

JAARGANG 51 NUMMER 1
KINDERBOERDERIJ DE BUIKTUIN

Opgericht in 1972, officieel geopend 14 mei 1975.
Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel onder nr. 40530105.
Adres: Noordhollandskanaaldijk 19, 1034 ZL Amsterdam.
Tel: 06-33041214
Website: www.kinderboerderijdebuiktuin.com

Openingstijden: Van maandag tot en met zondag van 10.00 tot 16.00 uur
Ook op feestdagen.

Redactieadres: H. Ter Burg, Zuideinde 108A, 1511 GJ Oostzaan
hannieterburg@hotmail.com

Lidmaatschap bedraagt minimaal € 10,00 per jaar. Hiermee steunt u de kinderboerderij en ontvangt u twee keer per jaar ons krantje.

Advertentietarieven per jaar: € 23,00 halve pagina € 45,00 hele pagina

Alle betalingen en stortingen op rekeningnr. NL12 INGB 0004798297
t.n.v. Dierenpark De Buiktuin te Amsterdam

Bestuur:

Maud Woudstra (voorzitter)
Hannie Ter Burg (penningmeester)
Liesbeth de Laat (secretaris)

Ledenadministratie (voor adreswijzigingen): Hannie Ter Burg,
Zuideinde 108A, 1511 GJ Oostzaan of hannieterburg@hotmail.com

DE BUIKTUIN MAAKT NOOIT GEBRUIK VAN COLLECTANTEN.
Alleen via regionale kranten, weekbladen en op jaarlijkse feesten
proberen wij de aandacht op de kinderboerderij te vestigen.

Bericht van de penningmeester.

Beste leden,

Het nieuwe jaar is weer begonnen.

Ons lidmaatschap loopt van januari tot en met december.

De kinderboerderij bestaat al vanaf 1975 en draait geheel op vrijwilligers. Uw steun is heel hard nodig om de kinderboerderij te laten bestaan.

De contributie is € 10,00 per jaar. Meer mag natuurlijk altijd.

U kunt het bedrag overmaken op onze rekening, nummer:

NL 12 INGB 0004 7982 97
t.n.v. Dierenpark De Buiktuin.

Misschien bent u vergeten uw contributie van 2025 te betalen. Kijkt u dit even na?

Vergeet niet duidelijk uw naam en volledig adres te vermelden. Dit voor onze administratie.

Vraag aan uw kennissen of vrienden of ze ook lid willen worden van de Buiktuin. De dieren en wij zijn u heel dankbaar.



Cadeau van Spin 50 jaar bestaan de Buiktuin. Hoi Corry en Femke!

Cheque voor de Buiktuin



Wat begon met het opruimen van onze kelder, groeide uit tot iets veel groters: de Tweede kansjes verkoop!

Het leverde niet alleen blijde collega's op met mooie tweedehands spullen, maar ook een prachtig bedrag voor een goed doel dicht bij huis.

We hebben met trots een cheque overhandigd aan Kinderboerderij De Buiktuin in Amsterdam Noord, met daarop de volledige opbrengst van de verkoop: € 252,50.

Kinderboerderij De Buiktuin is een plek waar kinderen en volwassenen kunnen genieten van dieren, natuur en educatie. Een fijne, groene plek midden in de wijk, op loopafstand van het Boven IJ.

Deze actie laat zien hoe we binnen het Boven IJ samen het verschil kunnen maken: door duurzaam te denken, spullen een tweede leven te geven en tegelijk iets terug te doen voor de buurt.

Boven IJ Ziekenhuis



BRTT & TRB groepssessie

Ben je klaar voor de reis naar de diepste kern van jezelf? Durf je uit je hoofd te gaan en de regie aan je lichaam te geven?

Body Remember Trauma Therapie, ook wel bekend als de BRTT-methode, is de ontdekkingstocht naar wie je werkelijk bent. Het is een lichaamsgericht proces dat de ontvanger helpt om op een natuurlijke manier te ontspannen. Het einddoel is het loslaten van dagelijkse stress en diepe, chronische spanning die in het lichaam opgesloten zit. Deze vorm van therapie kan in het bijzonder verlichtend werken voor mensen met traumatische (o.a. geboortetrauma, geweld, pesten) of nare ervaringen (o.a. ongeluk, zelf meegemaakt of gezien of vervelende operatie). BRTT biedt ook uitkomst bij diepliggende (chronische) pijn waarbij de oorzaak onverklaarbaar lijkt. Ook bij constante hoofdpijn of migraine, spierspanningen, rug en/of nekklachten, een opgezwollen buik en langdurige stress kan deze therapie goed werken.

Trauma Release Breathwork (TRB) is een verzamelaar voor een aantal krachtige vormen van ademwerk. Al deze vormen van ademwerk hebben één gemeenschappelijk doel, namelijk het bevrijden van de ademhaling, en daardoor je vastgezette trauma's en opgeslagen negatieve energieën.

In een sessie van Talking to Chakras (TTC) maak ik gebruik van een liefdevolle en zachte kosmische energie. Deze energie leid ik door je lichaam om het zelfherstellend vermogen te activeren. Dit doe ik door middel van fysieke en energetische aanrakingen, zonder nieuwe verbindingen in de hersenen te creëren, in tegenstelling tot bij Kundalini. Hierdoor is het ook ideaal voor kinderen.



Het loslaten van spanning en (verborgen) emoties tijdens de sessie resulteert in een gevoel van lichtheid. Het stelt ons in staat ons hoogste potentieel te bereiken, omdat we weer in onze kracht komen te staan. Daarnaast brengt het rust in het hoofd en het zenuwstelsel en lost het trauma op bij de wortel zonder herbelevingen. Mijn focus ligt op de chakra's die elk verbonden zijn met hormonen en klieren. Gespannen spieren als gevolg van stress kunnen worden vrijgemaakt, waardoor spanning verdwijnt doordat het lichaam zijn zelfherstellend vermogen activeert.

Clënten rapporteren minder hoofdpijn, migraine, stijfheid, angst, een betere nachtrust en een over het algemeen gelukkiger gevoel als resultaat van deze benadering. Hormonen die uit balans zijn, kunnen onder andere leiden tot gewichtstoename, vruchtbaarheidsproblemen en ontstekingen in het lichaam. TTC is effectief voor verschillende doeleinden, waaronder:



- ✚ Stress en burn-out
- ✚ PTSS (indien EMDR niet effectief is)
- ✚ Slapeloosheid
- ✚ Onverklaarbare pijn
- ✚ Overgewicht
- ✚ Depressie/angst
- ✚ Vruchtbaarheidsproblemen
- ✚ Emotionele blokkades
- ✚ Algehele gezondheid en welzijn
- ✚ Migraine
- ✚ Creëert rust in het hoofd
- ✚ Vermindert ontstekingen
- ✚ Biedt meer rust voor hyperactieve kinderen

Voor meer informatie verwijs ik je naar mijn website
<https://www.malahp.nl/behandelingen/body-remember-trauma-therapie>
Bij de sessie is het fijn om gemakkelijk en loszittende kleding te dragen bijvoorbeeld een Joggingbroek of een (sport)legging.
Tot ziens bij Noord Straat





Weet u waar u moet zijn op de kinderboerderij!!!



**ZONDAG 10 MEI A.S.
MEIFEEST BIJ
KINDERBOERDERIJ
DE BUIKTUIN
AANVANG 12.00 UUR**

**LOTERIJ,
KINDERSPELLETJES,
LEKKERE HAPJES EN DRANKJES.
GROTE ROMMELMARKT.
U KUNT OOK EEN TAFEL HUREN
VOOR € 5,00. GRAAG VOORAF BETALEN OP DE BUIKTUIN.
RESTITUTIE NIET MOGELIJK**

**Kinderboerderij De Buiktuin, Noordhollandskanaaldijk 19
Amsterdam Noord. Tel: 06- 33041214**

Heeft u nog nieuwe spulletjes over voor
onze loterij op de buiktuin?

Van een kerstpakket of een
cadeautje dat u eigenlijk niet wilde?

U kunt deze afleveren bij de
kinderboerderij.

Dan kunnen wij de spullen gebruiken voor
de loterij op ons meifeest of
dierendagfeest.

Alleen nieuwe spulletjes kunnen op de
loterij.

Dierverslag

Lieve mensen,

Weer eens een berichtje van de diergroep.

Er is het nodige te melden. Allereerst het trieste bericht dat Liana, onze oudste poes is overleden. Ze is 18 jaar geworden.

Onze cavia's zijn verhuisd van het knabbelhuis naar het kippenhuis.

Ons hangbuikzwijntje Takel heeft weer bezoek gehad van de klauwmevrouw, dus zijn gebit en zijn hoefjes zien er weer geweldig uit.

De poes, de konijnen en de ezels hebben hun jaarlijkse prikken weer gehad.

Onze oudste geit Noortje liep een poosje wat moeilijk, maar na pijnstillers is dat gelukkig weer over gegaan.

De leidster van de geiten, onze Lucy, is ook ziek geweest. Ze had Een baarmoederontsteking. Was er echt niet lekker van maar na een week pijnstillers en antibiotica is ze gelukkig helemaal weer opgeknapt.

We hebben ook wat zorgen gehad over onze grootste ezelheer, Lálbert. Hij liep kreupel en dat bleek uit de hoef te komen. Nadat we dat gelukkig hebben kunnen laten genezen, kreeg hij er ook nog schurft overheen. Hij is nu weer helemaal gezond!

Ook nog een leuke bericht. De dwergschaapjes staan nu bij de andere schapen op de wei, waardoor hun oude wei nu bij de wei van de ezels is getrokken. Was best een klus. Allemaal nieuwe hekken eromheen en alles veilig maken. Zand en aarde storten. De ezelheren stonden die periode op de tweede wei, naast de schapen en geiten. In de ochtend met de ezels naar de wei wandelen en s'middags' weer terug naar hun eigen stal. Inmiddels is alles klaar en ze zijn er blij mee.

Gelukkig gaat het allemaal nu prima met alle dieren.

Wisten jullie dan:

- Schapen je herkennen aan je gezicht.
- Geiten herkennen je aan je stem.
- Varkens herkennen je aan je geur. Ze kunnen beter ruiken dan honden!

Met vriendelijke groet,
De Diergroep.





TE KOOP OP DE BUIKTUIN