

# 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

**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

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

**Bingo** (14.00 - 16.00 in het restaurant)

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

### Woensdag

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

**Zitgymnastiek** (11.00 - 12.00 in het Atrium)

Op basis van Tai Chi.

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

6 februari: **Knutselen**

13 februari: **Kien met Catherien**

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

20 februari: **Knutselen**

27 februari: **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"-verwenmiddagen, waarbij vooral gezelligheid, persoonlijke aandacht en sociaal contact centraal staan. Iedere 14 dagen (7 en 21 februari)

### Vrijdag

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

## Extra activiteiten in februari

### DINSDAG 12 FEBRUARI

✓ **Kleding verkoop Hip Mode** (13.00 - 16.00)

Locatie: Atrium / gratis

### DONDERDAG 14 FEBRUARI

✓ **Koor de Mums** (14.30 - 16.30)

Liedjes en cabaret

Locatie: Restaurant

Gratis, mogelijk gemaakt door Fonds 1818

### MAANDAG 18 FEBRUARI

✓ **Themadiner - Oostenrijk** (16.00 - 20.00)

Met een optreden van Die Haghe Operette Koor

Locatie: Restaurant

Kosten € 15,-

Ooievaarspas € 7,50

### VRIJDAG 22 FEBRUARI

✓ **Borrelmiddag** (14.30 - 16.30)

Met een optreden van Arturo

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 februari 2019

Vanaf woensdag 30 januari 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.

## Winterse Vaartocht door het Groene Hart

In een goed verwarmde en comfortabele rondvaartboot gaan we dinsdag 26 februari genieten van Nederland op z'n mooist met een vaartocht door het Groene Hart!



## Bethel Muziek Matinee

We genieten van mooi Valentijnsconcert op zondag 17 februari in de Bergkerk met muziek van o.a. Joseph Haydn, Leonard Bernstein, Edith Piaf, Caryl Florio en Philip Glass. Met een saxophone kwartet, zang van Marjon van Es en Jaap de Wit op piano.

## Challenge Cup & NK Kunstrijden

In samenwerking met de KNSB gaan we zaterdag 23 februari naar de internationale kunstrijwedstrijd in de Uithof te Den Haag.



## Themadiner Oostenrijk

Op maandag 18 februari wenen we ons in het winterse Oostenrijk met een heerlijk diner en een treffend optreden van Die Haghe Operette Koor in het restaurant van Het Zamen.



## Workshop schilderen

Geef uw kwast de vrije hand op dinsdag 12 februari, wanneer we weer heerlijk creatief gaan doen in het atelier van MIAW te Den Haag.

## 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  
LOHMANPLEIN  
WINKELCENTRUM



**KCOAK**  
Rooms Katholiek Oud- Armen Kantoor

- 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



## VASTE WINKELDAGEN

ma	10.00	Jumbo	Leyweg
ma	12.30	Lidl, Jumbo, Action	A. Diepenbroekhof
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. Diepenbroekhof

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

### BBD-prijs € 3,- Ooievaarspaskorting van toepassing

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

#### ZATERDAG 2 FEBRUARI

✓ **Winkelen bij De Bazaar in Beverwijk** (10.00 uur)  
De Bazaar, een kleurrijke combinatie van 100.000 m<sup>2</sup> outlets, winkels, kramen en eettentjes. U vindt een grote diversiteit aan producten uit de hele wereld.  
Meer dan 50 culturen zijn hier vertegenwoordigd.  
Een inspirerende omgeving die u moet ervaren!  
BBD-prijs: € 17,50

#### ZONDAG 3 FEBRUARI

✓ **ADO Den Haag - Heracles** (15.45 uur)  
In samenwerking met Stichting De Grijsje Reigah Tribune gaan we vandaag naar het stadion van ADO voor de wedstrijd tegen Heracles.  
BBD-prijs: € 10,- / Ooievaarsprij: € 5,- (inclusief koffie/thee en hapjes)

#### MAANDAG 4 FEBRUARI

✓ **Lunch Esloo College** (12.30 uur)  
In samenwerking met de Hofpas Den Haag kunt u deze middag voor slechts € 2,50 lunchen bij het Esloo College in Den Haag! Het restaurant van het Esloo College wordt bedient door horecastudenten die goede service hoog in het vaandel hebben staan en altijd in zijn voor een praatje. De Hofpas krijgt u hier gratis bij en ontvangt u eendaags thuis op de mat.  
BBD-prijs: € 10,- / Ooievaarsprij: € 5,- (exclusief lunch)



#### DINSDAG 5 FEBRUARI

✓ **Mauritshuis - 350 jaar Rembrandt** (10.00 uur)  
Het Mauritshuis grijpt 2019 aan om voor het eerst in zijn bestaan de hele collectie Rembrandt van Rijn in één tentoonstelling te tonen. Van elk schilderij wordt het verhaal verteld hoe het in de verzameling van het museum terecht is terecht gekomen. Wie ontdekte het schilderij? Werd het gekocht of geschenkt? Hoe werd het onderzocht? Waarom en hoe vielen sommige schilderijen na een tijd van hun 'Rembrandt-voetstuk'? De entree bedraagt € 15,50 en dient apart te worden afgerekend. Met een Ooievaarspas is deze € 7,75 en met een Museumkaart gratis.  
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarsprij: € 7,50



#### WOENSDAG 6 FEBRUARI

✓ **U verrast de BBD** (14.00 uur)  
Met deze activiteit willen we de keuze aan u laten: Lijkt het u leuk om weer eens uw oude straat te zien? Of te kijken hoe een plek in Den Haag is vernieuwd door de jaren heen? Laat het ons weten en we maken een nostalgische rit binnen onze stadsgrenzen. We beginnen op het BBD-kantoor en van daaruit plannen we een mooie rit met korte stops voor de verschillende mensen.  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprij: € 6,25

#### DONDERDAG 7 FEBRUARI

✓ **Restaurant Orchard (Mondriaan College)** (17.30 uur)  
In Orchard wordt het modern-alternatieve en het eigentijds-verantwoorde gecombineerd met een speelse visie op gastvrijheid. Laat u verrassen in dit originele groene restaurant en geniet van een heerlijk, door de studenten bereid, diner. U kunt hier al een hoofdgerecht vanaf € 7,50 bestellen.  
BBD-prijs: € 9,50 / Ooievaarsprij: € 4,75 (maaltijd en overige consumpties voor eigen rekening)

#### ZATERDAG 9 FEBRUARI

✓ **Tocht Brabant met bezoek Zevenbergsche Hoek** (11.00 uur)  
We starten de dag in een restaurant in Zevenbergsche Hoek waar u een lekkere lunchmaaltijd (vanaf € 5,25) kunt nuttigen.  
Na de maaltijd maken we een mooie tocht.  
BBD-prijs: € 17,50 (exclusief maaltijd en consumpties)

#### ZONDAG 10 FEBRUARI

✓ **Sonnenborgh Museum & Sterrenwacht** (12.00 uur)  
In de authentieke 19e-eeuwse sterrenwacht te Utrecht, gebouwd op bastion Sonnenborgh uit 1552, ontrafelden onderzoekers vroeger de samenstelling van de zon. Hier startte het KNMI en stelden wetenschappers de eerste weerberichten van Nederland op. De toegangsprijs bedraagt € 7,50 en dient apart te worden afgerekend, met een Museumkaart is deze gratis.  
BBD-prijs: € 17,50

#### MAANDAG 11 FEBRUARI

✓ **De BBD verrast!** (10.00 uur)  
Onder de naam de 'BBD verrast' gaan we deze maand verder met de tweede 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 elke keer een andere verrassende bestemming. Ter afsluiting trakteren wij u wederom op iets lekkers en wordt u weer thuisgebracht.  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprij: € 6,25



#### DINSDAG 12 FEBRUARI

✓ **Workshop schilderen:** (10.30 uur)  
Ontdek de kunstenaar in uzelf! Laat u uw kwast de vrije hand en komt u tot de uitwerking van een eigen idee? Of maakt u 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 ter inspiratie en ondersteuning kunt u wat kunstboeken bekijken. U gaat geraandeerd met een leuk schilderij naar huis waar u trots op mag zijn. Ook u bent kunstenaar!  
BBD-prijs: € 18,- / Ooievaarsprij: € 9,- (inclusief workshop, lunch, koffie/thee)  
✓ **Koempoelan Tabitha** (14.15 uur)  
Tijdens deze Indische Soos maken we er een gezellige middag van met een glaasje rozenstroop en een heerlijk Indisch hapje. We zingen weer bekende Indische liedjes en halen oude verhalen op.  
BBD-prijs: € 10,- / Ooievaarsprij: € 5,-

#### WOENSDAG 13 FEBRUARI

✓ **65 jaar televisiegeschiedenis** (10.00 uur)  
Op het mediapark te Hilversum gaan we een feestelijk programma vol topamusement uit de Nederlandse televisiegeschiedenis meemaken. Twee uur vol nostalgie, oude bekenden en onvergetelijke hoogtepunten.  
BBD-prijs: € 32,50 (inclusief koffie/thee met gebak en rondleiding)



#### VRIJDAG 15 FEBRUARI

✓ **Eten bij de Chinese Muur** (17.30 uur)  
Al sinds jaar en dag vinden veel mensen hun weg naar "De Chinese Muur" dat pittoresk is gelegen aan de Vliet, de waterweg die tweeduizend jaar geleden door de Romeinen werd gegraven. Het all you can eat grand buffet is € 23,50 per persoon en dient apart te worden afgerekend.  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprij: € 6,25

#### ZATERDAG 16 FEBRUARI

✓ **Singer museum in Laren** (10.00 uur)  
Museum Singer Laren herbergt een verrassende en brede verzameling van internationale beeldende kunst uit de periode 1880-1950.  
De entree bedraagt € 15,- en dient apart te worden afgerekend, met een Museumkaart is deze € 3,-  
BBD-prijs: € 24,50

### STEUN DE BBD

Draagt u de BBD een warm hart toe en wilt u helpen om onze diensten mogelijk te blijven maken? Bel ons voor meer informatie of een acceptgirokaart.

#### ZONDAG 17 FEBRUARI

De **BBD verrast!** (10.00 uur)  
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 een verrassende bestemming. Ter afsluiting trakteren wij u nogmaals op iets lekkers.  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprij: € 6,25  
✓ **Bethel Muziek Matinee in de Bergkerk** (14.30 uur)  
Bethel Muziek Matinee met deze keer het Valentijnsconcert: Love, Liebe, L'amour.  
Kom luisteren naar muziek van o.a. Joseph Haydn, Leonard Bernstein, Edith Piaf, Caryl Florio, Eugène Bossa en Philip Glass.  
BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarsprij: € 4,- (inclusief entree)



#### MAANDAG 18 FEBRUARI

✓ **Kringloop Kerketuinenweg** (10.00 uur)  
We gaan weer lekker rondstruinen om te zien of er iets van onze gading bij is.  
Ontvangst met koffie en wat lekkers.  
BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarsprij: € 4,-

#### DINSDAG 19 FEBRUARI

✓ **Rondje Cultuur Culinaire** (15.00 uur)  
Met elke maand een speciale locatie voor culinaire ontdekkingsreizigers. U ontvangt in elk restaurant een keur aan fijne, cultuurgebonden gerechten voor een schappelijke prijs. Vooraf krijgt u in ons BBD-kantoor een kleine presentatie van de geschiedenis van het land waarvan we de gerechten gaan proeven. Daarbij wordt een verband gelegd met de geschiedenis van Nederland. Deze maand is Egypte aan de beurt.  
Qua eten kunt u denken aan: 'foel' van bonen, 'mashi' van groente en 'molokhya' van kip.  
BBD-prijs: € 37,50 (inclusief koffie/thee en diner)



#### WOENSDAG 20 FEBRUARI

✓ **Tocht Veluwe en museum Spakenburg** (10.00 uur)  
Vandaag maken we een mooie winterse tocht door de Veluwe en bezoeken we museum Spakenburg waar u binnenstapt in de historische oase van het rijke boerenleven, de visserij en oude ambachten en waar u kunt genieten van de prachtige collecties met o.a. mooie klederdracht. De toegangsprijs bedraagt € 6,- en dient apart afgerekend te worden. Met een Museumkaart is de toegang gratis.  
Onderweg stoppen we op een mooie plek voor een bakje koffie of thee.  
BBD-prijs: € 22,50 (inclusief koffie/thee)



#### DONDERDAG 21 FEBRUARI

✓ **Eten bij Proeflokaal Mandelaplein** (17.00 uur)  
In het Proeflokaal worden de maaltijden gekookt en geserveerd door leerlingen van praktijkscholen en vrijwilligers. Het driegangenmenu kost € 3,50.  
BBD-prijs: € 9,50 / Ooievaarsprij: € 4,75 (exclusief eten)

#### VRIJDAG 22 FEBRUARI

✓ **Bloemschikken bij Tabitha** (14.15 uur)  
Vandaag is het weer zover en kunt u als vanouds een prachtig bloemstukje maken.  
BBD-prijs: € 14,- / Ooievaarsprij: € 7,- (inclusief bloemstukje)

#### ZATERDAG 23 FEBRUARI

✓ **Challenge Cup & NK Kunstrijden** (14.00 uur)  
In samenwerking met de KNSB gaan we vandaag naar het internationale kunstrijtoernooi in de Uithof te Den Haag! De Challenge Cup is een wedstrijd waarin jonge, aanstormende talenten de kans krijgen zich op mondiaal niveau te meten.  
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarsprij: € 7,50 (inclusief toegang en koffie of thee met iets lekkers)



#### ZONDAG 24 FEBRUARI

✓ **Filmhuis filmvoorstelling** (14.30 uur)  
'Tea with the Dames': Een heerlijke documentaire over en met de dames die allen geridderd zijn voor hun bijdrage aan het acteursvak, met o.a. Eileen Atkins, Judi Dench, Joan Plowright en Maggie Smith. Met veel humor, roddels en de wijsheid van de jaren halen ze herinneringen op aan de tijd dat ze de jonge nieuwe sterren waren tot aan hun recente successen. Ontvangst met koffie / thee met zelfgebakken cake.  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprij: € 6,25

#### MAANDAG 25 FEBRUARI

✓ **Bezoek Yakult fabriek** (11.00 uur)  
In 1994 werd Yakult voor het eerst in Europa geproduceerd, in Almere. Sinds die tijd staat daar de productielocatie voor de hele Europese markt. We gaan deze fabriek bezoeken voor een interessante rondleiding met een kopje koffie/thee.  
BBD-prijs: € 22,50 (inclusief ontvangst met koffie/thee en een rondleiding)

### 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.

### 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

#### ✓ Pannenkoeken Meyendel

(11.00 uur)  
De gulle aanbieder van de eigenaar van boerderij Meyendel gaat ook in 2019 verder. Houdt u er echter rekening mee dat het even kan duren voordat u aan de beurt bent.  
BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarsprij: € 4,- (inclusief pannenkoek of broodje naar keuze met 2 drankjes)

#### DINSDAG 26 FEBRUARI

✓ **Winterse vaartocht Groene Hart** (10.00 uur)  
Op het heerlijk verwarmde schip van rederij van Hulst gaan we een schitterende rondvaart door het Groene Hart maken. Erkend als een gebied met internationaal zeldzame of unieke kenmerken en landschapswaarden en zeker de moeite waard om in de winter te bewonderen!  
BBD-prijs: € 22,- / Ooievaarsprij: € 11,-



#### WOENSDAG 27 FEBRUARI

✓ **Museum van de Twintigste Eeuw** (10.00 uur)  
Het Museum van de Twintigste Eeuw in Hoorn is een waar feest der herkenning. U ontdekt leuke voorwerpen van vroeger, maar leert ook over armoede, hard en lang werken en eenvoudige woonomstandigheden. Niet eerder veranderde er in één eeuw zoveel als in de twintigste eeuw!  
De toegangsprijs is € 9,- en dient apart te worden afgerekend, met een Museumkaart is deze gratis.  
BBD-prijs: € 22,50

#### DONDERDAG 28 FEBRUARI

✓ **Rondje Geschiedenis** (10.00 uur)  
Vandaag maken we een prachtig tochtje langs de Noordzeekust, via de sluisen van IJmuiden en brengen we een bezoek aan Museum Huis van Gilde in Castricum waar we worden rondgeleid en uitleg krijgen over het leven van de vroegste bewoners van onze lage landen.  
Daaraan voorafgaand nuttigen we nog koffie met gebak/tosti in een historische herberg in de Kennemerlandse bossen. Een dagje 'weg van de snelweg' met een interessant programma.  
BBD-prijs: € 29,50 (inclusief koffie/thee met gebak/tosti en toegang en rondleiding museum)