



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

Hudsonhof Courant Juni 2014

3^e jaargang

Inhoud

- Ditjes en Datjes!
- Dringend Gezocht!!!
- Chi Kung en de 5 elementenleer
- Artrose is geen slijtage
- Toespraak van Bernadette Vieverich tijdens 4 mei herdenking
- Lichamelijke beweging
- Telefooncirkel
- Repair Café
- Inloopsprekuren
- Vaste Activiteiten
- Activiteiten



Ditjes en Datjes!

Let op!!! De Hudsonhof heeft tijdelijk een ander telefoonnummer: 020 - 233 41 05

*Beste lezers,
de laatste courant tot september, maar loop binnen bij de Hudsonhof om te kijken welke zomeractiviteiten er zijn. In juli en augustus zullen er genoeg leuke activiteiten zijn voor iedereen. Hopelijk is het weer warm genoeg zo dat enkele activiteiten buiten kunnen plaatsvinden.
Sfeervol dineren in Nieuw Vredenburg is weer van start gegaan.*

Dringend Gezocht

Zoals eerder vermeld stopt de huidige redactie van de Courant in december 2014.

*Wij zoeken nieuwe mensen met verfrissende ideeën voor de redactie. Eigen creativiteit gewenst.
Aanmelden: 06-22272412*

Chi Kung en de 5 elementenleer

Tijdens de les doen we oefeningen die de verschillende meridianen van organen kunnen versterken en die de doorstroom van energie daar kunnen verbeteren.*

De belangrijkste organen zijn gerelateerd aan de 5 elementen, die belangrijk zijn voor de kringloop van het leven.

**Op het lichaam lopen de meridianen of energiebanen, die met de organen verbonden zijn. Dit is één groot netwerk, en hierin is er volop leven.*

Levensenergie Chi, bloed en lichaamsvloeistoffen lopen door deze banen, en zorgen ervoor dat ons eten

verteert, de organen, spieren, hersenen, botten goed gevoed worden, dat we kunnen denken, spelen, lopen, ontroerd zijn, werken... Als de Chi uit de meridianen is, zijn we dood en ligt er een levenloos lichaam. Boeiend is het feit dat elk orgaan een meridiaan heeft. Wij kunnen via deze meridianen de organen gezonder maken of genezen, en omgekeerd gaat het orgaan zich ook projecteren in zijn meridiaan. De meridianen zijn als het ware de spiegel van de organen. Interessant, want zo kunnen we als het ware aan de buitenkant de binnenkant zien, en we kunnen de binnenkant verbeteren via de acupunctuurpunten op de meridiaan. Hoe verhoudt dit netwerk van meridianen zich tot bijvoorbeeld de bloedsomloop, het zenuwstelsel, het lymfevatenstelsel, de hormoonhuishouding...? Het meridianennetwerk overkoepelt al deze systemen. Behandelen van de meridianen via de acupunctuurpunten heeft effect op de bloedsomloop, het zenuwstelsel, het lymfevatenstelsel, de hormonen.

*Nu volgt een korte beschrijving van de **Chinese 5 elementenleer:***

Het gaat om de volgende vijf elementen: vuur, aarde, metaal, water en hout. Het is een poging om samen met yin en yang alle fenomenen zoals ziekten, stemmingen, organen, weefsels, seizoenen, klimaat, kleuren, smaken te rangschikken bij één bepaald element. Deze vijf elementen staan onderling in verbinding met elkaar en beïnvloeden elkaar. Het wordt een heel interactief fysiologisch geheel van allerlei functies en fenomenen, die een verhelderende kijk geven op ons functioneren.

Hout

Hout is groei, opwaartse beweging en ongeremdheid. Het is gerelateerd aan de lente, de tijd van groei aan het begin

van de cyclus van de seizoenen. Het is gerelateerd aan het Oosten, daar waar de zon opkomt en aan de kleur groen van nieuwe blaadjes en de smaak zuur van onrijp fruit. De Lever en Galblaas zijn gerelateerd aan de houtfase. De Lever controleert de beweging van Chi door het lichaam, het spreidt Chi zoals een boom haar takken verspreidt. De Lever ordent in de uithoeken en stijgt net als jonge planten op die ontspruiten in de lente.

Vuur

Vuur is het opwaarts vlamme. Het is heet en beweegt omhoog. Het is gerelateerd aan de zomer, wanneer de hitte van de zon piekt en met het Zuiden, waar de zon op haar hoogtepunt staat. Het is gerelateerd aan de kleur rood en de smaak is bitter. Het Hart en de Dunne Darm horen bij de vuurfase. Het Hart stuwt Chi en bloed door de aderen om het lichaam te verzorgen. Het is als een vuur dat het lichaam verwarmt, zoals de nazomer de natuur laat groeien.

Aarde

Aarde is zaaien en oogsten en het voortbrengen van de dingen. Het is gerelateerd aan de late zomer, wanneer de zomerhitte de oogst rijpt. Dit is het seizoen tussen zomer en herfst en heeft een centrale positie. De aarde is geel(-bruin) van kleur en de smaak is het zoete van rijp fruit. De Milt is gerelateerd aan de aardefase en heeft als functie bouwstoffen uit voeding te halen. Dit wordt traditioneel aangeduid met "het transporteren en transformeren van de essentie van granen en water". De aardefase staat voor de bron van Chi en bloed welke het lichaam verzorgen en voeden, zoals de planten gevoed worden uit de aarde.

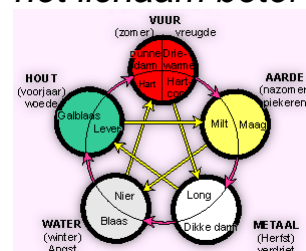
Metaal

Metaal is het veranderen met kwaliteiten als zuiveren, elimineren en hervormen.

Metaal kan vormgegeven worden en verharden. Met metaal kan de mens oogsten en dieren slachten, om te overleven. Het doden en zuiveren gebeurt ook bij de eerste vorst in de herfst. Metaal is gerelateerd aan het Westen, waar de zon ondergaat en met de kleur van vorst, wit, en de smaak van scherpruikende substanties die zuiveren. De Long en de Dikke Darm zijn verbonden met de metaal fase. De Long haalt verse adem binnen en heeft de functie van het veranderen van de vloeistoffen in bloed. De Long heeft ook de functie van het dalen van de vloeistoffen naar de Nier en Blaas en is daarmee verantwoordelijk voor het zuiveren en elimineren van vloeistoffen (urine). Daarom heeft de Long dezelfde werking als de zuiverende vorst in de herfst.

Water

Water is bevochtigend en daalt af naar laag gelegen plaatsen en geeft koude. Water is gerelateerd aan de winter, het seizoen waarin de natuur zich spaart voor de volgende cyclus. Water is gerelateerd aan het Noorden, waar de zon niet komt en met het zwarte van de nacht en met de zoute smaak van zeewater. De waterfase is gerelateerd aan de Nier en Blaas. De Nier zit laag en hierheen stromen de vloeistoffen in het lichaam. Ook slaat de Nier essentie (yin) op, zoals de natuur zichzelf beschermt en bewaart in de winter. Tijdens de Chi Kungles doen we vaak elementoefeningen, die bedoeld zijn om de werking van de organen en zo van het lichaam beter in balans te brengen.



Artrose is geen slijtage

Wanneer mensen aan artrose denken, denken ze vaak aan ouder worden. Of aan versleten botten. Terwijl artrose een ziekte is die je op elke leeftijd kunt krijgen. Artrose is een chronische aandoening van het gewrichtskraakbeen tussen de botten en wervels. Dit kraakbeen hoort de gewrichten bij het bewegen te beschermen. Zo gaan de botten niet op elkaar schuren, maar bewegen ze soepel.

Stijfheid

Gezond kraakbeen is dan ook erg glad. Bij artrose wordt het ruw en onregelmatig, op sommige plaatsen kan het zelfs helemaal verdwijnen. Dit geeft stijfheid en veel pijn bij het bewegen. Ook het aangrenzende bot is op sommige plaatsen verdikt, dit geeft ook pijn bij het bewegen (het gaat als het ware schuren). Ook geven kleine stukjes losgeslagen kraakbeen irritaties en ontstekingen in het [gewricht](#).

Vormen

Er bestaan twee vormen van artrose:

- Primaire artrose is de vorm van artrose waar geen aanwijsbare oorzaak voor gevonden kan worden. Het kan op iedere leeftijd optreden. Primaire artrose kan ook erfelijk zijn. Het ontstaat dan vaak voor het veertigste levensjaar.
- Secundaire artrose kan ook op iedere leeftijd voorkomen en heeft een duidelijke oorzaak. Vaak komt de beschadiging van het gewrichtskraakbeen door een breuk (fractuur), operatie, erfelijke afwijking (zoals dysplasie waarbij het gewricht niet goed aangelegd is) of een ontsteking van het gewricht. Secundaire artrose kan ook ontstaan door abnormale belasting van het gewricht.

Artrose kan voorkomen in meerdere gewrichten tegelijkertijd. We spreken dan van poly-artrose. Bij mono-artriculaire artrose is een enkel gewricht aangedaan.

Misverstanden over artrose

Er bestaan een aantal misverstanden over artrose. We zetten ze voor je op een rij.

- Artrose is een [ouderdomsziekte](#)
Dit is niet waar. Artrose kan op elke leeftijd ontstaan, hoewel de kans naarmate men ouder wordt wel steeds groter wordt.
- Artrose is slijtage
Nee, artrose is geen slijtage, maar een reumatische aandoening. Bij deze aandoening neemt de kwaliteit van het gewrichtskraakbeen geleidelijk af. Dit wordt veroorzaakt door scheurtjes in het kraakbeen. Uiteindelijk kan het [kraakbeen](#) op sommige plaatsen zelfs helemaal verdwijnen.
- Artrose is niet te behandelen
Artrose is niet te genezen, maar behandeling is zeker zinvol. Pijn en ontstekingen kunnen worden behandeld met medicijnen. Met oefentherapie kan de stijfheid bestreden worden. Bovendien houd je zo de spieren sterk en soepel. Gewrichten kunnen in sommige gevallen operatief vervangen worden door kunstgewrichten.
- Artrose is hetzelfde als (chronische ontstekings) reuma
Ook dit is niet waar. Chronisch ontstekingsreuma (reumatoïde artritis) is ook een aandoening van de gewrichten. Alleen is er dan sprake van onder andere gewrichtsontstekingen in plaats

van kraakbeenachteruitgang. Het gaat wel vaak samen met artrose.

- Gewrichten slijten door beweging
In tegendeel: bewegen is juist noodzakelijk om de gewrichten soepel te houden.

Gewrichtspijn

Artrose is één van de bekendste veroorzakers van gewrichtspijn. De beste remedie tegen gewrichtspijn door artrose is in beweging blijven. Op die manier houd je de gewrichtskapsels soepel. Door af te vallen en te lopen met een wandelstok verminder je de druk op de gewrichten. Daardoor verlicht je de pijn.

Het voorkomen van gewrichtspijn

- Leef regelmatig en eet gezond.
- Als je klachten hebt als kleiner worden, rugpijn of een kromme houding, ga dan naar je huisarts. Hij kan nagaan of het om osteoporose gaat.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, het liefst in de buitenlucht.
- Zorg voor inname van voldoende [vitamine D](#).
- Gebruik alcohol en cafeïne met mate.
- Voorkom stress

Toespraak van Bernadette Vieverich tijdens herdenking op 4 mei

Het is morgen 69 jaar geleden dat de bezetting van Nederland eindigde.

Vandaag is daarom de Nationale Herdenking en herdenken wij de Nederlandse oorlogsslachtoffers. Wij herdenken alle dappere mannen en vrouwen die zijn omgekomen, alle burgers en militairen.

Naast onze landgenoten herdenken wij in grote dankbaarheid de mensen uit

andere landen die hun leven voor onze vrijheid hebben gegeven.

De schrijver Guus Luijters groeide op in de Esmoreitstraat in West, nu bij het Ersamuspark. Als kleine jongen zat hij bij zijn vader achterop de fiets. Dan reden ze vanuit West door de oude binnenstad naar Kattenburg. Ze kwamen door de onttakelde jodenbuurt en Guus vroeg dan aan zijn vader 'Waar zijn de mensen?' 'Die zijn weg', antwoordde zijn vader. Dat maakte een diepe indruk op de latere schrijver.

De verdwenen joden werden een obsessie voor hem en na zijn pensioen publiceerde hij in 2012 het indrukwekkende boek *In Memoriam* waarmee hij de 17.964 in de oorlog vermoorde Joodse, Roma en Sinti kinderen herdenkt. Verreweg de meeste daarvan kwamen uit Amsterdam.

Luijters verzamelde de weinige gegevens en foto's die van hen zijn overgebleven. Opdat zij niet helemaal vergeten worden.

Zo werd de 14 jarige Jacques de Oliveira [van de Overtoom 466 in Auschwitz vermoord](#).

En bereikte Ida Mirjam Olman, die aan de Hoofdweg nummer 3 woonde, de leeftijd van 7 jaar. Zij stierf in Sobibor. Louis Blog werd 6 jaar en stierf ook in Sobibor. Het gezin, verder bestaande uit vader Jacob en moeder Rachel woonde aan de Spaarndammerstraat 103. Allen werden zij vermoord.

Op de Jan van Galenstraat 22, woonde het gezin Hes, vader, moeder, twee dochters. Henriette stierf op haar zesde in Sobibor, net als haar zevenjarige zusje Kitty. Ook vader Joseph en moeder Alida stierven in Polen.

Het moorden en alle misdaden, nog betrekkelijk kort geleden, blijven altijd schokken. Harry Mulisch schreef hierover: 'De Duitsers zeiden: 'Het waren de Nazi's.' De Nederlanders

zeiden: 'Het waren de Duitsers'. De Amerikanen zeiden: ' Het waren de Europeanen.' God zei: 'Het zijn de mensen.'

Het nationaal comité 4 en 5 mei kiest elk jaar een thema om de waarde van vrijheid in de maatschappij levend te houden. Dit jaar is het thema 'vrijheid geef je door' en dat doe je in 'wederkerigheid'.

Het doorgeven van vrijheid gebeurt van ouders op hun kinderen, tussen burgers onder elkaar, tussen overheid en burger en natuurlijk ook andersom, tussen gelovigen en ongelovigen, tussen burens en op straat.

Ongemerkt kan die vrijheid onder druk worden gezet. Al te vaak wordt van mensen geëist dat ze zich aanpassen aan een meerderheid. Als ze zich niet aanpassen, worden ze uitgesloten. Ze komen niet aan werk, mogen niet laten zien wie ze zijn, wat ze geloven of voor anderen voelen. De vrije samenleving gaat aan hen voorbij. Je kunt dan spreken van 'de tirannie van de meerderheid'.

Dat mensen elkaar respecteren is dan ook een belangrijk kenmerk van een vrije samenleving. Mensen moeten elkaar over en weer zien staan. Dit is de betekenis van de wederkerigheid, waarop het eerste artikel van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens doelt:

'[All human beings] are endowed with reason and conscience and should act towards one another in a spirit of brotherhood.'

In galerie Beeldend Gesproken in De Hallen, bedoeld voor mensen met een psychiatrisch verleden, staat tot eind mei de tentoonstelling 'Het andere verhaal'.

"Het andere verhaal" gaat over joden en moslims in de Tweede wereldoorlog. In landen in Oost Europa - Albanië,

Griekenland - het eiland Rhodos - Oekraïne - en ook in Noord Afrika hielpen moslims hun joodse burens om te overleven en onder te duiken om zo te ontsnappen aan de Nazi's.

Dit laat ons zien dat moslims en joden in de geschiedenis vaak als goede burens en vrienden samenleefden. Het is belangrijk dat dit verhaal nu, 70 jaar later, ook in Amsterdam verteld wordt. In het Midden Oosten zijn er, zoals bekend, grote spanningen tussen moslims en joden en die zijn er helaas ook in Amsterdam - uiteraard in veel mindere mate. Maar de grotere geschiedenis speelt zich ook nu af in Amsterdam, net als in de bezetting tijdens de Tweede Wereldoorlog.

Af en toe is er in West een naar incident. In 2010 trok rabbijn Lody van de Kamp met zijn keppeltje op naar West. Bij het Bos en Lommerplein maakte een Marokkaans Amsterdamse jongen de Hitlergroet naar Lody. Dit werd gefilmd en uitgezonden. Uit dit lelijke incident groeide iets moois. Saïd Bensallam van stichting Connect belde Lody op - en dat was het begin van een opmerkelijke vriendschap.

Ook de jongen die de Hitlergroet maakte staat nu op goede voet met Lody en heeft spijt van wat hij deed. Samen bezochten zij het Anne Frankhuis, wat op de jongen een diepe indruk maakte. Ook hieruit blijkt dat onwetendheid bestreden kan worden met historische lessen.

Ik dank u wel.

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.

Sportmassage in de Hudsonhof

Vanaf 1 juni is het mogelijk om een afspraak te maken voor een nek- en schoudermassage in de Hudsonhof. De massage duurt ongeveer 15 à 20 minuten en wordt uitgevoerd door een gediplomeerde sportmasseur. Hij is iedere donderdag van 13.00 tot 17.00 uur in de Hudsonhof.

Kosten zijn € 5. Vooraf een afspraak maken in de Hudsonhof

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 alleenwonende 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: 020-2334105***

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 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!

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 activiteitsaanbod

Dagelijks:

Maandag tot en met vrijdag:

09.00 uur tot 16.30 uur dagopvang
Misafirhane voor Turkse ouderen.
Activiteitenruimte 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 voorlichting.
Activiteitenruimte 7

Maandag tot zondag:

09.00 uur tot 12.00 uur inloop voor
Turkse vrouwen voorlichtingen en
gesprekken.
Activiteitenruimte 5

Maandag tot zondag:

12.00 uur tot 21.00 uur inloop voor
Turkse mannen, voorlichtingen,
spelletjes en gesprekken.
Activiteitenruimte 5

Iedere 1^e en 3^e maandag

een gezamenlijke lunch, kosten €2.

Dinsdag:

open inloop voor buurtbewoners.

Woensdag:

14.00 uur tot 16.00 uur hobbyclub met
mw. Wams.

Donderdag:

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

Activiteiten in de Hudsonhof voor de maand



Week 1

Zondag 1 juni

Nederlandse taalles voor mannen van
11.00 tot 12.45 uur

Nederlandse taalles voor vrouwen van
13.00 tot 14.30 uur

Filmmiddag begint om 13.30 uur

Activiteiten en voorlichtingen Saba
vanaf 17.30 uur

Maandag 2 juni

Lunch van 12.00 tot 13.00 uur kost €2
Nederlandse conversatieles van 13.00
tot 14.00 uur

Sjoelen vanaf 19.00 uur
activiteitenruimte 5

Dinsdag 3 juni

ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur
Chi Kung training van 14.00 tot 15.00
uur

Woensdag 4 juni

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur

Donderdag 5 juni

bewegen op muziek voor vrouwen van
10.00 tot 11.00 uur.

Ontmoetingen van 11.00 uur tot 17.00
uur

Vrijdag 6 juni

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur
Denksport van 15.00 tot 17.00 uur

Zaterdag 7 juni

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 Wibo
woningen van 15.00 tot 16.30 uur

Week 2

Zondag 8 juni

Nederlandse taalles voor mannen van
11.00 tot 12.45 uur

Nederlandse taalles voor vrouwen van
13.00 tot 14.30 uur

Activiteiten en voorlichting SABA vanaf
17.00 uur

Maandag 9 juni

Nederlandse conversatieles van 13.00
tot 14.00 uur

Dinsdag 10 juni

ontmoeting van 09.00 tot 13.00 uur

Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur

Voorlichting "Kijk eens achterom" over darm- en prostaatkanker in activiteitenruimte 7 vanaf 14.30 uur

Woensdag 11 juni

Ontmoetingen van 09.00 tot 14.00 uur

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur

Donderdag 12 juni

bewegen op muziek voor vrouwen van 10.00 tot 11.00 uur

wandelen vanaf activiteitenruimte 5 ontmoeting van 11.00 tot 17.00 uur

Vrijdag 13 juni

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur

Zaterdag 14 juni

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

Week 3**Zondag 15 juni**

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

voorlichting en activiteiten SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 16 juni

lunch van 12.00 tot 13.00 uur. Kosten € 2.

Nederlandse conversatieles van 13.00 tot 14.00 uur

Sjoelen vanaf 19.00 uur activiteitenruimte 5

Dinsdag 17 juni

ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur.

Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur

Woensdag 18 juni

Ontmoetingen van 09.00 tot 14.00 uur

Themalunch met voorlichting "Diabetes en Ramadan)

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur

Thema "Sport verbindt" Nederland-Australië 18.00 tot 20.30 uur, samen voetbal kijken.

Donderdag 19 juni

bewegen op muziek voor vrouwen van 10.00 tot 11.00 uur.

Vrijdag 20 juni

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur

Koken door derden (binnen barbecue met Rea) vanaf 18.00 uur. Kosten

€ 3,50

Zaterdag 21

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

Week 4**Zondag 22 juni**

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

Maandag 23 juni

Nederlandse conversatieles van 13.00 tot 14.00 uur

Dinsdag 24 juni

ontmoetingen van 09.00 uur tot 13.00 uur

Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur

Woensdag 25 juni

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur

Donderdag 26 juni

bewegen op muziek voor vrouwen van 10.00 tot 12.00 uur.

Wandelen vanaf 13.00 vertrek activiteitenruimte 5

Vrijdag 27 juni

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur

Spelletjes vanaf 15.15 uur

Zaterdag 28 juni

*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

Week 5

Zondag 29 juni

*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.*

Maandag 30 juni

*Nederlandse conversatieles van 13.00
tot 14.00uur*

*Afschaffing slavernij (tijden worden later
bekend)*

**Iftarmaaltijd donderdag 7 juli
vanaf 21.30 uur.**

Wilt u deze nieuwsbrief ook ontvangen?

Laat het ons weten per email:

HUDSONHOF1@HOTMAIL.COM of via de

telefoon: 06-22 27 24 12

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^e van de maand inleveren, bij

voorkeur per mail via

HUDSONHOF1@HOTMAIL.COM

Of g.ford@chello.nl

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.