



't Zwaantje

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



mei 2026

nummer 6

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 juni-juli-aug.	aanleveren uiterlijk t/m vrijdag 29 mei 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

De maand mei is weer aangebroken en we kunnen profiteren van enkele extra vrije dagen tijdens Hemelvaart en Pinksteren. Uiteraard worden er ook deze maand weer leuke activiteiten georganiseerd!

Het kantoor van de Centrale Dorpenraad is gesloten tussen 10 en 17 mei.

LET OP: de volgende editie van 't Zwaantje is de zomereditie voor de maanden juni, juli en augustus. Heb je kopij voor deze periode dan kan dat t/m 29 mei aangeleverd worden.

Agenda Centrale Dorpenraad

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

21 mei	Wergroep Historie
29 mei	Uiterste datum inleveren kopij 't Zwaantje
1 juni	Dorpsraad Ransdorp
1 juni	Dorpsraad Zunderdorp
2 juni	Dagelijks bestuur CDR

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 april-editie stond een tekening van Dorpsstraat 21-23 in Holysloot. Het boek gaat naar Hr van Keulen uit Hoofddorp.

Werkzaamheden

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

- Werkzaamheden aan de Wijkergouw in Schellingwoude.
- Tot de bouwvak kan de Poppendamergouw zo nu en dan afgesloten zijn
- Er wordt gewerkt aan de Bloemendalergouw, het werk duurt naar verwachting tot oktober 2027 en gebeurt in fases.
- De bruggen in de Middenlaan Zunderdorp worden vervangen, het dorp is afgesloten t/m 26 juni.

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

De BouwApp

De werkzaamheden die in Landelijk Noord plaatsvinden worden als project opgevoerd in de BouwApp. Meld je aan voor deze App (met het gele helmpje) zodat je steeds op de hoogte blijft! Huidige projecten zijn b.v.: N247 Bereikbaarheid Waterland, Bloemendalergouw groot onderhoud, Vernieuwen bruggen Zunderdorp, Groot onderhoud Wijkerdorp. De BouwApp is op iedere telefoon gratis te downloaden via de Play Store (Google) of App Store (iPhone).

Koningsdag & Herdenking 4 mei

Eind april is er Landelijk Noord weer volop feest gevierd! De Oranjeverenigingen hebben weer hun best gedaan om een mooie Koningsdag te organiseren! Namens de Centrale Dorpenraad en al de bewoners wil ik de Oranjeverenigingen heel hartelijk bedanken voor hun inzet. Op 4 mei zijn er Herdenkingen gehouden in Holysloot, Ransdorp, Schellingwoude en Zunderdorp. Fijn te zien dat hier veel belangstelling voor is. Ook deze organisatiecomités wil ik bedanken voor hun inzet. *MV*

Boek 'Nood aan den dijk'

Dit jaar is het 110 jaar geleden dat onze dorpen werden getroffen door een grote Waterlood. 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 Waterlood 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

Nieuwe Wegwijzer van Landelijk Noord

Samen met het vorige 't Zwaantje is de nieuwe *Wegwijzer van Landelijk Noord*, verspreid. Deze mini-'Gouden Gids' staat bomvol informatie over activiteiten, bedrijven, clubs en verenigingen uit ons gebied.

De gids niet ontvangen?

Stuur dan een berichtje naar info@centraledorpenraad.nl

Ook als er aanvulling en/of wijziging voor de volgende editie nodig is.

Overigens is de gids ook online terug te vinden op:

www.centraledorpenraad.nl/nieuws/wegwijzer

Parkeren buiten dorpskern/bebouwde kom: veilig en leefbaar

Sinds de invoering van betaald parkeren in aangrenzende wijken in Amsterdam-Noord zien we dat er vaker geparkeerd wordt op de wegen buiten de bebouwde kom. Dit leidt op sommige plekken tot onveilige situaties en overlast. De smalle wegen en bermen zijn niet ingericht op extra parkeerverkeer. Geparkeerde auto's kunnen het zicht belemmeren, zorgen voor gevaarlijke situaties (bijvoorbeeld in het donker of bij slecht weer) en maken het lastig voor hulpdiensten, fietsers en landbouwverkeer om doorgang te houden. We vragen ook iedereen die in de omgeving parkeert daar rekening mee te houden.

Belangrijke regels:

- Buiten de bebouwde kom mag alleen geparkeerd worden in de berm of op parkeerstroken, mits dit veilig gebeurt. Parkeren op de rijbaan van een voorrangsweg en binnen 5 meter van een kruising is verboden.
- Parkeren mag nooit leiden tot gevaar of hinder voor andere weggebruikers.
- Het is niet toegestaan om campers, caravans, aanhangwagens of vergelijkbare voertuigen langer dan drie dagen op of aan de weg te parkeren (APV artikel 4.25).

Ervaat u parkeeroverlast? Dan helpt het om dit te melden. Dat kan via:

- telefoonnummer 14020
- de Amsterdam App
- meldingen.amsterdam.nl

Niet elke melding leidt direct tot handhaving. Meldingen helpen wel om een beter beeld te krijgen van de situatie, zodat waar nodig passende maatregelen kunnen worden onderzocht.



Nieuws van de Dorpsraden & Werkgroepen

Bijeenkomsten Toekomstvisie dorpen

In maart zijn er in de Zunderdorp, Ransdorp en Holysloot bijeenkomsten gehouden om de uitkomsten van de enquête die vorig jaar is gehouden te bespreken.

De data voor Durgerdam en Schellingwoude worden nog bekend gemaakt. Aanvullende informatie op: www.centraledorpenraad.nl/bijeenkomsten-toekomstvisie-ln

Gezocht: Archieven Dorpsraden!

Op het kantoor van de Centrale Dorpenraad zijn we bezig met het Project Archiveren. We zoeken het vele papierwerk dat op de planken staat uit en ordenen het zodat we een overzichtelijk archief krijgen. Het is nog lang niet klaar maar we concludeerde wel al dat we de (papieren) archieven van de Dorpsraden missen, waarschijnlijk gaat het vooral om oude vergaderstukken.
De vraag is dus ...

Wie heeft er nog (papieren) archiefstukken van een Dorpsraad?

Of wie kent een oud-dorpsraad lid die dat heeft.

We willen deze stukken graag samenbrengen om het archief van de Centrale Dorpenraad zo compleet mogelijk te maken!

Kun je ons helpen, neem dan contact op met kantoor:

- stuur een mail naar info@centraledorpenraad.nl
- of bel met 020-4904437 (ma, di, do, vr tussen 9.00 en 15.00 uur)

Alvast hartelijk dank voor de hulp!



Informatie & Activiteiten

HOOR HAAR!

Op **10 mei** in de Dorpskerk Durgerdam

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! Maar liefst 16 verschillende componisten en 13 dichters staan er op het programma.

Van Fanny Mendelssohn tot Ella Milch-Sheriff, van Therese Maquet tot Annie M.G. Schmidt.

Dit concert was gepland op Internationale Vrouwendag 8 maart, maar wegens ziekte hebben we het nu verplaatst naar Moederdag.

Aanvang: 15.00 uur (het concert duurt een uurtje)

Entree: € 17,50 in voorverkoop via reservering bij femke05@hotmail.com

€ 20,00 aan de deur, jonge mensen tot 18 jaar: € 5,00

Inclusief drankje na afloop.

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

Christelijke Meditatie in de Dorpskerk Durgerdam

Op **13 mei** beëindigt de meditatiegroep Dorpskerk Durgerdam de jaarserie (Christelijke)meditatie in het Ritme van de Seizoenen met het thema Bevrijding. Op 3 juni is de laatste meditatieochtend voor de zomerperiode met het thema Leven vanuit verlangen.

Na de zomerperiode start de meditatiegroep op 2 september de zesdelige serie Leven in Contrasten zoals Donker en Licht en Vreugde en Verdriet.

Als je belangstelling gewekt is, kom dan eens proeven op 13 mei of 2 juni om kennis te maken met vormen van (Christelijke) meditatie op een thema. De meditatiegroep komt 1x in de 3 weken bij elkaar. Je kunt je bij mij opgeven: Rob Boersma, tel. nr.: 020-4904417 of per email: r.h.m.boersma@planet.nl. Hoe werkt meditatie vanuit de Christelijke traditie?

De meditaties zijn gebaseerd op een grondhouding van ontspanning, stilte en aandacht. Op deze basis, die ook steeds wordt geoefend, vinden inhoudelijke meditatieoefeningen plaats. Een thema vormt steeds het uitgangspunt van de avond. Meditatievormen uit verschillende (Christelijke) meditatie tradities worden gebruikt. Voorbeelden zijn: Aandacht-, stilte-, geleide-, (bijbel)tekst-, beeld-, bewegings-, sacrale dans en muziekmeditaties.

Aanvang: 10.00 uur tot 11.45 uur.

Vanaf 9.45 uur: ontvangst met thee/koffie.

Plaats: Dorpskerk Durgerdam, Durgerdammerdijk 76

Kosten: gratis

Hemelvaart voor Stad & Land

Hemelvaartsdag Een Hemels Feestje voor Stad en Land!

Op Hemelvaartsdag, donderdag **14 mei** is er een gezellige middag op de Stadshoeve voor jong en oud. Vanaf 13.00 uur is er Inloop met koffie en thee.

Aanvang is: 14.00 uur met muziek van Sarah Floor & Band.

Spreker is Jefren Mesa

Na het programma zijn er: heerlijke poffertjes, een glaasje frisdrank en zijn er voor de kinderen leuke spelletjes.

Deze middag organiseren we ten bate van het Waterlands Project voor Gambia. Kom langs, geniet van muziek en gezelligheid en steun tegelijk een mooi doel!

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.

(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

Tuinpark Wijkergrouw heet iedereen van harte welkom!

Het is voorjaar en alles schiet de grond uit. Kom genieten van de rust, de vogels en al het moois dat het park te bieden heeft. Op de zaterdagen bruist het. Er wordt dan van 9.00 tot 12.30 uur gewerkt in het openbaar groen en van 11.00 tot 12.00 uur is onze winkel geopend. Ook zijn in april onze zaterdagse biologische lunches weer van start gegaan. Tegen een kleine vergoeding kan je meegenieten van de gezellige sfeer op het park, onder het genot van een hapje en een drankje en het uitwisselen van tuin- en andere kennis. Verder kan je op zaterdagochtend oude laptops, telefoons en cartridges inleveren voor het goede doel. Alles wordt veilig gerecycled en de opbrengst gaat naar de Dierenbescherming. In de tuinwinkel is tuingereedschap en biologische aarde te koop. Wel graag met pin betalen, ook de lunch.

Op **17 mei** a.s. organiseren we een Muziekmiddag. De aangekondigde Groenmarkt op 31 mei gaat helaas niet door, wegens gebrek aan aanmeldingen. Meer informatie vind je op www.wijkergrouw.nl Graag tot ziens!

Muziekmiddag op Tuinpark Wijkergouw

In en om de boerderij van Tuinpark Wijkergouw spelen op zondagmiddag **17 mei** van 13.00 tot 17.00 uur muzikanten en muziekgroepen met verschillende muziekstijlen, zoals jazz, indiepop, feel-good-music, soul, modern-klassieke kamermuziek, wereldpercussie.

Op het programma staan:

Mik en de meisjes; Tjiftjaf; Mace Renee; saxofoonkwartet Artbeat; West-Afrikaanse percussie (mèt dansworkshop).

De meeste muzikanten zijn tuinders van Wijkergouw.

De toegang is gratis en de bar is open.

Adres: tuinpark Wijkergouw, Wijkergouw 30, Amsterdam

Koppelklaverjassen in Café De Zwaan

Op zondag **17 mei** is er weer klaverjassen 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 Super Tombola gehouden.

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

Koffie-inloop in Zunderdorp

Elke derde woensdag van de maand is er een Koffie-inloop in Zunderdorp. Superleuk dat er elke keer zoveel mensen (jong en oud) langskomen!

Kom op woensdag **20 mei** ook gezellig tussen 10:00-11:30 uur voor een snel kopje koffie of een uitgebreider gesprek.

De locatie is het Jeugdgebouw, Achterlaan 3 in Zunderdorp. Gezellig als je komt! En misschien neem je dit keer de buurman of buurvrouw mee? Leuk! Iedereen is van harte welkom!

Kom gezellig naar de tieneravonden

We hebben zo'n leuke en gezellige tiengroep. Elke keer is het een feestje met al die leuke tieners! Wil je ook een keer komen? Doen!

Alle tieners van 12 tot 17 jaar zijn van harte welkom.

Meld je aan bij Anne-marie, 06-42081177 en je wordt gelijk toegevoegd aan onze app-groep. We eten samen (meestal pizza), doen leuke spelletjes, hebben mooie gesprekken en gaan altijd later naar huis.

De eerstvolgende avond is donderdag **21 mei** van 19:00-20:30 uur in het Jeugdgebouw, Achterlaan 3 in Zunderdorp.

Vrouwen van Nu afd. Schellingwoude e.o.

Op donderdag **21 mei** van 14 tot 17.00 uur is er voor de Vrouwen van Nu een gezellige barbecue in het Jeugdgebouw van Zunderdorp. Zij sluiten hiermee de eerste helft van het seizoen 2026 af.
Alleen voor leden!

Studio Regalo: vrouwencirkel, pilates & yin yoga

Vrouwencirkel zweverig? Niks daarvan! Tijdens een fijne, gezellige avond ontmoeten vrouwen van alle leeftijden elkaar en praten we **21 mei** over liefde en verbinding. Van elkaar leren, luisteren, verstillen, bewegen, lachen, delen, verbinden. Niets moet deze avond, gewoon lekker ontspannen.

Prijs: € 25,- bij aanmelding voor 14 mei, daarna € 30,-

Tijdstip: 19:30-21:30 uur.

Liever pilates doen? We hebben een nieuwe avondles om 19:30 uur!

Het huidige, vernieuwde lesaanbod zie je op studioregalo.nl

Tijdelijke aanbieding voor een 10-rittenkaart: € 150,-

Aanmelden en info via Whatsapp: 06-3926 9120.

Pinksterfeest in Zunderdorp

Op zondag **24 mei** a.s. ben je van harte welkom in de kerk van Zunderdorp. Wat vieren we nu eigenlijk met Pinksteren? Kom het ontdekken tijdens onze dienst die voor iedereen toegankelijk is. Er is mooie muziek en dominee Rozelinde Hoogendijk vertelt je alles over dit feest. Na afloop is er iets lekkers en gaan we met elkaar vlammetjes bakken. Voor alle kinderen is er een feestelijk kinderprogramma. De dienst begint om 10:00 uur in de dorpskerk.

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

Mary Takken memorial fietstoer

IJclub Schellingwoude organiseert op zondag **31 mei** de 'Mary Takken memorial fietstoer' langs de route van de Waterland Oost schaatstocht. Deze eerste editie sinds lange tijd hebben we vernoemd naar ons oud-bestuurslid Mary Takken die - kort voor haar overlijden - in onze ledenvergadering vorig jaar voorstelde deze oude traditie in ere te herstellen. Dat gaan we doen, en wie weet wordt een nieuwe traditie geboren en haken de komende jaren ook andere ijsclub aan.

- verzamelen vanaf 10.45 met koffie/thee voor de kerk in Schellingwoude
- we stappen om 11 u op de fiets, en zijn plm 14 u weer terug
- route is 30 km
- onderweg leggen we ergens aan met koffie/thee/chocomel en appelgebak
- voor iedereen is er een lunchpakket
- kosten € 7,50 p.p.
- een rugzakje en bidon meenemen is handig

Aanmelden bij Kees Diepeveen uiterlijk vrijdag 29 mei: 06-13443138 (telefonisch, SMS, whatsapp, Signal) of per email: keesdiepeveen@gmail.com

Concert Koor Schellingwoude

Op **31 mei** a.s. zingt ons driestemmig vrouwenkoor, o.l.v. Ricus Smid, een programma met als titel: De Klank van Liefde

Liedjes over Liefde en Verlangen. We zingen in diverse talen Baskisch, Hongaars, Fins, Engels, Spaans en natuurlijk Nederlands.

Het concert begint om 15.00 uur en vindt plaats in het kerkje van Schellingwoude, Wijkergouw 6.

Het koor werkt ook deze keer samen met de groep Todo en Co, een gezelschap bestaande uit 4 multi-instrumentalisten. Zij spelen wervelende wereldmuziek in verschillende stijlen. Wij worden door hen begeleid en daarnaast zullen ze ook een eigen programma ten gehore brengen.

Kaarten zijn te reserveren door overmaking van € 12,50, (toegang inclusief pauzedrankje met iets lekkers) op rek.nr. NL94 INGB 0009 4809 51 t.n.v. Koor Schellingwoude, o.v.v. Concert 31 mei 2026 en tel.nr/mailadres.

Aan de zaal kosten kaarten € 14,00.

Verdere info op www.koorschellingwoude.nl

Blaas de Muziekkapel nieuw leven in!

Traditiegetrouw zal er weer in 2026 in de drie houten muziektenten in Amsterdam Noord, gespeeld worden op zondagmiddag **7 juni** tussen 13 en 17 uur in de Waterlandse muziektenten: Ransdorp, Durgerdam en Schellingwoude. Programma volgt z.s.m.

De ambitie van de stichting is om onder de vlag 'Blaas de muziekkapel nieuw leven in' deze muziekcultuur in de openbare ruimte onder de aandacht te houden in Amsterdam en omgeving.

In Schellingwoude aan de Wijkergouw, in Ransdorp aan de Dorpsweg en in Durgerdam aan de Durgerdammerdijk.

www.muziekkapellen.nl

Sinds 2011 organiseert de 'Stichting Muziekkapellen' jaarlijks optredens in de drie identieke houten muziektenten in Waterland. In 1923 zijn er vier gebouwd door werkloze scheepstimmerlieden, tevens leden van de plaatselijke fanfares. De muziektent in Zunderdorp is afgebroken en de andere drie hebben de sloophamer kunnen ontlopen en zijn nu erkende monumenten, waaronder die in Schellingwoude aan Stadsherstel toebehoort en Ransdorp en Durgerdam van de gemeente Amsterdam zijn.

De muzikanten blijven op dezelfde plek en het publiek kan zich verplaatsen, bij voorkeur per fiets.

In het tijdschrift 'Ons Amsterdam' is in 2016 een artikel verschenen van de hand van Huguette Mackay over de geschiedenis van de Muziekkiosken in Amsterdam, waarvan er ooit 26 waren en nu nog maar 6 over zijn.

Het behoud van de prachtige juweeltjes kan mede blijven door erin te laten spelen.

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

Stress die blijft hangen? Train je systeem terug naar rust.

Ademwerk & stressregulatie in Durgerdam

Je bent gewend om veel te dragen. Werk, verantwoordelijkheid, tempo, verwachtingen. Aan de buitenkant gaat het meestal nog prima.

Maar van binnen merk je misschien iets anders:

- je hoofd blijft "aan"
- je adem zit hoog
- ontspannen lukt minder goed
- herstellen gaat trager
- slapen geeft niet echt meer rust

Dat is niet zomaar stress.

Het is vaak een zenuwstelsel dat te lang in paraatheid heeft gestaan.

Met gerichte ademtraining help ik je om je systeem weer te leren schakelen: van onrust naar kalmte, van spanning naar herstel.

Geen zweverigheid, maar nuchter en effectief ademwerk dat direct invloed heeft op hoe je je voelt, denkt en functioneert.

Plan een 1-op-1 ademsessie

Ervaar wat er verandert als je lichaam weer leert ontspannen.

Margot van Essen – Adem- & Stressregulatie Coach

📍 Durgerdammerdijk 76

☎ 06-50205958

🌐 www.krachtige-eenvoud.nl

Midzomerfeest Schellingwoude: Camping IJ d'oevér

Trek je sandalen uit de kast en stap zaterdag **20 juni** met een wc-rol onder de arm het terrein op van het Midzomerfeest Schellingwoude:

Camping IJ d'oevér!

Vanaf 16:00 uur word je weer als vanouds getrakteerd op een spectaculaire avond vol livemuziek, eten, drinken en dit jaar ook op een WK-Wedstrijd van Oranje op groot scherm! Verder zijn er leuke campingspelletjes voor de kids en een alternatief programma voor de niet-voetballiefhebbers. Het leukste buurtfeest van Amsterdam wil je zeker niet missen!

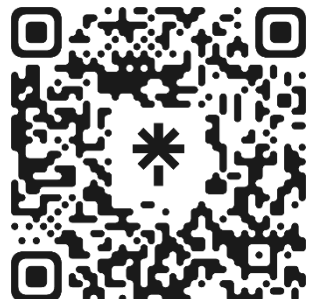
Daarnaast is er op vrijdagavond **19 juni** een buurtdiner á la Camping IJ d'oevér.

Let op: dit diner is op aanmelding!

De aanmeldpagina voor het diner komt

binnenkort online via onderstaande link.

Alle info: linktr.ee/midzomerfeestschellingwoude





Mensen en hun verhaal ...

De Zevende Deur

Telkens wanneer ik erlangs fietste, viel het houten huisje me op. Ietwat verscholen tussen de andere huizen. Het raam wenkte me met zorgvuldig geselecteerd glaswerk. Wie zou daar wonen? Op een dag belde ik gewoon aan. Een vriendelijk gezicht met lachrimpeltjes deed open. Er lag iets uitnodigends in haar blik. Iets dat maakte dat ik zonder aarzelen over de drempel stapte. Binnen was overal wat te bekijken. Voorwerpen die aandacht vroegen, zonder zich op te dringen. Schilderijen, sculpturen en andere kunstzinnige objecten.

De beelden zijn van mijn man. Zelf schilder ik en verkoop via exposities. In de jaren zestig verhuisden mijn vriend en ik naar Amsterdam waar we trouwden en allebei naar de Rietveld Academie gingen. Na vier kraakpanden en twee huurwoningen in Amsterdam kochten we dit huis in Waterland, inclusief dertien appel- en perenbomen. Hier groeiden onze twee kinderen op en hier genieten wij al drieënvijftig jaar van ons paradijsje.

Mijn ouders waren van joodse komaf, maar dat had voor hen geen betekenis. De oorlog bracht daar verandering in. Aanvankelijk bleven ze optimistisch. Duitsland zou verslagen worden...? Maar gewaarschuwd door een bevriende Duitse politieke vluchteling wisten ze één ding zeker: je moest niet in handen van de nazi's vallen. Toen in 1942 de deportaties begonnen, doken mijn ouders met mijn broer en zus dan ook snel onder. Eerst bij mijn oma die door een gemengd huwelijk vrijgesteld was van deportatie. Ze huurde een bovenetage met een lange smalle gang waar zeven deuren op uitkwamen. Op een dag werd er aangebeld. Duitsers! Verraad? Huiszoeking!

Mijn ouders, broer en zus vluchtten naar de zolder. Oma deed open. De soldaten stormden de trap op. Eenmaal boven opende oma met grote gebaren deur voor deur: het zijkamertje, de voorkamer, de slaapkamer, de achterkamer, de keuken en de wc. De zevende deur – naar de zolder – liet ze ongemoeid. De soldaten raakten wat in de war door haar theatrale optreden, merkten niet dat één deur gesloten bleef en vertrokken weer. Pas toen stortte oma in. Haar tanden begonnen onbedwingbaar te klapperen.

Mijn vader, moeder, broer en zus wisselden daarna los van elkaar wel vijftien keer van onderduikadres. Tot ze in 1944 in Friesland onderdak vonden bij vier moedige, christelijke gezinnen. Natuurlijk was het zwaar. Maar ze werden goed behandeld en de hongervinter van '44 - '45 bleef ze bespaard.

Soms als de mensen op zondag naar de kerk waren, konden mijn ouders elkaar ongezien ontmoeten. Mijn vader schreef in 1946 aan zijn broer in Indonesië: 'Vergeleken bij wat anderen hebben moeten doorstaan hebben wij het betrekkelijk paradijselijk gehad.'

Mede dankzij mijn doortastende oma, alle moedige gastgezinnen en de zondagsrust, kwam ik eind 1945 ter wereld. In een gezin dat de oorlog overleefd had. Een gezin waar veel mensen over de vloer kwamen – vaak met een zwaar oorlogsverleden, al werd daar zelden over gesproken. Het ging vooral over de tijd vóór en na de oorlog. Ze wilden vooruitkijken, het positieve vasthouden. Ik had geen idee wat oorlog inhield, maar voelde wel dat het iets ergs was. Soms droomde ik dat ik me moest verstoppen in een keukenkastje – mijn stille nachtmerrie. Achteraf zie ik dat mijn ouders bezig waren met een inhaalslag. Ze gingen veel naar het theater, de opera, op vakantie en omringden zich met vrienden. Mijn vader had zijn oude tandartspraktijk weer opgepakt, mijn moeder hield zich bezig met moderne dans en probeerde een balletschool op te zetten. Ze waren liefdevol, maar opvoeden deden ze niet echt. Helemaal als je dat vergelijkt met hoe ouders tegenwoordig met hun kinderen omgaan. Op ouderavonden kwamen ze niet. Mijn schoolprestaties waren matig, ik spijbelde veel. Toen mijn ouders daarachter kwamen schrokken ze. Toch bleef mijn vader vertrouwen in me houden. Uiteindelijk heb Ik mijn eigen weg gevolgd en, zoals mijn vader voorzien had: er kwam toch wel uit wat erin zat.'

'Mensen en hun verhaal' wordt opgetekend door
Siepkje Lenstra

Waterlandse Taal

pullen/pulletjes

In mei leggen alle vogels een ei... op allerlei plekken kun je pulletjes zien. Die van eenden zijn het bekendst! En wat later in juni, kun je ook heel soms nog pullen van grutto's zien. Onze nationale weidevogel. Gelukkig zijn er in Waterland nog relatief veel... Pulletjes (of groter, pullen) zijn de jongen van water- en weidevogels. De Donald Duck heeft dit woord ook overgenomen...



Agenda mei 2026



- 10 mei Concert Hoor Haar!
- 13 mei Christelijke meditatie
- 14 mei Hemelvaart Stad & Land
- 17 mei Muziekmiddag Tuinpark Wijkergouw
- 17 mei Koppelklaverjassen De Zwaan
- 20 mei Koffie-inloop Zunderdorp

- 21 mei Vrouwen van Nu, BBQ
- 21 mei Tieneravond Zunderdorp
- 21 mei Vrouwencirkel, pilates & yoga
- 21 mei Werkgroep Historie
- 24 mei Pinksterfeest Zunderdorp

- 29 mei Kopij 't Zwaantje aanleveren
- 31 mei Mary Takken memorial fietstoer
- 31 mei Concert Koor Schellingwoude
- 1 juni Dorpsraad Ransdorp
- 1 juni Dorpsraad Zunderdorp
- 2 juni Dagelijks bestuur CDR