



# Oktober 2024

## ABO - NIEUWS



Activiteiten  
Bureau  
Ouderen

### Kleinschalig uitstapje

ABO uitje met Voornes Opstapbus **maandag 7 oktober met bezoek Markthal en rondleiding Stadhuis Rotterdam.**

Vandaag brengen we eerst een bezoek aan de Markthal in Rotterdam.

Verwonder u over de bijzondere architectuur en de unieke combinatie van de vers units, restaurants, woningen en kunst in 1 gebouw.

Na de lunch (**voor eigen kosten**) rijden we naar het oude stadhuis van Rotterdam voor de rondleiding met gids. Het stadhuis aan de Coolingsingel is gebouwd tussen 1914 en 1920. Het is een van de weinige gebouwen in het centrum van Rotterdam die het bombardement van 14 mei 1940 hebben doorstaan.

### Onderstaande tijden onder voorbehoud:

- 11:00 uur** verzamelen bij De Vliedberg
- 11:15 uur** instappen en vertrek naar Rotterdam
- 12:15 uur** aankomst bij Markthal (rondgang/winkelen)
- 12:50 uur** lunchen (ruime keuze aan eetgelegenheden)
- 13:30 uur** rondgang/winkelen/evt. buiten kijken bij het nieuwe surfbad (RiF010)
- 14:20 uur** verzamelen bij de bus
- 14:25 uur** vertrek naar Stadhuis
- 14:40 uur** aankomst Stadhuis
- 15:00 uur** rondleiding met gids
- 16:00 uur** einde rondleiding
- 16:15 uur** vertrek naar Hellevoetsluis
- ±17:15 uur** terug bij De Vliedberg  
(afhankelijk van verkeer)



Kosten € 18,00 per persoon, incl. vervoer van en naar de Vliedberg-Rotterdam, bezoek aan Markthal, rondleiding in Stadhuis met gids. (Rollator vriendelijk)

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

**Contactpersoon: Hanny Stekelenburg**, tel. 0181 317 991,  
e-mail [hannystekelenburg@outlook.com](mailto:hannystekelenburg@outlook.com)

## Kleinschalig uitstapje

ABO uitje met Voornes Opstabus op **donderdag 24 oktober**.

**Goereese Vismiddag bij visspecialist Hameeteman te Ouddorp.**

Heerlijke samengestelde warme lunch met gebakken mosselen, gepaneerd of ongepaneerd net wat u lekker vind, met frietjes, groente, en een toetje en koffie/thee na met daarnaast nog 1x extra drinken tijdens de lunch.



### Onderstaande tijden onder voorbehoud:

**11:35 uur:** verzamelen bij De Vliedberg

**11:50 uur:** instappen en vertrek naar Ouddorp

**12:15 uur:** aankomst bij Hameeteman

**12:30 uur:** lunchen en om 14:00 uur einde

**14:10 uur:** vertrek naar Hellevoetsluis

**14:45 uur:** terug bij De Vliedberg (afhankelijk van verkeer)

Kosten € 36,50 per persoon, incl. vervoer van en naar de Vliedberg-Ouddorp, lunchmenu zoals hierboven omschreven incl. 1x extra drinken. (Rollator vriendelijk)

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

**Contactpersoon: Hanny Stekelenburg**, tel. 0181 317 991,  
e-mail [hannystekelenburg@outlook.com](mailto:hannystekelenburg@outlook.com)

## Muziekquiz

**Woensdag 23 oktober** is er weer een muziekquiz (bingo) 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 is inschrijven verplicht.

**Er is geen vrije inloop!!** Er zijn 3 bonnen van Albert Heijn te winnen .

Kom gezellig meespelen bij muziek-quiz met meezingers.

Om alvast te noteren: de volgende muziekbingo's zijn op **woensdag** 20 november en op **donderdag** 19 december.



## **Boerenbuffet op woensdag 13 november**

Zaal open vanaf 16:00 uur en Buffet start 17:00 uur  
Einde buffet 19:00 uur

Een heerlijk buffet met warme en koude gerechten.

### **Warme gerechten:**

Boeren beenham met honing-mosterdsaus  
Oma's gehaktballen met satésaus  
Kipdijfilet met rijk gevulde stroganoffsaus  
Aardappel wedges



### **Koude gerechten:**

Ambachtelijke rundvlees salade  
Duitse pieper salade  
Tortelline broccoli ham salade  
Groenteman salade  
Fruitsalade



### **EN UITERAARD:**

Vers afgebakken stokbrood met kruidenboter  
Wijzigingen zijn altijd nog mogelijk!!!

Kosten 17,50 euro pp voor donateurs en 19,00 euro voor niet-donateurs, inclusief 2 consumptiebonnen. Het is mogelijk om 1 consumptiebon in te leveren voor een magnumijsje na het buffet.

Opgeven bij Jan de Vries per email [abo.devries@gmail.com](mailto:abo.devries@gmail.com) of bellen naar Jan tel 0181-323681.

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

Wij kunnen maximaal 60 personen toelaten bij het buffet

Het volgend buffet is **woensdag 13 december** en dat zal een stampotten buffet zijn.

## **Donkere dagen**

Met het intreden van de herfst komen de donkere dagen er weer aan, met regen en kou. U hoeft niet binnen te blijven zitten, want ABO organiseert allerlei activiteiten op regelmatige tijden, zoals Kaarten (klaverjassen en jokeren), Bingo, Koersbal, Inloop-bridge, Muziekquiz, Buffetten en KoffieExtra.

Deze keer brengen wij graag het kaarten onder uw aandacht. Er wordt geklaverjast en gejouerd op dinsdagmiddag in de oneven weken. De eerste middag is dus op 8 oktober in Hart van Hellevoet, zaal open 13.00 en aanvang 13.30.

Informatie en aanmelden bij Kees Vos 06 5764 5941 of e-mail [c.vos24@chello.nl](mailto:c.vos24@chello.nl)

Voor de andere activiteiten, kijk nog eens op onze website: [www.abohellevoetsluis.nl](http://www.abohellevoetsluis.nl)

## **Vrijdag 22 november Winterfair** (Margriet en Libelle)

**Vertrek** 8:00 uur Vliedberg **Aankomst** Brabanthallen 9:45 uur

Op dé Winterfair geniet je van een onvergetelijke dag vol magie, gezelligheid en verwennerij. Met een programma vol met leuke artiesten, geweldige merken waarbij je kunt shoppen, creatieve workshops en lekkernijen, is het voor iedereen een groot feest! Heeft u internet kijk dan vast naar <https://www.dewinterfair.nl>

**Shoppen:** Op dé Winterfair ontdek je een uitgebreid aanbod van kraampjes met unieke producten, ambachtelijke lekkernijen en de laatste wintermode om jezelf of anderen mee te verwennen. Laat je verrassen door geweldige acties en vertrek naar huis met tassen vol moois.



De bus vertrekt vanaf de Brabanthallen om 16:00 uur.

Aankomst restaurant de Ruif in Wagenberg 17:00 uur, waar we dineren met live muziek en een 3-gangendiner bestaande uit groentesoep, stoofvlees, warme groente, sla, aardappelpuree, patat en een heerlijk nagerecht.

**Drankjes zijn voor eigen rekening.**

**Terugkomst** Vliedbergstraat Hellevoetsluis rond 20:15 uur

Totaalprijs voor donateurs, inclusief vervoer, entree, koffie met Bossche bol en diner op de terugweg, 69,95 euro per persoon.

Totaalprijs niet-donateurs 72,50 euro per persoon.

**De lunch op de Winterfair is een optie en moet worden opgegeven bij Jan de Vries**

Lunch met frisdrank 10,65 euro (geniet van een broodje naar keuze met een frisdrank naar keuze nu te bestellen voor € 10,65 i.p.v. € 12,40 op het evenement)

I.v.m. reserveren van de entreekaarten en het restaurant en eventueel de lunch graag **vóór** zaterdag 19 oktober aanmelden.

Het dagje uit zal doorgaan bij minimaal 40 personen. Gekochte kaarten bij de Winterfair kunnen we niet teruggeven aan de Brabanthallen.

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

Graag pas betalen op de bankrekening NL89 INGB 0007 1337 38 t.n.v. ABO na bevestiging dat het dagje uit zal doorgaan.

## **Gratis Fitheidstest voor 55-plussers op zaterdag 12 oktober**

(Dit is geen ABO activiteit!!)

De jaarlijkse fitheidstest wordt dit jaar gehouden in de sporthal van het Yuverta vmbo, Anna Hoevestraat 2 te Brielle

**Op zaterdag 12 oktober** tussen 10.00 tot 15.00 uur is er weer de mogelijkheid om een Fitheidstest af te leggen in de Sporthal van het Yuverta vmbo in Brielle. Iedere 55-plusser uit Voorne aan Zee, maar met name de mensen die zich langzaam aan bewust worden van de achteruitgang van hun fitheid.

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 en u kunt uw voorkeur uitspreken voor de ochtend of middag. Dit kan per telefoon 06 8201 5125, 9.30 uur tot 17.00 uur of per e-mail; [combinatiefunctionarisouderen@catharina.nl](mailto:combinatiefunctionarisouderen@catharina.nl)

Dus, doe mee op zaterdag 12 oktober bij de Fitheidstest 55+ met Beweegmarkt van lokale beweegaanbieders. De toegang en meedoen is gratis.

### **'Senioren reisclub**

### **Westvoorne'/ABO-Hellevoetsluis**

### **Dagtocht Beeld & Geluid op**

Woensdag 16 oktober.

**Er zijn nog 6 plaatsen vrij!!!**



**Prijs: € 72,50 p.p. (Niet aan ABO betalen)** = Inclusief Bus+ fooi chauffeur, thee + gebak, 'Televisie Nostalgie', Lunch en 'Hollywood-treintour'.

**Vertrek** vanaf parkeerplaats De Vliedberg: **8.15 uur !!!**

**Vertrek** vanaf De Ruy, Oostvoorne: **8.45 uur!!!**

**Informatie en aanmeldingen:** Elma: 06 2898 3134 of e-mail: [e.berg@live.nl](mailto:e.berg@live.nl) of bij Susan: 06-2517 0207

## **Opfriscursus Autorijden voor senioren** (Dit is geen ABO activiteit!!)

Op **donderdag 31 oktober** organiseert Veilig Verkeer Nederland, samen met de Metropool Regio Rotterdam Den Haag (MRDH) en de gemeente Voorne aan Zee een Opfriscursus Rijvaardigheid voor Senioren (mensen van 65 jaar en ouder).

Wellicht is het al weer even geleden dat u heeft gereden, heeft u moeite met parkeren of durft u niet meer zo goed de snelweg op. In deze training leert u zelfstandig en veilig deel te nemen aan het verkeer, zodat u weer met zelfvertrouwen achter het stuur zit.

### **Rijvaardigheidsrit**

Met een speciaal opgeleide ritbegeleider maakt u in uw eigen auto of brommobiel een rijvaardigheidsrit van ongeveer 35 minuten. De begeleider bespreekt ook de laatste verkeersregels en verkeerstekens en er wordt ruim aandacht besteed aan de actuele verkeersonderwerpen zoals het nieuwe rijden.

Na afloop wordt de rit met u besproken en ontvangt u een ritverslag met persoonlijke adviezen. Ook wordt er ook een ogen- en reactie meting afgenomen door ervaren specialisten. Daarnaast ontvangt u geheel gratis een boekje met alle up-to-date bijgewerkte verkeersregels en verkeerstekens.

### **Wanneer, waar, hoe laat**

- Wanneer : donderdag 31 oktober
- Waar : Voetbalvereniging OVV, Zwartelaan 10, 3233 AX Oostvoorne
- Tijden : de ochtendsessie van 9.00 tot 12.15 ó  
de middagsessie van 13.00 tot 16.15 uur

### **Voor wie**

De cursus is voor iedereen van 65 jaar en ouder met een auto of brommobiel. Daarnaast moet u in het bezit zijn van een geldig rijbewijs. Inschrijven voor de cursus kan bij Marjo de Jong. Telefonisch via tel 06 4231 8916 (bij geen gehoor kunt u een boodschap inspreken) of per e-mail: [mdejong.vvn@gmail.com](mailto:mdejong.vvn@gmail.com)

Na aanmelding ontvangt u een bevestigingsmail of -brief. U kunt zich opgeven voor de ochtend- óf middagsessie.

Gezien de te verwachte belangstelling voor deze cursus is het van belang dat u zich tijdig opgeeft. Opgeven kan uiterlijk tot 21 oktober.

### **Kosten**

De eigen bijdrage voor deze opfristraining is € 15,00. Deze kunt u betalen bij aanvang van de cursus (pin of contant).

De opfristraining is een gezamenlijk initiatief van Veilig Verkeer Nederland, de gemeente Voorne aan Zee en de Metropoolregio Rotterdam Den Haag. Met deze gesubsidieerde activiteit ondersteunen de initiatiefnemers de campagne van het Regionaal Ondersteuningsbureau Verkeersveiligheid (ROV-ZH) om samen een punt van nul verkeerslachtoffers te maken.