

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)

5 september: **Knutselen**

12 september: **Kien met Catherien!**

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

19 september: **Knutselen**

26 september: **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.

Vrijdag

Bewegingsactiviteit (14.00 - 15.00 in het Atrium)

Bewegingsles op muziek, deelname is gratis.

Extra activiteiten in september

DONDERDAG 20 SEPTEMBER

✓ **De rijdende opticien** (13.30 - 14.30)

Locatie: Atrium

✓ **Themadiner - Mosselavond** (18.00 - 20.00)

Locatie: Restaurant, prijs € 13,50

DINSDAG 25 SEPTEMBER

✓ **Voorlichting Valpreventie** (12.00 - 14.00)

Locatie: BBD-ruimte, deelname gratis

VRIJDAG 28 SEPTEMBER

✓ **Borrelmiddag** (15.00 - 17.00)

Met een optreden van Desiree Surie en vader.

Gevarieerde feestmuziek uit elke tijd.

ZATERDAG 29 SEPTEMBER

✓ **Super Bingo** (14.00 - 16.30)

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

Locatie: Restaurant

ZONDAG 30 SEPTEMBER

✓ **Kwasi Kloos** (15.00 - 17.00)

Haagse vocal group die een afwisselend repertoire ten gehore brengt bestaand uit vier- of meerstemmige lichte muziek, zowel met pianobegeleiding als a capella.

Locatie: Restaurant, deelname gratis

(mogelijk gemaakt door Fonds 1818)



Stichting BBD
Esperantostraat 160
2518 LH Den Haag

Port Betaald



programma september 2018

Vanaf woensdag 29 augustus 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.

Vaartocht: Rotterdam-Kinderdijk-Rotterdam

We maken een heerlijk lange rondvaart op een passagiersschip uit 1908 van Rotterdam naar Kinderdijk en weer terug op woensdag 12 september. We hebben ruim de tijd om Kinderdijk te bezichtigen en tijdens het varen krijgen we informatie over de bezienswaardigheden.



Valpreventie

Dinsdag 25 september willen we u informeren over hoe u zich het beste staande kunt houden in het dagelijks leven. Met veel tips over hoe u een val kunt voorkomen en voor als het toch misgaat, krijgt u uitleg over hoe u het beste kunt vallen om blessures te voorkomen. U krijgt een boekje mee om alles thuis nog eens door te kunnen nemen.

Bloemencorso Zundert

Op maandag 3 september is het weer tijd voor het Bloemencorso in Zundert. Geniet met ons mee van dit prachtige bloemenspektakel met voornamelijk dahlia's



Beldag

Op de laatste woensdag van iedere maand is het 'beldag'. Vanaf deze dag kunt u zich opgeven voor de activiteiten van de komende maand.

Wij zitten dan vanaf 9.00 uur met vier mensen en vier buitenlijnen klaar om iedereen te woord te staan.

Het spijt ons dat we dan toch nog moeilijk bereikbaar zijn, er bellen soms meer dan 100 mensen tegelijk.

Verwarrend is ook dat u dan geen ingesprekstoont hoort (we proberen dat op te lossen).

We begrijpen dat het vervelend is als u ons aan de lijn krijgt en de activiteit van uw keuze blijkt al volgeboekt te zijn. Laat u zich dan vooral op de 'reservelijst' plaatsen, deze is bedoeld om vrijgekomen plekken op te vullen maar we zetten ook regelmatig extra bussen in of herhalen de activiteit.

Vanaf 11.00 uur wordt het rustiger en kunt u vragen naar de uitstapjes waar nog wel plaats is óf u laat zich op de genoemde 'reservelijst' plaatsen.

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



KCOAK
Rooms Katholiek Oud- Armen Kantoor

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

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

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

ZATERDAG 1 SEPTEMBER

✓ **Gratis concert in de Nutstuin** (15.00 uur)
De beschutte, groen- en bloemrijke Nutstuin vormt het ideale decor voor professionele tuinconcerten. Het New European Ensemble geldt als een van de meest veelzijdige ensembles voor nieuwe muziek. Het concert van vandaag is een 'slagwerksurprise': verrassende stukken die het publiek in de Nutstuin gegarandeerd zullen opzweepen.
BBD prijs € 8,- / Ooievaarspasprijs € 4,-

ZONDAG 2 SEPTEMBER

✓ **De BBD verrast!** (10.00 uur)
Onder de naam de 'BBD verrast' gaan we deze maand verder met de negende 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
Ooievaarspasprijs € 6,25

MAANDAG 3 SEPTEMBER

✓ **Bloemencorso Zundert** (10.00 uur)
Het Bloemencorso Zundert is sinds 1936 een jaarlijkse festiviteit. Het is het grootste dahliacorso ter wereld en het is de eerste Nederlandse traditie op de Nationale Inventaris Immaterieel Cultureel Erfgoed. Op corso-maandag kunnen we de wagens bewonderen op het veilingterrein waar ze tentoongesteld zijn en bovendien kunnen we de jaarmarkt bezoeken.
BBD prijs € 24,50 (inclusief entree)



DINSDAG 4 SEPTEMBER

✓ **Bezoek Rotterdamse markt Blaak** (10.00 uur)
Met ruim 400 kramen is dit bijna de grootste markt van Nederland. U kunt hier terecht voor vers fruit, groente, vis, kaas, koek en snoep en allerlei andere dagelijkse boodschappen. **Let op:** Voor deze activiteit dient u goed ter been te zijn.
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50

WOENSDAG 5 SEPTEMBER

✓ **Rondje Geschiedenis 'Brielle'** (10.00 uur)
De vestingstad Brielle, met stadsrechten sinds 1330, is een stad met een fantastische geschiedenis en bijna 400 rijksmonumenten. De inname van de stad door de Watergeuzen op 1 april 1572 (Alfa verliest zijn 'bril') wordt gezien als het begin van de opstand tegen de Spanjaarden in de Tachtigjarige Oorlog. Wij bezoeken vandaag onder meer het Kruithuis op de Brielse vestingswallen, waar deze historische dag wordt belicht, en het Historisch Museum Den Briel. In dit museum zult u ook worden rondgeleid door een museumgids. Verder staat er nog een prachtig rondje door de stad en de omgeving op het programma.
BBD prijs € 24,50 (inclusief koffie met gebak, musea, rondleiding en lunchpakketje)

DONDERDAG 6 SEPTEMBER

✓ **Eten bij Proeflokaal Mandelaplein** (17.00 uur)
In het Proeflokaal worden de maaltijden gekookt en geserveerd door leerlingen van praktijkscholen en vrijwilligers met een afstand tot de arbeidsmarkt. De prijs voor een dagvers driageangenmenu is € 3,50.
BBD-prijs € 9,50 / Ooievaarspasprijs € 4,75 (exclusief eten)

ZATERDAG 8 SEPTEMBER

✓ **De BBD verrast!** (10.00 uur)
Koffie en een hapje in onze ontmoetingsruimte, dan een verrassend uitje in de Haagse regio en nog iets lekkers ter afsluiting.
BBD-prijs € 12,50
Ooievaarspasprijs € 6,25

ZONDAG 9 SEPTEMBER

✓ **2000 drummers aan zee** (15.30 uur)
Wie herinnert zich nog 1000 drummers aan de Maas, het grote project van Cesar Zuiderwijk uit 1992? Het vond plaats tijdens de Wereldhavendagen in Rotterdam. Vijftigduizend mensen waren op de Boom-pjeskade getuige van een concert; een spektakel van anderhalf uur, afgesloten met spectaculair vuurwerk. Nu, 26 jaar later, komt Cesar Zuiderwijk met een vergelijkbaar evenement, dat twee keer zo groot is: Four Horizons - 2000 drummers aan zee, op het strand van Scheveningen. Wederom een recordpoging dus!
BBD prijs € 9,50 / Ooievaarspasprijs € 4,75

MAANDAG 10 SEPTEMBER

✓ **IKEA Barendrecht** (10.00 uur)
Na de grootschalige verbouwing van de afgelopen maanden is de grootste IKEA van Nederland weer geopend. We gaan gezellig een kijkje nemen en eventueel ook iets gebruiken in het restaurant.
BBD prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50

DINSDAG 11 SEPTEMBER

✓ **Rondleiding in Bibliotheek Escamp** (09.45 uur)
De bibliotheek is al lang niet meer het gebouw waar u zo stil moet zijn, maar een bruisende ontmoetingsplaats voor wijkbewoners. We nodigen u uit voor een rondleiding in bibliotheek Escamp, waarna we onder het genot van een kopje koffie en een taartje herinneringen ophalen aan de bibliotheek van vroeger en u verteld wordt wat de bieb van vandaag voor u kan betekenen. We eindigen met een leuke surprise-act!
BBD prijs € 8,- / Ooievaarspasprijs € 4,-

WOENSDAG 12 SEPTEMBER

✓ **Vaartocht Rotterdam - Kinderdijk - Rotterdam** (10.00 uur)
We stappen in Rotterdam aan boord van het nostalgische passagiersschip Nehalennia (uit 1908) voor een vier uur durende excursie naar Kinderdijk. Onderweg vertelt de gids u alles over de bezienswaardigheden die voorbij komen. Na ongeveer een uur varen wordt er afgemeerd bij Kinderdijk, bekend om zijn 19 molens welke zijn uitgeroepen tot Werelderfgoed. U heeft twee uur de tijd om het gebied te bezoeken en te genieten van de schitterende natuur. Tijdens de terugvaart kunt u de adembenemende skyline van Rotterdam bewonderen.
BBD prijs € 32,50 (inclusief vaartocht)

DONDERDAG 13 SEPTEMBER

✓ **Aan tafel bij de BBD!** (19.00 uur)
Vandaag gaan we u weer verrassen met een heerlijke maaltijd op het BBD-kantoor!
BBD prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50 (inclusief eten)

ZATERDAG 15 SEPTEMBER

✓ **Havenfestival Alblasterdam** (10.00 uur)
Dit jaar de 28e editie van het Havenfestival. Het programma staat weer vol met theater, film, muziek en nog veel meer! We maken er een leuke dag van!
BBD prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75



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

STEUN DE BBD

Draagt u de BBD een warm hart toe en wilt u helpen om onze diensten mogelijk te blijven maken? Bel ons voor meer informatie of een acceptgirokaart.

ZONDAG 16 SEPTEMBER

✓ **Fruitcorso Tiel** (11.00 uur)
Het Fruitcorso in Tiel is een jaarlijks terugkerend evenement. Appels, peren, noten, zaden, paprika's en druiven; allemaal maken ze deel uit van de corsostoet die het derde weekend van september door de straten van Tiel trekt.
BBD prijs € 27,50 (inclusief toegang festivalterrein)

MAANDAG 17 SEPTEMBER

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

DINSDAG 18 SEPTEMBER

✓ **De BBD verrast!** (10.00 uur)
We maken een verrassend uitje in de regio en vooraf en achteraf zijn we gezellig samen in onze ontmoetingsruimte voor een hapje en een drankje.
BBD-prijs € 12,50
Ooievaarspasprijs € 6,25

WOENSDAG 19 SEPTEMBER

✓ **Tocht Brabant met worstenbroodjes kopen** (10.00 uur)
Op veler verzoek maken we vandaag een mooie tocht door Noord-Brabant, waarbij we in Sleetwijk, bij bakker Verba, de beste worstenbroodjes van 2018 gaan kopen!
BBD prijs € 19,50 (exclusief worstenbroodjes)

DONDERDAG 20 SEPTEMBER

✓ **De BBD verrast met een BBQ** (14.00 uur)
Vandaag organiseren we een verrassingstocht en gaan we op een mooi plekje in Nederland heerlijk barbecueën! Bij slecht weer zoeken we een goed plekje om te schuilen.
BBD prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50

ZATERDAG 22 SEPTEMBER

✓ **Terug Naar De Kust Korendag 2018** (12.00 uur)
Vandaag organiseert het YMCA Popkoor de 3e editie van Terug Naar De Kust, gehouden in de Keizerstraat, het hartje van oud Scheveningen met een diversiteit aan genres. Een samenkomst van tientallen koren en zanggroepen veelal uit de Haagse regio die zorgen voor een mooie muzikale dag!
BBD prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50 (inclusief koffie / thee met wat lekkers)

ZONDAG 23 SEPTEMBER

✓ **Renbaan Duindigt** (12.00 uur)
Na het succes van de vorige keer gaan we wederom de hof op naar paardenrenbaan Duindigt! Op deze dag, waarop ook gekeerd wordt, 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 ook 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 24 SEPTEMBER

✓ **Pannenkoeken Meyendel** (11.00 uur)
De eigenaar van boerderij Meyendel trakteert BBD-klienten eens per maand op een pannenkoek of een broodje naar keuze met twee drankjes. Geïnteresseerde mensen worden opeenvolgend per maand ingeboekt zodat iedereen een keer kan deelnemen.
BBD-prijs € 8,- / Ooievaarspasprijs € 4,- (inclusief pannenkoek of broodje naar keuze met 2 drankjes)

DINSDAG 25 SEPTEMBER

✓ **Veluws Zandsculpturen festijn** (10.00 uur)
Het Veluws Zandsculpturenfestijn wordt dit jaar voor de tiende keer gehouden bij de Beeldentuin in Garderen. Dit jaar is er gekozen voor het thema 'Hollandse Meesters'. Het pronkstuk is een zandversie van Rembrandt van Rijn's schilderij de Nachtwacht.
BBD prijs € 34,50 (inclusief entree)



WOENSDAG 26 SEPTEMBER

✓ **Filmhuis filmvoorstelling** (15.00 uur)
Filmvoorstelling 'Maria by Callas'
Maria Callas is misschien wel de meest beroemde operazangeres ooit. Deze film geeft een intieme blik op het leven en werk van de Grieks-Amerikaanse zangeres, verteld in haar eigen woorden. U ziet naast Callas ook Onassis, Marilyn Monroe, Alain Delon, Yves Saint-Laurent, J.F. Kennedy, Luchino Visconti, Winston Churchill, Grace Kelly en Liz Taylor. Voorstelling met gratis kopje koffie naar keuze en een plakje versgebakken cake.
BBD-prijs € 22,- / Ooievaarspasprijs € 11,- (inclusief film, koffie / thee met cake)

DONDERDAG 27 SEPTEMBER

✓ **Poffertjes Malieveld** (14.00 uur)
We gaan voor een lekkere lunch weer eens een bezoek brengen aan Paviljoen Malieveld; al jaren dé plek om heerlijke poffertjes te eten! Vanaf € 3,75 kunt u een portie bestellen.
BBD prijs € 9,50 / Ooievaarspasprijs € 4,75 (exclusief consumpties)

ZATERDAG 29 SEPTEMBER

✓ **Stedentrip / winkelen Purmerend** (10.00 uur)
Purmerend noemt zich met recht al jarenlang Marktstad; op de locatie van het tegenwoordige Purmerend bevond zich al aan het eind van de 12e eeuw een kleine oevermarktnederzetting. Als binnenlands verkeersknooppunt bloeide Purmerend in de 14e eeuw op en verkreeg in 1484 marktrecht.
BBD prijs € 17,50

ZONDAG 30 SEPTEMBER

✓ **Rondje Geschiedenis 'Hollandse Vestingsteden'** (10.00 uur)
Vandaag staat een prachtig rondje vaderlandse geschiedenis op het programma. Na koffie op het BBD-kantoor vertrekken we richting Gorinchem voor een bezoek aan het Gorcums Museum. Daarbij rijden we een mooie route door de stad en lopen we een stukje langs historische locaties. Vervolgens gaan we per veerdienst naar het mooiste bewaard gebleven vestingstadje van Nederland: Woudrichem. Daar wandelen we ook een beetje rond, met uitleg over de geschiedenis en bijzondere verhalen. We sluiten af met een drankje en borrelhapjes. **Let op:** voor deze activiteit dient u goed ter been te zijn.
BBD prijs € 32,50 (inclusief lunchpakketje, entree museum, overtocht en een drankje en hapje)

BBD Klusjesdienst

Regelmatig wordt gevraagd of een BBD-medewerker kan helpen bij een klein klusje in of om het huis. Dat varieert van het instellen van een tv of telefoon, een stekker of lampje vervangen, een fotolijstje ophangen, een deurklink vervangen, spullen wegbrengen naar grofvuil tot aan het maaien van het gras.

Indien in uw wijk geen klusjesdienst aanwezig is, kunt u vanaf nu een beroep doen op ons.

De kosten bedragen € 5,- per klusje plus eventuele materiaalkosten.

