

## 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)

9 januari: **Knutselen**

16 januari: **Kien met Catherien**

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

23 januari: **Knutselen**

30 januari: **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.

Iedere 14 dagen (10 en 24 januari)

#### Vrijdag

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

**BBD Sjoeltoernooi** (14.00 - 16.00 in de BBD-ruimte)

### Extra activiteiten in januari

#### MAANDAG 14 JANUARI

✓ **Nieuwjaarsfeest met diner** (17.00 - 20.00)

Met een optreden van playbackorkest 'Gouwe Ouwen op Volle Toeren'.

Ze vertolken o.a. André Rieu,

de Zangeres Zonder Naam,

de Toppers, Willeke Albertyen Dorus.

Locatie: Restaurant

BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspas € 7,50

Fondsen korting

#### VRIJDAG 25 JANUARI

✓ **Borrelmiddag** (14.30 - 17.00)

Met een optreden van Hans de Bruin

Locatie: Restaurant

Gratis, mogelijk gemaakt door Fonds 1818

#### ZATERDAG 26 JANUARI

✓ **Super Bingo** (14.00 - 16.30)

We starten met 4 bingorondes,

elke ronde daarna kost € 0,50 extra.

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 januari 2019

Vanaf donderdag 27 december 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.

### Nieuwjaarsfeest met diner in Het Zamen

Maandag 14 januari luidt de BBD het nieuwe jaar feestelijk in met een heerlijk diner en een optreden van Gouwe Ouwen op Volle Toeren!

Fondsen korting



Wij wensen u een fijne jaarwisseling en een voorspoedig en gezond 2019



### Rondje Cultuur Culinair

In 2019 starten we met een maandelijks cultureel culinair programma. De geschiedenis van Nederland verbonden met de keuken van voormalige koloniën en handelspartners. Dinsdag 22 januari starten we met Perzië.

### Filmhuis

Zondag 27 januari gaan we Dr. Zhivago zien, mis het niet!

### U verrast de BBD

Een nieuw jaar met vele kansen! Heeft u weemoed naar uw oude straat of school? Of wilt u bepaalde plekken in Den Haag weer eens zien? Laat het ons weten en vanaf woensdag 9 januari maken wij dit mogelijk!

### Maandprogramma en donateurschap

Binnenkort ontvangt u van ons weer de jaarlijkse brief met de keuze voor het ontvangen van het maandprogramma (€ 15,- per jaar) of het BBD-donateurschap, inclusief het maandprogramma (€ 30,- per jaar). Deze brief ontvangt u van de 'Boudewijn Struijk Foundation, vrienden van de BBD'.

DE ACTIVITEITEN VAN DE BBD WORDEN MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

Drukwerk Expert

Güthschmidt  
www.guthschmidt.nl



Fonds 1818

FONDS  
SLUYTERMAN VAN LOO  
OUDERENPROJECTEN

VSBfonds,  
iedereen doet mee

Kansfonds  
geven om  
een ander

stichting  
levi lassen

DE SAVORNIN  
LOHMANPLEIN  
WINKELCENTRUM

Oranje Fonds  
voor sociale initiatieven

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

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

### WOENSDAG 2 JANUARI

✓ **Nieuwjaarstocht** (10.00 uur)  
Vandaag de eerste tocht van het nieuwe jaar! We maken een mooie tocht in de omgeving en stoppen op een locatie waar u iets kunt nuttigen.  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (exclusief eten en drinken)

### DONDERDAG 3 JANUARI

✓ **Restaurant de Beren in Bleiswijk** (18.00 uur)  
Bij De Beren geniet u van de heerlijkste vlees- en visgerechten. Deze worden aangeboden in royale porties en tegen een vriendelijke prijs, zoals saté vanaf € 11,50 en spareribs vanaf € 14,50  
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50 (exclusief eten)

### ZATERDAG 5 JANUARI

✓ **Oude Ambachten & Speelgoed Museum** (10.00 uur)  
Laat u meenemen naar de tijd dat er nog geen elektriciteit was, de meeste arbeid nog met de hand werd gedaan en de mensen nog afhankelijk waren van familie, vrienden en burens. Hier in Terschuur zijn ruim 160 verschillende oude ambachten, beroepen en winkeltjes te vinden.  
Eén ding is zeker, tijdens het bezoek komt u ogen tekort!

BBD-prijs: € 32,50  
(inclusief entree)

### ZONDAG 6 JANUARI

✓ **Gorcums Museum** (10.00 uur)  
We brengen een bezoek aan het Gorcums Museum met de tentoonstelling 'De Smaak te pakken'. Voedsel is door de eeuwen heen een bron van inspiratie voor kunstenaars. Het Gorcums Museum organiseert rond dit smakelijke thema de expositie 'De smaak te pakken'. Het is een aaneenschakeling van verrassende kunstwerken uit verleden en heden waarin voedsel wordt afgebeeld of voedsel juist wordt gebruikt als medium voor een kunstwerk. Een expositie die hongerig maakt!  
BBD-prijs: € 19,50 (inclusief entree)



### MAANDAG 7 JANUARI

✓ **Amsterdam Light Festival** (15.00 uur)  
Jaarlijks zet het Amsterdam Light Festival de Amsterdamse binnenstad en de grachten in de schijnwerpers. We maken een schitterende avondvaartocht door de grachten van onze hoofdstad langs alle hoogtepunten. Vanwege het overweldigende succes van vorige maand hebben we deze activiteit nogmaals georganiseerd.  
BBD-prijs: € 39,50

### DINSDAG 8 JANUARI

✓ **Bezoek Gouda** (10.00 uur)  
We brengen een bezoek aan Gouda en gaan een kijkje nemen in 't Kaaswinkeltje waar de heerlijke Goudse boerenkaas te koop is. Daarna brengen we een bezoek aan het Museum Gouda waar de tentoonstelling 'van Gaughin tot Toorop' te zien is.  
BBD-prijs: € 19,50 / Ooievaarspasprijs: € 9,75 (inclusief entree)

### WOENSDAG 9 JANUARI

✓ **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 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 diverse korte stops voor de verschillende mensen.  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25

### DONDERDAG 10 JANUARI

✓ **Eten bij Proeflokaal Mandelaplein** (17.00 uur)  
In het Proeflokaal worden de maaltijden bereid en geserveerd door leerlingen van praktijkscholen en vrijwilligers. De prijs voor een driegangenmenu is € 3,50.  
BBD-prijs: € 9,50 / Ooievaarspasprijs: € 4,75 (exclusief eten)

### ZATERDAG 12 JANUARI

✓ **Tentoonstelling 'De stad als klooster'** (10.00 uur)  
In Noord-Brabant ligt de gemeente Uden met het museum voor religieuze kunst. Tot 28 januari is de tentoonstelling 'De Stad als Klooster' met het lezen, schrijven, leven in de late Middeleeuwen te bezichtigen. De tentoonstelling behandelt een nieuw inzicht over de rijke leescultuur en devotie in zowel klooster als onder de middenklasse in de stad gedurende de late Middeleeuwen.  
De entree bedraagt € 6,50.  
Onderweg maken we een stop voor een consumptie.  
BBD-prijs: € 24,50  
(inclusief entree museum, exclusief consumpties)

### ZONDAG 13 JANUARI

✓ **Hofwijck Museum Voorburg** (12.00 uur)  
Het huis Hofwijck is een van de mooist bewaard gebleven monumenten uit onze Gouden Eeuw. De Pronkzaal en de oud-Hollandse keuken zijn nog in oorspronkelijke staat. Daarnaast is er de schitterende Buitenplaats en zijn er verschillende interessante tentoonstellingen te zien. De toegangsprijs bedraagt € 6,- en dient apart te worden afgerekend. Met een Museumkaart is de toegang gratis!  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25



### MAANDAG 14 JANUARI

✓ **Nieuwjaarsfeest met diner** (16.00 uur)  
We luiden het nieuwe jaar feestelijk in met een heerlijk diner in Het Zamen met een optreden van Gouwe Ouwen op Volle Toeren!  
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50

### DINSDAG 15 JANUARI

✓ **De BBD verrast!** (10.00 uur)  
Onder de naam de 'BBD verrast' gaan we ook in 2019 verder met de activiteit 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 / Ooievaarspasprijs: € 6,25

### WOENSDAG 16 JANUARI

✓ **Winkelen Alexandrium** (10.00 uur)  
Winkelcentrum Alexandrium in Rotterdam heeft ruim 200 overdekte winkels en is één van de grootste winkelcentra van ons land. Door het gevarieerde aanbod kunt u eindeloos winkelen in een sfeervolle omgeving.  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25

### DONDERDAG 17 JANUARI

✓ **Aan tafel bij de BBD** (17.00 uur)  
Ook in 2019 gaan we verder met gezellig eten op het BBD-kantoor, waar het BBD-personeel voor u gaat koken. Kom en geniet!  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (inclusief eten)

**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.

### ZATERDAG 19 JANUARI

✓ **Bezoek Kaaspakhuis te Woerden** (10.00 uur)  
We laten ons rondleiden door een gids in het Kaaspakhuis en maken het bezoek extra bijzonder met een overheerlijk proefplankje. Proef diverse soorten kaas en ontdek het verschil tussen de kazen.  
BBD-prijs: € 21,- / Ooievaarspasprijs: € 10,50



### ZONDAG 20 JANUARI

✓ **De BBD verrast!** (11.00 uur)  
Een leuk uitstapje in de regio met vooraf en na afloop gezellig samenzijn met een hapje en drankje op het BBD-kantoor.  
BBD-prijs: € 12,50  
Ooievaarspasprijs: € 6,25

### MAANDAG 21 JANUARI

✓ **Kringloop Loosduinsekade** (10.00 uur)  
Ook in 2019 zijn we uitgenodigd door Schroeder voor de bezoeken aan de verschillende Kringloop winkels. Deze keer is de Loosduinsekade aan de beurt en gaan we lekker rondneuzen.  
Ontvangst met koffie en wat lekkers.  
BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarspasprijs: € 4,-

### DINSDAG 22 JANUARI

✓ **Rondje Cultuur Culinaire** (15.00 uur)  
Vanuit cultuurhistorisch perspectief start de BBD met een serie etentjes in landenrestaurants in Den Haag. Voor de culinaire ontdekkingsreizigers bezoeken we iedere maand een ander restaurant met 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 (denk hierbij vooral aan onze voormalige koloniën en de overzeese handel).  
Landen die op het programma staan zijn onder meer: Iran (Perzië), Egypte, Griekenland, Italië, Spanje, Turkije, China, Japan, India, Indonesië, Zuid-Afrika, de Verenigde Staten, Suriname en Brazilië.  
We beginnen met Iran (geroosterde aubergine/zure room/gefrituurde munt, yoghurt/knoflook, steenoven pita, kebab van lam en kip, saffraan-rijst, rijst met bonen/dille, roomijs met rozenwater en pistache, koffie).  
BBD-prijs: € 29,50 (inclusief drankjes bij de presentaties en drie gangen diner met koffie, exclusief drankjes in het restaurant)

### WOENSDAG 23 JANUARI

✓ **Snerttocht** (11.00 uur)  
Een mooie rondrit in de omgeving waarna we ons gaan opwarmen met een lekkere kop snert!  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (exclusief snert)

### DONDERDAG 24 JANUARI

✓ **Eten bij restaurant Orchard** (17.30 uur)  
In restaurant Orchard (boomgaard) van ROC Mondri worden nieuwe, bijzondere producten met een groen, eerlijk en/of lokaal karakter geserveerd. De studenten leren hier creatief gebruik te maken van kleuren, geuren, vormen en smaken in een eigenwijze bereiding en presentatie, die bestlist 'net even anders' is. 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 / Ooievaarspasprijs: € 4,75 (eten voor eigen rekening)

### VRIJDAG 25 JANUARI

✓ **Rondleiding Omroep West** (9.00 uur)  
Vandaag kunnen we exclusief een kijkje nemen achter de schermen van Omroep West! Ontvangst met koffie / thee en wat lekkers.  
BBD-prijs: € 9,50 / Ooievaarspasprijs: € 4,75

### ZATERDAG 26 JANUARI

✓ **Alblasserwaard met bezoek korenmolen** (10.00 uur)  
Tijdens een mooie rondrit door de Alblasserwaard brengen we een bezoek aan korenmolen de Vriendschap in Bleskensgraaf. We snuiven de geur van Holland op bij deze oude molen die nog steeds maalt en is geopend voor publiek. Hier ontdekt u het enerverende leven van een molenaar. Onderweg maken we een stop voor het nuttigen van een kopje koffie of thee.  
BBD-prijs: € 18,50 / Ooievaarspasprijs: € 9,25 (inclusief koffie of thee)



### ZONDAG 27 JANUARI

✓ **Filmhuis filmvoorstelling** (12.30 uur)  
In 2019 pakken we de draad weer op bij het Filmhuis Den Haag met de machtige Dr. Zhivago als openingsfilm. Omar Sharif schittert in dit epische romantische drama dat zich afspeelt in Moskou voor de Eerste Wereldoorlog. Ontvangst met koffie / thee met zelfgebakken cake.  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25

### MAANDAG 28 JANUARI

✓ **Museum Beelden aan Zee** (10.30 uur)  
Museum Beelden aan Zee werd in 1994 gesticht door het verzamelaarschep Theo Scholten en Lida Scholten-Miltenburg. Het richt zich als enige museum in Nederland exclusief op moderne en hedendaagse, (inter)nationale beeldhouwkunst. Uniek is het uitzicht op zee vanaf de beeldenterrassen en de Zeezaal waar de wisselende collectie van het museum te zien is.  
BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarspasprijs: € 4,-

✓ **Pannenkoeken Boerderij Meyendel** (11.00 uur)  
Ook in 2019 blijft de gulle aanbieding van de eigenaar van boerderij Meyendel staan. Houdt u er echter rekening mee dat het even kan duren voordat u aan de beurt bent.  
BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarspasprijs: € 4,- (inclusief pannenkoek of broodje naar keuze met 2 drankjes)

### DINSDAG 29 JANUARI

✓ **Midden-Delfland tocht** (10.00 uur)  
Het Midden-Delflandgebied is een veenweide landschap dat wordt gekenmerkt door weilanden, sloten en knotwilgen. Een aantal boezemwateren zorgen voor de afvoer van overtollig water. Er zijn diverse soorten weidevogels te vinden en Midden-Delfland is zelfs één van de belangrijkste gruttogebieden van Nederland. We gaan een mooie tocht door dit pittoreske landschap maken en heerlijk vertoeven in 't Woudt bij koffiehuys de Hooiberg!  
BBD-prijs: € 15,-  
(inclusief koffie / thee)

### WOENSDAG 30 JANUARI

✓ **Stedentrip Volendam** (10.00 uur)  
Niet ver van Amsterdam, gelegen aan het IJsselmeer, vindt u het oude vissersdorpje Volendam. Het staat bekend om de fraaie havens, de vishandel, het authentieke Nederlandse karakter en de traditionele klederdracht. Kortom, een fantastische bestemming in elk seizoen! We maken er een mooie dag van!  
BBD-prijs: € 19,50

### DONDERDAG 31 JANUARI

✓ **Rondje Geschiedenis** (14.00 uur)  
Deze middag staat de geschiedenis van de mens centraal; van de Homo Erectus en Neanderthaler tot die van nu. Met bijzondere verhalen en een leuke informatieve quiz op het BBD kantoor. Alles onder het genot van hapjes en drankjes.  
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50

## 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