

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.



Altijd gezellig in De Prael



Extra activiteiten

ZATERDAG 20 MEI

✓ **Luxe lunch** (12.00 uur - 14.00 uur)
In onze gezellige activiteitenruimte verwennen onze medewerkers u met een luxe lunch.

MAANDAG 22 MEI

✓ **Themadiner in de Prael: Zomer** (17.00 uur - 20.00 uur)
Een zomerse maaltijd waarbij de muzikale omlijsting wordt verzorgd door John Medley.
BBD-prijs € 22,- / Ooievaarsprijis € 11,- (inclusief diner)

ZONDAG 28 MEI

✓ **Super Bingo** (14.00 uur - 16.00 uur)
We spelen 5 bingorondes, een kaart kost € 5,- en een extra kaart € 2,50

IEDERE MAANDAG

✓ **Zangmiddag** (14.00 - 16.00 uur)
Onder leiding van Michael Eschauzier worden Nederlandse liedjes gezongen.

IEDERE DINSDAG

✓ **Bingo** (14.00 uur - 16.00 uur)
We spelen 6 rondes.
Een bingokaart kost € 2,50 extra.

WOENSDAG

✓ **BBD-Soos met koffie, thee en hapjes** (14.00 uur - 16.00 uur)
10 en 24 mei: Kien met Catherien.
De bingo-variant met 90 ballen.
Eerste ronde gratis, daarna € 0,50 per ronde.
17 mei: Knutselen.

IEDERE DONDERDAG

✓ **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 / Ooievaarsprijis € 6,25 (inclusief eten en drinken)

VRIJDAG 5 EN 19 MEI

✓ **BBD-Café** (14.00 uur - 17.00 uur)
Spelletjes, quizjes en muziek worden verzorgd door Kees, het kienen en de bingo door Catherina.
Twee in één dus!
Er wordt een uurtje aan vastgeplakt voor gezellig keuvelen met een drankje als in een café.
(wijn, bier en advocaat kost € 1,- extra per drankje)



John Medley tijdens het themadiner

Stichting BBD - Esperantostraat 160 - 2518 LH Den Haag



Port Betaald



programma mei 2023

Vanaf woensdag 26 april 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.

Dierenparken

Deze maand gaan we zowel genieten van de dieren in diergaarde Blijddorp als van de los lopende dieren in Safaripark de Beekse Bergen.

Stedentrip Oudewater

We bezoeken het gezellige stadje Oudewater in de provincie Utrecht, bekend van de Heksenwaag, maar wist u ook dat de meeste buitenopnames van de tv-serie Swiebertje hier plaatsvonden? Als veldwachter Bromsnor Swiebertje opsloot in de gevangenis dan werd hij opgesloten in de kelder van het voormalige stadhuis, een pareltje uit de 16e eeuw.

Rondje Kringloop

Iedere maand is er een uitstapje waarbij we een paar kringloopwinkels bezoeken, dat is altijd reuze gezellig en erg populair vandaar dat we deze maand twee keer ons 'rondje Kringloop' organiseren.
U kunt op zoek naar leuke spulletjes op 17 of 27 mei.

Cursus valpreventie!

In samenwerking met de gemeente Den Haag gaan we dit jaar een 13-weekse cursus valpreventie aanbieden. We nodigen u van harte uit deel te nemen, aangezien steeds meer oudere mensen onnodig in het ziekenhuis belanden door struikelen en vallen in en om het huis.
U kunt zich nu al telefonisch bij ons aanmelden via 070 - 364 66 61 op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur.

Zodra het aantal deelnemers bekend is, wordt u geïnformeerd over de startdatum die hoogstwaarschijnlijk na de vakantieperiode zal zijn.



DE ACTIVITEITEN VAN DE BBD WORDEN MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

Fonds 1818

Güthschmidt
www.guethschmidt.nl



FONDS SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN



Aeves Benefit

Stichting Ons Thuis



stichting levi lassen

- Fundatie van Beijeren van Schagen
- Haags Groene Kruis Fonds
- Debman Foundation
- Shell Social Investment
- 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.

MAANDAG 1 MEI

✓ Amazing Oriental Den Haag Ypenburg

(11.00 uur) We bezoeken deze grote Aziatische supermark waar u in het restaurant ernaast terecht kunt voor lekkere hapjes en drankjes. BBD-prijs € 8,- / Ooievaarspasprijs € 4,-

DINSDAG 2 MEI

✓ Scheveningen 'visje happen' (16.00 uur)

Vanavond gaan we weer een lekker visje eten in Scheveningen. BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (exclusief consumpties)

WOENSDAG 3 MEI

✓ Rijksmuseum Boerhaave (11.00 uur)

Boerhaave in Leiden is gevestigd in het voormalige Agnietenklooster in het centrum van de stad en vertelt de geschiedenis van de wetenschap door de eeuwen heen. Geneeskunde, natuurkunde en astronomie staan daarbij centraal en vooral die van de 17e eeuw. Antony van Leeuwenhoek, Christiaan Huygens, Albert Einstein... ze komen allemaal voorbij. Met verhalen, korte filmpjes en getuigenissen, maar vooral natuurlijk met de door hun uitgevonden apparaten zelf. We gaan ons verbazen, dat is beloofd! De entree voor het museum bedraagt € 13,- en met een museumjaarkaart is de entree gratis. BBD-prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75 (exclusief entree)

Ijsberen Blijdorp



Steun de BBD

Draagt u de BBD een warm hart toe en wilt u een bijdrage doen om onze activiteiten voor Haagse senioren mogelijk te blijven maken?

Neem contact met ons op om donateur te worden of doe een eenmalige bijdrage op rekening NL39 RABO 0300 8990 76, t.n.v. Boudewijn Struijk Foundation, Vrienden van de stichting BBD.

Uitstapje Des Indes, april 2023



ZATERDAG 6 MEI

✓ Vaartocht door het Westland met ijsje

(11.00 uur) Met rederij de Gantel maken we vanaf Naaldwijk een vaartocht langs 's-Gravenzande, Naaldwijk en Honselersdijk. De vaartocht duurt twee uur en een kwartier. Na afloop is er gelegenheid om bij Natuurlijk Westland het winkeltje te bezoeken of koffie te drinken. BBD-prijs € 24,50 / Ooievaarspasprijs € 12,25 (inclusief vaartocht en ijsje)

ZONDAG 7 MEI

✓ Blijdorp (11.00 uur)

In de woonwijk Blijdorp is de dierentuin van Rotterdam gevestigd, met ijsberen, rode panda's en een onderwatertunnel van waaruit je haaien kunt observeren en natuurlijk ziet u er nog vele andere dieren. De entree bedraagt € 27,- en op vertoon van uw ooievaarspas bij de kassa € 13,50 BBD-prijs € 17,50 / Ooievaarspas € 8,75 (exclusief entree)

Boodschappen in groepsverband

maandag	12.00 uur	Lidl, Jumbo, Action	Alphons Diepenbrockhof
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.

MAANDAG 8 MEI

✓ Burgerveentocht en paling kopen

(10.00 uur) Een fijne tocht richting Burgerveen met een stop bij de palingboer om verse vis te kopen. BBD-prijs € 15,-

DINSDAG 9 MEI

✓ Twaalfuurtje Zevenbergsche Hoek

(10.00 uur) We starten de dag met een twaalfuurtje in restaurant de Gouden Leeuw in Zevenbergsche Hoek waar u voor een kleine bijdrage (vanaf € 7,50) een lekkere lunchmaaltijd kunt nuttigen. Na de maaltijd maken we een mooie tocht. BBD-prijs € 17,50 (exclusief maaltijd en andere consumpties)

WOENSDAG 10 MEI

✓ Vogels spotten (11.00 uur)

Het is weer mei, de maand van het ei! We gaan op pad om onze weidevogels te begluren in hun broed- en foerageergebieden. Daartoe zal een prachtige en rustige route worden uitgezet, waarbij de busjes ook af en toe even kunnen stoppen als er iets moois te zien is. We nemen natuurboeken mee en een picknick; u uw eigen verrekijker? Ik zou zeggen gak-gak en kwaak-kwaak, de vogels achterna! BBD-prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75 (inclusief picknick)

VRIJDAG 12 MEI

✓ ADO Den Haag - Dordrecht (19.00 uur)

Vandaag gaan we naar het stadion van ADO voor de wedstrijd tegen Dordrecht. BBD-prijs: € 25,- / Ooievaarspasprijs: € 12,50 (inclusief entree, drankje en hapjes)

ZATERDAG 13 MEI

✓ Tocht Alblasserwaard (11.00 uur)

Wij maken een mooie tocht door de Alblasserwaard met dorpjes zoals Bleskensgraaf, Ottoland, Molenaarsgraaf en Alblasserdam. Onderweg maken we een koffiestop. BBD-prijs € 22,50 / Ooievaarspas € 12,25 (inclusief lunchpakket)

ZONDAG 14 MEI

✓ Safaripark Beekse Bergen (10.30 uur)

Safaripark Beekse Bergen in Hilvarenbeek is qua oppervlakte het grootste dierenpark van de Benelux. Er worden ca. 100 diersoorten gehouden, variërend van kleine zoogdieren tot grote vogels. Op de uitgestrekte open vlaktes bevinden zich zebra's, giraffen en struisvogels, ook ziet u leeuwen, olifanten, neushoorns en jachtluipaarden. We maken de tocht door het park met de BBD-bussen en halverwege maken we een stop zodat u iets kunt eten of drinken. De entree bedraagt € 28,- en dient apart te worden afgerekend. BBD-prijs € 27,50 (exclusief entree, inclusief lunchpakket)

MAANDAG 15 MEI

✓ Van der Spek Zevenhuizen (10.00 uur)

Een tuincentrum en verswinkel met een leuk en wisselend assortiment en fijne aanbiedingen. BBD-prijs € 15,- / ooievaarspasprijs € 7,50

DINSDAG 16 MEI

✓ Winkelcentrum Naaldwijk (11.00 uur)

In dit winkelcentrum treft u vele bekende winkels en warenhuizen aan voor een gezellig middagje winkelen. BBD-prijs € 9,50 / Ooievaarspasprijs € 4,75



Veel molens en weidsheid in de Alblasserwaard

WOENSDAG 17 MEI

✓ Rondje Kringloop (11.00 uur)

Omdat steeds meer schatzoekers zich aanmelden voor onze kringlooptochten, hebben we besloten om deze activiteit deze maand twee keer te laten plaatsvinden. We bezoeken zoals altijd drie verschillende kringlopen in de omgeving en nemen lunchpakketjes mee. BBD-prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75

ZONDAG 21 MEI

✓ Tocht Biesbosch (11.00 uur)

Onze medewerkers hebben weer een prachtige route uitgestippeld met verrassende plekjes in één van de mooiste natuurgebieden van Nederland. BBD-prijs € 24,50 (inclusief lunchpakket)

DINSDAG 23 MEI

✓ Stedentrip: Oudewater (10.00 uur)

We bezoeken vandaag het stadje Oudewater in de provincie Utrecht, bekend van o.a. de Heksenwaag, maar wist u dat alle buitenopnamen van de serie Swiebertje hier zijn gemaakt, een standbeeld herinnert er nog aan. BBD-prijs € 19,50 (inclusief lunchpakket)

WOENSDAG 24 MEI

✓ Bingo aan de Schie (16.00 uur)

Vanavond worden we verwelkomd door topkokkin Karin, die een heerlijke maaltijd voor ons bereidt in haar restaurant pal aan het water. Een bijzonder ingericht restaurant met kleurrijk, meubilair afkomstig uit de aanpalende kringloop. Die pakken we voor sluitingstijd natuurlijk ook nog even mee. Aansluitend gaan we een paar rondjes bingo spelen, gewoon omdat het kan. De maaltijd kost € 7,50 en dient apart te worden afgerekend. BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarspasprijs € 9,75 (inclusief bingo, exclusief maaltijd)

ZATERDAG 27 MEI

✓ Rondje Kringloop (11.00 uur)

Het tweede Rondje Kringloop deze maand, Nu voor het eerst op zaterdag. We bezoeken drie kringlopen en nemen lunchpakketjes mee. BBD-prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75 (inclusief lunchpakket)

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.

Het is plezierig winkelen met de BBD



MAANDAG 29 MEI

✓ Pannenkoekenboerderij Meyendel

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

DINSDAG 30 MEI

✓ Rondje Nieuwkoop en Meije

(10.00 uur) We maken een tocht door het Groene Hart in de omgeving van Nieuwkoop, een schilderachtige omgeving met uitgestrekte polders. U krijgt een lunchpakket aangeboden. BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarspasprijs € 9,75 (inclusief lunchpakket)

WOENSDAG 31 MEI

✓ Kroegentocht Delft (19.00 uur)

Op verzoek van enkele dorstigen onder ons gaan we onze kelen weer smeren in Delft. Pimpelen, zwelgen, slempen, doorzakken of hoe u het ook maar noemt. We bezoeken drie gezellige kroegjes (in polonaise natuurlijk!) op loopafstand van elkaar. BBD-prijs € 17,50 euro (inclusief borrelhapjes, neemt u vooral wat kleingeld mee voor het afrekenen van uw drankjes!)