



Hudsonhof

Activiteitenlijst

september 2016

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



Nieuw in september!!

: vanaf vrijdag 7 oktober zal een medische pedicure iedere 6 weken in De Hudsonhof 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 18 november en vrijdag 2 december.

: iedere woensdagochtend met Surizumba van 10.30-11.30 uur in ruimte 1.

: 1^e dinsdag van de maand gratis ontbijt.

: Che Keung begint op 6 september

: Dinsdag 13 september Participatie markt voor cliënten van WPI. Ruimte 1 is gesloten van 10.00 tot 12.00 uur.

: Geheugentraining begint op 16 september.

: Golden Moves begint op 14 september.

: Nederlandse bankhangdag op 18 september op Mercatorplein. Kom gezellig langs om een kopje koffie of thee te drinken.

: Lunch 3^e maandag van de maand.

: 15 en 22 september workshops van Visio in ruime 1.

: Bingo op zondag 25 september om 14.00 uur

: 29 september bijeenkomst "Kick off met nieuwe partners" vanaf 15.00 uur.

: 29 september Opening fototentoonstelling "The forgotten" door José Costa. Inloop 16.30 uur drankje en hapje.

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 poolhoogte 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!

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 september

Donderdag 1 september

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 september

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

Filmmiddag vanaf 15.30 uur in ruimte 1. Surinaamse samenleven ontmoet elkaar vanaf 17.00 uur in ruimte 1.

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

Zaterdag 3 september

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

Bijeenkomst Irakese ouderen. Vanaf 17.30 uur in ruimte 1.

Zondag 4 september

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur.

Maandag 5 september

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 september

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. Leuke prijs voor winnaar.

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 7 september

Surizumba van 10.30 tot 11.30 uur in ruimte 1.

Ontmoetingen in ruimtes 5 en 7 vanaf 09.00 uur.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur in ruimte 1.

Donderdag 8 september

Empowerment voor Marokkaanse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 7.

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 9 september

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

Sudoku en kruiswoordpuzzelwedstrijd 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 1.

Zaterdag 10 september

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Voorlichtingen voor Irakese ouderen vanaf 18.00 uur.

Zondag 11 september

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur.

Maandag 12 september

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 13 september

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

Participatie bijeenkomst voor cliënten WPI, Ruimte 1 gesloten vanaf 10.00 tot 12,00 uur

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 september

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.

Cursus van PuntP in ruimte 7 vanaf 14.30 uur.

Donderdag 15 september

Empowerment voor Marokkaanse vrouwen van 09.30 tot 10.30 uur in ruimte 7.

Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 tot 11.15 uur.

Voorlichting Visio vanaf 14.00 uur ruimte 1.

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

Vrijdag 16 september

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 17 september

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

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

Zondag 18 september

Bankhangdag op Mercatorplein vanaf 14.00 uur

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 19 september

Lunch vanaf 12.00 uur in ruimte 1. Kost €2,00. Van tevoren inschrijven.

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 september

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 21 september

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.

Samen koken, Samen eten door Surinaamse groep. Van voren inschrijven en betalen. Vanaf 17.00 uur in ruimte 1. Kost €3,50

Donderdag 22 september

Empowerment voor Marokkaanse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 7.

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.

Workshop Visio met rollenspel vanaf 14.00 uur ruimte 1

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

Vrijdag 23 september

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 24 september

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Ontmoetingen voor Irakese ouderen.

Vanaf 17.30 uur in ruimte 1

Zondag 25 september

Bingo vanaf 14.00 uur ruimte 1

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 26 september

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 september

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 september

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 29 september

Empowerment voor Marokkaanse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 7.

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 woningaanpassingen voor 75+ vanaf 14.30 uur in ruimte 7.

Start bijeenkomst samenwerking met nieuwe partners vanaf 15.00 uur.

Tentoonstelling "The Forgotten" door José Costa, inloop 16.30 uur. Hapje en drankje.

Vrijdag 30 september

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.