



Hudsonhof

Activiteitenlijst

Oktober 2023



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

Maandactiviteiten

Dinsdag 03-10-2023

14.45 Dag van de natuurrampen Marok.Mannen Ruimte 5

Donderdag 05-10-2023

10.30 Dance Connect Ruimte 1

14.00 Internationale ouderendag Ruimte 1

Zaterdag 07-10-2023

16.00 Internationale dag van de Geweldloosheid
Irak. Groep Ruimte 1

Dinsdag 10-10-2023

14.45 Dag van de zonsverduistering Marok. Mannen Ruimte 5

Donderdag 12-10-2023

10.30 Dance Connect Ruimte 1

Zondag 15-10-2023

14.00 Internationale dag van de Koffie Ruimte 1

Dinsdag 17-10-2023

14.00 Oma's soep Ruimte 1

14.45 Voedselbank van wie en war Marok. Mannen Ruimte 5

Donderdag 19-10-2023

10.30 Dance Connect Ruimte 1

Zaterdag 21-10-2023

10.00	Week van het leren Turk. Vrouwen	Ruimte 7
16.00	Internationaler dag van de uitroeiing van de armoede Irak. Groep	

Dinsdag 24-10-2023

14.45	Wintertijd plus of min 1 uur Marok. Mannen	Ruimte 5
-------	--	----------

Donderdag 26-10-2023

10.30	Dance Connect	Ruimte 1
-------	---------------	----------

Vrijdag 27-10-2023

10.00	Dag van de bestrijding van de armoede Turk. Vrouwen	Ruimte 7
14.00	Internationaler dag van de Reanimatie	Ruimte 1

Maandag 30-10-2023

10.00	Wereld eczeemdag Turk. Vrouwen	Ruimte 7
-------	--------------------------------	----------

Dinsdag 31-10-2023

14.45	Wereld beroertedag Marok. Mannen	Ruimte 5
-------	----------------------------------	----------

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 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 17.00 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 en donderdag vanaf 8.30 - 11.00 uur kunt u terecht voor bloedprikken.

Buurtteam

Heeft u vragen over financiën, relationele problemen, opleiding, werk of andere maatschappelijke vraagstukken? Iedere woensdag vanaf 09.00 – 12.00 uur is iemand van het buurtteam aanwezig die met daad en raad ter zijde staat.

Wekelijkse activiteiten

Maandag

09.00-12.00	Spelletjesochtend Turkse Vrouwen	Ruimte 7
10.00-11.00	Surizumba	Ruimte 1
11.00-12.00	Bewegen op muziek voor vrouwen	Ruimte 1
14.00-16.00	Sporttoefeningen op muziek GRATIS voor Vrouwen Spelletjesmiddag Er worden diverse spelletjes gespeeld	Ruimte 1

Dinsdag

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
-------------	--------------------------------	----------