

Nieuwsbrief De Hudsonhof - november 2026

Multicultureel centrum voor ouderen,
Hudsonhof 1-9, 1057KP Amsterdam



Ouderen zijn welkom in de Hudsonhof

Iedere week zijn er activiteiten in De Hudsonhof. De meeste zijn **gratis** en je hoeft je niet aan te melden. Bij enkele activiteiten wordt er een kleine bijdrage gevraagd of is er een inschrijffijst.

Bijzonderheden in november: computerles begint weer - Surinaams eten

Heb je hulp nodig bij het gebruik van je smartphone, computer of tablet? De computerlessen beginnen weer. Ze zijn op maandag 10:00-12:00 uur. In de salon ligt een inschrijffijst.

Op 19 november kun je Surinaams eten bij De Hudsonhof. Het kost € 3,50 en het is halal. In de salon ligt een inschrijffijst.

Fitnessruimte en begeleiding

In De Hudsonhof is een speciale fitnessruimte voor ouderen. Die is iedere dag open van 9:00 tot 17:00. Het kost € 110 per jaar. Met een stadspas is het gratis en soms vergoedt de zorgverzekering dit. Bespreek dat met Natalie op woensdagochtend.

Nieuwsbrief digitaal ontvangen? Vrijwilliger worden?

Wil je de nieuwsbrief per mail? Stuur een mail: HUDSONHOF2@outlook.com. En wil je vrijwilliger worden bij ons, loop een keer langs of stuur een mail.

Vaste wekelijkse activiteiten, aanbellen bij Hudsonhof nummer 1			
De activiteiten zijn voor alle ouderen toegankelijk, ook met een rolstoel			
Maandag	10:00-12:00	Computerles	Ruimte 1
	14:00-16:00	Spelletjesmiddag	Ruimte 1
Dinsdag	10:30-11:30	Bewegen op muziek	Ruimte 1
	12.00-14.00	Naailes	Ruimte 1
	16:00-17:00	Leve zang - samen zingen	Ruimte 1
Woensdag	10.00-11.00	Bewegen op muziek voor vrouwen	Ruimte 1
	11:30-12:30	Golden moves	Ruimte 1
		Begeleiding in de Fitnessruimte	Fitness
	13:00-14:00	Rek- en balansoefeningen (op stoel en mat)	Ruimte 1
	14.00-16.00	Handwerken met de hobbyclub	Ruimte 1
Donderdag	10:00-11:00	Ontbijt Turkse vrouwen	Ruimte 5
	13.00-14.00	Chi Kung, beweegoefeningen voor een betere gezondheid	Ruimte 1
Vrijdag	12:00-13:00	Surizumba	Ruimte 1
	13:30-15:00	Geheugentraining	Ruimte 1

Activiteiten in november 2026

Alle activiteiten zijn openbaar - het gebouw is rolstoel toegankelijk

Algemene activiteiten in de Salon (aanbellen bij nr. 1)

Donderdag 5 november	20:00	Samen zingen met het koor Koro
Dinsdag 10 november	12:00	Dag van de mantelzorg
	14:00	Oma's soep - Samen soep maken
Woensdag 11 november	13:00	Sint Maarten met de Joop en Willie Westerweelschool
Dinsdag 17 november	14:00	Wereld Diabetesdag
Donderdag 19 november	17:00 - 19:00	Surinaams eten (halal) Inschrijflijst - eigen bijdrage € 3,50
Donderdag 19 november	20:00	Samen zingen met het koor Koro
Dinsdag 24 november	14:00	Oma's soep - Samen soep maken

Activiteiten Irakese groep

Wekelijks op zaterdag vanaf 15:00 open inloop in ruimte 1

Zaterdag 7 november	17:00	Internationale dag tegen straffeloosheid
Zaterdag 14 november	17:00	Dag tegen fascisme en antisemitisme
Zaterdag 21 november	17:00	Internationale dag verdraagzaamheid

Activiteiten Marokkaanse mannengroep (Arabisch)

Dagelijks open inloop van 9:00-1700 uur in ruimte 5

Dinsdag 3 november	13:30	Vrijheidsdag
Dinsdag 10 november	13:30	Wereld Longontsteking Dag
Donderdag 12 november	13:30	Voorlichting: OV-chipkaart stopt, wat nu?
Dinsdag 17 november	13:30	Wereld Diabetesdag
Dinsdag 24 november	13:30	Niet winkeldag

Activiteiten Turkse vrouwen (alleen vrouwen, in het Turks)

Ma. t/m vrij. inloop 10:00 Turkse vrouwen, 13:00 Turkse mannen

Woensdag 11 november	10:00	Dag van het respect
Donderdag 12 november	10:00	Voorlichting: OV-chipkaart stopt, wat nu?
Vrijdag 13 november	10:00	Wereld Diabetesdag
Vrijdag 20 november	10:00	Wereld televisiedag
Woensdag 25 november	10:00	Int. Dag Uitbanning Geweld tegen Vrouwen

Activiteiten Bosnische groep

Wekelijks op zondag vanaf 15:00 open inloop in ruimte 1

Zondag 1 november	15:00	Cursus gebruik Whatsapp en Viber
Zondag 8/15 november	15:00	Geheugentraining met leuke oefeningen
Zondag 22 november	15:00	Soevereiniteit Bosnië en Herzegovina
Zondag 25 november	15:00	Digitaal spreekuur en voorlichting