

Trimgroep Happy Hours: Werken aan je conditie of ge- wicht

Wie op een leuke manier wil werken aan zijn of haar conditie kan op zaterdagmiddag in De Eendenkooi terecht bij Trimgroep Happy Hours. Al bijna 45 jaar biedt de trimgroep aan mannen en vrouwen, in de leeftijd van 35 tot 75 jaar, de sportieve mogelijkheid om aan je conditie te werken of



je gewicht op peil te houden.

Met sport en spel, volleybal en sinds 2021 ook met bootcamp op woensdagavond buiten tussen 20.00 en 21.00 uur.



Ontdek zelf of het iets voor je is en **doe een keer vrijblijvend mee!**

Voor meer info: www.trimgroephappyhours.nl



Yoga gaat niet over hoe je eruit ziet, yoga gaat over hoe je je voelt.

Corrie Bocxe:
Door Yoga meer kracht en levensenergie



Bij veel mensen is Yoga inmiddels wel bekend. Het vooroordeel dat je op je kop moet kunnen staan en in de meest ingewikkelde houdingen moet kunnen zitten is bijna verdwenen.

Het is een waardevolle manier van bewegen gebleken, waarbij belangrijk is dat we alle spieren die we hebben op een rustige manier gebruiken. De spieroefeningen worden gecombineerd met een positieve houding en bewuste ademhaling.

Yoga is geen sport, maar yoga-beoefening zorgt wel voor meer kracht, levensenergie, uithoudingsvermogen en souplesse. Je gaat uiteindelijk in het dagelijks leven bewuster om met je lichaam.

Elke donderdagochtend van half 10 tot half 11 is er Yoga in de Eendenkooi. Deze les is inmiddels gevuld met het maximale aantal van 10 deelnemers. De leeftijd in de groep varieert van 60 tot 90 jaar.

Inmiddels is er op de donderdag een tweede groep gestart met een les van 11 tot 12 uur. Hier zijn momenteel nog enkele plaatsen vrij. Als je een keer wilt komen kijken en/of meedoen om te ervaren of het iets voor je is, dan ben je van harte welkom!

Voor informatie en opgave voor een proefles:

Corrie Bocxe: 06 147 444 26 of 071 5420 914

Je kunt een heel jaar (= 44 lessen) meedoen voor € 250

Wekelijkse- maandelijkse-activiteiten

Gewijzigde datum Vrijdag 7 april, 20:00 uur Bingo.

Onder leiding van Elly Bogerd gaan wij door met de bingo op elke 2de vrijdag van de maand. Gezelligheid staat voorop maar er is natuurlijk ook een rijk gevulde prijzentafel. Voor een kopje koffie of een borrel kunt u terecht bij het vriendelijk personeel van De Eendenkooi
Volgende data: 10 mei en 14 juni



Zaterdag 15 april, 20:00 uur. Stijldansen.



Op de 3de zaterdag van de maand worden in De Eendenkooi een gezellige (stijl)dansavond georganiseerd door Agaath van der Maden. Er wordt gedanst op muziek van Les Autres. Zij spelen de Foxtrot, Engelse wals, Tango, Slow fox, Rumba, Cha Cha Cha, Jive of Samba, maar ook de lijdans komt aan bod.

Zaal open om 19:30 uur. Entree € 6,00.
Eerst volgende data: 20 mei en 17 juni.

Vrijdag 26 mei, 14:00 uur Vrijdag middag bingo

Voor iedereen die graag eens aan een gezellige bingomiddag deelneemt is er op elke laatste vrijdag van de maand een vrijdagmiddag bingo.



Volgende data: 26 mei en 23 juni



De opbrengsten van de door de activiteiten commissie georganiseerde evenementen komen geheel ten goede aan het beheer en onderhoud van het gebouw.



Nieuwsbrief nr. 21, april 2023



De Eendenkooi



Zondag 2 april, 14:00-16:00
Kamerkoor Vocalei

Woensdag 5 april, 20:00 uur. Paasklaverjassen.



Vrijdag 7 april, 20:00 uur Bingo.

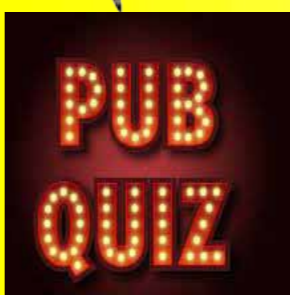


Zaterdag 15 april, 20:00 uur.
Stijldansen.

Vrijdag 21 april, 20:00 uur.
Klaverjassen met het oranjecomité.

Donderdag 27 april.
Koningsdag

Zaterdag 13 mei, 20:00 uur.
Pub Quiz.



Vrijdag 26 mei, 14:00 uur
Vrijdagmiddag bingo.



Woensdag 14 juni,
14:00 tot 15:30 uur.
Kinderbingo.

Vrijdag 30 juni 20:00 uur
Swingo:



Zondag 2 april, 14:00-16:00
Kamerkoor Vocalei

Kamerkoor Vocalei telt 26 leden, met als uitgangspunt het plezier in zingen en gezamenlijk musiceren. Binnen onze mogelijkheden streven we daarbij naar een hoog muzikaal niveau. Ons repertoire bestaat uit klassieke muziek (zowel religieus als wereldlijk) vanaf de 16e tot de 21e eeuw.

Toegang gratis door medewerking van fonds 1818.



Woensdag 5 april, 20:00 uur.
Paasklaverjassen.



Het is voorjaar, dus we gaan weer klaverjassen!!
Biljartvereniging "Rijnegom"
Zaal open om 19:30 uur. **Kom op tijd!**
Deelname: € 3,00

Vrijdag 21 april, 20:00 uur.
Klaverjassen met het oranjecomité.

Ook dit jaar organiseert het Oranjecomité weer een gezellige avond.

De kaarten en de Rummikub staan voor u klaar, maar wil u iets anders, neem het mee en speel gezellig met de anderen een spel



Donderdag 27 april.
Koningsdag

Het Oranje comité Zoeterwoude-Rijndijk organiseert leuke activiteiten bij De Eendenkooi om Koningsdag te vieren. Meer informatie zal te zijner tijd in het programmaboekje Koningsdag van het Oranje comité worden gegeven.

Zaterdag 13 mei, 20:00 uur.
Pub Quiz.

Zaal open om 19:30 uur.
Voor het 5de jaar gaan wij de bekende PubQuiz organiseren. Door ons eigen team is er weer een echte uitdaging van gemaakt. Onder het genot van een drankje en een flinke dosis gezelligheid, belooft ook deze editie weer een topavond te worden.

Schrijf jullie team (maximaal 6 deelnemers) met ludieke teamnaam snel in zodat je er ook deze keer bij te kunnen zijn. (maximaal 25 teams)
Inschrijven kan via een mail aan: activiteiten@eendenkooi.com of bel 06-42916249. Inschrijfgeld: €15,00 per team.



Woensdag 14 juni, 14:00
tot 15:30 uur.
Kinderbingo.

Voor alle kinderen die ook wel eens bingo willen spelen verzorgen wij de kinderbingo voor kinderen vanaf 6 jaar.

Kom lekker meedoen.

Je kunt leuke prijzen winnen. We spelen 5 rondes en iedere ronde heeft een prijs voor de kleine bingo en natuurlijk ook een prijs voor de grote bingo, oftewel de volle kaart. Meedoen (incl. een glaasje limonade en mandarijntje) kost € 2.50. Je moet natuurlijk wel zelf goed de genoemde cijfers van de kaart kunnen afstrepen, want het is alleen voor kinderen. Dus (groot-) ouders mogen niet meekomen om te helpen.

Vrijdag 30 juni 20:00 uur
Swingo:

Net als bij een pub quiz gaat het bij de swingo vooral om gezelligheid en samenzijn voor alle leeftijden! Terwijl je een drankje drinkt met familie, vrienden, of sportmaten, streep je de hits die voorbijkomen weg op je swingkaart. Herken het liedje en zing en dans lekker mee. Is je kaart vol dan heb je swingo!

Een heerlijke muzikale avond met heel veel plezier.
Toegang € 10,00 incl. 2 swingo kaarten en een drankje.
(extra kaarten € 2,00 per stuk)



Thema avond
Zaterdag 30 september, 19:00 uur.
Oktoberfest

Wij organiseren deze keer een Oktoberfest zoals ze dat doen in Munchen.

Na een welkomstdrankje staat er een uitgebreid buffet voor u klaar met typische Duitse gerechten en als dessert de traditionele Apfelstrudel. Natuurlijk echte Duits bieren en wijnen, Er is livemuziek en entertainment!

Voor de prijs van € 15.00 kunt aanschuiven aan het buffet.



In verband met de catering is vooraf aanmelden uiteraard nodig.



Dit kunt u doen via een mailtje aan: activiteiten@eendenkooi.com, maar het kan ook aan de bar van De Eendenkooi.