

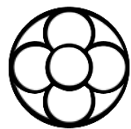
AGENDA KRABBENDAMMER ERFGOED WINTER 2024



JANUARI	FEBRUARI	MAART
01	01 Koor Krabbendam Groet	01
02	02	02 Jeu de Boules
03	03 Jeu de Boules	03 Lezing van Oskar Verkamman
04	04 Joost Botman: What is Truth over Johnny Cash	04
05	05	05 Lekker Zingen
06 Jeu de Boules	06 Lekker Zingen	06 Mini voorstelling Dance Starz Vasten 1/4
07	07 Dance Starz	07
08	08	08
09 Lekker Zingen	09	09 Jeu de Boules
10 Dance Starz	10 Jeu de Boules	10 Verbindings-Event: Zo kan het ook!
11	11 Kom op Adem	11
12	12	12 Lekker Zingen
13 Jeu de Boules	13 Lekker Zingen	13 Vasten 2/4
14	14 Dance Starz	14 Koor Krabbendam Groet
15	15 Koor Krabbendam Groet	15 Workshop Wim Hof Methode
16 Lekker Zingen	16 Schuif es Aan	16 Jeu de Boules Klaverjas Drive
17 Dance Starz Kom op Adem	17 Jeu de Boules Klaverjas Drive	17
18 Jaarvergadering Koor Krabbendam Groet	18	18 Kom op Adem
19 Schuif es Aan	19	19 Lekker Zingen
20 Jeu de Boules Klaverjas Drive	20	20 Dance Starz Vasten 3/4
21	21	21
22	22	22 Schuif es Aan
23 Lekker Zingen	23	23 Jeu de Boules
24 Dance Starz	24 Jeu de Boules	24 Palmpaasviering
25	25	25
26 Filmavond	26	26 Lekker Zingen
27 Jeu de Boules	27 Lekker Zingen	27 Dance Starz
28	28 Dance Starz	28 Koor Krabbendam Groet
29	29 Koor Krabbendam Groet	29
30 Lekker Zingen		30 Jeu de Boules Vasten 4/4
31		31 Pasen

Op de website www.krabbendammererfgoed.nl lees je de uitgebreide informatie over de bovenstaande activiteiten. Heb je vragen? Bellen mag altijd!

06 17680480 Nancy Kooij beheerder Krabbendammer Erfgoed.



AGENDA KRABBENDAMMER ERFGOED WINTER 2024



 <p>DANCE STARZ 2.0 <i>Woensdag 10 januari 16:30 uur</i> Vanaf woensdag 10 januari ontvangen Nancy en haar dochter Laura Kooij wekelijks mensen met een verstandelijk beperking om op het Krabbendammer Erfgoed te komen dansen en mee te zingen in combinatie met creatieve thema opdrachten. Op 6 maart geven zij met de groep een mini-voorstelling.</p>	 <p>OSKAR VERKAMMAN BOEK: ONBEKEND ZAND <i>Zondag 3 maart 15:00 uur</i> Oskar maakt op zijn motor een onvergetelijke reis door het unieke en soms mysterieuze Midden-Oosten. Op zondag 3 maart vertelt hij over zijn reis. Een lezing vol met mooie verhalen, soms onroerend, soms verdrietig en soms hilarisch. Natuurlijk ontbreken de foto's en filmpjes niet.</p>
 <p>KOM OP ADEM <i>17 jan, 11 feb, 18 mrt</i> Ademwerk, het werken met je adem, wordt met de dag populairder, en dat is niet zonder reden. Steeds meer mensen ontdekken Ademwerk, als dé tool voor een betere gezondheid, stress- en emotieregulatie, betere (sport)prestaties, persoonlijke groei en spirituele ontwikkeling.</p>	 <p>VASTEN, DE NUCHTERE AANPAK <i>Start op woensdag 6 maart 19:00 uur</i> 4-weekse training voor de vele voordelen van minder vaak eten. Let op, niet minder eten, maar de frequentie hoe vaak je eet. Driemaal een woensdagavond en één zaterdagmorgen neemt Edward Blommaert je, op een nuchtere en geleidelijke manier, mee in het temmen van je eetlust.</p>
 <p>SCHUIF ES AAN <i>Vrijdag 19 jan, 17 feb, 22 maart 17:30 uur</i> Eens per maand gezellig aanschuiven in 't Trefpunt op het Krabbendammer Erfgoed. De naam zegt het al, elkaar treffen en even gezellig bijkletsen tijdens een heerlijke maaltijd. Wat de pot de komende maanden schaft? Laat je verassen! Graag vooraf aanmelden.</p>	 <p>VERBINDINGS-EVENT 'ZO KAN HET OOK' <i>Zondag 10 maart 12:00 tot 17:00 uur</i> Een ongekende middag om te verbinden, te delen en te inspireren. Heb jij interesse in onderwerpen als trauma heling, regressie therapie, ademwerk, voeding, cacao ceremonie, spiritualiteit en persoonlijke ontwikkeling? Voel je welkom op zondag 10 maart met Mark Miches, Martina Pronk, Nikkie Meijer, Lisa Groot, Nancy Kooij, Peter Knegt, Shaz & the Medicineman.</p>
 <p>FILMAVOND <i>Vrijdag 26 januari 19:00 uur</i> Movie Time. Tijd voor een ouderwetse filmavond. Houd de website in de gaten, want binnenkort maken wij bekend welke klassieker wij op vrijdag 26 januari gaan draaien. De inloop is vanaf 18:30 uur, we starten de film om 19:00 uur. De avond is inclusief een pauzedrankje en natuurlijk een bak popcorn.</p>	 <p>WORKSHOP WIM HOF METHODE <i>Vrijdag 15 maart 12:00 uur tot 18:00 uur</i> De Wim Hof Methode is een wetenschappelijk onderbouwde methode. Ontdek & Ervaar de voordelen: Omgang met stress, betere concentratie, controle over je ademhaling, nieuwe energiebronnen, kennis over ontspannen, betere vetverbranding en ijsbad experience. De workshop worden verzorgd door René Valk & Nancy Kooij.</p>
 <p>JOOST BOTMAN 'WHAT IS TRUTH' OVER JOHNNY CASH <i>Zondag 4 februari 15:00 uur</i> LIVE muziek met Joost Botman. Hij duikt in de fantastische geschiedenis van 'the man in black' Johnny Cash. In een onvervalst west fries accent vertelt Joost een aangrijpend en soms droogkomisch vertelling over deze bijzondere zanger. Het leven van Cash trekt voorbij in twintig nummers.</p>	<p style="text-align: center;">IETS TE VIEREN?</p> <p style="text-align: center;">Bijeenkomsten, presentaties, vergaderen, verjaardag of zomaar met een groep samen zijn? Bel of mail ons om je wensen door te geven, dan bespreken we samen de mogelijkheden.</p>