



# Hudsonhof

## Activiteitenlijst

### Juni 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.**

**Elke donderdag houdt ABC Alliantie spreekuur van 13.00 – 15.00 uur,  
Ruimte 1**

## **Zaterdag 1 juni**

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

## **Zondag 2 juni**

- Voorlichting mondzorg vanaf 14,30 uur. Ruimte 7
- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

## **Maandag 3 juni**

- 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 4 juni**

- Einde Ramadan feest van 10.00 – 12.00 uur. Ruimte 5
- Chi Kung van 14.00-15.00 uur. Ruimte 1

## **Woensdag 5 juni**

- 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 6 juni**

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Cursus omgaan met stress van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1
- Surinaams koor oefent van 18.00 – 19.00 uur. Ruimte 1

## **Vrijdag 7 juni**

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

## **Zaterdag 8 juni**

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

## **Zondag 9 juni**

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

## **Maandag 10 juni**

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 5 en 7

-

## **Dinsdag 11 juni**

- Voorlichting omgaan met stress en leefstijlverandering vanaf 11.00 uur. Ruimte 5
- Chi Kung van 14.00 – 15.00 uur. Ruimte 1

## **Woensdag 12 juni**

- 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
- Voorlichting voorbereiding veilig op vakantie vanaf Ruimte 7

## **Donderdag 13 juni**

- 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 14 juni**

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

## **Zaterdag 15 juni**

- Irakese concert i.v.m. suikerfeest vanaf 17.30 uur. Ruimte 1

## **Zondag 16 juni**

- BINGO inloop 14.00 uur, begin 14,30 uur. Ruimte 1
- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

## **Maandag 17 juni**

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

## **Dinsdag 18 juni**

- Chi Kung van 14.00 – 15.00 uur. Ruimte 1

## **Woensdag 19 juni**

- 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 20 juni**

- Bewegen op muziek voor vrouwen 10.15 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Surinaams koor oefent van 18.00 – 19.00 uur. Ruimte 1

## **Vrijdag 21 juni**

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

## **Zaterdag 22 juni**

- Ontmoetingen en voorlichtingen Irakese ouderen vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

## **Zondag 23 juni**

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

## **Maandag 24 juni**

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

## **Dinsdag 25 juni**

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

## **Woensdag 26 juni**

- 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 27 juni**

- 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 28 juni**

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

## **Zaterdag 29 juni**

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

## **Zondag 30 juni**

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