



# Hudsonhof

## Activiteitenlijst

### Februari 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<sup>e</sup> 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.**

## **Vrijdag 1 februari**

- Taalles Nederlands voor Turkstalige vrouwen vanaf 10.30 – 12.00 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
- Vrijdagavond groep ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

## **Zaterdag 2 februari**

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

## **Zondag 3 februari**

- Themadag wereld lepra dag 15.00 uur, Ruimte 7
- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

## **Maandag 4 februari**

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7

## **Dinsdag 5 februari**

- Chi Kung van 14.00 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Rekken en strekken van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1

## **Woensdag 6 februari**

- Psychologische educator 10.30 uur, Ruimte 5
- Surizumba van 10.30 uur – 12.00 uur. Ruimte 1
- Golden Moves van 12.30 uur – 13.30 uur. Ruimte 1
- Hobbyclub van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1

## **Donderdag 7 februari**

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Pensioenvoorziening hoe dit in Turkije aan te pakken 10.30 uur. Ruimte 5
- Surinaams koor oefent van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1

## **Vrijdag 8 februari**

- Taalles Nederlands voor Turkstalige vrouwen vanaf 10.30 – 12.00 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
- Vrijdagavond groep ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

## **Zaterdag 9 februari**

- Themabijeenkomst stress en gezondheid 17.00 uur. Ruimte 1 (zijn nog 4 plaatsen beschikbaar.)

## **Zondag 10 februari**

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

## **Maandag 11 februari**

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Thuis alarmering, 14.30 uur. Ruimte 7

## **Dinsdag 12 februari**

- Chi Kung van 14.00 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Rekken en strekken van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1

## **Woensdag 13 februari**

- Surizumba van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 1
- Psychologische educator 10.30 uur, Ruimte 5
- Golden Moves van 12.30 – 13.30 uur. Ruimte 1
- Hobbyclub van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1

## **Donderdag 14 februari**

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Themabijeenkomst Valentijn samen met Turkse dames 14.00 uur. Ruimte 1
- Surinaams koor oefent van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1

## **Vrijdag 15 februari**

- Taalles Nederlands voor Turkstalige vrouwen vanaf 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 5
- Bewegen op muziek voor vrouwen 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Vrijdagavond groep ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

## **Zaterdag 16 februari**

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

## **Zondag 17 februari**

- BINGO inloop 14.00 uur. Ruimte 1
- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

## **Maandag 18 februari**

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Belasting blauwe envelop, 14.30 uur. Ruimte 7

## **Dinsdag 19 februari**

- Rekken en strekken van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1

## **Woensdag 20 februari**

- Surizumba van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 1
- Hobbyclub van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1

## **Donderdag 21 februari**

- Toeslagen 10.00 uur. Ruimte 5
- 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 22 februari**

- Talles Nederlands voor Turkstalige vrouwen vanaf 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 5
- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Vrijdagavond groep ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

## **Zaterdag 23 februari**

- Voorlichting ambulante zorg 15.00 uur. Ruimte 7

## **Zondag 24 februari**

- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba vanaf 17.00 uur. Ruimte 1
- Toeslagen 17.00 uur. Ruimte 5

## **Maandag 25 februari**

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Griep epidemie 14.30 uur. Ruimte 7

## **Dinsdag 26 februari**

- Chi Kung van 14.00 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Rekken en strekken van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1

## **Woensdag 27 februari**

- Surizumba van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 1
- Golden Moves van 12.30 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Cursus somberheid en vereenzaming Puntje P 15.00 uur. Ruimte 7
- Hobbyclub van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1

## **Donderdag 28 februari**

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 11.15 – 12.15 uur. Ruimte 1
- Voorlichting 'Veilig op vakantie' in het Turks vanaf 14.30, Ruimte 5
- Surinaams koor oefent van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1