



# Maart 2025

## ABO - NIEUWS



Activiteiten  
Bureau  
Ouderen

### **Een fout in de tekst over de belastingaangiftes**

In het ABO-Nieuws van februari hebben wij bij de hulp bij uw belastingaangifte onder punt 6 de opgave van eventuele ziektekosten geschreven:

“Het gaat bij ziektekosten niet om het eigen risico, maar om de eigen bijdrage. Dit zijn die kosten die niet vergoed zijn door bijv. uw Zorgverzekering, maar die u zelf hebt betaald. Vaak staan deze op het jaaroverzicht 2024 van uw zorgverzekeraar vermeld als eigen bijdrage.”

Dit is niet juist. De eigen bijdrage gaat juist om de bedragen die niet aftrekbaar zijn. We noemen bijv. de aanschaf van een gehoorapparaat, daar hoort in het merendeel van de gevallen een eigen bijdrage bij van 25%. Dit bedrag moet u zelf betalen en is wettelijk niet aftrekbaar.

Bij de opgave van de ziektekosten gaat het om de bedragen die niet vergoed worden door de zorgverzekering. Zoals bijv. een (deel van een) tandartsbehandeling. Op het jaaroverzicht van uw declaraties bij uw Zorgverzekering worden alle bedragen die voor u betaald zijn aangegeven. Ook de bedragen die u zelf heeft moeten betalen staan er bij en worden in aparte kolommen aangegeven. U ziet dan:

Eigen risico = is zelf betaald - deze bedragen zijn niet aftrekbaar  
Eigen bijdrage = is zelf betaald - niet aftrekbaar  
Niet vergoed = is zelf betaald - meestal aftrekbaar

U kunt een jaaroverzicht 2024 downloaden via uw toegang tot uw zorgverzekeraar of u kunt een jaaroverzicht bij uw zorgverzekeraar opvragen.

Bij medicijnen moet u soms in de apotheek bijbetalen. Deze uitgaven voor medicijnen die als geneesmiddel worden gebruikt, zijn aftrekbaar. Wel moeten ze door een arts zijn voorgeschreven, dus u heeft hiervoor een recept gekregen van de arts.

### **ABO zoekt vrijwilligers**

Op het ogenblik zijn er 2 vacatures bij ABO. Onderstaand een korte omschrijving van ABO en van de functies.

ActiviteitenBureauOuderen (ABO) is een vrijwilligersorganisatie met als doelgroep ouderen. Door het organiseren van allerlei activiteiten bieden wij deze groep vertier, bezigheid en contact met anderen. De activiteiten worden door de vrijwilligers zelfstandig vormgegeven en uitgevoerd.

*Vacature!*

### **Activiteitencoördinator**

In de loop van het 1<sup>e</sup> halfjaar stopt onze huidige activiteitencoördinator, Cathrien Groeneveld, met haar inzet voor ABO. Deze functie maakt deel uit van het ABO-bestuur. De taken, die u naar eigen inzicht kunt indelen, bestaan onder meer uit:

- Bezoeken van de ABO-activiteiten en eventuele problemen oplossen in samenwerking met de betreffende vrijwilligers, eventueel met andere bestuursleden.
- Organiseren van iets "gezelligs/nuttigs" voor de ABO-vrijwilligers, denk aan een zomerborrel, een uitje, een overleg.
- Regelen van een attentie voor deze vrijwilligersgroep.
- Op ziekenbezoek gaan of een belletje plegen met de betreffende vrijwilliger.
- Contact met andere organisaties onderhouden die ook als doelgroep ouderen hebben, zoals Voornes Opstapbus, Push en SBO.
- Bijwonen van de bestuursvergaderingen ca. 1 x per maand.

### **Begeleider van de fietsgroep**

In de zomermaanden wordt er een keer per maand gefietst. Op een rustig tempo (ca. 15 km) want ook een gewone fiets moet het bij kunnen houden. De afstand is zo'n 30 km met een waterdrinkstop en een koffiestop onderweg. De begeleider zet de route uit en regelt een plek bij de horeca. De deelnemers fietsen mee op eigen risico, het is wel zaak dat de begeleider er voor zorgt dat iedereen in Hellevoetsluis terug komt.

Lijkt het u leuk om mee te werken bij ABO, neem dan contact op met onze secretaris Bert Bos 06 3012 6133.of [abo.hellevoet@gmail.com](mailto:abo.hellevoet@gmail.com) Hij kan u helpen met verdere informatie en, wat wij hopen, mogelijk een afspraak.

## **Kleinschalig uitstapje naar Brielle op maandag 10 maart**

Vanmiddag gaan we **lunchen in het gezellige restaurant Lotus**, gevestigd in het voormalige bus- en tramstation van Brielle. Hier kunt u genieten van Chinees-Kantonese gerechten.

We krijgen hier een uitgebreide warme lunch: We beginnen met soep naar keuze, gevolgd door een hoofdgerecht naar keuze + 1 stukje saté, 2 gebakken banaan, en daarbij keuze uit witte rijst of nasi of bami. Ter afsluiting een kopje koffie of thee. Tijdens de lunch kunt u ook nog iets te drinken kiezen.

Alles geserveerd aan een gedekte tafel in het sfeervolle restaurant.

Onderstaande tijden zijn bij benadering:

- ± 11:50 uur inloop deelnemers
- 11:55 uur instappen
- 12:00 uur vertrek vanaf de Vliedberg
- 12:15 uur aankomst lunch locatie Lotus
- ± 14:00 uur vertrek naar Hellevoetsluis
- ± 14:15 – 14:30 uur retour bij De Vliedberg (afhankelijk van duur van de lunch)

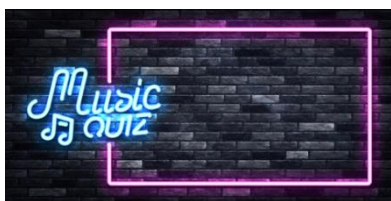


Kosten € 33,00 per persoon, rollator vriendelijk. Betaling op bankrekening NL89 INGB 0007 1337 38 t.n.v. ABO. Dit is incl. vervoer van en naar De Vliedberg, uitgebreide warme lunch met iets te drinken en koffie of thee na.

Voor dit uitstapje aanmelden bij Elly Kip tel.06 1876 5070,  
e-mail [geertruida2010@live.nl](mailto:geertruida2010@live.nl)

## Muziekquiz

**Woensdag 26 maart** 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. Er zijn 3 bonnen van Albert Heijn te winnen.

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

Let op: i.v.m. het maken van de muziekbingo-kaarten is inschrijven verplicht.

**Er is geen vrije inloop!!** **Dus:** Aanmelden bij Mia Ketz, telefoon 0181 314 362 elke werkdag, liefst tussen 16.00 en 18.00 uur of per mail: [abo.mketz@gmail.com](mailto:abo.mketz@gmail.com)

Kom gezellig meespelen bij de Muziek- quiz met meezingers.

Voor uw agenda: de volgende muziekbingo's zijn op **woensdag 23 april en 21 mei**.

## Kleinschalig uitstapje naar Tante Agaath op vrijdag 21 maart

Paas High bij Tea Room en cadeauwinkel Bij Tante Agaath te Rockanje, inclusief een kleine knutsel activiteit.

We krijgen hier een soepje vooraf, gevolgd door hartige hapjes/sandwiches en ook diverse soorten koek en andere zoetigheden. Natuurlijk geserveerd met diverse soorten thee. Tussendoor gaan we een kleine activiteit volgen in samenwerking met enkele medewerkers: een minipaasstukje met veertjes, eitjes en een haasje! Dit krijgt u aan het einde mee naar huis. Ook kunt u na de High Tea rondkijken in de winkel, geheel in Voorjaar/Paasfeer en zien wat de medewerkers allemaal maken en verkopen.



*Bij Tante Agaath is een werkplek voor volwassenen met een beperking. Met ondersteuning van begeleiding ervaren zij hoe het is om in een koffiezaak en cadeauwinkel met atelier te werken.*

Onderstaande tijden zijn bij benadering:

- ± 11:40 uur inloop deelnemers 11:45 uur instappen
- 11:50 uur vertrek vanaf de Vliedberg 12:10 uur aankomst te Rockanje
- ± 15:10 uur vertrek naar Hellevoetsluis
- ± 15:30 uur retour bij De Vliedberg (afhankelijk van duur High Tea)

Kosten € 36,50 per persoon, rollator vriendelijk

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

Dit is incl. vervoer van en naar De Vliedberg, uitgebreide Paas High Tea, kleine knutselactiviteit en bezoek cadeauwinkel. Voor dit uitstapje aanmelden bij Hanny Stekelenburg tel.0181 317 991, e-mail [hannystekelenburg@outlook.com](mailto:hannystekelenburg@outlook.com)

## Cultuurweek van 15 t/m 23 maart

Op donderdag **20 maart** organiseert ABO in het kader van de Cultuurweek een verwenmoment voor alle senioren in Voorne aan Zee. Er is nog plaats.

Met deze show, **'n lach en 'n traan**, wordt u mee terug in de tijd genomen in een feest der herkenning waarbij iedereen zich **“uit “** maar zeker **” thuis”** zal voelen. Een show met mooie liedjes voor u en een interactieve show waar u actief aan mee mag doen. De show wordt gepresenteerd door de Rotterdamse zanger, **Peter Gayle**.



Zaal open vanaf 12:30 uur  
in Hart van Hellevoet, De Eik 68 in Hellevoetsluis.  
Optreden vanaf 13:30 uur. Einde show rond 15:30 uur

Opgeven bij Jan de Vries per email [abo.devries@gmail.com](mailto:abo.devries@gmail.com) of telefonisch tel 0181 323 681. Jan is telefonisch **niet bereikbaar** van 1 tot en met 13 maart. U kunt zich in die periode opgeven bij Hanny Stekelenburg tel.0181 317 991 of per e-mail [hannystekelenburg@outlook.com](mailto:hannystekelenburg@outlook.com)

Kosten voor deze middag zijn 7,00 euro voor donateurs en 9,00 euro voor niet donateurs. Incl. drankje naar keuze in de pauze.

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

Gelieve de betaling **per bank** over te maken i.p.v. cash betaling! Iedereen verdient het om een leuke dag te hebben en vooral onze senioren!



Taxi nodig? Bel SBO-vervoer want dan weet u zeker dat u op tijd wordt opgehaald.  
Telefoon 0181 322 273 (op werkdagen bereikbaar tot 13.00 uur)

## Buffetten

Ook afgelopen seizoen een groot succes. In februari hebben de laatste, druk bezochte, ABO-buffetten van dit seizoen plaatsgevonden. Als ABO willen wij Slagerij van Oldenbarneveld van het Evertsenplein bedanken voor de heerlijke gerechten, terecht heet de slagerij **“De zaak vol Smaak”**.

Uiteraard willen wij ook Jan de Vries met zijn groep vrijwilligers bedanken voor hun inzet. En niet te vergeten bij de buffetten in februari, de muzikale omlijsting door Happy Sound. Een gezellige muzikantenclub met heel veel leuke meezingers, bestaande uit Gerard, Bert en de twee Jannen. Zou u deze club eens willen boeken, tel. 06 3045 6489 of per e-mail [b.groenendijk59@gmail.com](mailto:b.groenendijk59@gmail.com).

In de zomer gaat Jan kijken wat er in het volgende seizoen op het programma wordt gezet.





Activiteiten  
Bureau  
Ouderen

## **Cultuurweek van 15 t/m 23 maart**

SBO en ABO organiseren samen een Pub Quiz **op zaterdag 22 maart** in het Hart van Hellevoet. Ook voor deze middag zijn er nog plaatsen vrij.

### **U WEET MEER DAN U DENKT !!!**

Zaal open: 13.00 uur      Start Pub Quiz: 13.30 uur  
Een middag met verschillende vragen en onderwerpen verzorgd door Paul Kleijn. Met een persoonlijk stemkastje geeft u antwoord op de vragen. De Quiz is zo gemaakt dat het voor iedereen toegankelijk is en men een gezellige middag heeft.



Te winnen prijzen zijn AH bonnen: 1<sup>e</sup> prijs € 15,00, 2<sup>e</sup> € 10,00 en 3<sup>e</sup> € 7,50.

Opgeven bij Jan de Vries per email [abo.devries@gmail.com](mailto:abo.devries@gmail.com) of telefonisch tel 0181 323 681. Jan is telefonisch **niet bereikbaar** van 1 tot en met 13 maart. U kunt zich in die periode opgeven bij Hanny Stekelenburg tel. 0181 317 991 of per e-mail [hannystekelenburg@outlook.com](mailto:hannystekelenburg@outlook.com)

Kosten zijn € 7,50 per persoon, inclusief 2 drankjes en een borrelhapje in de pauze.

Betaling graag na aanmelding, per bank: NL89 INGB 0007 1337 38 t.n.v. ABO onder vermelding Pub Quiz.

## **Senioren Reisclub Westvoorne / ABO-Hellevoetsluis**

Dagtocht: **‘Gluren bij de Buren’**

op **donderdag 27 maart**:

Prijs: € 49,00 p.p. (= Bus, lunch, entree €12,50 p.p. Portlantis en fooi(en.)



### **Het programma:**

**09.15 uur:** Vertrek parkeerplaats Vliedberg te Hellevoetsluis.

(ca. 10 minuten van te voren aanwezig zijn.)

**09.45 uur:** Vertrek achter-parkeerplaats Leemgaarde/Koekoekslaan.

(ca. 10 minuten van te voren aanwezig zijn.)

**10.00 uur:** Aankomst zeemanshuis The Bridge te Oostvoorne.

Ontvangst met koffie en wat lekkers. Informatie/Presentatie aldaar.

Een zeemanshuis is een plek voor zeevarenden om even van boord te kunnen en andere mensen te zien, dan alleen de stuurman en de kapitein.

The Bridge is zo'n zeemanshuis.

**11.00/11.15 uur:** Vertrek naar de Maasvlakte. Bustour, met gids hr. Jaap Quartel

**12.00 uur: Lunch** in restaurant Routiers Maasvlakte.

**Ca.13.00/13.15 uur:** Vertrek bus voor bezoek APMT Terminal Maasvlakte 2, operationeel sinds 2025. Dit is een ultra moderne geautomatiseerde op-en overslagcontainer terminal met nul CO2-impact. Gids: hr. Jaap Quartel.

**Ca.14.30/14.45 uur: Aankomst Portlantis.**

We bezoeken het nieuwe gebouw van Futureland.

**16.30 uur:** Vertrek bus naar uw opstaplocatie.

**Aanmelden:** Elma 06-2898 3134 Susan/Leemgaarde: 06-2517 0207  
[e.berg73@live.nl](mailto:e.berg73@live.nl) of [jaapquartel1@gmail.com](mailto:jaapquartel1@gmail.com)

Het bankrekeningnummer van de Seniorenreisclub volgt na aanmelding!  
**(Niet overmaken** aan ABO-Hellevoetsluis, a.u.b.)

## **Dagreisje naar Wijn- en Aspergeboerderij op donderdag 24 april**

Vertrek Vliedberg 9:15 uur Aankomst Aspergeboerderij 10:30 uur

Bij de ontvangst, onder het genot van koffie/thee en een lekker stuk appelcake, delen we ons verhaal met u. Over de asperges, wijn, likeuren en een beetje historie. We

vertellen over 'de mens achter' en 'het gevoel' waarmee we ons bedrijf runnen.

Daarna wandelen we op het gemak langs de wijngaard en de aspergevelden. U ziet hoe de asperges op maat en klasse gesorteerd worden. In ons drukbezochte boerderijwinkeltje krijgt u een overzicht van onze mooiste producten en sfeervolle landelijke cadeautjes om mee naar huis te nemen.

De lunch bestaat uit;

Aspergesoep met stokbrood en kruidenboter en twee verse broodjes met beleg

Bij de lunch kunt u drinken bestellen voor eigen rekening:

Frisdrank: € 2,00 per glas                      Koffie/thee (2x) € 3,00

Bier/0.0%: € 2,75 per flesje                      Wijn: € 3,50 per glas.

Na de lunch vertrekken we om 15:30 uur weer richting Voorne aan zee. Verwachte aankomst Voorne aan Zee 17:00 uur Kosten voor deze dag zijn voor donateurs € 49,75 en voor niet-donateurs € 52.50

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

**Opgeven voor 20 maart** i.v.m. het reserveren van de locatie.

Opgeven bij Jan de Vries per email [abo.devries@gmail.com](mailto:abo.devries@gmail.com) of telefonisch tel 0181 323 681. Jan is telefonisch **niet bereikbaar** van 1 tot en met 13 maart. U kunt zich in die periode opgeven bij Hanny Stekelenburg tel.0181 317 991



of per e-mail [hannystekelenburg@outlook.com](mailto:hannystekelenburg@outlook.com)

Minimaal aantal personen is 35. Als het minimale aantal deelnemers **niet voor 20 maart** is gehaald zal het dagje uit worden geannuleerd.

### **Bedrijfsbezoeken als dagreisjes**

ABO (Jan de Vries) neemt u mee om een kijkje te nemen in verschillende bedrijven. Deze uitstapjes zijn **rollatorvriendelijk**.

Op 27 februari trapt u af met een bezoek aan een chrysantenkwekerij.

Op 24 april nemen we u mee naar een aspergekwekerij.

Op 30 mei gaan we naar een aardbeienkwekerij.

Op 20 juni nemen we u mee naar een kersengarde.

Al deze daagjes uit zijn met een rondleiding en een heerlijke lunch.

Voor 24 april kunt u zich opgeven, zie verder in dit Nieuws. Voor de overige reisjes:

**Zet de datums vast in uw agenda !**

### **Mee met een ABO-reisje en toch alleen**

Of meedoen met een andere activiteit en toch het gevoel hebben alleen te zijn. Dat horen we soms als reactie, met name van deelnemers die een eerste keer meedoen. Jammer genoeg komt het voor, bijvoorbeeld als de bus niet vol is en u alleen zit. Dan wordt het lastig kennismaken.

Het is een schrale troost om te weten dat veel deelnemers aan de ABO-activiteiten er alleen aan zijn begonnen. Aansluiting maken in een groep is soms niet makkelijk.

Toch is het zo dat als u vaker aan iets deelneemt, u toch kennismaakt met anderen, u een volgende keer herkend wordt en begroet, maar ook dat u met sommigen uit die groep naar een andere activiteit gaat, zoals een optreden. Het is ook zo, dat het bij de ene activiteit makkelijker gaat dan bij een andere. Daarom onderstaand wat activiteiten waar een eerste contact wat meer voor de hand ligt.

Zoals bij **KoffieExtra**. Elke eerste maandagmiddag van de maand vindt dit plaats in Hart van Hellevoet. U schuift aan aan de grote tafel en het Extra is afhankelijk van waar er zin in is: er wordt een spelletjes gespeeld, wat gepraat, of een doe-werkje gedaan. U hoeft niet mee te hobbyen, kijken is ook goed. Het voordeel is dat u allen bij elkaar zit en een praatje dus makkelijk te maken is. Een gratis kopje koffie of thee er bij maakt het nog eenvoudiger.

Of wandel mee met de **ABO-wandelclub** op maandagochtend. Er wordt een uur in rustig tempo gelopen en daarna wordt er koffie gedronken (voor eigen rekening).

Ook het wandelen leent zich bij uitstek voor een praatje met een ander en dat geldt ook voor de koffie er na.

Vindt u wandelen helemaal niets dan is erop maandagochtend **Meer Bewegen voor**

**Ouderen** (MBvO). Ook een activiteit waar u samen de bewegingen uitvoert en ook met elkaar koffie drinkt. Deze activiteit wordt door een professionele kracht gegeven.



Aanvang **KoffieExtra** 1<sup>e</sup> maandag van de maand om 13.30 uur in Hart van Hellevoet, De Eik 68. Informatie bij Rietje Beket tel. 06 2263 8331.

**Wandelen** is elke maandag, verzamelen om 09.45 uur bij Hart van Hellevoet, De Eik 68. Vertrek om 10:00 uur. Informatie bij Gijsa Booster tel. 06 4098 2997.

**MBvO** is elke maandagochtend in Ri-Jo, Kanaalweg oostzijde 134. Er wordt lesgegeven aan 2 groepen, van 9:30 tot 10:25 en van 10:45 tot 11:40. De koffie is van 10:25 tot 10:45. Informatie bij Iris Eijfferts, tel. 06 4650 6821. De kosten voor deze ochtend zijn € 3,00, inclusief een kopje koffie of thee.

## **Hulp bij het gebruik van digitale middelen**

Geruime tijd heeft De Computerwinkel ABO ondersteund bij hulpvragen bij het gebruik van uw laptop e.d. Helaas hanteert deze winkel een andere aanpak. Zij zijn er voor de verkoop van digitale middelen en voor reparaties e.d. op dat gebied. Voor hulpvragen kunt u er niet meer terecht. ABO bedankt het personeel voor de hulp die zij geboden hebben.

We hebben 2 andere instanties gevonden die wel hulp kunnen bieden.

### **Digicafé**

Het Digicafé is wekelijks in verschillende bibliotheken in Voorne aan Zee te vinden. Ook in de bibliotheek Hellevoetsluis. Op vrijdag van 10.00-11.00 uur en op woensdag 14.00-15.00 uur. Dit is niet elke vrijdag of woensdag, dus bel even 0181 315 111 als u er naar toe wil. Hulp is gratis. U kunt er terecht voor vragen over uw computer, tablet of smartphone. Of wilt u beter leren zoeken op internet? Ook dat kan in het Digicafé in de Bibliotheek. Voor meer info: [www.bibliotheekzhe.nl](http://www.bibliotheekzhe.nl)



### **Senioren Online**

Voor iedereen met telefoon- of computerproblemen. Zij beantwoorden uw vragen en helpen met het gebruik van uw computer, laptop, tablet en telefoon.

Inloopspreekuur: Iedere maandagochtend van 09:30 tot 11:30 uur beneden in het oude Voornesteijn, de Eik 68. Let op: In verband

met bouwwerkzaamheden is de ingang tijdelijk verplaatst naar de Plataanlaan.

Tel. 06 5394 1918 of mail [senioren@online.com](mailto:senioren@online.com)

## **Noodfonds energie**

Er is verteld dat er ook dit jaar een noodfonds energie komt. Zodra er wat bekend wordt nemen wij dit op in het ABO Nieuws.