



Hudsonhof

Activiteitenlijst

maart 2017

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



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.

Gezondheidsdiensten in De Hudsonhof!!

: Gezondheidssprekuur met wijkverpleegkundige. 2^e dinsdag van ieder maand van 14.00 tot 16.00 uur. Geen afspraak nodig.

: Oogkliniek door Visio.

Woensdag 8 maart van 13.00 tot 16.00 uur. Geen afspraak nodig

: Diëtiste 2 dinsdagen x per maand. Afspraak nodig.

Tel: 06-11421345

: Medische pedicure voor mensen met en zonder diabetes en/of reuma. Afspraak nodig tel: 06-27861017. Kost €25,00

Nieuw in maart!!

: zaterdag 4 maart politieke ronde tafel voor iedereen vanaf 17.30 uur in ruimte 1.

: woensdag 8 maart Vrouwendag viering vanaf 15.00 uur in ruimte 1 met high tea.

: 11 maart eten met de Irakese groep vanaf 17.30 uur. Iedereen is welkom

: dinsdag 14 maart begint een gezondheidssprekuur onder leiding van de wijkverpleegkundige van 14.00 uur tot 16.00 uur. Geen afspraak

nodig. Ieder tweede dinsdag van de maand.

: woensdag 15 maart workshop Graffiti. Eigen kunstwerk maken. Vanaf 14.00 uur. Hobbyclub vervalt.

: maandag 06 maart warme maaltijd in ruimte 1 om 12:00 uur. De maaltijd wordt georganiseerd door Danica en kost € 4, -

: dinsdag 07 maart ontbijt in ruimte 1 van 9:30-10:30 uur.

: maandag 13 maart warme maaltijd, gekookt door Nuran en Mahira. Kost €4,-, v.a. 12:00 uur.

: zondag 12 maart Bingo vanaf 14:00 uur in ruimte 1.

: maandag 20 maart is er een warme maaltijd vanaf 12:00 uur georganiseerd door Farida. Kost €4, -

: 27 maart warme maaltijd door Darma, v.a. 12:00 uur, ruimte 1.

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!

Inlooppreekuren

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 maart

Woensdag 1 maart

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 2 maart

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 3 maart

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 4 maart

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Politieke ronde tafel voor iedereen, vanaf 17.30 uur in ruimte 1.

Zondag 5 maart

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 6 maart

Warme maaltijd van Danica vanaf 12:00 uur in ruimte 1. Van tevoren inschrijven en betalen. Kost € 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 7 maart

Ontbijt van 9:30-10:30 uur in ruimte 1, verplicht van tevoren 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.

Voorlichting over belasting in ruimte 5, v.a. 14:00 uur.

Woensdag 8 maart

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

Internationale vrouwendag met high tea v.a. 15:00 uur in ruimte 1.

Voorlichting over de belasting (blauwe envelop) v.a. 18:30 in ruimte 7.

Donderdag 9 maart

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.

Surinaamse koor oefent power muziek vanaf 17.00 uur in ruimte 1

Vrijdag 10 maart

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

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

Surinaamse samenleving ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur in ruimte 1.

Zaterdag 11 maart

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Ontmoetingen met Irakese ouderen met een hapje v.a. 17:00 uur in ruimte 1.

Zondag 12 maart

Bingo vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 13 maart

Lunch van Nuran en Mahira 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 14 maart

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.

Voorlichting over voedingssupplementen v.a. 14:30 in ruimte 7.

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

Woensdag 15 maart

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7

Vanaf 09.00 uur.

Surizumba van 10.30 tot 11.30 uur in ruimte 1.

Workshop graffiti van 14:00 tot 16:00 uur in ruimte 1.

Donderdag 16 maart

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 valpreventie van 14:00 tot 16:00 uur in ruimte 1.

Surinaamse koor oefent power muziek vanaf 17.00 uur in ruimte 1.

Schaken voor Turkse mannen vanaf 18.30 uur in ruimte 5.

Vrijdag 17 maart

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.

Surinaamse samenleving ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur in ruimte 1.

Zaterdag 18 maart

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Ontmoetingen voor Irakese ouderen. Vanaf 17.30 uur in ruimte 1

Zondag 19 maart

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 20 maart

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

Denksport voor Marokkaanse mannen vanaf 14.30 uur ruimte 7.

Cursus hoe je om moet gaan met depressie, v.a. 18:30 in ruimte 1.

Sjoelen vanaf 19.00 uur ruimte 5.

Computercursus voor Marokkaanse ouderen vanaf 19.00 uur ruimte 9.

Dinsdag 21 maart

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

Voorlichting over ziektekostverzekering v.a. 14:00 uur, in ruimte 5.

Ontmoetingen en voorlichtingen.

Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur.

Woensdag 22 maart

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7

Vanaf 09.00 uur.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.

Donderdag 23 maart

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.

Schaken voor Turkse mannen vanaf 18.30 uur in ruimte 5.

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

Vrijdag 24 maart

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

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

Surinaamse samenleving ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur in ruimte 1.

Zaterdag 25 maart

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Ontmoetingen voor Irakese ouderen.

Vanaf 17.30 uur in ruimte

Zondag 26 maart

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 27 maart

Warme lunch met Dharma vanaf 12;00 uur in ruimte 1. Kost €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 28 maart

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 29 maart

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.

Nieuwe regels woningnet v.a. 18:30 uur in ruimte 7.

Donderdag 30 maart

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 valpreventie van 14:00 tot 16:00 uur in ruimte 1.

Surinaamse koor oefent power muziek vanaf 17.00 uur in ruimte 1.

Schaken voor Turkse mannen vanaf 18.30 uur in ruimte 5.

Vrijdag 31 maart

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.

Surinaamse samenleving ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur in ruimte 1.