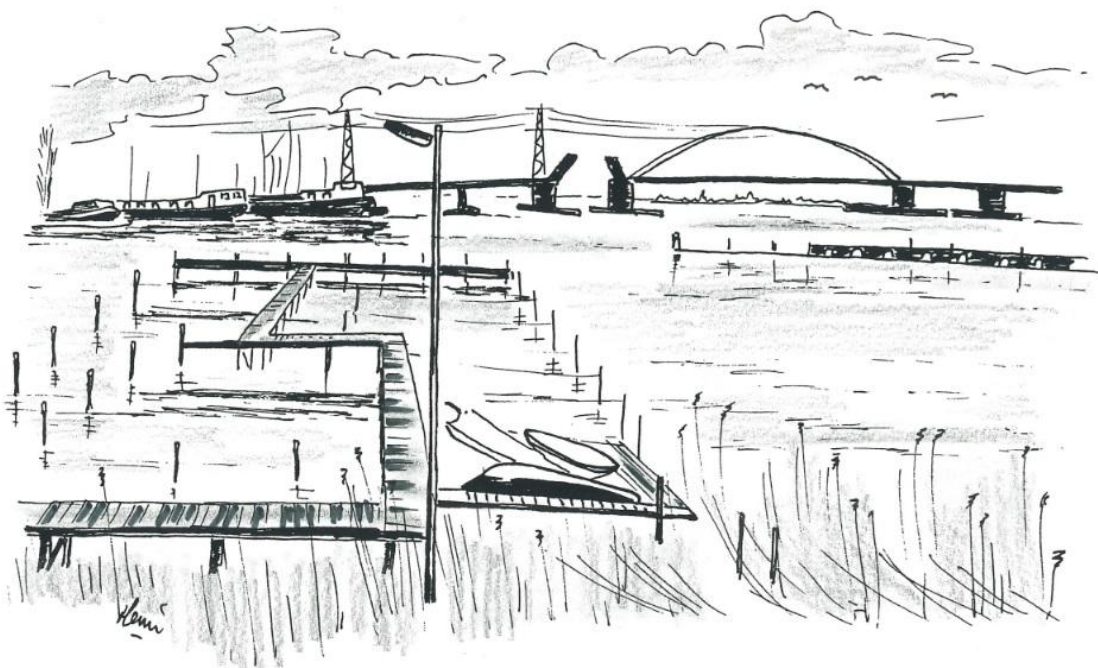




't Zwaantje

Maandelijks wijkblad voor Durgerdam, Holysloot,
Ransdorp, Schellingwoude en Zunderdorp



maart 2026

nummer 3

jaargang 51

www.centraledorpenraad.nl



Centrale Dorpenraad

't Zwaantje is een uitgave van de Stichting Centrale Dorpenraad Landelijk Noord. Deze stichting is actief in het landelijk gebied van Amsterdam-Noord. De Centrale Dorpenraad ondersteunt vrijwilligers die zich o.a. inzetten in de verschillende Dorpsraden, werkgroepen en commissies.

De Centrale Dorpenraad betreft en informeert bewoners bij en over zaken die met Landelijk Noord te maken hebben.

Het kantoor van de Centrale Dorpenraad is gevestigd te Ransdorp in het voormalig schoollokaal van de openbare basisschool van Ransdorp.

Adres: Dorpsweg 35
1028 BK Ransdorp

Openingstijden: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag
van 9.00 tot 15.00 uur

Telefoon: 020-4904437

Email: info@centraledorpenraad.nl

Website: www.centraledorpenraad.nl

Storingsnummers

| | |
|---|-------------|
| Alarmnummer (ambulance, politie, brandweer) | 112 |
| Politie (niet spoedeisend) | 0900-8844 |
| Doktersdienst (spoed 's avonds, 's nachts, weekend) | 088-0030600 |
| Gas- en stroomstoring | 0800-9009 |
| Waternet | 0900-9394 |
| Melding openbare ruimte | 14020 |

Meldingen in de openbare ruimte kunnen ook doorgegeven worden via:
www.amsterdam.nl/wonen-leefomgeving/mor-0/melding-openbare/



Colofon

| | | |
|--|--|---|
| Kopij april | aanleveren uiterlijk t/m vrijdag 27 maart 2026 | |
| Redactie | Dorpsweg 35 1028 BK Ransdorp 020-4904437 | www.centraledorpenraad.nl info@centraledorpenraad.nl |
| Oplage | 1000 exemplaren | |
| Bezorging | R. Gils (020-3370816) | |
| De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden kopij te redigeren en in te korten. De eindverantwoordelijkheid berust bij het dagelijks bestuur van de Centrale Dorpenraad | | |



Nieuws van de Centrale Dorpenraad

En het is alweer maart! Het voorjaar staat voor de deur en we gaan allemaal weer meer naar buiten, zoals tijdens de Landelijk Opschoondag. Deze maand valt ook de nieuwe *Wegwijzer van Landelijk Noord* weer op de mat. De gids niet ontvangen? Laat het dan even weten via info@centraledorpenraad.nl en dan wordt deze alsnog toegestuurd.

Agenda Centrale Dorpenraad

De meeste vergaderingen worden op het kantoor van de Centrale Dorpenraad gehouden. Deze maand staan er geen bijeenkomsten op de agenda:

| | |
|----------|--|
| 2 maart | Dorpsraad Ransdorp |
| 2 maart | Dorpsraad Zunderdorp |
| 3 maart | Dagelijks bestuur CDR |
| 10 maart | Overleg Gebiedsteam LN |
| 26 maart | Werkgroep Historie |
| 27 maart | Uiterste datum inleveren kopij 't Zwaantje |

Tekening voorpagina

Op de voorpagina van 't Zwaantje staat een tekening, weet u waar dit is? Stuur het antwoord, liefst met een mooie/uitgebreide beschrijving, naar info@centraledorpenraad.nl, graag ook uw naam en adres vermelden. U maakt kans op boek 'Zwaan, 60 verhalen over Landelijk Amsterdam-Noord'. Op de voorkant van de januari-editie stond een tekening van de stolp Nieuwe Gouw 2-4 bij Zunderdorp, toen er nog een bushokje stond. Helaas heeft niemand dit geraden.

Werkzaamheden

In het kader van het Instandhoudingsprogramma Landelijk Noord worden er werkzaamheden uitgevoerd, de huidige werkzaamheden zijn:

- Werkzaamheden aan de Wijkergouw in Schellingwoude, deze duren t/m april 2026.
- Begin maart wordt er verder gewerkt aan de Bloemendalergouw, het werk duurt naar verwachting tot oktober 2026 en gebeurt in fases.
- Speeltuin Torenvén Zunderdorp.
- Van 2 maart t/m 2 april is de Uitdammerdijk nabij Uitdam afgesloten.
- De Poppendamergouw is afgesloten voor al het verkeer.

Een uitgebreid overzicht van werkzaamheden met informatie, planning en bewonersbrieven staat op onze website: www.centraledorpenraad.nl

Boek 'Nood aan den dijk'

Dit jaar is het 110 jaar geleden dat onze dorpen werden getroffen door een grote Waternood. In 2016 heeft de Werkgroep Historie van de Centrale Dorpenraad een boek over deze ramp gemaakt; 'Nood aan den dijk'. Het boek beschrijft alle aspecten van de Watersnood van 1916 zoals: het redden van mens en dier; hulp en opvang; en de gevolgen. In het boek staan veel persoonlijke verhalen, krantenartikelen en prachtige foto's. Het boek telt 160 pagina's en kost nu tijdelijk € 10,- i.p.v. € 19,50.

Interesse? Neem dan contact op met kantoor 020-4904437 of mail naar info@centraledorpenraad.nl

Onderhoud kantoor

De Centrale Dorpenraad zoekt iemand die het kantoor wil schoonmaken. Het gaat om tweewekelijks 2-3 uur; vergoeding mogelijk en tijden in overleg.

Heb je interesse of aanvullende vragen, neem dan contact op met Marianne, 020-4904437 of mail naar info@centraledorpenraad.nl



Nieuws van de Dorpsraden & Werkgroepen

Verkiezingen gemeenteraad en stadsdeelcommissie

Op woensdag **18 maart** gaan we weer naar de stembus om de nieuwe leden van de gemeenteraad en de stadsdeelcommissie te kiezen. Bij dit 't Zwaantje zit -voor het eerst- een speciale verkiezingsbijlage.

Bijeenkomsten Toekomstvisie dorpen

In maart worden er in de dorpen bijeenkomsten gehouden om de uitkomsten van de enquête die vorig jaar is gehouden te bespreken. De data zijn:

- Ransdorp 11 maart, De Beke
- Zunderdorp 12 maart, Jeugdgebouw
- Durgerdam 24 maart, de kerk
- Schellingwoude 25 maart, Wijkgebouw
- Holysloot 31 maart, Wijkgebouw

Aanvullende informatie en uitnodigingen volgen nog, meer informatie komt op: www.centraledorpenraad.nl/bijeenkomsten-toekomstvisie-in

Landelijke Opschoondag

Op zaterdag **21 maart** is het weer Landelijke Opschoondag, net als vorig jaar gaan we in de dorpen weer aan de slag om zwerfafval te verzamelen!

Dus zet deze datum alvast in je agenda, meer informatie volgt ...



Informatie & Activiteiten

Nieuw: Pilates en meer bij Studio Regalo

Geven is ontvangen... dat is het idee achter Studio Regalo, een plek waar iedereen vanaf **5 maart** elke donderdag welkom is voor toegankelijke lessen (o.a. seniorenpilates, bring-your-baby pilates en kinderyoga).

Na afloop een bak koffie of thee met lekkers aan de Wijkergouw 12 in Schellingwoude. Bekijk het lesrooster op studioregalo.nl. Eerste les cadeau! Meld je aan via Whatsapp: 06-39269120.

Concert: Hoor Haar!

Op **8 maart** in de Dorpskerk Durgerdam met muziek en teksten van o.a. Fanny Mendelssohn tot Ella Milch-Sheriff, van Therese Maquet tot Annie M.G. Schmidt.

Sopraan Donij van Doorn en pianiste Femke de Graaf verdiepten zich in muziek en tekst van vrouwen en vonden parels die thuishoren in de canon van Het Lied. Hoog tijd om deze vrouwen te vieren, en welke dag is daar beter geschikt voor dan Internationale Vrouwendag!

Aanvang: 15.00 uur (het concert duurt een uurtje)

Entree: € 17,50 in voorverkoop via reservering (femke05@hotmail.com), € 20,00 aan de deur, jonge mensen tot 18 jaar: € 5,00.

Inclusief drankje na afloop

Ledenvergadering Oranjevereniging Zunderdorp

Op dinsdag **10 maart** houdt de Oranjevereniging van Zunderdorp zijn jaarlijkse ledenvergadering. De activiteiten en financiën van vorig jaar worden doorgenomen en de plannen voor het nieuwe seizoen worden besproken. Leden zijn van harte welkom in het Jeugdgebouw Zunderdorp, 20.00 uur.

Bestuur Oranjevereniging Zunderdorp

Tieneravond in Zunderdorp

Tieners tussen 12 en 16 jaar, opgelet! Op donderdagavond **12 maart** organiseren we weer een tieneravond in Zunderdorp. Een avond met lekker eten, spel, gezelligheid en mooie gesprekken. Het is ook een avond waarbij je tieners uit de andere dorpen ontmoet. Heel gezellig! Wil je een keer langskomen? Leuk! Meld je aan bij Anne-marie via 06-42081177 of stuur een e-mail naar info@kerkzunderdorp.nl.

Natuurwerkdag Volgermeer

Ook dit voorjaar organiseert de Volgermeer Vereniging samen met het Burgerkomitee en de Beheergroep Volgermeer de natuurwerkdag.

Zaterdag **14 maart**, 9.30 – 15.30 uur (inclusief lunch en zelfgemaakte soep)

We hebben een gevarieerd programma waarbij iedereen – jong en oud – de handen uit de mouwen kan steken. Samen werken we in het gebied zodat de natuur zich hier optimaal kan ontwikkelen.

Er is plek voor maximaal 40 deelnemers.

Locatie: Verzamelen bij de Keet, Broekergouw 22, 1027 AH Amsterdam (vlak bij Broek in Waterland)

Aanmelden graag via info@volgermeer.nl (tot zaterdag 7 maart).

Meer informatie over de Volgermeer vind je op: www.volgermeer.nl

Kledingruil in Zunderdorp!

Op zaterdagmiddag **14 maart** organiseren we voor het eerst in Zunderdorp een kledingruil in de Kerk van Zunderdorp. Iedereen is welkom om mee te doen! Heb je mooie kledingstukken die je niet meer draagt, maar die nog perfect een tweede ronde kunnen maken? Verzamel alvast je mooiste items en geef ze een nieuw leven. Denk niet alleen aan kleding, maar neem ook accessoires mee zoals tasje, sjaaltjes, schoenen en sieraden.

Programma

15:00 uur : Inbrengen van kleding

16:00-18:00 uur : Ruilen, passen, uitzoeken en genieten van de middag

Kleding kan vooraf ook worden ingebracht bij Anne-marie, Achterlaan 10 of bel even 06-42081177.

Het belooft een feestelijke en stijlvolle middag te worden met:

- Een modeshow met verrassende combinaties
- Een naaiatelier waar knopen verzet of kleine aanpassingen gedaan kunnen worden
- Live muziek
- Lekker hapjes en drankjes
- Kledingadvies en volop inspiratie

Voor luxe merken en bijzondere items is er zelfs een speciaal gouden rekje!

Hoe meer mensen uit de omgeving meedoen van alle leeftijden en met alle maten, hoe groter en leuker het aanbod. Samen zorgen we voor een gevarieerde collectie waar voor iedereen iets moois tussen hangt.

Kortom: een duurzame, gezellige en modieuze middag die je niet wilt missen.

Hopelijk tot 14 maart!

Diana, Femke, Chantalle, Birgite, Amber, Olga en Anne-marie

Koffie-inloop in Zunderdorp

Op woensdag **18 maart** is er weer Koffie-inloop in Zunderdorp. Kom gezellig langs tussen 10:00 en 11:30 uur voor een snel kopje koffie of een uitgebreider gesprek. De locatie is het Jeugdgebouw, Achterlaan 3 in Zunderdorp. Leuk dat er elke keer nieuwe dorpsgenoten uit Zunderdorp en andere dopen langskomen. Kom gezellig ook en nodig gerust je bureu uit.

Brein training

Op donderdag **19 maart** is Mevr. Cindy Smit te gast bij de Vrouwen van Nu. Tijdens deze informatieve en interactieve bijeenkomst worden de basisfuncties van ons indrukwekkende brein uitgelegd. Geheugen, concentratie en logica maar ook muziek! Leden gratis, gasten zijn welkom á € 5,-
Jeugdgebouw Zunderdorp, 14 tot 16 uur.

Fototentoonstelling 'Landschap'

In het weekend van **20** tot en met **22 maart** exposeer ik foto's in de studio/galerie van Gijsbert Hanekroot.

Op vrijdag 20 maart om 17.00 uur is de opening met een hapje en drankje. De galerie is zaterdag en zondag van 12.00 tot 17.00 geopend.

Cola Debrotstraat 110, Centrumeiland IJburg, 1057 VJ Amsterdam

'Er staan nooit mensen op je foto's!?' krijg ik met regelmaat te horen. Dat is onbewust ontstaan en het heeft een tijd geduurd voor ik een antwoord op die vraag vond: mensen en met name hun ogen trekken als eerste de aandacht. Ik denk een gevolg van evolutie. Alert zijn op gevaar in de achtergrond, alert zijn op concurrentie; veiligheid. Daar komt bij dat bijna geen plek op aarde niet aangeraakt is door de mens. Door alleen de gevolgen daarvan vast te leggen en de veroorzaker buiten beeld te laten, krijgt landschap èn alle aandacht èn een onderliggende laag. Vaak hebben die niet bevolkte, aangeraakte landschappen een vervreemdende sfeer en daar voel ik me bij thuis. Dave Bouw / www.davebouw.nl

Prijsklaverjassen in De Zwaan

Op zondag **22 maart** is er weer prijsklaverjassen in café De Zwaan in Ransdorp. Aanvang 13.30 uur. Behalve dat u een gezellig kaartje kunt leggen zijn er mooie prijzen te winnen en wordt er een tombola gehouden.

Wil je wel klaverjassen maar heb je geen 'maat', neem dan contact op met Yvonne 020-4904481.

Ledenvergadering Oranjevereniging Ransdorp

Op **25 maart** houdt de Oranjevereniging haar jaarlijkse algemene leden vergadering. Vind je het leuk om deze een keertje bij te wonen dan ben je van harte welkom.

Locatie Dorpshuis de Beke,

Inloop 19.15 uur staat de koffie klaar

Start vergadering 19.30 uur

Misschien tot dan,

Oranjevereniging Ransdorp

Palmpaasstokken maken in Zunderdorp

Op zondag **29 maart** a.s. vieren we Palmpasen. Alle kinderen zijn welkom voor dit speciale Kliederkerk Palmpasenfeest! We starten voor een keer om 9:30 uur in het Jeugdgebouw, Achterlaan 3 in Zunderdorp. Alle kinderen kunnen hun stok versieren met lekkere dingen, takjes groen en natuurlijk een broodhaantje! Elk onderdeel heeft een betekenis. Oudere kinderen kunnen ook zelf hun stok timmeren. Rond 10:40 uur zullen we in een optocht naar de kerk lopen. Ouders mogen gezellig meedoen en meehelpen. Het is altijd een heel gezellig feest. Kom je ook? Leuk! Meld je voor woensdag 25 maart a.s. aan bij Anne-marie, 06-42081177 of via info@kerkzunderdorp.nl.

KijFit Sportstudio in Durgerdam

Ben jij op zoek naar Personal Training of Fysiotherapie in de buurt? Of wil je graag starten met Bootcamptrainingen in buitenlucht? Neem dan contact met ons op of meld je dan aan voor een gratis proeftraining!

Het nu mogelijk om Duo Personal Training te doen vanaf € 27,50 p.p. per uur voor de eerste 6 weken!

Durgerdammerdijk 76, 1028 CK Durgerdam

Tel. 06-11323068 | email: kije@kijfit.nl | www.kijfit.nl

Kringloopwinkel Holysloot

Kom gezellig langs om rond te neuzen tussen al de leuke spullen, kleine goederen, boeken, schoenen en (kinder)kleding! Betalen met pin is mogelijk. De kringloopwinkel van Holysloot, Dorpstraat 40, is nu iedere woensdag én zaterdag open!

Woensdag van 10.00 tot 13.00 uur en zaterdag van 13.00 tot 16.00 uur.

Voor de inbreng van goederen of kleding graag contact opnemen met:

tel 06-42571323. De opbrengst is voor het dorp en het Dorpshuis Holysloot.

Start vaarseizoen pontje Holysloot

Wij heb veel zin in ons tweede seizoen op de pont.

Op zaterdagmiddag **4 april** 14.00 uur zal het vaarseizoen worden geopend met een speciaal optreden van de Waterlandse Harmonie o.l.v. Thomas Geerts. Iedereen is van harte welkom!

Veranderingen 2026

Vanaf dit seizoen varen we vanaf 1 i.p.v. 15 april. Ook de tarieven zijn enigszins aangepast: voetgangers betalen voortaan 50 cent minder (€ 1,-), fietsers 50 cent extra (€ 2,-). Voor inwoners van Holysloot, Stadspas en kinderen t/m 12 jaar blijft het pontje gratis.

Vaartijden

april, mei, juni, september zaterdag, zon- en feestdagen 9.00-17.00 uur
juli, augustus dagelijks 9.00-17.00 uur

daarbuiten alleen op afspraak

Tarieven (liefst pin)

Voetgangers € 1,-

Fietsers € 2,-

Stadspas en kinderen t/m 12 jaar gratis

Contact

Dorpsstraat 6 Holysloot

| 06-23226554

pontjeholysloot@gmail.com

| www.pontjeholysloot.nl

Hartelijke groet en tot op het pontje!

Cees Smit & Mariëtte Wolf

Paasconcert Witte kerkje

Op zondagmiddag **5 april** om 15.00 uur is er in het Witte Kerkje een paasconcert van Saxofoon Kwartet De Kop van Riet en Trombone Octet The Slide Society.

Op Eerste Paasdag verzorgen deze twee ensembles een gevarieerd concert met feestelijke en sfeervolle muziek, passend bij de lente en Pasen.

Kom genieten van de bijzondere klankkleuren van trombones en saxofoons in de intieme akoestiek van dit historische kerkje. Iedereen is van harte welkom.

Witte Kerkje, Dorpsstraat 30, Holysloot (Kerk open 14.30 uur)

Toegangsprijs € 10,00 per persoon. Kaarten zijn te boeken via

<https://shop.ikbenaanwezig.nl/tickets/event/paasconcert-holysloot>

Paaschocolade

Heerlijke Paaschocolade te koop bij het Friendship Sports Centre, 140 gram paastabletten voor € 5,75. Te bestellen via bakery@friendshipsc.nl

Of kom langs in onze Bakery op de Beemsterstraat 652

Digitaliseren van dia's, foto's en fotoalbums in Schellingwoude

Sinds enkele jaren digitaliseer ik thuis dia's, foto's en fotoalbums, en met goede technische resultaten. Af en toe doe ik dit ook voor familie, vrienden en kennissen. Nu deze golf van opdrachten in nabije omgeving een beetje voorbij is heb ik als gepensioneerde tijd voor werk uit andere bronnen. Vandaar dit berichtje.

Ik maak gebruik van apparatuur en software van professionele kwaliteit. Ik scan het materiaal niet maar maak een kopie met een digitale camera. Dit levert naast een goede kwaliteit ook flinke tijdwinst (en dus lagere kosten) op. De digitale kopieën lever ik af op een usb-stick, in twee formaten; .jpg (dit is het gangbare formaat voor afdrukken) en ook als .NEF-bestand (dit wordt ook wel het "Adobe RAW" formaat genoemd; is universeel en heeft beste eigenschappen voor bewerkingen). De .jpg bestanden hebben als afmeting 4272x2848 en omvang van 6,7 MB.

Bij digitaliseren van fotoalbums maak ik van een gehele pagina een kopie. Het album blijft volledig intact. Zonodig kan uiteraard van een foto (los of op een pagina) ook apart een kopie worden gemaakt.

De kosten: een slee met 50 dia's: € 17,50; een album: €0,70 per pagina.

Voor het instellen van de apparatuur, testen, maken van een Excel bestand, nummeren van de sledes enz. reken ik € 15 opstartkosten voor gemiddelde opdrachten. Voor de grotere opdrachten iets meer.

Ik schets hier vooral enkele grote lijnen. Op aanvraag stuur ik graag per email meer praktische en technische details. Daarna kunnen we overleggen en specifieke wensen bespreken.

Anrik Engelhard / a.engelhard@freedom.nl

(Relatie)therapie, coaching en mannen workshops in Ransdorp

Loopt het even wat minder in jouw leven, op je werk of in je relatie? Ben je op zoek naar een ervaren coach/therapeut die jou daarin kan begeleiden? Kom dan langs voor een kennismakingsgesprek, om te onderzoeken wat ik voor jou/jullie kan betekenen. Mijn manier van werken is een praktische en ervaringsgerichte. Samen onderzoeken we op welke wijze je patronen in stand houdt die zorgen voor problemen. Met heldere terugkoppeling geef ik inzicht in je verbale en non-verbale wijze van communiceren. Ga je ervaren dat werken aan persoonlijke ontwikkeling een waardevol proces is. Waarbij voelen niet iets zweverigs is maar samen met denken de basis vormt van wie we zijn. Verder start ik in september weer een workshop persoonlijke ontwikkeling voor mannen.

Meer informatie: kijk op www.zienwateris.nl of bel 06-24670522.

Gezocht: Vrijwilliger Chauffeur – Friendship Sports Centre

Het Friendship Sports Centre is een uniek sportcentrum waar mensen met een beperking dagelijks kunnen sporten en bewegen.

Wij zijn op zoek naar een enthousiaste vrijwilliger die wil helpen met het rijden van onze busjes. Het gaat om twee dagen per week (dinsdag en donderdag), waarbij groepen ouderen van hun locatie naar het Centre worden gebracht en weer terug. Lijkt dit u leuk om te doen en wilt u iets betekenen voor een mooi goed doel? Mail dan naar: info@friendshipsc.nl

Gezocht: de Aziatische Hoornaar

Signalement: zwarte antenne, zwart borststuk, gele uiteinden aan de poten, achterlijf met smalle en één brede oranje band.

Binnenkort bij lente temperaturen zullen ze uit hun winterholen kruipen en een poging doen een nest te bouwen (kijkt u ook eens in uw nestkastjes: of die gekraakt worden). Het is weliswaar zoeken naar een speld in een hooiberg, maar vangst van de Koningin of vondst van een nest in het voorjaar voorkomt de vorming van een skippybal groot nest in de zomer met daarin weer de vorming van heel veel wespen en koninginnen.

Het voorjaarsnest van de Aziatische hoornaar is niet te onderscheiden van het voorjaarsnest van de Europese hoornaar. De nesten worden onderscheiden door determinatie van de werksters. Maak een foto van de hoornaars bij/op het nestje, zet het op www.waarneming.nl.

Primaire nesten kunnen worden aangetroffen in schuurtjes, onder overkappingen (regenwaterafvoer) en dergelijke. Waarschijnlijk in de loop vanaf begin april, bij mooi weer wellicht eerder.

De Aziatische Hoornaar is een exoot die via Frankrijk naar het noorden is opgerukt en in 2017 voor het eerst in Nederland is gevonden. Het Europese Parlement heeft een verordening opgesteld met als doel de introductie, verspreiding en invloed van invasieve exoten te beperken. Deze verordening is sinds 2016 in ons land van kracht. De Aziatische hoornaar staat op de lijst van ongewenste exoten en dat betekent dat het belangrijk is om uit te kijken naar deze soort en waarnemingen snel te melden.

Voor meer informatie:

www.bijenhouders.nl/visie/

ww.wespenstichting.nl/kenniscentrum/wespensoorten/aziatische-hoornaar/nest-aziatische-hoornaar/

Op 28 februari j.l. is de eerst Aziat in Noord al gezien:

<https://waarneming.nl/observation/387037852/>

Stress die niet meer vanzelf zakt?

Stressregulatie & ademwerk in Durgerdam

Je redt het meestal wel. Werk, gezin, verantwoordelijkheid, je bent gewend om onder druk te functioneren. Maar misschien merk je dat je lichaam niet meer zo makkelijk herstelt als vroeger. Je adem blijft hoog, je hoofd blijft actief, slapen gaat minder diep. Zelfs wanneer het rustig is, voelt je systeem niet echt rustig. Dat is geen gebrek aan wilskracht. Het is een zenuwstelsel dat te lang in paraatheid heeft gestaan.


Stressregulatie begint niet in je hoofd, maar in je fysiologie. In hoe je ademt. In hoe je lichaam heeft geleerd om spanning vast te houden.

In mijn praktijk (in Studio Kijfit in Durgerdam) werken we met gerichte ademtraining die je systeem opnieuw leert schakelen: van aanstaan naar herstellen. Het resultaat? Beter slapen. Minder opgejaagde reacties. Meer ruimte in je hoofd zonder dat je daar harder voor hoeft te werken.

Blijf je al een tijd in hetzelfde patroon hangen, dan verandert er niets door alleen maar door te gaan. Plan een 1-op-1 ademsessie en ervaar wat er verschuift wanneer je lichaam weer leert ontspannen.

Ademcoach Margot van Essen

 Durgerdammerdijk 76

 06-50205958

 www.krachtige-eenvoud.nl

Welkom bij Martijn

Voor de allerfijnste ontspanningsmassages. Als je het nodig hebt, als je zwanger bent óf als je gewoon zin hebt in een lekkere massage.

Ik houd praktijk aan huis in Durgerdam. Geef je eens over aan bekwame handen en liefdevolle aandacht. Vertrouwd, geïnspireerd en dichtbij.

Kijk op: www.welkombijmartijn.nl | tel. 06-30254267

Personal Training bij TFM Fit Boutique

Werk aan je gezondheid met 1-op-1- begeleiding in een rustige, landelijke omgeving. Combineer de Reform Pilates bank, functional training, voedingsadvies en hormoon coaching voor een blijvend resultaat.

Meer energie, minder klachten, sterker in je lijf!

Bel voor vrijblijvend advies 06-27023022

Of kijk op de website voor meer info: www.tfm-fit.nl

Yogalessen in De Beke Ransdorp

Stoelyoga; donderdag van 17 uur tot 18.10 uur

Aan de stoelyoga kan iedereen meedoen. De lessen worden zittend gegeven, maar u wordt ook een beetje uitgedaagd om enkele houdingen staand te doen, tenminste, als dat mogelijk is. Deze lessen bieden u rust en fysieke en psychische balans. De sfeer is gemoedelijk. De lessen zijn gevarieerd.

De lessen kosten € 100,- voor 10 lessen of € 12,50 per keer.

Yin Yoga voor diepe ontspanning; donderdag van 18.30 uur tot 19.45 uur.

Deze lessen worden rustig opgebouwd en bevatten onder andere ademhalingsoefeningen, (geleide) meditatie, yin houdingen en asana's, die soms met langzame vloeiende bewegingen gepaard gaan. Tijdens deze lessen wordt rustige muziek gebruikt. Je brengt je zenuwstelsel tot rust en je leert de signalen van je lichaam beter te herkennen. We laten de dagelijkse beslommeringen van ons afglijden om in savasana te eindigen.

Aan het eind van de yinlessen drinken we een kopje 'namas-thee'.

De tweede les is gratis. De lessen kosten € 12,50 per enkele les of € 50,- per serie van 5 lessen. Alle materialen zijn aanwezig.

Yogadocent gezocht

Gezocht: een inval-yogadocent voor 2 lessen in De Beke in Ransdorp.

Er worden 2 lessen op donderdag gegeven: 17-18.10 uur stoelyoga en van 18.30-19.40 uur yin yoga.

Voor reacties graag contact opnemen met nr: 06-23207125 of yogaaandezaan@outlook.com

Ski's & Snowboards waxen en slijpen

Ook lekker op wintersport geweest? Voordat je de ski's weer opbergt in de 'winterstalling' is het slim om ze te laten waxen en slijpen. Dan staan ze voor de volgende keer al helemaal klaar én voorkom je dat ze gaan roesten ...

Dat kan nu, lekker makkelijk, dicht bij huis in Zunderdorp!

Kleine reparaties in overleg. Waxen en slijpen ski's € 25,- / snowboard € 30,-

Neem contact op met Harry om een afspraak te maken: 06-24226545



Mensen en hun verhaal ...

'De hulp die ik hier kreeg en krijg, raakt me nog elke dag'

'Opeens was er oorlog. Ik woonde aan de rand van Kiev op tien kilometer van Bucha. Een naam die later de hele wereld zou kennen. Het was bezet door de Russen en het gevaar kwam steeds dichterbij. Er zwierven gewelddadige groepjes Russische soldaten rond. We waren doodsbang. Mijn twee zoons konden niet meer naar school. Ik vertrok haastig naar het dorp van mijn grootouders waar we met elf mensen in een huis woonden. Na een maand besloten mijn zus en ik met onze kinderen naar Nederland te gaan. Oekraïense vluchtelingen zouden daar goed worden opgevangen. Toch was de werkelijkheid een shock. We kwamen aan met één koffer. Hoe begin je een nieuw leven in een land waarvan je de taal niet spreekt? Ik ben gescheiden en stond er alleen voor.

We kwamen in Holysloot terecht. Mijn zuster hield het niet vol en ging na vier maanden terug. Ik vond er uiteindelijk rust en veiligheid. De hulp die ik hier kreeg en krijg, raakt me nog elke dag. Een buurman die eieren brengt. Lakens voor het bed. Mensen die helpen als mijn auto het niet doet. Het zijn kleine dingen, maar ze betekenen alles als je alles bent kwijtgeraakt. Dit is een plek waar je je portemonnee kunt verliezen en hem terugkrijgt. Gewoon omdat iemand vindt dat dat hoort. In de kerk van Holysloot is geld opgehaald voor hulp aan Oekraïne.

Inmiddels ben ik hier alweer vier jaar. Het voelt soms als thuis, maar een deel van mij blijft in Oekraïne, waar de afgelopen maanden zwaar waren. Geen stromend water en 20 graden onder nul. Rust vind ik in Waterland, wanneer ik op mijn paddleboard in Uitdam, Broek in Waterland of Monnickendam peddel tussen het riet of op brede sloten. Dan wordt het in mijn hoofd eindelijk stil. Alleen wind, water en lucht – even geen oorlog. Mijn Nederlands? Niet zo goed. Iedereen begint onmiddellijk in het Engels. Mijn zoons krijgen Nederlandse les. Met elkaar spreken ze Oekraïens. Ze zijn nu vijftien en zitten op een internationale school in Amsterdam Oost. Twaalf kilometer heen, twaalf kilometer terug. Op de fiets. Ze leven weer, zoals kinderen zouden moeten leven. Vrij. Veilig.

In de eerste instantie realiseerde ik me niet dat Holysloot een welvarend dorp is. In Oekraïne wordt rijkdom zichtbaar gemaakt door dure kleding en grote auto's. Hier is kleding vooral gericht op comfort. Rijkdom wordt hier over het algemeen niet openlijk getoond. De armoede zoals die in Oekraïne voorkomt, is hier nauwelijks aanwezig. Met name ouderen hebben het vaak zwaar. In Nederland is de situatie anders: mensen hebben het beter en blijven langer actief. Zo is mijn tweeënzestigjarige buurman nog vol energie terwijl bij ons iemand van die leeftijd echt oud is. Oekraïne is in vele opzichten traditioneler. Mannen verdienen meestal meer dan vrouwen, maar ze betalen in restaurants, houden de deur voor een vrouw open en dragen de zware tassen. Vrouwen in Nederland zijn zelfstandiger. Ik zit daar ergens tussen in. Als alleenstaande vrouw met twee zoons ben ik gewend om te handelen. Met kerst was mijn vriend voor een maand over met speciaal verlof. Ik heb hem jaren geleden in een boeddhistisch centrum ontmoet. Een invoelende man die niet autoritair is. Hij werkt als geestelijk verzorger in het leger en staat dagelijks klaar voor anderen in moeilijke omstandigheden. Naast zijn werk organiseert hij onder meer transporten voor hulp aan Oekraïne, zoals tot ambulance omgebouwde vrachtwagens.

Ik leef zuinig zodat ik tenminste één keer per jaar naar Oekraïne kan reizen om familie en vrienden te bezoeken. Voor mijn tweeling wil ik boven alles een veilige toekomst. Daarom is het voor mij belangrijk dat zij een Nederlands diploma halen. Zodat zij later de vrijheid hebben om hun eigen weg te kiezen, waar dan ook in Europa.'

'Mensen en hun verhaal' wordt opgetekend door
Siepkje Lenstra

Waterlandse Taal

rofie

Het wordt weer voorjaar! Nog even de tuin opruimen en snoeien. Au... een wondje. Nou, gewoon maar doorgaan. Gelukkig het stopt met bloeden en er komt al een rofie op. Een korstje op het wondje.



Agenda maart 2026



| | |
|----------|----------------------------------|
| 5 maart | Pilates Studio Regalo |
| 8 maart | Concert: Hoor Haar! |
| 10 maart | Overleg gebiedsteam |
| 10 maart | Oranjevereniging Zunderdorp |
| 11 maart | Bijeenkomst Ransdorp |
| 12 maart | Tieneravond Zunderdorp |
| 12 maart | Bijeenkomst Zunderdorp |
| 14 maart | Natuurwerkdag Volgermeer |
| 14 maart | Kledingruil Zunderdorp |
| 18 maart | Koffie-inloop Zunderdorp |
| 18 maart | Gemeenteraadsverkiezingen |
| 19 maart | Vr. van Nu; Brein training |
| 21 maart | Landelijke Opschoondag |
| 22 maart | Prijsklaverjassen De Zwaan |
| 24 maart | Bijeenkomst Durgerdam |
| 25 maart | Oranjevereniging Ransdorp |
| 25 maart | Bijeenkomst Schellingwoude |
| 26 maart | Werkgroep Historie |
| 27 maart | Kopij 't Zwaantje aanleveren |
| 29 maart | Palmpaasstokken maken Zunderdorp |