



# Hudsonhof Activiteitenlijst maart 2016

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



## **Nieuw in maart!!**

De maanden februari en maart hebben de thema

“Gezondheidsproblematiek in een multiculturele samenleving”.

Op een aantal middagen organiseren we een aantal voorlichtingen over gezondheidsproblematiek.

: 1 maart gratis ontbijt-van tevoren aanmelden.

: 3 maart voorlichting hart en vaatziekten vanaf 14.00 in ruimte 1.

: 5 maart Vrouwendag activiteit.

Diner voor vrouwen

georganiseerd door Irakese doelgroep. Verplicht aanmelden tot 3 maart. Vanaf 17.30 in ruimte 1.

8 maart multicultureel domino toernooi vanaf 15.30 in ruimte 7.

: 10 maart veranderingen in zorg vanaf 16.00 uur in ruimte 7.

:10 maart voorlichting diabetes 2 vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

: 12 maart voorlichting over Irakese joden vanaf 17.30 uur in ruimte 1.

: 15 maart voorlichting Uitvaart vanaf 14.00 uur in ruimte 5.

: 17 maart voorlichting over medicijnen gebruik vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

: 18 maart veiligheidstips vanaf 16.00 uur ruimte 7.

: 23 maart Samen eten, samen opruimen wordt georganiseerd door het Turkse doelgroep en vindt plaats vanaf 17.30 uur in ruimte 1. Verplicht van tevoren

aanmelden en betalen. Kost €3,50.

: 24 maart voorlichting over glaucoom vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

: 26 maart dialoog over hoe de problemen in Syrië overwaaien naar de buurlanden Lebanon en Irak. Vanaf 17.30 uur in ruimte 1.

: 28 maart Paasbrunch voor iedereen. Verplicht aanmelden tot 25 maart. Vanaf 11.30 uur in ruimte 1. Geen kosten.

: 30 maart voorlichting over gemeentebelastingen vanaf 16.00 uur ruimte 7.

Nieuwe activiteiten op de vrijdagmiddag in ruimte 1 vanaf 15.30 uur.

: 1<sup>e</sup> vrijdag van de maand filmmiddag

: 3<sup>e</sup> vrijdag van de maand puzzel en sudoku wedstrijd. Kleine prijs voor winnaars.

: 4<sup>e</sup> vrijdag gezellig legpuzzelen met z'n allen.

Nieuw op de maandagmiddag vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

7 bijeenkomsten over diverse aspecten van een "Zinvol Leven".

Verder zoeken wij deelnemers voor een nieuw op te zetten klaverjasclub op 1

zondagmiddag per maand.

Aanmelden via 020-2334105 of 06-22272412.

## 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: **020-2334105**

## 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 13.00-17.00 uur. Email: [repaircafecorantijn@gmail.com](mailto: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**

### **Dinsdag 1 maart**

Gratis ontbijt in ruimte 1 tussen 09.30 en 10.30 uur in ruimte 1.

Che Keung vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

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

Rekken en strekken van 17.00 tot 18.00 uur ruimte 1.

Bewegen op muziek van 18.00 tot 19.00 uur ruimte 1.

### **Woensdag 2 maart**

Ontmoetingen van 09.00 tot 14.00 uur ruimtes 1, 5 en 7.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur ruimte 1.

### **Donderdag 3 maart**

Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.00 tot 11.00 uur.

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

Voorlichting Hart en vaatziekten in ruimte 1 vanaf 14.00 uur.

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

### **Vrijdag 4 maart**

Nederlandse taallessen voor Turkse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 5.

Geheugentraining vanaf 13.30 uur in ruimte 1.

Filmmiddag vanaf 15.30 uur in ruimte 1.

Surinaamse samenleving ontmoeten elkaar voor voorlichting enz. vanaf 17.00 uur in ruimte 1.

Computerlessen voor Marokkaanse ouderen vanaf 19.00 uur ruimte 9.

Lotgenoten contacten contact voor Marokkaanse mannen vanaf 19.00 uur in ruimte 7.

### **Zaterdag 5 maart**

Ontmoeting met bewoners van Wibo woningen van 15.00 tot 16.30 uur.

Vrouwendag activiteit. Diner voor vrouwen georganiseerd door Irakese doelgroep. Verplicht van tevoren aanmelden. Vanaf 17.30 uur in ruimte 1.

### **Zondag 6 maart**

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur.

### **Maandag 7 maart**

Cursus "Zinvol leven" vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

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 maart**

Ontmoetingen van 09.00 uur tot 13.00 uur ruimte 1.

Ontmoetingen en voorlichtingen.

Marokkaanse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur ruimte 7.

Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur.

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

Multicultureel domino toernooi vanaf 15.30 in ruimte 7. Leuke prijs voor winnaar.

Rekken en strekken van 17.00 tot 18.00 uur ruimte 1.

Bewegen op muziek van 18.00 tot 19.00 uur ruimte 1.

### **Woensdag 9 maart**

Ontmoetingen in ruimtes 1.5 en 7 vanaf 09.00 uur.

Consultatiebureau Visio vanaf 13.30 uur in kleine kantoor.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.

### **Donderdag 10 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 Diabetes 2 vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

Maandelijkse bijeenkomst zorg veranderd vanaf 16.00 uur in ruimte 7.

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

### **Vrijdag 11 maart**

Nederlandse taallessen voor Turkse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 5.

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

Geheugentraining van 13.30 tot 15.00 uur ruimte 1.

Legpuzzelen met zijn allen vanaf 15.30 uur.

Surinaamse samenleven ontmoet elkaar vanaf 17.00 uur in ruimte 1.

Lotgenoten gesprekken voor Marokkaanse mannen vanaf 19.00 uur in ruimte 1.

### **Zaterdag 12 maart**

Ontmoeting met bewoners van Wibo woningen van 15.00 tot 16.30 uur.

Voorlichtingen over Irakese joden voor Irakese ouderen vanaf 18.00 uur in ruimte 1.

### **Zondag 13 maart**

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur.

### **Maandag 14 maart**

Cursus "Zinvol leven" vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

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 maart**

Ontmoetingen van 09.00 uur tot 13.00 uur ruimte 1.

Ontmoetingen en voorlichtingen Marokkaanse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur ruimte 7.

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 16 maart**

Ontmoetingen in ruimtes 1.5 en 7 vanaf 09.00 uur.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur in ruimte 1.

### **Donderdag 17 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 over medicijnen gebruik vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

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

### **Vrijdag 18 maart**

Nederlandse taallessen voor Turkse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 5.

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

Geheugentraining van 13.30 tot 15.00 uur ruimte 1.

Sudoku en kruiswoordpuzzelwedstrijd vanaf 15.30 uur in ruimte 1.

Voorlichting iedere twee weken over Veiligheidstips. Vanaf 16.00 uur in ruimte 7.

Surinaamse samenleving ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur in ruimte 1.

Lotgenoten gesprekken voor Marokkaanse mannen vanaf 19.00 uur in ruimte 1.

### **Zaterdag 19 maart**

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Voorlichtingen voor Irakese ouderen vanaf 18.00 uur.

### **Zondag 20 maart**

Bingo vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur.

### **Maandag 21 maart**

Ontmoetingen ruimtes 1,5 en 7 vanaf 09.00 uur.

Lunch vanaf 12.00 uur ruimte 1. Kosten €2,00.

“Zinvol leven” vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

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 maart**

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

Ontmoetingen en voorlichtingen.

Marokkaanse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur ruimte.

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 maart**

Ontmoetingen ruimtes 1, 5 en 7

Vanaf 09.00 uur.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.

Samen eten, samen opruimen wordt georganiseerd door Turkse doelgroep vanaf 17.30 in ruimte 1. Verplicht van tevoren aanmelden en betalen. Kost €3,50.

### **Donderdag 24 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 over oogaandoening

Glaucoom vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

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

### **Vrijdag 25 maart**

Nederlandse taallessen voor Turkse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 5.

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 1.

### **Zaterdag 26 maart**

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Dialog “Hoe de problemen in Syrië overwaaien naar de buurlanden

Lebanon en Irak” voor Irakese ouderen. Vanaf 17.30 uur in ruimte 1.

## **Zondag 27 maart**

Activiteiten en voorlichting van SABA  
vanaf 17.00 uur

## **Maandag 28 maart**

Ontmoetingen ruimtes 1,5 en 7 vanaf  
09.00 uur.

Paasbrunch voor iedereen vanaf 11.30  
uur. Verplicht aanmelden tot vrijdag 25  
maart. Geen kosten.

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 29 maart**

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

Ontmoetingen en voorlichtingen.

Marokkaanse vrouwen van 09.30 tot  
11.30 uur ruimte.

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 maart**

Ontmoetingen ruimtes 1, 5 en 7

Vanaf 09.00 uur.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.

Informatie over gemeentelijke  
belastingen vanaf 16.00 uur in ruimte 7.

## **Donderdag 31 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.

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