

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)

4 september: **Knutselen**

11 en 25 september: **Kien met Catherien**

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

18 september: **Muziekmiddag**

Verzoekjes kunnen worden aangevraagd en worden getoond op het grote beeldscherm.

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

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

EXTRA ACTIVITEITEN IN SEPTEMBER

DINSDAG 3 SEPTEMBER

✓ **Introductie-avond voor de cursus**

'Weet wat je besteedt' (18.30 - 21.00)

Introductie over de cursus waarin u

leert hoe u geld kunt besparen.

Locatie: BBD-ruimte, gratis



VRIJDAG 13, 20, 27 SEPTEMBER

✓ **Cursus "Weet wat je besteedt"**

(13.30 - 16.00) Cursus van 7 middagen.

Locatie: BBD-ruimte, € 2,50



MAANDAG 16 SEPTEMBER

✓ **Themadiner: Caribische avond**

(14.00 - 16.30) Heerlijk eten en Lidwina Booi zal

voor u spelen en zingen.

Locatie: Restaurant, € 15,00 / € 7,50

MAANDAG 23 SEPTEMBER

✓ **Die Haghe Operette**

(14.30 - 16.30) Locatie: Restaurant,

Gratis, mogelijk gemaakt door Fonds 1818

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 september 2019

Vanaf woensdag 28 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.

Havenfestival Alblaserdam

Op zaterdag 21 september brengen we een bezoek aan het Havenfestival in Alblaserdam, een gezellige braderie rond de haven met talloze kramen en muzikale optredens.



Meer activiteiten in Het Zamen

Vanaf deze maand zullen er maandelijks extra activiteiten worden georganiseerd in het Zamen. Indien u suggesties heeft kunt u dit aan ons doorgeven.

Vervoer naar Het Zamen

Het vervoer naar en van Het Zamen kunnen wij in overleg met u organiseren. Voor mensen die in de omgeving wonen kunnen we de wijkbussen Centrum, Schilderswijk en Transvaal/Rustenburg/Oostbroek inzetten (€ 3,- retour), buiten dit gebied is de Taxibus een mogelijkheid (gratis) en voor begeleid vervoer zijn er de BBD-bussen (€ 8,- / € 4,- met Ooievaarspas).

Stoelgymnastiek

Iedere woensdagochtend bent u van harte welkom om op uw eigen tempo lijf en leden in beweging te zetten.

Een vrolijk uurtje stoelgym onder begeleiding van Panja. Heerlijk voor uw lichaam én voor uw humeur.



bernadetboersma.com

BBD en stichting Ken je Kracht

De BBD is een samenwerking aangegaan met stichting Ken je Kracht die o.a. educatieve activiteiten zal gaan aanbieden.

De eerste activiteit zal een cursus zijn met als thema: "Weet wat je besteedt".

Tijdens deze cursus leert u hoe u geld kunt besparen en zal plaatsvinden in de BBD-activiteitsruimte.

De introductieavond is op dinsdag 3 september, de cursus zelf begint op vrijdag 13 september en bestaat uit 7 middagen. Aan het eind van de cursus krijgt u een certificaat.



Caribische avond

Op maandag 16 september organiseren we wederom een themadiner in Het Zamen met een Caribisch karakter. De muzikale omlijsting wordt verzorgd door Lidwina Booi die voor u zal spelen en zingen.



DE ACTIVITEITEN VAN DE BBD WORDEN MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



Güthschmidt
www.guthschmidt.nl



Den Haag

Fonds 1818

FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN

VSBfonds,
iedereen doet mee



stichting
levi lassen

DE SAVORNIN
LOHMANNPLEIN
WINKELCENTRUM

Oranje Fonds
voor sociale initiatieven

KCOAK
Rooms Katholiek Oud- 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	do	10.00	AH-xl	Elandstraat
ma	12.30	Lidl, Jumbo, Action	A. Diepenbroekhof	do	10.00	Hoogvliet	Kraaienstein
di	10.00	Jumbo en Markt	Leyweg	vr	10.00	AH en Jumbo	De Stede
di	10.00	Kleine Loo	Mariahoeve	vr	10.00	AH en Aldi	Sav. Lohmanplein
wo	11.00	Aldi en Markt	Loosduinen				(met rolstoelbus)
wo	12.00	Lidl, Jumbo, Action	A. Diepenbroekhof	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

ZONDAG 1 SEPTEMBER

✓ **Bezoek kasteel de Haar** (11.00 uur)
Kasteel De Haar (vroeger Het Huys te Haer) is een monumentaal kasteel in het Utrechtse dorpje Haarzuilens. De Haar bestaat uit een omvangrijk terrein waarin zich naast het hoofdgebouw bijbehorende tuinen en gebouwen zoals een kapel bevinden. De entree bedraagt € 17,- en dient apart te worden afgerekend. Met een museumjaarkaart is de entree gratis.
BBD-prijs € 24,50 (exclusief entree)

MAANDAG 2 SEPTEMBER

✓ **Bloemencorso Zundert** (10.00 uur)
Ieder jaar sloven jong en oud in Zundert zich uit om enorm grote praalwagens te maken met soms wel een half miljoen dahlia's. De verschillende ontwerpen zijn heel spectaculair om te zien. Op deze corsomaandag kunnen de wagens worden bewonderd op het veilingterrein waar ze tentoongesteld staan en kan bovendien de jaarmarkt worden bezocht.
BBD prijs € 24,50 (inclusief entree)



DINSDAG 3 SEPTEMBER

✓ **Lunch bij de Watertuin in Naaldwijk** (11.00 uur)
Te midden van koikarpervijvers, volières, bomen en rotsblokken kunt u genieten van diverse internationale keukens. Gevarieerde wokgerechten worden vers bereid waar u bij staat. De chefs bakken uw biefstuk, T-bone steak, spareribs, lamskotelet, forel, gamba's, zalmfilet of coquilles op de plaat of in de grill-ovens precies zoals u wenst. De prijs voor het onbeperkt eten en drinken bedraagt € 16,- p.p. en dient apart te worden afgerekend.
BBD-prijs: € 15,- / Ooievaarspasprijs: € 7,50 (exclusief eten en drinken)

WOENSDAG 4 SEPTEMBER

✓ **De BBD Verrast** (10.00 uur)
Onze medewerkers maken met u een mooie tocht in de regio en we stoppen op een leuke locatie waar u koffie / thee krijgt aangeboden.
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (inclusief consumptie)

DONDERDAG 5 SEPTEMBER

✓ **Chinees restaurant Happy Garden** (17.00 uur)
In dit restaurant in winkelcentrum Kraayenstein kunt u onbeperkt eten voor € 22,95 per persoon.
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (exclusief eten)

ZATERDAG 7 SEPTEMBER

✓ **Tocht Zuid-Holland + ijsboerderij** (11.00 uur)
Vandaag maken we een mooie tocht door onze provincie richting Meerkerk, waar we gaan genieten van zelfgemaakt ijs bij boerderij Middelbroeck.
BBD-prijs € 15,- / € 7,50 (inclusief ijsje)

ZONDAG 8 SEPTEMBER

✓ **de Heksenwaag in Oudewater** (11.00 uur)
Bij de Waag van Oudewater werden van de 16e tot in de 18e eeuw personen gewogen die van hekserij werden beschuldigd. Tegenwoordig is de Heksenwaag een toeristische attractie, bezoekers krijgen er een *Certificaet van Weginghe* waarop staat dat de gewogene niet te licht bevonden is en dus geen heks is. Op de bovenverdieping van het waaggebouw is een tentoonstelling over heksenvervolging in Europa ingericht.
De entree bedraagt € 6,50 en dient apart te worden afgerekend, met museumjaarkaart is de entree gratis.
BBD-prijs € 22,50 (exclusief entree)

MAANDAG 9 SEPTEMBER

✓ **IKEA Barendrecht** (10.00 uur)
Vandaag bezoeken we de Ikea in Barendrecht waar u ook voordelig iets kunt gebruiken in het restaurant.
BBD-prijs: € 9,50 / Ooievaarspasprijs: € 4,75 (exclusief eten en drinken)

DINSDAG 10 SEPTEMBER

✓ **Vaartocht de Gantel + druivenkwekerij** (10.30 uur)
We varen een mooie route vanaf Poeldijk door de Nieuwe Vaart, langs Madestein en langs de Uithof, door Wennejessloot naar Hist. We maken een stop bij druivenkwekerij de Sonnehoeck, waar u een rondleiding krijgt en waar u ook heerlijke druiven kunt kopen. Na een uur varen we weer verder door Hollewating en Gantel en terug naar Poeldijk.
BBD-prijs € 29,50 (inclusief vaartocht, koffie / thee aan boord en rondleiding bij de druivenkwekerij)

WOENSDAG 11 SEPTEMBER

✓ **Midden-Delfland tocht** (10.00 uur)
Midden-Delfland is de eerste Nederlandse gemeente die sinds 2008 het Cittaslow keurmerk mag uitdragen, omdat zij op het gebied van landschap, streekproducten en gastvrijheid goed scoort. We gaan een mooie tocht door dit pittoreske landschap maken.
BBD prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50

DONDERDAG 12 SEPTEMBER

✓ **Lunch Esloo College** (12.30 uur)
In samenwerking met de Hofpas Den Haag kunt u deze middag voor slechts € 2,50 lunchen bij het Esloo College. Het restaurant van het Esloo College wordt gerund door horecastudenten.
BBD-prijs: € 10,- / Ooievaarspasprijs: € 5,- (exclusief lunch)



ZATERDAG 14 SEPTEMBER

✓ **Veluwe / Posbank tocht** (11.00 uur)
We maken een tocht door het prachtige gebied de Veluwe in de provincie Gelderland. We nemen een gids mee die daar woont en voor u een mooie route heeft uitgestippeld.
BBD-prijs € 22,50



ZONDAG 15 SEPTEMBER

✓ **Zomerbloemententoonstelling** (11.00 uur)
In de Oude Kerk van Naaldwijk kunt u allerlei kunstwerken gemaakt van zomerbloemen bezichtigen, gemaakt door professionals en amateurs. De lisanthus en bouvardia zijn dit jaar de themabloemen.
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25

MAANDAG 16 SEPTEMBER

✓ **Vaartocht de Gantel** (11.00 uur)
Een boottocht van tweeënhalf uur vanaf het Loosduins museum via Kraaijestein en de Nieuwe Vaart naar Poeldijk, waar we kort aanmeren en u getraceerd wordt op een ijsje. Vervolgens varen we via Hollewating en Wennejessloot weer naar Loosduinen. De boot heeft geen lift en u zult drie treden moeten nemen.
BBD-prijs € 24,50 / Ooievaarspasprijs € 12,25 (inclusief vaartocht en ijsje)



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

DINSDAG 17 SEPTEMBER

✓ **High Tea** (14.00 uur)
In de activiteitenruimte van de BBD gaan onze medewerkers u verwennen met diverse hapjes.
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50

WOENSDAG 18 SEPTEMBER

✓ **Winkelen Wijnegem in België** (10.00 uur)
Doordat deze activiteit vanwege de extreme hitte in juli is geannuleerd, bieden wij u dit nogmaals aan. We gaan winkelen in een winkelcentrum aan de rand van Antwerpen. Hier vindt u 250 winkels, voor ieder wat wils.
BBD-prijs € 19,50

DONDERDAG 19 SEPTEMBER

✓ **Aan tafel met de BBD** (17.00 uur)
BBD-medewerkers organiseren een gezellige avond met een maaltijd en een drankje.
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (inclusief eten en drinken)

ZATERDAG 21 SEPTEMBER

✓ **Havenfestival Alblisserdam** (11.00 uur)
Gezellige braderie bij de haven van Alblisserdam met talloze kramen en muzikale optredens.
BBD prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75

ZONDAG 22 SEPTEMBER

✓ **ADO Den Haag - AZ** (11.00 uur)
In samenwerking met stichting de Grijze Reigâh's gaan we vandaag naar de wedstrijd tegen FC Utrecht.
BBD-prijs: € 17,50 / Ooievaarspasprijs: € 8,75 (inclusief drankje en hapjes)

MAANDAG 23 SEPTEMBER

✓ **Boerderij Meyendel** (11.00 uur)
De eigenaar van Boerderij Meyendel biedt u een gratis hapje en drankje aan. Houdt u er echter rekening mee dat het even kan duren voordat u aan de beurt bent. Ons streven is dat iedereen een keer mee kan gaan.
BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarspasprijs: € 4,- (inclusief pannenkoek of broodje naar keuze met twee drankjes)

DINSDAG 24 SEPTEMBER

✓ **Kamelenmelkerij in Berlicum** (10.00 uur)
Kamelenmelkerij Smits is gevestigd in het dorp Berlicum vlakbij Den Bosch. Het is de enige kamelenmelkerij van Europa en de melk van deze boerderij is de enige die verkocht mag worden in de EU. We krijgen een rondleiding, koffie / thee en kunnen zelfs helpen met het verzorgen van de kamelen.
BBD-prijs: € 25,- (inclusief koffie / thee met cake, uitgebreide rondleiding en kamelen verzorgen)
✓ **Bezoek Stanislas College** (10.00 uur)
Vandaag wordt een leuke dag op het Stanislas College. U wordt ontvangen door de praktijkleerlingen met koffie / thee en wat lekkers. Aansluitend wordt u rondgeleid door het moderne leerwerkcentrum. Hier bevindt zich o.a. een werkplaats voor fietsreparatie, productieafdeling een winkel en een meubelmakerij. Na de rondleiding wordt er een sjoeltoernooi georganiseerd.
BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarspasprijs: € 4,-

WOENSDAG 25 SEPTEMBER

✓ **Tocht Meye - Nieuwkoop** (10.00 uur)
De afgeveende plasseengebieden bij Nieuwkoop gaan naar het oosten over in het weidegebied langs het kleine, 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 maken een stop op een mooie locatie om iets te eten of te drinken.
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50 (exclusief eten en drinken)

DONDERDAG 26 SEPTEMBER

✓ **Happy Italy** (18.00 uur)
Italiaans eten in Hendrik-Ido-Ambacht, hier kunt u pizza of pasta eten vanaf € 5,- per persoon.
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50 (exclusief eten)

ZATERDAG 28 SEPTEMBER

✓ **Filmhuis: Pavarotti** (15.00 uur)
Een ode aan Luciano Pavarotti (1935-2007), de bekendste en misschien wel meest getalenteerde operazanger ooit. Met beelden uit het familiearchief, interviews en tv-registraties.
BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (inclusief film en koffie / thee met iets lekkers)



Voor alle activiteiten geldt dat u vanaf anderhalf uur vóór de genoemde tijd opgehaald kunt worden.

Alle prijzen zijn inclusief begeleiding en vervoer.

Consumpties, boodschappen, entreekosten e.d. zijn voor eigen rekening tenzij anders is aangegeven.

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.

