



Hudsonhof

Activiteitenlijst

Mei 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.**

**De hele maand mei vrouwen ontmoeten elkaar tijdens Ramadan
van 0900 – 10-30 uur. Ruimte 3**

Woensdag 1 mei

- Surizumba van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 1
- Ramadan voorbereiding gezonde voeding 10.30 uur. Ruimte 5
- Hobbyclub van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1

Donderdag 2 mei

- 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 3 mei

- Nederlandse les om 10.30 uur. Ruimte 5
- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Thema bijeenkomst anti dieetdag 14.30 uur. Ruimte 7
- Computerles van 10.00 – 12.00 uur en van 15.00 – 17.00 uur. Ruimte 1
- Vrijdaggroep ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

Zaterdag 4 mei

- Ontmoetingen en voorlichtingen Irakese ouderen vanaf 17.30 uur. Viering van de dag van de arbeid Ruimte 1
- Dodenherdenking 18.30 uur. Augustinuskerk.

Zondag 5 mei

- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba 17.00 uur. Ruimte 1
- Ramadan voorbereiding gezonde voeding 18.00 uur. Ruimte 5

Maandag 6 mei

- Ontmoetingen vanaf 09.00 uur. Ruimte 1, 5 en 7
- Rekken en strekken van 17.00 – 18.00 uur. Ruimte 1
- Spelletjes middag van 14.00- 16.00 uur. Ruimte 1

Dinsdag 7 mei

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

Woensdag 8 mei

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

Donderdag 9 mei

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.30 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Surinaams koor oefent van 18.00- 19.00 uur. Ruimte 1

Vrijdag 10 mei

- Bewegen op muziek voor vrouwen 10.15 uur -13.00 uur. Ruimte 1
- Computerles van 10.00 – 12.00 uur en van 15.00 - 17.00 uur. Ruimte 1
- Vrijdaggroep ontmoeten elkaar om 17.00 uur

Zaterdag 11 mei

- Ontmoeting Irakese ouderen. Herdenking van de overwinning van het facisme 17.00 uur. Ruimte 1
- Nationale molendag.

Zondag 12 mei

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

Maandag 13 mei

- 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 14 mei

- Ontmoetingen Ruimte 1, 5 en 7
- Chi Kung van 14.00-15.00 uur . Ruimte 1

Woensdag 15 mei

- Surizumba van 10.30 – 12.00 uur. Ruimte 1
- Golden Move van 12.30 – 13.30 uur. Ruimte 1
- Hobbyclub van 14.00 – 16.00 uur. Ruimte 1

Donderdag 16 mei

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Cursus EHBO 13.00 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Surinaams koor oefent van 18.00 – 19.00 uur. Ruimte 1

Vrijdag 17 mei

- Bewegen op muziek voor vrouwen 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Geheugentraining van 13.30 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Computerles van 10.00 – 12.00 uur en van 15.00 – 17.00 uur. Ruimte 1
- Vrijdaggroep ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur. Ruimte 1

Zaterdag 18 mei

- Ontmoetingen voorlichtingen Irakese ouderen vanaf 17.30 uur. Ruimte 1

Zondag 19 mei

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

Maandag 20 mei

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

Dinsdag 21 mei

- Ontmoetingen in Ruimte 1, 5 en 7
- Chi Kung van 14.00- 15.00 uur . Ruimte 1

Woensdag 22 mei

- 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
- Iftar maaltijd voorbereiding vanaf 16.00 uur. Eten rond 21.45 uur.

Donderdag 23 mei

- Bewegen op muziek voor vrouwen 10.15 – 11.15 uur. Ruimte 1
- Cursus EHBO 13.00 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Voorlichting incontinentie 14.30 uur. Ruimte 7
- Surinaams koor oefent van 18.00 – 19.00 uur. Ruimte 1

Vrijdag 25 mei

- Bewegen op muziek voor vrouwen van 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Geheugentraining van 13.30 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Computerles van 10.00 – 12.00 uur en van 15.00 – 17.00 uur. Ruimte 1
- Vrijdaggroep ontmoeten elkaar om 17.00 uur

Zaterdag 25 mei

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

Zondag 26 mei

- Activiteiten en voorlichtingen van Bosnische ouderen Saba 17.00 uur. Ruimte 1
- Voorlichting Kadir, heilige dag 18.00 uur. Ruimte 5

Maandag 27 mei

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

Dinsdag 28 mei

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

Woensdag 29 mei

- Surizumba 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 30 mei

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

Vrijdag 31 mei

- Bewegen op muziek voor vrouwen 12.15 – 13.00 uur. Ruimte 1
- Geheugentraining van 13.30 – 15.00 uur. Ruimte 1
- Computerles 10.00 – 12.00 uur en 15.00 – 17.00 uur. Ruimte 1
- Vrijdaggroep ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur. Ruimte 1