



Hudsonhof

Activiteitenlijst

november 2016

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



Nieuw in oktober!!

:vrijdag 18 november 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 Jeanette de Groot en haar telefoonnummer is: 0627861017

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

Verder zal ze aanwezig zijn op vrijdag 2 december.

:Maandag 14 november wordt er een extra lunch om 12.00 uur georganiseerd door Aida, kost €4,00.

:Donderdag 10 november van 14:00-16:00 uur een voorlichting over budgettering in ruimte 1, ook gelegenheid om een afspraak te maken voor een op een hulp.

:Dinsdag 15 november voorlichting overstap zorgverzekering vanaf 15:15 uur in ruimte 1.

:Maandag 21 november lunch van Farida in ruimte in vanaf 12.00 uur. Kost €4,00

:Vrijdag 25 november is er een midwinter/Suriname onafhankelijk dag feest. Live muziek, drankje en hapje. Inloop vanaf 16.30 uur.

:Maandag 28 november zal Dharma een lunch verzorgen. Vanaf 12.00 uur. Kost €4,00.

:Woensdag 30 november s er een gratis lunch gevolgd door optreden daklozen koor "De Straatklinkers". Inloop vanaf 12.00 uur, lunch vanaf 12.30 uur.

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
U bent van harte welkom!

Inloopsprekuren

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)

Clëntenbelang:

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 november

Dinsdag 1 november

Gratis ontbijt ruimte 1 tussen 09.30 tot 10.30 uur

Ontmoetingen van 09.00 uur tot 13.00 uur ruimte 1.

Multicultureel domino toernooi vanaf 15.30 in ruimte 7.

Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur.

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

Woensdag 2 november

Surizumba van 10.30 tot 11.30 uur in ruimte 1.

Ontmoetingen in ruimtes 5 en 7 vanaf 09.00 uur.

Golden moves van 12.30 tot 13.30 uur in ruimte 1

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur in ruimte 1.

Donderdag 3 november

Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 tot 11.15 uur.

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

Vrijdag 4 november

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

Filmmiddag vanaf 15.30 uur 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 5 november

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Voorlichtingen voor Irakese ouderen vanaf 18.00 uur.

Zondag 6 november

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur.

Maandag 7 november

Ontmoetingen ruimtes 1, 5 en 7 vanaf 09.00 uur.

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 8 november

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

Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur.

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

Voorlichting over de griepvrij voor Marokkanen in ruimte 7 vanaf 18.30 uur.

Woensdag 9 november

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7

Vanaf 09.00 uur.

Surizumba van 10.30 tot 11.30 uur in ruimte 1.

Golden Moves van 12.30 tot 13.30 uur in ruimte 1

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.

Donderdag 10 november

Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 tot 11.15 uur.

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

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

Lezing over de Hersenfunctie vanaf 19.30 uur in ruimte 1

Vrijdag 11 november

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

Geheugentraining van 13.30 tot 15.00 uur ruimte 1.

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

Surinaamse samenleving ontmoet elkaar vanaf 17.00 uur in ruimte 1.

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

Zaterdag 12 november

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Voorlichting over hulp aan nieuwe Irakese vluchtelingen. Vanaf 17.30 uur in ruimte 1.

Zondag 13 november

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 14 november

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 15 november

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.

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

Voorlichting overstap zorgverzekering vanaf 15:15 uur in ruimte 1.

Woensdag 16 november

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7

Vanaf 09.00 uur.

Surizumba van 10.30 tot 11.30 uur in ruimte 1.

Golden moves van 12.30 tot 13.30 uur in ruimte 1

Hobbyclub vanaf 14.00 uur in ruimte 1

Donderdag 17 november

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 18 november

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

Geheugentraining van 13.30 tot 15.00 uur ruimte 1.

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

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

Zaterdag 19 november

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Ontmoetingen voor Irakese ouderen.

Vanaf 17.30 uur in ruimte 1

Zondag 20 november

Bingo vanaf 14.00 uur ruimte 1

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 21 november

Lunch van Farida vanaf 12.00 uur in ruimte 1. 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 22 november

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.

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

Woensdag 23 november

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7

Vanaf 09.00 uur.

Surizumba van 10.30 tot 11.30 uur in ruimte 1.

Golden moves van 12.30 tot 13.30 uur in ruimte 1

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.

Donderdag 24 november

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 Glaucoom voor Marokkanen in ruimte 7.

Schaken voor Turkse mannen vanaf 18.30 uur in ruimte 5.

Vrijdag 25 november

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur
ruimte 1 en 7.

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

Midwinterfeest/Surinaams

onafhankelijk dag inloop vanaf 16.30.

live muziek, drankje en hapje.

Lotgenoten gesprekken voor

Marokkaanse mannen vanaf 19.00 uur
in ruimte 7.

Zaterdag 26 november

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Ontmoetingen voor Irakese ouderen.

Vanaf 17.30 uur in ruimte 1

Zondag 27 november

Activiteiten en voorlichting van SABA
vanaf 17.00 uur

Maandag 28 november

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 28 november

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.

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

Woensdag 30 november

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7

Vanaf 09.00 uur.

Gratis lunch gevolgd door optreden koor
"De straatklinkers". Inloop vanaf 12.00
uur

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.