

ACTIVITEITEN IN HET ZAMEN

Tenzij anders aangegeven zijn de kosten voor de activiteiten in Het Zamen € 5,- of € 2,50 met Ooievaarspas, inclusief koffie of thee.

Vaste weekactiviteiten

Maandag

Crea-ochtend (9.30 - 13.30 in het Atrium), deelname is gratis

Tabletcursus (14.00 - 16.00 in de BBD-ruimte)

Zangmiddag (14.00 - 16.00 in het restaurant)

Onder leiding van Michael Eschauzier worden oud-Hollandse liedjes gezongen.

Koersbal (14.00 - 16.00 in het Atrium)

De variant op Jeu de Boules die binnen wordt gespeeld, deelname is gratis.

Dinsdag

Bingo (14.00 - 16.00 in het restaurant)

Inclusief 4 bingorondes, elke ronde daarna kost € 0,50 extra.

Woensdag

Stoelgymnastiek (11.00 - 12.00 in het Atrium)

Het lichaam ontspannen en versterken met eenvoudige oefeningen en aandacht voor de ademhaling.

Inclusief koffie / thee met een koekje na afloop.

BBD-Soos met koffie/thee en lekkere hapjes (14.00 - 16.00 in de BBD-ruimte)

3 april: **Knutselen**

10 april: **Muziekmiddag**

Verzoekjes kunnen worden aangevraagd en zullen worden afgespeeld op het grote beeldscherm.

17 april: **PaasKien met Catherien**

De bingo-variant met 90 ballen. Eerste ronde gratis, daarna € 0,50 per ronde.

24 april: **Knutselen**

Donderdag

Beauty voor de Senior (14.00 - 17.00 in de BBD-ruimte)

'Beauty'-verwenmiddagen, waarbij vooral gezelligheid, persoonlijke aandacht en sociaal contact centraal staan.

Iedere 14 dagen, 4 april (van 13.30 - 16.00!) en 25 april

Vrijdag

Bewegingsles op muziek (14.00 - 15.00 in het Atrium), deelname is gratis

Extra activiteiten in april

ZONDAG 14 APRIL

✓ **Optreden door La Parranda** (14.30 - 16.30)

Latijns-Amerikaanse swingende big-band.

Locatie: Restaurant

Gratis, mogelijk gemaakt

door Fonds 1818



MAANDAG 15 APRIL

✓ **BBD-Themadiner - Sixties** (16.30 - 20.00)

Met een optreden van

Hans de Bruin.

Locatie: Restaurant

Kosten € 15,-

Ooievaarspas € 7,50



ZATERDAG 20 APRIL

✓ **Super Bingo** (14.00 - 16.30)

We starten met 4 bingorondes, elke ronde

daarna kost € 0,50 extra.

Locatie: Restaurant

VRIJDAG 26 APRIL

✓ **Borrelmiddag** (14.30 - 16.30)

Met een optreden van Marcel de Zoete:

De Zingende Slager

Locatie: Restaurant



Bewoners en bezoekers van Het Zamen die niet beschikken over een Ooievaarspas, maar wel over de Zeker Thuispas van stichting Eykenburg, ontvangen € 1,50 korting op de activiteiten in Het Zamen.

in samenwerking met:

Bezoekers die begeleid vervoer behoeven naar en van Het Zamen kunnen een beroep doen op de BBD, prijs € 8,- (Ooievaarspas € 4,-).

De stichting BBD is in Het Zamen gevestigd op nummer 160, eerste pand rechts naast de hoofdingang aan de Esperantostraat.



Stichting Eykenburg
Zorg- en dienstverlening voor ouderen

Stichting BBD
Esperantostraat 160
2518 LH Den Haag



Port Betaald



programma april 2019

Vanaf woensdag 27 maart kunt u zich opgeven voor de activiteiten

De BBD biedt senioren begeleiding en vervoer bij het doen van boodschappen en bij uitstapjes.

Deelnemers worden thuis opgehaald met een busje en na afloop weer thuisgebracht.

Er gaan altijd begeleiders mee om hulp te bieden.

HET IS VOORJAAR!!! Tijd voor bollentochten, vaartochten, asperges en de Keukenhof!

We gaan weer naar buiten met de BBD!

Met deze maand een keur aan heerlijke (hopelijk zonovergoten) activiteiten. Lees verder om al dit moois te ontdekken!



DUKWERK

DE ACTIVITEITEN VAN DE BBD WORDEN MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



Güthschmidt
www.guthschmidt.nl



Fonds 1818

FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN

VSBfonds,
iedereen doet mee



stichting
levi lassen

DE SAVORNIN
LOHMANNPLEIN
WINKELCENTRUM



- Fundatie van Beijeren van Schagen
- Haags Groene Kruis Fonds
- Debman Foundation
- Willem van Heck Fonds
- Vrijmetselaarsloge Groot Nederland

ADO Den Haag - Willem II

In samenwerking met stichting de Grije Rêgâh Tribune gaan we op zondag 28 april naar het stadion van ADO voor de wedstrijd tegen Willem II.



bernadethoornema.com

BBD-Spaarkaart

Op 1 april starten we met de BBD-spaarkaart 2019.

Deze biedt u de mogelijkheid te sparen voor een korting van € 10,- op een uitstapje of thema-activiteit in Het Zamen in de periode oktober - december 2019.

Bij alle uitstapjes of thema-activiteiten waaraan u dit jaar deelneemt, ontvangt u een stempel op de spaarkaart.

Bij een volle kaart van 10 stempels kunt u bij de BBD-telefooncentrale opgeven voor welk(e) uitstapje of thema-activiteit u uw volle spaarkaart wilt inzetten.

BBD-Themadiner: Sixties!

Op maandag 15 april gaan we weer genieten van een heerlijk diner met deze keer als thema: The Sixties!

Met een optreden van Hans de Bruin, die de klanken van toen doet herleven!



Stichting BBD
Esperantostraat 160
2518 LH Den Haag

www.bbddenhaag.nl
info@bbddenhaag.nl
www.facebook.com/stichtingBBD

Tel 070 - 364 66 61
tussen 9.00 en 14.00 uur

VASTE WINKELDAGEN

ma	10.00	Jumbo	Leyweg	do	10.00	AH-xl	Elandstraat
ma	12.30	Lidl, Jumbo, Action	A. Diepenbroekhof	do	10.00	Hoogvliet	Kraaienstein
di	10.00	Jumbo en Markt	Leyweg	vr	10.00	AH en Jumbo	De Stede
di	10.00	Kleine Loo	Mariahoeve	vr	10.00	AH en Aldi	Sav. Lohmanplein (met rolstoelbus)
wo	11.00	Aldi en Markt	Loosduinen	vr	10.00	AH en Digros	Leidschenveen
wo	12.00	Lidl, Jumbo, Action	A. Diepenbroekhof				

BBD-prijs € 3,- Ooievaarspaskorting van toepassing

Mensen die niet zelf mee kunnen om boodschappen te doen, kunnen een beroep doen op onze bezorgdienst

MAANDAG 1 APRIL

✓ **1 april viering Brielle** (10.00 uur)
Brielle 'dankt' haar historie aan de 80-jarige oorlog, die van 1568 tot 1648 duurde (met daartussen het twaalfjarig bestand). Elk jaar brengen de inwoners van Brielle ons terug naar 1 april 1572, toen Den Briel als eerste stad in Holland van de Spanjaarden werd bevrijd door de Watergeuzen. De binnenstad is dan weer even het toneel waar deze historische gebeurtenissen worden nagespeeld.
BBD-prijs: € 22,- / Ooievaarspasprijs: € 11,-



DINSDAG 2 APRIL

✓ **Bezoek Stanislas College** (10.00 uur)
Vandaag wordt een leuke en leerzame dag op het Stanislas College waar u wordt ontvangen door de praktijkleerlingen met koffie / thee met wat lekkers. Aansluitend wordt u rondgeleid door het moderne leerwerkcentrum. Hier bevindt zich o.a. een werkplaats voor fietsreparatie en een productiefabriek. Ook is er een heuse winkel en een meubelmakerij! Na het harde werken is het tijd om te ontspannen met een rondje Rad van Fortuin en nog meer rondes bingo!
BBD-prijs: € 5 / Ooievaarspasprijs: € 2,50

WOENSDAG 3 APRIL

✓ **Vaartocht Westland** (11.00 uur)
Heerlijk vroeg in april het water op met de vertrouwde Gantel. Een fijne vaartocht van twee uur langs de mooiste plekken van het Westland.
BBD-prijs: € 22,- / Ooievaarspasprijs: € 11,-

DONDERDAG 4 APRIL

✓ **Aan tafel met de BBD** (17.00 uur)
BBD-medewerkers organiseren een gezellige avond met een maaltijd en een drankje.
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (inclusief eten en drinken)

ZATERDAG 6 APRIL

✓ **Bollentocht** (11.00 uur)
Zodra het voorjaar is en de bollenvelden weer prachtig in bloei staan, is het de hoogste tijd voor onze bekende tocht door de bollenstreek. Met dit jaar een stop bij Annemieke's Pluktuin in Hillegom waar u tulpen kunt plukken en kunt genieten van een bakje koffie of thee met wat lekkers!
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50 (inclusief 10 tulpen plukken, koffie / thee met appelgebak)

ZONDAG 7 APRIL

✓ **De BBD verrast!** (11.00 uur)
Onder de naam de 'BBD verrast' gaan we deze maand verder met de vierde activiteit in 2019 die plaatsvindt in de Haagse regio. Nadat u thuis bent opgehaald, wordt u met koffie of thee en een hapje in onze ontmoetingsruimte ontvangen, waarna we een korte tocht maken in de Haagse regio met ook nu weer een verrassende bestemming. Ter afsluiting trakteren wij u wederom op iets lekkers en wordt u weer thuisgebracht.
BBD-prijs: € 12,50
Ooievaarspasprijs: € 6,25

MAANDAG 8 APRIL

✓ **Bezoek Keukenhof** (10.00 uur)
Dit voorjaar staan meer dan 7 miljoen bloembollen in bloei met wel 800 verschillende soorten tulpen. Een unieke en onvergetelijke beleving. Naast de ruim 32ha aan bloemen kunt u genieten van spectaculaire bloemenshows, verrassende inspiratietuinen, unieke kunstwerken en geweldige evenementen. De entree bedraagt € 17,- en dient apart te worden afgerekend.
BBD-prijs: € 19,50 / Ooievaarspasprijs: € 9,75 (exclusief entree, inclusief lunchpakket)



STEUN DE BBD

Draagt u de BBD een warm hart toe en wilt u helpen om onze diensten mogelijk te blijven maken? Bel ons en we sturen u alle informatie toe.

DINSDAG 9 APRIL

✓ **Bollentocht** (11.00 uur)
We gaan genieten van Holland op z'n mooist met een rondrit door de bollenstreek.
Zie ook 6 april.
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50 (inclusief 10 tulpen plukken en koffie / thee met appelgebak)

WOENSDAG 10 APRIL

✓ **Workshop schilderen** (10.30 uur)
Ontdek de kunstenaar in uzelf en laat uw kwast de vrije hand of maak gebruik van een door ons van tevoren uitgedacht thema. Alles kan en mag in het atelier van MIAW op de Noordwal te Den Haag. U wordt professioneel begeleid en gaat gearandeerd met een leuk schilderij naar huis waar u trots op mag zijn.
BBD-prijs: € 18,- / Ooievaarspasprijs: € 9,- (inclusief workshop, lunch, koffie/thee)

DONDERDAG 11 APRIL

✓ **Dineren bij restaurant Classique** (17.30 uur)
Dit is het chique restaurant van ROC Mondriaan waar de studenten de verfijnde kant van hun toekomstige beroep leren uit te oefenen. Classique biedt u een fraaie tafelaankleding. De keuken van Classique is Frans met mediterrane invloeden, een stijlvolle keuze van eigentijds lichte gerechten. De prijs van het viergangenmenu is € 17,50 en dient apart te worden afgerekend.
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25

VRIJDAG 12 APRIL

✓ **Bloemencorso Noordwijkerhout** (14.00 uur)
Het Bloemencorso van de Bollenstreek slingert zich langs bijna alle dorpen van de Bollenstreek helemaal tot aan Haarlem. De ruim 40 kilometer lange tocht begint op vrijdagavond in Noordwijkerhout. Hier staan 's middags alle wagens opgesteld om 's avonds feestelijk verlicht een rondje door het pittoreske bollendorp te maken. We gaan kijken bij de opgestelde wagens bij alweer de 72ste editie van dit geurige en kleurrijke evenement!
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50 (inclusief lunchpakketje)

ZATERDAG 13 APRIL

✓ **Bezoek Frans Hals Museum** (11.00 uur)
Tijdens de Nationale Museumweek maken we een langverwacht bezoek aan het Frans Hals Museum te Haarlem. De tentoonstelling van één van de Oude Hollandse Meesters, bekend om zijn levendige stijl, gecombineerd met de schitterende, in bloei staande tuinen, zorgen voor een combinatie die deze dag tot een hele mooie maakt. De entreeprijs bedraagt € 15,- en dient apart te worden afgerekend. Met een Museumkaart is deze gratis!
BBD-prijs: € 19,50 (exclusief entree)

AFBELLEN

Indien u niet in de gelegenheid bent om met een afgesproken activiteit mee te gaan, verzoeken we u dit bij de centrale te melden. Tel: 070 - 364 66 61
Als u niet in de gelegenheid bent om ons tijdens kantooruren te bellen dan kunt u op zaterdag en zondag tussen 9.00 en 10.00 uur afbellen via tel. 06 - 34 34 76 27

Voor alle activiteiten geldt dat u in het uur voor de genoemde tijd bij u thuis wordt opgehaald

Alle prijzen zijn inclusief begeleiding en vervoer. Consumpties, boodschappen, entreekosten e.d. zijn voor eigen rekening tenzij anders is aangegeven.

ZONDAG 14 APRIL

✓ **Muziek Matinee in de Bethelkerk** (14.30 uur)
Bethel Muziek Matinee laat u kennismaken met muzikaal talent uit de buurt: instrumentalisten en zangers, jong en oud, klassiek en modern. Met deze keer een Paasconcert door componist Marc van Delft (optredend als pianist) met het Inguz-duet: de violistes Juliya Belyanovich & Francisca Simonis.
BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarspasprijs: € 4,-
✓ **Renbaan Duindigt** (12.00 uur)
Na het succes van vorig jaar gaan we terug naar paardenrenbaan Duindigt. Op deze dag, waarop ook gekoerst wordt, wordt u ontvangen met koffie / thee met appelgebak. Later krijgt u lunch aangeboden met een drankje naar keuze en de dag wordt afgesloten met borrelhapjes. Natuurlijk kunt u tevens op de paarden wedden (€ 1,- minimum). We maken er een mooie dag van!
BBD-prijs: € 32,50 (inclusief koffie / thee met gebak, lunch en borrelhapjes)

MAANDAG 15 APRIL

✓ **Bollentocht** (11.00 uur)
We maken een prachtig kleurrijke rit door de bollenstreek, plukken tulpen en genieten van appelgebak. Zie ook 6 april
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50 (inclusief 10 tulpen plukken, koffie / thee met appelgebak)

DINSDAG 16 APRIL

✓ **Kaasboerderij met boerenkoffietafel** (11.00 uur)
Vandaag gaan we via een mooie route naar Ouderkerk aan den IJssel en bezoeken daar kaasboerderij Hoogerwaard en gaan we lunchen aan de boerenkoffietafel. Tevens is hier een boerderijwinkel gevestigd waar heerlijke kaas en streekproducten worden gemaakt en verkocht.
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspas: € 7,50 (exclusief lunch a € 10,- p.p.)



WOENSDAG 17 APRIL

✓ **Bollentocht** (11.00 uur)
Uit alle landen ter wereld komen toeristen naar Nederland om dit spektakel te kunnen aanschouwen, wij hoeven alleen maar in het BBD-busje te stappen. (Zie ook 6 april)
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50 (inclusief 10 tulpen plukken, koffie / thee met appelgebak)

DONDERDAG 18 APRIL

✓ **Start Proeflokaal Maaltijd Express** (16.30 uur)
Stichting Den Haag Vitaal organiseert in samenwerking met de Maaltijd Express vandaag de opening van het Proeflokaal in de Haagse Gouden Senioren Driehoek bij HSV DUNO met een viergangendiner voor slechts € 5,75 (op vertoon van uw Ooievaarspas € 3,50). Het menu bestaat uit een Monica cocktail, gevolgd door kippensoep met als hoofdgerecht rolade met voorjaarsgroenten en gebakken aardappelen. Met heerlijke ijsstaart en koffie na.
BBD-prijs: 9,50 / Ooievaarspasprijs: € 4,75 (exclusief diner)

VRIJDAG 19 APRIL

✓ **Asperge avond** (18.00 uur)
Stichting Den Haag Vitaal organiseert vandaag in samenwerking met de Maaltijd Express een overheerlijke asperge-avond bij HSV DUNO. Op het menu staat als vooraf gebonden aspergesoep gevolgd door asperges met ei, boter, peterselie en beenham of zalm met Parijse aardappeltjes. Als nagerecht is er ijsstaart met koffie na. De prijs voor het menu is € 12,75. Op vertoon van uw Ooievaarspas slechts € 8,50.
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (exclusief diner)

ZATERDAG 20 APRIL

✓ **Bollentocht** (11.00 uur)
Na een lange winter verandert de bollenstreek in een groot kleurfestijn en wij gaan er samen met u van genieten. (Zie ook 6 april)
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50 (inclusief 10 tulpen plukken en koffie / thee met appelgebak)

MAANDAG 22 APRIL

✓ **BBD-Paaslunch en tocht** (12.00 uur)
Op Tweede Paasdag gaan we gezellig lunchen in de BBD-activiteitsruimte en maken we aansluitend een mooie tocht door de regio!
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50 (inclusief lunch en tocht)

DINSDAG 23 APRIL

✓ **Rondje boulevard met vis** (15.00 uur)
We maken een tochtje langs de boulevard in Scheveningen en maken een stop bij een visrestaurant om een visje te eten.
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (exclusief consumpties)

WOENSDAG 24 APRIL

✓ **Vaartocht Biesbosch** (13.00 uur)
Vandaag maken we een mooie vaartocht van twee uur door natuurgebied de Biesbosch.
BBD-prijs: € 27,50 (inclusief vaartocht)

DONDERDAG 25 APRIL

✓ **Burgerveentocht met pioenrozen!** (11.00 uur)
We rijden naar Burgerveen met een stop op de bekende plek alwaar u paling kunt kopen. We vervolgen de tocht richting Noordwijk met een koffiestop bij restaurant 'Langs Berg en Dal'. Aansluitend bieden wij u de gelegenheid pioenrozen te kopen!
BBD-prijs: € 19,50 (inclusief koffie / thee, exclusief paling en pioenrozen)

ZATERDAG 27 APRIL

✓ **Bloemendagen Anna Paulowna** (11.00 uur)
De voormalige gemeente Anna Paulowna staat in het teken van geur en kleur vanwege de 66e editie van de Bloemendagen. In de hele polder kunt u ruim honderd mozaïeken, bewegende werkstukken en versierde straten en bruggen bewonderen.
BBD-prijs: € 24,50

ZONDAG 28 APRIL

✓ **ADO Den Haag - Willem II** (12.30 uur)
In samenwerking met stichting de Grije Rêgâh Tribune gaan we vandaag naar het stadion van ADO voor de wedstrijd tegen Willem II.
BBD-prijs: € 10,- / Ooievaarspasprijs: € 5,- (inclusief koffie/thee en hapjes)



✓ **Filmhuis filmvoorstelling** (15.00 uur)
Komische filmvoorstelling 'Le Grand Bain' (122 min./ Frans gesproken/ NL, ondertiteld). Vijf mannelijke veertigplussers, Bertrand, Marcus, Simon, Laurent en Thierry, gaan een nieuwe uitdaging aan en beginnen in het gemeentelijk zwembad onder begeleiding van Delphine te trainen in het synchronzwemmen.
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25

MAANDAG 29 APRIL

✓ **Asperges kopen in Noord-Brabant!** (10.00 uur)
We maken een tocht door het Brabantse land met een stop in Alphen vlakbij Tilburg waar u in de gelegenheid wordt gesteld om verse asperges te kopen bij Leyten Asperges. Tijdens de tocht wordt u koffie of thee aangeboden.
BBD-prijs: € 22,50 (exclusief asperges, inclusief koffie / thee)

DINSDAG 30 APRIL

✓ **Rondje Cultuur Culinaire** (15.00 uur)
Vanuit cultuurhistorisch perspectief organiseert de BBD een serie etentjes in landenrestaurants in Den Haag. Elke maand een speciale locatie voor culinaire ontdekkingsreizigers, waarbij een verband wordt gelegd met de geschiedenis van Nederland. Vanavond gaan we naar Athene, Griekenland, bakermat van de westerse beschaving. Na een presentatie in onze activiteitenruimte, met mooie verhalen en lekkere Griekse hapjes en drankjes, eten we dolmadakia, keftedes, melizana salata, souflaki, padakia en nog veel meer.
BBD-prijs: € 37,50 (inclusief koffie/thee en diner, exclusief drankjes in het restaurant)