DE REGENBOOG MAATJESGIDS

Samen op weg

DE REGENBOOG GROEP

Hoofdstukken en inhoud

1. Praktische voorkeuren & grenzen 1

2. Contact met je coördinator 2

3. Kennismaken 4

4. 3 maanden - Samen doen 8

Thema's 10

5. Complimenten pagina 17

6. Terugkijken en vooruitkijken 18

7. Afronding borging 23

8. Terugblik - Wat nemen we mee? 25

DE REGENBOOG GROEP

Welkom!

Jullie starten als maatjeskoppel en gaan samen een tijdje optrekken. Misschien voelt dat meteen goed, misschien is het ook een beetje spannend. Dat is heel normaal.

Door elkaar te leren kennen, ontdek je nieuwe dingen; over de ander én over jezelf.

Maatjescontact groeit stap voor stap. Eerst leren jullie elkaar kennen, daarna ontdekken jullie wat prettig werkt en wat jullie samen willen doen. En uiteindelijk komt er dan ook een moment waarop het traject wordt afgerond.

Deze maatjesgids helpt jullie tijdens dit (half) jaar.

De gids kan helpen om:

- elkaar beter te leren kennen
- verwachtingen uit te spreken
- stil te staan bij hoe het contact gaat
- samen nieuwe dingen te ontdekken
- vooruit te kijken

Je hoeft de gids niet van begin tot eind te volgen.
Gebruik wat bij jullie past!

Veel plezier!

1. Praktische voorkeuren & grenzen

Wat wil je bereiken in dit traject?

Deelnemer: wat heb ik nodig?

Vrijwilliger: wat wil ik bieden?

Vul samen in hoe jullie willen afspreken. Afspraken mogen uiteraard worden aangepast gedurende het traject

Hoe zouden we willen afspreken?

☐ 1x per week ☐ 1x per 2 weken

Hoe heeft onze voorkeur om af te spreken?

☐ vaste dag/tijd ☐ felixibel (plannen steeds een nieuwe afspraak in)

Hoe willen we communiceren?

☐ whatsapp ☐ bellen

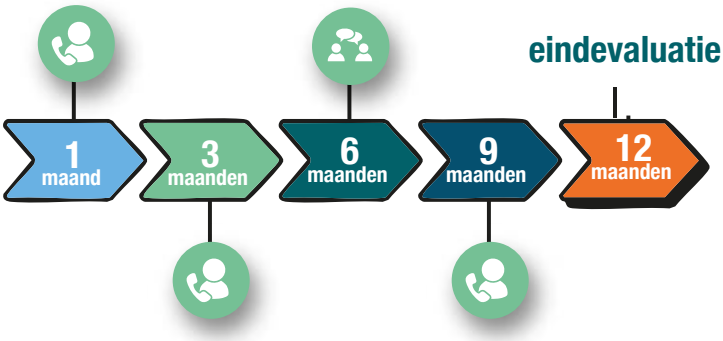
2. Contact met je coördinator

Je coördinator is er voor je tijdens het hele traject. Als je vragen hebt of ergens over wilt sparren, kun je altijd contact opnemen.

Daarnaast zijn er een aantal vaste momenten om samen met de coordinator stil te staan hoe het met jullie gaat, om terug te blikken en vooruit te kijken. Jouw coordinator neemt hiervoor contact met jullie op, op de volgende momenten:

telefonisch

gesprek



Naam coordinator

Contactinformatie coordinator

Nogmaals, tussendoor kun je je coördinator altijd benaderen om mee te denken, iets te bespreken of natuurlijk om een mooi moment mee te delen

Dit wil ik onthouden

Misschien hebben jullie een leuk idee of tip gekregen. Of een activiteit die jullie nog willen doen.

Schrijf het hier op, zodat je het later kunt terugvinden.

3. Kennismaken

0 – 3 maanden

De eerste maanden staan in het teken van elkaar leren kennen en vertrouwen opbouwen.

Soms klikt het meteen.
Soms heeft het even tijd nodig.
Allebei is helemaal normaal.

Door elkaar vragen te stellen en samen kleine dingen te doen, groeit het contact vanzelf.

De vragen en oefeningen hieronder kunnen helpen om het gesprek op gang te brengen. De vragen zijn er om aan elkaar te stellen.

Wat helpt je om je prettig te voelen in contact? Omcirkel wat bij jou past

Ik praat makkelijk
Ik moet eerst wennen
Ik houd van humor
Ik vind stilte ook prettig
Ik neem graag initiatief
Ik vind het fijn als de ander initiatief neemt
Ik houd van plannen
Ik ben meer spontaan

Wat herkennen jullie in elkaar?

Hoe voelt het om aan dit maatjescontact te beginnen?

- [ ] Ik heb er zin in
- [ ] Ik vind het spannend
- [ ] Ik ben nieuwsgierig
- [ ] Ik weet nog niet wat ik kan verwachten
- [ ] Anders:

TIP

Heeft één van jullie een Stadspas met groene ruit?

Daarmee kun je gratis of met korting naar bijvoorbeeld een museum, bioscoop of theater. Je mag je maatje ook een keer meenemen.

Bekijk de agenda via de QR Code

https://www.amsterdam.nl/stadspas/stadspasacties-volwassenen

Kennismakingskaarten en Maatjeskaarten

Kennismakingskaartjes helpen om het gesprek op gang te brengen, vooral als je elkaar nog niet goed kent. Stel om de beurt een vraag of gebruik ze op je eigen manier. Ze zijn er om jullie te helpen – ook leuk voor bijvoorbeeld een feestje of buurtrestaurant.

Veel plezier!

Kennismakingskaarten en Maatjeskaarten

Samen op pad met inspiratie en uitdaging

https://www.deregenboog.org/nl/maatjeskaarten-samen-op-pad-met-inspiratie-en-uitdaging

Optioneel geef wat meer structuur aan jullie eerste afspraken

Veel koppels beginnen een beetje zoekend. Wat ga je nou eigenlijk doen?

Het kan helpen om de eerste afspraken een eenvoudige structuur te geven.

Hieronder een voorbeeld.

Afspraak 1 Kennismaken

Wat gaan jullie doen?

- ☐ Wandeling
- ☐ Koffie drinken
- ☐ Kaartspel
- ☐ Anders:

Afspraak 2 Iets delen

Iedereen neemt iets mee of vertelt iets dat belangrijk voor hem of haar is.

Wat hebben jullie met elkaar gedeeld?
(bijvoorbeeld muziek, een foto, een recept, een brief of map)

Afspraak 3 Iets samen ontdekken

Wat willen jullie samen proberen?

Denk bijvoorbeeld aan:

- ergens koffie drinken
- een plek in de buurt ontdekken
- samen post of brieven openen
- een mailaccount aanmaken
- iets nieuws leren of eten/drinken

Kom meer over elkaar te weten, vraag aan elkaar

- Waar kom je vandaag?
- Wat is jouw leukste plek in Amsterdam?
- Waar word je blij van?
- Wat helpt jou op een moeilijke dag?

Terugblik momentje

Na jullie eerste paar ontmoetingen kunnen jullie samen even stilstaan bij hoe het gaat.

Hoe vinden jullie het tot nu toe gaan?

Wat was verassend?

Wat voelde goed?

TIP

Connectcafé

Het Connectcafé is er elke maand voor deelnemers (en hun maatje) die willen oefenen met sociaal contact, hun netwerk willen uitbreiden of gewoon zin hebben in een gezellige avond. Je bent welkom in een ontspannen sfeer, met een leuke activiteit, hapjes en een drankje.

Meer weten of aanmelden?

Kijk in de activiteitenkalender

https://www.deregenboog.org/nl/activiteiten-trainingen

4. 3 maanden - Samen doen

Jullie zijn nu ongeveer 3 maanden met elkaar op pad. Veel koppels merken dat het contact in deze fase wat meer ontspannen en vanzelfsprekend wordt.

Dit is een mooie periode om samen nieuwe dingen te ontdekken.
Soms dichtbij, soms buiten de deur.
Misschien hebben jullie meer gesprekken, zijn jullie aan het oefenen met post- of digivragen, of gaan jullie samen op pad.

Bij De Regenboog Groep is er veel mogelijk.
Denk aan gezellige activiteiten, een digi of financiele inloop of (LHBTIQ+)groepsaanbod. Om jullie een beetje te helpen hebben we al ons aanbod onder gebracht in verschillende thema's. Jullie kunnen samen ontdekken wat bij jullie past.

Op de volgende bladzijde staat een uitleg hoe je de thema's kan gebruiken.
De uitleg van de verschillende thema's zie je daarna.

Jullie kiezen in dit (half) jaar een paar keer samen thema's om richting te geven aan het contact. Dit is rond de 3 maanden, en bij verlenging ook met 6 en 9 maanden. Het is niet nodig vaker thema's te kiezen.

Jullie coördinator ondersteunt jullie hier natuurlijk graag bij en zal daarom telefonisch contact met jullie opnemen om de thema's te bespreken.

Zelf vaker/eerder contact opnemen mag natuurlijk altijd!

1 Kies een thema

Kijk samen welke thema bij jullie past.
Wat spreekt aan? Waar ben je benieuwd naar?
Bij elk thema staan voorbeelden.
Die helpen om te bedenken wat jullie willen doen.

2 Koppel het aan de activiteitenkalender

Bij elk thema horen activiteiten en plekken. Denk aan een koffieclub of Huizen van de Wijk. Kijk ook samen in de activiteitenkalender en/of dagbestedingsvacatures van De Regenboog Groep.
Welke activiteit past bij jullie thema?

Staat er niets bij dat jullie aanspreekt of hebben jullie vragen?
Vraag je coördinator om mee te denken. Zo wordt het makkelijker om iets te kiezen en samen op pad te gaan.

http://www.deregenboog.org/activiteiten

http://www.deregenboog.org/dagbesteding

3 Zet een kleine, haalbare eerste stap

Bijvoorbeeld:
- samen ergens koffiedrinken
- een activiteit bezoeken
- een nieuwe plek ontdekken

Het hoeft niet groot te zijn.
Het gaat om samen doen en ervaren.

4 Kijk samen terug

Wat ging goed, gaf energie of wil je nog eens doen?
Zo ontdekken jullie stap voor stap wat bij je past.

Thema's

1. Sociale contacten & ontmoeting

Denk aan: Nieuwe mensen ontmoeten, samen koffie drinken of eten, praatje maken in de buurt.

- (Queer)koffieclub of andere club in de buurt
- Huizen van de Wijk
- Groepsactiviteiten (samen uitstapjes maken)
- IZ activiteiten zoals Meet & Eat / Hang Out / Connectcafé
- Op Eigen Kracht training
- SCIP groepsactiviteiten

Scan de QR code kijk eens bij
Eten & Drinken of Ervaringen delen

2. Sociale integratie of nieuw in Nederland

Denk aan: Je buurt leren kennen, (LHBTIQ+)plekken ontdekken in Amsterdam, Nederlandse cultuur leren kennen.

- (Queer)Koffieclub of andere club in de buurt
- Huizen van de Wijk
- Groepsactiviteiten (samen uitstapjes maken)
- Meet & Eat

Scan de QR code kijk eens bij Iets Leren

http://www.deregenboog.org/activiteiten

3. Ontspanning & cultuur

Denk aan: Samen wandelen, fietsen of sporten, een museum of expositie bezoeken, markt of evenement, nieuwe plekken in de stad ontdekken

- Groepsactiviteiten (samen uitstapjes maken)
- Koffieclub of andere club in de buurt
- Huizen van de Wijk

Scan de QR code kijk eens bij
Film & Museum

4. Persoonlijke ontwikkeling & zelfvertrouwen

Denk aan: Omgaan met stress, zelfvertrouwen, dagritme en weekstructuur verbeteren, grenzen aangeven.

- Koffieclub of andere club in de buurt
- Lotgenotengroepen (SCIP)
- Ervaringswijzer (SCIP)
- Op Eigen Kracht training
- Dagbesteding (Werk & Activering)
- Scan de QR code en kijk eens bij
- Ervaringen delen

of Scan de QR code en kijk eens bij:
vacatures voor dagbesteding

http://www.deregenboog.org/activiteiten

http://www.deregenboog.org/dagbesteding

5. Taal- & communicatievaardigheden

Denk aan: Praten in het Nederlands, taal oefenen in alledaagse situaties, leren omgaan met sociale.

- Koffieclub of andere club in de buurt
- Huizen van de Wijk
- Groepsactiviteiten (samen uitjes maken)
- IZ activiteiten zoals Meet & Eat / Hang Out / Connectcafé
- Dagbesteding Werk en Activering

Scan de QR code en kijk eens bij Iets Leren of bij de vacatures van Werk & Activering

6. Digitale vaardigheden

Denk aan: Leren e-mailen en apps gebruiken, een computercursus volgen, reageren op woningen.

- Computer cursus (SCIP)
- Spreekuur Economisch Daklozen
- ACC

Scan de QR code of kijk op de website en kijk eens bij Iets Leren

http://www.deregenboog.org/activiteiten

http://www.deregenboog.org/dagbesteding

7. Financiële vaardigheden

Denk aan: hulp bij administratie, financiën begrijpen, schuldenoverzicht maken, instanties bellen.

- Grip op je Geld spreekuur
- Op Eigen Kracht training
- Financiele inloop voor ZZP-ers
- De Postclub

Scan de QR code en kijk eens bij: Iets Leren of Info & Inloop

8. Praktische regelzaken

Denk aan: plannen, voorbereiden op gesprek met instanties, omgaan met OV, hulp bij zoeken naar woning.

- Spreekuur Economisch Daklozen
- Grip op je Geld
- Op Eigen Kracht training/ Werken aan je Toekomst
- Spreekuren Cliënten informatie punt (Clip)

Scan de QR code en kijk eens bij Iets Leren of Info & Inloop

http://www.deregenboog.org/activiteiten

9. Herstel & ervaringsleren

Denk aan: Grip krijgen op dagelijkse worstelingen (bijv. afkicken), maatje met ervaringskennis, contact met lotgenoten.

- Lotgenotengroepen (SCIP)
- Ervaringswijzer (SCIP)
- Dagbesteding: Werk en Activering

Scan de QR code en kijk eens bij:
Ervaringen delen

10 . Werk & dagbesteding

Denk aan: Op zoek naar (vrijwilligers)werk, meedenken over vinden van werk/dagbesteding, hobby zoeken.

- Dagbesteding Werk en Activering
- Activiteiten van SCIP

Scan de QR code en kijk eens bij:
vacatures voor dagbesteding

of scan de QR code en kijk bij:
Ervaringen delen

http://www.deregenboog.org/activiteiten

http://www.deregenboog.org/dagbesteding

Jullie hebben de verschillende thema's samen doorgenomen.

Kies samen 1 of 2 thema's die jullie de komende tijd willen verkennen.

- ☐ Sociale contacten & ontmoeting
- ☐ Sociale integratie / nieuw in Nederland
- ☐ Ontspanning & cultuur
- ☐ Persoonlijke ontwikkeling & zelfvertrouwen
- ☐ Taal- & communicatievaardigheden
- ☐ Digitale vaardigheden
- ☐ Financiële vaardigheden
- ☐ Praktische regelzaken
- ☐ Herstel & ervaringsleren
- ☐ Werk & dagbesteding
- ☐ Samen iets leuks doen in de stad

Waarom kiezen jullie deze ervaring(en)?

Maak het concreet

Kijk samen op de activiteitenkalender van De Regenboog Groep

Bespreek wat jullie interessant lijkt. Kies één kleine, haalbare stap.

Wat willen jullie proberen?
Activiteit/plek/moment

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

Maak een foto van van de bladzijde en stuur deze naar jullie coördinator.
Zo kan de coördinator met jullie meedenken en jullie verder ondersteunen.

Wist je dat?

Wist je dat er bij de de Regenboog Groep ook vrijwillig chauffeurs klaarstaan die Amsterdammers willen vervoeren als openbaar vervoer lastig is?
Bijvoorbeeld door geldgebrek, lichamelijke of psychische klachten. Onze chauffeurs rijden door heel Amsterdam en zijn vaak ook bereid om in het weekend of in de avond te rijden. **Vraag jouw coordinator je hiermee te helpen als je een ritje nodig hebt!**

Erop-Uit!

Met Erop-Uit gaan we in kleine groepjes de stad in. In buurthuizen zijn er Open Huizen en Buurtrestaurants, en in deelnemersgroepen komen mensen samen voor koffie, hobby's of een praatje, altijd met begeleiding.

TIP

Veel activiteiten zijn gratis, soms vragen we een kleine bijdrage. Inschrijven voor de ErOpUitkalender zodat je altijd op de hoogte bent?

Meld je aan via de QR-code

5. Complimenten pagina

Dit is een mooi moment om even stil te staan bij wat jullie in elkaar waarderen.
Soms zeggen we dit niet zo snel hardop, terwijl het veel kan betekenen.
Neem even de tijd om **elkaar** een paar complimenten te geven.

- **Wat waardeer ik aan jou?**
- **Wat vind jij fijn aan je maatje?**

Bijvoorbeeld: iets wat je maatje doet, iets wat je maatje goed kan, iets wat je maatje voor jou betekent.

Mijn compliment aan jou

Mijn compliment aan jou

6. Terugkijken en vooruitkijken

6 maanden live gesprek met coördinator

Na zes maanden hebben jullie een persoonlijk gesprek met de coördinator dit is een eind of tussenevaluatie. Samen kijken jullie naar:

- hoe het contact zich heeft ontwikkelt
- wat jullie al hebben ondernomen

En bij verlenging

- wat nog interessant kan zijn om te proberen
- en waar jullie misschien wat (extra) begeleiding bij kunnen gebruiken

1. Wat hebben jullie samen gedaan?

2. Wat werkte goed?

3. Wat gaf energie?

4. Kan jullie coordinator nog iets (meer) voor jullie doen?

Maak een foto van van de bladzijde en stuur deze naar jullie coördinator. Zo kan de coördinator met jullie meedenken en jullie verder ondersteunen.

Kiezen jullie nieuwe thema's of dezelfde? Net als na 3 maanden kunnen jullie opnieuw kijken waar jullie je de komende tijd op willen richten.

De thema's zijn er om richting te geven en vind je eerder in het boekje.

- ☐ Sociale contacten & ontmoeting
- ☐ Sociale integratie / nieuw in Nederland
- ☐ Ontspanning & cultuur
- ☐ Persoonlijke ontwikkeling & zelfvertrouwen
- ☐ Taal- & communicatievaardigheden
- ☐ Digitale vaardigheden
- ☐ Financiële vaardigheden
- ☐ Praktische regelzaken
- ☐ Herstel & ervaringsleren
- ☐ Werk & dagbesteding
- ☐ Samen iets leuks doen in de stad

Waarom kiezen jullie deze ervaring(en)?

Maak het concreet

Kijk samen op de activiteitenkalender van De Regenboog Groep

Bespreek wat jullie interessant lijkt. Kies één kleine, haalbare stap.

Wat willen jullie proberen?
Activiteit/plek/moment

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

Maak een foto van van de bladzijde en stuur deze naar jullie coördinator.
Zo kan de coördinator met jullie meedenken en jullie verder ondersteunen.

Samen eten in een buurtrestaurant

Hebben jullie zin om samen iets leuks te doen?
Kom gezellig eten bij één van onze buurtrestaurants. Het is een fijne plek om samen te eten en andere mensen te ontmoeten.

Op vertoon van deze maatjesgids mogen jullie één keer gratis mee-eten.

Het menu wordt een week van tevoren bekendgemaakt en is afwisselend, gezond en smakelijk.

Wil je een plekje reserveren?
Kijk op de actvititeitenkalender voor een overzicht van de buurtrestaurants.
https://www.deregenboog.org/nl/activiteiten-trainingen

Wij en alle vrijwilligers kijken er naar uit om jullie te ontvangen. Tot snel!

EENMALIGE BUURTRESTAURANT BON VOOR MAATJES REGENBOOG GROEP

(2 PERSONEN)

DE REGENBOOG GROEP

Datum _____

Naam coördinator _____

Handtekening coördinator _____

Namen maatjeskoppel _____

_____

Samen herinneringen verzamelen (tussen maand 6 en 9)

In een maatjescontact ontstaan vaak kleine en grote momenten die bijblijven.
Sta samen even stil bij wat jullie samen hebben meegemaakt.

Wat vond je een belangrijk moment?

Wat heeft indruk op jou gemaakt?

Wat vond je leuk om samen te doen?

Jullie kennen elkaar nu iets langer. Omcirkel minimaal drie eigenschappen die je van toepassing vindt op de ander.

OBSERVEREND KWETSBAAR LIEFDEVOL ZELFVERZEKERD

EMPATHISCH LEERGIERIG SPONTAAN ARTISTIEK

PUNCTUEEL BELANGSTELLEND BEHULPZAAM MOEDIG

LOYAAL REALISTISCH ONAFHANKELIJK ZELFSTANDIG

LEVENDIG DOORZETTER ATTENT ORIGINEEL NETJES

POSITIEF VASTBERADEN TROTS SPEELS DUIDELIJK PRAKTISCH

ORGANISATOR FLEXIBEL OPRECHT SNEL BETROUWBAAR

NIEUWSGIERIG NUCHTER ENTHOUSIAST RESPECTVOL GEDULDIG

OPTIMISTISCH SOCIAAL FIT

UITBUNDIG SYMPATHIEK BESCHEIDEN RESOLUUT ENERGIEK

STIPT BELEEFD RELATIVEREND VEERKRACHTIG

GRAPPIG GEVOELIG SPORTIEF VERGEVINGSGEZIND GEMOTIVEERD

WIJS

AVONTUURLIJK WARM OPENHARTIG CREATIEF

ZACHTAARDIG OPMERKZAAM SLIM VROLIJK KRACHTIG

VINDINGRIJK INITIATIEFRIJK FAMILIAAL STERK

TEVREDEN FANTASIERIJK KALM GUL MILD VRIENDELIJK

IJVERIG ONDERNEMEND HARDWERKEND WAARDEREND

GEMOEDELIJK VEELZIJDIG

INTELLIGENT GENIETER DIRECT DANKBAAR

EERLIJK HUMORISTISCH ZORGZAAM EVENWICHTIG

7. Afronding borging

9 maanden telefonisch gesprek met coördinator

Jullie zijn nu ongeveer 9 maanden samen op pad.
Een goed moment om stil te staan bij deze laatste fase.
Wat willen jullie nog samendoen of ervaren?
Waar willen jullie nog aandacht aan geven?

Misschien kiezen jullie nieuwe thema's. Of misschien willen jullie juist verder met iets wat al goed voelt. Dit is ook een moment om langzaam na te denken over de afronding.

- ☐ Sociale contacten & ontmoeting
- ☐ Sociale integratie / nieuw in Nederland
- ☐ Ontspanning & cultuur
- ☐ Persoonlijke ontwikkeling & zelfvertrouwen
- ☐ Taal- & communicatievaardigheden
- ☐ Digitale vaardigheden
- ☐ Financiële vaardigheden
- ☐ Praktische regelzaken
- ☐ Herstel & ervaringsleren
- ☐ Werk & dagbesteding
- ☐ Samen iets leuks doen in de stad

Waarom kiezen jullie deze ervaring(en)?

Maak het concreet

Kijk nogmaals op de activiteitenkalender van De Regenboog Groep

Bespreek wat jullie interessant lijkt. Kies één kleine, haalbare stap.

Wat willen jullie proberen?
Activiteit/plek/moment

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

Maak een foto van van de bladzijde en stuur deze naar jullie coördinator.
Zo kan de coördinator met jullie meedenken en jullie verder ondersteunen.

Wat blijft?

Welke activiteiten wil je blijven doen?

_____

_____

_____

Wat helpt jou om hiermee door te gaan?

_____

_____

Werk en Activering

Wist je dat er ook veel is te kiezen aan werk en dagbesteding bij De Regenboog Groep? We bieden diverse werkplekken, onderverdeeld in:

- Kleding & Crea
- Hospitality & Horeca
- Techniek, Tuin & Logistiek
- Media & Digitalisering

Samen kijken we wat het beste bij je past. Werk geeft structuur, contact en meer zelfvertrouwen, met begeleiding van een werkbegeleider. Zo werk je stap voor stap aan je ontwikkeling en, als je dat wilt, aan doorstroom naar (vrijwillig of betaald) werk.

Meer info?

https://www.deregenboog.org/nl/werk-en-activering

8. Terugblik - Wat nemen we mee?

12 maanden eindevaluatie

Jullie zijn nu een jaar samen op pad geweest.

In die tijd hebben jullie elkaar leren kennen, samen dingen gedaan en ervaringen gedeeld. Nu is het moment gekomen om het maatjestraject af te ronden.

Neem de tijd om stil te staan bij wat deze periode voor jullie heeft betekend.
Wat hebben jullie samen opgebouwd? Wat neem je mee?

Onze route

Waar zijn jullie samen geweest? (plekken, activiteiten, momenten)

Hoogtepunten

Wat waren mooie momenten?

Dit wil ik nog zeggen

Aan mijn maatje:

Wat neem ik mee?

DE REGENBOOG GROEP

POSTADRES
Postbus 10887
1001 EW Amsterdam

BEZOEKADRES
Droogbak 1-D
1013 GE Amsterdam

BANK
De Regenboog Groep
NL79 TRIO 0379 3155 64

CONTACT
020 53 17 600
info@deregenboog.org

SOCIAL
facebook.com/deregenbooggroep
instagram.com/deregenbooggroep

www.deregenboog.org

DE REGENBOOG GROEP

De Regenboog Groep / juni 2026

Algemeen Nut Beogende Instelling ANBI

CBF Erkend Goed Doel