

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



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 7, 14 EN 21 OKTOBER

✓ **BBD-Soos met koffie, thee en hapjes**

(14.00 - 16.00 uur)

7 en 21 oktober: Kienen en bingo met Catherien. Een bingokaart kost € 5,- en een extra kaart € 2,50
14 oktober: Knutselen. We gaan een Deco Par-fumfles maken van fotolijstjes (zie foto).

IEDERE DONDERDAG

✓ **Sociaal / juridisch spreekuur**

(12.00 - 15.00 uur) U kunt ons bellen voor een afspraak met André Kolstee.

VRIJDAG 9 EN 23 OKTOBER

✓ **BBD-Muziekcafé**

(14.00 - 16.00 uur) Gezellige muziekmiddag met muziek uit vervlogen tijden en een muziekquiz met leuke prijzen. Voor hapjes wordt gezorgd.

ZATERDAG 3 EN 31 OKT

✓ **Met de BBD aan tafel**

(13.00 - 15.00 uur)

Vandaag wordt er weer een lekkere warme maaltijd geserveerd, eet u gezellig mee? BBD-prijs € 12,50



EXTRA ACTIVITEITEN DEZE MAAND

ZATERDAG 10 OKTOBER

✓ **luxé lunch** (12.00 - 14.00 uur)

In onze gezellige activiteitenruimte verwennen onze medewerkers u met een luxe lunch. BBD-prijs € 8,-

ZONDAG 11 OKTOBER

✓ **Spelletjesmiddag met sjoelen en kaarten**

(12.00 - 15.00 uur) De sjoelbakken staan al klaar voor u, we maken er een wedstrijd van met een leuk prijsje voor de winnaar. Ook als u van klaverjassen of jokeren houdt bent u bijzonder welkom.

VRIJDAG 16 OKTOBER

✓ **Rondje dierentuin culinair** (17.00 - 20.00 uur)

Kent u Skippy nog? Die lieve, mensenreddende, tv-kangoeroe? Vanavond eten we hem op! En nog wat andere exotische dieren!

We eten lekkere gerechten met vlees dat u waarschijnlijk niet eerder heeft gegeten. Exotisch vlees dat komt van dieren vanuit de hele wereld en ecologisch verantwoord is. Wat te denken van een zebra-burger, saté van krokodil of een carpaccio van kangoeroe?

En van een tartaartje van zeboe (zoek maar op...) of kamelengoulash? Alles met bijpassende garnituur en vooral ook bijpassende drankjes. Zoals Australisch gemberbier, Mongozo kokosbier of een lekkere Braziliaanse caipirinha cocktail. En bovenstaande natuurlijk ook nog onder het genot van even exotische muziek! Ja ja, een bijzonder avondje....

BBD-prijs € 27,50 (inclusief alles)

MAANDAG 19 OKTOBER

✓ **Thema-avond met live muziek in de Prael** (18.00 - 20.00 uur)

Gezellige avond met live muziek van Jan Raats en het bekende hapje en drankje. Het thema deze avond is Nederland. BBD-prijs € 25,- / Ooievaarsprijis € 12,50

ZONDAG 25 OKTOBER

✓ **Superbingo** (12.00 - 14.00)

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

Stichting BBD - Esperantostraat 160 - 2518 LH Den Haag



Port Betaald



programma oktober 2026

Vanaf woensdag 30 september 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,

We zijn alweer in de herfst aanbeldand maar in dit programma vindt u nog de foto's van afgelopen zomer toen we met blote armen buiten liepen.

We gaan nu even niet naar het strand of de heide maar gelukkig is er deze maand ook genoeg leuks te beleven bij en met de BBD. Vanaf woensdag 30 september kunt u ons weer bellen om door te geven met welke activiteit u graag mee zou willen doen, we horen graag van u.

Musea

De herfst is een prima seizoen om musea te verkennen, deze maand gaan we genieten van Delfts blauw aardewerk in het Royal Delft museum op 5 oktober. In eigen stad gaan we ons verwonderen over het fantastische blauw van Johannes Vermeer in het Mauritshuis op 13 oktober. Een dag later op 14 oktober bezoeken we Amsterdam en gaan we ook het Paleis op de Dam bezichtigen en dan staat op 20 oktober nog Naturalis in Leiden op het programma.

Boodschappen doen

Naast ons reguliere aanbod van gezamenlijk boodschappen doen bij de bekende supermarkten en winkelcentra in Den Haag bieden we u ook buiten onze stad de gelegenheid om dit te doen.

Op woensdag de 21ste en gaan we naar Liesveld, het gezellige winkelcentrum inclusief markt in Vlaardingen en op dinsdag 27 oktober kunt u boodschappen doen bij verswinkel en tuincentrum van der Spek in Zevenhuizen.

Activiteitenruimte

Naast ons reguliere aanbod bieden we deze maand als extra een spelletjesmiddag met sjoeltoernooi op zondag 11 oktober en een heel bijzonder 'rondje dierentuin culinair' op vrijdag 16 oktober.



Kappersakademie

De tekening van deze maand laat zien dat we ons op 6 oktober kunnen laten knippen door leerlingen van de kappersakademie.

DE ACTIVITEITEN VAN DE BBD WORDEN MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



Op activiteiten binnen de Haagse regio waarbij de Ooievaarsprijis staat vermeld, is de korting van toepassing voor houders van deze pas.

Met steun van fondsen en bedrijven kunnen we de eigen bijdrage beperkt houden en u regelmatig een drankje of hapje aanbieden, deze laatste activiteiten herkent u aan het fondsenlogo.



- 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 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 4 OKTOBER

✓ Tocht omgeving Rottemeren + kattencafé

(11.00) Op Werelddierendag maken we een mooie tocht in de omgeving van Bergschenhoek en brengen we bovendien een bezoek aan kattencafé Pebbles waar u kunt kennismaken met de negen katten die er wonen.

Pebbles biedt u ook een lunch aan voor € 12,50 bestaande uit een panini broodje met beleg en een drankje of soep met brood en een drankje BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarspasprijs € 9,75 (exclusief lunch)

MAANDAG 5 OKTOBER

✓ Royal Delft museum (10.00)

Beleef de rijke geschiedenis van Delfts blauw bij Royal Delft Museum. Ontdek de historische collectie, inclusief de koninklijke stukken en zie hoe Delfts aardewerk nog steeds volgens het traditionele productieproces wordt gemaakt. De entree van het museum bedraagt € 17,50 en dient apart te worden afgerekend.

Op vertoon van uw museumjaarkaart of ooievaarspas is de entree gratis. BBD-prijs € 17,50 / Ooievaarspasprijs € 8,75 (exclusief entree)



Even poseren voordat we weer huiswaarts gaan

Zitten ze nou aan de wijn in de bus?



DINSDAG 6 OKTOBER

✓ Haagse kappersakademie in de Boogaard

(11.00 en 13.00 uur) De Nederlandse Kappersakademie (NKA) vestiging Den Haag - Rijswijk bevindt zich direct tegenover het bekende winkelcentrum In de Boogaard. Op deze locatie ia de academie zowel een opleidingsinstituut voor kappers als een openbare kapsalon waar je voordelig terecht kunt voor behandelingen door studenten onder professionele begeleiding van ervaren docenten. De prijzen zijn vanaf € 18,95 voor wassen, knippen en normaal föhnen. BBD-prijs € 12,50 / Ooievaarspasprijs € 6,25 (exclusief behandeling)

WOENSDAG 7 OKTOBER

✓ Rondje Kringloop (10.30 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)

MAANDAG 12 OKTOBER

✓ Tocht met Lunch Gouden leeuw (11.00)

We maken een mooie tocht naar Zevenbergschen Hoek in Noord Brabant en stoppen bij restaurant de Gouden Leeuw waar we gaan lunchen. U kunt hier zelf een keuze maken uit de lunchkaart. BBD-prijs € 22,50 (exclusief lunch)

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

DINSDAG 13 OKTOBER

✓ Mauritshuis + poffertjes (11.00)

Het Mauritshuis is een museum van wereldformaat met een buitengewone collectie wereldberoemde Nederlandse en Vlaamse 17e eeuwse schilderkunst. Meesterwerken zoals 'Het meisje met de parel' van Johannes Vermeer en 'de Anatomische les van dr. Nicolaes Tulp' van Rembrandt kunt u hier bewonderen.

De entree bedraagt € 21,- en dient apart te worden afgerekend. Op vertoon van uw museumjaarkaart of uw ooievaarspas is de entree gratis. Na het museumbezoek gaan we poffertjes eten op het Malieveld, waar u vanaf € 7,75 poffertjes kunt bestellen. BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarspasprijs € 9,75 (exclusief entree museum en poffertjes)



Plezier met de Guardian Angels 4 kids

WOENSDAG 14 OKTOBER

✓ Rondje Paleis op de Dam (11.00)

Nadat we met de busjes zijn afgezet bij het startpunt van tramlijn 4, gaan we via een prachtige route dwars door het centrum van Amsterdam op weg naar het Paleis op de Dam. We reizen onder meer via de mooie Rivierenbuurt, De Pijp, het Rembrandtplein, het Muntplein en het Rokin. Aansluitend bezoeken we het paleis waar we met behulp van een audiotour de geschiedenis van het paleis, de historische zalen en de kunst van diverse Hollandse meesters (waaronder Ferdinand Bol) krijgen uitgelegd. De entree van het paleis bedraagt € 13,50 en dient apart te worden afgerekend. Met een museumjaarkaart is de entree gratis. Na het bezoek aan het paleis gaan we met zijn allen nog een borreltje doen voordat we met dezelfde tram 4 de terugweg aanvangen. De kosten voor de tramrit heen en terug zijn ongeveer € 5,- en kunt u met uw pinpas in de tram betalen. BBD-prijs € 27,50 (inclusief broodje en sapje voor onderweg, exclusief tramrit, museumbezoek en consumpties)

ZATERDAG 17 OKTOBER

✓ ADO - PSV (15.30 uur)

In samenwerking met stichting de Grijze Reigâh's gaan we vandaag naar het stadion van ADO voor de wedstrijd tegen PSV. BBD-prijs € 25,- / Ooievaarspasprijs 12,50 (inclusief entree)

ZONDAG 18 OKTOBER

✓ Herfsttocht met soep

(13.00 uur) We maken een mooie tocht door de regio en sluiten af in onze activiteitenruimte met een overheerlijk kop boeren groenten- en tomatensoep. Deze activiteit is aan onze donateurs gratis aangeboden, als u geen donateur bent mag u informeren of er nog plaatsen beschikbaar zijn. BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarspasprijs € 9,75 / Donateurs gratis (inclusief soep)



DINSDAG 20 OKTOBER

✓ Naturalis in Leiden (10.00)

Naturalis is er voor iedereen die meer wil ontdekken over de rijkdom van de natuur. U vindt er o.a. de dinotijdzaal waar het kroonjuweel in de spotlights staat: T. rex Trix. Haar tijdgenoten en andere oerreptielen maken de spectaculaire zaal compleet. U maakt een reis over de wereld en door de tijd en bewondert dieren en planten van nu en vroeger. Zo staat u opeens oog in oog met een kudde triceratopsen of u ziet hoe Nederland eruitzag toen er nog mammoeten rondliepen en ontdekt verrassende versiertrucs van planten en dieren. In LiveScience ontmoet u de onderzoekers en collectiebeheerders zodat u kunt zien en ervaren wat er bij hun werk komt kijken.

De entree van Naturalis bedraagt € 18,- en dient apart te worden afgerekend. Op vertoon van uw museumjaarkaart of uw Vriendenloterij VIP pas is de entree gratis. BBD-prijs € 19,50 / Ooievaarspasprijs € 9,75 (exclusief entree)

WOENSDAG 21 OKTOBER

✓ Winkelcentrum en markt Vlaardingen

(11.00 uur) We gaan naar Liesveld, een gezellig winkelcentrum met een groot aanbod aan winkels en een markt in Vlaardingen. BBD-prijs € 17,50 / Ooieaarspasprijs € 8,75

ZATERDAG 24 OKTOBER

✓ ADO - Heerenveen (19.30 uur)

Lukt het ADO dit jaar om stand te houden in de eredivisie? Vandaag gaan we ze aanmoedigen tijdens de wedstrijd tegen Heerenveen. BBD-prijs € 25,- / Ooievaarspasprijs 12,50 (inclusief entree)

Genieten van zee en strand met de strandrups



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.

De heide bewonderen kan ook met rollator



MAANDAG 26 OKTOBER

✓ Pannenkoekenboerderij

(11.00 uur) We brengen weer een bezoek aan pannenkoekenboerderij Meyendel waar u door de eigenaar wordt getraceerd op een pannenkoek of broodje en drankjes. Deze activiteit is aan onze donateurs gratis aangeboden, als u geen donateur bent mag u informeren of er nog plaatsen beschikbaar zijn. BBD-prijs: € 9,50 / Ooievaarspasprijs: € 4,75 / Donateurs gratis (inclusief pannenkoek of broodje naar keuze met 2 drankjes)

DINSDAG 27 OKTOBER

✓ Van der Spek Zevenhuizen (11.00 uur)

U kunt voordelig boodschappen doen in deze verswinkel, waar u terecht kunt voor groenten, fruit, kaas, snoep en vleeswaren. In het tuincentrum vindt u een ruim assortiment aan tuinmeubelen, tuinplanten, decoratie en kamerplanten. BBD-prijs € 15,- / ooievaarspasprijs € 7,50

WOENSDAG 28 OKTOBER

✓ Scheveningen 'visje happen' (13.00 uur)

Het is weer tijd voor ons maandelijks uitstapje naar Scheveningen waar we een lekker visje gaan eten. BBD-prijs € 15,- / Ooievaarspasprijs € 7,50 (exclusief eten en drinken)

