

Voor vrijwel alle activiteiten geldt dat je je van tevoren moet opgeven. Het is belangrijk dat je een telefoonnummer achterlaat bij je reservering, alleen dan kunnen we je terugbellen als de activiteit niet door kan gaan.
Opgeven kan tussen 13.00 en 17.00 uur

→ 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 25 mei Hemelvaartsdag)
▶ 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

• AQUASCIPPEN IN HET MARNIX: HET IS TERUG!

Elke dinsdag ▶ tussen 13.45 en 15.00 uur

Zwemmen tussen 14.00 en 15.00 uur. In het warme deel van het zwembad worden oefeningen gedaan in het zwembad, het is een echte work-out. Vanaf 13.30 zit Ruud binnen onder de trap bij het Marnixbad, je kunt je bij hem melden.

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

→ Kosten: € 2,- drankjes apart



SPORTEN

• SPORTEN IN HET MARNIX

Op maandag (behalve maandag 5 juni 2^e pinksterdag)
▶ 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 (behalve vrijdag 5 mei Bevrijdingsdag)
▶ tussen 10:00 - 12.30 uur

Dejan is vanaf 09:30 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 vrijdag 19 mei en 16 juni 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
Let op! Niet in juni in verband met Pinksteren

Op zondag 7 mei kijken we samen film in bioscoop Eye en drinken we een drankje. Verzamelen om 13.00 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

→ Kosten: € 3,-

• PSYCHIATRIE CAFÉ CENTRUM

Elke laatste vrijdag van de maand ▶ 17.30 - 21.30 uur

Adres: Buurtcentrum De Boomspijker, 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 4 mei en vrijdag 9 juni ▶ 11.30 uur
(Let op! Half uur later dan gewoonlijk)

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

→ Kosten: € 5,- zonder museumjaarkaart en € 2,- met museumkaart, incl. drankje. De activiteit duurt tot 14.00 uur



ETEN EN DRINKEN

• ETEN BIJ ROYAL VISRESTAURANT

De 1^e dinsdag van de maand ▶ 18.00 tot 19.30 uur

Dinsdag 2 mei en 6 juni gaan we eten bij het visrestaurantje op de Van der Pekstraat 88.

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. Binnenlopen vanaf 17.00 uur, diner om 18.00 uur.

→ Kosten: € 1,-

Uitgelicht met thema Groei en Bloeien

Als we geluk hebben dan staat ons Nederlandje in bloei in mei en juni. De perfecte maanden om naar buiten te gaan en te genieten van alles wat groeit en bloeit in en rondom de stad. We nodigen jullie uit om samen met ons nieuwe plekken te ontdekken.

Tijdens een rondleiding over de Koeienweide in het Vondelpark op 3 mei bijvoorbeeld (de Koeienweide is normaal gesproken niet voor publiek toegankelijk). Of op de feestelijke middag op de Buurtwerkplaats aan de Sloterplas op woensdag 21 juni.

Voor vragen of opgeven bel op werkdagen tussen 13.00 en 17.00 uur: 020-5317639, mail naar ikdoemee@deregenboog.org of meld je direct aan via de website: www.deregenboog.org/activiteiten

WOENSDAG 3 MEI

RONDLEIDING VONDELPARK KOEIENWEIDE

We krijgen een rondleiding door de Koeienweide in het Vondelpark. De Koeienweide is normaal voor het publiek niet toegankelijk. Onder begeleiding van een natuurgids mogen wij het terrein op en maken we kennis met dit verrassende stukje stadsnatuur. We ontdekken de wilde flora en fauna, het insectenhotel, de paddenstoelenwand en zien hoe planten, bomen en dieren hier één systeem vormen. Na de rondleiding drinken we met zijn allen een drankje in de Vondeltuinen.

Op woensdag 3 mei verzamelen we om 10.15 uur voor het houten hek van de Koeienweide. (Vanaf de ingang van het Vondelpark aan de Amstelveenseweg is dat het eerste houten hek aan de linkerkant, ongeveer 300 meter vanaf de ingang. Let op! Dat is niet de weide met het oievaarsnest).

De activiteit duurt tot 12.30 uur, inclusief afsluitend drankje. Opgeven via 020-5317639, mail naar ikdoemee@deregenboog.org of via www.deregenboog.org/activiteiten

→ Kosten: € 2,-

WOENSDAG 21 JUNI – BLOEMEN SMEDEN PANNENKOEKEN

Op woensdag 21 juni ontdekken we de mooie Buurtwerkplaats bij Sloterplas. We krijgen hier een workshop bloemen tekenen of een workshop ijzer smeden: je mag zelf kiezen wat je graag wilt doen! Na afloop van de workshop steken we het kampvuur aan en drinken we samen een drankje. En als klapper op de vuurpijl.. bakken we ook nog lekkere pannenkoeken!

We starten om 15.00 uur met een kopje koffie of thee en wat lekkers op de Buurtwerkplaats. De activiteit duurt tot 18.00 uur.

Adres: President Allendelaan 3.

Opgeven via 020-5317639, mail naar: ikdoemee@deregenboog.org of via www.deregenboog.org/activiteiten

→ Kosten: € 2,50

MUSEUMCLUB

OP DONDERDAG 4 MEI EN VRIJDAG 9 JUNI GAAN WE NAAR HET MUSEUM

Museum van Loon

Donderdag 4 mei bezoeken we Museum van Loon. Dit museum bevindt zich in het woonhuis van de Amsterdamse regentenfamilie Van Loon. De inrichting van het huis ademt nog de sfeer uit van de rijkdom die de stad beleefde in de tijd van de VOC (waarvan Willem van Loon mede-oprichter was). We verzamelen om 11.15 uur voor de deur van Museum van Loon.

Adres: Keizersgracht 672. Violet zal daar staan.

Tropenmuseum

Op vrijdag 9 juni gaan we naar het Tropenmuseum. In het Tropenmuseum groeit en bloeit het van de tentoonstellingen over mensen. Het museum laat op een unieke manier zien en ervaren wat een culturele diversiteit de wereld rijk is. We verzamelen om 11.15 uur voor de deur van het Tropenmuseum.

Adres: Linnaeusstraat 2. Violet zal daar staan.

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

OP EIGEN KRACHT-TRAINING

Speciaal voor mensen met psychosociale problematiek

Wat: Op Eigen Kracht-training

Wanneer: start vrijdag 12 mei, 12.30 - 14.30 uur

Waar: Huis van de Wijk de Pijp, Tweede van der Helststraat 66

Op Eigen Kracht is een gratis training voor mensen die graag tips en ervaringen willen delen om rond te komen van een klein budget en om sociale contacten leggen. Leven van weinig geld is lastig. Het kan gebeuren dat je het gevoel hebt dat je er alleen voor staat en behoefte hebt aan wat meer sociale contacten. Het roept ook vragen op. Hoe houd je overzicht in je financiën? Waar kun je aankloppen voor hulp en van welke voorzieningen kun je gebruik maken? Hoe en waar ontmoet je nieuwe mensen? Bij de Op Eigen Kracht-training wisselen we in een reeks van acht wekelijkse bijeenkomsten, tips en ervaringen uit.

De training wordt afgesloten met een feestelijke certificaat-uitreiking. Voor de groepen die dit willen is er een mogelijkheid om nog een keer af te spreken en te eten in een buurtrestaurant van De Regenboog Groep!

Info: ga naar www.opeigenkrachtraining.org
Aanmelden: mail naar opeigenkracht@deregenboog.org. U wordt daarna teruggebeld. Of telefonisch via: 020-6839260 (bereikbaar op dinsdag, woensdag en donderdag).

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