

ACTIVITEITENKALENDER NOVEMBER

Op deze Activiteitenpagina vind je een deel van de activiteiten die in Nieuwegein door verschillende organisaties worden aangeboden. Deze activiteiten zijn bedoeld voor iedereen in Nieuwegein die graag andere mensen wil ontmoeten in een veilige en prettige omgeving. Veel van de activiteiten worden begeleid door deskundige stadsgenoten of door docenten die aandacht hebben voor omzien en respect naar elkaar.
activiteitenkalender@nieuwegein.nl

ACTIVITEIT	VOOR WIE	AANMELDEN & INFO	KOSTEN	WAAR
MAANDAG				
Wandelgroep Galecop 5, 12, 19 en 26 november 10.00 - 11.30 uur	55+	Fit worden en blijven • Lange afstanden • Op de donderdagen korte afstanden, van 10.00 tot 11.00 uur • Esther Jansen, 06 - 291 12 367 of e.jansen@merwestein.nl • Aanmelden via www.sportidnieuwegein.nl	Gratis	Thorbeckepark 183
Gymnastiek 5, 12, 19 en 26 november 10.00 - 11.00 of 11.15 - 12.15 uur	55+	Gymnastieklessen met verschillende oefeningen om de mobiliteit, spierkracht en de conditie op niveau te houden • Ook op de donderdagen van 9.00 tot 10.00 uur • Aanmelden bij Caroline van der Helm via 030 - 60 042 67 of c.vanderhelm@merwestein.nl • www.sportidnieuwegein.nl	€ 16,- p/mnd bij 1x in de week € 32,- p/mnd bij 2x in de week	Sportcomplex Merwestein, Merweplein 1
Wandel je Fit! 5, 12, 19 en 26 november 19.00 - 21.30 uur	Iedereen met (risico) op hart en vaatziekten	Een nieuwe wandel uitdaging voor iedereen met (een verhoogd risico op) hart- en vaatziekten • T/m april 2019 • Buurtsportcoach Julia van Weelden, 030 - 60 042 67 of J.vanWeelden@merwestein.nl • www.sportidnieuwegein.nl	€ 35,- in totaal	Verschillende startlocaties
Oriëntatie tekenen en schilderen 5, 12, 19 en 26 november 13.30 - 15.30	Volwassenen	Je leert diverse technieken en werkt met verschillende materialen (aanwezig) • Ook op de donderdagen van 9.30 tot 11.30 uur • Docent Niny Zitman • Aanmelden via activiteiten@movactor.nl of 030 - 60 337 48	€ 20,50 p/mnd Stadspas korting	Doorslag, Parelduiker 13
Fotogroep Fotogein 5, 12, 19 en 26 november 20.00 - 22.30 uur	Iedereen	Samen werken aan betere foto's • Deelname exposities en wedstrijden • 3 Gratis kennismakingsavonden • www.fotogein.nl/fotogek • secretaris@fotogein.nl	€ 10,42 p/mnd Stadspas korting	Bouwegein, Hoveniersweide 9
Koersbal 5, 12, 19 en 26 november 10.00 - 12.00 uur	50+	Koersbal lijkt enigszins op jeu-de-boules • In spelvorm meer bewegen • Ook op de woensdagen van 10.00 tot 12.00 uur • Aanmelden bij de beheerder dorps huis, 06 - 216 64 918 of dorpshuisvreeswijk@gmail.com	€ 8,90 p/mnd. Stadspas korting	Dorps huis, Fort Vreeswijk 1
PLUS café 5, 12, 19 en 26 november 14.30 - 16.00 uur	55+	Lifestyle-café om Nieuwegeiners te ontmoeten • 19 nov. workshop door de GGD over eigen regie over je gezondheid en gezond 100 worden • Aanmelden via actie@detweede verdieping.nu • www.detweede verdieping.nu/wat-is-er-te-doen	Gratis	Bibliotheek De 2 ^e verdieping, Stadsplein 1C
Parkinson Café 19 november 14.00 - 16.00 uur	Iedereen	Een gespecialiseerde ParkinsonNet-neuroloog beantwoordt uw vragen over de ziekte van Parkinson • www.parkinson-vereniging.nl • Bas van den Boom, bc.boom@telfort.nl , 06 - 336 69 592 • Gerdie Heins, 030 - 60 650 37	Gratis	Dorps huis, Fort Vreeswijk 1
DINSDAG				
Visagie Bibbedi Bobbedi Beauty 6, 13, 20 en 27 november 13.00 - 16.30 uur	Iedereen	Je laten opmaken • Uiterlijke verzorging om te werken aan herstel, inspiratie en zelfvertrouwen • Melissa de Kruijff, 06 - 404 55 411 of inspiratiehuisnieuwegein@lister.nl • www.inspiratiehuisnieuwegein.nl	Prijzen zie site Stadspas korting	Inspiratiehuis, Kempnaerpark 2
Crisiskaart training 6, 13, 20 en 27 november 11.00 - 13.30 uur	Mensen die vrezzen verward te raken	Zelf een Crisiskaart maken • De Crisiskaart is een persoonlijk kaartje wat jou en anderen houvast geeft als jij het moeilijk hebt • Aanmelden via inspiratiehuisnieuwegein@lister.nl • www.inspiratiehuisnieuwegein.nl	Gratis	Inspiratiehuis, Kempnaerpark 2
Wellness Recovery Action Plan training 6, 13, 20 en 27 november 14.00 - 16.30 uur	Iedereen	WRAP is een zelfmanagement instrument voor het eigen welbevinden • Je komt achter wat voor jou werkt en wat je goed doet • 8 bijeenkomsten • Aanmelden via inspiratiehuisnieuwegein@lister.nl • www.inspiratiehuisnieuwegein.nl	Gratis	Inspiratiehuis, Kempnaerpark 2
Nederlandse taalles 6, 13, 20 en 27 november 10.00 - 11.30 uur	Vrouwen	Vrouwen die de Nederlandse taal beter willen leren schrijven en spreken • Hanan Amnouch, 06 - 186 07 916 of h.amnouch@balansnieuwegein.nl • www.balansnieuwegein.nl	Gratis	La CaZa, Hoorneschans 101
Stijldansen 6, 13, 20 en 27 november 18:30 - 19:30 uur	55+	De Foxtrot, Engelse wals, Quickstep leren of gewoon wat vaker dansen • Onder begeleiding van dansleraar Hans van de Hoef • Aanmelden via 030 - 60 042 67 of c.vanderhelm@merwestein.nl • www.sportidnieuwegein.nl	€ 48,- voor 12 lessen	Sportcomplex Merwestein, Merweplein 1
Walking Football S.V. Geinoord 6, 13, 20 en 27 november 10.00 - 11.00 uur	50+	Voetbal zonder rennen of sprinten met veel balcontact • Buurtsportcoach Sander Tuitel, 030 - 60 042 67 of s.tuitel@merwestein.nl • Aanmelden via het formulier op www.sportidnieuwegein.nl	Gratis	Parkhout 1
Jeu de Boulesgroep 6, 13, 20 en 27 november 13.30 uur	50+	Ontspannen een balletje gooien aan de Lekdijk • Geen ervaring nodig • Ook op de donderdagen • Buurtsportcoach Sander Tuitel, 030 - 60 042 67 of s.tuitel@merwestein.nl • Aanmelden via het formulier op www.sportidnieuwegein.nl	Gratis	Bakenmonde (Lekboulevard)
Bewegen met bal 6, 13, 20 en 27 november 15.00 - 16.00 uur	55+	Bewegen met een bal in een groep • Gediplomeerde trainer aanwezig • www.sportidnieuwegein.nl • Aanmelden bij Esther Jansen, 030 - 60 042 67 of e.jansen@merwestein.nl	€ 8,50 p/mnd	Aert de Gelderhage 7
Beter Bewegen 6, 13, 20 en 27 november 9.30 - 10.15 en 10.30 - 11.15 uur	50+	Gezond bewegen en werken aan verminderen van klachten • Gebaseerd op de oefentherapie Cesar • Gekwalificeerde docent • Beheerder dorps huis, 06 - 216 64 918 of dorpshuisvreeswijk@gmail.com	€ 17,90 p/mnd, Stadspas korting	Dorps huis, Fort Vreeswijk 1

ACTIVITEIT	VOOR WIE	AANMELDEN & INFO	KOSTEN	WAAR
Lunchcafé 6, 13, 20 en 27 november 12.00 - 13.00 uur	ledereen	Grote groep vrijwilligers maken een lunch en doen de bediening • Mee-eten • Ook op de vrijdagen • Aanmelden een dag van te voren via 06 - 216 64 918 of dorpshuisvreeswijk@gmail.com	€ 4,50 Stadspas korting	Dorpshuis, Fort Vreeswijk 1
Country Line Dance 6, 13, 20 en 27 november 14.30 - 16.00 en 19.30 - 21.00 uur	ledereen	Beginners in de middag, gevorderden in de avond • Docent Tom Vermeulen, 06 - 371 70 533 • Aanmelden bij de beheerder dorpshuis, 06 - 216 64 918 of dorpshuisvreeswijk@gmail.com	€ 12,50 p/mnd Stadspas korting	Dorpshuis, Fort Vreeswijk 1
Schaken 6, 13, 20 en 27 november 20.00 - 24.00 uur	Volwassenen	www.sv-lekstroom.nl • Aanmelden bij de beheerder dorpshuis, 06 - 216 64 918 of mail naar dorpshuisvreeswijk@gmail.com	Onbekend	Dorpshuis, Fort Vreeswijk 1
Inloop & Boekenruil 6, 13, 20 en 27 november 14.00 - 17.00 uur	ledereen	Snuffel rond tussen de boeken en neem gerust wat boeken mee • De bar is open • www.departnernieuwegein.nl • Carol Brettschneider, 06 - 541 368 97 of nieuwegein.departner@gmail.com	Gratis	De Partner, Nedereindseweg 401A
Koor "Cantare" 6, 13, 20 en 27 november 13.50 - 16.00 uur	ledereen	Het repertoire is licht populair op basis van professioneel dirigent • www.cantarenieuwegein.nl • cantarenieuwegein@gmail.com	€ 22,- p/mnd	De Partner, Nedereindseweg 401A
Sjoelen 6, 13, 20 en 27 november 13.30 - 15.30 uur	ledereen	We sjoelen voor de gezelligheid en drinken tussendoor samen koffie • Kom vrijblijvend kijken • Marja de Ruiten, 06 - 571 66 998 of mderuiter@movactor.nl • www.movactor.nl	€ 1,- Stadspas gratis	Doorslag, Parelduiker 13
KBO Ontspannings-activiteit 20 november 14.00 - 16.15 uur	55+	Een gezellige bingo en aansluitend een loterij • Feedie von Bannisseht, 030 - 60 395 70	€ 4,-	Lupinestraat 11
Koffietafel met Samen Veerkracht 20 november 12.30 - 15.00 uur	Mensen met een arbeidsbeperking	Bijeenkomst om ervaringen en tips uit te wisselen met een ervaringsdeskundige • www.samenveerkrachtig.nl • Aanmelden via info@samenveerkrachtig.nl	Gratis	La CaZa, Hoorneschans 101
WOENSDAG				
Computer Corner 7, 14, 21 en 28 november 14.00 - 16.00 uur	ledereen	Digitale vaardigheden leren zoals mailen, Facebooken, WhatsAppen, DigiD aanvragen, foto's bewerken, Marktplaats gebruiken • Hanan Amnouch, 06 - 186 07 916 of info@balansnieuwegein.nl • www.balansnieuwegein.nl	Bepaalt u zelf	La CaZa, Hoorneschans 101
Koor 'de Barones singers' 7, 14, 21 en 28 november 14.30 - 16.00 uur	ledereen	Zingen met elkaar • Belangstellenden uit Nieuwegein kunnen altijd meezingen • Gea Evers, 06 - 234 41 202 of g.evers@zorgspectrum.nl	Consumpties voor eigen rekening	Grand café, Lekboulevard 10
Bootcamp Galecop 7, 14, 21 en 28 november 19.30 - 20.15 uur	35+	In de natuur aan je conditie werken op je eigen niveau • Aanmelden bij Esther Jansen, 030 - 60 042 67 of e.jansen@merwestein.nl • www.sportidnieuwegein.nl	Gratis	Aert de Gelderhage 7
POG Zwemmen 7, 14, 21 en 28 november 18.15 - 19.00 uur	Mensen met een beperking	Zwemmen en oefeningen doen om in beweging te blijven • Gediplomeerd zweminstructeur • Watertemperatuur aangepast en (drijf)hulpmiddelen aanwezig • Aanmelden bij Julia van Weelden, 030 - 60 042 67 of J.vanWeelden@merwestein.nl • www.sportidnieuwegein.nl	€ 125,- voor 10 mnd (€ 12,50 p/mnd)	Sportcomplex Merwestein, Merweplein 1
Inloop 7, 14, 21 en 28 november 09.30 - 12.00 uur	ledereen	Ontmoetingsplek voor een kop koffie of thee • Ook op de vrijdagen • Beheerder dorpshuis, 06 - 216 64 918 of dorpshuisvreeswijk@gmail.com	Gratis	Dorpshuis, Fort Vreeswijk 1
Schaakclub 7, 14, 21 en 28 november 14.00 - 16.00 uur	ledereen	Schaak inloop • Gewoon aanschuiven • Beheerder dorpshuis, 06 - 216 64 918 of dorpshuisvreeswijk@gmail.com	Gratis	Dorpshuis, Fort Vreeswijk 1
Biodanza 7, 14, 21 en 28 november 20.00 - 22.00 uur	Volwassenen	Samen in beweging komen op wereldmuziek • Gezondheid, integratie en persoonlijke ontwikkeling • Aanmelden uiterlijk op de dinsdagen bij Lucie van der Veer via 030 - 60 432 08 of info@dansbiodanza.nl	Introductiekaart € 40,- (4 opeenvolgende lessen)	Mendes da Costalaan 132
Uw overheidszaken regelen op de computer 4 bijeenk. 7, 14, 21 en 28 nov. 10.00 - 12.00 uur	ledereen	Zelf oefenen met de computer om digitaal zaken te regelen met de gemeente, Belastingdienst, Werk en Inkomen Lekstroom of de sociale verzekeringsbank • Enige internet ervaring is nodig • www.movactor.nl • Jacqueline Feith, jfeith@movactor.nl • Aanmelden via 030 - 60 337 48 of info@movactor.nl	Gratis	Stadshuis Stadsplein 1A, 2 ^e verdieping
Peanut, de inspirerende huishond 7, 14, 21 en 28 november 09.00 - 12.00 uur	ledereen	Verbinding met een hond creëert mogelijkheden voor jou • Durf stil te staan bij wat je ervaart, wat er gaande is en hoe jij daarmee verder kunt in je herstel • www.inspiratiehuisnieuwegein.nl • Aanmelden via inspiratiehuisnieuwegein@lister.nl	Gratis	Inspiratiehuis, Kempenaerpark 2
Ouder-Kindochtend 7, 14, 21 en 28 november 10.00 - 11.00 uur	Ouders/verzorgers en hun kinderen (0-3 jaar)	Ouders krijgen allerlei praktische tips over taalontwikkeling, voorlezen, opvoeden, en de leukste boeken • Op 14 november thema: slim besparen met een kleintje • Aanmelden via actie@detweede verdieping.nu • www.detweede verdieping.nu/wat-is-er-te-doen	Gratis	Bibliotheek De 2 ^e verdieping, Stadsplein 1C
Yoga (Christine Kraaij) 7, 14 en 21 november 13.00 - 15.00 uur	ledereen	Yoga en meditatie • www.facebook.com/Zinnenprikkel • Joop Leppink, 06 - 448 12 871 • Aanmelden uiterlijk 1 dag van te voren via info@zinnenprikkel.nl	Gratis	De Wenck, Wenckebachplantsoen 85a
Koken met Arie 14 november 18.00 - 20.00 uur	Inw. Doorslag, Centrum, Merwestein	Met elkaar de drie gangen maaltijd eten die door vrijwilligers is gemaakt • Marja de Ruiten, 06 - 571 66 998 • www.movactor.nl • Aanmelden uiterlijk 2 dagen van te voren via vooraf mderuiter@movactor.nl	€ 5,- Stadspas korting	Doorslag, Parelduiker 13
Thé Dansant 21 november 15.00 - 17.00 uur	ledereen	Een gezellige middag met twee uur vrij aan dansen, in verschillende stijlen • Welkom met én zonder danspartner • www.departnernieuwegein.nl • Joke Pieneman, nieuwegein.departner@gmail.com	€ 5,-	De Partner, Nedereindseweg 401A
Voorleeslunch voor ouderen 28 november 11.00 - 13.00 uur	55+	Luisteren naar een prachtig verhaal, onder het genot van een lunch • Aanmelden via actie@detweede verdieping.nu • www.detweede verdieping.nu/wat-is-er-te-doen	Gratis	Bibliotheek De 2 ^e verdieping, Stadsplein 1C

ACTIVITEITENKALENDER

NOVEMBER

DONDERDAG

Diner 1, 8, 15, 22 en 29 november 17.30 - 18.30 uur	Iedereen	Diner is driegangenmenu • Vegetarisch alternatief aanwezig • Ook op de dinsdagen • Menu op www.la-caza.nl/lunchdiner • Aanmelden tot 14.00 uur via 030 - 60 611 11 of info@la-caza.nl	€ 6,- Stadspas korting	La CaZa, Hoorneschans 101
Vitaal Wandelen Hoog-Zandveld 1, 8, 15, 22 en 29 november 10.00 - 11.00 uur	55+	Wandelgroep met oog voor de natuur en na afloop een lekker bakje koffie • Laurette Vossepoel, 06 - 300 38 509 of lvossepoel@movactor.nl	Gratis	Ratelaar 37
Bewegen met Plezier - Dans 1, 8, 15, 22 en 29 november 9.30 - 10.30 uur	55+	Op muziek in groepsverband werken aan je conditie, kracht en lenigheid • Buurtsportcoach Caroline van der Helm • Aanmelden via 030 - 60 042 67 of c.vanderhelm@merwestein.nl	€ 2,50 p/les	Hildo Kropstraat 8
Wandelen Batau 1, 8, 15, 22 en 29 november 10.00 - 11.30 uur	Iedereen	Een stevige wandeling met tussendoor een aantal oefeningen onder leiding van de wandelbegeleider • Buurtsportcoach Lieke van Adrichem, 030 - 60 042 67 • Aanmelden via l.vanadrichem@merwestein.nl	Gratis	Buurtplein Batau, Dukatenburg 1
Creatieve workshop 1, 8, 15, 22 en 29 november 10.00 - 11.30 uur	Iedereen	Eigen kunstwerk afmaken • Verschillende technieken komen aan bod • Deskundige begeleider aanwezig • Beheerder dorps huis, 06 - 216 64 918 of dorps huisvreeswijk@gmail.com	€ 3,-	Dorps huis, Fort Vreeswijk 1
Tai-Chi 1, 8, 15, 22 en 29 nov. 13.30 - 15.30 en 15.00 - 17.00 uur	Iedereen	Bewegende meditatie door langzaam uitgevoerde bewegingen • Goed voor de circulatie, balans, houding, kracht en lenigheid • Aanmelden via 06 - 216 64 918 of dorps huisvreeswijk@gmail.com • www.taoist.nl	Prijs info bij de docent	Dorps huis, Fort Vreeswijk 1
Eetcafé 1, 8, 15, 22 en 29 november 17.30 - 19.00 uur	Iedereen	Grote groep vrijwilligers maken een diner en zorgen voor de bediening • Mee eten • Aanmelden uiterlijk 1 dag ervoor via 06 - 216 64 918 of dorps huisvreeswijk@gmail.com • www.inspiratiehuisnieuwegein.nl/agenda	€ 5,75 Stadspas korting	Dorps huis, Fort Vreeswijk 1
Koersbal 1, 8, 15, 22 en 29 november 13.30 - 15.30 uur	Iedereen	Hou je van jeu de boules? Koersbal lijkt hier een beetje op • Kom gratis een keer meedoen • Marja de Ruiter, 06 - 571 66 998 of mderuiter@movactor.nl • www.movactor.nl	€ 1,- Stadspas gratis	Doorslag, Parelduiker 13
Galecopperband 1, 8, 15, 22 en 29 november 14.00 - 16.00 uur	Ouderen	Creatieve activiteiten, kleine gerechten maken, praatmiddag, zingen, geheugen- en spellenmiddag • Wil Hack, 06 - 213 08 484 • Aanmelden via wilhack@hackservices.nl	€ 1,50 incl. materialen Stadspas korting	Buurtplein Galecop, Thor- beckeplein 183
Jamsessie 8 en 22 november 19.30 - 21.30 uur	Iedereen	Een echt podium én vakkundige begeleiding • Verschillende instrumenten en versterkers aanwezig • www.la-caza.nl/jamsessies • 030 - 60 611 11 of info@la-caza.nl	Gratis	La CaZa, Hoorneschans 101
Lezing Swifterbandmens 1 november 20.00 - 22.00 uur	Iedereen	Bij archeologische opgravingen bij 't Klooster zijn diverse skeletten van de Swifterbandmens gevonden • Professor dr Louwe Kooijmans vertelt hierover • Aanmelden via actie@detweeeverdieping.nu • www.detweeeverdieping.nu/wat-is-er-te-doen	Gratis	Bibliotheek De 2 ^e verdieping, Stadsplein 1C
Mannen met Pannen 15 november 16.00 - 20.00 uur	Mannen	Voor mannen die het gezellig vinden om samen te koken en eten • Aanmelden uiterlijk dinsdag bij Marja de Ruiter via 06 - 571 66 998 of mderuiter@movactor.nl • www.movactor.nl	€ 5,- Stadspas korting	Doorslag, Parelduiker 13
Alzheimer café 22 november 19.00 - 21.00 uur	Iedereen	Ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden • Thema: dagvoorziening voor dementiepatiënten • Annette Stock, 06 - 104 59 638 • www.alzheimer-nederland.nl	Gratis	Lekboulevard 10

VRIJDAG

Tai Chi (Olga Feenstra) 2, 9, 16, 23 en 30 november 13.00 - 14.30 uur	Iedereen	Tai Chi bevordert de lichamelijke gezondheid en geestelijk welzijn a.d.h.v. rustige oefeningen • www.facebook.com/Zinnenprikkel • Joop Leppink, 06 - 448 12 871 • Aanmelden uiterlijk 1 dag van te voren via info@zinnenprikkel.nl	Gratis	La CaZa, Hoorneschans 101
Bewegen met Plezier - Fit & Balans 2, 9, 16, 23 en 30 november 10.00 - 11.00 uur	55+	In een groep werken aan je kracht, conditie en balans • Je krijgt individuele begeleiding, op je eigen niveau • www.sportidnieuwwegein.nl • Aanmelden via 030 - 60 042 67 of c.vanderhelm@merwestein.nl	€ 2,50 p/les	Dorps huis, Fort Vreeswijk 1
Wandelen Batau 2, 9, 16, 23 en 30 november 10.00 - 11.30 uur	Iedereen	Een rustige wandeling onder leiding van een fysiotherapeut • Buurtsportcoach Lieke van Adrichem, 030 - 60 042 67 • Aanmelden via l.vanadrichem@merwestein.nl	Gratis	Buurtplein Batau, Dukatenburg 1
Vrouwen met Autisme 2, 9, 16, 23 en 30 november 14.30 - 17.00 uur	Vrouwen met Autisme	Ervaringen met elkaar delen • Je eigen kracht en mogelijkheden benutten naast je kwetsbaarheid • www.inspiratiehuisnieuwegein.nl • Linsey Wijburg, linseywijburg@lister.nl • Aanmelden via inspiratiehuisnieuwegein@lister.nl	Gratis	Inspiratiehuis, Kempenaerpark 2
Lezingcyclus dementie 9 november 14.00 - 15.30 uur	Iedereen	GZ-psycholoog Amy van Doormaal vertelt wat er gebeurt in het brein, welke gedragsveranderingen optreden en hoe om te gaan met de gedragsproblemen bij dementie • www.vitras.nl/ontmoetingscentrum • 06 - 207 01 094 of ocnieuwwegein@vitras.nl	Gratis	Nedereindseweg 1
Bingo 9 november 20.00 - 22.30 uur	Iedereen	Bingo met leuke prijzen • Beheerder van het dorps huis, 06 - 216 64 918 of dorps huisvreeswijk@gmail.com	€ 5,- per bingokaart	Dorps huis, Fort Vreeswijk 1
Pub Quiz 16 november 20.00 - 22.30 uur	Iedereen	Een verassend thema met slimme vragen • Zelf met een team komen of ter plekke een team vormen • Beheerder van het dorps huis, 06 - 216 64 918 of dorps huisvreeswijk@gmail.com	€ 2,- per persoon	Dorps huis, Fort Vreeswijk 1
Buikdansen 30 november 15.00 - 16.30 uur	Iedereen	Centraal staan plezier en ontspanning • Leer de beginselen van buikdansen • Docent Joke Roomenburg • www.facebook.com/Zinnenprikkel • Joop Leppink, 06 - 448 12 871 • Aanmelden uiterlijk 1 dag van te voren via info@zinnenprikkel.nl	Gratis	La CaZa, Hoorneschans 101

ACTIVITEIT	VOOR WIE	AANMELDEN & INFO	KOSTEN	WAAR
Bingo 30 november 19.00 - 21.30 uur.	Iedereen	Bingo met vijf spannende rondes • Per ronde kunt u drie prachtige prijzen winnen • www.la-caza.nl/bingo-2-2 • wijknetwerkfokkesteeg@gmail.com	€ 12,50 voor 10 bingokaarten	La CaZa, Hoorneschans 101
ZATERDAG				
AHN SOOS 10 en 24 november 13.30 - 16.00 uur	Iedereen	Gezellige middag met met tijd voor ontmoetingen en spel • 10 november is Soos met lunch, vooraf aanmelden via begeleider@hulpdienstnieuwegein.nl • www.hulpdienstnieuwegein.nl	Gratis	Oortjesburg 2
Repair Café Nieuwegein 3 november 11.00 - 14.00 uur	Iedereen	Je eigen kapotte apparaten, kleding, fietsen etc. repareren met hulp van handige vrijwilligers • Een duurzaam cadeau voor de Sint! repaircafenieuwegein.jouwweb.nl • Peer van Halderen, 06 - 175 64 000 of www.repaircafenieuwegein.jouwweb.nl	Gratis	Milieu Edacatie Centrum (MEC), Geinoord 9
Karaoke 3 november 19.30 - 22.00 uur	Iedereen	Karaoke blues - zing met hart en gevoel • www.la-caza.nl/karaoke/ • 06 - 448 12 871	Gratis	La CaZa, Hoorneschans 101
Creatief koken met beperkt budget 10 november 10.00 - 13.30 uur	Iedereen	Samen een warme en gezonde 2-gangenlunch bereiden • Gezamenlijk eten met de gasten • www.hulpdienstnieuwegein.nl • Aanmelden via begeleider@hulpdienstnieuwegein.nl	Gratis	Oortjesburg 2
Intocht Sint Nicolaas 17 november 12.00 - 17.00 uur	Iedereen	Verwelkoming Sint Nicolaas in Nieuwegein • Kinderactiviteiten en een kleine Sinterklaasmarkt • www.invreeswijk.nl • sint@invreeswijk.nl	Gratis	Dorpsstraat Vreeswijk
ZONDAG				
Zie je Zondag! (de Partner) 4 november 14.30 - 17.00 uur	Iedereen	Open bar en leuke acts • Of muziek gaat aan om lekker te dansen • Margaret Lambourne, 06 - 541 36 897 of nieuwegein.departner@gmail.com • www.departnernieuwegein.nl	Gratis	Nedereindseweg 401A
Soep & Cultuur 25 november 14.00 - 17.00 uur	Iedereen	Een verrassend optreden van Female Barbershop Quartet Cloud 9 • Na afloop aanschuiven aan de 'soep tafel' • Beheerder van het dorps huis, 06 - 216 64 918 of dorpshuisvreeswijk@gmail.com	Entree € 2,- Soep € 2,50	Dorps huis, Fort Vreeswijk 1
DIVERS				
Gein Expressbus van het Ouderenfonds Iedere dag 10.00 - 18.00 uur	55+	Diverse uitjes • Zaterdag alleen voor mensen met een Stadspas • www.geinexpress.nl • stichtinggeinexpress@hotmail.nl • Gery Eikelboom, 06 - 212 34 993	Afhankelijk van het uitje	U wordt opgehaald en weer thuis gebracht
Lunch Ma, di, wo, do en vrijdag 12.00 - 13.00 uur	Iedereen	Een lunch verzorgd voor en door deelnemers • www.inspiratiehuisnieuwegein.nl • Yvonne Beerenfenger, YvonneBeerenfenger@lister.nl	€ 1,50	Inspiratiehuis, Kempenaerpark 2
De Bengeltjes Ma, di, do en vrijdag 8.45 - 11.45 uur	(groot) ouders met kinderen	Ouderen kunnen elkaar ontmoeten terwijl hun (klein)kinderen een activiteit doen • www.debengeltjes.eu • Nel Meijer, 06 - 505 57 762 of debengeltjes@notice.nu	€ 3,-	Bouwspeeltuin Jeugdland, Helmkruid 1
Kom in beweging Ma, wo en donderdag 10.00 - 11.00 uur	Vrouwen	Een groep enthousiaste vrouwen wandelen in Parkhout • Gebruik makend van de openbare sporttoestellen • Hanan Amnouch, 06 - 186 07 916 of h.amnouch@balansnieuwegein.nl • www.balansnieuwegein.nl	Gratis	La CaZa, Hoorneschans 101
Budgetcursus Meerdere x p/jaar; 5 bijeenk. Data en tijden in overleg	Iedereen	Beter omgaan met weinig geld • Uw financiële administratie bijhouden • Advies en tips om te bezuinigen • www.wil-lekstroom.nl/budgetcursus • Aanmelden via de klantenservice WIL op 030 - 70 223 00	Gratis	Stadshuis, Stadsplein 1b
Stichting Vier het Leven Volledig verzorgd uitje Op versch. dagen en tijden	65+	Alles wordt geregeld, zoals gereserveerde plekken in theater en de horeca • Koffie vooraf en een drankje in de pauze • Vraag kosteloos programmaboekje aan op 035 - 52 451 56	Afhankelijk van de activiteit Stadspas korting	U wordt thuis opgehaald en teruggebracht
Lunch of diner Eet mee! Vaste gast	Senioren en gastkokers	Senioren lunchen of dineren bij een eetadres in de buurt • Match op maat • 1 á 2 keer per maand als vaste gast • Aanmelden via 030 - 22 134 98 of www.eetmee.nl	Desgewenst een bijdrage in de maaltijdskosten	Bij mensen thuis
Expositie 'Kunst maakt alles mooier!' Woe, do, vrij en za. 13.00 - 17.00 uur	Iedereen	Kunstenaars Brigitte de Caes, Wil Jongstra, Jannie Hensbergen (schilderijen) en Marie-Louise Backhuijs (glaskunst) tonen hun kunstwerken • Opening 2 november om 19.00 uur • Tett van der Woerd, 06 - 104 27 152 of prkunstgein@gmail.com • www.kunstgein.nl	Gratis	Atrium van Stadshuis, Stadsplein 1
Fort Vreeswijk Iedere dag behalve zaterdag Op verschillende tijden	Afhankelijk van de activiteit	Diverse activiteiten o.a. Creatief schilderen; Koor RefreshSing; Wandelgroep; Geinfilmers en de Puzzelruilbeurs • Beheerder dorps huis via 06 - 216 64 918 of dorpshuisvreeswijk@gmail.com • www.fortvreeswijk.nl	Afhankelijk van de activiteit Stadspas korting	Dorps huis, Fort Vreeswijk 1
SportID Elke doordeweekse dag Op verschillende tijden	Afhankelijk van de activiteit	Diverse sportactiviteiten o.a. Fietsgroep Buurthuis Kerkveld; Biljarten; Jeu de Boulesgroep; Wandelgroep Kerkveld/Batau en Speciallympics zwemmen • 030 - 60 042 67 • info@sportidnieuwegein.nl • www.sportidnieuwegein.nl/evenementen	Afhankelijk van de activiteit	Verschillende locaties
La CaZa Elke doordeweekse dag Op verschillende tijden	Afhankelijk van de activiteit	Diverse activiteiten o.a. Sjoelen; Keramiek en darten • www.balansnieuwegein.nl of www.la-caza.nl • 030 - 60 611 11 of info@la-caza.nl	Afhankelijk van de activiteit	La CaZa, Hoorneschans 101
Inspiratiehuis Elke doordeweekse dag Op verschillende tijden	Afhankelijk van de activiteit	Diverse activiteiten o.a. Werkgroep 'Herstellen door Vertellen'; Creatieve inloop 'Maak er wat van.'; Muziek; Intervisie vrijwilligers; Overleg en lunch en Jij & ik • Yvonne Beerenfenger, YvonneBeerenfenger@lister.nl • www.inspiratiehuisnieuwegein.nl • Aanmelden via inspiratiehuisnieuwegein@lister.nl	Afhankelijk van de activiteit	Inspiratiehuis, Kempenaerpark 2
Movactor Elke doordeweekse dag Op verschillende tijden	Afhankelijk van de activiteit	Diverse activiteiten o.a. Lunch en Oriëntatie tekenen en schilderen • Marja de Ruiter, 06 - 571 66 998 of mderuiter@movactor.nl • www.movactor.nl	Afhankelijk van de activiteit	Doorslag, Parelduiker 13
Balans Nieuwegein Elke doordeweekse dag Op verschillende tijden	Afhankelijk van de activiteit	Diverse activiteiten o.a. Samen creatief en wandelgroep • Hanan Amnouch, 06 - 186 07 916 of h.amnouch@balansnieuwegein.nl • www.balansnieuwegein.nl	Afhankelijk van de activiteit	La CaZa, Hoorneschans 101