



# Mei 2026

## ABO - NIEUWS



Activiteiten  
Bureau  
Ouderen

---

### Nieuws over de activiteiten in Hart van Hellevoet

Hart van Hellevoet is **gesloten** op 5 mei Bevrijdingsdag, 14 mei Hemelvaartsdag en op 25 mei 2e Pinksterdag.

Er vindt een verbouwing plaats in Hart van Hellevoet vanaf 18 mei - in die periode is er overlast van geluid en misschien kou. De verwachting is dat het 2 weken zal duren, dus vanaf 1 juni hopen we dat alles weer normaal kan doorgaan.

Een aantal ABO activiteiten gaat **niet door** en dat zijn:

dinsdag 5 en dinsdag 19 mei is géén kaartmiddag

donderdag 21 mei is er **géén** Muziekbingo

donderdag 14, 21 en 28 mei is géén inloop-bridge.

dinsdag 26 mei is er **géén** bingo

Andere activiteiten in of vanuit HvH, zoals het wandelen, fietsen, vertrek van uitjes, gaan tijdens de verbouwing gewoon door.

### KoffieExtra op maandag 4 mei en 1 juni, aanvang 13.30 uur

Op maandag 4 mei is er weer een gezellige “KoffieExtra” in het Hart van Hellevoet. Een mooie gelegenheid om nieuwe contacten te maken in een ongedwongen sfeer met een lekker kopje koffie of thee erbij!

Meer informatie bij Rietje Beket, tel 06 2263 8331, e-mail: [rietjebeket@upcmail.nl](mailto:rietjebeket@upcmail.nl)

Op maandag 1 juni is er weer KoffieExtra en het Extra is deze middag een **balkonhanger/plantenhanger** beplakken met leuke plaatjes van servetten. Dit extra wordt georganiseerd door Anita van Workshop Creatief Voorne. Opgeven voor 15 mei en er kunnen maximaal 15 personen meedoen deze middag. De kosten zijn 15 euro p.p. inclusief materiaal en een kopje koffie/thee. Graag overmaken op bankrekening NL89 INGB 0007 1337 38 t.n.v. ABO. Opgeven voor deze activiteit bij Rietje Beket tel. 06 2263 8331 of per e-mail: [rietjebeket@upcmail.nl](mailto:rietjebeket@upcmail.nl)

Het wordt een middag waarbij we saai potjes omtoveren in mooie hangers.



### Tapas buffet in restaurant Fortezza op woensdag 20 mei.

Tijdens het buffet van maart in Hart van Hellevoet is afgesproken om een Tapas-buffet in restaurant Fortezza te organiseren.

Datum: **woensdag 20 mei 2026** Adres Dokweg 3 in Hellevoetsluis

Aanvang 16.00 uur en afsluiting 17.30 uur

Kosten donateurs 19,50 euro p.p. en niet donateurs 22,50 euro p.p. inclusief 1 koffie/thee. Overige drankjes zijn voor eigen rekening.

Aanmelden voor 1 mei bij Jan de Vries: [abo.devries@gmail.com](mailto:abo.devries@gmail.com) of tel. 0181 323 681

Betalen aan ABO op bankrekening NL89 INGB 0007 1337 38.

### **Het buffet bestaat uit:**

#### **Koude Tapas gerechtjes:**

Serranoham met zoetzuur. Brood met verschillende smeersels.  
Manchego met paprika poeder. Pasta salade met pesto.  
Aardappelsalade met spekjes. Gemarineerde Kalamatá olijven.  
Bruschetta met tomaat, bosui en knoflook.

#### **Warme Tapas gerechtjes:**

Dadels met honing en grof zeezout. Arancini met Parmezaanse kaas.  
Kippopcorn met pittige mayonaise. Kipspiesje met huisgemaakte pesto.  
Buikspek met venkel. Gehaktballetjes in tomatensaus.

### **We gaan door met de fietsclub!**

De eerste fietstocht op 16 april is een succes gebleken. De opkomst was groter dan verwacht, 18 deelnemers die bij navraag allemaal enthousiast waren, de begeleiding had de tocht goed voorbereid, de stop bij restaurant Willy's was gezellig en wat het af maakte: het weer werkte mee. Dus, m'n liefje, wat wil je nog meer? ..... We willen meer fietstochten!



Nou, die gaan er komen. Op donderdag 28 mei is de volgende.  
Alvast voor uw agenda, de 3<sup>e</sup> staat gepland voor 25 juni.

Vertrek om 13.00 uur bij de zaal van Hart van Hellevoet, ingang aan de Plataanlaan.  
Afstand is 25 - 30 km, deelname is gratis. Er wordt onderweg gestopt bij een horeca, kosten als je iets wil gebruiken zijn voor eigen rekening. Afhankelijk van de afstand naar de horeca of de warmte kan er onderweg een stop gehouden worden voor een slok water.

Zowel met een gewone fiets als met een fiets met ondersteuning kunt u meedoen.  
Het tempo ligt rond de 15 km. per uur.

Voor pech onderweg kunnen we rekenen op de hulp van rijwielhandel Anton van Putten.



Daar Laureys meerdere organisaties ondersteuning wil bieden via de Vrijwilligersbank is na de 1<sup>e</sup> tocht besloten om de fietstochten te organiseren onder een samenwerkingsverband van ABO en de Vrijwilligersbank.



Aanmelden voor de tocht van 28 mei graag per tel. 06 2496 7373 van Laureys Kelderman of bij Jack Krinkels tel. 06 2525 2222 of email [laureys.kelderman@outlook.com](mailto:laureys.kelderman@outlook.com)  
Beiden zijn van de Vrijwilligersbank.

### **Fitheidstest op zaterdag 23 mei in Rockanje**

Voor informatie zie [www.catharina.nl](http://www.catharina.nl)

U kan zich aanmelden op bovengenoemde website of via e-mail: [cfouderen@catharina.nl](mailto:cfouderen@catharina.nl)  
telefonisch contact: 0181 728 281

## **Opfriscursussen voor Scootmobiel**

Woensdag 13 mei: Opfriscursus voor senioren (65+) Tijd: 13.00 tot 16.00 uur

Locatie: Het Bolwerk, M.H.Trompstraat 135, Brielle. Deelname is gratis.

Aanmelden is verplicht vóór woensdag 6 mei via email: [cfouderen@catharina.nl](mailto:cfouderen@catharina.nl)  
of per telefoon 0181 728 281

## **Donderdag 21 mei: opfriscursus rijvaardigheid 65+**

Tijd: 8.45 tot 12.00 uur of 13.00 tot 16.15 uur

Locatie: Voetbalvereniging F.C. Vlotbrug, Schelpenpad 1, Hellevoetsluis.

Deelname kost €15,--. (op de dag contant of met pin betalen)

Aanmelden moet vóór vrijdag 15 mei via email: [mdejong.vvn@gmail.com](mailto:mdejong.vvn@gmail.com)  
of per telefoon 06 4231 8916

## **Donderdag 28 mei: opfrisfietscursus Doortrappen 55+**

Tijd: 9.30 tot 15.30 uur. Locatie: Voetbalvereniging OVV, Zwartelaan 1 Oostvoorne.

Deelname is gratis. Aanmelden is verplicht vóór donderdag 21 mei via email:

[cfouderen@catharina.nl](mailto:cfouderen@catharina.nl) of per telefoon 0181 728 281

## **Kleinschalig uitstapje op dinsdag 12 mei**

ABO uitje met Voornes Opstapbus:

### **Winkelen + Warenmarkt + lunchen in Ouddorp**

Vandaag kunt u slenteren door het gezellige centrum van Ouddorp. Op dinsdag staat de wekelijkse warenmarkt er ook en zijn alle winkels in deze oude binnenstad geopend. Tussen de middag kunt u voor de lunch een broodje of een kop soep kiezen + iets te drinken daarbij tijdens de gezamenlijke lunch bij een nieuwe lunchroom in Ouddorp: 'Smaak & Blokje'.



### **Onderstaande tijden zijn bij benadering**

09:20 uur verzamelen bij Hart van Hellevoet

09:30 uur vertrek naar Ouddorp

12:50 uur vertrek met bus naar lunch locatie

14:15 uur vertrek naar Hellevoetsluis (in overleg)

14:45 - 15:00 uur terug bij Hart van Hellevoet

Kosten € 32,00 per persoon, incl. vervoer van en naar Hart van Hellevoet, winkelen, warenmarkt, heerlijke lunch met 1x drinken.

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

Aanmelden bij Hanny Stekelenburg tel.0181 317 991

e-mail: [abo.hannystekelenburg@gmail.com](mailto:abo.hannystekelenburg@gmail.com)



## Kleinschalig uitstapje op vrijdag 22 mei

ABO uitje met Voornes Opstapbus aan **Faunapark Flakkee te Nieuwe-Tonge**. Faunapark Flakkee, bestaat sinds 1995 en is een klein natuurlijk dierenpark waar veel dieren te zien zijn. Tientallen verschillende soorten vogels, alpaca's, bevers, herten, kangoeroe/walibi, mangoesten, capibara's, eekhoorns, moeraskatten en nog veel meer. Het park wordt gerund door vrijwilligers en is prachtig in het voorjaar. In 2024 kregen ze bronzen prijs van de ANWB voor het Leukste Uitje van Zuid-Holland.

Na het rondlopen en bekijken van de dieren drinken we gezamenlijk nog een kopje koffie of thee met daarbij een punt appeltaart met slagroom!

### Onderstaande tijden zijn bij benadering:

12:45 uur	verzamelen bij Hart van Hellevoet
12:55 uur	instappen
13.30 uur	aankomst Faunapark, rondgang door het park
14.45 uur	koffie/thee arrangement met appeltaart
16.00 uur	verzamelen voor vertrek naar Hellevoetsluis
16.45 uur	retour bij Hart van Hellevoet (verkeersafhankelijk)



Kosten € 40,00 per persoon. Dit is incl. vervoer van en naar Hart van Hellevoet, entree tot het dierenpark, koffie/thee en appelpunt met slagroom.

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

Aanmelden bij Elly Kip tel.06 1876 5070 of e-mail: [abo.ellykip@gmail.com](mailto:abo.ellykip@gmail.com)

## Muziekbingo op donderdag 4 juni

In het Hart van Hellevoet.

**Let op:** Aanvang **13.30 uur**. Zaal open om 13.00 uur.

Graag op tijd aanwezig zijn! Kosten 5,50 euro p.p. incl. muziekbingokaart, 2 consumpties en een hapje in de pauze.

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

**Aanmelden bij Mia Ketz** per e-mail: [abo.mketz@gmail.com](mailto:abo.mketz@gmail.com) of bellen naar nummer 0181 314 362.

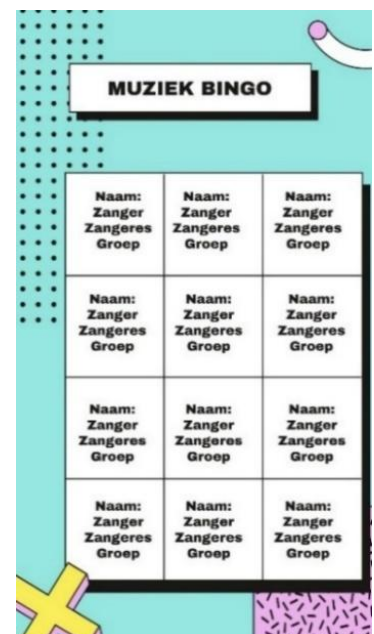
Elke werkdag, liefst tussen 16.00 en 18.00 uur

**Let op:** i.v.m. het maken van de muziekbingo-kaarten wordt inschrijven op prijs gesteld.

Er zijn 3 bonnen van Albert Heijn te winnen

Kom gezellig meespelen bij de Muziekbingo met meezingers.

**Voor uw agenda**, de volgende Muziekbingo is op donderdag 2 juli.



## **Kleinschalig uitstapje op woensdag 10 juni**

ABO uitje met Voornes Opstapbus, **lunchen bij Albeda Proef! te Maassluis en daarna bezoek aan Vlinderjungle Vlinders aan de Vliet te Leidschendam**

Dit is een overdekte vlindertuin waar bezoekers in een junglekas, tussen ruim 1500 vlinders, de sfeer kunnen proeven van de Midden-Amerikaanse jungle.

De vlinders komen uit de warmere gebieden van de wereld. De vlinders die hier vliegen zijn dus niet dezelfde vlinders die in Europa buiten in de natuur vliegen. Vlinders aan de Vliet heeft een tropisch leefgebied nagebouwd en de dieren en planten die in dit leefgebied thuishoren, er samen in ondergebracht. Hierdoor ontstaat een natuurgetrouwe presentatie van het leven in een bepaald leefgebied (ecosysteem). Bezoekers zullen hierdoor daadwerkelijk op zoek moeten gaan naar dieren en planten.

Naast vlinders zijn er in het park ook nog enkele andere dieren ondergebracht.

*Onderstaande tijden zijn bij benadering*

- 11:10 uur verzamelen Hart van Hellevoet
- 11:20 uur vertrekken richting Maassluis
- 12:00 uur lunch met iets te drinken bij Albeda Proef!
- 13:00 uur vertrek naar Leidschendam
- 15:00 uur gezamenlijk kopje koffie of thee met appelgebak
- 15:30 uur verzamelen voor vertrek naar Hart van Hellevoet
- 16:45 uur retour bij Hart van Hellevoet (afhankelijk van verkeer)



Kosten € 55,00 per persoon. Dit is inclusief vervoer van en naar Hart van Hellevoet, lunchen bij Albeda Proef!, entree tot de vlindertuin en na het bekijken van de vlindertuin koffie/thee met appeltaart.

Betaling op bankrekening NL89 INGB 0007 1337 38 t.n.v. ABO,  
Aanmelden bij Hanny Stekelenburg tel.0181 317 991  
e-mail: [abo.hannystekelenburg@gmail.com](mailto:abo.hannystekelenburg@gmail.com)

## **Varend Corso Westland op vrijdag 19 juni**

**Er zijn nog een paar plaatsen vrij.** Deze dag varen we door het Westland en vanaf de boot ziet u de boten van het Corso, kunstig opgemaakt met bloemen, planten en groenten, voorbij varen. De lunch voor op de boor dient u zelf mee te nemen. Na het Corso gaat de bus naar Restaurant Routiers Maasvlakte voor een 3-gangen diner.

**Voor uitgebreide info: zie ons ABO Nieuws van maart.**

- Vertrek Hart van Hellevoet **10:15 uur**
- Inschepen voor vaartocht: 11:25 uur
- Vertrek van vaartocht 11:50 uur
- Aankomst in Hellevoetsluis 19:30 uur

Opgeven bij Jan de Vries per e-mail [abo.devries@gmail.com](mailto:abo.devries@gmail.com)  
of bel naar 0181 323 681

Kosten zijn 69,50 euro p.p. voor donateurs en 72,50 euro p.p. voor niet-donateurs.  
Bedrag overmaken naar ABO bankrekening NL89 INGB 0007 1337 38

## **Kamelenmelkerij Smits op donderdag 23 juli**

Instappen bus 08:30 uur Hart van Hellevoet, De Eik 68  
Terugkomst 15:00 uur in Hellevoetsluis; stop bij De Eik  
en Woordbouwerplein (Vliedberg)



Ontvangst in het restaurant bij de boerderij om 10:30 uur met koffie/thee en cake. Na de koffie volgt eerst een uitgebreide presentatie over het bedrijf en het houden en verzorgen van kamelen (dromedarissen), het melken van de beesten en de eindproducten. Vervolgens krijgen we een rondleiding door het bedrijf en de stallen. U kunt ook kamelenmelk proeven. Om 12.00 uur volgt een lunchbuffet met soep, kroket, gekookte eieren, kaas, vleeswaren en zoetbeleg, zachte broodjes en krentenbol en onbeperkt koffie/thee. Vertrek bus rond 13.30 uur.

Opgeven tot 20 mei bij Jan de Vries email [abo.devries@gmail.com](mailto:abo.devries@gmail.com) of 0181 323 681.  
Na 20 mei is Jan telefonisch niet bereikbaar, wel per e-mail.  
Telefonisch opgeven van 20 mei tot 24 juni bij Rietje Beket, tel. 06 2263 8331.

Kosten voor donateurs 50 euro en 52,50 euro voor niet-donateurs. Te betalen aan ABO op rekening NL89 INGB 0007 1337 38.

## **'Stichting Senioren reisclub Westvoorne'**

Bij het **meerdaagse reisje naar hotel Bilstein/Sauerland**, 18-22 mei, zijn kamers vrijgekomen. De kamers zijn zowel voor 1- als 2 deelnemers in een kamer. Ook voor het meerdaagse reisje naar hotel **Straelingerhof in Straelen/D**, 14-18 september zijn er extra besproken kamers beschikbaar. Het excursie programma van dit reisje is ook iets aangepast.

Bij interesse worden de programma's enz. aan u gemaild.

Informatie: 06 2898 3134> Elma of [e.berg73@live.nl](mailto:e.berg73@live.nl)

**Dagtocht naar Terneuzen**, het 'Vlaamse Portaal' op donderdag 7 mei is vol, er wordt een reservelijst aangelegd.

## **Betalen aan ABO**

Er is gebleken dat sommige banken een melding geven als u geld wil overmaken aan ABO, op de combinatie van banknummer NL89 INGB 0007 1337 38 en ABO. Er wordt dan gemeld: dit nummer behoort bij Stichting Activiteiten Bureau Ouderen. Dit is de volledige naam van ABO, dus u kunt hier akkoord opgeven. Als bij uw overschrijving toch nog een foutmelding krijgt, dan vult u de volledige naam van ABO in en dan dient het wel goed te gaan.

## **Meedoen bij ABO**

Let op, deelname aan ABO activiteiten is op eigen risico, en bij alle activiteiten geldt nadrukkelijk dat de aanwijzingen van de begeleider opgevolgd moeten worden. Dit voor uw veiligheid en de veiligheid van andere deelnemers. Bekijk ook eens onze website, onder het kopje **Organisatie** ziet u **Risico en aansprakelijkheid** en onze **gedragsregels**.