



Hudsonhof

Activiteitenlijst

December 2016

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



Nieuw in December!!

: De pedicure is pas op 6 januari aanwezig. 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.

: maandag 05 december warme maaltijd in ruimte 1 om 12:00 uur. De maaltijd wordt georganiseerd door Danica en kost € 4, -

: woensdag 7 december is er een Amerikaanse (iedereen neem een gerecht mee) brunch voor deelnemers van de Surizumba activiteit. Van 11.30 tot 13.30 uur. Drees code "Bling Bling".

: maandag 12 december wordt er een warme maaltijd om 12.00 uur georganiseerd door Alida, kost €4,00.

: vrijdag 16 december is er een Candlelight vanaf 16:30 uur in ruimte 1.

: maandag 19 december is er een warme maaltijd vanaf 12:00 uur georganiseerd door Farida. Kost €4, -

: Ruimte 1 is gesloten op 24, 25, 26 december.

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 december

Donderdag 1 december

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 2 december

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

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

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 3 december

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Fototentoonstelling voor Irakese ouderen vanaf 17:00 uur.

Zondag 4 december

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur.

Maandag 5 december

Ontmoetingen ruimtes 1, 5 en 7 vanaf 09.00 uur.

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

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 6 december

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 griep prik voor Marokkanen in ruimte 7 vanaf 18.30 uur.

Woensdag 7 december

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7
Vanaf 09.00 uur.

Surizumba van 10.30 tot 11.30 uur in ruimte 1.

Amerikaanse brunch voor deelnemers aan Surizumba. Dress Code "Bling Bling". Van 11.20 tot 13.30 uur.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.

Donderdag 8 december

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 9 december

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 10 december

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

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

Zondag 11 december

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 12 december

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 13 december

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 14 december

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

Donderdag 15 december

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 15:00 uur, ruimte 7.

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

Vrijdag 16 december

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

Candelight vanaf 16:30 uur in ruimte 1.
Lotgenoten gesprekken voor Marokkaanse mannen vanaf 19.00 uur in ruimte 7.

Zaterdag 17 december

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

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

Zondag 18 december

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 19 december

Warme maaltijd van Farida in ruimte 1, vanaf 12:00 uur. Van te voren aanmelden 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 20 december

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 21 december

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 22 december

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 23 december

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 24 december

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

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

Zondag 25 december

Ruimte 1 gesloten.

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 26 december

Ruimte 1 gesloten.

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 27 december

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 28 december

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7

Vanaf 09.00 uur.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.

Donderdag 29 december

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.

Vrijdag 30 december

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 31 december

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Ontmoetingen voor Irakese ouderen.

Vanaf 17.30 uur in ruimte 1

Wij wensen u allen



En een prettige jaarwisseling!



Namens alle vrijwilligers van De Hudsonhof