

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 bingo rondes, 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)

5 juni: **Knutselen**

12 juni: **Kien met Catherien**

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

19 juni: **Muziekmiddag**

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

26 juni: **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.

Deze maand op 6, 20 en 27 juni.

Vrijdag

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

EXTRA ACTIVITEITEN IN JUNI

VRIJDAG 14 JUNI

✓ **Gouwe Ouwen op Volle Toeren**

(15.00 - 17.00) De playback club van eeuwige jonkies.

Locatie: Restaurant.

Gratis, mogelijk gemaakt door Fonds 1818

VRIJDAG 28 JUNI

✓ **Borrelmiddag** (14.30 - 16.30)

Joop's Muziekcafé

Locatie: Restaurant

ZATERDAG 29 JUNI

✓ **Super Bingo** (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:

Stichting Eykenburg
Zorg- en dienstverlening voor ouderen

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 BBD - Esperantostraat 160 - 2518 LH Den Haag



Port Betaald



programma juni 2019

Vanaf woensdag 29 mei 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.

Rondje Zuiderpark

We gaan genieten van het alom bekende Zuiderpark voor een rustig rondje nostalgie op woensdag 5 juni. Aansluitend doen we een kopje koffie bij lunchroom Parkoers.



Skien en koffie in de Uithof

Een zeer speciale dag is woensdag 12 juni. Voor de vitale mensen onder ons is er de mogelijkheid om te skiën in de Uithof, natuurlijk met professionele begeleiding en een kopje koffie

Zonnetrein Schoorl

Zaterdag 15 juni gaan we weer naar de mooie duinen van Noord-Kennemerland voor een rondrit met de Zonnetrein!

Sail op Scheveningen

Zaterdag 22 juni gaan we naar Scheveningen om te kijken naar de prachtige zeilschepen die bovendien toegankelijk zijn om te bezoeken.

De BBD verrast

Op zondag 2 juni is er weer een verrassende activiteit in de Haagse regio die ook toegankelijk is voor rolstoelgebruikers. Inclusief koffie, thee en hapjes in onze ontmoetingsruimte.



bennedethoorstra.com

Taxibus nieuws

Vanaf 1 juni a.s. wordt het vervoer van de taxibus verzorgd door de firma Noot. Zij gaan werken met nieuwe taxipasnummers die als het goed is al per brief aan u zijn bekendgemaakt. Wilt u zo vriendelijk zijn het nieuwe pasnummer zo spoedig mogelijk aan ons door te geven?

Beldag

Op de laatste woensdag van de maand, de 'beldag', zitten wij vanaf 9.00 uur met vier mensen en zes telefoonlijnen klaar om iedereen die een activiteit wil boeken te woord te staan.

Er bellen dan soms meer dan 100 mensen tegelijk en velen krijgen ons niet direct te pakken en horen zelfs niet de ingesprektoon.

We begrijpen dat dit vervelend is, maar we doen er alles aan om iedereen die dat wil aan de activiteiten te laten deelnemen. Dus laat u vooral op de reservelijst zetten, dan organiseren we als het mogelijk is extra bussen of herhalen de activiteit op een later moment.

Gelukkig zijn er ook altijd nog wel activiteiten waar wél plaats is.

We wensen u veel plezier met uw volgende uitstapje

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

Oranje Fonds
voor sociale initiatieven

KCOAK
Roemsk Catholijk Oude 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. 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

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 1 JUNI

✓ **Bezoek Zaanse Schans** (10.00 uur)
De Zaanse Schans is een woon-werkgebied waarin de 18e en 19e eeuw herleven. Wandel langs het bakkerijmuseum en geniet van de geur van verse koeken of kijk even binnen bij het pakhuis waar klompen gemaakt worden. De kaasmakerij, tinnegietterij en de diverse molens mag u ook zeker niet missen. De Zaanse Schans is een uniek stukje Nederland, vol houten huisjes, molens, schuren en werkplaatsen. BBD-prijs: € 17,50



ZONDAG 2 JUNI

✓ **De BBD Verrast** (11.00 uur)
Een verrassend tochtje in de Haagse regio waarbij we beginnen en eindigen met koffie en iets lekkers in onze ontmoetingsruimte. BBD-prijs: € 12,50
Ooievaarspasprijs: € 6,25
✓ **Grote Zomermarkt Heinenoord** (12.00 uur)
Dankzij de gulle eigenaresse van rommelmarkt 'De Witte Markt' te Heinenoord (bij Rotterdam) mogen wij gratis naar binnen tijdens de Grote Zomermarkt! BBD-prijs: € 15,- (inclusief entree)

MAANDAG 3 JUNI

✓ **Eten bij de Dagvisser** (17.30 uur)
Dit visrestaurant in de Scheveningse vissershaven werkt alleen met dagverse producten van het seizoen. Het speciale driegangenmenu bedraagt € 18,50 en dient apart te worden afgerekend. BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (exclusief diner)

DINSDAG 4 JUNI

✓ **Belasting- Douanemuseum Rotterdam** (10.00 uur)
Naast de vaste collectie is er de tentoonstelling "Samensmeden, meesters in zilver" uit de collectie van Museum Boijmans Van Beuningen. De toegangsprijs bedraagt € 5,50. Met een Museumkaart is deze gratis. BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50

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.

WOENSDAG 5 JUNI

✓ **Stanislas College** (10.00 uur)
Na het succes van vorige keer wordt vandaag weer een leuke en leerzame dag waarbij u wordt ontvangen door de praktijkleerlingen met koffie / thee met wat lekkers. Aansluitend wordt u rondgeleid door het moderne leerwerkcentrum met een werkplaats voor fietsreparatie, een productiefabing, een winkel en een meubelmakerij. Daarna is het tijd voor een rondje Rad van Fortuin en nog meer spelletjes! BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (inclusief koffie / thee, rondleiding en spelletjes)

WOENSDAG 5 JUNI

✓ **Zuiderpark met koffie en gebak** (11.00 uur)
Dankzij onze samenwerking met de Hofpas kunnen we u vandaag meenemen naar het Zuiderpark voor een rondje vol nostalgie. Aansluitend nemen we koffie met huisgemaakt gebak bij de sfeervolle lunchroom Parkoers. Een heerlijk dagje groen in eigen stad! BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50 (inclusief koffie / thee met gebak)

DONDERDAG 6 JUNI

✓ **High Tea bij de Bosrand in Woerden** (10.00 uur)
We gaan heerlijk genieten van een High Tea in het ons bekende tuincentrum te Woerden. Een etagère vol met heerlijke Engelse specialiteiten, zowel zoet en hartig als warm en koud, met daarbij natuurlijk thee in verschillende varianten. De prijs voor de High Tea bedraagt € 15,- en dient apart te worden afgerekend. BBD-prijs: € 15,- (exclusief High Tea)

ZATERDAG 8 JUNI

✓ **Internationale Stoomdagen Turnhout (België)** (10.00 uur)
Deelnemers uit alle omliggende landen en soms van ver daarbuiten, komen met hun modellen naar Turnhout. Ze stellen ze uit in de tentoonstelling of rijden er mee rond op de sporen (locomotieven) of de lanen van het park (stoomtractoren en stoomauto's). BBD-prijs: € 25,- (inclusief lunchpakketje)

ZONDAG 9 JUNI

✓ **Burgerveentocht met pioenrozen** (11.00 uur)
We rijden naar Burgerveen met de bekende stop alwaar u paling kunt kopen en 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)

MAANDAG 10 JUNI

✓ **IKEA Delft** (10.00 uur)
Lekker rondsnuffelen en voordelig iets eten of drinken in het restaurant. BBD-prijs: € 9,50 / Ooievaarspasprijs: € 4,75 (exclusief eten en drinken)
✓ **De BBD Verrast** (11.00 uur)
Een verrassend tochtje in de Haagse regio waarbij we beginnen en eindigen met koffie en iets lekkers in onze ontmoetingsruimte. BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25

DINSDAG 11 JUNI

✓ **Midden-Delfland tocht** (10.00 uur)
Het Midden-Delflandgebied is een veenweide landschap met weilanden, sloten, knotwilgen en weidevogels. We gaan een mooie tocht maken en heerlijk vertoeven in 't Woudt bij koffiehuis de Hooiberg! BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50 (inclusief koffie / thee)
✓ **Koempoelan Tabitha** (14.15 uur)
Een gezellige Indische Soos met een glaasje rozenstroop en een heerlijk Indisch hapje. We zingen bekende Indische liedjes en halen oude verhalen op. BBD-prijs: € 10,- / Ooievaarspasprijs: € 5,-

WOENSDAG 12 JUNI

✓ **Koffie en Skiën in de Uithof** (11.00 uur)
We gaan verkoeling zoeken bij de Uithof in Den Haag! Door de vitale mensen onder ons kan er heerlijk geskied worden onder professionele begeleiding. Spannend! Na afloop kunt u genieten van een vers bakje koffie en een goed gesprek! BBD-prijs: € 22,- / Ooievaarspasprijs: € 11,-

WOENSDAG 12 JUNI

✓ **Workshop schilderen** (10.30 uur)
Ontdek de kunstenaar in uzelf en laat uw kwast de vrije loop of maak gebruik van een door ons van tevoren uitgedacht thema. Alles kan en mag in het atelier van MIAW op de Noordwal. BBD-prijs: € 18,- / Ooievaarspasprijs: € 9,- (inclusief workshop, lunch, koffie/thee)

DONDERDAG 13 JUNI

✓ **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 15 JUNI

✓ **Zonnetrein Schoorl** (11.00 uur)
De voormalige gemeente Schoorl (nu gemeente Bergen) is gelegen aan het prachtige beschermde duingebied Noord-Kennemerland. De elektrische Zonnetrein Schoorl die voor eenieder toegankelijk is, biedt u de mogelijkheid om dit gebied te bewonderen. BBD-prijs: € 32,50



ZONDAG 16 JUNI

✓ **Diergaarde Blijdorp** (11.00 uur)
We bezoeken een van Europa's mooiste dierentuinen. De entree bedraagt € 24,50 en dient apart te worden afgerekend. Met Ooievaarspas betaalt u € 12,25. BBD-prijs: € 17,50 / Ooievaarspasprijs: € 8,75 (exclusief entree)
✓ **Filmhuis filmvoorstelling** (15.00 uur)
We gaan kijken naar 'Heat and dust'. Anne is geboeid door het leven van haar oudtante Olivia. In de jaren '20 had zij een relatie met een ambtenaar, die haar meenam naar Brits-Indië. Anne wil de plekken bezoeken, waar Olivia heeft gewoond. BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25

MAANDAG 17 JUNI

✓ **Vaartocht Groene Hart** (10.00 uur)
Vandaag maken we weer een mooie tocht door het Groene Hart met onze bekende rederij. Het Groene Hart van Holland bestaat uit uitgestrekte weiden, veengebieden, grote plassen, meren en rivieren, maar ook historische dorpen en steden, forten en boerderijen. BBD-prijs: € 22,- / Ooievaarspasprijs: € 11,- (inclusief vaartocht)
✓ **Kringloop Kerketuinenweg** (10.00 uur)
Vandaag zijn we weer uitgenodigd door Schroeder voor een bezoek aan de Kringloop en voor koffie met wat lekkers. BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarspasprijs: € 4,-

DINSDAG 18 JUNI

✓ **Rondje Geschiedenis: "Zuiderzee; deel II"** (10.00 uur)
Vandaag staat weer een prachtige panoramatocht langs het water op het programma met de geschiedenis van Zuiderzee/ IJsselmeer als onderwerp. Na de koffie met gebak op kantoor vertrekken we richting Marken, waar we worden rondgeleid door het plaatselijke historische museum (gehuisvest in zes oude palingrokerijen). Vervolgens maken we de oversteek naar Volendam per boot onder genot van een drankje. Vanuit Volendam maken we nog een schitterende tocht via Edam naar Graff en De Rijp, waar we de dag zullen afsluiten met een borrel en enkele hapjes. BBD-prijs: € 39,50 (inclusief koffie met gebak, museumbezoek, vaartocht, lunchpakketje en drankjes afsluitende borrel)

WOENSDAG 19 JUNI

✓ **Stedentrip Bronckhorst** (10.00 uur)
In Bronckhorst in de Achterhoek wisselen bossen, uitgestrekte weilanden en water elkaar af. Maar de gemeente is ook bekend om de vele prachtige kastelen en om Bronckhorst, het kleinste stadje van Nederland. Eenmaal daar houden we een stop bij het het Kunstgemaal Café voor koffie. BBD-prijs: € 29,50 (inclusief koffie met wat lekkers)

DONDERDAG 20 JUNI

✓ **Diner bij van der Valk Voorschoten** (18.00 uur)
De keukenbrigade van van der Valk staat voor u klaar om een heerlijk à la carte diner te bereiden. Zowel nieuwe verrassende gerechten vindt u op de kaart, alsmede de Valk klassiekers. De gemiddelde prijs van een hoofdgerecht is € 15,- BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (exclusief diner)

ZATERDAG 22 JUNI

✓ **Sail op Scheveningen** (11.00 uur)
Tien tot vijftien klassieke windjammers en rond de twintig middelgrote zeezeilschepen komen naar Scheveningen voor de finish van de Liberty Tall Ships Regatta. U kunt de schepen bezoeken. BBD-prijs: € 10,- / Ooievaarspasprijs: € 5,-



ZONDAG 23 JUNI

✓ **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: Haringparty en andere verse Noordzeevis uit Scheveningen. De prijs voor het heerlijke diner, welke in de goed toegankelijke kantine van DUNO plaatsvindt, is € 12,50. Met Ooievaarspas € 8,50! BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (exclusief diner)

MAANDAG 24 JUNI

✓ **Zuiderzee Museum** (11.00 uur)
Wandel terug in de tijd over de klinkerstraatjes van het buitenmuseum. Meer dan 140 historische gebouwen van rond de voormalige Zuiderzee vormen hier een compleet dorp. Ontmoet de bewoners van Urk, bezoek het kaaspakhuis en kijk mee bij de smid. De toegangsprijs bedraagt € 17,- en dient apart te worden afgerekend. Met een Museumkaart is deze gratis! BBD-prijs: € 29,50 (exclusief toegang)
✓ **Boerderij Meyendel** (11.00 uur)
U wordt getraceerd door de eigenaar van boerderij Meyendel. 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 25 JUNI

✓ **Ooievaart Delft** (11.00 uur)
Vandaag kunt u genieten van een heerlijk vaararrangement. We gaan naar Delft en ervaren daar het Delft van de Gouden Eeuw. Om 13.00 uur varen we vanaf het meest pittoreske plekje, de Oostpoort naar Den Haag. Een prachtige vaartocht leidt u over de Vliet, met langs haar oevers prachtige parken met oude buitenhuizen. De vaartocht voert door havens, langs molens en gezellige terrasjes. BBD-prijs: € 22,- / Ooievaarspasprijs: € 11,-

✓ **Afsluiting Stanislas College** (10.00 uur)
Vandaag worden we voor de laatste keer dit schooljaar ontvangen door de praktijkleerlingen van het Stanislas College te Rijswijk. Bij mooi weer zullen we een wandeling maken en een terrasje pakken. BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (inclusief koffie / thee met wat lekkers)

WOENSDAG 26 JUNI

✓ **Kamelenmelkerij in Berlicum** (10.00 uur)
Kamelenmelkerij Smits is de enige kamelenmelkerij van Europa. De melk wordt in Nederland verkocht en naar het Verenigd Koninkrijk, België, Duitsland, Oostenrijk en Zweden geëxporteerd. We krijgen een rondleiding, koffie / thee en kunnen zelfs helpen met kamelen verzorgen! BBD-prijs: € 35,- (inclusief koffie / thee met cake, uitgebreide rondleiding en kamelen verzorgen)

DONDERDAG 27 JUNI

✓ **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)

VRIJDAG 28 JUNI

✓ **Bloemschikken bij Tabitha** (14.15 uur)
U kunt weer een prachtig bloemstukje maken. BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50 (inclusief bloemstukje)

ZATERDAG 29 JUNI

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

ZONDAG 30 JUNI

✓ **Tocht Schokland** (10.00 uur)
Midden in de Noordoostpolder ligt het voormalige eiland Schokland. Een archeologisch monument vol prachtige bodemschatten. Een plek tussen land en water, waar eeuwenlang mensen woonden. Altijd in strijd met de natuur. Ontdek het verborgen verleden van Werelderfgoed Schokland. BBD-prijs: € 27,50 (inclusief koffie / thee met wat lekkers en lunchpakketje)



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