



Hudsonhof

Activiteitenlijst

April 2019



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

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

**Elke 1^e donderdag van de maand is de wijkverpleegkundige aanwezig
van 13.00 – 15.00 uur.**

**Ontmoetingen in ruimte 1, 5 en 7 zijn van maandag t/m vrijdag vanaf
09.00 uur.**

**Elke donderdag middag houdt ABC Alliantie spreekuur van 13.00 –
14.00 uur voor maatschappelijke vragen**

Maandag 1 april

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Rekken en strekken van 17.00-18.00 uur. Ruimte 1

Dinsdag 2 april

- Heilige dag voorlichting voor vrouwen van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 5
- Chi Kung van 14.00 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Voorlichting autisme van 15.00 – 17.30 uur. Ruimte 7
-

Woensdag 3 april

- Surizumba van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 1
- Liever bewegen dan moe van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 5
- Golden Moves van 12.30 – 13.30 uur. Ruimte 1
- Hobbyclub van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1

Donderdag 4 april

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Surinaams koor oefent van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1

Vrijdag 5 april

- Nederlandse les om 10.30 uur. Ruimte 5
- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Geheugentraining van 13.30 -15.00 uur. Ruimte 1
- Computerles van 10.00 – 12.00 uur en van 15.00 – 17.00 uur. Ruimte 1
- Vrijdaggroep ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

Zaterdag 6 april

- Heilige dag voorlichting voor mannen 17.00 uur. Ruimte 5
- Ontmoetingen en voorlichtingen Irakese ouderen vanaf 17.30 uur. Ruimte 1
- Uitstapje Irakese groep naar Keukenhof de hele dag

Zondag 7 april

- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba 17.00 uur. Ruimte 1
-

Maandag 8 april

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Rekken en strekken van 17.00-18.00 uur .Ruimte 1

Dinsdag 9 april

- Chi Kung van 14.00 – 15.00 uur. Ruimte 1

Woensdag 10 april

- Surizumba van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 1
- Liever bewegen dan moe van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 5
- Golden Move van 12.30 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Hobbyclub van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1

Donderdag 11 april

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Voorlichting Parkinson van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1
- Voorlichting spijtzorg van 15.00 - 17.30 uur, Ruimte 7
- Surinaams koor oefent van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1

Vrijdag 12 april

- Nederlandse les om 10.30 uur. Ruimte 5
- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Computerles van 10.00-12.00 uur en van 15.00-17.00 uur .Ruimte 1
- Geheugentraining van 13.30 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Vrijdaggroep ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

Zaterdag 13 april

- Vervolg cursus depressie van 14.30 – 17.00 uur. Ruimte 7
- Ontmoetingen en voorlichtingen Irakese ouderen vanaf 17.30 uur. Ruimte 1

Zondag 14 april

- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

Maandag 15 april

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Rekken en strekken van 17.00-18.00 uur. Ruimte 1

Dinsdag 16 april

- Chi Kung van 14.00 – 15.00 uur. Ruimte 1
-

Woensdag 17 april

- Surizumba van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 1
- Golden Moves van 12.30 – 13.30 uur. Ruimte 1
- Hobbyclub van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1

Donderdag 18 april

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Heilige dag voorlichting voor vrouwen van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 5
- Voorlichting diabetes Ramadan van 14.30 – 17.00 uur. Ruimte 7
- Surinaams koor oefent van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1

Vrijdag 19 april

- Nederlandse les om 10.30 uur. Ruimte 5
- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Computerles van 10.00-12.00 uur en van 15.00-17.00 uur. Ruimte 1
- Geheugentraining van 13.30 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Vrijdaggroep ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

Zaterdag 20 april

- Ontmoetingen en voorlichtingen Irakese ouderen vanaf 17.30 uur. Ruimte 1

Zondag 21 april

- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba 17.00 uur. Ruimte 1
- Heilige dag voorlichting voor mannen 17.30 uur. Ruimte 5

Maandag 22 april

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Paas brunch van 11.00 – 13.00 uur. Ruimte 1
-

Dinsdag 23 april

- Chi Kung van 14.00 – 15.00 uur. Ruimte 1
-

Woensdag 24 april

- Surizumba van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 1
- Liever bewegen dan moe van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 5
- Golden Moves van 12.30 – 13.30 uur. Ruimte 1
- Hobbyclub van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1
- Voorlichting Huurverhoging van 14.30 – 17.00 uur. Ruimte 7

Donderdag 25 april

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Surinaams koor oefent van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1

Vrijdag 26 april

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Geheugentraining van 13.30 - 15.00 uur. Ruimte 1
- Computerles van 10.00-12.00 uur en 15.00-17.00 uur Ruimte 1
- Vrijdaggroep ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur. Ruimte 1
- Uitstapje Giethoorn van de Irakese groep

Zaterdag 27 april

- **KONINGSDAG. Koffie met iets lekkers 11.00 uur. Ruimte 1**
- Voorlichting autisme van 15.00 – 17.00 uur. Ruimte 7
- Ontmoetingen en voorlichtingen Irakese ouderen vanaf 17.30 uur. Ruimte 1

Zondag 28 april

- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

Maandag 29 april

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Voorlichting stadspas van 15.00 – 17.00. Ruimte 7
- Rekken en strekken van 17.00-18.00 uur Ruimte 1

Dinsdag 30 april

- Chi Kung van 14.00 – 15.00 uur. Ruimte 1