

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

Tabletcursus (13.30 - 15.30 in de BBD-ruimte)
Leren omgaan met de tablet en internet.

Zangmiddag (14.00 - 16.00 in het restaurant)

Onder leiding van Michael Eschauzier worden oud-Hollandse liedjes gezongen. Een eerste bezoek is ter introductie gratis. U bent van harte welkom!

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

Qigong (11.00 - 12.00 in het restaurant)

Ontspannen bewegingen die zowel staand als zittend gedaan kunnen worden.

BBD Soos! (14.00 - 16.00 in de BBD-ruimte)

High Tea en knutselen.

Donderdag

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

Een middagje heerlijke persoonlijke verzorging met opmaken, gezichtsmassage, nagels lakken etc.

Vrijdag

Tabletcursus (13.30 - 15.30 in de BBD-ruimte)

Extra activiteiten in november

DINSDAG 2 NOVEMBER

✓ **Modeverkoop** (10.00 - 16.00)
Door Fashion Nathalie. Locatie: Atrium

DONDERDAG 9 NOVEMBER

✓ **Knuffeluurtje** (13.30 - 14.30)
Er zijn hamsters en andere kleine dieren van de kinderboerderij om te aaien en knuffelen!
Locatie: Atrium

WOENSDAG 15 NOVEMBER

✓ **Themadiner - Stampot avond** (18.00 - 21.00)
Locatie: Restaurant, prijs € 12,50

DONDERDAG 16 NOVEMBER

✓ **50 tinten grijs** (18.00 - 21.00)
Ontmoetingen in spelvorm. Locatie: Restaurant

VRIJDAG 24 NOVEMBER

✓ **Borrelmiddag met ...** (15.00 - 17.00)
... Gouwe Ouwen op Volle Toeren!
Locatie: Restaurant, incl. drankje en hapje.

ZATERDAG 25 NOVEMBER

✓ **Super Bingo** (14.00 - 16.30)
We starten met 4 bingorondes, elke ronde daarna kost € 0,50 extra.
Locatie: Restaurant

Gouwe Ouwen op Volle Toeren bestaat uit een kleine dertig bewoners van Muttersborgh, een wooncomplex voor ouderen in Houtwijk. Ze playbacken hits van toen. Onder meer van André Rieu, de Toppers, Willeke Alberti en Dorus. Het orgeltje is een strijkplank en de trompetten zijn gemaakt van wc-ontstoppers. Ze zijn gemiddeld bijna 80 jaar oud, maar jong van hart.

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 NOVEMBER 2017

Vanaf woensdag 25 oktober kunt u zich opgeven voor de activiteiten



AMSTERDAMSE MUZIEKVAART

Dinsdag 14 november gaan we oergezellig drie uur varen met MS de Jordaan waarbij u vermaakt zult worden met zang en dans!
Inclusief veel lekkers uit de kombuis.

BBD-prijs € 47,50



De BBD biedt 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.

WORKSHOP LEVENSVREHLEN SCHRIJVEN

Veel mensen zeggen dat ze wel een boek zouden kunnen schrijven over hun leven, toch zijn er maar weinigen die daar ook echt aan beginnen. Doe mee aan deze workshop op het BBD-kantoor op 18 november en schrijf een bladzijde uit uw leven!

Schrijfervaring is niet nodig.

BBD-prijs € 22,- / Ooievaarspas € 11,- (inclusief workshop en koffie / thee met wat lekkers)

A MEEZING KERST

Samenzang in de GROTE KERK DEN HAAG
DINSDAG 18 DECEMBER 2017
15.00 - 18.00 uur

Op maandag 18 december is het weer zover en kunt u onder het genot van erwtensoep met roggebrood heerlijk meezingen met Het Philharmonisch Koor Hagacantare en het Gemengd koor HagaSonare in de Grote Kerk in het centrum van Den Haag.

Prijs € 10,- / Ooievaarspas € 5,- incl. (rolstoel)vervoer, erwtensoep met roggebrood en een drankje.

U kunt zich vanaf nu al opgeven voor deze activiteit.



BIJWONEN UITZENDING TIJD VOOR MAX

Op woensdag 8 november gaan we een uitzending bijwonen van het televisieprogramma Tijd voor MAX in de studio's te Hilversum. Tijd voor MAX!

BBD-prijs € 19,50



- Fundatie van Beijeren van Schagen
- Haags Groene Kruis Fonds
- Debman Foundation
- Willem van Heck Fonds
- Vrijmetselaarsloge Groot Nederland

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 Oudk Armen Kantoor

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

BBD-prijs € 3,-
Ooievaarspaskorting van toepassing

WOENSDAG 1 NOVEMBER

✓ **Lunchbuffet Gouden Leeuw** (12.00 uur)
Bij van der Valk in Voorschoten gaan we genieten van verschillende broodsoorten, warme en koude gerechten, salades, yoghurt, vers fruit en onbeperkt koffie / thee, melk en verse jus d'orange.
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarsprij € 6,25 (exclusief lunch)

DONDERDAG 2 NOVEMBER

✓ **Golden Village** (17.00 uur)
Vandaag gaan we heerlijk Chinees wokken in Wateringen. In dit sfeervolle restaurant met dagverse ingrediënten kunt u voor € 20,75 onbeperkt dineren.
BBD prijs € 12,50 / Ooievaarsprij € 6,25 (exclusief diner)

VRIJDAG 3 NOVEMBER

✓ **Duo Blanchesse in Tabitha** (14.00 uur)
Onder het genot van een hapje en een drankje genieten van een optreden door pianist Jaap de Wit en sopraan Marjon van Es met een gevarieerd repertoire met zowel klassieke muziek als meer populaire songs.
BBD-prijs: € 10,50 / Ooievaarsprij € 5,25

ZATERDAG 4 NOVEMBER

✓ **Rondje Geschiedenis** (10.00 uur)
Vanwege het overweldigende succes van vorige maand wordt deze tocht herhaald! We maken een leuke rondrit door Rotterdam en Dordrecht langs historische plaatsen en sluiten af met een drankje in restaurant de Munt.
BBD- prijs € 24,50

ZONDAG 5 NOVEMBER

✓ **Tocht naar het Salland** (11.00 uur)
Niet ver van de Veluwe ligt de mooie streek Salland die bekend staat om de Sallandse heuvelrug, stuwwallen die zijn ontstaan door het verschuiven van grote massa's ijs tijdens de voorlaatste ijstijd.
BBD-prijs: € 24,50



MAANDAG 6 NOVEMBER

✓ **Burgerveentocht en paling kopen** (10.00 uur)
Een fijne tocht richting Burgerveen met een stop bij de palingboer, waar u heerlijk vis kunt kopen. Natuurlijk stoppen we ook ergens voor een kopje koffie.
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarsprij € 7,50 (exclusief koffie / thee, exclusief paling)

DINSDAG 7 NOVEMBER

✓ **Wereldmuseum Rotterdam** (10.00 uur)
De collecties van het museum vertellen verhalen over universele menselijke thema's zoals rouwen, vieren, versieren, bidden of vechten. Ze maken nieuwsgierig naar de enorme culturele diversiteit die de wereld rijk is. Van China tot Indonesië en van Tibet tot Oceanië. In het Wereldmuseum ontdek je dat we op de verschillen na, allemaal hetzelfde zijn. De entree bedraagt € 15,- en dient apart te worden afgerekend. Met een museumjaarkaart is de entree gratis.
BBD-prijs: € 17,50 / Ooievaarsprij € 8,75 (exclusief entree)

✓ **Tabitha Koempoelan** (14.00 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: € 10,50 / Ooievaarsprij € 5,25

WOENSDAG 8 NOVEMBER

✓ **Bezoek omroep MAX tv opnames** (14.00 uur)
Vandaag gaan we met de BBD een live uitzending van Omroep MAX bijwonen in de studio's te Hilversum!
BBD-prijs: € 19,50

DONDERDAG 9 NOVEMBER

✓ **Tabitha optreden Live Music Now** (14.00 uur)
Genieten van bijzonder getalenteerde muzikanten van Live Music Now.
BBD-prijs: € 10,50 / Ooievaarsprij € 5,25

VRIJDAG 10 NOVEMBER

✓ **Visvereniging de Afrit** (18.00 uur)
In de jachthaven van Scheveningen zijn we wederom uitgenodigd door de leden van de visvereniging. Zij gaan voor u verse vis bakken met frites en een drankje voor € 10,-
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarsprij € 6,25 (exclusief eten en drinken)

ZATERDAG 11 NOVEMBER

✓ **Pasar Malam Rijswijk** (12.00 uur)
Laat u tijdens de Pasar Malam verrassen door de Aziatische sfeer, voortreffelijk exotisch eten, swingende muziek, indrukwekkende dansshows en vele kramen.
BBD-prijs: € 17,50 / Ooievaarsprij € 8,75 (inclusief entree)

✓ **Groene Hart Herfsttocht** (11.00 uur)
U maakt een mooie tocht door het Groene Hart, langs plaatsen als Reeuwijk, Gouda en Bodegraven. We stoppen onderweg ergens om wat te drinken.
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarsprij € 7,50 (exclusief consumpties)

ZONDAG 12 NOVEMBER

✓ **Herfsttocht Veluwe** (10.00 uur)
Vandaag gaan we een mooie herfsttocht door de Veluwe maken. Geniet van de mooiste landschappen met de meest uiteenlopende kleuren!
BBD-prijs: € 24,50

✓ **Bethel Muziek Matinee** (14.30 uur)
In de kapel van Buurt- en Kerkhuis Bethel in Den Haag met zijn prachtige akoestiek, maakt u kennis met muzikaal talent uit de buurt: instrumentalisten en zangers, jong en oud, klassiek en modern. Deze keer een greep uit twee eeuwen Amerikaanse muziek.
BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarsprij € 4,- (inclusief entree)

MAANDAG 13 NOVEMBER

✓ **IKEA Delft** (10.00 uur)
Betaalbare meubelen en woonaccessoires en een restaurant met betaalbaar en lekker eten.
BBD-prijs € 9,50 / Ooievaarsprij € 4,75 (exclusief eten en drinken)

DINSDAG 14 NOVEMBER

✓ **Amsterdamse Muziekvaart** (09.00 uur)
Dé Ouderen Muziekvaart bekend van radio en tv met Eddie & Nancy of Luc Meijer, inclusief veel lekkers uit de kombuis en heel veel herkenbare meezing-muziek! Kom genieten tijdens het varen!
BBD-prijs: € 47,50 (inclusief koffie bij aankomst, lunch met entertainment, drankjes en drie uur varen)

WOENSDAG 15 NOVEMBER

✓ **Japanmuseum Sieboldhuis in Leiden** (10.00 uur)
Dit museum herbergt het mooiste uit Japan achter een Nederlandse historische gevel. Alles is tussen 1823 en 1830 in Japan verzameld door de arts Philipp Franz von Siebold. De entree bedraagt € 8,- en dient apart te worden afgerekend. Met een museumjaarkaart is de entree gratis.
BBD-prijs: € 17,50 / Ooievaarsprij € 8,75 (exclusief entree)

VRIJDAG 17 NOVEMBER

✓ **Culinaire avond** (17.00 uur)
Deze avond gaan we sinds lange tijd weer langs bij De Maaltijd Express aan de Monsigneur Nolenslaan te Den Haag. Deze keer een driegangendiner met Veluwe wildgerechten. Het diner kost € 11,50 en op vertoon van uw Ooievaarspas krijgt u € 2,20 korting.
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprij € 6,25 (exclusief diner)

ZATERDAG 18 NOVEMBER

✓ **Levensverhalen schrijven** (13.00 uur)
Een workshop op het kantoor van de BBD. Veel mensen zeggen dat ze wel een boek zouden kunnen schrijven over hun leven, toch zijn er maar weinigen die daar ook iets mee doen. Doe mee aan deze workshop en schrijf om te beginnen eens een bladzijde. Een dierbare herinnering, een waardevolle ervaring, een verhaal wat bewaard zou moeten blijven. Schrijfervaring is niet noodzakelijk.
BBD-prijs € 22,- / Ooievaarsprij € 11,- (inclusief workshop en koffie / thee met wat lekkers)
✓ **Kerstmarkt Oberhausen** (09.00 uur)
Oberhausen in Duitsland staat bekend om de twee mooie kerstmarkten in het centrum van de stad. Er is een heel mooi sprookjesbos en winterlandschap.
BBD-prijs: € 29,50



ZONDAG 19 NOVEMBER

✓ **Papegaaiendag in Avonturia** (12.00 uur)
Bent u een echte vogelliefhebber, of vind u het interessant om meer te leren over parkieten en papegaaiachtigen? Dan mag u deze middag beslist niet missen.
BBD-prijs: € 9,50 / Ooievaarsprij € 4,75

✓ **De Neuzelbeurs** (11.00 uur)
De Neuzelbeurs vindt plaats in De Broodfabriek in Rijswijk en is met meer dan 350 kramen de grootste koopjesmarkt van de regio.
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarsprij € 7,50 (inclusief entree)

MAANDAG 20 NOVEMBER

✓ **Van der Spek Zevenhuizen** (10.00 uur)
Een grote 'boeren'zelfbedieningswinkel met zuivel, groenten, fruit, planten, bloemen en cadeauwinkel.
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarsprij € 7,50

DINSDAG 21 NOVEMBER

✓ **Herfsttocht in de regio** (11.00 uur)
We maken een leuke tocht in de omgeving van Den Haag en onderweg krijgt u de gelegenheid om ergens wat te drinken of te eten.
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarsprij € 7,50 (exclusief consumpties)

✓ **Rondje boulevard met vis eten** (18.00 uur)
Een tochtje langs de vernieuwde boulevard van Scheveningen waar de vernieuwde monumenten zoals de Beelden aan Zee en de Vissersvrouw behouden zijn gebleven. We sluiten af met een lekker visje!
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarsprij € 6,25 (exclusief eten)

WOENSDAG 22 NOVEMBER

✓ **Glasmuseum en Glasblazerij** (09.00 uur)
Laat u verbazen door de meest bijzondere glaswerken en bekijk de verrassende tentoonstellingen. Daarnaast ziet u in de glasblazerij te Leerdam hoe vuur, behendigheid, pure spierkracht en jarenlange ervaring nodig zijn om de hete, stroperige substantie vorm te geven. De entree voor het museum en de glasblazerij bedraagt samen € 14,- en dient apart te worden afgerekend. Met een museumjaarkaart is de entree gratis.
BBD-prijs: € 24,50 (exclusief entree)



DONDERDAG 23 NOVEMBER

✓ **Juliana Plaza diner** (18.00 uur)
Overal in de wijk Transvaal zie je de 60 meter hoge toren van de Julianakerk boven de andere gebouwen uitsteken. Hier is het Juliana Plaza café en restaurant gevestigd waar u heerlijk kunt dineren vanaf € 12,75.
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprij € 6,25 (exclusief diner)

VRIJDAG 24 NOVEMBER

✓ **Vrijmetselarij museum** (13.00 uur)
Voor het eerst stelt dit prachtige museum in de Javastraat haar deuren open voor het publiek. Het belicht de geschiedenis en de ontwikkeling van de Vrijmetselarij in Nederland en Europa met een omvangrijke collectie textiel, grafisch materiaal, boeken en vele andere voorwerpen. U krijgt een rondleiding van een uur met uitleg en kunt ook de aangrenzende bibliotheek bezoeken.
BBD-prijs: € 19,50 / Ooievaarsprij € 9,75 (inclusief entree en rondleiding)

✓ **André Anders in het Zeeheldentheater** (19.30 uur)
Open podium voor cabaret, dans, zang en variëte. U zult verrast worden door verschillende artiesten die het podium eer aan doen.
BBD-prijs: € 22,- / Ooievaarsprij € 11,- (inclusief entree)

ZATERDAG 25 NOVEMBER

✓ **Kaasproeverij Edam** (11.00 uur)
Achter een rij historische gevels liggen de kaaspakhuizen uit de 18e eeuw, waar nu een kaasproeverij gevestigd is. Sinds 1916 tot vandaag worden er kazen gerijpt in het traditionele pakhuis De Koophandel.
BBD-prijs: € 26,50 (inclusief kaas proeven)

ZONDAG 26 NOVEMBER

✓ **Midden-Delflandtocht** (11.00 uur)
Vandaag maken we een mooie tocht door Midden-Delfland en sluiten we af bij koffiehuis de Hooiberg in het mooie dorpje 't Woudt.
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarsprij € 7,50 (exclusief consumpties)

MAANDAG 27 NOVEMBER

✓ **Koffie en gebak Kurhaus** (11.00 uur)
Geniet van een kopje koffie met uitzicht op de boulevard, de zee en de Pier.
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprij € 6,25 (inclusief koffie met gebak)

DINSDAG 28 NOVEMBER

✓ **Vaartocht Groene Hart** (10.00 uur)
Het is weer tijd om het Groene Hart in de herfst te gaan bekijken vanuit een goed verwarmde en gezellige boot van Groene Hart Cruises tijdens een heerlijke tocht van drie uur.
BBD-prijs: € 22,- / Ooievaarsprij € 11,- (inclusief vaartocht, 2 broodjes en een drankje)

WOENSDAG 29 NOVEMBER

✓ **De Winter Fair in Ahoy Rotterdam** (10.00 uur)
Op de Winter Fair kunt u onder andere sint- en kerstinkopen doen maar ook andere leuke spulletjes en mode-items kopen.
BBD-prijs: € 32,50 (inclusief entree van € 13,50)

DONDERDAG 30 NOVEMBER

✓ **Restaurant Peking in Katwijk** (18.00 uur)
Authentieke en vernieuwde gerechten op een moderne wijze geserveerd met een verscheidenheid aan verse ingrediënten en heerlijke kruiden!
Menukeuze vanaf € 16,50
BBD-prijs: € 14,50 / Ooievaarsprij € 7,25 (exclusief diner)



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

Voor alle activiteiten geldt dat u in het uur voor de genoemde tijd bij u thuis wordt opgehaald
Alle prijzen zijn inclusief entreekosten, begeleiding en vervoer.
Consumpties, boodschappen en dergelijke zijn voor eigen rekening tenzij anders is aangegeven.