

ER IS NOG IETS TE DOEN IN CORONATIJD

Als zelfs de musea, bibliotheken en buurthuizen dicht zijn; wat voor leukes kun je wél ondernemen samen

WANDELEN

Wandelen kan altijd. Alleen of met je maatje, of samen met anderen van de Regenboog.

Wij organiseren wandelen met Dier&Vriend (zie week 44 in de agenda) en ook wordt er gemiddeld iedere maand een stadswandeling georganiseerd door ErOpUit. www.hulpvanderegenboog.org/activiteiten



Tip van een vrijwilliger bij de Regenboog: Wees creatief; pak eens een ander park of bos dan je gewend bent. Er zijn zoveel **mooi parken in de stad**. Amsterdam heeft 24 parken, 4 bossen en 6 meren en waterrecreatiegebieden. Hier vind je ze allemaal: www.amsterdam.nl/toersime-vrije-tijd/parken

WANDELEN+

Vind je wandelen een beetje saai? Vast niet meer met deze extra tips van vrijwilligers van de Regenboog.

Maak tijdens je wandeling met je maatje **leuke foto's of een Tiktok-filmpje** van je belevenis. Stuur je leukste foto's of mooie stills gerust op naar ikdoemee@deregenboog.org en als je wilt plaatsen we die in de ErOpUit-nieuwsbrief.

Geo-caching: Wil je jouw wandeling leuker maken? Wat dacht je van spoorzoeken met je smartphone? Je meldt je gratis aan bij www.geocaching.nl en kunt op zoek naar voorwerpen die anderen op een mooie plek hebben verstopt.

Soundtrack City: Ook interessant zijn de geluidswandelingen van Soundtrack City. Met je smartphone of mp3, loop je een vaste wandeling terwijl je luistert naar originele verhalen, geluidsfragmenten en liedjes van inwoners van Amsterdam. www.soundtrackcity.nl

WINTERSE PICKNICK

Ook een gezellige picknick in de buitenlucht kan bijna altijd. Nou ja, behalve als het regent. Je kunt de picknick heel voordelig houden. Of er zoveel werk van maken als je wilt.

- **Maak alles zelf of samen;** koffie in de thermoskan, smeer broodjes met wat lekkers erop, bak cup-cakes thuis, pak fruit in, neem plastic bestek mee, etc.
- Zoek een comfortabel bankje uit op een **plek vlakbij een oliebolenkraam**: de één haalt koffie bij een coffee-to-go of supermarkt, de ander haalt een warme oliebol en een appelbeignet erbij. Dit kan al voor 4 euro per persoon.

SPORTEN

Samen sporten kan wél. Niet in groepen en niet altijd in de sportschool. Maar wel online of buiten.



Tip van een vrijwilliger: Buiten vind je sporttoestellen in De Bretten, Erasmuspark, Noorderpark, Rembrandtpark en Westerpark. En ook bij de Roomtuintjes, bij Holendrecht, de Heenvlietlaan en het fitnessparcours Voorland/Middenmeer.

Ook is er sinds corona heel veel **online sportaanbod**. Vanuit eigen huiskamer kun je gewoon meedoen. Tip: Heel Noorderpark Beweegt Online – Dansfitness door Rita van Doras (beroemd van Nederland in Beweging). Geef je op door een like van de facebookpagina Noorderpark Leeft.

Onze eigen collega Ammer geeft **yoga les online**. Nu op de woensdag van 14.30 – 15.30 uur. Meer informatie op www.hulpvanderegenboog.org en aanmelden via 06 - 14 93 68 73

