



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 Januari 2020

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 bewegetechniek <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 een work-out op gezellige muziek met een Surinaams tintje. Voor vrouwen. 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

10:30 – 11:30	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
VANAF 17:00	Vrijdagavondgroep ontmoeten elkaar	Ruimte 1

Maandactiviteiten

DAG	DATUM	TIJD	OMSCHRIJVING	RUIMTE
VR	03-01-20	16.00-19.00	Nieuwjaarsreceptie open inloop	1
ZA	04-01-20	17.00	Dag van soevereiniteit van Irak	1
WOE	08-01-20 15-01-20 22-01-20	10.00	Start de activiteit 'begin de dag fit'	5
WOE	08-01-20 22-01-20	12.30-13.30	Golden Moves	!
VR	10-01-20 24-01-20	13.30-15.00	Brein Training	1
ZA	11-01-20	15.00	Voorlichting zorgbemiddeling	7
MA	13-01-20	15.00	Voorlichting over incassobureau	7
ZA	18-01-20	15.00	Themadag Internationale dag van de religie	7
ZA	18-01-20	17.00	Dag van migranten bezoek bij vluchtelingen werk door Irakese groep	1
ZO	19-01-20	Inloop 14.00 Begin 14.30	BINGO	1
ZA	25-01-20	17.00	Nationale Holocaust herdenking door Irakese groep	1
ZO	26-01-20	15.00-18.00	DANSMIDDAG	1
MA	27-01-20	15.00	Voorlichting rechtsbijstand	7
DI	28-01-20	Inloop 17.00	Kookavond Vergassingsmenu Kosten 5,00 Euro inschrijven en meteen betalen	1
WOE	29-01-20	10.00	Themadag lezen en luisteren	5
DO	30-01-20	14.00	Voorlichting stoppen met roken	1

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