



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

# Hudsonhof Courant April 2014

3<sup>e</sup> jaargang

---

## Inhoud

- Ditjes en Datjes!
- Hobbyclub nieuwe opzet
- Chinese geneeskunde en acupunctuur
- Zelfstandig ouder worden tip 2, 3 en 4
- NK Schaatsen
- Het Geweten van het niet Eten
- Telefooncirkel
- Repair Café
- Inloopsprekuren
- Vaste Activiteiten
- Activiteiten



## Ditjes en Datjes!

Vrijdag 14 maart 2014 tekende het DB (dagelijks bestuur) van St. Multicultureel Centrum de Hudsonhof een nieuw huurcontract met Stadgenoot. De stichting is daarmee de huurder geworden van Hudsonhof 1-9.

Stadgenoot en het DB hebben heel veel werk verzet om dit tot stand te brengen en we zijn heel dankbaar dat Stadgenoot snel, kordaat en coulant heeft gehandeld.

In de maand maart zijn elektrische deuropeners geplaatst. De toegankelijkheid is hierdoor verbeterd. De nieuwe vloer is gereed en nu kunnen wij vijftien jaar vooruit kijken voordat we de vloer weer moeten vernieuwen.

## Hobbyclub nieuwe opzet

Vanaf april 2014 krijgt de hobbyclub nieuwe creatieve vrijwilligers die leuke projecten gaan opzetten.

Op de eerste en derde woensdag van de maand zal er met textiel worden gewerkt. Het eerste project levert iets leuks voor de paasdagen.

Op de tweede en vierde woensdag wordt gehaakt voor een goed doel. Wij gaan een goed doel uitzoeken en we gaan proberen gehaakte spulletjes te maken voor het goede doel.

De vrouw van Luka (Danitsa) gaat ons leren haken.

Er zijn geen kosten aan verbonden maar deelnemers moeten wel hun eigen koffie en thee betalen.

Ieder woensdagmiddag vanaf 14.00 uur in de Salon van de Hudsonhof.

Beginnt 2 april.

## Chinese geneeskunde en acupunctuur.

**Informatiebijeenkomst Chinamedic  
29 januari 2014**

Onder grote belangstelling van zo'n 40-50 bezoekers vertelde mevrouw dokter Yang van de praktijk Chinamedic aan de Postjesweg 36-38 op 29 januari jl. in de Salon van de Hudsonhof over onder meer acupunctuurbehandelingen en de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG). TCG wordt in China al meer dan 5000 jaar beoefend. De belangrijkste onderdelen van TCG zijn:

- acupunctuur,
- kruidetherapie
- moxa therapie
- voedingsleer
- lichamelijke oefening, zoals Tai Chi en Chi Kung, etc.



Acupunctuur is een behandelvorm van TCG. Hierbij worden naalden op de acupunctuurpunten in het lichaam gestoken

om het genezende vermogen van het lichaam te stimuleren of te activeren. De oorsprong van acupunctuur is gedateerd op ca. 10.000 jaar geleden. Wij noemen die tijd de nieuwe teentijd. De allereerste naaldenvorm was een stenen naald. De "Nei-Tjing" (of "Neijing") (het 'Boek van de Gele Keizer') uit 200 á 300 v. Chr. is het eerste leerboek over geneeskunde en acupunctuur. Daarin wordt acupunctuur als een mogelijke behandelmethodede besproken. Rond de 5e en 6e eeuw wordt acupunctuur naar Japan en Korea verspreid.



In de 17e eeuw maakt een Nederlandse arts, Dr. Willem ten Rhijne, acupunctuur in Europa bekend. Hij schreef de eerste

gedetailleerde Europese verhandeling over acupunctuur. In de jaren '70 van de 20e eeuw wordt acupunctuur over de hele wereld verspreid.

Volgens de theorie van TCG, heeft het lichaam energiekanaal of meridianen, die vertakkingen hebben naar alle organen en lichaamsdelen. Het functioneert als een circulatiesysteem van levensenergie(Qi) en



bloed, en zorgt voor de balans en stabiliteit tussen organen en weefsels. Als er een blokkade in de energiekanaal ontstaat, dan zal het transport van levensessentiële substanties naar het weefsel en organen beïnvloed worden. Daardoor verzwakt de functie van het lichaam en krijgen verschillende pathogene factoren (bacteriën, virussen etc. ) de kans ziektes te verwekken.

Door de naalden op de speciale punten van de energie kanalen te steken, wordt een fysiologische reactie uitgelokt. De doorbloeding verbeterd en de blokkade wordt opgeheven. De functie van de meridianen herstelt, waardoor je geneest van je ziektes. Dus acupunctuur stimuleert of activeert het genezende vermogen van het lichaam. Dit is een biologisch genezingsproces.

In 1979 heeft de WHO (World Health Organisation, de Wereld Gezondheid Organisatie) een lijst samengesteld met aandoeningen waarbij acupunctuur als geneeswijze gebruikt kan worden.

Indicatielijst WHO: Enkele voorbeelden:

- allergieën: voor onder andere: voedsel, huisstofmijt, huisdieren, pollen
- borst: spanning op de borst, vol gevoel van de borst, pijn op de borst, hartkloppingen,

- hoofd: hoofdpijn, migraine
- huid: diverse klachten
- interne klachten: bloedarmoede, kouwelijkheid, doorbloedingproblemen, hoge bloeddruk, lage bloeddruk, schildklieraandoeningen, diabetes, overgewicht
- keel, neus, oog, oor: diverse klachten
- ledematen: koude ledematen, zwaar gevoel, vochtophoping (oedeem)
- luchtwegen: (chronische) verkoudheid, slechte afweer, kortademigheid, astma, bronchitis, hyperventilatie
- mentale stoornissen: diverse klachten
- spijsvertering: diverse klachten
- urinewegen: diverse klachten
- verslavingen: rookverslaving, eetverslaving, alcoholverslaving, drugsverslaving
- zenuwstelsel: diverse klachten
- zwangerschap: diverse klachten

### Eerste behandeling, wat gebeurt er?

- Een gesprek met acupuncturist
- Tong en pols diagnostiek
- Behandelplan maken
- Beginnen met de acupunctuur behandeling

Acupunctuur helpt bij de meeste klachten. Het grote voordeel van acupunctuur is dat uw gehele energiehuishouding verbetert, terwijl tegelijkertijd uw klachten verminderen en zelfs verdwijnen. Hierdoor zult u zich snel fitter en gezonder voelen. Daarbij heeft acupunctuur bijna geen bijwerkingen. Acupunctuur heeft ook een preventieve werking. Het heeft een positieve invloed op het welbevinden van de mens. Het vergroot de



*natuurlijke weerstand, het verhoogt de pijngrens en het stimuleert de levenslust.*

### **Tips - Voor en na de behandeling**

*Vermijd drukte en stress voor en na elke behandeling. Vermijd zware lichamelijke en geestelijke inspanning voor en na de behandeling. Zorg dat u iets gegeten hebt ongeveer een uur voor de behandeling.*

### **Is acupunctuur pijnlijk?**

*Het zetten van de dunne naalden voelt u nauwelijks. Soms voelen de mensen niet eens dat ze er zitten. Af en toe ervaren mensen een soort schokje. Dit fenomeen heet Dé Qi en is een bewijs dat de juiste plek wordt geraakt. In Nederland wordt altijd gewerkt met steriele wegwerpnaalden*

### **Wat gebeurt er na het inbrengen van de naald**

*Als de naald is aangebracht, wekt de acupuncturist het Qi-gevoel op. Dit uit zich in een tintelend gevoel dat een beetje lijkt op een elektrisch schokje. U voelt dit rondom de naald, maar het gevoel kan ook uitstralen langs het verloop van de meridiaan (de energiebaan). Dit gevoel duurt maar even. Chinamedic is trouwens ook gespecialiseerd in Abdominale Acupunctuur of buik -acupunctuur, dit is een pijnloze methode. Ook laser needle acupunctuur (zonder naalden - zie foto) is pijnloos en zeer geschikt voor kinderen. Je hoeft niet in acupunctuur te geloven, maar vertrouwen in de acupuncturist en behandeling stimuleert het genezingsproces altijd.*

**Chinamedic** is lid van de Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (N.V.A.). Behandeling door een acupuncturist die is aangesloten bij de N.V.A. wordt door een groot aantal zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed. U kunt informatie hierover vinden in uw

*polisvoorwaarden. Als u zeker wilt weten of uw behandeling wordt vergoed, neemt u contact op met uw zorgverzekeraar.*

*Toegepaste behandelmethodes bij Chinamedic zijn:*

- Klassieke acupunctuur
- Abdominale acupunctuur
- LaserNeedle acupunctuur
- Ooracupunctuur
- Kruidentherapie
- Moxatherapie
- Cuppingtherapie – zie foto hiernaast
- Meridianen-massage
- Orthomoleculaire therapie

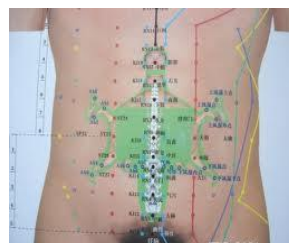


### **Abdominale Acupunctuur -**

**informatie:**

**[www.fuzhen.nl](http://www.fuzhen.nl)**

*De navel als kern. In tegenstelling tot de traditionele technieken die doorgaans slecht*



*worden verdragen door patiënten, is abdominale acupunctuur nagenoeg pijnloos. De fijne naald wordt ondiep aangebracht waardoor het veiliger en minder pijnlijk is. Het heeft ook een zeer snelle werking en het boekt bijna meteen therapeutische resultaten. In China staat daarom deze specifieke techniek ook wel bekend als "wondertherapie".*

**Kruidentherapie** Er wordt gewerkt met kruidenformules, die samengesteld zijn uit verschillende enkelvoudige kruiden. Die kruiden zijn weer precies afgestemd op de energetische disbalans die de klachten veroorzaakt van die ene persoon. De combinatie van acupunctuur en Chinese kruidentherapie is vaak een hele effectieve behandelwijze.



## Yin en Yang concept



**Balans** - Het traditionele symbool voor yin en yang reflecteert de aanwezigheid van de een in de ander

**Bent u gezond?** Hieronder zijn 6 belangrijke punten om enkelvoudig uw gezondheid te testen:

1. Een goede slaapkwaliteit
2. Een goede eetlust
3. Een goede stoelgang
4. 5-7 keer uitscheiding van urine met kracht
5. Warme handen en voeten
6. Yang reactie bij het opstaan

### Leefstijladviezen

- Ga bewust om met je lichaam en leven!
- Zorg voor voldoende nachtrust!
- Zorg voor een gezond eetpatroon!
- Vermijd verslaving aan tabak of alcohol!
- Zorg voor een goede sfeer!
- Ga iedere dag wandelen!
- Houd uw gewicht onder controle!

Chinamedic wenst u een goed jaar van het Paard – 2014!

Chinamedic, Traditioneel Chinees Medisch Centrum, Postjesweg 36-38 Tel. 020 – 6167615.

Email: [info@chinamedic.nl](mailto:info@chinamedic.nl) en internet: [www.chinamedic.nl](http://www.chinamedic.nl)



## Zelfstandig ouder worden tip 2, 3 en 4

**Tip 2: Bewaar uw gevoel voor humor en wees niet lang boos**

### Waarom is humor belangrijk?

Uit onderzoek is gebleken dat humor de aanmaak van natuurlijke pijnstillers stimuleert, de bloeddruk verlaagt en het immuunsysteem versterkt doordat het zorgt voor een verhoogde concentratie van immuunglobuline. Tevens zorgt het voor een afname van het stresshormoon cortisol. Hoge concentraties hiervan maken ons bevattelijker voor het ontwikkelen van een depressie en burn-out. Samenvattend, humor heeft een positieve invloed op de gezondheid.

### Waarom niet lang boos blijven?

Woede en vijandigheid hebben een negatief effect op het immuunsysteem. Geheel anders dan de volkswijsheid ons wil doen geloven, lucht het toegeven en uiten van boosheid ons niet op. Zodra we toegeven aan onze boosheid, worden we nog bozer. We herinneren ons dan steeds meer en andere redenen om boos te zijn en gooien zo olie op het vuur van onze kwaadheid. Boos worden verslechtert niet alleen onze relatie met anderen, frequente woedeaanvallen verkorten ook ons leven. Bij elke woedevlaag heeft ons hart stress te verduren met als gevolg dat hartslag en bloeddruk dan fors stijgen. Als dat vaak gebeurt, kunnen er microscopisch kleine beschadigingen in de bloedvaten ontstaan. Kortom, langdurige boosheid is slecht voor de gezondheid.

### Vergeven

Belangrijk voor het verminderen van uw boosheid, is leren vergeven. Dit laatste zal gemakkelijker zijn als u bedenkt dat

vergeven op de eerste plaats een daad van eigenliefde is. Zolang u niet vergeeft, zit u namelijk gevangen in het verleden. Uw leven gaat voorbij in wrok en u kwelt hiermee eerst en vooral uzelf. Wanneer u boos blijft, zit u geketend aan degene op wie u boos bent. Vergeven is daarom iets wat u niet doet om de ander te plezieren, u doet het primair voor uzelf. Om misverstanden te voorkomen: vergeving wil niet zeggen dat u iets afdoet aan de schuld en het onrecht wat u mogelijk is aangedaan. Het wil 'slechts' zeggen dat u de ander een tweede kans geeft. Vergeving geeft u lucht, maakt u vrij zodat u zich ook weer helemaal kunt richten op het heden en op de toekomst.

### **Meer lezen?**

Hebt u veel moeite de stap van vergeving te zetten, maar wilt u er wel meer over weten, lees dan het boek 'Het wonder van vergeving' van Willem Glaudemans (2002).

Bron: Willem Glaudemans (1992). Het wonder van vergeving. Deventer: Ankh Hermes.

### **Tip 3: Zorg voor voldoende beweging Het belang van bewegen**

Mensen die voldoende actief zijn, leven langer. Het beschermende effect van bewegen neemt toe naarmate we ouder worden. Anders gezegd: voldoende lichaamsbeweging wordt belangrijker naarmate we ouder worden. De voordelen van bewegen:

- Beweging verbetert uw lichamelijke conditie. Hierdoor bent u fitter. Fitheid kan de kwaliteit van uw leven verhogen, bijvoorbeeld doordat u langer autonoom en onafhankelijk kunt zijn.
- Beweging heeft een gunstig effect op vele lichaamsfuncties; zoals uw

gewicht, bloeddruk, ademhalingswegen, sterkte van de hartspier, darmfuncties, seksuele capaciteiten en het vermindert de kans op het ontwikkelen van diabetes (suikerziekte) (New England Journal of Medicine, februari 2002).

- Beweging heeft ook een positief effect op uw stemming (humeur) en geheugen.
- Stressgevoelens kunnen door beweging verminderd worden, evenals slaapklachten.
- Een bijkomend voordeel van bewegen kan zijn dat het een mogelijkheid biedt om vriendschappen te onderhouden of om nieuwe vrienden te leren kennen.

### **Hoeveel beweging is nodig?**

De vraag is: hoe veel beweging is nodig om de zojuist opgesomde voordelen te behalen. Over het algemeen wordt drie tot vijf keer per week bewegen als ideaal beschouwd. Veel ouderen halen dit aantal niet, helaas. Gelukkig kan ook een of twee keer per week al heel wat verschil maken. Bewegen wil niet zeggen dat men zich telkens enorm moet inspannen, zich forceren kan juist slecht zijn. Het gaat er om dat men zich gedurende een half uur steeds zodanig inspant dat men gaat hijgen maar dan nog wel een gewoon gesprek kan voeren.

### **Enkele tips om te bewegen:**

- Begin langzaam en loop in het begin letterlijk niet te hard van stapel. Zorg er ook voor dat rekken en strekken onderdeel uitmaakt van uw bewegingsprogramma. Voer

langzaam de intensiteit, duur of snelheid op.

- *Geniet van uw beweging. Kies iets dat u plezier bezorgt. Varieer uw bewegingsprogramma en doe het bij voorkeur met anderen.*
- *Probeer dertig minuten te bewegen per dag, gedurende de meeste dagen van de week. U kunt dertig minuten achter elkaar bewegen, maar er ook voor kiezen om drie keer per dag 10 minuten te bewegen.*
- *Wees creatief. Hoewel sommige aandoeningen bepaalde activiteiten onmogelijk kunnen maken, zal bijna iedereen in staat zijn om iets aan beweging te doen. Als u bijvoorbeeld last hebt van pijnlijke knieën, kunt u mogelijk nog wel aan nordic walking doen of aan fietsen. Als u reuma hebt, kunt u wellicht nog wel zwemmen. Ook huishoudelijke activiteiten of werkzaamheden rond het huis tellen mee als bewegen; denk aan stofzuigen, dweilen en ramen lappen. U kunt met uw dokter overleggen wat het beste bij u past.*
- *Doe kalm aan. Bewegen wil niet zeggen dat men zich telkens enorm moet inspannen, zich forceren kan juist slecht zijn. Het gaat er om dat men zich gedurende een half uur steeds zodanig inspant dat men gaat hijgen maar dan nog wel een gewoon gesprek kan voeren. Als u dit laatste niet meer kunt, dan overvraagt u uw lichaam waarschijnlijk.*  
*Bron: Walter Bortz (1991). We leven te kort en sterven te lang. Baarn: Bigot.*

#### **Tip 4: Zorg voor voldoende slaap**

##### **De functie van slaap**

*Slapen is niet alleen nodig om te herstellen van lichamelijke inspanningen, maar ook noodzakelijk om geestelijk de accu op te laden. Onze slaap en met name onze dromen helpen ons om indrukken, zorgen en angsten te verwerken. Mensen die te weinig slapen lopen dan ook een verhoogde kans om een depressie te ontwikkelen.*

##### **Wat is normale slaap?**

*De individuele behoefte aan slaap verschilt per persoon, maar gemiddeld hebben mensen 7 à 8 uur slaap nodig. Naarmate we ouder worden, verandert het slaappatroon. We slapen lichter (minder vast) en hebben soms de indruk dat we de hele nacht hebben wakker gelegen. Om vast te stellen of u voldoende geslapen hebt, is het vooral van belang of u zich 's ochtends uitgerust voelt. Als u veel koffie moet drinken om wakker te worden, zich slap voelt of duizelig, moeite hebt om u te concentreren of zich licht in het hoofd voelt, kan het zijn dat u niet voldoende nachtrust hebt gehad. Als u daarentegen overdag uw bezigheden nog goed kunt doen en geen last hebt van overmatige slaperigheid, dan is er niets aan de hand.*

##### **Slaapproblemen**

*Tussen de 19-38% van de ouderen kampt met slaapkachten. Hier zijn uiteenlopende redenen voor. Eén van de redenen dat mensen niet naar bed willen, is dat ze bang zijn dan niet in te slapen omdat ze gaan piekeren over hun problemen. Beter is het in zulke gevallen te proberen om de problemen voor het slapen gaan (zo ver mogelijk) op te lossen, bijvoorbeeld door er met anderen over te praten. Sommige mensen die slecht slapen, denken dat slaappillen de oplossing zijn. Ze realiseren zich niet dat de meeste*

*slaappillen verslavend kunnen zijn. Slaappillen werken meestal maar kort, zo'n 2-3 weken. Voordat u grijpt naar medicijnen, kunt u zich beter inspannen om in het juiste slaap-waakritme te komen. Enkele simpele tips kunnen hierbij helpen:*

- Gebruik de slaapkamer alleen waarvoor deze bedoeld is: rusten en slapen. Dus geen tv op de slaapkamer.*
- Verlaat de slaapkamer als u de slaap niet kunt vatten en ga dan ergens anders muziek beluisteren of een boek lezen.*
- Sta altijd op vaste tijden op, ook als u zich dan nog niet uitgerust voelt.*
- Ga ook altijd op vaste tijden naar bed. Uw lichaam raakt zo geprogrammeerd om dan te slapen.*
- Maak u niet te veel zorgen en wind u niet op als u de slaap niet kunt vatten. Dan wordt slapen een obsessie. Piekeren maakt dat u nog minder slaapt. Het is beter om u zelf voor te houden dat u ligt en daardoor toch rust.*
- Bereid u voor op de slaap en doe de laatste twee uur voordat u gaat slapen geen inspannende bezigheden.*
- Bedenk dat u van alcohol (> 2 glazen) weliswaar goed inslaapt, maar slecht doorslaapt. U zult onrustiger slapen, eerder wakker worden en minder uitgerust ontwaken. Bron: J. Beullens (1999). Determinanten van slapeloosheid bij relatief gezonde ouderen. Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 30, 31-38.*

## **\*Sport+Bus uitje op 2 maart naar NK Schaatsen\***

*Via Reinier, die ook in de Hudsonhof kookt, waren diverse mensen vanuit de Hudsonhof en een voormalig artiestenechtpaar uit Vondelstaete uitgenodigd om naar het NK Schaatsen in het Olympisch stadion te gaan. Reinier heeft een stichting Sport+Bus, die mensen, die niet makkelijk uit kunnen naar sportevenementen brengt als uitje. Het vervoer was prima geregeld o.a. via vrijwilligers van het Utrechtse Rode Kruis. De hemel was strakblauw met stralende zon en zo'n dertig enthousiaste schaatsfans stonden al vroeg en dik ingepakt op het Mercatorplein te wachten. Daar was ook een volledige filmploeg van Koffietijd aanwezig om echt alles van begin tot eind vast te leggen. Extra amusement dus zo'n filmploeg onderweg! Bij het stadion aangekomen bleken de kaarten voor de tribune te zijn en om daar te komen moest er zelf wel eerst gesport worden, vanwege een flink aantal traptreden. De dames, die normaliter lopen met de rollator hebben dat toch prima mat wat hulp voor elkaar gekregen. Hulde! Gelukkig voor de twee rolstoelers uit Oud-West, konden zij wel op een andere plek terecht. Boven op de tribune had je een prachtig uitzicht over de schaatsbaan! En we zaten prima in de zon, ondanks de wat straffe wind en we bekeken de 1500 meter dames en heren. De schaatser gingen echt loeihard over de baan en iedereen genoot van de wedstrijd en het gejuich van het publiek en zichzelf. Ik denk dat er nog nooit zo'n multicultureel publiek is geweest bij een schaatswedstrijd en dat lag niet alleen aan ons gelukkig! Er is heel hard geschreeuwd voor Koen Verweij. Hij won! Helaas mocht Sven niet meedoen,*



maar we hadden een spandoek als troost voor hem mee en dat is nog door de KNSB gefilmd ook. Na de wedstrijd terug in de bus was er een grote verassing! Oud-schaatster Barbara de Loor kwam bij ons langs in de bus! Een hele aardige dame! Toen via de Vondelstraat weer terug naar ons eigen plein. Alhoewel er de hele dag gefilmd was, zagen we de woensdag daarop tijdens Koffietijd slechts een korte impressie met gelukkig wel Arthur, Thea, Coby en Emmy goed in beeld.

Reinier en vrienden bedankt namens alle deelnemers voor deze leuke dag!



## Het geweten van niet opeten

Tijdens de afgelopen kersttijd gingen we met grotere boodschappentassen dan nodig is naar de super en langs de markt. In gedachte zien we een mooi gedekte kamertafel met schaalpjes amuses, lekkere voorgerechten van garnalen, een soepje in een glas en vanuit de keuken komt de geur van een lamsbout of kalkoen de kamer binnenstromen. Dat is de kersttafel. Waarom willen we dat? We willen iedereen die we uitgenodigd hebben, ook onszelf, verwennen. Waarom we bij kerstfeest denken aan een verwendag in plaats van een gedenkday is opvallend. Kerstfeest is toch het feest van bescheidenheid? Een buitengewoon kind werd geboren en in een kribbe met stro gelegd. Een

afbeelding van deze stal, met een overvloedig gedekte tafel, is ondenkbaar.

We doen, niet alleen die dagen, te véél bosjes, blikken, kilo's, krompen, potjes, doosjes, flessen, kaasstukjes, gevogelte, vis en vlees in onze tas. Dat krijgen we, aan welke tafel dan ook, heel vaak niet naar binnen. Uit pasgehouden wereldwijd onderzoek blijkt dat we bijna de helft van ons voedsel nooit opeten en eerst in de keukenemmer en later in de groenbak kieperen. Dat komt omdat we te veel kopen en dat we ons houden aan de uiterste gebruiksdatum. Voor een bruin blaadje aan een krop sla halen we onze neus op. Nog erger is dat dertig procent van de groente het akkerland niet verlaat omdat de kweker weet dat bij een vlekje op een blad of een barstje in een schil de consument dat niet koopt. Verkleurd vlees willen we niet meer terwijl dat vaak nog goed bruikbaar is. Bij het weggooien van één kilogram voedsel verspillen we 15.000 liter water. Per jaar gooit "de wereld" bijna twee miljard ton voedsel weg. Er zijn helaas tegengestelde belangen. Als je in de Verswijzer leest dan zie je daar een sterk pleidooi om altijd te letten op kleur, op dagelijkse versheid, op strakke worteltjes en stevig aanvoelend vers fruit.

Het weggooien van zóveel voedsel, waar niks mis mee is, is een gruwel. Als verspillers van de natuur zullen we daar op een gegeven moment op afgerekend worden. De mensen in arme ontwikkelingslanden zouden een dansje maken als zij een doos, met wat wij niet meer lusten of te veel hebben, zouden krijgen. Er hoeft voor hen géén kerstfeeststrik om te zitten.

*Wat doen we eraan? Het is niet makkelijk om een voedselpakket naar Afrika te sturen.*

*Ik droom van een mondiale aanpak van de voedselverspilling. Aan een eerlijke verdeling. Dat er geen overvloed en geen honger meer is. Als we kleinere boodschappentassen aanschaffen zetten we de eerste stap naar minder kopen en minder weggooien. Wat óók goed helpt is door niet met een lege maag boodschappen te doen. Het helpt ook om halverwege de winkel terug te keren naar de kassa.*

*Dit jaar maakte ik, met herinnering aan de oorlogswinter, een kerstmaaltijd met gefrituurde aardappelschillen, schijfjes winterpeen met een flintertje kabeljauw en een gefruit uitje.*

*Het smaakte heerlijk. Vooral de knapperige schillen. Barstens vol vitamines. Het is een druppel op een gloeiende plaat. Ik weet het.*

*Hans Bronkhorst.*

## **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 er na 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 alleen wonende ouderen vanaf 55 jaar of hulpbehoevenden, die behoefte hebben aan een vast dagelijks contact. Deelname aan een telefooncirkel is gratis.*

*Telefooncirkel zoekt vrijwilliger voor 1 ochtend per week. Training en begeleiding worden aangeboden.*

*Verder informatie tussen 09.30 en 10.30 uur: **Tel: 020-683 91 29***

## **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 te wieden*
- u een bezoekje te brengen als u weinig aanloop heeft*
- enzovoort*

*Verder informatie tussen 09.30 en 10.30 uur: **Tel: 020-683 91 29***

## **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 of 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. Tel. inlichtingen 0610627709. U bent van harte welkom!*

## 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 10.00 en 11.00 uur.

## Inloopsprekuren

### 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.

Activiteiten ruimte 3

**Maandag tot en met vrijdag:**

09.00 uur tot 17.00 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.

spelletjes, gesprekken en voorlichtingen.

Activiteiten ruimte 7

**Maandag tot zondag:**

09.00 uur tot 12.00 uur inloop voor Turkse vrouwen voorlichtingen en gesprekken.

Activiteiten ruimte 5

**Maandag tot zondag:**

12.00 uur tot 21.00 uur inloop voor Turkse mannen, voorlichtingen, spelletjes en gesprekken.

Activiteiten ruimte 5

**ledere 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> maandag**

een gezamenlijke lunch, kosten €2.

**Dinsdag:**

open inloop voor buurtbewoners.

**Woensdag:**

14.00 uur tot 16.00 uur hobby club met mw. Wams.

**Donderdag:**

open inloop voor buurt bewoners, 's middags spelletjes of voorlichting.



## Activiteiten in de Hudsonhof voor de maand

### Week 1

**Dinsdag 1 april**

ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur voorlichting voor Marokkaanse vrouwen over zelfstandig leven van 13.30 tot 15.00 uur

Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur

**Woensdag 2 april**

Community art "Ons Erfgoed"

Van 13.00 tot 14.00 uur breng een oude foto en/of voorwerp voor de foto reportage over onze komaf

Hobby club van 14.00 tot 16.00 uur Textiel bewerken geen eigen bijdrage

**Donderdag 3 april**

bewegen op muziek voor vrouwen van 10.00 tot 11.00 uur.

Ontmoetingen van 11.00 uur tot 17.00 uur

**Vrijdag 4 april**

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur Voorlichting van Imre thuiszorg van af 13.30 in activiteitenruimte 5



*Geheugentraining van 13.30 tot 15.00 uur*

*Sjoelen in activiteitenruimte 5 ieder vrijdag vanaf 19.00 uur*

### **Zaterdag 5 april**

*Nederlandse taalles voor mannen van 11.00 tot 12.45 uur*

*Nederlandse taalles voor vrouwen van 13.00 tot 14.30 uur*

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

### **Zondag 6 april**

*Nederlandse taalles voor mannen van 11.00 tot 12.45 uur*

*Nederlandse taalles voor vrouwen van 13.00 tot 14.30 uur*

*Filmmiddag vanaf 13.30 uur*

*Activiteiten en voorlichting SABA vanaf 17.00 uur*

### **Week 2**

#### **Maandag 7 april**

*Lunch met Farida van 12.00 tot 13.00 uur*

*Nederlandse conversatieles van 13.00 tot 14.00 uur.*

*Cursus "Gezond ouder worden" van 14.00 tot 16.00 uur in de Salon*

#### **Dinsdag 8 april**

*ontmoeting van 09.00 tot 13.00 uur*

*Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur*

#### **Woensdag 9 april**

*Ontmoetingen van 09.00 tot 14.00 uur*

*Community art "Ons Erfgoed"*

*Van 13.00 tot 14.00 uur breng een oude foto en/of voorwerp voor de fotoreportage over onze komaf*

*Hobby club van 14.00 tot 16.00 uur*

*Haken voor een goede doel, geen eigen bijdrage*

#### **Donderdag 10 april**

*bewegen op muziek voor vrouwen van 10.00 tot 11.00 uur in de Salon*

*wandelen vanaf 13.00 uur vanaf*

*activiteitenruimte 5*

*ontmoeting van 11.00 tot 17.00 uur*

### **Vrijdag 11 april**

*Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur*

*Geheugentraining van 13.30 tot 15.00*

*uur*

*Sjoelen in ruimte 5 ieder vrijdag vanaf 19.00 uur*

### **Zaterdag 12 april**

*Nederlandse taalles voor mannen van 11.00 tot 12.45 uur*

*Nederlandse taalles voor vrouwen van 13.00 tot 14.30 uur*

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

### **Zondag 13 april**

*Nederlandse taalles voor mannen van 11.00 tot 12.45 uur*

*Nederlandse taalles voor vrouwen van 13.00 tot 14.30 uur*

*Bingo vanaf 14.00 uur in de Salon*

*voorlichting en activiteiten SABA vanaf 17.00 uur*

### **Week 3**

#### **Maandag 14 april**

*Nederlandse conversatieles van 13.00 tot 14.00 uur*

*Cursus "Gezond ouder worden" van 14.00 tot 16.00 uur in de Salon*

#### **Dinsdag 15 april**

*ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur.*

*Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur*

#### **Woensdag 16 april**

*Ontmoetingen van 09.00 tot 14.00 uur*

*Community art "Ons Erfgoed"*

*Van 13.00 tot 14.00 uur breng een oude foto en/of voorwerp voor de fotoreportage over onze komaf*

*Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur*

*Textiel bewerken geen eigen bijdrage*

#### **Donderdag 17 april**

*bewegen op muziek voor vrouwen van 10.00 tot 11.00 uur.*

*Voorlichting veiligheid door politie vanaf 16.00 uur in activiteitenruimte 7*



**Vrijdag 18 april**

*Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur  
Geheugen training van 13.30 tot 15.00 uur*

*Denksport vanaf 15.15 uur in de Salon  
Sjoelen in activiteitenruimte 5 ieder  
vrijdag vanaf 19.00 uur*

**Zaterdag 19 april**

*Nederlandse taalles voor mannen van  
11.00 tot 12.45 uur*

*Nederlandse taalles voor vrouwen van  
13.00 tot 14.30 uur*

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

**Zondag 20 april**

*Nederlandse taalles voor mannen van  
11.00 tot 12.45 uur*

*Nederlandse taalles voor vrouwen van  
13.00 tot 14.30 uur*

*bingo vanaf 14.00 uur*

*Activiteiten en voorlichting van SABA  
vanaf 17.00 uur*

**Week 4****Maandag 21 april**

*Paasbrunch vanaf 11.30*

**Dinsdag 22 april**

*ontmoetingen van 09.00 uur tot 13.00  
uur*

*Chi Kung training van 14.00 tot 15.00  
uur*

**Woensdag 23 april**

*Thema lunch en voorlichting over  
bewegen en ouderen. Van 12.00 tot  
14.00 uur*

*Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur*

*Haken voor een goede doel, geen eigen  
bijdrage*

**Donderdag 24 april**

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

*Wandelen vanaf 13.00 uur vertrek  
activiteitenruimte 5 vanaf 13.00 uur*

**Vrijdag 25 april**

*Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur  
Geheugentraining van 13.30 tot 15.00  
uur*

*Spelletjesmiddag vanaf 15.15.00 uur*

**Zaterdag 26 april**

*Nederlandse taalles voor mannen van  
11.00 tot 12.45 uur*

*Nederlandse taalles voor vrouwen van  
13.00 tot 14.30 uur*

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

**Zondag 27 april**

*Nederlandse taalles voor mannen van  
11.00 tot 12.45 uur*

*Nederlandse taalles voor vrouwen van  
13.00 tot 14.30 uur*

*voorlichting en activiteiten van SABA  
vanaf 17.00.*

**Week 5****Maandag 28 april**

*Nederlandse conversatieles van 13.00  
tot 14.00 uur.*

*Cursus "Gezond ouder worden" van  
14.00 tot 16.00 uur in de Salon*

**Dinsdag 29 april**

*ontmoeting van 09.00 tot 13.00 uur*

*Chi Kung training van 14.00 tot 15.00  
uur*

**Woensdag 30 april**

*Ontmoetingen van 09.00 tot 14.00 uur*

*Community art "Ons Erfgoed"*

*Van 13.00 tot 14.00 uur breng een oude  
foto en/of voorwerp voor de  
fotoreportage over onze komaf*

*Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur*

*Textiel bewerken, geen eigen bijdrage*



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.