

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.



Gezellige drukte bij de BBD-lunch



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 4, 11 EN 18 MAART

✓ **BBD-Soos met koffie, thee en hapjes** (14.00 - 16.00 uur)
4 en 18 maart: 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
11 maart: 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 13 EN 27 MAART

✓ **BBD-Muziekcafé** (13.00 - 16.00 uur)
Gezellige muziekmiddag met muziek uit vervlogen tijden. U mag ook zelf muzieknummers aanvragen en voor hapjes wordt gezorgd. We beginnen een uur vroeger dan voorheen!

ZATERDAG 7 EN 21 MAART

✓ **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 / Ooievaarspas € 6,25

EXTRA ACTIVITEITEN DEZE MAAND

MAANDAG 23 MAART

✓ **Themadiner in de Prael** (18.00 - 20.00 uur)
Het thema van vandaag is Italië. De muziek wordt vanavond verzorgd door Arthuro. BBD-prijs € 25,- / Ooievaarspas € 12,50 (inclusief diner en 2 consumpties)

DONDERDAG 26 MAART

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

ZONDAG 29 MAART

✓ **Marathonbingo met eten** (11.00 - 17.00 uur)
Op veler verzoek organiseren we vandaag weer een marathonbingo met extra mooie prijzen. We spelen ruim 12 rondes en tussen de rondes door krijgt u een broodmaaltijd aangeboden. We sluiten af met een maaltijd. Een bingokaart kost € 10,- euro en een extra kaart kost € 5,-
BBD-prijs € 25,- / Ooievaarspas € 12,50 (inclusief eten, exclusief drankjes en bingokaarten)



Eten bij De Prael, altijd leuk en lekker

Stichting BBD - Esperantostraat 160 - 2518 LH Den Haag



Port Betaald



programma maart 2026

Vanaf woensdag 25 februari 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.

Lieve mensen,

Maart staat voor de deur, buiten bloeien alweer de krokussen en de narcissen en in veel tuinen staat de forsythia uitbundig geel te wezen, dus kom mee naar buiten allemaal om de lente te vieren!

Shell-diner

Op vrijdag 13 maart organiseert Shell een diner op het hoofdkantoor. Er is een beperkt aantal plaatsen en deelname geschiedt op basis van loting, we houden hierbij ook rekening met voorgaande deelnames. Wie zich aanmeldt ontvangt een brief met de mededeling of u bent in- of uitgeloot.

Marathonbingo

Op verzoek organiseren we op zondag 29 maart weer een marathonbingo met zeker 12 bingorondes. Tussen de rondes door krijgt u een lunch en we sluiten af met een maaltijd. Het wordt een lange zit, houdt u daar rekening mee.

Hulp bij aangifte inkomstenbelasting

Vanaf 1 maart moet of kan er weer aangifte inkomstenbelasting worden gedaan. Het kan voordelig zijn om te controleren of u mogelijk geld terug kan ontvangen, dit kan gelden voor mensen die naast hun AOW nog andere inkomsten hebben of als u ziektekosten heeft gemaakt die niet door uw zorgverzekeraar worden vergoed zoals bij een voorgeschreven dieet.

De BBD biedt u de mogelijkheid om behulpzaam te zijn bij het invullen van deze aangifte, neem dan uw DigiD en het bijbehorende wachtwoord mee (of maak een afspraak om te helpen dit aan te vragen).

In principe vindt deze hulp plaats op donderdagmiddagen tussen 12.00 en 15.00 uur. U kunt telefonisch een afspraak maken.

Uilenpark

Op 15 maart bezoeken we uilen- en dierenpark de Paay om naast de vele andere dieren ook de fantastische uilen die daar wonen te bewonderen. Bernadet maakte er deze fantastische tekening over.



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

DE ACTIVITEITEN VAN DE BBD WORDEN MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

Fonds 1818



Güthschmidt
www.guthschmidt.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

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 1 MAART

✓ **museum met tramrit in historische tram** (11.30 uur) Vandaag gaan we naar het Haags openbaar vervoermuseum waar u het verleden, heden en toekomst van het openbaar vervoer kunt bekijken. Vervolgens maken we een rit van ongeveer 50 minuten met een historische tram. BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarspasprijs € 9,75 (incl. entree museum en rondrit historische tram)

MAANDAG 2 MAART

✓ **Amazing Oriental Ypenburg** (11.00 uur) De gedachte "wat van ver komt is lekker", is inmiddels achterhaald. Voor de lekkerste producten hoeft u namelijk niet verder te kijken dan uw eigen omgeving! Met 20 vestigingen is Amazing Oriental de grootste Aziatische supermarktketen in Nederland. In het restaurant kunt u daarnaast terecht voor lekkere hapjes en drankjes. BBD-prijs € 8,- / Ooievaarspasprijs € 4,-

DINSDAG 3 MAART

✓ **Tocht door het Westland** (11.00 uur) Vandaag maken we een mooi tochtje door het karakteristieke Westland. Afwisselend rijden we door duin-, kasbouw- en polderland-schap. Onderweg stoppen we bij Hoeve Bouwlust in Schipluiden voor een kopje koffie of zelfgemaakt ijs en het kopen van streekproducten. U krijgt een lunchpakket aangeboden. BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarspasprijs € 9,75 (inclusief lunchpakket)



Museum Schokland

WOENSDAG 4 MAART

✓ **Winkelcentrum en markt Vlaardingen** (11.00 uur) In het gezellige winkelcentrum Liesveld vindt u een groot aanbod aan winkels zoals AH, Dirk, Zeeman, Wibra, die Grenze, Zeeman, Kippie en nog veel meer en we bezoeken ook de markt. BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50

ZONDAG 8 MAART

✓ **Schokland met museumbezoek** (10.00 uur) Vandaag bezoeken we Schokland in Flevoland, een werelderfgoed met een fantastische geschiedenis, een 'verdrongen' dorp dat nu een prachtig museum over zijn geschiedenis herbergt. Over inwoners die werden gescheiden door religie en die onder erbarmelijke omstandigheden leefden op strandwallen en houten steigers, indrukwekkend! In onze activiteitenruimte krijgt u nadere uitleg. De entree bedraagt € 10,- en dient apart te worden afgerekend. Met museumjaarkaart of Vriendenloterij VIP-kaart is de entree gratis. BBD-prijs € 29,50 (inclusief lunchpakket, exclusief entree museum)

MAANDAG 9 MAART

✓ **BoereGoed in Naaldwijk** (12.00 uur) BoereGoed is een initiatief van mensen voor mensen met de kas als spel. Hier komen vrijwilligers bij elkaar, wordt er gewerkt, geleerd en genoten en draait het om het samenzijn. De verse groente en fruit uit de kas en van telers uit de regio worden aangeboden in een winkel in de kas, BBD-prijs € 9,50 / Ooievaarspasprijs € 4,75

DINSDAG 10 MAART

✓ **Museum Panorama Mesdag** (11.00 uur) Kunstmuseum met het beroemde panoramische zeegezicht van de 19e-eeuwse schilder Hendrik Mesdag. De entree bedraagt € 17,50 en dient apart te worden afgerekend. Met Ooievaarspas of Vriendenloterij VIP-kaart is de entree gratis. BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspas € 6,25 (exclusief entree museum)

WOENSDAG 11 MAART

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

Boodschappen in groepsverband

maandag	10.00 uur	Lidl, Jumbo, Action	Alphons Diepenbrockhof
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			

VRIJDAG 13 MAART

✓ **Shell diner** (17.00 uur) Op het hoofdkantoor van Shell wordt vandaag weer het vermaarde exclusieve diner aangeboden. Muziek, heerlijk eten en het goede gezelschap van de medewerkers van Shell zorgen voor een onvergetelijke avond! Vanwege het beperkt aantal plaatsen kunt u zich aanmelden als belangstellende. De deelname geschiedt op basis van loting, daarnaast houden we rekening met eerdere deelname. Alle belangstellenden ontvangen een brief met de mededeling of men is in- of uitgeloot. BBD-prijs: € 5,- / Ooievaarspasprijs: € 2,50 (inclusief diner en vervoer)

ZONDAG 15 MAART

✓ **Uilen- en dierenpark de Paay** (10.30 uur) Dit dierenpark is gevestigd in Beesd in Gelderland. De eigenaar woont zelf in een huis in het park en zijn voorkeur gaat uit naar uilen, waarbij de Europese Oehoe veruit favoriet is. Naast de uilen in het uilenbos zijn er nog zo'n 78 andere diersoorten te vinden die allemaal zijn gehuisvest op zeer korte afstand van de paden waardoor de bezoeker contact kan hebben met elk dier. Bijzonder is de kangoeroeweide, hier wonen een aantal Benett Wallaby's, een klein soort kangoeroe. Zij lopen vrij rond in de weide net als de bezoekers. De caviaweide biedt net zoiets. BBD-prijs € 32,50 (inclusief entree en lunchpakket)



Het Shell-diner in 2025

Ons cluppie en de grandeur van Des Indes



MAANDAG 16 MAART

✓ **Valk versmarkt in Voorschoten** (11.00 uur) Valk Versmarkt is een onderdeel van de bekende hotelketen Van der Valk. Een mooie verswinkel met een eigen vlees-, vis-, kaas-, koffie-, brood-, wijn- en groenteafdeling. BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25

DINSDAG 17 MAART

✓ **ADO Den Haag - Jong Utrecht** (19.00 uur) Het ziet er goed uit, het gaat dit seizoen vast lukken om te promoveren naar de eredivisie, zeker met uw steun! In samenwerking met stichting de Grijze Reigâh's gaan we vandaag naar het stadion van ADO voor de wedstrijd tegen Jong Utrecht. BBD-prijs € 25,- / Ooievaarspasprijs 12,50 (inclusief entree)

WOENSDAG 18 MAART

✓ **Hotel des Indes** (10.00 uur) De BBD is door Hotel des Indes wederom uitgenodigd om langs te komen voor koffie met gebak, op kosten van het hotel! Het koffieleuten duurt ongeveer een uur, waardoor we nog tijd hebben voor een mooi rondritje door het historische centrum van onze stad. De mensen die nog niet eerder bij dit hotel zijn geweest krijgen voorrang. BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (inclusief koffie met gebak)

ZONDAG 22 MAART

✓ **Lentetocht** (11.00 uur) We maken een mooie tocht in de regio en u krijgt van ons een lunchpakket aangeboden. BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarspasprijs € 9,75 (inclusief lunchpakket)

MAANDAG 23 MAART

✓ **Intratuin Lisse** (11.00 uur) Gelegen in het hart van de bollenstreek. Hier treft u van alles op het gebied van huis, tuin en dier. BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50

DINSDAG 24 MAART

✓ **Geitenboerderij 't Geertje** (11.00 uur) Deze biologische boerderij kreeg de naam 't Geertje omdat de boerderij gelegen is in de Geerpolder in Zoeterwoude. U vindt er geiten, koeien, kippen, schapen, varkens en pony's, en ook een zuivelmakerij, landwinkel en restaurant. BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50

WOENSDAG 25 MAART

✓ **Scheveningen 'visje happen'** (13.00 uur) We gaan weer naar Scheveningen om te genieten van een lekker visje. BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (exclusief consumpties)

ZATERDAG 28 MAART

✓ **Groene Hart Herfsttocht** (11.00 uur) U maakt een mooie tocht door het landschap van het Groene Hart, langs plaatsen als Reeuwijk, Gouda, Bodegraven. We stoppen onderweg om wat te drinken. BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarspasprijs € 9,75 (inclusief lunchpakket)

Ook met een bakkie thee kun je prima proosten



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.

Saamhorigheid bij de BBD

