



Hudsonhof

Activiteitenlijst

april 2016

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



Nieuw in april!!

De maanden april en mei hebben de thema "Armoede".

Op een aantal middagen organiseren we een aantal voorlichtingen over het toenemende armoede onder ouderen en mensen met een beperking of chronische ziekte.

: vanaf 4 april iedere maandagochtend "meet and greet" koffieochtend tussen 10.00 en 11.00 uur voor alle bewoners van de Hudsonhof. Gratis koffie, thee en iets lekkers.

: 5 april gratis ontbijt-van tevoren aanmelden.

: 5 april voorlichting over nieuwe bezoekersparkeervergunning in ruimte 7 vanaf 14.30 uur.

: 6 april dans je fit iedere woensdagochtend met Surizumba van 10.30-11.30 uur in ruimte 1.

: 7 april iedere donderdagochten diverse activiteiten voor Marokkaanse vrouwen vanaf 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 7.

: 7 april voorlichting over armoede verlichtende toeslagen door vliegende brigade van Gemeente Amsterdam.

: 8 april voorlichting over veiligheidstips vanaf 14.30 in ruimte 7.

: 9 april Voorlichting over Uer in Irak waar Sarah en Abraham vandaan kwam. Vanaf 17.30 uur in ruimte 1.

: 11 april voorlichting van Puntje P over cursus somberheid vanaf 14.00 in ruimte 1.

: 11 april voorlichting over Stress en theologie vanaf 14.30 uur in ruimte 5.

: 13 april voorlichting van PuntjeP over diverse onderwerpen vanaf 14.30 uur in ruimte 7.

: 18 april zesdelige cursus over somberheid vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

: 18 april voorlichting over het verdwijnen van de blauwe belasting envelop. Vanaf 14.30 in ruimte 7.

: 20 april voorlichting over astma vanaf 14.40 uur in ruimte 7.

: 20 april Samen eten, samen opruimen door Marokkaanse groep vanaf 17.30 uur in ruimte 1.

: 21 april voorlichting over armoede verlichtende toeslagen door vliegende brigade Gemeente Amsterdam vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

: 21 april High Tea thema Armoede vanaf 15.30 uur.

: 23 april voorlichting over hulp aan nieuwe Irakese vluchtelingen vanaf 17.30 uur in ruimte 1.

: 26 april Voorlichting over verandering in de Zorg vanaf 14.30 uur in ruimte 7.

: 28 april voorlichting over veiligheidstips vanaf 14.30 uur in ruimte 7.

Nieuw op de maandagmiddag vanaf 14.00 uur in ruimte 1. 6 bijeenkomsten over Somberheid onder leiding van PutjeP.

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 april

Vrijdag 1 april

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 2 april

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

Ontmoetingen Irakese doelgroep vanaf 17.00 uur in ruimte 1

Zondag 3 april

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur.

Maandag 4 april

Meet en Greet koffieochtend voor Hudsonhof bewoners van 10.00 tot 11.00 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 5 april

Gratis ontbijt vanaf 09.30 uur in ruimte 1. Inschrijven verplicht.

Ontmoetingen van 09.00 uur tot 13.00 uur ruimte 1.

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 bezoekersparkeer vergunning vanaf 14.30 uur in ruimte 7.

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 6 april

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.

Donderdag 7 april

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

Creatieve handwerk voor Marokkaanse vrouwen van 10.30 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 Toeslagen door het vliegende brigade van Gemeente Amsterdam. Vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

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

Vrijdag 8 april

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.

Voorlichting over veiligheidstips vanaf 14.30 uur in ruimte 7.

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 9 april

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

Voorlichting over Uer in Irak waar Sarah en Abraham vandaan kwam. Vanaf 17.30 uur in ruimte 1.

Zondag 10 april

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur.

Maandag 11 april

Meet en Greet koffieochtend voor Hudsonhof bewoners van 10.00 tot 11.00 uur in ruimte 1.

Voorlichting PuntjeP over somberheid vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

Voorlichting over stress en theologie vanaf 14.30 uur in ruimte 5.

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 12 april

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 13 april

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.

Voorlichting van PuntjeP over diverse onderwerpen vanaf 14.30 in ruimte 7.

Donderdag 14 april

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

Creatieve handwerk voor Marokkaanse vrouwen van 10.30 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 medicijnen gebruik vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

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

Vrijdag 15 april

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.

Surinaamse samenleving ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur in ruimte 1.

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

Zaterdag 16 april

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Voorlichtingen voor Irakese ouderen vanaf 18.00 uur.

Zondag 17 april

Bingo vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur.

Maandag 18 april

Meet en Greet koffieochtend voor Hudsonhof bewoners van 10.00 tot 11.00 uur in ruimte 1.

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7 vanaf 09.00 uur.

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

Cursus Somberheid door PuntjeP vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

Voorlichting verdwijnen van blauwe envelop vanaf 14.30 uur in ruimte 7.

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 19 april

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.

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

Woensdag 20 april

Surizumba van 10.30 tot 11.30 uur in ruimte 1.

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7 Vanaf 09.00 uur.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.

Voorlichting Astma vanaf 14.30 uur in ruimte 7.

Samen eten, samen opruimen wordt georganiseerd door Marokkaanse doelgroep vanaf 17.30 in ruimte 1.

Verplicht van tevoren aanmelden en betalen. Kost €3,50.

Donderdag 21 april

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

Creatieve handwerk voor Marokkaanse vrouwen van 10.30 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 Toeslagen door het vliegende brigade van Gemeente Amsterdam. Vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

High tea met thema armoede vanaf 15.30 uur in ruimte 1

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

Vrijdag 22 april

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 23 april

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

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

Zondag 24 april

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 25 april

Meet en Greet koffieochtend voor Hudsonhof bewoners van 10.00 tot 11.00 uur in ruimte 1.

Cursus Somberheid door PuntjeP 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 26 april

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 verandering in de Zorg. Vanaf 14.30 uur in ruimte 7.

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

Woensdag 27 april

Ruimte 1 gesloten in verband met Koningsdag.

Donderdag 28 april

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

Creatieve handwerk voor Marokkaanse vrouwen van 10.30 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 veiligheidstips vanaf 14.30 uur in ruimte 7.

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

Vrijdag 29 april

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 30 april

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Ontmoetingen voor Irakese ouderen.

Vanaf 17.30 uur in ruimte 1