



**St. Multicultureel Centrum de  
Hudsonhof  
Hudsonhof 1-9  
1057 KP Amsterdam  
Tel: 020 6839129**

# Hudsonhof Courant Januari 2014

3<sup>e</sup> jaargang

---

## Inhoud

- Ditjes en Datjes!
- De Hudsonhof blijft voorlopig open
- Themamaanden
- Nieuw eet- en kookproject in 2014
- Chi Kung in de Hudsonhof
- Inloopsprekuren
- Vaste Activiteiten
- Activiteiten



## **Ditjes en Datjes!**

*De allerbeste wensen voor 2014 toegewenst.*

*St. Multicultureel Centrum de Hudsonhof heeft eindelijk goed nieuws gekregen. Wij mogen door gaan als onderdeel van Huis van de Buurt. Samen met de Tagerijn en de Wending gaan wij vorm geven aan een vernieuwend en verfrissend Huis van de Buurt in*

*De Baarsjes. Een vorm waarin het Huis van de Buurt is verspreid over de hele wijk. Dit maakt het voor ouderen en mensen met een mobiliteitsbeperking mogelijk het dichtst bij hun zijnde Huis van de Buurt te bezoeken en niet altijd een busje te moeten bestellen om aan een activiteit mee te doen. Wij zijn blij dat het stadsdeel gekozen heeft voor dit revolutionair concept.*

*Het bestuur van de Hudsonhof beseft dat er hard gewerkt moet worden om het concept een succes te maken en wij vragen aan de bezoekers van de Hudsonhof om begrip te hebben als de Salon meerdere keren per week dicht is voor niet-deelnemers aan een activiteit. Wij zijn op zoek naar een oplossing zodat de bezoekers in een andere ruimte nog steeds met elkaar koffie kunnen drinken wanneer de Salon wordt gebruikt voor een activiteit.*

*Bezoekers mogen suggesties voor activiteiten aanleveren bij leden van de programmacommissie en helpen bij het uitvoeren.*

## **De Hudsonhof blijft voorlopig open**

*Het is lang spannend geweest. Blijft de Hudsonhof in 2014 nog open? Als bestuur van de Hudsonhof hebben we een plan gemaakt voor de komende vijf*

*jaar. Dat plan bestaat uit twee delen. We willen nog meer activiteiten gaan organiseren en we willen de huur overnemen. Dat kan, als er voldoende subsidie naar de Hudsonhof gaat, en we meer eigen inkomsten krijgen uit bijvoorbeeld verhuur van ruimten en fondsen. Met het stadsdeel, Cordaan en Stadgenoot willen we afspraken maken over dit plan.*

*Het eerste deel van het plan is gelukt. We krijgen genoeg geld voor de activiteiten en de coördinator. Op 10 januari tekenen we met het stadsdeel een verklaring. Daarin staat dat het stadsdeel de Hudsonhof voor de komende vijf jaar ziet als een basisvoorziening in de buurt. Daar zijn we heel blij mee.*

*Dit betekent dat de activiteiten door kunnen gaan. De voorlichting gaat door, en iedere maand hebben we een thema. Het betekent niet, dat alles hetzelfde blijft. We verwachten meer eigen bijdragen van de bezoekers. Bijdragen in de vorm van koffiegeld, maar ook hulp bij activiteiten en bij het schoonhouden van het gebouw. Bezoekers moeten zelf meer actief worden. Er komt meer aandacht voor gezond leven en bewegen. De taallessen worden uitgebreid. En er komen meer activiteiten om buurtbewoners uit alle doelgroepen bij elkaar brengen. Dat gaat u merken. Bovendien gaan we nog meer samenwerken met de Tagerijn, de Wending en andere buurtvoorzieningen. Samen zijn we het 'Huis van de buurt' voor de ouderen en mensen met een beperking in De Baarsjes.*

*Dat is het goede nieuws. Jammer genoeg is het tweede deel van het plan nog niet gelukt. Er is nog steeds onduidelijkheid over de huur. Dat betekent dat er nog steeds onzekerheid is, of we op de lange termijn verder*

kunnen. We hopen dat we hier in 2014 wel goede afspraken over kunnen maken.

Voorlopig is het goede nieuws, dat we tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst op 10 januari kunnen vieren dat we voorlopig open blijven. U bent allemaal van harte welkom.

Met vriendelijke groet,

Coos Hoebe

Voorzitter van het bestuur

## Themamaanden

In 2014 willen wij de volgende thema's behandelen:

Februari	verkiezingen
Maart	zelfstandig ouder worden
April	bewegen voor ouderen
Mei	discriminatie
Juni	Brazilië, wereld beker
September	dementie
Oktober	armoedebestrijding
November	mantelzorg

## Nieuw eet- en kookproject in 2014

In 2014 zoeken wij mensen die niet behoren tot de vaste kern van vrijwilligers of bezoekers van de Hudsonhof om eenmalig een maaltijd voor niet meer dan 25 personen te koken.

De eenmalige vrijwilligers zullen worden bijgestaan en geholpen door vrijwilligers van de Hudsonhof.

Deelnemers aan de maaltijd zullen een bijdrage van €3,50 betalen en het is de bedoeling dat de maaltijd zich zelf bekostigt.

In het "jargon" van de beleidsmedewerkers zoeken wij **unieke** vrijwilligers voor dit project dat eens in de maand zal plaatsvinden.

Wij doen een oproep aan bewoners, beleidsmedewerkers, buurtcoördinatoren,

welzijnsmedewerkers van ABC-West en Cordaan, winkeliers, politici en wie dan ook die het een leuke uitdaging vinden om alleen of met een groep te koken voor 25 ouderen met een laag inkomen. Bert Ensing (Cordaan) en Joyce Goede (notulist) koken in januari. Wie volgt? Aanmelden: 06-22 27 24 12

## \*Chi Kung in de Hudsonhof ook populair bij viervoeters!



Het afgelopen seizoen hebben diverse mensen dankbaar gebruik gemaakt van het laagdrempelige Chi Kung sportaanbod op de dinsdagmiddag tussen twee en drie uur in de Hudsonhof. Dat deze Chinese gymnastiek heel rustgevend en ontspannend is blijkt uit de foto. Die is gemaakt tijdens de les met het leuke oppashondje van onze deelneemster Marion tussen ons in. Shirley kwam vanzelf tussen ons in liggen. Het afgelopen jaar zijn er inmiddels verschillende goedbezochte lessen door heel De Baarsjes opgezet. En toevallig hebben we in de Daklozenkrant kunnen lezen dat een andere Baarsjesbuurtbewoner oppasopa is voor een Chihuahua. En dat ook deze

meneer de chihuahua standaard meeneemt naar de Chi Kun les in de Wending op de woensdag-morgen. Oftewel een nieuwe trend is gezet in De Baarsjes!

'Met de Chihuahau naar de Chi Kung', heet het artikel nota bene!

\*Ook als je denkt niet te kunnen sporten kan Chi Kung wel degelijk worden gedaan!\*

Ik hoor nog regelmatig van mensen met lichamelijke klachten of een chronische ziekte dat ze niet kunnen sporten vanwege hun klachten. Echter, Chi Kunglessen zijn volledig op maat aanpasbaar en dus voor iedereen geschikt om te doen, mits je het de docent vooraf meldt. Als je last van je arm hebt bijvoorbeeld. dan kun je zelf al ter compensatie in je hoofd denken dat je de oefening doet. Zo stimuleer je toch je hersenen, spieren en zenuwbanen op een positieve manier. Of je kunt de oefening zo klein als mogelijk meedoen zonder de zere arm te belasten. Of je krijgt een alternatieve oefening van de docent.

Helemaal meer niets doen en niet voldoende bewegen vanwege een blessure of ziekte maakt alle spieren, pezen en gewrichten in je lichaam stijver en stijver. Het ontspannen van de spieren, na een houding of in een beweging en bewegen van de botten, pezen en gewrichten is goed voor de doorbloeding en kan zo mogelijk een genezend effect hebben en vooral meer klachten voorkomen. Je bent bovendien natuurlijk ook zelf prima in staat om ter plekke tijdens een les in te schatten wat er wel of niet kan. Zelfs al zit je alleen maar rustig in de kring tijdens de les, dan nog ervaar en profiteer je van de rust, positieve energie en natuurlijk de gezelligheid van de groep. Er zijn inmiddels diverse mensen met hartklachten in De

Baarsjes die Chi Kung doen en dan doen ze gewoon op advies van de docent af en toe een aangepaste oefening, die minder belastend is voor het hart.

Chi Kunglessen hebben trouwens een positief effect op de bloeddruk en verminderen gevoelens van stress, spanningen en stijfheid in de spieren. Kom eens een keer zelf kijken en voorzichtig meedoen in 2014. Als goed voornemen bijvoorbeeld! Het maakt niet uit hoe oud je bent of wat je mankeert. Onze oudste deelnemer in De Baarsjes is maar liefst 91 en hij komt ook heel graag naar de lessen en doet nog aan alles mee.

De lessen in de Hudsonhof starten na januari weer, maar we houden u natuurlijk van de exacte startdatum op de hoogte via deze krant.

Namens alle deelnemers en docenten wensen wij u een heel voorspoedig en zo gezond mogelijk 2014!

En wie weet tot ziens!

## **Project Gouden Mannen 2014**

Stichting Kantara-Brug biedt met het project Gouden Mannen een divers aanbod aan inwoners van Amsterdam en in het bijzonder aan de inwoners van de stadsdelen West en Nieuw-West.

**Project Gouden Mannen.** Omdat is gebleken dat er een beperkt aanbod is voor migranten mannen in de leeftijd van 50 jaar en ouder maar er wel behoefte aan activiteiten is bij de doelgroep, organiseert Stichting Kantara- Brug het project Gouden Mannen. Wij zijn al jarenlang actief met verschillende projecten. Het project is erop gericht om mannen die niet zoveel om handen hebben te motiveren en te inspireren om een actievere bijdrage te leveren aan de maatschappij of om een

zinnvolle daginvulling te vinden. Regelmatig is er ook sprake van een gebrek aan kennis en vaardigheden om volledig mee te kunnen doen binnen de maatschappij. Het project Gouden Mannen biedt o.a. een aantal cursussen waarbij onder persoonlijke begeleiding de deelnemers de eigen talenten en kwaliteiten kunnen onderzoeken en verder kunnen verbreden.

**Cursus Meer Man(s).** Cursus Meer Man(s) is een cursus van 10 weken om mannen te motiveren en te inspireren om een actievere bijdrage te leveren aan de maatschappij. In tien weken worden diverse thema's behandeld. Tijdens de eerste inleidende bijeenkomst zullen deelnemers gezamenlijk een programma vaststellen. Bij voorgaande cursussen waren lichamelijke- en geestelijke gezondheid, politiek en opvoeding terugkerende thema's. Ook worden excursies en werkbezoeken afgelegd. Enkele voorbeelden zijn: een bezoek aan De Tweede Kamer, het Anne Frankhuis of een rondvaart door de Amsterdamse grachten.

**Cursus sociale vaardigheden.** Een meerderheid van de Meer Man(s) deelnemers geeft aan na afloop nog meer te willen. Hiervoor is de cursus Sociale Vaardigheden ontwikkeld. De cursus biedt mogelijkheden om na te denken over vragen als, wie ben ik, wat wil ik en wat kan ik. Deze cursus kan ook los van de Meer Man(s) cursus worden gevolgd. Een deel van de cursus bestaat uit een training, waarbij onder andere aandacht gegeven wordt aan luistervaardigheden, hoe je je gevoelens kunt uiten en het geven en ontvangen van feedback. De rest van de cursus bestaat uit het afleggen van werkbezoeken. We gaan met de

deelnemers op bezoek bij verschillende organisaties om te kijken hoe de mannen zich na de cursus kunnen inzetten in de vorm van activiteiten of (vrijwilligers)werk. Gedurende de cursus is voor een ieder ruim tijd voor persoonlijke begeleiding en aandacht.

**Taalvaardigheidstraining in combinatie met computervaardigheden.** Er is regelmatig vraag naar hulp bij het verbeteren van de Nederlandse taal. Op de computer kunnen de deelnemers, onder begeleiding, oefenen met verschillende taalprogramma's. Tegelijkertijd krijgt de deelnemer de kans om computervaardigheden aan te leren.

**Maatschappelijk spreekuur.** Iedere woensdagmiddag tussen 12 en 16 uur bieden we, in samenwerking met BOOT, een maatschappelijk spreekuur aan waar alle stadsdeelnemers welkom zijn met maatschappelijke en juridische vragen. Voor bewoners die de Nederlandse taal (nog) niet goed machtig zijn is een tolk aanwezig die kan ondersteunen tijdens het gesprek. Samen met u brengen we het probleem en de vraag in kaart en zoeken we gezamenlijk naar een oplossing. Indien nodig zorgen wij voor een passende doorverwijzing. Ook als u alleen een luisterend oor wilt bent u van harte welkom.

## **Planning cursusaanbod 2014**

### **Project Gouden Mannen**

Stichting Kantara-Brug. Cliffordstraat  
36, 1051 GV Amsterdam  
06-41753476 [info@kantara-brug.nl](mailto:info@kantara-brug.nl)  
[www.kantara-brug.nl](http://www.kantara-brug.nl)

**Cursus Meer Man(s) 10.0**

(basiscursus)

Locatie: Mansveltschool,

Adres: Karel Doormanstraat 125

(Amsterdam West)

Looptijd: Week 5 – week 14

(maandag 27 januari – maandag 31 maart)

Aantal keer: 10 bijeenkomsten

Dag: Elke maandag

Tijd: 13.30 – 16.00 uur

Tijd: 13.30 – 16.00 uur

**Cursus Sociale Vaardigheden**

(verdiepende cursus)

Locatie: Mansveltschool

Adres: Karel Doormanstraat 125

(Amsterdam West)

Looptijd: Week 39 – week 48

Aantal keer: 10 bijeenkomsten

Dag: Volgt nog

Tijd: 13.30 – 16.00 uur

**Cursus Meer Man(s) 11.0**

(basiscursus)

Locatie: Mannencentrum Daadkr8

Adres: Meer en Vaart 290

(Amsterdam Nieuw-West)

Looptijd: Week 4 – week 13

(donderdag 23 januari – donderdag 28 maart)

Aantal keer: 10 bijeenkomsten

Dag: Elke donderdag

Tijd: 13.30 – 16.00 uur

**Training Vaders Best in West 4.0+**

(training over vaderschap)

Locatie: Mansveltschool

Adres: Karel Doormanstraat 125

(Amsterdam West)

Looptijd: Week 48 – week 51

Aantal keer: 3 bijeenkomsten en een weekend

Dag: Volgt

Tijd: Volgt

**Training Sociale Vaardigheden 2.0**

(verdiepende cursus)

Locatie: Mansveltschool

Adres: Karel Doormanstraat 125

(Amsterdam West)

Looptijd: Week 15 – week 24

(donderdag 10 april – donderdag 25 juni)

Aantal keer: 10 bijeenkomsten

Dag: Elke donderdag

Tijd: 13.00 – 16.00 uur

**Maatschappelijk spreekuur**

(spreekuur voor maatschappelijke en juridische vragen)

Locatie: Kantoor Stichting Kantara-

Brug (gebouw Buurtwerkplaatsen)

Adres: Cliffordstraat 36

Looptijd: Het hele jaar, gesloten in juli en augustus

Dag: Woensdag

Tijd: inloopsprekuren tussen 12 en 16 uur.

**Cursus Meer Man(s) 10.0**

(basiscursus)

Locatie: Mansveltschool

Adres: Karel Doormanstraat 125

(Amsterdam West)

Looptijd: Week 39 – week 48

Aantal keer: 10 bijeenkomsten

Dag: Elke maandag

**Lichamelijke beweging**

De fysiotherapeut 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.

**Inlooppreekuren St. GPB:**  
**maandag en vrijdag van 10.00 uur tot 12.00 uur:**

(voor mensen met en zonder een beperking, analfabeten, 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)

**Vast activiteiten aanbod**

**Dagelijks:**

**Maandag tot en met vrijdag:**

09.00 uur tot 16.30 uur dagopvang  
Misafirhane voor Turkse ouderen.

**Maandag tot en met vrijdag:**

09.00 uur tot 17.00 uur open inloop in de  
Salon voor buurtbewoners, 's middags  
voorlichting of spelletjes.

**Maandag tot zondag:**

12.00 uur tot 21.00 uur inloop voor  
Marokkaanse mannen in de kleine  
ontmoetingsruimte spelletjes,  
gesprekken en voorlichting.

**Maandag tot zondag:**

09.00 uur tot 12.00 uur inloop in de  
kleine ontmoetingsruimte voor Turkse  
vrouwen voorlichtingen gesprekken.

**Maandag tot zondag:**

12.00 uur tot 21.00 uur inloop in de  
kleine ontmoetingsruimte voor Turkse  
mannen, voorlichting, spelletjes en  
gesprekken.

**Iedere 3<sup>e</sup> maandag**

een gezamenlijke lunch, kosten €2.

**Dinsdag:**

open inloop voor buurtbewoners.

**Woensdag:**

14.00 uur tot 16.00 uur hobbyclub met  
mevrouw Wams.

**Donderdag:**

open inloop voor buurtbewoners, 's  
middags spelletjes of voorlichting.



**Activiteiten in de Hudsonhof  
voor de maand**

**Week 1**

**Maandag** Nederlandse conversatieles  
van 13.00 tot 14.00 uur

**Dinsdag** ontmoeting van 09.00 tot  
13.00 uur

**Woensdag 1 januari**

Ontmoeting

**Donderdag 2 januari**

bewegen op muziek voor vrouwen van  
10.00 tot 11.00 uur.

**Vrijdag 3 januari**

Ontmoeting

**Zaterdag 4 januari**

Nederlandse taal (mannen) vanaf 11.00  
uur

Nederlandse taal (vrouwen) vanaf 12.00  
uur

ontmoeting met bewoners van

Wibowoningen van 15.00 tot 16.30 uur

**Zondag 5 januari**

Nederlandse taal (mannen) vanaf 11.00  
uur

Nederlandse taal (vrouwen) vanaf 12.00  
uur

Filmmiddag vanaf 13.30 uur

Activiteiten en voorlichting SABA vanaf  
17.00 uur

**Week 2**

**Maandag 6 januari**

Lunch met Rea 12.00 tot 13.00 uur

Nederlandse conversatieles van 13.00  
tot 14.00 uur

**Dinsdag 7 januari**

ontmoeting van 09.00 tot 13.00 uur



**Woensdag 8 januari**

*Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur*

**Donderdag 9 januari**

*bewegen op muziek voor vrouwen van 10.00 tot 12.00 uur*

*Denksport oor Marokkaanse ouderen tussen 15.00 uur en 17.00 uur in activiteitenruimte 7*

**Vrijdag 10 januari**

*Ontmoeting*

*Nieuwjaarsreceptie van 16.00 tot 19.00 uur*

*Sjoelen van 19.00 tot 21.00 uur in activiteitenruimte 5*

**Zaterdag 11 januari**

*Nederlandse taal (mannen) vanaf 11.00 uur*

*Nederlandse taal (vrouwen) vanaf 12.00 uur*

*ontmoeting met bewoners van Wibowoningen van 15.00 tot 16.30 uur*

**Zondag 12 januari**

*Nederlandse taal (mannen) vanaf 11.00 uur*

*Nederlandse taal (vrouwen) vanaf 12.00 uur*

*voorlichting en activiteiten SABA vanaf 17.00 uur*

**Week 3****Maandag 13 januari**

*lunch van 12.00 tot 13.30 uur.*

*Kosten €2.*

*Nederlandse conversatieles van 13.00 tot 14.00 uur*

**Dinsdag 14 januari**

*ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur.*

**Woensdag 15 januari**

*Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur*

**Donderdag 16 januari**

*bewegen op muziek voor vrouwen van 10.00 tot 12.00 uur.*

**Vrijdag 17 januari**

*Ontmoeting*

*Diner met Bert en Joyce*

*Vanaf 18.00 uur*

*Kosten €3,50*

**Zaterdag 18 januari**

*Nederlandse taal (mannen) vanaf 11.00 uur*

*Nederlandse taal (vrouwen) vanaf 12.00 uur*

*ontmoeting met bewoners van Wibowoningen van 15.00 tot 16.30 uur*

**Zondag 19 januari**

*Nederlandse taal (mannen) vanaf 11.00 uur*

*Nederlandse taal (vrouwen) vanaf 12.00 uur*

*bingo vanaf 14.00 uur*

*Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur*

**Week 4****Maandag 20 januari**

*Lunch met Farida van 12.00 uur tot 13.00 uur*

*Kosten €2.00*

*Nederlandse conversatieles van 13.00 tot 14.00 uur*

**Dinsdag 21 januari**

*ontmoetingen van 09.00 uur tot 13.00 uur*

**Woensdag 22 januari**

*Ontmoeting*

*Voorlichting overstap zorgverzekering vanaf 13.00 uur in Salon (ruimte 1)*

**Donderdag 23 januari**

*bewegen op muziek voor vrouwen van 10.00 tot 12.00 uur.*

*ontmoeting*

**Vrijdag 24 januari**

*Ontmoeting*

*Denksport kruiswoordpuzzel quiz vanaf 14.00 uur*

*Sjoelen van 19.00 uur tot 21.00 uur activiteitenruimte 5*

**Zaterdag 25 januari**

*Nederlandse taal (mannen) vanaf 11.00 uur*

*Nederlandse taal (vrouwen) vanaf 12.00 uur*

*ontmoeting met bewoners van Wibowoningen van 15.00 tot 16.30 uur*



## **Zondag 26 januari**

*Nederlandse taal (mannen) vanaf 11.00 uur*

*Nederlandse taal (vrouwen) vanaf 12.00 uur*

*voorlichting en activiteiten van SABA vanaf 17.00.*

## **Week 5**

### **Maandag 27 januari**

*Nederlandse conversatieles van 13.00 tot 14.00 uur*

### **Dinsdag 28 januari**

*Ontmoeting*

### **Woensdag 29 januari**

*Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur*

### **Donderdag 30 januari**

*bewegen op muziek voor vrouwen van 10.00 tot 12.00 uur.*

### **Vrijdag 31 januari**

*Ontmoeting*

*Spelletjesmiddag vanaf 15.00 uur in Salon (activiteitenruimte 1)*



**Wilt u deze nieuwsbrief ook ontvangen?**

**Laat het ons weten per email:**

**[HUDSONHOF1@HOTMAIL.COM](mailto:HUDSONHOF1@HOTMAIL.COM)** of via de

**telefoon: 06-22272412**

**Colofon:**

**Deze nieuwsbrief verschijnt elke maand voor alle geïnteresseerden uit De Baarsjes en omgeving. In een oplage van 100 stuks.**

**Redactie:**

**We zijn nog op zoek naar gastschrijvers!**

**Teksten voor de nieuwsbrief: graag voor**

**elke 15<sup>e</sup> van de maand inleveren, bij**

**voorkeur per mail via**

**[HUDSONHOF1@HOTMAIL.COM](mailto:HUDSONHOF1@HOTMAIL.COM)**

**Of [g.ford@chello.nl](mailto:g.ford@chello.nl)**

**[WWW.HUDSONHOF.NL](http://WWW.HUDSONHOF.NL)**

**Heeft u een leuke of interessante tip...**

**Laat het ons weten!**

**De redactie behoudt zich het recht voor om**

**stukken later te plaatsen en om ze**

**inhoudelijk, taalkundig, stilistisch en**

**typografisch te verzorgen.**