



Hudsonhof

Activiteitenlijst

Mei 2023



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

Maandactiviteiten

Dinsdag 02-05-2023

14.00 Bevrijdingsdag (Marok. Mannen) Ruimte 5

Woensdag 03-05-2023

10.00 Vitaal leven (Turk. Vrouwen) Ruimte 7

Donderdag 04-05-2023

18.30 Dodenherdenking. Ontmoeten in Nieuw Vredenburg
Kranslegging Columbusplein

Vrijdag 05-05-2023

09.00-11.00 Bevrijdingsdag met Koffie en gebak Ruimte 1

Maandag 08-05-2023

10.00 Anti dieetdag Turkse Vrouwen Ruimte 7

Dinsdag 09-05-2023

10.00 Coördinatie Reactievermogen Turkse Vrouwen Ruimte 7

Woensdag 10-05-2023

10.00 Dag van het vrije woord Turkse vrouwen Ruimte 7
14.00 Huurverhoging-verlaging Marok. Mannen Ruimte 5

Zaterdag 13-05-2023

16.00 Geschiedenis van Nederland Irak. Groep Ruimte 1

Maandag 15-05-2023

10.00	Fit en Gezond ouder worden Turkse vrouwen	Ruimte 7
14.00	Viering “ Moederdag”	Ruimte 1

Dinsdag 16-05-2023

14.00	Wereldschildklierdag Marok. Mannen	Ruimte 5
-------	------------------------------------	----------

Dinsdag 23-05-2023

14.00	Veilig op vakantie Marok. Mannen	Ruimte 5
-------	----------------------------------	----------

Maandag 29-05-2023

11.00	Pinksterdag Brunch. Inschrijven verplicht	Ruimte 1
-------	---	----------

Dinsdag 30-05-2023

14.00	Palliatievezorg Maro. Mannen	
-------	------------------------------	--

ALGEMENE INFORMATIE

Koffie-inloop

In de gezellige algemene ontmoetingsruimte kunt u vanaf maandag t/m vrijdag vanaf 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 7

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

Ontmoetingen Irakese ouderen: zaterdag vanaf 17 uur in ruimte 1

Ontmoetingen Bosnische ouderen: zondag vanaf 17.00 uur in ruimte 1

Pedicure

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

Bloedprikken

Elke dinsdag vanaf 8.30 - 11.00 uur kunt u terecht voor bloedprikken.

Buurteam

Hebt u vragen over financiën, relationele problemen, opleiding, werk of andere maatschappelijke vraagstukken? Iedere woensdag vanaf 09.00 – 13.00 uur is iemand van het buurtteam aanwezig die met daad en raad ter zijde staat.

Vaste wekelijkse activiteiten

Maandag

- 09.00 - 12.00 Spelletjesochtend Turkse vrouwen Ruimte 7
- 11.00 – 12.00 Bewegen op muziek voor vrouwen Ruimte 1
Sportoefeningen op muziek. Toegankelijk voor
Vrouwen GRATIS
- 12.15 - 13.15 Surizumba Ruimte 1
- 14.00 - 16.00 Spelletjesmiddag Ruimte 1
Er worden diverse spelletjes gespeeld

Dinsdag

- 09.00 – 11.00 Nederlandse les Turkse vrouwen Ruimte 7
- 10-30 – 11.30 Bewegen op muziek (zie maandag) Ruimte 1
- 12.00 – 14.00 Naailes Ruimte 1

Woensdag

- 09.00 – 12.00 Ontbijtdag Turkse ouderen Ruimte 7
- 12.00 – 13.00 Golden Moves Ruimte 1
- 14.00 – 16.00 Hobbyclub Ruimte 1

Donderdag

- 13.00 – 14.00 Chi Kung Ruimte 1

Vrijdag

- 13.30 – 15.00 Geheugentraining Ruimte 1

Zaterdag

- Vanaf 17.00 Ontmoetingen Irakese ouderen Ruimte 1

Zondag

- Vanaf 17.00 Ontmoetingen Bosnische ouderen Ruimte 1