

# 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)

6 maart: **Knutselen**

13 maart: **Kien met Catherien**

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

20 maart: **Muziekmiddag**

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

27 maart: **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 maart)

### Vrijdag

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

## Extra activiteiten in maart

### ZONDAG 3 MAART

✓ **Carnaval met Connie en Kees** (13.00 - 16.00)

Locatie: Restaurant

### MAANDAG 11 MAART

✓ **Themadiner - Italiaanse Zon** (16.30 - 20.00)

Met zanger/entertainer Gene Travis.

Locatie: De Prael

Kosten € 15,- / Ooievaarspas € 7,50

### DONDERDAG 21 MAART

✓ **Florence Swingt Band** (14.30 - 16.30)

Optreden met swingende Jazz

Locatie: Restaurant

Gratis, mogelijk gemaakt

door Fonds 1818



### VRIJDAG 29 MAART

✓ **Borrelmiddag** (14.30 - 16.30)

Met Joop's café-muziek

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 BBD  
Esperantostraat 160  
2518 LH Den Haag



Port Betaald



# programma maart 2019

Vanaf woensdag 27 februari 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.

## Vaartochten

We starten het buitenseizoen met twee mooie boottochten. Op 19 maart varen we door het eigen Westland en 31 maart gaan we naar de Biesbosch! Dit laatste uitstapje is ook mogelijk als u afhankelijk bent van een rolstoel.



## Madurodam

We weer eens een bezoek brengen aan Madurodam op donderdag 7 maart. Op een schaal van 1 op 25 ziet u Nederlandse historische binnensteden, moderne woonwijken, havengebieden, kanalen, wegen, landerijen, natuurgebieden en nog veel meer.

## BBD-Themadiner: 'Italiaanse zon'

Fondsen korting

Op maandag 11 maart gaan we de lente op Italiaanse manier inluiden met een heerlijk diner bij onze burens in De Prael, welke zal worden opgeluisterd met een optreden van Gene Travis!

## Stoelgymnastiek

Elke woensdagmorgen van 11:00 tot 12:00 uur bieden we stoelgymnastiek aan in Het Zamen speciaal voor mensen die minder goed ter been of rolstoelgebonden zijn.

De les bestaat uit een opwarming van spieren en het losmaken van alle gewrichten, gevolgd door strekken en spierversterkende oefeningen.

Tijdens de oefeningen wordt veel aandacht besteed aan de ademhaling, waardoor u beter leert ontspannen.

Aan het eind van de les krijgt u, als u dit wenst, een korte schoudermassage en we sluiten af met een kopje koffie/thee en een koekje.

## Lammetjesdag

Op zaterdag 9 maart bezoeken we een geitenboerderij in Zeeland om van de lammetjes te genieten.



## 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



KCOAK  
Roemsk Catholijk Oudsk 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. Diepenbrockhof	<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. Diepenbrockhof				

### 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 MAART

✓ **De BBD verrast!** (11.00 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 elke keer een andere verrassende bestemming. Ter afsluiting trakteren wij u nogmaals op iets lekkers en wordt u weer thuisgebracht.  
BBD-prijs: € 12,50  
Ooievaarspasprijs: € 6,25



#### ZONDAG 3 MAART

✓ **Tocht Meye - Nieuwkoop** (11.00 uur)  
De afgeveende plassegebieden bij Nieuwkoop gaan naar het oosten over in het niet verveende weidegebied langs het kleine, slingerende veenriviertje de Meije, dat van Woerdense Verlaat naar Zwammerdam loopt. Aan dit stroompje ligt het gelijknamig polderdorp waarin nog veel oude boerderijen te bewonderen zijn. We maken een stop op een mooie locatie om wat te eten of te drinken.  
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50 (inclusief kopje koffie of thee)



#### MAANDAG 4 MAART

✓ **Bezoek Omroep MAX** (14.00 uur)  
Vandaag gaan we weer een live uitzending van Omroep MAX bijwonen in de studio's te Hilversum.  
Tijd voor MAX!  
BBD-prijs: € 18,50

#### DINSDAG 5 MAART

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

#### WOENSDAG 6 MAART

✓ **Burgerveentocht en paling kopen** (10.00 uur)  
Een fijne tocht richting Burgerveen met een stop bij de palingboer, waar u heerlijke vis kunt kopen. Natuurlijk drinken we ook ergens een kopje koffie.  
BBD-prijs: € 15,-  
(exclusief koffie, exclusief paling)

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

#### ZONDAG 10 MAART

✓ **Museum Huis Doorn** (12.00 uur)  
Huis Doorn ligt op een schitterend landgoed in een fraai park, aangelegd volgens de Engelse landschapsstijl. Het is tegenwoordig een museum en één van de mooiste kastelen in de provincie Utrecht. De uit de 14e eeuw daterende waterburcht werd door Wilhelm II gevuld met schitterende meubels, schilderijen, zilveren objecten en tapijten. De oorspronkelijke inrichting is nog helemaal intact. De entreeprijs bedraagt € 12,- en dient apart te worden afgerekend, met een Museumkaart is deze gratis.  
BBD-prijs: € 22,50

#### MAANDAG 11 MAART

✓ **BBD-Themadiner 'Italiaanse Zon'** (16.00 uur)  
We vieren de lente vroeg dit jaar met een heerlijk driegangendiner bij onze burens in De Prael, waarbij de muzikale invulling wordt gegeven door de altijd stralende Gene Travis!  
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50



#### DINSDAG 12 MAART

✓ **Tuincentrum de Bosrand in Woerden** (10.00 uur)  
Al kijkend, ruikend en voelend komt u langs een zeer uitgebreid assortiment tuinplanten, heesters en bomen en alle nieuwe trends op sfergebied.  
BBD-prijs: € 14,50

#### WOENSDAG 13 MAART

✓ **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. Ter afsluiting trakteren wij nogmaals op iets lekkers.  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25



#### VRIJDAG 15 MAART

✓ **Ouderendiner bij Shell** (16.00 uur)  
Op het hoofdkantoor van Shell wordt vandaag het vermaarde exclusieve diner aangeboden. Muziek, heerlijk eten en het goede gezelschap van de medewerkers van Shell zorgen voor een fijne avond.  
BBD-prijs: € 5,- / Ooievaarspasprijs: € 2,50 (inclusief diner en vervoer)

#### ZATERDAG 16 MAART

✓ **Kusttocht Lisse en museum de Zwarte Tulp** (11.00 uur)  
Vandaag maken we een fijne tocht langs de kust en bezoeken we aansluitend museum de Zwarte Tulp: hét museum over de bloembollencultuur welke u meeneemt in het rijkgeschakeerde verhaal van de bloembollencultuur; de eeuwenoude geschiedenis, het werken op het land met zijn seizoensgebonden ritme, het wetenschappelijk onderzoek, de export en de toeristische promotie. Ook laat het museum zien hoe kunstenaars zich door de eeuwen heen door bolgewassen hebben laten inspireren tot werken van bijzondere schoonheid.  
De toegangsprijs is € 7,50 en dient apart te worden afgerekend, met een Museumkaart is deze gratis.  
BBD-prijs: € 17,50  
Ooievaarspasprijs: € 8,75



## 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.

#### ZONDAG 17 MAART

✓ **Filmhuis filmvoorstelling** (15.00 uur)  
Filmvoorstelling 'Orphée' (Frans gesproken/Engelse ondertiteling). Orphée oftewel Orpheus is een Franse, zwart-witte speelfilm uit 1950, geschreven en geregisseerd door Jean Cocteau, gebaseerd op een in 1926 door hem geschreven toneelstuk. De film is een navertelling van de mythe van Orpheus en Eurydice en speelt zich af in Frankrijk in de jaren '40.  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25  
✓ **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: de zingende zussen: Lucia en Margret Schouten.  
BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarspasprijs: € 4,-



#### MAANDAG 18 MAART

✓ **Kringloop Westduinweg** (10.00 uur)  
Vandaag zijn we weer uitgenodigd door Schroeder voor een bezoek aan de Kringloop aan de Westduinweg om weer lekker te struinen en neuzelen. Ontvangst met koffie met wat lekkers.  
BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarspasprijs: € 4,-

#### DINSDAG 19 MAART

✓ **Vaartocht Westland** (11.00 uur)  
Voor de vroege vogels maken we dit jaar voor het eerst een vaartocht door het Westland om heerlijk te genieten van onze eigen mooie regio!  
BBD-prijs: € 22,- / Ooievaarspasprijs: € 11,-



#### WOENSDAG 20 MAART

✓ **U verrast de BBD** (14.00 uur)  
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 korte stops voor de verschillende mensen.  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25  
✓ **Verkiezingsdag 2019** (10.00 uur)  
Vandaag zijn er de verkiezingen voor de Provinciale Staten en de Waterschappen. De BBD stelt eenieder in staat om zijn of haar stem uit te brengen!  
BBD-prijs: gratis

#### DONDERDAG 21 MAART

✓ **Exclusieve wijnproeverij BBD** (18.30 uur)  
Mis hem niet, deze bijzondere avond. Voor de fijnproevers houden we eenmalig een wijnproeverij met een vinoloog op het BBD-kantoor.  
Proef de verschillende wijnen en geniet van de hapjes en gezelligheid. Er is natuurlijk ook de mogelijkheid zo'n lekkere fles wijn aan te schaffen.  
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50 (inclusief proeverij en hapjes)

#### ZATERDAG 23 MAART

✓ **Rondje Geschiedenis** (10.00 uur)  
Vandaag gaan we op pad naar misschien wel het mooiste vestingstadje van Nederland: Naarden. Natuurlijk rijden we via een landelijke route en door vestingstad Woerden. Onderweg wordt u getraakteerd op koffie en gebak.  
In Naarden bezoeken we het Vestingmuseum (gelegen op één van de bastions), waar we worden rondgeleid door een gids en ons het belang van vestingen en forten voor Nederland wordt duidelijk gemaakt. Om een uur of 16:00 gaan we weer terug naar Den Haag.  
BBD-prijs: € 32,50 (inclusief koffie en gebak, lunchpakketje, entree museum en rondleiding)



#### ZONDAG 24 MAART

✓ **Bevrijdingsmuseum te Groesbeek** (10.00 uur)  
In het museum maakt u de aanloop naar de oorlog mee, ervaart u de bezettingstijd, viert u de bevrijding en ziet u de wederopbouw van Nederland en Europa. Door middel van geuren, interactieve presentaties, diorama's, modellen, originele films en geluidsfragmenten wordt de bevrijding op boeiende wijze verbeeld. Het museum toont aan jong en oud de actuele betekenis van democratie, vrijheid en mensenrechten. De entreeprijs bedraagt € 10,50 en dient apart te worden afgerekend, met een Museumkaart is de toegang gratis.  
BBD-prijs: € 27,50

#### MAANDAG 25 MAART

✓ **Lunch Gouden Leeuw Voorschoten** (12.00 uur)  
Hier kunt u onbeperkt lunchen voor € 16,50 per persoon. Keuze uit diverse warme en koude gerechten.  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (exclusief lunchbuffet)  
✓ **Boerderij Meyendel** (11.00 uur)  
De eigenaar van Boerderij Meyendel biedt u gratis een broodje of pannenkoek met twee drankjes. Houdt er 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 26 MAART

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

#### WOENSDAG 27 MAART

✓ **Winkelen in Nordhorn, Duitsland** (09.00 uur)  
Net over de grens bij Almelo ligt de stad Nordhorn, een paradijs voor het winkelend publiek. Onderweg maken we een stop voor koffie / thee.  
BBD-prijs: € 29,50 (inclusief kopje koffie / thee)



#### DONDERDAG 28 MAART

✓ **Rondje Cultuur Culinaire** (15.00 uur)  
Elke maand gaan we naar een landrestaurant waar u fijne, cultuurgebonden gerechten voor een schappelijke prijs te eten krijgt. 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 Turkije aan de beurt. Denk aan haydari (yoghurt), saksura van aubergine en courgette, peynir (kaas) van geitenmelk en lamslever met sumakbessen.  
BBD-prijs: € 37,50 (inclusief koffie/thee en diner)



#### VRIJDAG 29 MAART

✓ **Bloemschikken bij Tabitha** (14.00 uur)  
Vandaag kunt u weer een prachtig lenteachtig bloemstukje maken.  
BBD-prijs: € 14,- / Ooievaarspasprijs: € 7,- (inclusief bloemstukje)

#### ZATERDAG 30 MAART

✓ **Paaseier expositie Wassenaar** (11.00 uur)  
Duizenden prachtig bewerkte en versierde eieren zijn te zien en te koop. De kunstenaars gebruiken hier voor allerlei verschillende technieken.  
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50 (inclusief entree)



✓ **ADO Den Haag - Vitesse** (17.00 uur)  
In samenwerking met stichting de Grije Rêgân Tribune gaan we vandaag naar het stadion van ADO voor de wedstrijd tegen Vitesse.  
BBD-prijs: € 10,- / Ooievaarspasprijs: € 5,- (inclusief koffie/thee en hapjes)

#### ZONDAG 31 MAART

✓ **Vaartocht Biesbosch** (10.00 uur)  
De laatste dag van de maand is er eentje om in te lijsten. We gaan een heerlijke rondvaart door de Biesbosch maken en genieten van al het moois dat dit gebied te bieden heeft!  
BBD-prijs: € 27,50

