



Hudsonhof

Activiteitenlijst

Maart 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.**

Vrijdag 1 maart

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

Zaterdag 2 maart

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

Zondag 3 maart

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

Maandag 4 maart

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

Dinsdag 5 maart

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

Woensdag 6 maart

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

Donderdag 7 maart

- 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 8 maart

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Geheugentraining van 13.30 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Gezamenlijk viering van Vrouwendag 14.00 uur. Ruimte 1
- Vrijdagavondgroep ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur, Ruimte 1

Zaterdag 9 maart

- Ontmoetingen en voorlichtingen Irakese ouderen vanaf 17.30 uur. Ruimte 1
- Irakese groep viert Vrouwendag tijd ??? Ruimte

Zondag 10 maart

- Voorlichting spijsverteringsstelsel 14.30 uur. Ruimte 7
- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba van 17.00 uur. Ruimte 1
- Voorlichting over 3 heilige maanden 18.30 uur. Ruimte 5

Maandag 11 maart

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

Dinsdag 12 maart

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

Woensdag 13 maart

- Surizumba van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 1
- Golden Moves van 12.30 – 13.30 uur. Ruimte 1
- Vervolgcurcus somberheid en vereenzaming 14.30 uur. Ruimte 7

Donderdag 14 maart

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Voorlichting maagverkleining vanaf 14.00 uur. Ruimte 1
- Voorlichting over de verkiezingen van 14.30 – 17.00 uur. Ruimte 1
- Surinaams koor oefent van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1

Vrijdag 15 maart

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

Zaterdag 16 maart

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

Zondag 17 maart

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

Maandag 18 maart

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Voorlichting huisartsen post 10.30 uur. Ruimte 5
- Spelletjesdag van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1

Dinsdag 19 maart

- Thema levensverhalen 10.30 uur. Ruimte 5
- Chi Kung van 14.00 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Toegankelijkheid openbare gebouwen 14.30 uur. Ruimte 7
- Rekken en strekken van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1

Woensdag 20 maart

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

Donderdag 21 maart

- 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 maart

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

Zaterdag 23 maart

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

Zondag 24 maart

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

Maandag 25 maart

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Spelletjesdag van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1

Dinsdag 26 maart

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

Woensdag 27 maart

- Surizumba van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 1
- Golden Moves van 12.30 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Hobbyclub van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1

Donderdag 28 maart

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 11.15 – 12.15 uur. Ruimte 1
- Voorlichting AOV 15.00 uur. Ruimte 7
- Pannenkoekdag 14.00 – 16.00 uur, Ruimte 1
- Surinaams koor oefent van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1

Vrijdag 29 maart

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

Zaterdag 30 maart

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

Zondag 31 maart

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