



Hudsonhof

Activiteitenlijst

Juli 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 houdt ABC Alliantie spreekuur van 13.00-15.00 uur.
Ruimte 1**

Maandag 1 juli

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Spelletjesmiddag van 14.00-16.00 uur. Ruimte 1
- Rekken en strekken van 18.00 – 19.00 uur. Ruimte 1

Dinsdag 2 juli

- Chi Kung van 14.00 - 15.00 uur. Ruimte 1
- Afschaffing van de slavernij van 15.30– 18.30 uur. Ruimte 1

Woensdag 3 juli

- Surizumba van 10.45 – 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 4 juli

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Voorlichting vluchtelingenwerk 14.00 uur. Ruimte 1
- Surinaams koor oefent van 18.00 – 19.00 uur. Ruimte 1

Vrijdag 5 juli

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Geheugentraining van 13.30 -15.00 uur. Ruimte 1

Zaterdag 6 juli

- Ontmoetingen en voorlichtingen Irakese ouderen vanaf 17.30 uur. Ruimte 1
- Voorlichting omgaan met waanbeelden hallucinatie 18.00 uur. Ruimte 5

Zondag 7 juli

- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba vanaf 17.00 uur. Ruimte 1
- Wandelmiddag om 15.00 uur. Ruimte 7

Maandag 8 juli

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Spelletjesmiddag van 14.00-16.00 uur. Ruimte 1
- Rekken en strekken van 18.00 – 19.00 uur. Ruimte 1

Dinsdag 9 juli

**-Workshop kunstenaar Senad Alic . 14.00-16.00 uur. Inschrijven verplicht.
Ruimte 1**

Woensdag 10 juli

- Surizumba van 10.45 – 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 11 juli

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Surinaams koor oefent van 18.00 – 19.00 uur. Ruimte 1

Vrijdag 12 juli

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Geheugentraining van 13.30 – 15.00 uur. Ruimte 1

Zaterdag 13 juli

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

Zondag 14 juli

- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba vanaf 17.00 uur. Ruimte 1
- Voorlichting onnodig medicijn gebruik vanaf 18.00 uur. Ruimte .

Maandag 15 juli

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Spelletjesmiddag van 14.00-16.00 uur . Ruimte 1
- Rekken en strekken van 18.00 – 19.00 uur. Ruimte 1

Dinsdag 16 juli

-Ontmoetingen ruimte 1,5 en 7

Woensdag 17 juli

- Surizumba van 10.45 – 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 juli

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Surinaams koor oefent van 18.00 – 19.00 uur. Ruimte 1

Vrijdag 19 juli

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Geheugentraining van 13.30 – 15.00 uur. Ruimte 1

Zaterdag 20 juli

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

Zondag 21 juli

- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba vanaf 17.00 uur. Ruimte 1
- Wandelingmiddag om 15.00 uur. Ruimte 7
-

Maandag 22 juli

- Lezing Beweeg je Brein. Inloop van 19.00 uur.
- Spelletjesmiddag van 14.00-16.00 uur. Ruimte 1
- Rekken en strekken van 18.00 – 19.00 uur. Ruimte 1

Dinsdag 23 juli

-Ontmoetingen Ruimte 1, 5 en 7

Woensdag 24 juli

- Surizumba van 10.45 – 12.00 uur. Ruimte 1
- Hobbyclub van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1

Donderdag 25 juli

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Surinaams koor oefent van 18.00 – 19.00 uur. Ruimte 1

Vrijdag 26 juli

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1

Zaterdag 27 juli

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

Zondag 28 juli

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

Maandag 29 juli

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Spelletjesmiddag van 14.00-16.00 uur. Ruimte 1
- Rekken en strekken van 18.00 – 19.00 uur. Ruimte 1

Dinsdag 30 juli

Ontmoetingen Ruimte 1, 5 en 7

Woensdag 31 juli

- Surizumba van 10.45 – 12.00 uur. Ruimte 1
- Hobbyclub van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1