



Hudsonhof

Activiteitenlijst

Januari 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.**

Dinsdag 1 januari 2019

- HAPPY NEW YEAR

Woensdag 2 januari 2019

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

Donderdag 3 januari 2019

- 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 4 januari 2019

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Surinaamse samenleving ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

Zaterdag 5 januari 2019

- Irakese groep gaat naar de film 'Buddy' in Tuchinsky. Wie wil mag mee gaan.

Zondag 6 januari 2019

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

Maandag 7 januari 2019

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Voorlichting over huiselijk geweld vanaf 10.00 uur. Ruimte 5

Dinsdag 8 januari 2019

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

Woensdag 9 januari 2019

- Surizumba van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 1
- Psychologische educator 10.00 uur. Ruimte 5 (werd 6 keer herhaald)
- Individuele toeslagen 15.00 uur, Ruimte 7
- Hobbyclub van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1
- Nieuwjaarreceptie Hudsonhof vanaf 16.00 – 19.00 uur. Ruimte 1

Donderdag 10 januari 2019

- 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 11 januari 2019

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Surinaamse samenleving ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

Zaterdag 12 januari 2019

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

Zondag 13 januari 2019

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

Maandag 14 januari 2019

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

Dinsdag 15 januari 2019

- Chi Kung van 14.00 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Rekken en strekken van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1
- Voorlichting over vasten tijdens de ramadan met o.a. suikerziekte. Ruimte 7

Woensdag 16 januari 2019

- Surizumba van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 1
- Golden Move van 12.30 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Hobbyclub van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1

Donderdag 17 januari 2019

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Informatie over AOW 10.00 uur. Ruimte 5
- Voorlichting diëtiste, goedkoop en gezond eten 12.30 uur. Er wordt samen gekookt. Ruimte 1
- Themadag vluchtelingen/migranten 15.00 uur, Ruimte 7 (Mogelijk verschuift de datum.)

Vrijdag 18 januari 2019

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Geheugentraining van 13.30 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Surinaamse samenleving ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

Zaterdag 19 januari 2019

- Ontmoetingen en voorlichtingen Irakese ouderen vanaf 17.30 uur. Ruimte 1
- Themabijeenkomst over stress 17.00 uur. Ruimte 1 (zijn 4 plaatsen nog beschikbaar)

Zondag 20 januari 2019

- Maandelijks Bingo vanaf 14.30 uur. Ruimte 1
- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba vanaf 17.00 uur. Ruimte 1
- Bingo inloop 14.00 uur Start 14.30 uur. Ruimte 1

Maandag 21 januari 2019

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

Dinsdag 22 januari 2019

- Chi Kung van 14.00 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Voorlichting over zelfredzaamheid 15.00 uur. Ruimte 7
- Rekken en strekken van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1

Woensdag 23 januari 2019

- 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 24 januari 2019

- 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 25 januari 2019

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Geheugentraining van 13.30 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Surinaamse samenleving ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

Zaterdag 26 januari 2019

- Ontmoetingen en voorlichtingen Irakese ouderen vanaf 17.30 uur. Ruimte 1
- Voorlichting AOW in de avond voor heren. Ruimte 5
- Voorlichting anatomie 15.00 uur. Ruimte 1

Zondag 27 januari 2019

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

Maandag 28 januari 2019

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

Dinsdag 29 januari 2019

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

Woensdag 30 januari 2019

- 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 31 januari 2019

-

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

