

# Activiteiten in Het Zamen

Activiteiten aan de Esperantostraat bij de BBD of in restaurant De Prael.

Alle activiteiten in Het Zamen en De Prael zijn rolstoeltoegankelijk. De kosten voor de activiteiten zijn € 5,- of € 2,50 met Ooievaarspas, inclusief koffie of thee. Extra consumpties kosten € 1,-.

Wie niet op eigen gelegenheid kan komen, kan voor vervoer gebruik maken van de Taxibus, de wijkbus € 3,- (voor mensen uit omliggende wijken) of de BBD € 4,- (met Ooievaarspas € 2,-).

Alle activiteiten in Het Zamen zijn mede mogelijk gemaakt door de diverse Fondsen die ons steunen.



Stichting BBD - Esperantostraat 160 - 2518 LH Den Haag

Port Betaald



## programma mei 2026

Vanaf woensdag 29 april kunt u zich opgeven voor de activiteiten

### IEDERE MAANDAG

✓ **Zangmiddag** (14.00 - 16.00 uur)  
Heerlijk samen Nederlandse liedjes zingen onder leiding van Albert Jan van der Neut.

### IEDERE DINSDAG

✓ **Bingo** (14.00 - 16.00 uur)  
We spelen zes of zeven rondes voor leuke prijzen. Een bingokaart kost € 5,- en een extra kaart € 2,50

### WOENSDAG 6 EN 13 MEI

✓ **BBD-Soos met koffie, thee en hapjes** (14.00 - 16.00 uur)  
6 mei: Kienen en bingo met Catherien. Kienen is de bingovariant met 90 ballen, we spelen ook een paar rondes gewone bingo.  
Een bingokaart kost € 5,- en een extra kaart € 2,50  
13 mei: Knutselen.

### IEDERE DONDERDAG

✓ **Sociaal / juridisch spreekuur** (12.00 - 15.00 uur) Op dit spreekuur kunt u met André Kolstee (jurist) diverse problemen bespreken. U kunt ons bellen om een afspraak te maken.

### VRIJDAG 8 EN 22 MEI

✓ **BBD-Muziekcafé** (13.00 - 16.00 uur)  
Gezellige muziekmiddag zonder bingo met muziek uit vervlogen tijden. Daarbij staat 1 artiest centraal en vullen we de rest van het programma op met verzoeknummers, bijzondere muziekfragmenten en een muziekquiz met leuke prijzen.  
Voor hapjes wordt gezorgd.  
Er worden op 8 mei diverse Indiase hapjes bezorgd en de muziek is er op aangepast

### ZATERDAG 23 MEI

✓ **Met de BBD aan tafel** (13.00 - 15.00 uur)  
In onze gezellige activiteitenruimte serveren onze medewerkers een lekkere warme maaltijd.  
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25

### EXTRA ACTIVITEITEN DEZE MAAND

#### ZATERDAG 9 MEI

✓ **Luxe lunch** (12.00 - 14.00 uur)  
In onze gezellige activiteitenruimte verwennen onze medewerkers u met een luxe lunch.  
BBD-prijs € 8,- / Ooievaarspasprijs € 4,-

#### MAANDAG 18 MEI

✓ **Themadiner in de Prael** (18.00 - 20.00 uur)  
Het thema van vanavond is Duitsland en de muziek wordt verzorgd door Marcel de Zoete.  
Laat het ons weten als u geen vlees of vis eet.  
BBD-prijs € 25,- / Ooievaarspasprijs € 12,50 (inclusief diner en 2 consumpties)

#### ZONDAG 24 MEI

✓ **Superbingo** (12.00 - 14.00 uur)  
We spelen 5 bingorondes, een kaart kost € 5,- en een extra kaart € 2,50

#### DONDERDAG 28 MEI

✓ **BBD-Brunch** (10.30 - 12.00)  
Een lekkere combinatie van ontbijt en lunch verzorgd door BBD-medewerkers.  
BBD-prijs € 8,- / Ooievaarspasprijs € 4,- (inclusief brunch)



Bij de BBD ontmoet je elkaar

Fonds 1818



Güthschmidt  
www.guethschmidt.nl



FONDS  
SLUYTERMAN VAN LOO  
OUDERENPROJECTEN

Aeves  
Benefit

stichting  
levi lassen



- Fundatie van Beijeren van Schagen  
- Haags Groene Kruis Fonds  
- Debman Foundation  
- Koningin Emma Fonds  
- Stichting Sint Nicolaas Gasthuis

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.

### Lieve mensen,

Ons programma staat deze maand weer vol leuke activiteiten en uitstapjes, van bingo tot motorrijden, van boodschappen doen tot een boottocht... er is vast iets bij waar u blij van wordt.

### Sparen voor gratis activiteit 35 jaar BBD

Op 1 december bestaat de BBD 35 jaar en dat gaan we een jaar lang vieren met vele feestelijke activiteiten. Bij elk uitstapje waar u aan deelneemt krijgt u een sticker op de spaarkaart die u binnenkort ontvangt. Bij een volle kaart kunt u gratis deelnemen aan een van de vele speciale 35-jaar-BBD-activiteiten. Nadere informatie hierover volgt spoedig!

### Guardian Angels

We zijn op 31 mei uitgenodigd bij de Guardian Angels in Zuidland waar we kunnen genieten van een hapje en een drankje én u kunt een ritje meerijden op een trike (motor op 3 wielen).

### Vaartocht

De eerste boottocht van dit jaar staat gepland op maandag 11 mei, we varen dan met rederij de Gantel door het Westland.

### Rondje geschiedenis

Deze maand staan er drie rondjes geschiedenis op het programma: luisterplezier, Romeinen aan de Limes en Hollandse panorama's. Zie woensdag 6 mei, woensdag 13 mei en zaterdag 16 mei

### Japane Tuin

Op 4 mei bezoeken we de Japane Tuin in Clingendael, een feest voor het oog en het hart.



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 13.00 uur

# Gezamenlijke uitstapjes

Bij al deze activiteiten wordt u met een van onze busjes thuis opgehaald waarna we u in de activiteitenruimte van de BBD ontvangen met koffie of thee.

Alle prijzen zijn inclusief begeleiding en vervoer.

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

## ZONDAG 3 MEI

✓ **Tocht in de regio met ijsboerderij** (11.00 uur) We maken een mooie tocht in de regio en gaan bij ijsboerderij de Jong in Zoeterwoude een ijsje eten die u van ons krijgt aangeboden.  
BBD-prijs € 22,50 / Ooievaarspasprijs € 11,25 (inclusief ijsje)

## MAANDAG 4 MEI

✓ **Japanees Tuin Clingendael** (11.00 uur) 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). Per schip heeft zij reizen gemaakt naar Japan, waarbij zij enkele lantaarns, een watervat, beeldjes, de bruggetjes en het paviljoen naar Den Haag heeft verscheept. Het is de enige Japanse tuin in Nederland van rond 1910, waardoor deze tuin op Landgoed Clingendael een hoge historische waarde heeft. Het is bovendien de grootste Japanse tuin in Nederland met een oppervlakte van 6800 vierkante meter. Kon'nichiwa (fijne middag)  
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25

## DINSDAG 5 MEI

✓ **Van der Spek Zevenhuizen** (11.00 uur) Vroeger waren ze bekend als 'het appelboertje' en werd alleen fruit uit eigen boomgaard verkocht maar inmiddels zijn ze uitgegroeid tot een combinatie van een uitgebreid tuincentrum en een verswinkel met groente, kaas, fruit, koek, snoep en veel meer lekkers.  
BBD-prijs € 15,- / ooievaarspasprijs € 7,50



Klaar met winkelen en weer veilig naar huis

## WOENSDAG 6 MEI

✓ **Rondje Geschiedenis: luisterplezier** (10.00 uur) Vandaag gaan we op pad naar het Kijk- en Luistermuseum in Bennekom en volgen we de ontwikkeling van mechanische muziekinstrumenten; van speeldozen en straatpiano's tot prachtige buik- en draaiorgels. De museumstukken worden tentoongesteld met hun eigen muziek en in de historische settings van stijlkamers. Het museum bevindt zich aan de rand van de Ginkelse heide op de Veluwe dus we maken aansluitend een mooie rit door de omgeving en sluiten af met een borrel met hapje in een Veluws restaurant.  
BBD-prijs € 32,50 (inclusief lunchpakket en afsluitend drankje met hapje, exclusief entree (€ 8,- / museumkaart gratis)

## ZONDAG 10 MEI

✓ **Tramrit in historische tram** (11.30 uur) Vandaag gaan we naar het Openbaar Vervoer Museum waar u verleden, heden en toekomst van het openbaar vervoer kunt bekijken. Vervolgens maken we een rit met een historische tram van ongeveer 50 minuten naar Scheveningen en terug.  
BBD-prijs € 22,50 / Ooievaarspasprijs € 11,25 (inclusief museum en rondrit historische tram)

## MAANDAG 11 MEI

✓ **Vaartocht door het Westland** (11.00 uur) De eerste vaartocht van dit jaar en zeker niet de laatste. Met rederij de Gantel varen we ruim twee uur vanaf 's-Gravenzande door Poelzone, Naaldwijk en Honselersdijk.  
BBD-prijs € 25,- / Ooievaarspasprijs € 12,50 (inclusief rondvaart)

## DINSDAG 12 MEI

✓ **Blijdorp** (11.00 uur) We gaan op wereldreis in Diergaarde Blijdorp, midden in Rotterdam. We wandelen door het Oceanium langs haaien, roggen en zeeschildpadden. We staan oog in oog met Aziatische olifanten, tijgers en rode panda's en bewonderen okapi's en neushoorns op de savanne. In Blijdorp reis je in één dag de hele wereld rond. We maken er een mooi dagje van.  
De entree bij de kassa bedraagt € 29,50 en op vertoon van uw ooievaarspas € 14,75  
U krijgt een lunchpakket aangeboden.  
BBD-prijs € 22,50 / Ooievaarspasprijs € 11,25 (exclusief entree, inclusief lunchpakket)

## Boodschappen in groepsverband

maandag	10.00 uur	Lidl, Jumbo, Action	Alphons Diepenbroekhof
maandag	11.00 uur	Dirk van den Broek	Centrum
dinsdag	10.00 uur	Jumbo, Aldi en markt	Leyweg
woensdag	10.00 uur	Aldi, AH en markt	Loosduinen
donderdag	10.00 uur	AH xl	Elandstraat
vrijdag	10.00 uur	Jumbo, AH en Lidl	De Stede
vrijdag	10.00 uur	Hoogvliet	Kraaienstein
vrijdag	10.00 uur	AH en Aldi	Savornin Lohmanplein

BBD-prijs € 3,- / Ooievaarspasprijs € 1,50

## WOENSDAG 13 MEI

✓ **Rondje Geschiedenis: Romeinen langs de limes (deel V)** (10.00 uur) Vandaag bezoeken we het prachtige vestingstadje Woerden waar zo'n 2000 jaar geleden de Romeinen een fort (castellum) hebben gebouwd langs de Rijn, de noordgrens van hun rijk. Restanten van dit verleden gaan we zien in het plaatselijke Stadsmuseum (in een pand uit 1610) en in een gloednieuwe parkeergarage onder het stadscentrum waar ze bij de uitgraving stuitten op een compleet Romeins vaartuig. We sluiten de dag af met een rondje door het stadscentrum, een mooie route door de omgeving en met een typisch Romeins hapje (recept uit het befaamde kookboek van Apicius) en een drankje in de bus.  
BBD-prijs € 27,50 inclusief lunchpakket en hapje/drankje, exclusief entree museum (€ 7,50 met Museumkaart en Vriendenloterijkaart gratis)



De dames hebben het naar hun zin

Je ziet nog eens wat als je eruit gaat



## ZATERDAG 16 MEI

✓ **Rondje Hollandse panorama's** (11.00 uur) Na twee jaar staat weer het prachtige rondje Schouwen-Duiveland op het programma. Via de Deltawerken door de duinen van Renesse en Burgh-Haamstede, langs het Grevelingenmeer naar Brouwershaven, via het pittoreske Dreischor naar het prachtige Zierikzee (met rondrit door het centrum) om te eindigen in een restaurant pal aan de Oosterschelde voor een drankje met een hapje. Een mooier Nederland krijg je echt niet!  
BBD-prijs € 34,50 (inclusief lunchpakket en afsluitend hapje en drankje)

## ZONDAG 17 MEI

✓ **Rit rond Rotterdam + herinneringsmuseum** (11.00 uur) We maken een mooie tocht door de omgeving van Rotterdam en sluiten af met een bezoek aan het Herinneringsmuseum. In het Herinneringsmuseum bij Humanitas in Akropolis vindt u spulletjes, afbeeldingen, geuren, geluiden en documentatie uit de 20e eeuw. Er zijn compleet ingerichte 'stijlkamers' uit vervlogen jaren. Meubilair uit de jaren zeventig, de fietsplaatjes en distributiekaarten uit de oorlog, oude hout-, kolen-, petroleum-, gas- en elektriciteitskachels en fornuizen.  
BBD-prijs € 22,50 / Ooievaarspasprijs € 11,25

## DINSDAG 19 MEI

✓ **Rondje Kringloop** (11.00 uur) Zoekt en gij zult vinden! Vandaag doen we weer verschillende kringlopen aan in de regio.  
BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarspasprijs € 9,75 (inclusief lunchpakket)

## WOENSDAG 20 MEI

✓ **Winkelcentrum en markt in Vlaardingen** (11.00 uur) Winkelcentrum Liesveld in Vlaardingen heeft een groot aanbod aan winkels én een markt.  
BBD-prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75

## MAANDAG 25 MEI

✓ **Pannenkoekenboerderij Meyendel** (11.00 uur) U wordt getrakteerd op een pannenkoek en drankjes door de eigenaar van de pannenkoekenboerderij.  
BBD-prijs: € 9,50 / Ooievaarspasprijs: € 4,75 (inclusief pannenkoek of broodje met 2 drankjes)

## DINSDAG 26 MEI

✓ **Tuincentrum in Wassenaar met ontbijt** (10.00 uur) Bij Tuincentrum De Bosrand vind je alles voor huis, tuin en dier en nog veel meer. In het aldaar gevestigde restaurant de Plantage starten we met een ontbijt voor maar € 2,95. Dit ontbijt bestaat uit een glas verse jus d'orange, een knapperige minibaguette en een zachte croissant. Kies voor ham of kaas, smeer wat jam of boter op je brood en maak je ontbijt compleet met een vers gekookt eitje.  
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50 (exclusief ontbijt)



Wie gaat er voor een ritje op een trike?

## Afbellen en ophaaltijd

- 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
- Bij alle activiteiten kunt u vanaf anderhalf uur vóór de genoemde tijd opgehaald worden.

Het is altijd tijd voor een goed bakkie



## WOENSDAG 27 MEI

✓ **Scheveningen 'visje happen'** (13.00 uur) We gaan weer naar Scheveningen en eten daar een overheerlijk visje.  
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50 (exclusief consumpties)

## ZATERDAG 30 MEI

✓ **Rondje Nieuwkoop en Meije** (11.00 uur) We maken een mooie tocht met Hollandse taferelen dwars door het Groene Hart. Tussen de steden Amsterdam, Rotterdam, Den Haag en Utrecht ligt de gemeente Nieuwkoop met uitgestrekte polders. Een schilderachtige omgeving. U krijgt een lunchpakket aangeboden.  
BBD-prijs € 22,50 / Ooievaarspasprijs € 11,25 (inclusief lunchpakket)

## ZONDAG 31 MEI

✓ **Open dag Guardian Angels 4 kids** (11.00 uur) We zijn uitgenodigd op de open dag bij de Guardian Angels in Zuidland waar u op een mooie trike (motor op drie wielen) een stukje mag meerijden om dit eens te ervaren. Daarnaast is er muziek, hapjes en een drankje.  
BBD-prijs € 22,50 / Ooievaarspasprijs € 11,25