

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

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

We kijken uit naar je komst!



ZWEMMEN

• ZWEMMEN IN HET MARNIX

Donderdag ▶ tussen 11.30-14.00 uur.

Let op: niet in de 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: Marnixplein 1. Bereikbaar met tram 3 en bus 18.

→ **Kosten: € 3,-**

• AQUASCIIPPEN IN HET MARNIX

Elke dinsdag ▶ tussen 13.45 en 15.00 uur.

Let op: niet in de kerstvakantie.

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)**



PSYCHIATRIE CAFÉ'S

• PSYCHIATRIE CAFÉ CENTRUM

Op vrijdag 28 nov. en 21 dec. ▶ vanaf 17.30-21.30 uur.

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

→ **Kosten: € 3,-**

• PSYCHIATRIE CAFÉ NOORD

Op dinsdag 13 nov. en 11 dec. ▶ vanaf 17.30-21.30 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 WEST

Op donderdag 15 nov. en 20 dec. ▶ vanaf 17.30-21.30 uur.

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

→ **Kosten: € 3,-**

• PSYCHIATRIE CAFÉ IJ-BURG

Op vrijdag 9 nov. en 14 dec. ▶ vanaf 17.00-21.30 uur.

Adres: Buurtkamer IJburg, Ed Pelsterpark 8. Bereikbaar met tram 26, halte Diemerparklaan, dan nog drie minuten lopen. Reserveer om mee te eten vooraf bij Elsa: 06-29402039 of elsa.vander.kooy@roads.nl

→ **Kosten € 2,50 voor het eten**



MUSEA

• MUSEUMCLUB

DE HERMITAGE - WOENSDAG 21 NOVEMBER

Classic Beauties... Kunstenars, Italië en de schoonheidsidealen van de 18e eeuw. Classic Beauties wordt een lust voor het oog met onder andere een prachtige Canova-collectie, inclusief het absolute topstuk De Drie Gratiën. Het menselijk lichaam heeft kunstenaars door de eeuwen heen gefascineerd.

In het midden van de achttiende eeuw kreeg dit onderwerp in de kunst een nieuwe dimensie door spectaculaire opgravingen in Italië. Onder meer Canova, Thorvaldsen, Mengs, Kauffman en Batoni streefden naar de ultieme perfectie: nóg beter dan het (esthetische) ideaal van de Grieken en Romeinen.

Veel kunstenaars en welgestelde jongeren gingen naar Italië om de bronnen van inspiratie op te zoeken. In de tentoonstelling maakt de bezoeker eenzelfde Grand Tour langs de beste voorbeelden van deze neoclassicistische kunst, uit de collectie van de Hermitage.

We verzamelen om 10.45 uur voor de deur van het museum.

Adres: Amstel 51, 1018 EJ Amsterdam

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

THEO THIJSSENMUSEUM - 21 DECEMBER

De collectie bestaat uit manuscripten, eerste drukken, foto's, tekeningen, beeld- en geluidsmateriaal en persoonlijke bezittingen van Thijssen. Naast de vaste opstelling, die Thijssens eigen leven illustreert, geven wisselende tentoonstellingen een indruk van zijn maatschappelijke omgeving en werkterreinen (het dagelijks leven in de Jordaan aan het eind van de vorige eeuw, het onderwijs in Thijssens tijd, socialisme en vakbeweging in de eerste helft van de 20ste eeuw).

We verzamelen om 11.45 uur voor de deur van het museum.

Adres: Eerste Leliedwarsstraat 16, 1015 TA Amsterdam

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



NAAR DE FILM

• FILM BIJ DE MUNT

Op de 3e vrijdag van de maand ▶ Vanaf 18.30-22.30 uur

Op vrijdag 16 november en vrijdag 21 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**



SPORTEN

• SPORTEN IN HET MARNIX

Op maandag ▶ vanaf 15.00-16.00 uur.

Let op: niet in de kerstvakantie.

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

Let op: Winterstop tot maart

• TENNISSEN IN WESTERPARK

Op vrijdag ▶ tussen 09.30-14.30 uur.

Adres: Bar Björn, Westerpark 5

• SPORTIEF IN NOORD

Sportactiviteiten van de Regenboog Groep in Noord

De sportactiviteiten vinden plaats in Huis van de Wijk de Meeuw

Adres: Motorwal 300. Bereikbaar met bus 32, 33 en 35.

Boksen met Marco

Redelijk open boks en conditie-les, alle niveaus, voor mannen, zowel persoonlijk als groepsverband.

Dinsdag tussen vanaf 14.00

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

Voetballen met Marco

Donderdag tussen 14.15 en 16.30 uur. Voetbaltraining en partijtjes op Johan Cruijff Court Meidoornweg.

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

Kickboksen voor dames

Redelijk open boks en conditie-les, alle niveaus, voor dames, zowel persoonlijk als groepsverband.

Dinsdag en donderdag om 13.00 uur

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

Core, 3B training met Laura

Conditie-les, alle niveaus, voor dames, zowel persoonlijk als Donderdag om 10.00 uur

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



ETEN EN DRINKEN

• ETEN BIJ ROYAL VISRESTAURANT

Op de 1^e dinsdag van de maand ▶ 18.00-19.30 uur

Op dinsdag 6 november en dinsdag 4 december gaan we eten bij visrestaurant Royal Vis. Opgeven: uiterlijk maandag voorafgaand voor 12.00 uur. En zoals bij vele horeca gelegenheden zijn hier ook geen honden toegestaan. Adres: Van der Pekstraat 88

→ Kosten: € 5,- (drankjes apart)

• CAFÉ HET BADHUIS

Op de 2^e woensdag van de maand ▶ 15.00-17.00 uur

Op woensdag 14 november en woensdag 12 december drinken we samen een drankje met én 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, 4^e én 5^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 en 38. Binnenlopen vanaf 17.00 uur, diner om 18.00 uur. Opgeven noodzakelijk. → Kosten: € 1,-



DE BUURTBOERDERIJ

Activiteiten van Buurtboerderij 'Ons Genoegen'

Adres: Spaarndammerdijk 319

Onder andere training Mindfulness, Yoga en Live Muziek.

Zie voor meer informatie: www.buurtboerderij.nl



SCIP ACTIVITEITEN

• SCIP TEKENCAFÉ

Iedere 3^e dinsdag van de maand tussen 19.30 en 21.30 uur.

Adres: Keizersgracht 252. → Kosten: € 2,50 incl. koffie/thee

• SCIP LOTGENOTENGROEPEN

Bijeenkomsten voor lotgenoten. Voor meer informatie en exacte data, zie: scipweb.nl/project/scip-lotgenootgroepen

Adres: Keizersgracht 252. → Kosten: € 1,-

SCIP lotgenotengroep Depressie: Iedere dinsdagmiddag op oneven weken, van 16.00-18.00 uur. En iedere woensdagavond op de even weken, van 19.00-21.00 uur.

Aanmelden via dini@scipweb.nl

SCIP lotgenotengroep Stemmen Horen: Iedere 1^e maandag van de maand. Van 20.00-22.00 uur.

Aanmelden via stemmen@scipweb.nl

SCIP Lotgenotencontact bipolair (VMDB) en

Psychosegevoelig: Iedere 1^e vrijdag van de maand.

Aanmelden via eddo@ervaringswijzer.nl

SCIP Lotgenotengroep Autisme: Elke even week op zaterdag, van 14.00 tot 16.00 uur. Aanmelden of vragen via autisten@scipweb.nl

• SCIP POSTCLUB

Op 7 en 21 november, 5 en 19 december

Voor iedereen die er tegen op ziet om post open te maken.

Bij de postclub gaan we samen onze post openmaken, verwerken en archiveren, onder genot van een kopje koffie of thee. Iedere oneven week op woensdag van 15.00-17.00 uur bij SCIP.

Adres: Cornelis Dirkszstraat 27-3

Aanmelden via postclub@scipweb.nl

→ Gratis

EROPUIT IN 2019!

- Vanaf 2019 komt onze vernieuwde kalender één keer per kwartaal uit.
- Voortaan is het mogelijk (om bomen te besparen en) de kalender digitaal te ontvangen.*
- In de kalender zullen meer eenmalige activiteiten/acties worden aangeboden.
- Ook via facebook en email zullen wij vaker eenmalige (last-minute) activiteiten aanbieden.
- Wij willen meer doen met realiseerbare, leuke ideeën/wensen van deelnemers. **

* Ontvang je de ErOpUitkalender liever digitaal? Informeer ons per email met de titel 'Kalender'.

** Ook ideeën, wensen en feedback ontvangen wij graag per email.

Wil je structureel meedenken? Geef je op voor onze denktank. Ons e-mailadres is: 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