

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

Donderdag ▶ vanaf 11.30-14.00 uur. Behalve op donderdag 28 december in verband met kerstvakantie.

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.

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

• AQUASCIPPEN IN HET MARNIX

Elke dinsdag ▶ tussen 13.45 en 15.00 uur. Behalve op dinsdag 26 december in verband met kerst.

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,- (drinkjes apart)



MUSEA

• MUSEUMCLUB

Vrijdag 17 November en donderdag 21 December

Op vrijdag 17 november 2017 gaan we naar het *Cromhouthuis*. Het Cromhouthuis is het huis van kunstliefhebbers en verzamelaars, met exposities van bijzondere Amsterdamse verzamelingen.

Adres: Herengracht 366-368.

We verzamelen op vrijdag 17 november om 10.45 uur voor de deur van het Cromhouthuis. Violet staat daar te wachten.

Op donderdag 21 december 2017 gaan we naar het *Amsterdam Pipe Museum*. Dit museum vertelt het wereldwijde verhaal rondom roken. Vroeger heette het museum het Pijpenkabinet. Een interessante geschiedenis over roken en het tijdsbeeld daarvan.

Adres: Prinsengracht 488.

We verzamelen op donderdag 21 december om 11.45 uur voor de deur van het Amsterdam Pipe Museum. Violet staat daar te wachten.

Opgeven is verplicht

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



SPORTEN

• SPORTEN IN HET MARNIX

Op maandag ▶ vanaf 15.00-16.00 uur. Behalve op 1^e kerstdag 25 december.

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 9.30-12.30 uur. Behalve in de kerstvakantie op 29 december.

Dejan is vanaf 09:30 uur aanwezig om tennisles te geven. Vrij tennissen kan ook, tennisrackets en ballen aanwezig, sportkleding zelf meenemen.

Adres: Zero Waste Lab, Dapperplein 84

→ **Gratis**



PSYCHIATRIE CAFÉ'S

• PSYCHIATRIE CAFÉ NOORD

Op de 2^e dinsdag v.d. maand ▶ vanaf 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

Vrijdag 24 november en vrijdag 22 december vanaf 17.30-21.30 uur. Let op! In December een week eerder dan normaal in verband met de kerstvakantie!

Adres: Buurtcentrum De Boomspijsker, Recht Boomssloot 52. Bereikbaar met metro Nieuwmarkt. Opgeven: voor het eten tot vrijdag 12.00 uur

→ **Kosten:** € 3,-

• PSYCHIATRIE CAFÉ WEST

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

Adres: Buurtcentrum De Tagerijn, Balboaplein 18. Opgeven: voor het eten tot woensdag 12.00 uur.

→ **Kosten:** € 3,-



NAAR DE FILM

• FILM BIJ DE MUNT

Op de 3^e vrijdag van de maand ▶ Vanaf 18.30-22.30 uur
Op vrijdag 17 november en vrijdag 15 december 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



ETEN EN DRINKEN

• ETEN BIJ ROYAL VISRESTAURANT

De 1^e dinsdag van de maand ▶ 18.00-19.30 uur
Op dinsdag 7 november en op dinsdag 5 december 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
Behalve op dinsdag 26 december in verband met kerst.
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

In November en December organiseren we uitjes in knusse wintersferen. Op woensdag 22 november gaan we samen naar de Mezrab, voor een warme kop soep en unieke verhalenavond. Op zondag 24 december zijn we welkom voor een heerlijk kerstdiner en Alternatieve Nachtmis in Stadsschouwburg Amsterdam.

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

INTIEME NEDERLANDSE VERHALENVOND – MEZRAB OP WOENSDAG 22 NOVEMBER 2017

Het is herfstachtig weer, de wind jaagt om het huis... wat is er dan fijner dan samen zitten met een warme kop soep luisterend naar een spannend verhaal. Het verhalen vertellen van vroeger is weer helemaal terug! Op woensdag 22 november gaan we naar

de Mezrab, bekend om haar fantastische Story Telling avonden. Vanavond zijn alle verhalen in het Nederlands. We beginnen om 19.00 uur met een kopje soep en om 20.00 uur start het eerste verhaal.

**We verzamelen om 19.00 uur in de Mezrab. Het adres is Veemkade 576. De avond duurt tot uiterlijk 23.00 uur (maar je hoeft niet persé tot het einde te blijven). Drankje inclusief. Opgeven is verplicht. Dat kan via 020-5317639, mail naar ikdoemee@deregenboog.org of via: www.hulpvanderegenboog.org/iets-doen
→ Kosten: € 4,-**

EXCLUSIEF KERSTDINER EN PROGRAMMA DE ALTERNATIEVE NACHTMIS - STADSSCHOUWBURG AMSTERDAM OP ZONDAG 24 DECEMBER 2017

Stadsschouwburg Amsterdam nodigt deelnemers en vrijwilligers van de Regenboog Groep uit voor een heerlijk kerstdiner en programma 'De Alternatieve Nachtmis' op kerstavond: zondag 24 december 2017.

De avond begint in de Rotonde van Stadsschouwburg met een uniek 3-gangen diner. Daarna verhuizen we naar de karakteristieke Grote zaal, waar op een theaterlijke manier de actualiteiten van het afgelopen jaar de revue passeren; De Alternatieve Nachtmis.

Wil je er bij zijn (eventueel met je maatje)? Meld je dan zo snel mogelijk aan! Er is een beperkt aantal plekken.

**We verzamelen om 18.15 uur voor de ingang van de Stadsschouwburg. Adres: Leidseplein 26. Het diner is van 18.30 tot 21.30 uur en het theaterprogramma van 22.00 tot 23.30 uur. Aanmelden is verplicht. Meld je aan via 020-5317639 of per e-mail naar ikdoemee@deregenboog.org.
→ Gratis. Beperkt aantal plekken.**

HOUD JIJ VAN KOKEN EN VAN MENSEN BIJ ELKAAR BRENGEN? KOM DAN MEEKOKEN IN ONS BUURTRESTAURANT IN AMSTERDAM-OOST

Inloophuis Ondro Bong aan de Zeeburgerdijk 53 bouwen we iedere 1^e en 3^e zaterdag van de maand om tot knus buurtrestaurant.

In dit Buurtrestaurant van de Regenboog Groep is iedereen welkom om aan te schuiven. Buurtbewoners met heel verschillende achtergronden zitten gezellig samen aan tafel.

Maar zonder koks geen eten! Daarom zoeken we vrijwilligers die tweemaal per maand mee willen koken.

Je maakt onderdeel uit van een gezellig kookteam - onder leiding van een hoofdkok, die het menu bepaalt en vooraf de boodschappen doet.

We beginnen om 15.00 uur met koken, serveren om 18.00 uur uit en je bent om ongeveer 20.00 uur klaar.

We eten allemaal gezamenlijk, de koks en gasten samen aan tafel. Bovendien krijg je een vrijwilligersvergoeding, biedt de Regenboog Groep diverse trainingen en hebben we een jaarlijks teamuitje!

Zin om te komen helpen ? Stuur dan een e-mail naar vrijwilligerswerk@deregenboog.org of bel 020-5317600

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