

Voor vrijwel alle activiteiten geldt dat je je van tevoren moet opgeven. Dat kan telefonisch tussen 13.00 en 17.00 uur, via de mail: ikdoemee@deregenboog.org of online via www.deregenboog.org/activiteiten

→ Mail: ikdoemee@deregenboog.org
→ Website: www.deregenboog.org/activiteiten
☎ Telefoon: 020- 531 76 39
(tenzij anders aangegeven)

We kijken uit naar je komst!



ZWEMMEN

• ZWEMMEN IN HET MARNIX

Op donderdag (behalve Koningsdag) ▶ 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 (behalve 2^e paasdag en 24 april)
▶ 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 HET OOSTERPARK

Op vrijdag ▶ tussen 10:00 - 12.30 uur

Dejan is 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
Op 17 maart en 21 april gaan we weer samen film kijken in bioscoop de Munt of Tuschinski en een drankje drinken, verzamelen om 18.30 uur onder de Munttoren.

→ Kosten: € 5,- met gratis drankje

• FILMMIDDAG EYE NOORD

Op de 1^e zondag van de maand ▶ van 13.00 - 16.00 uur
Op 5 maart en 2 april 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

De 2^e dinsdag van de maand ▶ 17.30 - 21.00 uur

Adres: Huis van de Wijk de Meeuw, Motorwal 300.

Bereikbaar met bus 32, 33 en 35.

Opgeven: voor het eten tot maandag 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

Elke 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

Donderdag 23 maart en dinsdag 25 april ▶ 11.00 - 13.30

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 VIS

De 1^e dinsdag van de maand (LET OP: NIEUWE DAG), om 18.00 tot 19.30 uur

Dinsdag 7 maart en 4 april gaan we eten bij het visrestaurantje op de Van der Pekstraat 88, Royal Vis.

Opgeven: uiterlijk maandag voorafgaand voor 12.00 uur

En zoals bij vele horeca gelegenheden zijn hier ook geen honden toegestaan.

→ Kosten: € 5,- (drankjes apart)

• CAFÉ 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.

Adres: Javaplein 21, bereikbaar met tram 7 en 14 of bus 22.

→ Gratis

• BUURTBUDGET MAALTIJD IN NOORD

De 3^e en 4^e dinsdag van de maand ▶ 17.00 - 20.00 uur

BuurtBudget maaltijd in Noord, gekookt met ingrediënten uit het voedselbank-pakket. 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 voor maandag 16.00 uur. Binnenlopen vanaf 17.00 uur, diner om 18.00 uur.

→ **Kosten:** € 1,-

Uitgelicht met thema Amsterdamse Uitjes

Waarom zou je eigenlijk de stad uit gaan als Amsterdam je thuishaven is? Met al het moois wat Amsterdam te bieden heeft zetten we het voorjaar van 2017 in het teken van onze eigen mooie stad. Geniet in maart en april samen met ons van Amsterdam, met een gezellige oer-Amsterdamse avond, een middagje tussen de sterren in Madame Tussauds, leer de stad op een heel andere manier kennen tijdens stadswandeling Amsterdam Underground en bezoek Amsterdamse museumpareltjes de Hermitage en het Diamantmuseum.

Voor vragen of opgeven bel dan tussen 13:00 en 17:00 uur: 020-5317639, mail met: ikdoemee@deregenboog.org of meld je aan via de website: www.deregenboog.org/activiteiten

AMSTERDAM UNDERGROUND WANDELING, LEER DE STAD KENNEN VANUIT EEN HELE ANDERE KANT!

Op woensdag 15 maart wandelen we met een van onze professionele stadsgidsen door de waarschijnlijk meest beroemde buurt van Amsterdam: de Wallen. Luister naar het persoonlijke verhaal van onze gids die jarenlang op straat heeft geleefd. Je komt bijvoorbeeld te weten waarom de Zeedijk vroeger een no-go area was, of hoe heroïne Nederland binnenkwam. Maar ook neemt onze gids je mee in het leven van een dakloze in Amsterdam: waar je slaapt en hoe je overleeft in een Amsterdamse wereld vol gevaar en wantrouwen.

Op woensdag 15 maart verzamelen we om 13.45 uur voor café Dwaze Zaken. De wandeling duurt 90 minuten en na afloop drinken we een drankje bij de Prael. De activiteit duurt tot ongeveer 16.00 uur.

→ **Kosten:** € 5,-

EEN MIDDAGJE BEROEMDHEDEN SPOTTEN IN HET HARTJE VAN AMSTERDAM. GA OP DINSDAG 4 APRIL MEE VOOR EEN BEZOEK AAN MADAME TUSSAUDS

De stad Amsterdam heeft altijd al vele beroemdheden getrokken. Niet voor niets werden in Amsterdam vele films opgenomen, concerten gegeven en emotionele gedichten geschreven. Op dinsdag 4 april draaien we de rollen om en gaan wij als Amsterdammers op bezoek bij al die beroemdheden. Van bekende Nederlandse tot internationale sterren, van sportfiguren tot de Koninklijke familie: in Madame Tussauds zijn ze in was vereeuwigd.

We zullen van 14.00 uur tot ongeveer 16.00 uur in Madame Tussauds doorbrengen. Vergeet je camera niet mee te nemen! Drankjes zijn dit keer niet inbegrepen.

→ **Kosten:** € 5, verzamelen om 13.45 uur bij het Nationaal Monument op de Dam. Vergeet je niet op te geven.

NIKS GEZELLIGER DAN EEN ECHE AMSTERDAMSE AVOND. OP VRIJDAG 14 APRIL IN DE BUURTBOERDERIJ.

Tante Leen en Johnny Jordaan wisten het als geen ander: Amsterdam is de mooiste stad van het land! En dat gaan we vieren met een gezellige Amsterdamse Avond op de

buurtboerderij, waarvoor iedereen welkom is. Kom alleen, of met je buurman, buurvrouw, familie of maatje. Om 18.30 uur wordt er voor wie wil een heerlijk driegangendiner geserveerd. Daarna beginnen we de Amsterdamse Avond, met onder andere een repertoire Amsterdamse smartlappen (meezingen mag!), een Amsterdamse quiz en onvervalste Mokumse gezelligheid.

Adres: Buurtboerderij Ons Genoegen, Spaarndammerdijk 319.

Opgeven voor de maaltijd bij de buurtboerderij: 020-3376820

→ **Kosten:** entree gratis, driegangendiner €5,-. Start diner om 18.30 uur, start Amsterdamse Avond om 20.00 uur.

BEZOEK TWEE UNIEKE AMSTERDAMSE MUSEA: MOKUMSE MUSEUMPARELTJES VOOR DE LIEFHEBBER

Op donderdag 23 maart gaan we naar de Hermitage, een uniek Amsterdams gebouw met een rijke geschiedenis. We bekijken niet alleen de tentoonstelling "Hollanders van de Gouden Eeuw", maar duiken ook in de Russische geschiedenis met tentoonstelling "Romanovs en Revolutie".

Verzamelen om 10.45 uur voor de deur van de Hermitage

Adres: Amstel 51. Violet zal daar staan.

Op dinsdag 25 april gaan we naar het Diamant Museum, waar de rijkdommen van Amsterdam in pracht en praal aanwezig zijn. Verzamelen om 10.45 uur voor de deur

Adres: Paulus Potterstraat 8. Violet zal daar staan.

→ **Kosten:** € 5,- voor mensen zonder museumkaart € 2,- voor mensen met museumkaart, dit is inclusief drankje. Opgeven via 020-5317639 of mail: ikdoemee@deregenboog.org

- GEZOCHT -

We zoeken enthousiaste vrijwilligers voor ons Reserverings-bureau Punt UIT. Vind je de uitjes die we organiseren leuk? Eet je graag bij de Buurtrestaurants? Je kunt bij Punt UIT vrijwilligerswerk doen en een belangrijke bijdrage leveren aan de groepsactiviteiten van de Regenboog. Bij Punt UIT werk je samen in een team en zorg je voor de reserveringen voor alle buurtrestaurants, eetkamers, uitjes en cursussen. Interesse? Bel met Punt UIT 020-5317639 en vraag naar Dini of stuur een mail naar: dglas@deregenboog.org

- GEZOCHT -

Chefkoks gezocht voor de Regenboog Buurtrestaurants! Houd jij van koken, kun je leiding nemen en op een constructieve manier taken uit handen geven? Lijkt het je leuk om verantwoordelijk te zijn in de Regenboog Buurtrestaurant keuken en wekelijks samen met een kookteam een heerlijk driegangendiner te bereiden? Stuur dan een e-mail met een introductie van jezelf en motivatie naar: groepsactiviteiten@deregenboog.org

WILT U DEZE KALENDER NIET MEER ONTVANGEN,
GEEF DAT DAN AAN DOOR EEN MAIL TE STUREN NAAR:
GROEPSACTIVITEITEN@DEREGENBOOG.ORG
OF TE BELLEN NAAR: 020-5317639