Aanmelden kan via info@thehealthfactoryfitness.nl of bel met 0181-399501.

'Doortrappen': Veilig op de fiets tot je 100^{ste}

Op 21 oktober vond de eerste fietstraining voor senioren plaats onder begeleiding van Veilig Verkeer Nederland. Na de opfriscursus verkeersregels en een fietscheck – en -afstelling door FietsNed konden de deelnemers een behendigheidsparcours fietsen.

Uit deze training werden een paar punten over Veiligheid duidelijk:

- Een lage instap en lager zadel verminderen de kans op vallen bij op- en afstappen en tijdens het fietsen.
- Bij 25 km/u is de remweg, met name bij elektrische fietsen, wel 13 meter!
- De dode hoek van een vrachtwagen is groter dan verwacht. De auto is groot en de chauffeur zit hoog. De 3 meter om de vrachtwagen heen zijn voor hem niet te overzien. Dus houd afstand van een vrachtwagen.
- Het dragen van een helm is een aanrader.

Houd de berichtgeving over `Doortrappen` in de gaten voor trainingen in het voorjaar en vergroot uw verkeersveiligheid. Zie ook www.maakeenpuntvannul.nl/doortrappen