

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 op werkdagen tussen 13.00 en 17.00 uur

→ Mail: ikdoemee@deregenboog.org
→ Website: www.hulpvanderegenboog.org/iets-doen
(Let op! Nieuwe website!)

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

We kijken uit naar je komst!



ZWEMMEN

• ZWEMMEN IN HET MARNIX

Let op! Op donderdag 27 juli, 3 augustus en 10 augustus is het zwemmen buiten in het Mercatorbad in plaats van Marnix ▶ 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 Marnix: Marnixplein 1. Bereikbaar met tram 3 en bus 18.

Adres Mercatorbad: Jan van Galenstraat 315. Bereikbaar met tram 7 en tram 13.

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

• AQUASCIPPEN IN HET MARNIX

Elke dinsdag ▶ tussen 13.45 en 15.00 uur
Behalve tijdens de zomervakantie! Van 22 juli tot en met 3 september 2017 is er géén aquascippen

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 tijdens de zomervakantie! Van 22 juli tot en met 3 september 2017 is er géén sporten in het Marnix) ▶ 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 (Let op! Tennis gaat niet door op 11 en 18 augustus) ▶ 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 21 juli en 18 augustus 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**

• MUSEUMCLUB

Op vrijdag 28 juli en vrijdag 25 augustus

Op vrijdag 28 juli gaan we naar het Pianola Museum. In dit unieke museum in de Jordaan staan tal van piano's die vanzelf kunnen spelen.

Adres: Westerstraat 106

Op vrijdag 25 augustus gaan we naar de Hortus Botanicus. De Hortus Botanicus is een botanische tuin: een wetenschappelijke tuin waarin heel veel bijzondere planten te bezichtigen zijn.

Adres: Plantage Middenlaan 2A.

Op vrijdag 28 juli en 25 augustus verzamelen we om 10.45 uur voor de deur van het desbetreffende museum. Opgeven is verplicht.

→ **Kosten: € 5,- zonder Museumkaart, € 2,- met Museumkaart, incl. drankje**

• FILMMIDDAG EYE NOORD

Helaas, de filmmiddag in Eye Noord stopt per 1 juli 2017



PSYCHIATRIE CAFÉ'S

• PSYCHIATRIE CAFÉ NOORD

Op 11 juli (niet in augustus) ▶ 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

In juli en augustus is er géén psychiatrie café Centrum

• PSYCHIATRIE CAFÉ WEST

In juli en augustus is er géén psychiatrie café West



ETEN EN DRINKEN

• ETEN BIJ ROYAL VISRESTAURANT

De 1^e dinsdag van de maand ▶ 18.00 tot 19.30 uur
(Let op! Alleen op dinsdag 4 juli, niet op dinsdag 1 augustus!)

Dinsdag 4 juli gaan we eten bij het visrestaurantje Royal Vis 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
(let op! Niet op 25 juli)

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

Het is zomer! Daarom zijn de uitjes in juli en augustus lekker buiten! Op donderdag 13 juli gaan we minigolfen en op zaterdag 5 augustus bezoeken we samen een concert van Shariffa Indiana op het Kwaku festival.

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.hulpvanderegenboog.org/iets-doen
LET OP DIT IS EEN NIEUW WEBADRES

DONDERDAG 13 JULI MINIGOLFEN IN HET AMSTELPARK VAN 13.45 TOT 16.00 UUR

Op donderdag 13 juli gaan we minigolfen op de minigolfbaan in het Amstelpark. De baan heeft 18 holes die we allemaal gaan proberen. Door de verschillende hindernissen is elke baan een nieuwe uitdaging! Na het minigolfen drinken we samen een drankje.

We verzamelen om 13.45 uur voor de hoofdingang van het Amstelpark (De brug tegenover adres: Arent Janszoon Ernststraat 1). De activiteit duurt tot 16.00 uur.

Dat is inclusief een drankje na het minigolfen. Opgeven via 020-5317639, mail naar ikdoemee@deregenboog.org of via www.hulpvanderegenboog.org/iets-doen

→ **Kosten:** € 4,-

ZATERDAG 5 AUGUSTUS CONCERT VAN SHARIFFA INDIANA, KWAKU FESTIVAL VAN 15.30 TOT 18.30 UUR

Op zaterdag 5 augustus gaan we naar een van de gezelligste festivals van Amsterdam: het Kwaku festival in het Nelson Mandelapark. We bekijken daar het optreden van Shariffa Indiana (een geweldige 17-jarige zangeres) met haar soul-jazz band. Na het optreden drinken we samen een drankje.

We verzamelen om 15.30 uur voor de deur van Stadsloket Zuidoost op het Anton de Komplein. Vanaf daar lopen we samen het festivalterrein op, wees dus op tijd! Op de dag zelf kun je contact hebben met Els, telefoonnummer 06-52649537.

De activiteit duurt tot uiterlijk 18.30 uur. Dat is inclusief een drankje na het optreden. Opgeven is verplicht. Opgeven via 020-5317639, mail naar ikdoemee@deregenboog.org of via www.hulpvanderegenboog.org/iets-doen

→ **Kosten:** € 2,-

REGENBOOG BUURTRESTAURANTS IN JULI EN AUGUSTUS

In de zomermaanden zijn de buurtrestaurants van de Regenboog niet geopend zoals normaal. Zie hier de zomerplanning:

De Witte Boei: Gesloten van 24 juli tot en met 1 september 2017. Open op maandag 3, 10 en 17 juli. Eten om 18.00, inloop vanaf 17.30 uur.

Adres: Kleine Wittenburgerstraat 201

De Keyzer: Gesloten in juli en augustus

De Kloof: Open in juli en augustus. Iedere donderdag, eten om 18.00, inloop vanaf 17.30 uur.

Adres: Kloveniersburgwal 95

Buurtboerderij Ons Genoegen: Open in juli en augustus. Iedere woensdag, eten om 18.30 uur.

Adres: Spaarndammerdijk 319

De Tagerijn: Open in juli en augustus, iedere donderdag behalve de 3^e van de maand. Eten om 18.00, inloop vanaf 17.30 uur.

Adres: Balboastraat 18

De Horizon: Gesloten van 22 juli tot en met 3 september. Open op vrijdag 7, 14 en 21 juli. Eten om 18.00, inloop vanaf 17.30 uur.

Adres: Hemburgstraat 156

De Havelaar: Open in juli. Iedere zondag, eten om 18.00, inloop vanaf 16.00 uur. Gesloten in augustus.

Adres: Douwes Dekkerstraat 2

Ondro Bong: Open in juli en augustus. Iedere 1^e en 3^e zaterdag van de maand, eten om 18.00, inloop vanaf 17.30 uur.

Adres: Zeeburgerdijk 53

Olympus: Open in juli en augustus. Iedere vrijdag, eten om 18.00, inloop vanaf 17.30 uur.

Adres: Hygiëaplein 10

De Pijp: Gesloten van 22 juli tot en met 1 september. Open op zondag 9 en 16 juli. Eten om 18.00 uur.

Adres: Tweede van der Helststraat 60

De Meeuw: 11 juli Psychiatrie Café, 18 juli buurtbudget maaltijd, 15 en 22 augustus buurtbudget maaltijd.

Wil je zeker weten of een buurtrestaurant open is, kijk dan op www.hulpvanderegenboog.org/iets-doen.

Om je aan te melden voor het eten, bel 020-5317639 of mail naar ikdoemee@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

In onze database is een fout geslopen. Het kan daarom zijn dat je deze kalender ontvangt terwijl je jezelf daar eerder voor hebt afgemeld. Onze excuses voor eventuele overlast. Je mag de kalender aan een ander geven die wel een steuntje in de rug met leuke activiteiten kan gebruiken