

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)

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.

Schilderen en spelletjes doen, 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)

3 oktober: **Knutselen**

10 oktober: **Kien met Catherien!**

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

17 oktober: **Knutselen**

24 oktober: **Kien met Catherien!**

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

31 oktober: **Filmmiddag met André Rieu!**

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.

Vrijdag

Bewegingsactiviteit (14.00 - 15.00 in het Atrium)

Bewegingsles op muziek, deelname is gratis.

Extra activiteiten in oktober

DONDERDAG 11 OKTOBER

✓ **Themadiner - Surinaams buffet** (18.00 - 20.00)

Locatie: Restaurant, prijs € 13,50

ZATERDAG 13 OKTOBER

✓ **Optreden Haags Kleinkoor** (14.30 - 16.00)

Locatie: Restaurant, toegang gratis

Mogelijk gemaakt door Fonds 1818

ZONDAG 14 OKTOBER

✓ **Bingo voor boer José** (14.00 - 16.30)

Locatie: Restaurant

VRIJDAG 19 OKTOBER

✓ **Borrelmiddag** (15.00 - 17.00)

Met een optreden van Gene Travis!

Een reis door de tijd met liedjes die iedereen kent.

Het is een feest der herkenning, dus lekker meezingen en meedoen.



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 oktober 2018

Vanaf woensdag 26 september 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.

Rondvaart Delft met bezoek aan Royal Delft

Zaterdag 20 oktober gaan we een schitterende rondvaart in Delft maken met aansluitend een bezoek aan aardewerkfabriek 'Royal Delft'.



Renbaan Duindigt

Zondag 28 oktober gaan we voor de laatste keer dit seizoen naar Renbaan Duindigt voor het Kampioenschap van Nederland! Een heerlijk dagje gevuld met nostalgie.

Ouwehands Dierenpark Rhenen

Zaterdag 27 oktober gaan we naar Rhenen om de beroemde panda's te bekijken. Een eenmalige kans!



BINGO! De opbrengst gaat naar boer José te Silves, Portugal

In de tweede week van augustus heeft in de Portugese Algarve een verwoestende brand ruim 23.000 hectare land in de as gelegd.

Harry, Richard en Monica zijn daar enkele keren geweest en voelen zich betrokken bij de mensen in Silves en omgeving.

Harry heeft er tijdens zijn laatste vakantie een boer bezocht die alles is kwijtgeraakt. Alle dieren, hokken, hekken, gewassen en waterleidingen zijn verbrand. Harry heeft besloten hulp te gaan bieden en is een inzamelingsactie gestart.

Als BBD willen we ook helpen en we hebben bedacht een extra bingo te organiseren op zondag 14 oktober, met de opbrengst zullen nieuwe dieren worden gekocht, zodat deze boer weer een zelfstandig bestaan kan opbouwen.

Tochtje met vlindertuin

Op 16 oktober maken we een leuke tocht langs de Vliet en bezoeken we de vlindertuin.

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
LOHMANPLEIN
WINKELCENTRUM



KCOAK
Roemsk Catholijk Oudk 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. 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 (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

MAANDAG 1 OKTOBER

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



DINSDAG 2 OKTOBER

✓ **IKEA Delft** (10.00 uur)
We zorgen ervoor dat we op tijd arriveren, zodat u voordelig iets kunt eten of drinken in het restaurant.
BBD-prijs € 9,50 / Ooievaarsprij € 4,75 (exclusief eten en drinken)

WOENSDAG 3 OKTOBER

✓ **Tocht de Meije - Nieuwkoop** (10.00 uur)
De afgeveende plassegebieden bij Nieuwkoop gaan naar het oosten over in het niet verveende weidegebied langs het slingerende veenriviertje de Meije, dat van Woerdense Verlaat naar Zwammerdam loopt. Aan dit stroompje ligt een gelijknamig polderdorp waarin nog veel eeuwenoude boerderijen te bewonderen zijn. We stoppen op een mooie locatie om iets te eten of te drinken.
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarsprij € 7,50 (inclusief kopje koffie of thee)



ZATERDAG 6 OKTOBER

✓ **Boerenlanddag Nunspeet** (10.00 uur)
Dit jaar vind de tiende Boerenlanddag in Nunspeet plaats, een evenement met veel kraampjes, oude ambachten en natuurlijk een hapje en een drankje. Dit jaar is er ook muziek en een oldtimershow!
BBD-prijs € 24,50

ZONDAG 7 OKTOBER

✓ **De BBD verrast!** (11.00 uur)
Onder de naam de 'BBD verrast' gaan we deze maand verder met de tiende 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
Ooievaarsprij € 6,25



MAANDAG 8 OKTOBER

✓ **Burgerveentocht en paling kopen** (10.00 uur)
We maken vandaag weer een leuke rit 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,- / Ooievaarsprij € 7,50 (exclusief koffie / thee, exclusief paling)

DINSDAG 9 OKTOBER

✓ **Herfsttocht Veluwe** (10.00 uur)
Vandaag gaan we tijdens deze herfsttocht de prachtige Veluwe ontdekken. Geniet van de mooiste landschappen in de meest uiteenlopende kleuren!
BBD-prijs: € 24,50



WOENSDAG 10 OKTOBER

✓ **Bezoek Boerderij 't Geertje** (10.00 uur)
Op deze veelzijdige biologische boerderij worden vele landbouwdieren gehouden. De dieren (toegankelijk voor iedereen) voorzien ons van voedsel, te koop in de winkel en het restaurant.
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarsprij € 6,25

DONDERDAG 11 OKTOBER

✓ **Eten op het strand met live muziek!** (17.00 uur)
Vandaag zijn we uitgenodigd door Beachclub Aloha op Scheveningen om heerlijk te genieten van eten en muziek.
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarsprij € 6,25 (exclusief diner van € 7,50)

VRIJDAG 12 OKTOBER

✓ **Geschiedenis van de Haagse Hofjes bij Kringloop Loosduinsekade** (10.00 uur)
Vandaag zijn we weer uitgenodigd voor een bezoek aan de Kringloop aan de Loosduinsekade om weer lekker rond te neuzen. Met deze keer een extraatje: een interessante presentatie over de geschiedenis van de Haagse Hofjes door Jeanne Caminada. Ontvangst met koffie met wat lekkers.
BBD-prijs € 8,- / Ooievaarsprij € 4,-

ZATERDAG 13 OKTOBER

✓ **De BBD verrast!** (10.00 uur)
Een gezellige activiteit in de Haagse regio. Nadat u thuis bent opgehaald, wordt u met koffie en een hapje in onze ontmoetingsruimte ontvangen, waarna we een korte tocht maken in de Haagse regio met een verrassende bestemming. Ter afsluiting trakteren wij u wederom op iets lekkers en wordt u weer thuisgebracht.
BBD-prijs € 12,50
Ooievaarsprij € 6,25



ZONDAG 14 OKTOBER

✓ **Historische tram rondrit Den Haag** (12.30 uur)
Meerijden in een historische tram van bijna 100 jaar oud, die zich piepend en krakend voortbeweegt door de straten van Den Haag? Dat kan! Beleef zelf een rit met mobiel erfgoed door Den Haag zoals in de jaren '20, '30 of '50 van de vorige eeuw.
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarsprij € 7,50 (inclusief rondrit)

MAANDAG 15 OKTOBER

✓ **Japanse tuin Clingendael** (10.00 uur)
De Japanse Tuin is het pronkstuk van landgoed Clingendael. Hier zijn prachtige en zeldzame bomen en planten te zien. De Japanse Tuin is in het begin van de 20e eeuw aangelegd door de toenmalige eigenaresse van het landgoed Clingendael, Marguerite M. Baronesse van Brienen (1871-1939), ook wel freule Daisy genoemd. De tuin heeft een heel eigen en verrassende sfeer en is vanwege de kwetsbaarheid maar acht weken per jaar geopend.
BBD-prijs € 8,- / Ooievaarsprij € 4,-



DINSDAG 16 OKTOBER

✓ **Tocht langs de Vliet en bezoek Vlindertuin** (10.00 uur)
Lekker genieten tijdens een ritje dicht bij huis. Vandaag maken we een mooie tocht langs de Vliet en bezoeken we de bekende Vlindertuin waar we tevens wat kunnen eten en drinken.
BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarsprij € 9,75 (inclusief entree Vlindertuin)

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.

WOENSDAG 17 OKTOBER

✓ **Stedentrip 's-Hertogenbosch** (10.00 uur)
Den Bosch is een prachtige vestingstad boordevol monumenten, maar het is ook de stad van eigentijdse kunst en hippe winkels. De stad van middeleeuws wonen boven de Binnendieze en van eigentijdse woningen in het Paleiskwartier. De stad van culturele evenementen en van doorzakken in een knus kroegje. Van bruisend carnaval op straat tot rust en ruimte in Het Bossche Broek.
BBD-prijs € 22,50

DONDERDAG 18 OKTOBER

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



ZATERDAG 20 OKTOBER

✓ **Rondvaart Delft en bezoek Royal Delft** (10.00 uur)
Een schitterende rondvaarttocht door Delft, gecombineerd met een rondleiding door de beroemde aardewerkfabriek "Royal Delft" (anno 1653!) en een retourtocht naar het oude centrum per rondvaartboot of elektrische tuktuk.
BBD-prijs € 29,50 (inclusief vaartocht en bezoek Royal Delft)

ZONDAG 21 OKTOBER

✓ **Rondje Geschiedenis: Zierikzee** (10.00 uur)
Vandaag maken we een prachtige tocht, dwars door het Zeeuwse platteland, voor een bezoek aan één van de mooiste steden van Nederland: Zierikzee. Daar bezoeken we het Stadhuismuseum, gehuisvest in het 16e eeuwse stadhuis, dat het verhaal vertelt van de geschiedenis van Zierikzee en Schouwen-Duiveland. Ook is daar een bijzondere schilderijtentoonstelling van 17e eeuwse Zeeuwse meesters. Aansluitend (na restaurantbezoek voor koffie en gebak) krijgt u een rondleiding door het Gravensteen; de voormalige gevangenis uit de 15e eeuw.
Let op: deze activiteit is alleen geschikt voor mensen die goed ter been zijn!
BBD-prijs € 37,50 (inclusief al het beschrevene plus een lunchpakketje)



MAANDAG 22 OKTOBER

✓ **De BBD verrast!** (10.00 uur)
U wordt 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 u nogmaals op iets lekkers.
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarsprij € 6,25



DINSDAG 23 OKTOBER

✓ **Museum Boijmans van Beuningen** (10.00 uur)
In Rotterdam laat de tentoonstelling 'Pure Rubens' de 65 mooiste olieverfschetsen van Rubens vanuit de hele wereld zien. Het toont de schilders ongekende verbeeldingskracht: het vermogen om steeds op andere manieren verhalen te vertellen, waarbij je als bezoeker wordt meegenomen en ondergedompeld. De toegangsprijs bedraagt € 20,- en dient apart te worden afgerekend. Met een Museumkaart of op verto van uw Ooievaarspas is deze slechts € 2,50.
BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarsprij € 9,75 (exclusief toegangsprijs)

WOENSDAG 24 OKTOBER

✓ **Tocht Baarle-Nassau** (10.00 uur)
Baarle is een dorp met een uniek verleden. Te midden van uitgestrekte landerijen, bolle akkervelden en eindeloze zandpaden slopen smokkelaars hier decennia lang de Belgisch-Nederlandse grens over. En nog altijd is de tijd van toen hier tastbaar aanwezig in de vorm van vele smokkelroutes, oude grensovergangen en allerhande 'smokkelwaar' dat er te koop is. We zullen onderweg een stop maken om iets te eten of te drinken.
BBD-prijs € 19,50 (exclusief consumpties)

DONDERDAG 25 OKTOBER

✓ **Eten bij Proeflokaal Mandelaplein** (17.00 uur)
Bij het Proeflokaal worden de maaltijden gekookt en geserveerd door leerlingen van praktijkscholen en vrijwilligers. De prijs voor een dagvers driegangsmenu is € 3,50. Vandaag op het menu: kippensoep, kibbeling met gebakken aardappelen, gemengde groente en een toetje.
BBD-prijs € 9,50 / Ooievaarsprij € 4,75 (exclusief eten)

VRIJDAG 26 OKTOBER

✓ **Bloemschikken bij Tabitha** (14.00 uur)
Vandaag is het weer zover en kunt u als vanouds een prachtig bloemstukje maken.
BBD-prijs € 14,- / Ooievaarsprij € 7,- (inclusief bloemstukje)

ZATERDAG 27 OKTOBER

✓ **Ouwehands Dierenpark Rhenen** (11.00 uur)
Hier kunt u de dieren, zoals de Chinese reuzenpanda's Wu Wen en Xing Ya, van heel dichtbij ontmoeten! Maar er zijn natuurlijk nog veel meer mooie en grappige dieren te bewonderen... (Het is een verre tocht, vandaar dat de prijs hoger is dan u van ons gewend bent.)
BBD-prijs € 27,50 (exclusief entree van € 22,-)



ZONDAG 28 OKTOBER

✓ **Renbaan Duindigt** (12.00 uur)
Voor de laatste keer dit seizoen gaan we naar paardenrenbaan Duindigt. Op deze dag, waarop het Kampioenschap van Nederland plaatsvindt, wordt u ontvangen met koffie / thee met appelgebak. Later krijgt u lunch aangeboden met een drankje naar keuze en de dag wordt afgesloten met borrelhapjes. Natuurlijk kunt u tevens op de paarden wedden (€ 1,- minimum). We maken er een mooie dag van!
BBD-prijs € 32,50 (inclusief koffie / thee met gebak, lunch en borrelhapjes)



MAANDAG 29 OKTOBER

✓ **Pannenkoeken Meyendel** (11.00 uur)
De eigenaar van boerderij Meyendel trakteert de BBD-klanten eenmaal per maand op een pannenkoek of een broodje naar keuze met twee drankjes. Dit wordt kosteloos aangeboden! Geïnteresseerde mensen worden opevolgend per maand ingeboekt zodat iedereen een keer kan deelnemen.
BBD-prijs € 8,- / Ooievaarsprij € 4,- (inclusief pannenkoek of broodje naar keuze met 2 drankjes)

DINSDAG 30 OKTOBER

✓ **Kaasboerderij Hoogerwaard** (10.00 uur)
Vandaag gaan we via een mooie route naar Ouderkerk aan den IJssel en bezoeken we de welbekende kaasboerderij Hoogerwaard. Hier is tevens een boerderijwinkel gevestigd waar heerlijke kaas en streekproducten worden gemaakt en verkocht.
BBD-prijs € 14,50

WOENSDAG 31 OKTOBER

✓ **Filmvoorstelling Filmhuis Den Haag** (15.00 uur)
Filmvoorstelling '3 Days in Quiberon' (Frans gesproken / Nederlandse ondertiteling). Romy Schneider brak in 1955 als actrice door met de vertolking van Elisabeth van Oostenrijk in de filmcyclus Sissi. Ze werd slechts 43 jaar, in 1982 werd de Duitse actrice dood in haar woning in Parijs gevonden. Deze aangrijpende film is gestructureerd rondom een interview dat zij in 1981, een jaar voor haar noodlottige dood, gaf aan het Duitse weekblad Stern. Voorstelling met gratis kopje koffie naar keuze en een plakje versgebakken cake.
BBD-prijs € 22,- / Ooievaarsprij € 11,- (inclusief film, koffie / thee met cake)

