

# 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.



lunchen bij de BBD



## 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)

4 en 18 oktober: Kien met Catherien.

De bingo-variant met 90 ballen.

Eerste ronde gratis, daarna € 0,50 per ronde.

11 oktober: Knutselen.

## DONDERDAG 12 EN 26 OKTOBER

✓ **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 6 EN 20 OKTOBER

✓ **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

### MAANDAG 2 OKTOBER

✓ **Lunch in de Prael met live muziek**

(12.00 - 14.00 uur) Uitgebreide lunch in restaurant de Prael (adres is Esperantoplein 20).

De muziek wordt verzorgd door Loes en Loes en zij zingen o.a. Hollands repertoire.

BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarspasprijs € 9,75 (inclusief lunch)

### ZATERDAG 21 OKTOBER

✓ **Luxe lunch** (12.00 - 14.00 uur)

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

### MAANDAG 23 OKTOBER

✓ **Themadiner in de Prael: Herfst**

(17.00 - 20.00 uur) Met muzikale omlijsting van Marcel de Zoete, oftewel de Zingende Slager.

BBD-prijs € 22,- / Ooievaarspasprijs € 11,- (inclusief diner)

## IEDERE DONDERDAGMIDDAG VANAF ???

✓ **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.

De kosten voor gehele cursus zijn € 50,- (met ooievaarspas € 25,-) en als u alle cursusdagen heeft deelgenomen krijgt u uw bijdrage terug.



Stichting BBD - Esperantostraat 160 - 2518 LH Den Haag



Port Betaald



# programma oktober 2023

Vanaf woensdag 27 september kunt u zich opgeven voor de activiteiten

## Welkom bij de BBD

Voor u ligt het programma voor de maand oktober, het is weer een afwisselend programma geworden boordevol leuke en gezellige uitstapjes voor Haagse senioren. We wensen u veel plezier met het kiezen van uw favoriete activiteit.

## Maximaal 3 uitstapjes op de beldag

Zoals u weet kunt u zich vanaf de laatste woensdag van de maand opgeven voor het programma voor de maand die erop volgt. Vanaf nu kunt u zich op de beldag in eerste instantie voor maximaal drie uitstapjes opgeven. Dit geldt overigens niet voor boodschappenhulp en groepsactiviteiten in Het Zamen en de Prael.

Deze maatregel is bedoeld om op de beldag zoveel mogelijk mensen de kans te geven een keuze te maken. Op de dagen erna kunt u ons opnieuw benaderen om u op te geven voor de uitstapjes waar nog plaats is.

## Cursus valpreventie

In samenwerking met de gemeente Den Haag bieden we u een cursus valpreventie aan. De cursus vindt 13 weken achter elkaar plaats op donderdag van 12.00 - 13.00 uur in de activiteitenruimte van de BBD.

De gehele cursus kost € 50,- (met ooievaarspas € 25,-)

Als u de gehele cursus deelneemt krijgt u uw bijdrage terug.

## Musea deze maand

Wij bezoeken deze maand de volgende musea: het Haags Openbaar Vervoer Museum, Panorama Mesdag, het Nationaal Glasmuseum in Leerdam, het Spoorwegmuseum in Utrecht en het Maritiem museum in Rotterdam.

## Nieuw

Deze maand organiseren we ook weer nieuwe activiteiten:

De Euromast in Rotterdam, Leidens Ontzet, Fort Pannerden en het Rondje Kaas.

## Ritje in historische tram

Op zondag 1 oktober bezoeken we het Haags Openbaar Vervoer Museum en maken we een rit door de stad met een historische tram.



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.

DUKWERK

DE ACTIVITEITEN VAN DE BBD WORDEN MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

Fonds 1818

Güthschmidt  
www.guethschmidt.nl



FONDS  
SLUYTERMAN VAN LOO  
OUDERENPROJECTEN

Stichting  
Ons Thuis

VISUAL  
VOICE  
GEMAAKT GEPRINT GEWELDIG!

Aeves  
Benefit

west  
radio tv internet



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.

## ZONDAG 1 OKTOBER

### ✓ Museum en tramrit historische tram

(12.00 uur) Vandaag gaan we naar het Haags Openbaar Vervoer Museum waar u informatie krijgt over verleden, heden en toekomst van het openbaar vervoer. Vervolgens maken we een rit met een historische tram van ongeveer 50 minuten. BBD-prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75 (incl. entree museum en rondrit historische tram)

## DINSDAG 3 OKTOBER

### ✓ Leidens Ontzet (11.00 uur)

Vandaag vertrekken we naar Leiden waar het Leidens Ontzet gevierd wordt. Er is o.a. een kermis, een feestelijke markt, samenzang en een optocht met praalwagens en muziek. BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarspasprijs € 9,75

## WOENSDAG 4 OKTOBER

### ✓ Geitenboerderij 't Geertje (11.00 uur)

Vandaag is het dierendag en we gaan naar Zoeterwoude voor een bezoek aan geitenboerderij het Geertje, waar u de dieren kunt bekijken, maar ook producten kunt kopen zoals kaas, melk en honing. BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50

## VRIJDAG 6 OKTOBER

### ✓ ADO Den Haag - Top Oss (19.00 uur)

We gaan weer naar het stadion van ADO voor de wedstrijd tegen Top Oss. BBD-prijs € 25,- / Ooievaarspasprijs 12,50 (inclusief entree).

## ZATERDAG 7 OKTOBER

### ✓ Rondje geschiedenis: vestingstad Heusden (11.00 uur)

Vandaag zakken we, via een mooie route, af naar een pareltje onder de Nederlandse vestingsteden: Heusden. Na een kleine rondrit door het stadje bezoeken we museum Het Gouverneurshuis (gebouwd in 1592 voor de gouverneur van een Hollands garnizoen), dat verhaalt over de geschiedenis van de stad. Uitleg krijgen we via een audiotour. Aansluitend gaan we ergens een drankje doen. BBD-prijs € 29,50 (inclusief lunchpakket en drankje, exclusief entree museum (€ 9,- / met Museumkaart gratis))

## ZONDAG 8 OKTOBER

### ✓ Euromast Rotterdam (11.00 uur)

Ontdek Rotterdam vanaf een hoogte van 185 meter! Terwijl de Euroscoop naar de top cirkelt geniet u van een prachtig 360° uitzicht over Rotterdam, maar zodra het glas onder uw voeten helder wordt lijkt het alsof de vloer verdwijnt en je boven de Euromast zweeft. Een uniek perspectief: je kunt zowel in de verte kijken als de diepte in! Durft u naar beneden te kijken?

De entree voor 65+ bedraagt € 11,- en voor mensen met een Ooievaarspas is de entree de eerste keer gratis. U dient deze wel mee te nemen en bij de kassa te laten scannen.

BBD-prijs € 22,50  
Ooievaarspasprijs € 11,25 (exclusief entree)

## MAANDAG 9 OKTOBER

### ✓ Bezoek Pelgrimshoeve (13.30 uur)

De snuffelmarkt in Zoetermeer is begonnen als bazar. Vanwege het grote succes werd de bazar omgezet in een permanente tweedehandsmarkt. BBD-prijs: € 12,50 / Ooievaarspasprijs: € 6,25

## DINSDAG 10 OKTOBER

### ✓ Panorama Mesdag (10.00 uur)

Panorama Mesdag is een cilindervormig panoramaschilderij van ongeveer 14 meter hoog en een omtrek van 120 meter. Het schilderij laat een vergezicht zien op de Noordzee, de duinen, Den Haag en Scheveningen.

De entree bedraagt € 15,- en dient apart te worden afgerekend, met een Museumjaarkaart of op vertoon van uw Ooievaarspas is de entree gratis. BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (exclusief 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.

Glasblazen in Leerdam



## WOENSDAG 11 OKTOBER

### ✓ Rondje Geschiedenis: Fort Pansterdam (10.00 uur)

Het is een eindje rijden, maar dan heb je ook wat! Vandaag bezoeken we Fort Pansterdam bij Nijmegen waar we rondgeleid worden via een audiotour en sluiten we ook nog eens af met een drankje in een van de mooiste kastelen van Nederland: Doornenburg.

Een stukje inleidende geschiedenis krijgt u vooraf in onze activiteitenruimte. BBD-prijs € 29,50 (inclusief lunchpakket en afsluitend drankje, exclusief entree fort € 14,50 / met Museumkaart gratis)

## ZATERDAG 14 OKTOBER

### ✓ Nationaal Glasmuseum en Glasblazerij (11.00 uur)

Leerdam is dé glasstad van Nederland, hier vind je dan ook het Nationaal Glasmuseum. Het museum is gevestigd in twee villa's aan rivier de Linge die met overdekte loopbruggen zijn verbonden. De oversteek van het ene naar het andere gebouw voert langs vitrines vol glas. Op loopafstand is de Glasblazerij, hier kun je zien hoe de glasblazers de meest uiteenlopende glazen objecten maken. De entree voor de combinatie museum en glasblazerij bedraagt € 16,- en dient apart te worden afgerekend. Met een Museumjaarkaart is de entree gratis. BBD-prijs € 24,50 (exclusief entree)

## ZONDAG 15 OKTOBER

### ✓ Maritiem museum Rotterdam (11.00 uur)

Vandaag gaan we op zoek naar het verhaal van het belang van de zeevaart voor de ontwikkeling van de stad Rotterdam. In het Maritiem Museum krijgt u daarover alles te zien en te horen. Pal naast het museum liggen diverse oude (stoom-) schepen om te worden bewonderd. In het museum kunt u iets eten of drinken.

De entree bedraagt € 17,50 en dient apart te worden afgerekend. Met een museumjaarkaart of een Vriendenloterij VIP-kaart is de entree gratis. BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarspasprijs € 9,75 (exclusief entree)



## MAANDAG 16 OKTOBER

### ✓ Van der Spek in Zevenhuizen (10.00 uur)

Een grote zelfbedieningswinkel met zuivel, groenten, fruit, planten, bloemen en cadeau's. BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25

## DINSDAG 17 OKTOBER

### ✓ Visje happen op Scheveningen (16.00 uur)

We gaan langs de boulevard van Scheveningen een tocht maken en sluiten af met een lekker visje. BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (exclusief eten en drinken)

## WOENSDAG 18 OKTOBER

### ✓ Rondje Kringloop (11.00 uur)

Ja hoor, daar gaan we weer! Via een mooie route op pad naar de leukste snuffelwinkels van Nederland. Vandaag proberen we weer, net als de vorige maanden, enkele door ons nog onontdekte kringloopjes in de omgeving te vinden, hoe moeilijk dat zo langzamerhand ook wordt. BBD-prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75 (inclusief lunchpakket)

## DONDERDAG 19 OKTOBER

### ✓ Dineren bij de Haagse Beek (17.00 uur)

In dit gezellige restaurant in Kijkduin kunt u eten vanaf € 15,95 (saté met patat en groente). BBD-prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75 (exclusief diner)

## ZONDAG 22 OKTOBER

### ✓ Vogelpark Avifauna (11.00 uur)

Naast spectaculaire vogelshows en bijzondere vogels huisvest Avifauna in Alphen aan de Rijn ook nog andere (kleine) dieren. De entree bedraagt € 19,50 en dient apart bij de kassa te worden afgerekend. U krijgt een lunchpakket aangeboden. BBD-prijs € 24,50 (exclusief entree, inclusief lunchpakket)



## DINSDAG 24 OKTOBER

### ✓ Spoorwegmuseum in Utrecht (10.00 uur)

Het Spoorwegmuseum is een fascinerende plek waar je ontdekt hoe de trein de wereld heeft veranderd. Met een levensecht station, een theater, attracties en wisselende tentoonstellingen. De entree bedraagt € 17,50 en dient apart te worden afgerekend. Met een Museumjaarkaart of een Vriendenloterij VIP-kaart is de entree gratis. BBD-prijs € 24,50 (exclusief entree)

## WOENSDAG 25 OKTOBER

### ✓ Rondje Kaas (11.00 uur)

Vandaag bezoeken we De Goudse Waag, het plaatselijke kaasmuseum in het hart van Gouda, via een audiotour krijgen we uitleg over alles wat er bij het kaas maken komt kijken. Aansluitend gaan we borrelen in de kroeg en krijgt u van ons wat lekkere kaasjes te proeven. BBD-prijs € 24,50 / Ooievaarspasprijs € 12,25 (inclusief lunchpakket en drankje met kaasjes, exclusief entree museum € 8,-)



Klaar voor een volgend ritje



## 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.

Lori's voeren in de Orchideeënhoeve



## VRIJDAG 27 OKTOBER

### ✓ ADO Den Haag - VVV (19.00 uur)

Gaat u ook mee om ADO naar de overwinning te juichen? BBD-prijs € 25,- / Ooievaarspasprijs 12,50 (inclusief entree).

## ZATERDAG 28 OKTOBER

### ✓ Groene Hart Herfsttocht (11.00 uur)

U maakt een mooie tocht door het landschap van het Groene Hart, langs plaatsen als Reeuwijk, Gouda en Bodegraven. We stoppen onderweg om wat te drinken. BBD-prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75 (inclusief lunchpakket)

## MAANDAG 30 OKTOBER

### ✓ Pannenkoekenboerderij Meyendel (11.00 uur)

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



Je maakt wat mee met de BBD