

# 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

**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)

7 augustus: **Knutselen**

14 augustus: **Kien met Catherien**

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

21 augustus: **Muziekmiddag**

Verzoekjes kunnen worden aangevraagd en worden getoond op het grote beeldscherm.

28 augustus: **Kien met Catherien**

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

### Donderdag

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

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

In augustus helaas geen beauty-middagen want de dames hebben de hele maand vakantie.

In september bent u weer van harte welkom.

### Vrijdag

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

## EXTRA ACTIVITEITEN IN AUGUSTUS

### ZATERDAG 17 AUGUSTUS

✓ **Kienmarathon met Catherien**

(11.00 - 16.00) De traditionele bingovariant met 90 ballen! Eerste ronde gratis daarna € 50,- per ronde

Locatie: BBD-ruimte

### VRIJDAG 23 AUGUSTUS

✓ **Workshop schilderen**

(14.00 - 16.30) Een nieuwe, leuke activiteit. We gaan vandaag bloemen schilderen met acrylverf onder leiding van Karen en onder het genot van koffie of thee met iets lekkers.

Vergeet niet uw oude kleding mee te nemen.

Locatie: BBD-ruimte

### ZATERDAG 31 AUGUSTUS

✓ **Superbingo** (14.00 - 16.30)

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 augustus 2019

Voor de activiteiten in de eerste week van augustus kunt u zich opgeven zodra u dit programma heeft ontvangen. Vanaf woensdag 31 juli kunt u zich opgeven voor de activiteiten die vanaf 8 augustus plaatsvinden.

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.

## BBD-Picknick

Op zondag 11 augustus gaan we picknicken op een leuke plek in de omgeving en u verwennen met lekker eten en drinken.



## Vaartochten in augustus

Ook deze maand hebben we weer volop vaartochten voor u georganiseerd zoals: het Varend Corso, vaartocht Groene Hart, de Sampan fluisterbootjes, de waterboot en fluisterboot in het rondje geschiedenis met Kees en de Ooievaart vanuit Delft.

## Workshop Schilderen

Een nieuwe, leuke activiteit in de BBD-ruimte op vrijdag 23 augustus. We gaan vandaag bloemen schilderen met acrylverf onder leiding van Karen, onder het genot van koffie of thee met iets lekkers.

## Safaripark Beekse Bergen (met Ooievaarspas)

Op zaterdag 10 augustus kunnen ooievaarspashouders voor € 10,- een heerlijke dag naar Safaripark Beekse Bergen beleven.



## Start nieuwe seizoen ADO

Vanwege het succes van de Grijs Reigâh's i.s.m. de BBD is besloten om dit seizoen iedere thuiswedstrijd naar het stadion van ADO te gaan.

De prijs is dit jaar vastgesteld op € 17,50 (met Ooievaarspas € 8,75) inclusief begeleid vervoer, entree, een drankje en wat lekkers.



## Zing met ons mee!

Iedere maandagmiddag bent u welkom om met ons gezellige koor mee te zingen. We zingen vooral oud-Hollandse liedjes zoals:

- Het roosje
- Katootje
- Af en toe gaan pa en moe
- Breng eens een zonnetje
- Daar bij die molen
- Margrietje

en nog vele meer...

## 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

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

bernadetboorsma.com



## ASTE WINKELDAGEN

ma	10.00	Jumbo	Leyweg
ma	12.30	Lidl, Jumbo, Action	A. Diepenbrockhof
di	10.00	Jumbo en Markt	Leyweg
di	10.00	Kleine Loo	Mariahoeve
wo	11.00	Aldi en Markt	Loosduinen
wo	12.00	Lidl, Jumbo, Action	A. Diepenbrockhof

**BBD-prijs € 3,- Ooievaarspaskorting van toepassing**  
Mensen die niet zelf mee kunnen om boodschappen te doen, kunnen een beroep doen op onze bezorgdienst

### DONDERDAG 1 AUGUSTUS

✓ **Aan tafel met de BBD** (18.00 uur)  
In onze gezellige activiteitenruimte gaan onze medewerkers u verrassen met een maaltijd die ze zelf hebben bereid.  
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (inclusief eten en drinken)



### VRIJDAG 2 AUGUSTUS

✓ **Boottocht naar Varend Corso** (10.00 uur)  
Vanuit Kwintseul varen we via Lange Watering en het Zwethkanaal naar de Strijp. Hier liggen we stil om naar het langsvarende Corso te kijken.  
BBD-prijs € 32,50 (inclusief vaartocht en lunchpakket)

### ZATERDAG 3 AUGUSTUS

✓ **Varend Corso in het Westland** (11.00 uur)  
We nemen vandaag de stoelen en tafels mee en gaan aan de waterkant in het Westland het varend corso bekijken. Onze medewerkers zorgen voor eten en drinken.  
(BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50)



### ZONDAG 4 AUGUSTUS

✓ **ADO Den Haag - FC Utrecht** (13.30 uur)  
In samenwerking met stichting de Grijsze Reigâh's gaan we vandaag naar het stadion van ADO voor de wedstrijd tegen FC Utrecht.  
BBD-prijs: € 17,50 / Ooievaarspasprijs: € 8,75 (inclusief drankje en hapjes)

### MAANDAG 5 AUGUSTUS

✓ **Vaartocht Groene Hart Cruises** (10.00 uur)  
We starten in Leiderdorp voor een boottocht van drie uur door het Groene Hart met rederij van Hulst.  
BBD-prijs € 24,50 / Ooievaarspasprijs € 12,25 (inclusief vaartocht)

### DINSDAG 6 AUGUSTUS

✓ **Heidetocht en lunch** (10.00 uur)  
We gaan eerst lunchen bij de Gouden Leeuw in Zevenbergschen Hoek, waarna we in Noord-Brabant een mooie tocht gaan maken door en langs de heidevelden.  
BBD-prijs € 19,50 (inclusief lunch)



### WOENSDAG 7 AUGUSTUS

✓ **Rondleiding ADO stadion** (13.00 uur)  
U krijgt vandaag een rondleiding door het stadion en we bezoeken het clubmuseum waar natuurlijk de twee kampioensmedailles uit 1942 en 1943 en de tweemaal gewonnen KNVB-beker een prominente plaats innemen. Er wordt hier een quiz georganiseerd, er zijn hapjes en u wordt geïnformeerd over de wedstrijden van het komende seizoen.  
BBD-prijs € 18,- / Ooievaarspasprijs € 9,- (inclusief rondleiding, museumbezoek)

do	10.00	AH-xl	Elandstraat
do	10.00	Hoogvliet	Kraaienstein
vr	10.00	AH en Jumbo	De Stede
vr	10.00	AH en Aldi	Sav. Lohmanplein (met rolstoelbus)
vr	10.00	AH en Digros	Leidschenveen

### DONDERDAG 8 AUGUSTUS

✓ **Pannekoe Bleiswijk** (17.00 uur)  
Hier kunt u genieten van een lekkere pannenkoek vanaf € 6,75 per stuk, maar u kunt er ook vleesgerechten eten vanaf € 11,75  
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (exclusief eten en drinken)

### ZATERDAG 10 AUGUSTUS

✓ **Ooievaarspas Zomerdagtocht: Safaripark Beekse Bergen** (10.00 uur)  
Ontdek de prachtige natuur en kom oog in oog te staan met wilde dieren. We maken een bustocht door het safaripark en u krijgt ook de gelegenheid om te wandelen.  
BBD-prijs € 40,- / Ooievaarspasprijs € 10,- (inclusief entree)

### ZONDAG 11 AUGUSTUS

✓ **BBD-Picknick** (12.00 uur)  
We nemen de tafels en stoelen weer mee en gaan u op een leuke plek verwennen met eten en drinken. Bij slecht weer maken we een leuke tocht in de omgeving en krijgt u een lunchpakket aangeboden.  
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50 (inclusief eten en drinken)

### MAANDAG 12 AUGUSTUS

✓ **Sampan varen over de Giessen** (10.00 uur)  
Een sampan is een Chinese rivierboot die wordt aangedreven door een elektromotor. Door deze stille motor kunt u optimaal genieten van de omgeving en de natuur. De Giessen stroomt door de Alblasserwaard en is één van de mooiste veenriviertjes van Nederland, maar is nog niet ontdekt door het grote publiek. Er kunnen 6 à 7 personen in de boot en we gaan zelfstandig twee uur varen.  
BBD-prijs € 25,- / Ooievaarspasprijs € 12,50 (inclusief 2 uur varen)



### DINSDAG 13 AUGUSTUS

✓ **Rondje geschiedenis: Dordrecht** (10.00 uur)  
Vandaag gaan we, bouwend op onze prettige ervaringen, nogmaals naar de oudste stad van Nederland. We gaan na de koffie in de BBD-activiteitenruimte richting Rotterdam voor een overstap op de Waterbus. In Dordrecht worden we opgevangen door onze chauffeurs voor een korte tour door het historische centrum. Na ons volgende kopje koffie en het nuttigen van de lunchpakketjes varen we met een fluisterboot een uur lang, onder begeleiding van een gids en een stuurman, door de Dordtse grachten. Aansluitend schuiven we aan voor een borrel met hapjes en we sluiten de dag af met een terugreis door de Biesbosch. De verwachting is dat we rond 18.30 uur weer in Den Haag zullen zijn.  
BBD-prijs € 34,50 (inclusief waterbus, fluisterboot, koffie, lunchpakket en een borrel met hapjes)



### WOENSDAG 14 AUGUSTUS

✓ **Kaasmarkt Edam** (10.00 uur)  
De wereldberoemde ronde Edammer kazen gingen eeuwen geleden vanuit Edam de gehele wereld over. De pittoreske kaasmarkten die tijdens de maanden juli en augustus wekelijks plaatsvinden, houden de historische herinnering aan dit geur- en kleurrijke verleden levend in beeld en geluid. De eeuwenoude kaaswaag en bijbehorende kaaspakhuizen zijn nog bestaande stille getuigen van dit verre verleden.  
BBD-prijs € 19,50



### DONDERDAG 15 AUGUSTUS

✓ **Grieks restaurant Sirtaki** (18.00 uur)  
Gelegen aan het Kamperfoelieplein in Den Haag kunt u hier eten vanaf € 12,50 (vleeschotel) per persoon.  
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (exclusief eten en drinken)

### ZATERDAG 17 AUGUSTUS

✓ **ADO Den Haag - Sparta** (17.30 uur)  
In samenwerking met stichting de Grijsze Reigâh's gaan we vandaag naar het stadion van ADO voor de wedstrijd tegen Sparta.  
BBD-prijs: € 17,50 / Ooievaarspasprijs: € 8,75 (inclusief drankje en hapjes)

## 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

### ZONDAG 18 AUGUSTUS

✓ **Vestingdagen Hellevoetsluis** (11.00 uur)  
De Vesting van Hellevoetsluis bruijt weer van de activiteiten voor jong & oud! Vestingdagen is een evenement met de bekende ingrediënten als braderie, kermis, vlootshow, vuurwerk en niet in de laatste plaats het stoomweekend.  
BBD prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75

### MAANDAG 19 AUGUSTUS

✓ **IKEA Delft** (10.00 uur)  
Het is altijd leuk om bij Ikea rond te snuffelen en we zorgen ervoor dat we op tijd arriveren, zodat u voordeelig iets kunt eten en / of drinken in het restaurant.  
BBD-prijs: € 9,50 / Ooievaarspasprijs: € 4,75 (exclusief eten en drinken)

### DINSDAG 20 AUGUSTUS

✓ **Rondje cultuur culinair: Brazilië** (15.00 uur)  
Na een presentatie in de BBD-activiteitenruimte over de Nederlandse handelsgeschiedenis met Brazilië, onder het genot van drankjes en hapjes, eten we afsluitend in een gerenommeerd Braziliaans restaurant in de omgeving.  
BBD-prijs € 37,50 (inclusief hapjes en drankjes in de BBD-activiteitenruimte en diner, exclusief drankjes in het restaurant)



### WOENSDAG 21 AUGUSTUS

✓ **De BBD Verrast** (10.00 uur)  
Onze medewerkers maken met u een leuke tocht in de regio en we stoppen op een mooie locatie waar u koffie / thee krijgt aangeboden. We starten met een bakje koffie of thee in de BBD-activiteitenruimte.  
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (inclusief consumptie)



### DONDERDAG 22 AUGUSTUS

✓ **Visje happen in Scheveningen** (17.00 uur)  
We gaan langs de boulevard van Scheveningen een tocht maken en sluiten af met een lekker visje.  
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (exclusief eten en drinken)

### VRIJDAG 23 AUGUSTUS

✓ **Eten bij de Maaltijd Express** (18.00 uur)  
Vandaag is het weer tijd voor de Culinaire Rondreis door Nederland met de Maaltijd Express! Met deze keer: de Zeeuwse kust met o.a. mosselen. De prijs voor het heerlijke diner, welke weer in de goed toegankelijke kantine van DUNO plaatsvindt, is € 12,50. Met een Ooievaarspas slechts € 8,50  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (exclusief diner)

✓ **Symphony in the Park** (19.30 uur)  
Een romantisch concert door het Residentieorkest bij ondergaande zon in het sfeervolle Zuiderparktheater, hét openlucht zomertheater van Den Haag. Chef-dirigent Nicholas Collon opent het seizoen met een kleurrijke Franse avond. Alleen al de wereldberoemde Boléro van Ravel is een bezoek waard, maar

kom zeker ook voor de bijzondere ontmoeting tussen het orkest en de jonge topcellist Andreas Brantelid die al sinds zijn veertiende de internationale podia bestormt. Het concert is gratis en duurt een uur.  
BBD-prijs € 8,- / Ooievaarspasprijs € 4,- (inclusief entree)



### ZATERDAG 24 AUGUSTUS

✓ **Ooievaarspas Zomerdagtocht Huifkartocht Otterlo** (10.00 uur)  
Otterloo ligt op de Veluwe en we maken een tocht met een huifkar door dit mooie gebied.  
BBD-prijs € 40,- / Ooievaarspasprijs € 10,- (inclusief huifkartocht)



### ZONDAG 25 AUGUSTUS

✓ **De BBD Verrast** (11.00 uur)  
Onze medewerkers maken met u een fijne tocht in de regio en we stoppen op een mooie locatie waar u koffie / thee krijgt aangeboden. We starten met een bakje koffie of thee in de BBD-activiteitenruimte.  
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (inclusief consumptie)



### MAANDAG 26 AUGUSTUS

✓ **Boerderij Meyendel** (11.00 uur)  
Ook in augustus blijft de gulle aanbieding van de eigenaar van Boerderij Meyendel staan. Houdt u er echter rekening mee dat er een beperkt aantal plaatsen beschikbaar is. De mensen die nog niet zijn geweest krijgen voorrang!  
BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarspasprijs: € 4,- (inclusief pannenkoek of broodje naar keuze met 2 drankjes)



**Voor alle activiteiten geldt dat u vanaf anderhalf uur vóór de genoemde tijd opgehaald kunt worden.**  
Alle prijzen zijn inclusief begeleiding en vervoer.  
Consumpties, boodschappen, entreekosten e.d. zijn voor eigen rekening tenzij anders is aangegeven.

## 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 27 AUGUSTUS

✓ **Ooievaart Delft** (11.00 uur)  
Vandaag kunt u genieten van een heerlijk vaararrangement. U wordt door de BBD naar Delft gebracht en van daaruit varen we terug naar Den Haag. Een prachtige boottocht vol hoogtepunten leidt u over de Vliet, met langs haar oevers prachtige parken met oude buitenhuizen. We komen verder door havens, langs molens en gezellige terrasjes.  
BBD-prijs: € 22,- / Ooievaarspasprijs: € 11,-

### WOENSDAG 28 AUGUSTUS

✓ **Het Aardbeienterras** (10.00 uur)  
U bent te gast op de aardbeien-/recreatieboerderij van de familie Bastiaansen. De kwekerij ligt in het mooie buitengebied van het Brabantse kerkdorpje Rijsbergen, in het hart van het grootste aardbeienteelt gebied van Europa.  
BBD-prijs € 27,50 (inclusief rondleiding, koffie / thee met aardbeienlaai)

### DONDERDAG 29 AUGUSTUS

✓ **Aan tafel met de BBD** (18.00 uur)  
In onze gezellige activiteitenruimte gaan onze medewerkers u verrassen met een maaltijd die ze zelf hebben bereid.  
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (inclusief eten en drinken)



### ZATERDAG 31 AUGUSTUS

✓ **ADO Den Haag - VVV** (19.45 uur)  
In samenwerking met stichting de Grijsze Reigâh's gaan we vandaag naar het stadion van ADO voor de wedstrijd tegen VVV.  
BBD-prijs: € 17,50 / Ooievaarspasprijs: € 8,75 (inclusief drankje en hapjes)  
✓ **Muliculturele ouderendag** (13.00 uur)  
In dienstencentrum Copernicus aan de Daguerrestraat zijn er de hele middag activiteiten zoals zang, dans, folklore, mariachi (Mexicaanse muziek), verhalenvertellers, poëzie en workshops en het is inclusief een maaltijd.  
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50 (inclusief entree en maaltijd)