



AGENDA - MAART



JAZZ ON SUNDAY

zondag 5 maart @ 16:00 - 18:00

The library sessions

Dit keer openen 'Sander Nolan and friends' deze muzikale zondagmiddag waarna de jamsessie losbarst waaraan diverse gastmuzikanten mee kunnen doen. | [Gratis toegang](#)

| Dag | Tijd | Les |
|-----------|---|---|
| maandag | 09:00 - 10:00 | Pilates morning flow |
| dinsdag | 18:30 - 19:30 19:30 - 20:30 | Essentrics Mobility & strenght |
| woensdag | 09:00 - 10:00 10:15 - 11:15 18:00 - 19:00 | Pilates morning flow Ashtanga yoga Essentrics |
| donderdag | 19:00 - 20:00 | Essentrics Barre |
| vrijdag | 09:00 - 10:00 | Essentrics Barre |
| zaterdag | 10:00 - 11:00 | Essentrics |

SPORTEN IN DE LOFT

Alle sportactiviteiten overzichtelijk op een rij. Bekijk de [agenda](#) voor de tijden, prijzen en hoe je je kunt aanmelden.

De Loft is ook te huur

Als je een fijne ruimte zoekt voor een workshop, vergadering, repetitie e.d. mail je naar: verhuur@cafebelcampo.nl

dinsdag 7 maart
[Sonic West](#) | [Gratis](#)
@16:00 - 17:30

woensdag 8 maart
[Bijbeltafel](#)
@19:00 - 20:00 | € 5,- of € 2,-

[Internationale vrouwendag](#)
@ 19:00 - 21:30 | [Gratis](#)



LITERAIRE DONDERDAG

donderdag 9 maart @ 18:30 - 20:00

Met Özcan Akyol

Maandelijkse literaire talkshow met filmfragmenten en livemuziek o.l.v. Rozemarijn Warning. Het drankje is inclusief, een lekker soepje met brood bieden we voor een klein prijsje. € 7,50 normaal | € 5,- voor OBAleden



CONCERT Q.ART

zaterdag 11 maart @ 20:15 - 21:15

Travels in My Homeland, Portugal

Een poëtische-etnografische tour rond Portugal die in muziek vertaald werd door twee grote Portugese componisten Lopes-Graça en Vasques-Dias.

[Koop hier tickets](#)

€ 18,60 normaal | € 11,60 korting



CULTURELE ZONDAG



zondag 12 maart @ 12:00 - 17:00

Kamermuziekdag

De vorige editie stond in het teken van dans. Deze keer kamermuziek. Met een markt, optredens en workshops - [ook voor kinderen!](#) - maken we er weer een mooie dag van. Wees erbij! | [Gratis](#)

Heb je een idee en/of wil je iets bijdragen?

Wil je bv. met leerlingen van je school iets laten horen? Laat het weten en stuur een mail naar: maaike@cafebelcampo.nl. Tot dan!



AGENDA

zondag 12 maart
[Haydn op zondag](#)
10:00 - 13:00 | [Gratis](#)

[Salsa on Sunday](#)
18:00 - 22:00 | € 5,-

zondag 19 maart

[Jazz on Sunday](#)
@ 16:00 - 18:00 | [Gratis](#)

vrijdag 24 maart

[Q.Art concert: 'Dialogues' met viool en cello](#)
@ 20:15 - 21.45 | € 17,-

dinsdag 28 maart

[Lezing Ons Amsterdam - Koninklijke akten, de burgerlijke stand en het naamrecht vanaf 1800.](#)

@ 20:00 - 21:30 | € 5,- en gratis voor leden Ons Amsterdam

vrijdag 31 maart

[Amsterdam Language Café: Salsa edition!](#)
@ 19:00 - 22:30 | € 2,-

THE KETCHUP PROJECT

Knallende smaak en je helpt een Keniaanse boer.

Hoe het zit:

In Kenia wordt zo'n 40% van de tomatenoogst weggegooid. Dat heeft te maken met de grillige markt, waardoor plaatselijke boeren met grote overschotten blijven zitten. Zonde!

Samen met de boeren werd een plan bedacht dat resulteerde in The Ketchup Project. Het Parool gaf de saus (smaaktechnisch) 4 sterren. Bij o.a. café Belcampo serveren wij deze ketchup, kom zelf maar proeven!



Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je een relatie van ons bent of je je hiervoor hebt aangemeld en/of je dit e-mail adres hebt achtergelaten toen je inlogde op de gratis WiFi bij café Belcampo.

We versturen deze nieuwsbrief circa 2x per maand. Kijk op www.belcampo.nl/agenda voor de complete agenda en meer informatie over prijzen, reserveringen e.d.



Facebook



Website

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u dorinde@cafebelcampo.nl toe aan uw adresboek.

Reguliertheater presenteert: Herman in een bakje geitenkwark

[Over Herman](#)[Ja, ik wil een kaartje kopen!](#)[Contact](#)

Lieve {{voornaam}},

Op **vrijdag 7 juli** is het weer zover. Dan opent het Reguliertheater voor de 3e keer vanaf 19.30 uur haar deur. Dit keer komen de zeer geestige & muzikale jongens van 'Herman in een bakje geitenkwark' voor ons optreden. En daarna is het als vanouds gezellig borrelen geblazen.

Wees er als de kippen bij!

Eerder hadden we o.a. Roel C. Verburg en Mike Boddé te gast. Heel leuk als je (weer) van de partij bent. Meld je wel snel aan, want wederom is het: 'Wie het eerst komt...'

Vrolijke groet en graag tot 7 juli!

Erik, Petra, Frank en Dorinde X



Sterk staaltje fysiek theater, dat vaak ontaardt in aangename meligheid. De samenzang van dit viertal is zo aanstekelijk dat ze elk lied naar een hoger plan tillen.

- de Volkskrant

Bekijk de trailer

HERMAN IN EEN BAKJE GEITENKWARK

VRJDAG
7 JULI



De 4 mannen van 'Herman in een bakje geitenkwark' zijn geestig, fysiek sterk en ontzettend muzikaal. Gesproken tekst, beatbox en vooral veel vierstemmig à capella.

Wij zijn al fan, wellicht jullie zometeen ook! Afijn, bekijk de trailer en oordeel zelf...

Ja, ik wil een kaartje kopen!

Over ons

Het Regulier theater is een vrolijk en niet commercieel initiatief van Erik, Petra, Frank en Dorinde. Ons doel is om een feestelijke avond vol cultureel en culinair plezier samen met vrienden te bieden aan de Reguliergracht in Amsterdam.

De kosten

Wil je van de partij zijn, dan leg je dit keer € 30,- * per persoon in (hapjes en drankjes zijn inclusief) en wij regelen de rest. [Koop hier je kaartje!](#)

*) Bij de vorige edities vroegen we een bijdrage van 25 euro. Omdat we vanaf deze editie iets minder mensen kunnen toelaten (50 i.p.v 60 personen) in verband met de zichtlijnen èn omdat de act iets kostbaarder is, zijn we genoodzaakt wat meer te vragen.

Het programma

Vanaf 19.30 uur gaat de deur open en ben je van harte welkom. Om 20.00 uur start het programma tot ca. 21.00 uur. Daarna is het borrelen geblazen.

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u dorinde.van.helden@gmail.com toe aan uw adresboek.





Originele netwerktools die verbinden

Beste {{voornaam}},

Organiseer je wel eens een (netwerk)borrel, feest of teamuitje? Of ken je iemand die dat doet?

Heldendaden biedt uitkomst. Met onze originele en unieke netwerktools, acts op maat en workshops maken wij van elk evenement een succes.

Lees de [aanbevelingen](#) van eerdere opdrachtgevers en/of bekijk hieronder de mogelijkheden.



Graag tot horens en feestelijke groet,
namens Heldendaden

Dorinde van Helden



De mogelijkheden



Improvisatietheater

De gasten beleven d.m.v. onze unieke methode een verrassend avontuur. De gedeelde ervaring smeedt zeer snel een band.

Hoe? Via een koptelefoon horen ze instructies en beleven op die manier iets bijzonders samen. Het is een ideale tool om in te zetten tijdens een (netwerk) borrel, feest of teambuilding.



Theater op maat

Wij verzorgen originele acts op maat om een evenement feestelijk in te leiden of een jubilaris in het zonnetje te zetten.

Nieuw is onze voorstelling 'Pop-up' die thema's als targets halen, samenwerking en verkoop technieken luchtig aanraken. Goed in te zetten voorafgaand aan een workshop of teamuitje.

Workshops voor verdieping

We bieden in combinatie met improvisatietheater en acts op maat ook diverse sprankelende workshops. Onder leiding van een trainer of speldocent worden specifieke thema's actief uitgediept.

Hart voor jezelf:

Presenteren, focus op je houding en stem, hoe verkoop je jezelf en/of een product.

Hart voor de ander:

Conflicthantering, grenzen aangeven, feedback geven en ontvangen.

Hart voor de zaak:

Waar ga je voor, waar ben jij goed in en wat draag je bij aan het team?

Zakelijk flirten:

We geven je handvaten waardoor je communicatie charmanter wordt en soepeler verloopt. Je gunfactor neemt toe en je maakt sneller verbinding met je klanten en/of collega's. Dit kan van pas komen tijdens bijvoorbeeld netwerken, verkopen, presenteren, leidinggeven, motiveren en klantcontact.



Website



Facebook



Pinterest

Heldendaden
Dorinde van Helden
T 020 428 22 23
M 06 270 201 77

[Meer weten, zien & contact](#)

Je ontvangt deze e-mail omdat we bevriend zijn en/of verbonden zijn met elkaar via LinkedIn.

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u dorinde.van.helden@gmail.com toe aan uw adresboek.

