

# Activiteiten in Het Zamen

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

Alle activiteiten zijn rolstoeltoegankelijk.

De kosten voor de activiteiten zijn € 5,- of € 2,50 met Ooievaarspas, inclusief koffie, thee en hapjes tenzij anders aangegeven.

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.



Rondje gezelligheid: mee te beleven op 20 november



## IEDERE MAANDAG

✓ **Zangmiddag** (14.00 - 16.00 uur)

Onder leiding van Michael Eschauzier op piano zingen we Nederlandse liedjes.

## IEDERE DINSDAG

✓ **Bingo** (14.00 - 16.00 uur)

We spelen 6 rondes voor leuke prijzen. Een bingokaart kost € 2,50 extra.

## WOENSDAG

✓ **BBD-Soos met koffie, thee en hapjes** (14.00 - 16.00 uur)

8 en 22 november: Kien met Catherien. De bingo-variant met 90 ballen. Eerste ronde gratis, daarna € 0,50 per ronde. 15 november: Knutselen.

## DONDERDAG 9 EN 23 NOVEMBER

✓ **Met de BBD aan tafel** (17.00 - 19.00 uur)

Onze medewerkers verrassen u met een maaltijd die ze zelf hebben bereid. BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (inclusief eten en drinken)

## VRIJDAG 3 EN 17 NOVEMBER

✓ **BBD-Café** (14.00 - 17.00 uur)

De spelletjes, quizjes en muziek worden verzorgd door Kees, het kienen en de bingo door Catherina. Er wordt een uurtje aan vastgeplakt voor gezellig keuvelen met een drankje als in een café. (voor wijn, bier en advocaat betaalt u € 1,- extra per drankje)

## EXTRA ACTIVITEITEN DEZE MAAND

### VRIJDAG 10 NOVEMBER

✓ **Omgaan met smartphone, tablet en laptop** (13.00 - 16.00 uur) Mijn naam is Esha Mangroe en ik loop sinds juli stage bij stichting BBD.

Ik wil graag een leuke en leerzame middag voor u organiseren waarbij ik u kan helpen in het omgaan met smartphones, tablets en laptops. U kunt daarbij denken aan vaardigheden zoals het aanmaken van een e-mailadres, aanvragen van DigiD of aanmaken van een facebook-account.

### ZATERDAG 18 NOVEMBER

✓ **Luxe lunch** (12.00 - 14.00 uur)

In onze gezellige activiteitenruimte verwennen onze medewerkers u met een luxe lunch.

### MAANDAG 20 NOVEMBER

✓ **Themadiner in de Prael: Gezellig samen zijn!** (17.00 - 20.00 uur) Met muzikale omlistung van Rondje Gezelligheid die liedjes van Hazes brengen. BBD-prijs € 22,- / Ooievaarspasprijs € 11,- (inclusief diner)

### ZONDAG 26 NOVEMBER

✓ **Super Bingo** (12.00 - 14.00 uur)

We spelen 5 bingorondes, een kaart kost € 5,- en een extra kaart € 2,50

### WOENSDAG 29 NOVEMBER

✓ **Rondje Amerika** (14.00 - 17.00 uur)

Vandaag gaan we een Western kijken met cola en popcorn. Afsluitend is er countrymuziek en gaan we lekker kletsen, borrelen en hotdogs eten. Morgen weer lijnen....

### DONDERDAGMIDDAG

✓ **Cursus valpreventie** (12.00 - 13.00 uur)

In onze activiteitenruimte is er voor u de mogelijkheid om iedere donderdag, 13 weken lang mee te doen aan de cursus valpreventie in samenwerking met de gemeente Den Haag. Er worden o.a. handige tips gegeven om te voorkomen dat u komt te vallen.

Stichting BBD - Esperantostraat 160 - 2518 LH Den Haag



Port Betaald



# programma november 2023

Vanaf woensdag 25 oktober kunt u zich opgeven voor de activiteiten

## Welkom bij de BBD

Het weer is niet meer zo geschikt voor boottochtjes of picknicks maar ook in de herfst is er genoeg gezelligs te doen, aan het einde van de maand is het zelfs alweer tijd voor de eerste lichtjesticht.

We wensen u veel plezier met het uitzoeken van uw uitstapje(s) voor november.

## Cursus smartphone

Op vrijdag 10 november wil onze stagiaire Esha u graag helpen als u problemen heeft met het gebruik van uw smartphone, tablet of laptop.

## Musea deze maand

Iedere maand organiseren we uitstapjes waarbij we musea bezoeken, deze maand staan het Scheepvaartmuseum, de van Nellefabriek en het Zilvermuseum op het programma.

## Nieuwe activiteiten

We doen natuurlijk ons best om iedere keer weer originele activiteiten te bedenken, deze maand staan er weer heel wat splinternieuwe uitstapjes op de rol: rondje Scheepvaartmuseum, tocht omgeving Bergschenhoek, winkelcentrum de Hoven in Delft, de voormalige van Nellefabriek, rondje Hoekse Waard, rondje Poesie Mauw, rondje Highlights van Rotterdam, shoarma restaurant Sakara, olieverf schilderen en dansend naar de kerst.

## Boodschappen met de BBD

Heeft u moeite om zonder hulp uw boodschappen in huis te halen? U kunt met ons op pad om in een klein groepje naar de supermarkt te gaan. Zoals u van ons gewend bent zijn er begeleiders bij om u te helpen met uw boodschappentassen, winkelwagen enz. In dit programma vindt u een lijstje met de winkels die we bezoeken.

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.

DRIJKWERK

## DE ACTIVITEITEN VAN DE BBD WORDEN MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



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



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.

Alle prijzen zijn inclusief begeleiding en vervoer.

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

## WOENSDAG 1 NOVEMBER

✓ **Rondje Scheepvaartmuseum** (11.00 uur)

Vandaag gaan we 500 jaar Nederlandse maritieme geschiedenis ontdekken in het Scheepvaartmuseum in Amsterdam. Het museum bewaart één van de grootste en meest vooraanstaande maritieme collecties ter wereld en bevat o.a. schilderijen, scheepsmodellen, navigatie-instrumenten en zee-kaarten. De entree bedraagt € 17,50 en met een museumjaarkaart is de entree gratis. BBD-prijs € 22,50 (exclusief entree)

## ZATERDAG 4 NOVEMBER

✓ **Pasar Malam in de Broodfabriek in Rijswijk** (12.00 uur)

Vanmiddag bezoeken we de Pasar Malam in Rijswijk, dé plek voor bezoekers die de Indische cultuur een warm hart toedragen! Topentertainment, vele verkoopstands en authentieke Indische en Molukse maaltijden.

Struin langs de diverse stands met oosterse producten, laat u heerlijk masseren of bezoek één van de mediums.

BBD-prijs € 17,50  
Ooievaarspasprijs € 8,75  
(inclusief entree)

## ZONDAG 5 NOVEMBER

✓ **Tocht omgeving Bergschenhoek**

(11.00 uur) Ten noorden van Rotterdam ligt een mooi natuurgebied langs de rivier de Rotte en nabij het vliegveld Rotterdam / the Hague Airport. We maken een mooie tocht in deze omgeving en u krijgt een lunchpakket aangeboden. BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50 (inclusief lunchpakket)



Bezoek Scheepvaartmuseum op 1 november

Wat zitten ze daar toch te doen zo op een rijtje?



## MAANDAG 6 NOVEMBER

✓ **Winkelcentrum de Hoven in Delft** (11.00 uur)

Vandaag reizen we af naar één van de leukste winkelcentra in de omgeving, de Hoven in Delft. Met een grote diversiteit aan winkels zoals AH XL, Action en diverse outlets en horeca. BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25

## DINSDAG 7 NOVEMBER

✓ **Rondje cultuur** (11.00 uur)

Vandaag bezoeken we de voormalige van Nelle-fabriek aan de Schie te Rotterdam. De fabriek geldt als het voornaamste industriële monument in Nederland en behoort tot het UNESCO Werelderfgoed. Wij krijgen een rondleiding door het bijzondere gebouw met prachtige verhalen over haar geschiedenis. Ter plekke drinken we natuurlijk ook een lekker bakkie pleur. U krijgt van de BBD een broodje mee.

BBD-prijs € 25,- / Ooievaarspasprijs € 12,50  
(inclusief rondleiding met koffie en een broodje)

## WOENSDAG 8 NOVEMBER

✓ **Rondje Hoekse Waard** (11.00 uur)

Vandaag gaan we toeren door een puur Hollands landschap van groene weiden, bont vee, knotwilgen en molens. De Hoekse Waard is een prachtig stukje Nederland waar we met de BBD nog niet vaak zijn geweest. Puttershoek, Westmaas, Klaaswaal, Goudswaard, hoe vaak bent u daar geweest? Wij gaan het zien en sluiten af met een drankje. BBD-prijs € 24,50

(inclusief lunchpakket en afsluitend drankje)

## ZATERDAG 11 NOVEMBER

✓ **Rondje Poesie Mauw** (11.00 uur)

Vandaag toch wel iets heel leuk. We gaan op pad naar Beverwijk voor de internationale kattenshow van Felikat om te lopen langs de stands met de mooiste en meest bijzondere katten ter wereld!

Een deskundige jury kiest de winnaars.

Ter plekke is ook catering aanwezig. BBD-prijs € 22,50 (inclusief entree)



## Boodschappen in groepsverband

maandag	11.00 uur	Dirk van den Broek	Centrum
maandag	10.00 uur	Lidl, Jumbo, Action	Alphons Diepenbroekhof
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 xl en Aldi	Savornin Lohmanplein

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

Wie niet zelf mee kan om boodschappen te doen, kan een beroep doen op onze bezorgdienst.

Sightseeing Rotterdam op 15 november



## ZONDAG 12 NOVEMBER

✓ **Zilvermuseum in Schoonhoven** (11.00 uur)

De collectie bestaat uit Nederlandse gebruiksvoorwerpen van zilver van 1600 tot nu zoals: aardappellepels, kaasschaven, geboortelepels en broodmanden. Daarnaast bevat de collectie sieraden, pronkstukken en kerkelijk zilver. Bezoekers worden bovendien verrast door werk van bekende designers zoals de Nederlandse meubelontwerper Piet Hein Eek en objecten uit de zilverfabriek Koninklijke Van Kempen & Begeer. Tevens is er een expositie over de oud Hollandse waterlinie te bezichtigen. De entree voor het museum bedraagt € 12,- en met een museumjaarkaart is de entree gratis. BBD-prijs € 22,50

## MAANDAG 13 NOVEMBER

✓ **Olieverf schilderen** (13.30 uur)

In samenwerking met Goedman Art Supplies gaan we een gezellig middagje olieverfschilderen. Dat doen we in de vrije ruimte bij Goedman in de Prins Hendrikstraat. U krijgt les van een kunstenaar die al zo'n 40 jaar les geeft, diverse exposities heeft gehad en aan vele wedstrijden heeft meegedaan. U krijgt koffie en een koekje aangeboden. Deze middag wordt u gratis aangeboden. BBD-prijs € 8,- / Ooievaarspasprijs € 4,- (inclusief schilderen, koffie en een koekje)

## ZONDAG 13 NOVEMBER

✓ **ADO Den Haag - Cambuur** (13.30 uur)

Gaat het ons dit seizoen lukken om te promoveren naar de eredivisie? Het ziet er goed uit voor ADO. In samenwerking met stichting de Grijze Reigân's gaan we vandaag naar het stadion van ADO voor de wedstrijd tegen Cambuur. BBD-prijs € 25,- / Ooievaarspasprijs 12,50 (inclusief entree).

## MAANDAG 14 NOVEMBER

✓ **Winkelcentrum Leidschenvveen** (12.00 uur)

In dit mooie winkelcentrum vind u winkels zoals Dirk van de Broek, AH, Hema, Blokker, Zeeman en nog veel meer. BBD-prijs € 8,- / Ooievaarspasprijs € 4,-

## DINSDAG 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. BBD-prijs: € 15,-

## WOENSDAG 15 NOVEMBER

✓ **Rondje Highlights van Rotterdam**

(11.00 uur) Een sightseeing tour langs de Kralingse Plassen, over het Noordereiland, over de Erasmusbrug, dwars door het centrum van de stad, langs de Veerhaven en de Euromast naar Delfshaven. Klinkt nu al goed hè? Aan het water van Delfshaven sluiten we af met een afzakkertje. BBD-prijs € 22,50 (inclusief lunchpakket en afsluitend drankje)

## DONDERDAG 16 NOVEMBER

✓ **Shoarma restaurant Sakara** (17.00 uur)

Volgens velen de lekkerste shoarma van Den Haag in een gezellig en intiem restaurant aan de Laan van Meerdervoort. Vanaf € 8,25 kunt hier al een broodje shoarma nuttigen. BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (exclusief eten en drinken)

## DINSDAG 21 NOVEMBER

✓ **Rondje boulevard met vis** (13.00 uur)

Na het ophalen drinken we koffie bij de BBD, daarna rijden we langs de boulevard van Scheveningen waar we afsluiten met een lekker visje. BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25 (exclusief consumpties)

## WOENSDAG 22 NOVEMBER

✓ **Rondje Kringloop** (11.00 uur)

Ons succesnummer! We bezoeken weer drie leuke kringloopjes in de omgeving. BBD-prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75 (inclusief lunchpakket)

## VRIJDAG 24 NOVEMBER

✓ **Dansend naar de kerst** (14.30 uur)

Op het sportpark prinses Irene aan de Schaapweg wordt er een gezellige middag gehouden met live muziek, bingo en avondeten. Er zijn optredens van o.a. Elias van Hees en Peter van der Plas. Er zijn een beperkt aantal plaatsen beschikbaar, deelname geschiedt op basis van loting BBD-prijs € 8,- / Ooievaarspasprijs € 4,- (inclusief bingo, eten en drinken)

## ZATERDAG 25 NOVEMBER

✓ **Herfsttocht in de regio met soep**

(13.00 uur) Welk weer het ook is, het is gegarandeerd snertweer. We maken een mooie tocht door de regio en sluiten af in onze activiteitenruimte met een overheerlijk kop soep. BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarspasprijs € 9,75 (inclusief soep)



Het Kurhaus knapt lekker op van onze busjes



## 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 waarna we u in de activiteitenruimte van de BBD ontvangen met koffie of thee.**

Proost!



## MAANDAG 27 NOVEMBER

✓ **Pannenkoekenboerderij Meyendel**

(11.00 uur) U wordt getraakteerd door de eigenaar van de pannenkoekenboerderij. BBD-prijs: € 8,- / Ooievaarspasprijs: € 4,- (inclusief pannenkoek of broodje naar keuze met 2 drankjes)

✓ **ADO Den Haag - Jong FC Utrecht** (19.00 uur) Gaat u mee juichen in het stadion van ADO tijdens de wedstrijd tegen Jong FC Utrecht? BBD-prijs € 25,- / Ooievaarspasprijs 12,50 (inclusief entree).

## DINSDAG 28 NOVEMBER

✓ **Kerstmarkt Intratuin 's-Gravensande**

(10.00 uur) U kunt hier terecht voor uw kerstinkopen: kerstbomen, kerstcadeautjes, kerstballen, kerstverlichting, kerstkaarsen, kerststukjes... BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarpas, prijs € 6,25

## DONDERDAG 30 NOVEMBER

✓ **Lichtjestocht** (18.30 uur)

U wordt in onze activiteitenruimte ontvangen met koffie of thee met gebak, waarna we een rondrit gaan maken langs de verlichte straten van Den Haag. BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50 (inclusief koffie / thee met gebak)

