

|  |
| --- |
| Stichting Multicultureel Centrum de Hudsonhof  Hudsonhof 1-9  1057 KP Amsterdam  **Tel: 020 2334105** |

**HHudsonhof**

Activiteitenlijst

Januari 2017

****

****

**Activiteiten en voorlichtingen in ruimte 1 wordt Nederlands gesproken.**

**Activiteiten en voorlichtingen in ruimte 5 wordt Turks gesproken.**

**Activiteiten en voorlichtingen in ruimte 7 wordt Marokkaans gesproken.**

**Nieuw in Januari!!**

**: 1 januari is ruimte 1 gesloten!!**

**: vrijdag 06 januari zal een medische pedicure aanwezig zijn tussen 13.00 en 17.00 uur. Behalve normale voeten is ze gediplomeerd in diabetes, reuma en overige risico voeten. Een behandeling kost €25,00.**

**Haar naam is Jeannette de Groot en haar telefoonnummer is:**

**0627861017**

**Een afspraak is verplicht en enkel mogelijk via haar 06 nummer.**

**: zaterdag 7 januari nieuwjaarsreceptie georganiseerd door de Irakese groep vanaf 18:00 uur. Iedereen welkom.**

**: maandag 09 januari warme maaltijd in ruimte 1 om 12:00 uur. De maaltijd wordt georganiseerd door Danica en kost € 4, -**

**: dinsdag 10 januari ontbijt in ruimte 1 van 9:30-10:30 uur.**

**: dinsdag 10 januari Che Keung van 14:00-15:00 uur.**

**: zondag 15 januari Bingo vanaf 14:00 uur in ruimte 1.**

**: maandag 16 januari wordt er een warme maaltijd om 12.00 uur georganiseerd door Alida, kost €4,00.**

**: maandag 23 januari is er een warme maaltijd vanaf 12:00 uur georganiseerd door Farida. Kost €4, -**

**: donderdag 26 januari een voorlichting van Visio over smartphones.**

**: verder in januari zullen de volgende activiteiten plaats vinden, voorlichting OBA, cursus budgettering of cursus omgaan met stress.**

**Lichamelijke beweging**

Een bewegingsagoog is aanwezig op woensdag en vrijdagmiddag van 13.00 uur tot 15.00 uur om mensen te begeleiden in de fitnessruimte.

Bewegen op muziek voor vrouwen ieder donderdag vanaf 10.15 en 11.15 uur.

**Telefooncirkel**

Een telefooncirkel bestaat uit een groep ouderen die elkaar aan het begin van iedere dag bellen. Het dagelijks contact geeft een gevoel van veiligheid. Daarnaast is het een mogelijkheid om met andere mensen in contact te komen. Als erna herhaald bellen niet wordt opgenomen komt een vrijwilliger poolshoogte nemen. Een sleutel van de woning wordt bij een zorgcentrum in bewaring gegeven voor dit soort situaties. De telefooncirkel is voor alleenwonende ouderen vanaf 55 jaar of hulpbehoevenden, die behoefte hebben aan een vast dagelijks contact.

Deelname aan een telefooncirkel is gratis.Verder informatie tussen 09.30 en 10.30 uur: Tel**: 020-233410**

**De Hulpdienst**

De hulpdienst staat voor u klaar om:

• met u mee te gaan naar het ziekenhuis

of de winkel

• boodschappen te doen als u dat

zelf niet kunt

• een schilderij voor u op te hangen

• een lamp te verwisselen

• met u te wandelen

• gordijnen af te halen en naar de

stomerij te brengen

• het onkruid in de tuin wieden

• u een bezoekje te brengen als u

weinig aanloop heeft

• enzovoort

Verder informatie tussen 09.30 en 10.30 uur: Tel**: 020-2334105**

**Repair Café in Buurtkamer Corantijn**

Bij het Repair Café ontdek je dat repareren leuk is! Het Repair Café is een activiteit voor en door buurtbewoners. Bezoekers brengen kapotte spullen van thuis mee om zelf of met ondersteuning van deskundige hulp aan de slag te gaan. Wie niets te repareren heeft kan ook langskomen voor een kopje koffie/thee en een praatje of voor inspiratie aan de leestafel met boeken en tijdschriften over repareren en klussen. In Buurtkamer Corantijn, Corantijnstraat 25 in De Baarsjes wordt elke derde zaterdag van de maand een Repair Café gehouden van 14.00-17.00 uur.

Email: [repaircafecorantijn@gmail.com](mailto:repaircafecorantijn@gmail.com)

U bent van harte welkom!

**Inloopspreekuren**

**St. GPB:**

**maandag tot vrijdag van 10.00 uur tot 12.00 uur:**

(voor mensen met en zonder een beperking, laaggeletterden, mantelzorgers, mensen met een laag inkomen)

**Cliëntenbelang:**

**dinsdag van 10.00 uur tot 16.00 uur**

(voor GGZ-cliënten en hun mantelzorgers)

**NOMA:**

**Donderdag van 13.00 uur tot 16.00 uur**

(voor oudere migranten)

**SABA:**

**vrijdag van 10.00 uur tot 12.00 uur en zondag van 17.00 uur tot 19.00 uur**

(voor Bosnische vluchtelingen)

**Activiteiten in de Hudsonhof voor de maand** januari

Zondag 1 januari

Ruimte 1 gesloten!!

Maandag 2 januari

Ontmoetingen ruimtes1, 5 en 7 vanaf 09.00 uur.

Vanaf 14:00 uur koffie met iets lekkers in verband met Sinterklaas in alle ruimtes.

Denksport voor Marokkaanse mannen vanaf 14.30 uur ruimte 7.

Sjoelen vanaf 19.00 uur ruimte 5.

Computercursus voor Marokkaanse ouderen vanaf 19.00 uur ruimte 9.

Dinsdag 3 januari

Uitwisseling levensverhalen voor Turkse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 5.

Geheugenoefeningen voor Turkse ouderen van 14.00 tot 15.30 uur in ruimte 5.

Woensdag 4 januari

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7

Vanaf 09.00 uur.

Surizumba van 10.30 tot 11.30 uur in ruimte 1.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.

Donderdag 5 januari

Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 tot 11.15 uur.

Surinaams koor oefent “power” liederen welkom. Vanaf 17:00 uur in ruimte 1.

Vrijdag 6 januari

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

Bewegen op muziek in ruimte 1 van 12:00-12:45.

Legpuzzelen met z’n allen vanaf 15.30 in ruimte 1.

Surinaamse samenleving ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur in ruimte 1.

Lotgenoten gesprekken voor Marokkaanse mannen vanaf 19.00 uur in ruimte 7.

Zaterdag 7 januari

Informatie over Empathie voor mensen met een beperking in ruimte 5 na 14:00 uur.

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Voorlichting aan Irakese ouderen, vanaf 17.30 uur in ruimte 1.

Zondag 8 januari

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 9 januari

Warme maaltijd van Danica vanaf 12:00 uur in ruimte 1. Van te voren inschrijven en betalen. Koste € 4,-

Denksport voor Marokkaanse mannen vanaf 14.30 uur ruimte 7.

Sjoelen vanaf 19.00 uur ruimte 5.

Computercursus voor Marokkaanse ouderen vanaf 19.00 uur ruimte 9.

Dinsdag 10 januari

Ontbijt van 9:30-10:30 uur in ruimte 1,verplicht van te voren inschrijven.

Uitwisseling levensverhalen voor Turkse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 5.

Ontmoetingen en voorlichtingen.

Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur.

Geheugenoefeningen voor Turkse ouderen van 14.00 tot 15.30 uur in ruimte 5.

Woensdag 11 januari

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7

Vanaf 09.00 uur.

Surizumba van 10.30 tot 11.30 uur in ruimte 1.

Hobbyclub vanaf 14.00 uur in ruimte 1

Voorlichting over Remigreren vanaf 15:00 uur in ruimte 7.

Donderdag 12 januari

Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 tot 11.15 uur.

Bewegen op muziek voor Turkse vrouwen van 11.15 tot 12.00 uur in ruimte 5.

Surinaams koor oefent “power” liederen vanaf 17.00 uur in ruimte 1. Iedereen welkom.

Vrijdag 13 januari

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

Lotgenoten gesprekken voor Marokkaanse mannen vanaf 19.00 uur in ruimte 7.

Zaterdag 14 januari

Voorlichting over gezond leven vanaf 14:00 uur in ruimte 5.

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Fototentoonstelling vanaf 17:30 uur in ruime 1.

Zondag 15 januari

Bingo vanaf 14:00 uur in ruimte 1.

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 16 januari

Lunch van Aida vanaf 12.00 uur. Kost €4,00.

Denksport voor Marokkaanse mannen vanaf 14.30 uur ruimte 7.

Sjoelen vanaf 19.00 uur ruimte 5.

Computercursus voor Marokkaanse ouderen vanaf 19.00 uur ruimte 9.

Dinsdag 17 januari

Uitwisseling levensverhalen voor Turkse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 5.

Ontmoetingen en voorlichtingen.

Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur.

Geheugenoefeningen voor Turkse ouderen van 14.00 tot 15.30 uur in ruimte 5.

Woensdag 18 januari

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7

Vanaf 09.00 uur.

Surizumba van 10.30 tot 11.30 uur in ruimte 1.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.

Donderdag 19 januari

Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 tot 11.15 uur.

Bewegen op muziek voor Turkse vrouwen van 11.15 tot 12.00 uur in ruimte 5.

Voorlichting over Alzheimer vanaf 14:00 uur in ruimte 5.

Schaken voor Turkse mannen vanaf 18.30 uur in ruimte 5.

Voorlichting ‘jezelf kunnen zijn’ begint om 18:30 uur, in ruimte 7.

Vrijdag 20 januari

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

Legpuzzelen met z’n allen vanaf 15.30 in ruimte 1.

Lotgenoten gesprekken voor Marokkaanse mannen vanaf 19.00 uur in ruimte 7.

Zaterdag 21 januari

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Ontmoetingen en jaarafsluiting voor Irakese ouderen. Vanaf 17.30 uur in ruimte 1

Zondag 22 januari

Ziekenhuizen verkennen vanaf 13:00 uur voor bezoekers van ruimte 5.

Ruimte 1 gesloten.

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 23 januari

Warme lunch met Farida vanaf 12:00 uur in ruimte 1,€4,-.

Denksport voor Marokkaanse mannen vanaf 14.30 uur ruimte 7.

Sjoelen vanaf 19.00 uur ruimte 5.

Computercursus voor Marokkaanse ouderen vanaf 19.00 uur ruimte 9.

Dinsdag 24 januari

Uitwisseling levensverhalen voor Turkse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 5.

Ontmoetingen en voorlichtingen.

Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur.

Geheugenoefeningen voor Turkse ouderen van 14.00 tot 15.30 uur in ruimte 5.

Woensdag 25 januari

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7

Vanaf 09.00 uur.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.

Donderdag 26 januari

Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 tot 11.15 uur.

Bewegen op muziek voor Turkse vrouwen van 11.15 tot 12.00 uur in ruimte 5.

Voorlichting over smartphones vanaf 14:00 uur in ruimte 1.

Schaken voor Turkse mannen vanaf 18.30 uur in ruimte 5.

Cursus tegen depressie 4x vanaf 18:30 uur in ruimte 1.

Vrijdag 27 januari

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

Legpuzzelen met z’n allen vanaf 15.30 in ruimte 1.

Jaarafsluiting voor Marokkanen in ruimte 7, vanaf 15:00 uur.

Zaterdag 28 januari

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Ontmoetingen voor Irakese ouderen. Vanaf 17.30 uur in ruimte

Zondag 29 januari

Ruimte 1 gesloten.

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 30 januari

Warme lunch met Dharma vanaf 12;00 uur in ruimte 1,€4,-.

Denksport voor Marokkaanse mannen vanaf 14.30 uur ruimte 7.

Sjoelen vanaf 19.00 uur ruimte 5.

Computercursus voor Marokkaanse ouderen vanaf 19.00 uur ruimte 9.

Dinsdag 31 januari

Uitwisseling levensverhalen voor Turkse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 5.

Ontmoetingen en voorlichtingen.

Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur.

Geheugenoefeningen voor Turkse ouderen van 14.00 tot 15.30 uur in ruimte 5.