

Nieuwsbrief De Hudsonhof - september 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 ligt er een inschrijffijl. Dan staat dat erbij. Als er geen activiteit is, bent u van maandag t/m vrijdag in ruimte 1 welkom voor een kop koffie of thee, een praatje maken, de krant lezen, of gewoon lekker zitten. Aanbellen bij Hudsonhof nummer 1.

Speciale activiteiten in september

In september zijn er diverse speciale activiteiten. Op 18 september het Burendagfeest. Hou de flyers in de gaten voor het programma. Op 26 september organiseert Quest for Wisdom een ontmoetingsdag met een intercultureel programma. Er ligt een intekenlijst in de Salon. En weet u al dat de OV-chipkaart stopt. Op 22 september wordt uitgelegd wat dat betekent en waar u op moet letten.

In De Hudsonhof is een speciale fitnessruimte voor ouderen Vragen?

Nieuwsbrief digitaal ontvangen? Vrijwilliger worden?

Heb je vragen? Loop langs of bel 020-2334105. Wilt u deze nieuwsbrief per mail ontvangen? Stuur dan een mail naar HUDSONHOF2@outlook.com. En wil je vrijwilliger worden bij ons, dan kan dat ook. 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	11.30-12.30	Bewegen op muziek voor vrouwen	Ruimte 1
	13.00-14.00	Rek- en balansoefeningen (op stoel en mat)	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	12.00-14.00	Begeleiding in de Fitnessruimte	Fitness
	11.30-12.30	Golden Moves - voor soepele gewrichten	Ruimte 1
	14.00-16.00	Handwerken met de hobbyclub	Ruimte 1
Donderdag	10.00-11.00	Ontbijt Turkse vrouwen	Ruimte 5
	11.00-12.00	Dance Connects	Ruimte 1
	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 september 2026

Alle activiteiten zijn openbaar - het gebouw is rolstoel toegankelijk

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

Donderdag 3 september	15:00	Internationale Dag van de Kokosnoot
Dinsdag 15 september	13:00	Prinsjesdag kijken
Vrijdag 18 september	15:00	Burendagfeest met muziek en hapjes
Dinsdag 22 september	14:00	Voorlichting: OV-chipkaart stopt, wat nu?
Dinsdag 29 september	14:00	Oma's soep - Samen soep maken
Zaterdag 26 september	13:00 16:00	Ontmoetingsdag Quest for Wisdom, met muziek, gedichten etc. - intekenlijst

Activiteiten Irakese groep

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

Zaterdag 5 september	17:00	Internationale Dag van de Liefdadigheid
Zaterdag 12 september	17:00	Internationale Dag van de Democratie
Zaterdag 19 september	17:00	Internationale Dag van de Vrede

Activiteiten Marokkaanse mannengroep (Arabisch)

Dagelijks open inloop van 9:00-17:00 uur in ruimte 5

Dinsdag 1 september	14:30	Dag van Sebta (Ceuta)
Dinsdag 8 september	14:30	Wereld Alfabetiseringsdag
Dinsdag 15 september	14:30	Dag van de Grootouders
Dinsdag 22 september	14:30	Dag van de Thuiszorg
Dinsdag 29 september	14:30	Wereld Rivieren Dag

Activiteiten Turkse vrouwen (alleen vrouwen, in het Turks)

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

Zomerstop tot en met 10 september

Woensdag 23 september	10:00	Wereld Alzheimer Dag
Donderdag 24 september	10:00	Wereld Doven Dag
Woensdag 30 september	10:00	Internationale Dag Voedselverspilling

Activiteiten Bosnische groep

In de maand september geen activiteiten