

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

BiblioBD (14.00 - 16.00 in de BBD-ruimte)

Een gezellige plek en tijd voor het uitwisselen van het geschreven woord. Onder het genot van een bakje koffie praten, lezen en eventueel ruilen van uw zelf meegenomen tijdschriften, lectuur en literatuur, alles kan en mag aan bod komen. Wellicht is er interesse voor een leesclubje?

Zangmiddag (14.00 - 16.00 in het restaurant)

Onder leiding van Michael Eschauzier worden oud-Hollandse liedjes gezongen.

Een eerste bezoek is ter introductie gratis. U bent van harte welkom!

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)

Manicure en spelletjes doen, deelname is gratis.

Bingo (14.00 - 16.00 in het restaurant)

Inclusief 4 bingo rondes, elke ronde daarna kost € 0,50 extra.

Woensdag

Crea-ochtend (9.30 - 13.30 in het Atrium)

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)

4 juli: **Kien met Catherien!**

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

11 juli: **Knutselen**

18 juli: **Kien met Catherien!**

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

25 juli: **Filmmiddag - Muziek**

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. Op 19 juli de laatste keer, op 6 september gaan we weer verder.

Vrijdag

Bewegingsactiviteit (14.00 - 15.00 in het Atrium)

Bewegingsles op muziek, deelname is gratis.

Extra activiteiten in juli

DONDERDAG 19 JULI

✓ **Themadiner - Hors-d'oeuvre** (18.00 - 21.00)

Locatie: Restaurant, prijs € 12,50

VRIJDAG 27 JULI

✓ **Borrelmiddag** (15.00 - 17.00)

Tropische klanken o.l.v. Rob de Kiewit

Locatie: Restaurant

ZATERDAG 28 JULI

✓ **Super Bingo** (14.00 - 16.30)

We starten met 4 bingo rondes,

elke ronde daarna kost € 0,50 extra.

Locatie: Restaurant



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 juli 2018

Vanaf woensdag 27 juni 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.

BBD Picknick

Woensdag 11 juli gaan we met z'n allen naar buiten om te genieten van de natuur met een heerlijk maaltje erbij.

Vaartocht Nieuwkoopse Plassen

Maandag 16 juli gaan we heerlijk varen in een van de mooiste natuurgebieden die ons land rijk is, de Nieuwkoopse Plassen.



Zonnetrein Schoorl

Zondag 29 juli maken we een speciaal uitje naar de duinen van Noord-Holland, waar we, gezeten in een treintje, het beschermde duingebied mogen bewonderen.



Boodschappen doen met de BBD

Zijn voor u de winkels te ver en de boodschappentassen te zwaar? Ga dan met ons mee om boodschappen te doen. U wordt thuis opgehaald, er gaan begeleiders mee om u te helpen en samen met andere mensen is het ook nog eens gezellig.

Aan het begin van dit programma kunt u vinden welke supermarkten we bezoeken.



Help ons met het verbeteren van boekingsafspraken

Soms melden mensen dat zij zich voor een activiteit hebben opgegeven maar toch niet zijn opgehaald.

Dit kan verschillende oorzaken hebben en wij willen er alles aan doen om miscommunicatie te voorkomen.

Wij voeren intern aanpassingen door, maar u kunt ons ook helpen.

Hiervoor vragen wij het volgende:

- 1 - Kruis de activiteiten waarvoor u zich heeft opgegeven aan in het programmablad.
- 2 - Schrijf de naam van de medewerker die u aan de telefoon had erbij.
- 3 - De dag vóór de activiteit bellen wij iedereen die zich heeft ingeschreven. Als u de dag vóór de activiteit om 12.00 uur niet bent gebeld, vragen wij u vriendelijk ons tussen 12.00 en 14.00 te bellen.

Bij weekendactiviteiten belt u op de vrijdag ervoor
(070 - 364 66 61).

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
LOHMANPLEIN
WINKELCENTRUM



KCOAK
Rooswijk Catholiek Oudste 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 (met rolstoelbus)
wo	11.00	Aldi en Markt	Loosduinen	vr	10.00	AH en Digros	Leidschenveen
wo	12.00	Lidl, Jumbo, Action	A. Diepenbroekhof				

BBD-prijs € 3,- Ooievaarspaskorting van toepassing

ZONDAG 1 JULI

✓ **American Day in Delft** (11.00 uur)
We beginnen de maand op z'n Amerikaans met American Day in Delft. Een heerlijk dagje buiten voor de liefhebbers van auto's, motoren en gezelligheid!
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25

MAANDAG 2 JULI

✓ **Burgerveentocht en paling kopen** (14.00 uur)
Een fijne tocht richting Burgerveen met een stop bij de palingboer waar u heerlijke vis kunt kopen. Natuurlijk stoppen we ook ergens om een bakje koffie te gaan drinken. Aansluitend gaan we een maaltijd nuttigen bij Anno 1890 waar de daghap voor € 11,- op het menu staat.
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50 (exclusief koffie / thee, paling en exclusief daghap)

DINSDAG 3 JULI

✓ **Vaartocht Biesbosch** (10.00 uur)
Rondvaartbedrijf Zilvermeeuw organiseert al bijna vijftig jaar rondvaarten door één van de mooiste natuurgebieden van ons land: Nationaal Park de Biesbosch. Met deze rondvaarten ontdekt u het natuurgebied vanaf het water; een unieke ervaring.
BBD-prijs € 27,50 (inclusief vaartocht)

WOENSDAG 4 JULI

✓ **IKEA Delft** (10.00 uur)
Betaalbare meubelen en woonaccessoires en een restaurant waar u voordelig iets kunt eten of drinken.
BBD-prijs € 9,50 / Ooievaarspasprijs € 4,75 (exclusief eten en drinken)
✓ **Holland Casino Scheveningen** (17.00 uur)
Een spannend en uitdagend uitje naar het casino. Hier kunt u gebruik maken van het arrangement, waar we onder het genot van een hapje en een drankje, speluitleg krijgen en zelf een gokje kunnen wagen. De kosten voor dit arrangement bedragen € 35,-, waarbij u € 35,- aan speelgeld ontvangt. Het deelnemen aan dit arrangement kost u dus feitelijk niets, maar dient wel afgerekend te worden.
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (exclusief arrangement)



DONDERDAG 5 JULI

✓ **Diner bij Brasserie-Bistro Berg & Dal** (17.30 uur)
Deze avond gaan we heerlijk dineren bij Berg & Dal, een schitterend gelegen bistro in de bosjes van Pex. Een driegangenmenu kost € 18,50.
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (exclusief diner)

ZATERDAG 7 JULI

✓ **De BBD verrast!** (10.00 uur)
Onder de naam de 'BBD verrast' gaan we deze maand verder met de zevende 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. Vervolgens maken we een korte tocht 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

ZONDAG 8 JULI

✓ **Uitje naar Renbaan Duindigt** (12.00 uur)
Vandaag organiseert de BBD een bijzondere activiteit die nog niet eerder op het programma heeft gestaan. Het is onze medewerkers gelukt om een aantrekkelijk uitje te organiseren naar renbaan Duindigt! Op deze dag, waarop ook gekoerst 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 (€ 0,50 minimum). We maken er een mooie dag van!
BBD-prijs € 32,50 (inclusief koffie / thee met gebak, lunch en borrelhapjes)



MAANDAG 9 JULI

✓ **Tuincentrum de Bosrand in Woerden** (10.00 uur)
In dit tuincentrum vindt u alles op het gebied van tuin en dieren. Een zeer uitgebreid assortiment tuinplanten, heesters en bomen en alle nieuwe trends op sfeergebied.
BBD-prijs € 17,50

DINSDAG 10 JULI

✓ **Tocht Zuid-Holland met ijsboerderij** (10.00 uur)
Een mooie tocht richting Meerkerk, waar we gaan genieten van zelfgemaakt ijs bij ijsboerderij Middelbroeck. BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50 (exclusief consumpties)

WOENSDAG 11 JULI

✓ **BBD Picknick** (12.00 uur)
Kom mee naar buiten en geniet van het mooie weer met de BBD Picknick! We nemen stoeltjes mee, dus u bent van alle gemakken en geneugten voorzien. Bij eventueel slecht weer zullen we een mooie tocht in Vlietland maken.
BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50 (inclusief picknick)



DONDERDAG 12 JULI

✓ **Eten bij Proeflokaal Bregje** (17.30 uur)
Proeflokaal Bregje staat voor lekker én betaalbaar eten. De heerlijkste gerechten, met zorg samengesteld en vergezeld door een brede selectie bieren en wijnen. Alles voor een goede prijs. De prijs voor het driegangenkeuzemenu bedraagt € 14,50
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (exclusief eten)

ZATERDAG 14 JULI

✓ **De Witte Markt te Heinenoord** (10.00 uur)
De Witte Markt is een leuke vlooiemarkt. Het is niet alleen gezellig en lekker rommelig, maar ook goed voor uw portemonnee! De entreeprijs bedraagt € 2,- en dient apart te worden afgerekend. Voor 65 plussers € 1,50 met legitimatie.
BBD-prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75

ZONDAG 15 JULI

✓ **De BBD verrast!** (10.00 uur)
Gezelligheid in onze ontmoetingsruimte en een tochtje door de regio. Zie ook 7 juli.
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25

MAANDAG 16 JULI

✓ **Vaartocht Nieuwkoopse Plassen** (10.00 uur)
De Nieuwkoopse Plassen, één van de mooiste natuurgebieden van Nederland. We gaan een mooie vaartocht ondernemen waarbij u ontspannen kunt genieten van dit bijzondere gebied.
BBD-prijs € 27,50 (inclusief vaartocht, exclusief consumpties)

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.

DINSDAG 17 JULI

✓ **Pluktuin & Natuur Atelier te Naaldwijk** (10.00 uur)
De Pluktuin is sinds 1995 een rustpunt in het hart van het drukke Westland aan de rand van Naaldwijk. Deze tuin van ruim 4000 meter is aangelegd in Engelse sferen en verdeeld in meerdere kleine tuinen die samen weer een geheel vormen. Vanuit de intieme boomgaard wandelt u via de kleurrijke borders met veel verschillende vaste planten richting de tuinkamers en nutstuin. Laat u verrassen door de verschillende doorkijken, hoekjes en vele zitjes in de tuin.
BBD-prijs € 22,- / Ooievaarspasprijs € 11,- (inclusief rondleiding, koffie / thee met huisgemaakte cake en een aandenken)

WOENSDAG 18 JULI

✓ **Tocht Nunspeet en omgeving** (10.00 uur)
Midden in de zomer maken we een mooie tocht langs de Veluwe richting Nunspeet, waar we bij de 't Eiland, de beste snackbar van Flevoland, een hapje gaan eten. Vanaf € 1,80 kunt u hier heerlijk snacken.
BBD-prijs € 24,50 (exclusief consumpties)

DONDERDAG 19 JULI

✓ **Lunch De Pannenkoe Leidschendam** (11.30 uur)
In dit sfeervol ingerichte restaurant kunt u genieten van een ambachtelijk bereide maaltijd. Met het uitgebreide menu is er voor ieder wel wat wils. Bij mooi weer is het heerlijk toeven op het terras, waar u leuk zicht heeft op de vele bootjes die daar rondvaren.
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (exclusief lunch vanaf € 6,50)

ZATERDAG 21 JULI

✓ **De BBD verrast!** (10.00 uur)
Gezelligheid in onze ontmoetingsruimte en een tochtje door de regio. Zie ook 7 juli.
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25

ZONDAG 22 JULI

✓ **Ooievaarspas Zomerdagtocht Giethoorn** (09.00 uur)
In Giethoorn maken we een rondvaart van twee uur om al het moois dat dit stadje te bieden heeft vanaf het water te bekijken. Daarna heeft u de mogelijkheid om te wandelen in dit mooie, gezellige stadje of een bezoek te brengen aan de museumboerderij.
BBD-prijs € 45,-
Ooievaarspasprijs € 10,- (incl. koffie / thee met gebak en lunchpakket)



MAANDAG 23 JULI

✓ **Vaartocht Westland + druivenkwekerij** (12.30 uur)
Op deze dag maken we een heerlijke vaartocht door het Westland en brengen we een bezoek aan de historische druivenkwekerij 'Sonnehoeck' waar de tijd al honderd jaar lijkt stil te staan. De kwekerij bestaat uit acht druivenkassen, een watertoren, twee ketelhuisjes met schoorstenen, twee fruitmuren en een boomgaard. Samen met de oude tuinderswoning met ingebouwde schuur uit 1729 is het bedrijf uniek in het Westland en van grote historische waarde, het heeft dan ook de status van rijksmonument.
BBD-prijs € 32,50 (inclusief koffie / thee en rondleiding)

DINSDAG 24 JULI

✓ **Tocht Brabant met bezoek Fazanterie** (10.00 uur)
Een mooie tocht naar Brabant met een bezoek aan Oisterhout. Onderweg stoppen we bij de Fazanterie in Olvenhout om wat te nuttigen.
BBD-prijs € 19,50 (exclusief consumpties)

WOENSDAG 25 JULI

✓ **Winkelen bij de Kringloop** (10.00 uur)
Vandaag zijn we wederom uitgenodigd door Schroeder voor een bezoek aan de Kringloop op de Loosduinsekade om weer lekker te struinen. We worden ontvangen met koffie en wat lekkers.
BBD-prijs € 8,- / Ooievaarspasprijs € 4,-
✓ **Filmhuis filmvoorstelling** (15.00 uur)
Filmvoorstelling 'Double indemnity' (107 min. / Engels gesproken / NL ondertiteling) is een klassieke Amerikaanse film noir. De film gaat over een verzekeringsagent, die valt voor de schoonheid van een reeds getrouwde vrouw. Samen beramen ze een snode plan om de echtgenoot om te brengen en zodoende al het geld van zijn levensverzekering te incasseren. Voorstelling met gratis kopje koffie naar keuze en een plakje versgebakken cake.
BBD-prijs € 22,- / Ooievaarspasprijs € 11,- (inclusief film, koffie thee met cake)

DONDERDAG 26 JULI

✓ **Indonesische lunch/diner in de Triumfatorkerk** (12.00 uur)
De Christus Triumfatorkerk organiseert maandelijks dit gezellig samenzijn onder het genot van een heerlijke rijsttafel op deze bijzondere locatie. Wees welkom! De prijs voor het diner is € 12,- en dient apart te worden afgerekend.
BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (exclusief diner)

ZATERDAG 28 JULI

✓ **Panoramatocht 'Op de Bonnefooi met de BBD'** (10.00 uur)
Vandaag staat een prachtige dagtocht op het programma dwars door het rivierenland van Maas en Waal. Daarbij bezoeken we onder meer de

vestingstadjes Gorinchem en, via een veerpont, Woudrichem. Onderweg maken we een tussenstop voor een drankje en van de BBD krijgt u een lunchpakketje mee. Gepland is dat we om 17.00 uur weer terug zijn in Den Haag.
BBD-prijs € 24,50 (inclusief drankje en lunchpakket)

ZONDAG 29 JULI

✓ **Zonnetrein Schoorl** (11.00 uur)
De voormalige gemeente Schoorl (nu gemeente Bergen) is gelegen aan het prachtige beschermde duingebied van Staatsbosbeheer Noord-Kennemerland. De Zonnetrein Schoorl biedt u de mogelijkheid om dit gebied te bezoeken. Gezeten in een elektrische trein, die voor eenieder toegankelijk is, kunt u dit unieke gebied bewonderen.
BBD-prijs € 32,50

MAANDAG 30 JULI

✓ **Pannenkoeken Meyendel** (11.00 uur)
De eigenaar van boerderij Meyendel trakteert de BBD-kleden eenmaal per maand op een pannenkoek of een broodje naar keuze met twee drankjes!
BBD-prijs € 8,- / Ooievaarspasprijs € 4,- (inclusief pannenkoek of broodje naar keuze met 2 drankjes)
✓ **Strandrups Ter Heijde** (12.30 uur)
Vandaag staat er een uniek uitje op het strand van Ter Heijde op het programma. We gaan met een speciaal voertuig over het strand rijden, zodat u optimaal kunt genieten van onze mooie kust!
BBD-prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75



DINSDAG 31 JULI

✓ **Airborne Museum Hartenstein** (10.00 uur)
Het Airborne Museum 'Hartenstein' is een museum in Oosterbeek bij Arnhem over de Slag om Arnhem in september 1944. Het museum, gevestigd in het voormalige hoofdkwartier van de Britse troepen tijdens de slag, heeft een uitgebreide collectie wapens, kleding, uitrustingsstukken, interviews, foto's en video's. De entree bedraagt € 10,- en dient apart te worden afgerekend. Met een Museumkaart is de toegang gratis.
BBD-prijs € 24,50 (exclusief entree)

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