

# 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** (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 bingorondes, elke ronde daarna kost € 0,50 extra.

### Woensdag

**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)

7 november: **Kien met Catherien!**

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

14 november: **Knutselen**

21 november: **Kien met Catherien!**

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

28 november: **Een feestelijke karaoke-middag met Nederlandstalige meezingers.**

### 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 (8 en 22 november)

## Extra activiteiten in november

### MAANDAG 12 NOVEMBER

✓ **Caribische avond** (16.00 - 20.00)

Heerlijk Antilliaans eten en optredens van het Wayaca koor en Lidwina Booi  
Locatie: Restaurant, BBD-prijs € 17,50  
Ooievaarspas € 8,75



Fondsen korting



### DONDERDAG 15 NOVEMBER

✓ **Themadiner - Wild avond** (18.00 - 21.00)

Locatie: Restaurant, prijs € 13,50

### VRIJDAG 23 NOVEMBER

✓ **Borrelmiddag** (15.00 - 17.00)

Met een optreden van Marcel de Zoete, beter bekend als De Zingende Slager!

### ZATERDAG 24 NOVEMBER

✓ **Super Bingo** (14.00 - 16.30)

We starten met 4 bingorondes, elke ronde daarna kost € 0,50 extra.  
Locatie: Restaurant

### WOENSDAG 28 NOVEMBER

✓ **Optreden Walboduin koor** (15.00 - 17.00)

Onder de enthousiaste leiding van Mieke van der Bruggen wordt uiteenlopende muziek ten gehore gebracht uit veel verschillende landen.

Locatie: Restaurant

Toegang gratis,

mogelijk gemaakt door Fonds 1818

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 2018

Vanaf woensdag 31 oktober 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.

## Caribische avond

Op 12 november gaan we genieten van Antilliaans eten met daarbij optredens van het Wayaca koor en Lidwina Booi.

## Kerstmarkten

Het is weer tijd voor de jaarlijkse kerstmarkten! Zondag 25 november gaan we richting Duiven om te genieten van de mooiste en grootste kerstmarkt van Nederland.

En woensdag 28 november steken we de grens over richting Oberhausen om bij onze oosterburen een sfeervolle dag mee te maken.

## ADO - AZ

Op zondag 11 november gaan we naar het stadion om ADO aan te moedigen tijdens de wedstrijd tegen AZ!



## Het BBD-koor zoekt leden

Houdt u ervan om uw muzikale stem te verheffen? Kom dan eens kijken bij het BBD-koor! Elke maandag zingen we Hollandse liedjes en hebben we een gezellige middag.

Samen zingen... daar word je vrolijk van!



# AMEEZING KERST

MAANDAG 17 DECEMBER  
15.00 - 18.00 uur  
Samenzang in de GROTE KERK Den Haag



Philharmonisch koor Hagacantare en Gemengd Koor HagaSonare brengen internationale kerstliederen. m.m.v. Merel van Geest (sopraan), Ago Verdonchot (bas), André de Jager (orgel) en het Tarisio Ensemble. o.l.v. Danny Nootboom.

U bent van harte welkom om mee te zingen!

Prijs € 10,- / Ooievaarspas € 5,- incl. (rolstoel)vervoer, erwtensoep met roggebrood en een drankje. Voor deelname kunt u bellen met de BBD: 070 - 364 66 61

Met steun van: Gemeente Den Haag, Debman Foundation, Willem van Heck Fonds, Fonds 1818, Cultuurschakel, Bavo Stichting, Stichting Levi Lassen, Stichting Ons Thuis, Fonds Sluyterman van Loo en Stichting BBD.

## 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

RCOAK  
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

#### DONDERDAG 1 NOVEMBER

✓ **Eten bij Proeflokaal Mandelaplein** (17.00 uur)  
Het Proeflokaal is een sociaal restaurant met leerwerkplekken voor jongeren. Onder begeleiding van een professionele kok verzorgen zij de maaltijd, serveren deze uit en houden zij de gasten gezelschap. De prijs voor een dagvers driegangenmenu is € 3,50. BBD-prijs: € 9,50 / Ooievaarsprijis € 4,75 (exclusief eten)

#### ZATERDAG 3 NOVEMBER

✓ **De BBD verrast!** (10.00 uur)  
Onder de naam de 'BBD verrast' gaan we deze maand verder met de elfde activiteit in 2018 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 / Ooievaarsprijis € 6,25 (inclusief hapjes en drankjes)

#### ZONDAG 4 NOVEMBER

✓ **Pasar Malam Rijswijk** (12.00 uur)  
Hier kunt u kennis maken met de bijzondere warme Aziatische cultuur of uw heimwee een beetje laten verzachten. Een oriëntaalse markt vol entertainment, exotische spijzen en boetiekjes. BBD-prijs: € 19,50 / Ooievaarsprijis € 9,75 (inclusief entree)

#### MAANDAG 5 NOVEMBER

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

#### DINSDAG 6 NOVEMBER

✓ **Rijksmuseum van Oudheden Leiden** (10.00 uur)  
Actuele tentoonstellingen zijn o.a.: Nederland tijdens de Romeinse tijd en Goden van Egypte. Daarnaast is er een wervelende lichtshow op de Egyptische tempel in de centrale hal van het museum. De toegangsprijs bedraagt € 12,- en dient apart te worden afgerekend. Met een Museumkaart is de toegang gratis. BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarsprijis € 7,50

#### WOENSDAG 7 NOVEMBER

✓ **IKEA Delft** (10.00 uur)  
Leuke woonaccessoires en een restaurant met betaalbare lekkere hapjes. BBD-prijs: € 9,50 / Ooievaarsprijis € 4,75 (exclusief eten en drinken)

#### DONDERDAG 8 NOVEMBER

✓ **Eten bij Proeflokaal Mandelaplein** (17.00 uur)  
(Zie ook donderdag 1 nov.)  
BBD-prijs: € 9,50 / Ooievaarsprijis € 4,75 (exclusief eten)

#### ZATERDAG 10 NOVEMBER

✓ **Midden-Delflandtocht** (11.00)  
Vandaag maken we een tocht door Midden-Delfland en sluiten we af bij koffiehuis de Hooiberg in het mooie dorpje 't Woudt. BBD-prijs: € 15,-  
Ooievaarsprijis € 7,50 (inclusief bakje koffie of thee)

#### ZONDAG 11 NOVEMBER

✓ **De BBD verrast!** (10.00 uur)  
Een fijn uitstapje met een hapje en drankje in onze ontmoetingsruimte (zie ook 3 nov.)  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprijis € 6,25  
✓ **ADO Den Haag - AZ** (13.30 uur)  
Nieuw! In samenwerking met stichting De Grijs Reigâh (i.o.) gaan we vandaag naar het stadion van ADO voor de wedstrijd tegen AZ. BBD-prijs € 7,50 / Ooievaarsprijis € 3,75 inclusief entree en koffie.



#### MAANDAG 12 NOVEMBER

✓ **Driesprong en van der Spek** (10.00 uur)  
We gaan naar het tuincentrum in Zoetermeer en bezoeken versmarkt van der Spek in Zevenhuizen. BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarsprijis € 7,50 (exclusief consumpties)

#### DINSDAG 13 NOVEMBER

✓ **Gemeentemuseum Den Haag** (10.00 uur)  
Actuele tentoonstellingen zijn o.a.: 'Aan Zee' (met Hollandse zeegezichten van o.a. Piet Mondriaan, Jan Toorop en Jacoba van Heemskerck) en 'Glans en Geluk' welke kunst uit de wereld van de Islam laat zien. De toegangsprijs bedraagt € 15,- en dient apart te worden afgerekend (gratis met museumjaarkaart). BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprijis € 6,25

#### WOENSDAG 14 NOVEMBER

✓ **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 stoppen we ook ergens voor een bakje koffie. BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarsprijis € 7,50 (exclusief koffie / thee, exclusief paling)

#### DONDERDAG 15 NOVEMBER

✓ **Eten bij de Chinese Muur** (17.00 uur)  
Dit bekende restaurant is gelegen aan de Vliet, de waterweg die tweeduizend jaar geleden door de Romeinen werd gegraven. Het all you can eat grand buffet kost € 23,50 p.p. en dient apart te worden afgerekend. BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprijis € 6,25

#### ZATERDAG 17 NOVEMBER

✓ **Stedentrip Deventer** (10.00 uur)  
Deventer is een gezellige stad die de laatste veertig jaar veel heeft gedaan aan het herstel en behoud van de historische binnenstad. Honderden monumenten zijn gerestaureerd en veelal voorzien van nieuwe slijramen of gevelstenen. BBD-prijs: € 27,50



#### ZONDAG 18 NOVEMBER

✓ **Poppenhuizen Miniaturebeurs** (11.00 uur)  
Deze beurs in Spijkenisse is een begrip in de regio voor liefhebbers en verzamelaars van poppenhuizen en miniaturen. Een gezellige beurs met een ruim aanbod van tientallen standhouders. De toegangsprijs bedraagt € 5,- en dient apart te worden afgerekend. BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarsprijis € 7,50

#### MAANDAG 19 NOVEMBER

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

#### DINSDAG 20 NOVEMBER

✓ **De BBD verrast!** (10.00 uur)  
Een fijn uitstapje met een hapje en drankje in onze ontmoetingsruimte (zie ook 3 nov.)  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprijis € 6,25

#### WOENSDAG 21 NOVEMBER

✓ **Lunchbuffet Gouden Leeuw** (12.00)  
Vandaag gaan we van het uitgebreide lunchbuffet bij Van der Valk in Voorschoten genieten. Dit buffet bestaat uit verschillende broodsoorten, warme en koude gerechten, salades, yoghurt, vers fruit en onbeperkt koffie / thee, melk en verse jus d'orange. De kosten voor dit buffet zijn € 16,50 per persoon. BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprijis € 6,25 (exclusief lunch)

#### DONDERDAG 22 NOVEMBER

✓ **Aan tafel bij de BBD** (17.00 uur)  
Na het succes van de vorige keren hebben we nu een vaste afspraak met de Mallemok op Scheveningen om daar voor u te koken. Kom en geniet!  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprijis € 6,25 (inclusief eten)

#### ZATERDAG 24 NOVEMBER

✓ **Rondje Geschiedenis - Koffie** (10.00 uur)  
Vandaag staat de geschiedenis van de consumptie van koffie op het programma. We beginnen de dag met een presentatie met koffie en gebak en bijzondere verhalen. Aansluitend bezoeken we de van Nelle-fabriek in Rotterdam, UNESCO werelderfgoed, voor een korte rondleiding. We sluiten de dag af met een Ethiopisch/Eritrese maaltijd; een maaltijd uit landen van wereld koffieproductie. De maaltijd bestaat uit fijn gekruid lams- en rundvlees op traditionele pannenkoekjes, geserveerd met bijzondere bijgerechtjes. Aansluitend volgt dan nog een uitgebreid oeroud koffieritueel. **Let op:** Voor de rondleiding moet u goed ter been zijn. BBD-prijs: € 37,50 (inclusief koffie/gebak, rondleiding en diner, exclusief overige consumpties)

#### ZONDAG 25 NOVEMBER

✓ **Intratuin Duiven kerstmarkt** (10.00 uur)  
De kerstmarkt in Duiven staat bekend als één van de grootste en mooiste van Nederland. We gaan een kijkje nemen en maken er een sfeervolle dag van!  
BBD-prijs: € 24,50



#### MAANDAG 26 NOVEMBER

✓ **Pannenkoeken Meyendel** (11.00 uur)  
Vanwege het overweldigende succes is er een langere wachtlijst ontstaan dan wij voor ogen hadden. De genereuze aanbieder van de eigenaar van boerderij Meyendel blijft staan. Houdt u er echter rekening mee dat het even kan duren voordat u aan de beurt bent. BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarsprijis € 4,- (inclusief pannenkoek of broodje naar keuze met 2 drankjes)

#### DINSDAG 27 NOVEMBER

✓ **Rondje boulevard met vis** (12.00 uur)  
De boulevard van Scheveningen is een gezellige plek om te flaneren met tal van attracties, leuke eettentjes, winkels en activiteiten. Daarnaast is de vernieuwde Scheveningse boulevard uit 2013 een belangrijke schakel in de Nederlandse kustbescherming. We sluiten af met een lekker visje!  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprijis € 6,25 (exclusief consumpties)

#### WOENSDAG 28 NOVEMBER

✓ **Kerstmarkt Oberhausen** (09.00 uur)  
De kerstmarkt in Oberhausen is een begrip en telt vele kraampjes waar u allerlei leuke hebbedingen kunt scoren en u tegoe kunt doen aan glühwein, aardappelpannenkoeken, braadworst en noem maar op. De kerstmarkt is opgesplitst in drie delen: Bergweihnachtsmarkt, Santa's Village en de Wichtelmarkt. Het winkelcentrum zelf is ook volledig versierd met mooie kerstverlichting, kerstbomen en kerstdecoratie. We maken er een mooie dag van!  
BBD-prijs: € 29,50

✓ **Filmvoorstelling Filmhuis Den Haag** (15.00 uur)  
Filmvoorstelling 'Becoming Astrid' (Zweeds gesproken / Nederlandse ondertiteling)  
De wereldberoemde Zweedse schrijfster Astrid Lindgren maakte als jonge vrouw een gebeurtenis mee die haar diep trof en het verdere verloop van haar leven zou bepalen. Het gaf haar de kracht en het zelfvertrouwen een ander pad te kiezen dan van haar in die tijd werd verwacht. Ze volgde haar hart en ontwikkelde zo haar passie voor schrijven. Met haar fantasierijke kinderboeken als Pippi Langkous en Ronja de Roversdochter is ze wereldwijd een van de meest inspirerende en geliefde auteurs van ons tijdperk geworden en staat ze symbool voor de vrije mens die met conventies durfde te breken. Voorstelling met gratis kopje koffie naar keuze en een plakje versgebakken cake.  
BBD-prijs: € 22,- / Ooievaarsprijis € 11,- (inclusief film en koffie / thee met cake)

#### DONDERDAG 29 NOVEMBER

✓ **Diner Haagsche Beek** (17.30 uur)  
De Haagsche Beek bevindt zich te midden van de duinen en op loopafstand van het strand, het bos en de boulevard van Kijkduin. U kunt hier vanaf € 11,25 heerlijk eten!  
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarsprijis € 6,25 (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 begeleiding en vervoer.  
Consumpties, boodschappen, entreekosten e.d. zijn voor eigen rekening tenzij anders is aangegeven.

## Op vakantie met de BBD

### Noord-Nederland

In februari 2019 gaan we een midweek naar het noorden van ons mooie land. We zullen o.a. de hunebedden en Zeehondencentrum Pieterburen een bezoek brengen. Groningen en Friesland behoren ook tot de opties. Onze uitvalsbasis is vlakbij Assen in een bungalowpark waar we van alle gemakken voorzien zijn. De kosten voor deze midweek bedragen ± € 400,- inclusief eten en drinken in het huisje.

### Naar de Spaanse zon

We zijn van plan om in juni 2019 voor 10 dagen met een touringcar naar Malgrat de Mar te vertrekken. Om ervoor te zorgen dat niemand deze kans aan zich voorbij laat gaan, vragen wij u om aan te geven of u hiervoor interesse heeft. De kosten voor een tweepersoons volpension verblijf zijn ongeveer € 495,-. Voor een éénpersoons verblijf liggen de kosten hoger en komen we uit op zo'n € 625,-. Deze bedragen zijn een voorlopige indicatie. U kunt zich vanaf heden opgeven voor deze vakantie. Het aantal plaatsen is beperkt, dus wees er snel bij!

