


Voor vrijwel alle activiteiten geldt dat je je van tevoren telefonisch moet opgeven tussen 13:00 en 17:00 uur, dan kunnen we je terugbellen als de activiteit niet door kan gaan.

 Telefoon: 020- 531 76 39
(tenzij anders aangegeven)

of via de mail: ikdoemee@deregenboog.org

We kijken uit naar je komst!



ZWEMMEN

• ZWEMMEN IN HET MARNIX

Donderdag ▶ 11.30 - 14.00 uur

Zwemmen tussen 12.00 en 13.00 uur in het warme of koude bad. Na afloop worden er thema-gesprekken gevoerd en is er gratis koffie en thee. Zelf zwemkleding meenemen.

Adres: Marnixplein 1. Bereikbaar met tram 3 en bus 18.

→ Kosten: € 2,75 en mét stadspas € 2,15



SPORTEN

• SPORTEN IN HET MARNIX

Op maandag ▶ 15.00 - 16.00 uur

Zelf sportkleding en sportschoenen meenemen (zonder zwarte zolen). Achteraf samen een drankje drinken.

Adres: Marnixplein 1. Bereikbaar met tram 3 en bus 18.

→ Kosten: € 3,- incl. drankje

• TENNISLES IN OOSTERPARK

Op vrijdag ▶ tussen 9.30 en 12.30 uur

Dejan aanwezig om tennisles te geven. Vrij tennissen kan ook, tennisrackets en ballen aanwezig, sportkleding zelf meenemen.

Adres: Zero Waste Lab, Dapperplein 84

→ Gratis



NAAR DE FILM

• FILM BIJ DE MUNT

Op de 3^e vrijdag van de maand ▶ Vanaf 18.30 - 22.30 uur

In januari en februari gaan we weer samen film kijken in bioscoop de Munt of Tuschinski met een drankje.

Verzamelen om 18.30 uur onder de Munttoren.

→ Kosten: € 5,- met gratis drankje

• FILMMIDDAG EYE NOORD

Op de eerste zondag van de maand kijken we samen film in bioscoop Eye en drinken we een drankje. Verzamelen om 13.00 uur voor de deur van Eye.

Op de dag zelf kun je contact houden met 06-29179893

Adres: IJ promenade 1, oversteken met het Buisloterwegveer.

→ Kosten: € 5,- met gratis drankje



PSYCHIATRIE CAFÉ'S

• PSYCHIATRIE CAFÉ NOORD

IN HUIS VAN DE WIJK DE MEEUW

De 2^e dinsdag van de maand ▶ 17.00 - 21.00 uur

Adres: Motorwal 300, naast de Dirk v.d. Broek.

Bereikbaar met bus 32, 33 en 35.

Opgeven: voor het eten tot woensdag 16.00 uur ervoor

→ Kosten: € 3,-

• PSYCHIATRIE CAFÉ CENTRUM

Elke laatste vrijdag van de maand ▶ 17.30 - 21.30 uur

Adres: Buurtcentrum De Boomsspijker, Recht Boomssloot 52.

Bereikbaar met metro Nieuwmarkt.

Opgeven: voor het eten tot vrijdag 12.00 uur

→ Kosten: € 3,-

• PSYCHIATRIE CAFÉ WEST

De 3^e donderdag van de maand ▶ 17.30 - 21.30 uur

Adres: Buurtcentrum De Tagerijn, Balboaplein 18.

Opgeven: voor het eten tot woensdag 12.00 uur

→ Kosten: € 3,-



MUSEA

• MUSEUMCLUB

Op 19 januari en 16 februari

Verzamelen voor de deur van het desbetreffende museum, opgeven verplicht.

→ Kosten: € 5,- zonder museumjaarkaart en € 2,- met museumkaart, incl. drankje



ETEN EN DRINKEN

• ETEN BIJ ROYAL VISRESTAURANT

Donderdag 19 januari ▶ 18.00-19.30 uur

We gaan nog een keer eten bij een visrestaurantje op de Van der Pekstraat 87.

Opgeven: uiterlijk dinsdag voorafgaand voor 12.00 uur.

→ Kosten: € 5,- (drankjes apart)

• MEE-ETEN IN DE HORIZON

Laatste vrijdag van de maand ▶ 18.00 tot 19.30 uur

Elke laatste vrijdag van de maand kun je in buurthuis de Horizon mee-eten met een 2-gangen diner.

Adres: Horizon, Hembrugstraat 156.

→ Kosten: € 5,-

• CAFÉ IN HET BADHUIS

Op de 2^e woensdag van de maand ▶ 15.00 - 17.00 uur

Elke tweede woensdag van de maand. Een drankje drinken samen met en op kosten van de Regenboog Groep. In Het Badhuis, Javaplein 21, bereikbaar met tram 7 en 14 of bus 22.

→ **Gratis**

• BUURTBUDGET MAALTIJD IN NOORD

Vanaf dinsdag 24 januari ▶ 17.00 - 20.00 uur

Vanaf februari drie keer per maand een BuurtBudget maaltijd in Noord. Gekookt met ingrediënten uit het voedselbankpakket. Iedereen met een zeer krappe beurs is welkom.

Adres: Huis van de Wijk De Meeuw, Motorwal 300, bereikbaar met bus 32, 33, 38.

Opgeven noodzakelijk. Binnenlopen vanaf 17.00 uur, diner om 18.00 uur.

→ **Kosten: € 1,-**

Uitgelicht met thema Goede Voornemens

Een nieuw jaar, een nieuwe ronde met zeker weer nieuwe kansen. Daarom staat deze kalender in het thema van goede voornemens. Goede voornemens zijn er natuurlijk ook altijd om ze weer te breken, maar daarvoor moet je er eerst aan beginnen. Daarom hier een paar voornemens uit de goede voornemens top 10, om je jaar goed te beginnen.

VOORNEMEN 1: MEER SPORTEN

TENNISLES OP DE TENNISBAAN IN HET OOSTERPARK

Vrijdag ▶ 9.30 - 12.30 uur

Vanaf nu kun je elke vrijdag tennisles volgen op de Tennisbaan in het Oosterpark. Onder begeleiding van tennisleraar Dejan kun je de tactiek van het spel leren. Het fijne is dat je niet eens een racket of ballen mee hoeft te brengen, die zijn allemaal aanwezig bij verzamel locatie Zero Waste Lab op Dapperplein 84.

Verzamelen is om 9.30 op Dapperplein 84, daar krijg je van Mike een kopje koffie. Om 10.00 vertrekken we naar de Tennisbaan.

Waar: Tennisbanen Oosterpark. Rackets en ballen zijn aanwezig bij het Zero Waste Lab, deze mag je kosteloos lenen. Voor sportschoenen en kleding moet je zelf zorgen.

→ **Kosten: Gratis**

VOORNEMEN 2: MEER CULTURELE ACTIVITEITEN ONDERNEMEN

Museumclub, donderdag 19 januari en donderdag 16 februari ▶ 10.45 - 13.00

Op donderdag 19 januari gaan we naar het Joods Historisch, verzamelen om 10.45 op Nieuwe Amstelstraat 1, voor de ingang van het Joods Historisch Museum. Violet zal daar staan.

Op donderdag 16 februari gaan we naar Fotomuseum FOAM waar een tentoonstelling is van de Japanse fotograaf Hiroshi Sugimoto, verzamelen om 10.45 uur voor de deur op Keizersgracht 609. Violet zal daar staan.

→ **Kosten: € 5,- voor mensen zonder museumkaart en € 2,- voor mensen met museumkaart, dit is inclusief drankje.**

VOORNEMEN 3: NIEUWE DINGEN LEREN

Twee kalenders geleden werd jullie gevraagd een enquête in te vullen die bij de kalender zat. Hier hebben jullie massaal gehoor aan gegeven. Inmiddels is de beloofde laptop ook verloot en is de gelukkige winnaar geworden, Monique uit Diemen. De volgende kalender wordt hier meer aandacht aan besteed.

Met een laptop moet je natuurlijk ook iets doen en dus kun je een aantal fantastische computer cursussen volgen bij SCIP. Deze cursussen kunnen uit verschillende thema's bestaan zoals Windows 10, Photoshop of Facebook. De cursussen worden tegen een zeer laag tarief aangeboden. Een cursus van SCIP kun

je zowel in Amsterdam Noord (Distelweg 85) als in Amsterdam West (Cornelis Dirkszstraat 27-3) volgen. Naast het volgen van een cursus kun je ook gewoon een computer gebruiken bij SCIP. Voor meer informatie aangaande het cursusaanbod van SCIP zie <http://accscip.nl>.

VOORNEMEN 4 + 5: GEZOND ETEN EN GEZELLIGHEID OPZOEKEN

Komt dat even goed uit dat deze gecombineerd kunnen worden, kom eten bij een Regenboog Buurtrestaurant. Hier eet je een driegangenmenu gemaakt van verse ingrediënten.

Zie voor de dagen en locaties de extra flyer bij de kalender of www.deregenboog.org/buurtrestaurants

→ **Kosten: € 5,- voor een driegangenmenu bij een Buurtrestaurant**

VOORNEMEN 6: VIER HET NIEUWE JAAR

Chinees nieuw jaar viering: het Jaar van de Haan. Het Chinees Nieuwjaar valt in 2017 op zaterdag 28 januari. We gaan kijken bij de festiviteiten rondom de Nieuwmarkt en Zeedijk waar om 13.00 uur gestart wordt bij de He Hua tempel met een Leeuwendans. We kijken bij verschillende evenementen en drinken afsluitend een drankje. Het kan zijn dat we, afhankelijk van het programma, rondom de Nieuwmarkt het tijdstip nog aanpassen. Geef je daarom van tevoren op zodat we je op de hoogte kunnen houden.

→ **Kosten: € 1,-, dit is inclusief drankje, verzamelen om 12.30 uur bij de halte van de metro op de Nieuwmarkt.**

VOORNEMEN 7: DOE EENS IETS NIEUWS

De lekkerste bakker van Amsterdam opent zijn deuren voor een bakles! Op 15 februari, tijdens een 2 uur durende les (14-16 uur) kneed je met je eigen handen het deeg, laat je je deeg rijzen en bakken. Op een simpele manier leggen wij uit hoe je het proces onder controle houdt. Terwijl de oven je brood bruin bakt, krijg je een rondleiding door de bakkerij en maalderij. Uiteraard vertrek je huiswaarts met je eigen volkorenbroodje en recept.

→ **Kosten: € 2,- dit is inclusief drankje, verzamelen om 13.45 uur voor bakkerij Hartog, Wibautstraat 77**

AQUASCIPPEN IS GESTOPT

Aquascippen is gestopt maar gelukkig kun je ook op donderdag zwemmen met De Regenboog Groep.

Kom gezellig naar het zwemmen in het Marnix, elke donderdag van 11.30 tot 14.00 uur (zwemmen tussen 12.00 en 13.00 in het warme of koude bad). Na afloop is er gratis koffie en thee in de bovenzaal. Yvonne zit vanaf 11.30 uur onder de trap in het café, je kunt je bij haar melden.

→ **Kosten: € 2,75 en met stadspas € 2,15**

HET VOORNEMEN VAN MARLEEN

Lieve mensen, ook ik heb een goed voornemen en dat is om het allermooiste en beste te maken van mijn nieuwe baan. Vanaf 1 februari stap ik over van de Groepsactiviteiten naar Trajectbegeleiding voor arbeidsmatige dagbesteding binnen de Regenboog Groep. Ik heb 5 jaar met heel veel plezier aan alle uitjes en buurtrestaurants gewerkt en zal alle bezoekers, vrijwilligers en collega's natuurlijk ontzettend missen. Maar ik heb ook ontzettend veel zin in mijn nieuwe baan. Natuurlijk komt er ook weer een nieuwe frisse collega bij.

WILT U DEZE KALENDER NIET MEER ONTVANGEN,
GEEF DAT DAN AAN DOOR EEN MAIL TE STUREN NAAR:
GROEPSACTIVITEITEN@DEREGENBOOG.ORG
OF TE BELLEN NAAR: 020-5317659