



Stichting Multicultureel Centrum de Hudsonhof

Activiteiten, gezelligheid, verbondenheid



*Een kop koffie of thee drinken, buurtgenoten ontmoeten,
meedoen aan activiteiten of gewoon zin in een gezellig
praatje? U bent van harte welkom in Multicultureel
Centrum De Hudsonhof!*

*Er vinden wekelijks activiteiten plaats op het gebied van
creativiteit, gezelligheid, sportiviteit, voorlichtingen en
samen eten.*

Hudsonhof 1 – 9
1057 KP Amsterdam
Tel: 020 2334105

Koffie-inloop

In de gezellige algemene ontmoetingsruimte kunt u op maandag t/m vrijdag van 09:00 t/m 17:00 terecht voor een kopje koffie of thee en een praatje met buurtgenoten. U kunt ook de krant lezen, een spelletje spelen of gewoon even lekker zitten.

Activiteiten

Iedere week worden er verschillende activiteiten georganiseerd. De meeste activiteiten zijn **GRATIS** toegankelijk. Soms wordt er een kleine eigen bijdrage gevraagd, dit staat dan aangegeven in de omschrijving. Vragen over activiteiten? Loop binnen of neem contact op via 020-2334105 of Hudsonhof2@outlook.com.

Ontmoetingen & voorlichtingen

In multicultureel centrum De Hudsonhof komen verschillende culturele groepen in aparte ruimtes bijeen.

Ontmoetingen Turkse ouderen: maandag t/m vrijdag vanaf 9 uur in ruimte 5

Ontmoetingen Marokkaanse ouderen: maandag t/m vrijdag vanaf 9 uur in ruimte 7

Ontmoetingen Irakese ouderen: zaterdag vanaf 17 uur in ruimte 1

Ontmoetingen Bosnische ouderen: zondag vanaf 17 uur in ruimte 1

Pedicure

De pedicure mevrouw J. De Groot is aanwezig op de vrijdagmiddag. Alleen op afspraak. Telefoonnummer: 06-27861017.

Maatschappelijk werkster

Heeft u vragen over financiën, relationele problemen, opleiding, werk of andere maatschappelijke vraagstukken? Iedere donderdag is maatschappelijk werkster Farida Bouraada aanwezig van 13:00 – 14:30 uur. Vrije inloop of op afspraak.

Wijkverpleegkundige

Iedere 1^e donderdag van de maand is de wijkverpleegkundige aanwezig van 13:00 – 15:00 uur.

Wilt u het activiteitenoverzicht van de Hudsonhof maandelijks via de mail ontvangen? Laat het ons weten via: Hudsonhof2@outlook.com of bel: 020 2334105.

Activiteitenlijst Augustus 2019

Wekelijkse activiteiten

MAANDAG

14:00 – 16:00	Spelletjesmiddag <i>Er worden diverse spelletjes gespeeld zoals sjoelen, rummikub, mens erger je niet en dammen. Gratis.</i>	Ruimte 1
18:00 – 19:00	Rekken en strekken	Ruimte 1

DINSDAG

14:00 – 15:00	Chi Kung – Oosterse beweegtechniek <i>Via diverse houdingen en bewegingen werken aan energie, gezondheid, flexibiliteit, spierkracht en balans. Kan zowel zittend als staand gedaan worden. Voor iedereen gratis toegankelijk.</i>	Ruimte 1
---------------	--	----------

WOENSDAG

10:45 – 12:00	Surizumba <i>Dansen en work-out op gezellige muziek met een Surinaams tintje. Voor vrouwen. Gratis toegankelijk.</i>	Ruimte 1
12:30 – 13:30	Golden Moves <i>Ontspanningsoefeningen voor de rug en evenwichtsoefeningen. Voor iedereen gratis toegankelijk.</i>	Ruimte 1
14:00 – 16:00	Hobbyclub <i>Haken en breien voor een goed doel. Voor iedereen gratis toegankelijk.</i>	Ruimte 1

DONDERDAG

10:15 – 11:15	Bewegen op muziek voor vrouwen <i>Sportoefeningen op muziek. Toegankelijk voor vrouwen. Gratis.</i>	Ruimte 1
18:00 – 19:00	Surinaams koor	Ruimte 1

VRIJDAG

12:15 – 13:00	Bewegen op muziek voor vrouwen <i>Sportoefeningen op muziek. Toegankelijk voor vrouwen. Gratis.</i>	Ruimte 1
VANAF 10:30	Nederlandse les	Ruimte 5
13:30 – 15:00	Geheugentraining <i>Oefeningen, muziek en spellen om het geheugen te trainen. Voor iedereen gratis toegankelijk.</i>	Ruimte 1
VANAF 17:00	Vrijdagavondgroep ontmoeten elkaar	Ruimte 1

Maandactiviteiten

DAG	DATUM	TIJD	OMSCHRIJVING	RUIMTE
DO	01-08-2019	18.00	Voorlichting veilig op vakantie	Ruimte 5
SO	04-08-2019	18:00	Voorlichting over donorregistratie	Ruimte 5
WO	07-08-2019	16:00	Zomerbarbecue Inschrijving verplicht, kosten 3,50 Euro, te betalen bij inschrijving	Ruimte 1
DI	20-08-2019	14:00	Uitstapje IJmuiden Inschrijving verplicht, kosten ca. 20,-- Euro. Te betalen bij inschrijving	Ruimte 1

BELANGRIJKE MEDEDELINGEN

IN VERBAND MET VAKANTIE IS ER IN AUGUSTUS **GEEN** GOLDEN MOVES EN **GEEN** GEHEUGENTRAINING.

IN DE MAAND AUGUSTUS VINDT ER **GEEN** BIJEENKOMST VAN DE IRAKESE OUDEREN PLAATS

IN DE MAAND AUGUSTUS VINDT ER IN VERBAND MET VAKANTIE **GEEN** CHI KUNG PLAATS.

IN VERBAND MET VAKANTIE IS TOT 15 AUGUSTUS **GEEN** REKKEN EN STREKKEN EN SURINAAMSE KOOR.

Tips of ideeën over ontbrekende activiteiten?
Laat het ons weten via: Hudsonhof2@outlook.com
of geef het aan bij één van onze vrijwilligers!

