

DE ZAASTREEK 

JULI 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAASTREEKBUIST.NL

BRUIST

We hebben zin
in de

Vakantie!

Like & Share
en maak kans
op mooie prijzen



Samen **SPORTEN** in de buitenlucht



Staat het idee van sporten in een fitnessruimte je tegen? Dan is het tijd voor Bootcamp! Meld je snel aan bij Bootcamp Zaanstreek en sport voortaan heerlijk in de buitenlucht.



**ACTIEF BEWEGEN
EN SPORTEN MET
PLEZIER**

Start **NU** en sport
1 MAAND GRATIS

Zonneglazen

op sterkte in een Rayban-montuur v.a. € 119,-

Altijd minimaal 200 Raybans op voorraad

GENUINE SINCE 1937

Ray-Ban

GENUINE SINCE 1937

Gedempte Gracht 63 Zaandam | 075-6162029 | www.metselaaroptiek.nl



6



10



25

Inhoud



13



20



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

EINDREDACTIE Linda Groothuijse

FOTOGRAFIE BZ Nederland Bruist

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT DE ZAANSTREEK BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

zaanstreek@nederlandbruist.nl

 Facebook.com/dezaanstreekbruist


CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

TOPVERKOPER? Nederland Bruist zoekt enthousiaste topverkopers. **Meer weten?**

Neem contact op via **076-7115340**. Of stuur een e-mail naar lea@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknamen van Nederland Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: De Achterhoek, Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Kapellen, De Langstraat, Land van Cuijk, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Juli, voor velen de maand van ontspanning. Na een jaar hard werken, worden de koffers ingepakt voor een welverdiende vakantie. En terecht! De boog kan immers niet altijd gespannen zijn. Want wist je dat stress een grote bedreiging is voor je gezondheid? Juist daarom is het zo belangrijk om af en toe helemaal niets te doen of te moeten...

Bruisende **lezer,**

Ook bij Bruist is weer een jaar keihard gewerkt en gaan we, uiteraard bij toerbeurt, een of meerdere weekjes richting de zon. Want ook tijdens de zomer werken wij gewoon door om voor jullie leuke, bruisende magazines samen te stellen. Waar jij dan weer optimaal van kunt genieten, misschien wel op je vakantieadres. Want deze maand komt ook onze nieuwste editie **Ibiza Bruist** uit!

Heb jij nog geen vakantie in het vooruitzicht? Neem dan vooral even rustig de tijd om deze editie van Bruist door te bladeren. In dit magazine lees je namelijk meer over waarom het zo belangrijk is om op tijd je rust te pakken en af en toe een 'slipperdagje' in te plannen.

Tallose ondernemers uit de regio staan ook deze zomer gewoon voor je klaar. Zo vertellen onder andere de eigenaren van Le Cockelon en Bakkerij Jaap Brakenhoff je meer over hoe zij dit doen.

Veel lees- & wellicht vakantieplezier.

René Moes

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

Kom je 's ochtends moeilijk uit bed, leef je van weekend naar weekend? En kun je je het moment waarop je honderd procent ontspannen was niet meer herinneren? Dan is het hoog tijd voor een welverdiende vakantie. Even helemaal niets doen en moeten.

Ook zo toe aan

Het is niet gek dat je na een jaar hard werken even helemaal op bent. Het is wel belangrijk om daar iets aan te doen. Neem op tijd rust en zorg goed voor jezelf. Zowel privé als op je werk is het belangrijk om je grenzen aan te geven. Het is niet erg om af en toe te zeggen dat je iets niet aankunt. We blijven per slot van rekening ook maar mensen. Je zult zien dat je na een paar dagen rust al een ander mens bent, mits je dat ontspannen gevoel natuurlijk toelaat. Ga dingen doen waar je normaal geen tijd voor hebt, trek erop uit, boek die reis waar je al jaren van droomt, maar veel belangrijker: besteed je vrije dagen op je eigen manier.

HEB JE VAAK LAST VAN

HOOFDPIJN, een vastzittende nek of maag- en darmklachten en ben je chagrijnig en emotioneel uitgeput? Dan is het hoog tijd om even pas op de plaats te maken. Als de situatie op je werk onhoudbaar is, kan een vakantie nieuwe

inzichten brengen. Niets moet, alles mag. Pas als jij van een stresskip verandert in iemand die zich kiplekker voelt, kunnen problemen worden opgelost. Zo zal een gesprek met je leidinggevende na een paar dagen vrij waarschijnlijk een stuk soepeler verlopen en weet jij ook je emoties beter in bedwang te houden.

Iedereen krijgt vroeg of laat met stress te maken. De een kan er goed mee omgaan, bij de ander kan het leiden tot uitslag, disfunctioneren of zelfs psychische klachten. Stress kan allerlei oorzaken hebben. Een nieuwe baan waarin je moet bewijzen wat je waard bent, is een goed voorbeeld. Maar ook massaontslagen, de druk van opeenvolgende deadlines, een onduidelijke hiërarchie binnen een bedrijf en een toenemende werkdruk kunnen ertoe leiden dat mensen door de bomen het bos niet meer zien. Waar de stress ook door veroorzaakt wordt, de gevolgen zijn (bijna) altijd duidelijk zichtbaar.



Vakantie?



IK GA OP VAKANTIE
EN NEEM **NIET MEE...**
MAAK DAT LIJSTJE EENS!

HOE DOE JE DAT NU EIGENLIJK, ONTSTRESSSEN?

Iedereen doet dit op zijn of haar eigen manier. De een komt bijvoorbeeld helemaal tot rust van een weekje in de zon op het strand, de ander gaat drie keer per week sporten en ligt 's avonds het liefst met een goed boek op de bank, weer een ander is na een dagje badderen in een wellnesscentrum weer helemaal de oude. Kortom: de manier waarop we ontstressen is zeer persoonlijk. Feit blijft wel dat rust iedereen goed doet. Hoe je die rust invult, is aan jou.



Tanden bleken

Het bleken van tanden heeft tot doel de tandkleur witter te maken. In de loop van de jaren zullen uw tanden en kiezen verkleuren door sigaretten, koffie, thee, rode wijn, etcetera. Deze worden extrinsieke verkleuringen genoemd. Hierdoor zullen met het ouder worden, de tanden donkerder worden.

In sommige gevallen zijn de tanden door medicijngebruik en/of ontwikkelingsstoornissen al verkleurd bij het doorbreken. Dit worden intrinsieke verkleuringen genoemd.

Vroeger werd dit soms opgelost door kronen te maken, tegenwoordig kan bleken een goede uitkomst bieden. Het bleken van tanden heeft tot doel de tandkleur witter maken. Bleken wordt nu al vele jaren succesvol toegepast bij verkleurde tanden en kiezen. Er zijn verschillende systemen om te bleken. Afhankelijk van uw situatie kunnen wij de juiste methode voor u bepalen.

Al uw vragen kunnen wij beantwoorden tijdens een consult.

**Tanden
bleken**
vanaf
€ 99,-



Wandelweg 3 Wormerveer | 075-2047020 | www.mondzorgwandelweg.nl

Manicure & Pedicure



WAT IS EEN MANICURE/ PEDICURE?

Een manicure houdt in: hand- en nagelverzorging.

Een pedicure houdt in: voet- en nagelverzorging.

Bij een manicure/pedicure behandeling worden de handen en nagels behandeld, zodat de behandeling op uw hand/nagel-conditie wordt uitgevoerd. Sommige mensen hebben droge handen, anderen weer vochtige handen of een dunne huid. Ook bij nagels zien we veel verschillen; breken bij de één de nagels makkelijk af, heeft de ander juist sterke nagels. Sommige mensen hebben last van geribbelde nagels en anderen weer van dubbele laagjes. Uiteraard kunnen wij u ook van advies voorzien, om uw huid- en nagelconditie te verbeteren. Wanneer u uw nagels wilt laten lakken, dan kunt u kiezen uit een ruim assortiment aan kleurlakken.

Een manicure is een behandeling van de handen, maar vooral de nagels. Ook degene die deze handeling beroepsmatig uitvoert, wordt een manicure genoemd. De huid wordt gekalmeerd en ontspannen door middel van warme handbaden en vochtregulerende lotions. Bij de nagels wordt de nagelriem naar achter geduwd en de nagel in een mooie vorm gevijld. De dode huidcellen van de natuurlijke nagel worden verwijderd. De nagelriem wordt bevochtigd.

GOED VERZORGDE NAGELS

Het is belangrijk om goed verzorgde nagels te hebben.

Met gezonde en mooie nagels maakt u altijd een

goede indruk en voelt

u zich vrouwelijker en

zelfverzekerder.

Dit alles komt uw

uitstraling ten goede.



Westzijde 45A Zaandam

06-44810342 | www.beautydivas.nl



CIN CIN

Deze zomer maak je met de nieuwe limited edition pre-mix van ZADI Drinks de lekkerste cocktails. Mandarijn is de basis van DODO met het frisse van citroen, een infusie van gember, basilicum en een vleugje chilipeper. Kortom: deze cocktail is fris fruitig, een tikkeltje ondeugend, maar vlijmscherp. **ZADI Drinks, DODO, € 9,95**



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op Aruba Aloe Vitamin E & Special Care lotion.

Voor de perfecte dagelijkse behandeling van het lichaam of het gezicht. Intens hydraterend en met een extra infusie van vitamine E om de huid zacht en soepel te houden.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 juli naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Summer

win

DE PERFECTE ZOMERAVOND

Wat is er gezelliger dan samen tafelen met familie, vrienden of de buurtjes? Ben je op zoek naar het perfecte servies dat zich goed leent voor grote porties? Villeroy & Boch helpt graag met slimme collecties als BBQ Passion, Pasta Passion en Pizza Passion collecties.

Villeroy & Boch, vanaf € 9,90,
www.villeroy-boch.nl/shop

HAMBURG HEEFT HET...

Door Lonely Planet is Hamburg benoemd tot vierde beste stad om in 2018 te bezoeken. De stad die constant in beweging is, heeft het allemaal!

Ga jij er deze zomer naartoe?

Hamburg Tourismus,
www.hamburg-travel.com



er in the city

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een
Princess Traveller
San Francisco koffer
t.w.v. € 109,99**

Uniek! Een koffer met
geïntegreerde weegschaal.
Nooit meer teveel kilo's
en onverwachte kosten bij
het inchecken!

**PRINCESS
TRAVELLER**

www.princesstraveller.com

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 juli' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

**THE OLD FASHION WAY**

In deze digitale wereld wil Creative Lab Amsterdam mensen verleiden om weer de pen te pakken. Schrijf een lieve groet vanaf jouw favoriete terras, posten maar en zeker weten dat je een glimlach op het gezicht van de ontvanger tovert.

Creative Lab Amsterdam, Postable Papergoods vanaf € 3,50,
www.creativelabamsterdam.com



Evenement in de planning
of zin in een feestje?

EVENEMENTENBUREAU IN BEWEGING

TEAMBUILDING BEDRIJFSEVENEMENTEN MARKTEN/BRADERIEËN PUBLIEKSEVENIMENT PRIVÉFEEST ARRANGEMENTEN

PERSOONLIJK EVENEMENTENBUREAU

Lotus Events is een full service evenementenbureau dat privéfeesten, bedrijfsfeesten en bedrijfsevenementen organiseert.

Of het nu gaat om bedrijfsuitjes van een uur of een meerdaags bedrijfsevenement met 1.500 gasten en een beursvloer, Lotus Events staat altijd voor hoge kwaliteit, persoonlijke aandacht, flexibiliteit en betrouwbaarheid. Zowel voor particulieren als bedrijven.

Ook organiseren wij activiteiten in winkelcentra. Hierbij kunt u denken aan verschillende soorten evenementen zoals markten, paasevenement, winters evenement met bijvoorbeeld een schaatsbaan, optredens, etc. Dit alles om het winkelcentrum meer onder de aandacht te brengen bij de bewoners uit de regio en de bezoekersaantallen te verhogen.



“Wat de klant wil,
regelen we!”

Dorine Kat-Stronck

Lotus Events | Dorpsstraat 868 Assendelft | 075-7720039
info@lotusevents.nl | www.lotusevents.nl

AGENDA

Najaarsbraderie
Krommenie centrum
15 september 2018

Najaarsmarkt
Winkelcentrum De Saen
22 september 2018

Dickens
Kerstmarkt Krommenie
16 december 2018



**De
lekkerste
kazen
en wijnen**

Wij hebben ze!

Zuideinde 38
Koog aan de Zaan
075-6160244
www.lecockelon.nl

**Le
Cockelon**

Het ware



DE LAATSTE BAKKENDE BAKKER VAN KROMMENIE, DAT IS HOE JAAP BRAKENHOFF TROTS ZIJN KLEINE, AMBACHTELIJKE BAKKERIJ OMSCHRIJFT. EEN BAKKERIJ WAAR JE NIET ALLEEN AAN HET JUISTE ADRES BENT VOOR DE LEKKERSTE BRODEN, MAAR ZEKER OOK VOOR EEN ZEER UITGEBREID ASSORTIMENT BANKET.

Hoe het begon

“Als kind was ik altijd al in de bakkerij van mijn ouders te vinden en ik wist al op jonge leeftijd dat ik zelf ook bakker wilde worden. Zo gezegd, zo gedaan; zo’n zeventien jaar geleden nam ik het familiebedrijf over van mijn ouders. En nog steeds vind ik het bakkersvak het mooiste wat er is.”

Assortiment

“In onze bakkerij voeren wij een enorm breed assortiment: dagelijks bakken wij meer dan veertig soorten ambachtelijk brood, waaronder ook speciale producten zoals koolhydraatarm, zoutarm en lactosevrij, en niet te vergeten specialiteiten zoals de Zaanse Duivekater en de Crommeneijer. Daarnaast zijn wij ook hét adres voor overheerlijk banket, van onze ‘wereldberoemde’ gevulde koeken tot de prachtigste bruidstaarten.”

De laatste

“Onderscheidend aan onze bakkerij is om te beginnen dat wij de laatste nog zelf bakkende bakker van Krommenie zijn. Alles gebeurt hier in onze eigen bakkerij op ambachtelijke wijze. Het ware bakkersvak houden wij dus in ere. Dit zorgt er meteen voor dat er de hele dag een heerlijke baklucht in de zaak hangt.”

“Kenmerkend is ook ons zeer uitgebreide assortiment; bij ons komt namelijk een heel wisselend publiek over de vloer, van jong tot oud, en op die manier kunnen wij aan ieders wensen voldoen en gaat iedereen met iets lekkers weer de deur uit. Geen tijd om zelf naar de bakker te gaan? Tegen een kleine vergoeding bezorgen wij bestellingen persoonlijk door de hele Zaanstreek.”



Eigenaar: Jaap Brakenhoff
Rosariumplein 13 Krommenie
075-6287586 | www.jaapbrakenhoff.nl

Bakkersvak



"Dagelijks
vers
gebakken
brood"

**'S MAANDAGS
GESLOTEN!**



Ibiza bruis!

Heerlijk. Een paar dagen genieten van de stilte en rust op Ibiza. Een mooi moment om even niks te doen en na te denken over je leven.

Bevalt het je hier in de zon, met uitzicht op zee? De schitterende natuur van het eiland, voel je de bijzondere energie? Zou je altijd zo willen leven, elke dag?

Hoe ziet jouw mooiste leven eruit? Heb je daar weleens serieus over nagedacht? Waarom doe je wat je doet? Wat wil je écht? Het volgen van je verlangen wijst je vanzelf de juiste richting op je levenspad. Daarvoor zijn moed, vertrouwen en geloof in jezelf nodig. Heb de moed om je hart en intuïtie te volgen.

Je hebt je eigen visie op het leven en hoe jij je leven wilt leiden. Je hebt je eigen wensen, doelen en dromen. En dromen zijn er om waar te maken, ze komen niet vanzelf uit. Bedenk hoe je mooiste leven eruitziet. Zie het voor je. Dagdream daar de komende dagen eens bewust over en laat je niet belemmeren door gedachten die je zeggen 'dat het toch niet kan'. Geloof in jezelf. En leef je mooiste leven. De keuze is aan jou.

Michael Pilarczyk



Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.

Neem daarom regelmatig **een slipperdag!**

Mensen die veel stress hebben, zijn perfectionistisch en werken enorm hard. Ze gaan wel vaak te ver door, waardoor ze soms **over hun eigen grens** heen gaan.

Het is zomer, **de zon schijnt**: negeer je hoofd en volg je hart.

Op nummer één van de top drie om stress te verminderen staat **muziek luisteren**. TV kijken en een warm bad of warme douche nemen staan op twee en drie.

Vakantie is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen op **een zee van vrije tijd**.

Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties.

Dus neem je leven **minder serieus** en **speel meer!**

Mensen werken op **zonne-energie**: tijdens de zomervakantie opladen om het hele jaar te kunnen stralen.

Ik ga op vakantie **en ik neem mee...** jou!

OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340** of mail naar nl@nederlandbruist.nl

BRUIST

VAKANTIE!

Voor veel van ons zit de grote zomervakantie er weer aan te komen. We trekken er dan op uit om te gaan kamperen of op een andere manier van het mooie weer en de vrije tijd te gaan genieten.



Het dagritme verandert dan ook meteen. Je staat wat later op, eet op andere momenten, snoept en drinkt wat vaker. Ook de mondhygiëne heeft veelal onder dit veranderde dagritme te lijden. Heel vaak zie ik dan ook in deze maanden patiënten die zich bij binnenkomst al excuseren door te melden weinig aan de mondhygiëne gedaan te hebben. Vooral het tussen de tanden en kiezen reinigen schiet er tijdens de vakanties volledig bij in.

Ik zie dan ook na deze periode veel tandsteen en aanslag en wat meer tandvleesontstekingen. Ik noem dit dan altijd gekscherend “vakantiebekkies”. Maar waarom zou je het stokeren/rageren in deze periode nou opeens niet meer doen? Je gaat toch ook douchen en je poetst toch ook je tanden?

Blijf ook tijdens de vakantie aandacht aan je gebit besteden, het is zo belangrijk. Mocht dit onverhoopt toch niet gelukt zijn, maak dan snel een afspraak bij mij, dan kan daarna de mondhygiëne weer opgepakt worden.

Mijn behandeling wordt geheel of gedeeltelijk vergoed vanuit de aanvullende tandartsverzekering.

Willy Kloosterboer heeft 32 jaar als mondhygiënist in het Zaans Medisch Centrum gewerkt, waarvan de laatste elf jaar als zelfstandige. Zij werkt nauw samen met de kaakchirurgen van het ziekenhuis. Nieuwe patiënten zijn van harte welkom.



Heijermansstraat 143-A
1502 DJ Zaandam
075-6414653
www.medi-mondzorg.nl

Pittig gekruide

Vader Dick hield erg van koken. In zijn werkende leven was hij altijd druk, maar op de eerste zondag van de maand kookte hij. Het hele gezin kwam dan in de middag bij elkaar.

Samen borrelen in de tuin of op de veranda met de heater aan. Het was vaste prik. Mocht je niet kunnen, geen probleem, het ging altijd door. Op vrijdagavond kwamen de kookboeken op tafel en samen met moeder Truus, die een lekker wijntje had ingeschonken, namen ze het menu door. Zaterdag samen naar de markt voor de verse ingrediënten en de laatste boodschappen werden gehaald in de supermarkt.

De familie op zondag

Als je zondag de keuken binnenkwam rook het al heerlijk. Elke gezin moest iets lekkers meenemen voor bij de borrel. Heerlijke humus met pesto of een gekruid goedje met wortel en pompoen of "gewoon" een toastje met diverse kaasjes of een lekker zak chips. Rond de klok van 3 uur druppelde de familie binnen. Hoop kabaal van stemmen, voetballende kleinzonen-en dochters die al appent binnenkomen. Zodra je binnenkwam, wierp je even een blik in de pan of in de oven, de gekruide geur van tijm, oregano, rozemarijn en marjolein kwam je tegemoet. Daar kon de familie zich al een hele week op verheugen. Onder het genot van een wijntje en wat lekkers werden alle nieuwtjes gedeeld. Vader stond af en toe op en roerde dan even in de pannen. Vader Dick keek genietend naar buiten naar zijn gezin. De kinderen dekte de tafel en rond de klok van 19.00 uur zaten ze aan tafel. De familie smulde van de heerlijke maaltijd wat met liefde was gemaakt en dat proefde je zeker.



Lighthart Uitvaartzorg | Weiver 7 1561 XA Krommenie

Telefonisch bereikbaar: 06-34768926 | www.lighthartuitvaartzorg.nl



@mirelledraaijer



lighthartuitvaartzorg

uitvaart

En dan....

Begin dit jaar ging het wat minder met vader. De familie kwam om de beurt dagelijks over de vloer om nu voor vader te zorgen. Helaas moesten ze van de week afscheid van hem nemen.

De pittig gekruide uitvaart

Bij het eerste gesprek met het gezin kreeg ik het maandelijks familie ritueel te horen. Ik vertelde hen dat de kruiden en het eten centraal kon staan tijdens de uitvaart. In plaats van bloemen werden de kruiden tijdens de dienst op de kist gelegd en als afscheid werd er geproost op zijn leven met een goed glas wijn. Vader had als wens om pittig gekruid de oven in te gaan. Moeder, de dochters en zonen gingen na de plechtigheid mee naar de ovenruimte. Daar werd de kist besprenkelt met wijn, nog een laatste pittige peper en natuurlijk de knoflook mocht niet ontbreken. Zo nam het gezin afscheid van vader. Na dit ritueel hebben ze thuis bij moeder samen een heerlijke maaltijd gekookt en op gepaste wijze in de tuin aan de grote tafel genoten zij. Met elkaar haalden ze herinneringen op aan de lieve, gekke en stoere vader en opa.



NU OOK EEN KLEINSCHALIGE SPA BIJ YURLIFE

Kom tot jezelf in Oer Spa

Reserveer via
[www.yurtlife.nl/
oerspa](http://www.yurtlife.nl/oerspa)

YurtLife is uitgebreid met een kleinschalige Spa. Hoewel kleinschalig, zijn toch alle faciliteiten aanwezig om lekker tot jezelf te komen. We noemen het Oer Spa.

Waarom een Oer Spa? Wij bieden de luxe van eenvoud en duurzaamheid. Je kunt heerlijk jezelf zijn en de tijd nemen om te genieten van de rust en warmte. Deze Spa is privé te reserveren. Dat wil zeggen dat je de hele spa voor jezelf hebt zonder anderen erbij. Je mag dan ook zelf kiezen of je badkleding wil dragen of liever niet. Het is helemaal aan jou. De Spa is te reserveren voor 2 tot maximaal 10 personen.

Faciliteiten:

- Een Finse Barrelsauna
- Een infrarood sauna met lange golf
- Een Hot tub met bubbels
- Een koud dompelbad
- Hammam ruimte
- Douches
- Horeca-faciliteiten
- Massages/beauty/arrangementen
- Kleedruimte met lockers.

Openingstijden: maandag t/m zondag van 10.00-22.00 uur.

Meer informatie en reserveren: www.yurtlife.nl/oerspa

Cornelis van Uitgeeststraat 2B Zaandam | **075-6149260** | info@yurtlife.nl
www.yurtlife.nl



DAGJES UIT IN JULI!



HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.

De Zwarte Cross

12 t/m 15 juli in Lichtenvoorde

Dit evenement combineert een muziekfestival en een motorcross.

Over het IJ Festival

13 t/m 22 juli. Genieten tijdens dit zomerse theaterfestival in Amsterdam.

North Sea Jazz Festival

13 t/m 15 juli in Rotterdam

In juli verandert Rotterdam in de jazzhoofdstad van de wereld.

De Nijmeegse Vierdaagse

17 t/m 20 juli

's Werelds grootste wandelevenement is een must voor elke wandelaar.

De Tilburgse Kermis

20 t/m 29 juli

De 10-daagse Tilburgse Kermis is de grootste kermis van de Benelux.

Rotterdam Unlimited

24 t/m 28 juli in Rotterdam

Bekende artiesten én de kleurrijke parade van het Zomercarnaval.

FILMPJE KIJKEN ADRIFT

Tami (Shailene Woodley) en Richard (Sam Claflin) zeilen met een jacht over de Stille Oceaan. Ze zijn jong en verliefd. De klus die ze hebben aangenomen lijkt meer op een perfecte vakantie dan op werken. Totdat het noodlot toeslaat en ze terechtkomen in een genadeloze orkaan. Met een verwoeste boot, zonder communicatiemiddelen of navigatie en weken verwijderd van de dichtstbijzijnde haven, moet Tami vechten voor zichzelf en de zwaargewonde Richard. Hun enige kans op overleven is om 3000 km lang de juiste koers te varen naar de Hawaï-eilanden...

Adrift gaat op 5 juli in première.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN V-LIFESTYLE



AFVALLEN EN JE ENERGIEKER VOELEN ZONDER CRASHDIEET OF UREN IN DE SPORTSCHOOL. Dieuwke Tijsen maakt je wegwijs in deze levensstijl. Staat stil bij hoe je begint, hoe je kunt volhouden en blijven genieten van heerlijk gezond eten. Bovendien deelt ze haar geheim met jou! Een boek vol met adviezen, grappige tekeningen, tips, ideeën, lijstjes om uit te knippen, soms een kritische noot, prachtige foto's en er staan natuurlijk ook gezonde recepten in.

HET V-LIFESTYLE BOEK, een prachtig vormgegeven gids die je leidt door de wonderlijke wereld van gezond eten. Te koop bij de exclusievere lifestyle winkels en bij Bol.com voor € 24,95

De geur van de *Zomer*

Als de temperaturen stijgen, kijken we verlangend uit naar alles wat licht en luchtig is. We vervangen de gebruikelijke foundation door een vleugje poeder en de zware, kruidige parfum door een frisse, bloemige of fruitige eau de toilette.



Ons reukorgaan past zich aan aan de zomerse euforie. We vinden in de zomermaanden veel nieuwe 'limited editions' in de parfumerie: een eau de toilette met een lichte formule, die speciaal voor het zomerseizoen is ontwikkeld. Soms zijn deze uitvoeringen een 'light'-uitvoering van een reeds bestaand parfum: de zware ondertonen zijn afgezwakt en bloemige geuren voeren de boventoon.

PARFUM KAN ALLERGISCHE REACTIES of zelfs pigmentvlekken veroorzaken in de zon. De alcohol in parfum, in combinatie met zon, kan zorgen voor reacties als rode bultjes, blaasjes of soms zelfs donkere vlekken. Spray eau de toilette tijdens de zomer dus niet op je huid, maar over je kleding of een beetje door je haar. Gebruik sowieso geen geurtje als je de volle zon in gaat. Gebruik overdag enkel deodorant en bewaar eau de toilette liever voor de avond.

Je kunt 's zomers ook overstappen op de bodylotion uit dezelfde lijn als jouw eau de toilette. Dit voelt verfrissend aan op de huid en geeft een niet al te overheersende geur af. Ook de douchegels, haarsprays en andere haarproducten die in veel parfumlijnen te vinden zijn, omgeven je de hele dag met je lievelingsgeur zonder dat het al te opdringerig wordt. Zo verspreid jij deze zomer heerlijk subtiel jouw favoriete geur!



Feeling hot hot hot...

Kom dan heerlijk afkoelen bij ons. Het is natuurlijk heerlijk om weer warm te worden en een mooi bruin tintje te krijgen. Het is helaas niet goed voor onze huidcellen, wij hebben hier de perfecte behandeling voor bedacht.

Ik ben Marielle Bloem, eigenaresse van de Babor Beauty Spa in Wormer.

Ik schrijf de komende tijd een column over beauty en trends, die in mijn vak langsvliegen en waar ik mee te maken krijg.

Na een verzachtende reiniging en scrub met heerlijke geuren masseren wij de huid van het gezicht met een serum en ijsbollen. Dit heeft een verstevigende werking op de huid. Daarna kan de huid nog even ontspannen met een intensief hydraterend masker. Ideale behandeling voor of na de zovakantie. Bescherm jezelf goed!

Beauty Cocktail

- Peppermint cleansing
- Peach scrub
- Ice massage
- Hydra coco mask
- Inclusief epilieren & verven



Totaal
€50,-

BABOR
BEAUTY SPA

Babor Beauty Spa By Marielle Bloem

Dorpsstraat 40 1531 HM Wormer | **075-7370270** | www.baborbeautyspawormer.nl

Het eiland La Palma wordt geroemd om haar schoonheid. Het is het groenste en meest sprookjesachtige eiland van de Canarische Eilanden. De hoge, imposante bergen, watervallen en groene dalen hebben het eiland de bijnaam 'La Isla Bonita' (het mooie eiland) bezorgd.

De schilderachtige dorpjes zijn erg sfeervol en vormen een perfect rustpunt voor wandelaars. In de hoofdstad Santa Cruz de la Palma kun je genieten van de historische pracht en heerlijke tapas eten in een van de vele bars. Ook bijzonder zijn de gitzwarte lavastranden op het eiland. En het leuke is dat het nog niet ontdekt is door het grote publiek.

Het noorden van La Palma wordt voor het grootste gedeelte in beslag genomen door een **EROSIEKRATER, DE CALDERA DE TABURIENTE**, die met een dichtbebost woud is bedekt. In het relatief 'jonge' zuiden vindt men ook nog actieve vulkanen, bijvoorbeeld de in 1971 ontstane vulkaan van Teneguia.

La Isla Bonita *La*



La Palma is ook het steilste eiland ter wereld met zijn 2.426 meter hoge Roque de los Muchachos en een zeediepte van circa 4.000 meter. Er wonen ongeveer 85.000 mensen die hoofdzakelijk van de landbouw leven. Belangrijkste producten zijn bananen, avocado's, wijn en tabak.

Aan de oostkust, tussen de luchthaven en de hoofdstad Santa Cruz, ligt het **TOERISTISCH NIEUWBOUWDORP LOS CANCAJOS**. Sinds de start van de



Zonnige



1. Top yellow chrome, € 44,95 en broekje, € 27,95 van Beachlife www.beachlife.nl
2. Sun Shake Eau de Toilette van Jil Sander, € 35,- www.jilsander.com
3. Summer in a Palette van Urban Decay, € 39,- www.urban-decay.nl
4. Lipbalm van Nescence, € 39,95 www.iciparisxl.nl
5. Baume Régénérant Réhydratant Intense van Clarins, € 31,- www.clarins.nl



omer

Na deze fantastisch pre-summer willen we een nog mooiere tijd dan we al hebben gehad! Met nog veel meer zon, nog langere zwoele avonden en de leukste summer beautyproducten.

- 6. Belle de Teint Bronze & Glow van Lancôme, € 52,- www.lancome.nl
- 7. Brume Solaire Hydratante van Biotherm, € 25,- www.biotherm.nl
- 8. Hollister Festival Vibes for Him and Her, vanaf € 25,- www.iciparisxl.nl
- 9. Mascara Feline Elegance van Helena Rubinstein, € 35,- www.iciparisxl.nl
- 10. Batiste™ Nude Drogshampoo, € 5,49 www.batiste.nl

Van WASMACHINES tot de modernste KOFFIEZETTERS: WIJ REPAREREN ALLE MERKEN VAN AEG TOT ZANUSSI



Kleine attentie wanneer u een storing meldt via storing@servicedienstmeijer.nl

Aangesloten bij **Uneto-VNI** en de **Elektro Geschillen-commissie**.

**3 MAANDEN
GARANTIE**
op elke
reparatie



Zaandam 075-616 50 97 | Haarlem 023-533 55 69
Mobiel 06-51510043 (tijdens kantooruren) | www.servicedienstmeijer.nl



Egaliseren | PVC | Tapijt | Laminaat | Linoleum

Wanneer u een nieuwe vloer laat leggen of de trap opnieuw laat bekleden, is het belangrijk dat de gebruikte materialen goed zijn en op de juiste manier gebruikt worden. Bij ons staat kwaliteit hoog in het vaandel en service is voor ons niet alleen vanzelfsprekend, het is in onze ogen vaak de service die het verschil maakt.



JT Woning- &
Projectstofferling

Joris Takkenberg | 06-28046444 | www.JTstofferling.nl

Maak kennis met onze *extra's*

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel je ziek, dan ga je daar naartoe. Maar er zijn ook huisartsen, die naast de reguliere huisartsenzorg, nog iets extra's bieden. Zo ook huisartsen-Plus-praktijk van Loenen in Zaandam.

Wat houdt dat extra's in?

"Wij bieden een aantal extra behandelingen, zoals bovenooglidcorrecties en sterilisatie bij mannen. Het grote voordeel hiervan voor de patiënten is dat ze niet meer naar het ziekenhuis hoeven voor deze ingrepen en dus ook niet meer te maken hebben met de lange wachtlijsten die vaak gelden. Bovendien zijn de kosten bij ons een stuk lager. Als huisarts vind ik dit tegelijkertijd een mooie afwisseling met de rest van mijn werk, dus het is echt een win-winsituatie."

Goed opgeleid

"In onze praktijk vinden we het heel belangrijk om met de tijd mee te gaan en waar mogelijk te innoveren. Vandaar ook deels deze uitbreiding in behandel-mogelijkheden. Iets waar we uiteraard goed voor opgeleid zijn - ook onze assistentes - voor we die 'extra's' zijn gaan bieden. Ik durf wel te stellen dat wij deze net zo goed uitvoeren als een plastisch chirurg,

dus ook dat is geen reden om toch voor het ziekenhuis te kiezen."

BIJ DE HUISARTS IS HET VERTROUWD



Laat je informeren

"Steeds meer huisartsen kiezen er heel bewust voor om naast de reguliere huisartsenzorg zelf kleine operaties uit te gaan voeren, daar zou alleen nog wel wat extra bekendheid aan gegeven mogen worden. Ook aan het feit dat, mocht jouw eigen huisarts deze extra mogelijkheden (nog) niet bieden, je bij een andere huisartsenpraktijk terecht kunt, ook al sta je daar niet als patiënt ingeschreven. Laat je dus goed informeren, want het scheelt allicht flink in de kosten."

**Benieuwd wat voor 'extra's' wij nog meer bieden?
Neem dan een kijkje op www.huisartsvanloenen.nl**



De kans is groot dat je kinderen al aan het aftellen zijn: nog heel even en de zomervakantie begint. Een paar weken niet naar school, maar heerlijk thuis zijn en misschien zelfs wel op vakantie.

Je huis en tuin kidsproof

Voor kids die thuisblijven is het wel zo fijn als er dan ook in en om het huis genoeg voor ze te doen valt. Een kindvriendelijk interieur en tuin zijn dan ook eigenlijk een must.

Uitgangspunt voor een kindvriendelijke woonomgeving is dat iedereen er plezier aan moet kunnen beleven, dus niet alleen jijzelf, maar zeker ook je kids. Voor je tuin kom je dan al snel uit op een schommel of trampoline, mocht je daar ruimte voor hebben. Leuk voor kids van alle leeftijden, maar houd ook hun veiligheid in je achterhoofd. Een stenen ondergrond is hiervoor eigenlijk een 'no go'. Kies liever voor gras of voor speciale rubbertegels. Gras is trouwens sowieso een aanrader wanneer je kinderen hebt. Ideaal immers om op te spelen.

LEKKER CHILLEN. Nog een tip voor een kindvriendelijke tuin: geef je kids een eigen stukje tuin waar ze zelf zorg voor moeten dragen. En wat dacht je van een gezellig 'loungehoekje' met kussens en misschien een klein tafeltje? Een superplek om te chillen met vriendjes en vriendinnetjes.





Hoewel het zomer is, krijgen we in Nederland ook deze maand ongetwijfeld wel weer één of meerdere regenachtige dagen. Dan is het natuurlijk wel zo leuk als je huis ook binnen kindvriendelijk is. Dus een (eigen) tafel waaraan ze spelletjes kunnen doen, wat kussens die ook op de grond mogen en genoeg opbergruimte om al hun knutselspulletjes kwijt te kunnen. Geef je kids als het kan zelfs een eigen kastje of wellicht een eigen schap of la in de 'gewone' kast, dan voelen ze zich ook al sneller zelf verantwoordelijk voor hun spullen.

KINDVEILIG. Binnenshuis is naast kindvriendelijkheid ook kindveiligheid een belangrijk gegeven. Zijn je kids nog jong, probeer dan de hoeveelheid scherpe hoeken zoveel mogelijk te beperken - een ronde tafel kan ook heel leuk zijn - beveilig de stopcontacten en kies waar mogelijk voor zachte materialen; die zorgen meteen voor een knus sfeertje. Dus iedereen blij!

HOUD BIJ HET INRICHTEN
VAN JE TUIN OF HUIS **DE VEILIGHEID**
ALTIJD IN JE ACHTERHOOFD



Passie voor kroeshaar

Het adres voor al uw natuurlijke haarverzorging!

Bij Amba kun je terecht voor zeer diverse methoden om je haar er schitterend uit te laten zien. Zo ben ik gecertificeerd in het zetten van Sisterlocks, Brotherlocks, Twists, Comrows, Braids & Weaves.

In mijn salon werk ik met natuurlijke en milieu-vriendelijke producten en gebruik ik géén chemische (ont)kroesmiddelen. Als je bij mij een sessie ondergaat, is het van belang om je haar ook thuis zo gezond mogelijk te houden.



Kora Pryor

Caprastraat 89 Almere | 06-46260447
www.ambasnaturalhairandbeauty.nl

Kleding Webshop



Wij leveren Vrijtijds-, Promotie-, Bedrijfs-, Kinder-, en Babykleding van vele merken.



Alle kleding kan door ons BEDRUKT en GEBORDUARD worden.



mantis



verkoop@omnitex.nl

www.omnitex.nl

mobiel 06-22225288



Bijna jarig? Vraag geen kado maar een donatie.

Kijk op kadoneren.nl



H O R O S C O O P

KREEFT 21-06/22-07

De sterren staan op een gunstige positie, je bent op een plaats vol positiviteit en energie. Deze maand heb je de kans om vooruitgang te boeken op je werk.



Leeuw 23-07/22-08

Je gaat gebruikmaken van je ervaringen. Je gaat makkelijker om met stressvolle situaties en brengt wat meer tijd door met familie. Die zal je vast gemist hebben.

Maagd 23-08/22-09

Het kan voorkomen dat je emotioneler bent dan normaal, maar luister altijd naar wat je hart te zeggen heeft. Blijf niet op één plaats, geniet van het reizen, de nieuwe avonturen en het sociale leven.

Weegschaal 23-09/22-10

Neem niet te veel hooi op je vork. Zoek deze maand de natuur op, dat zal je goed doen.

Schorpioen 23-10/22-11

Sta wat vaker stil bij alles en zet je gedachten op een rijtje. Ga er tussenuit, de natuur in of geniet van een massage. Verspil je energie niet aan mensen die het niet waard zijn.

Boogschutter 23-11/21-12

Je leert in deze tijd veel nieuwe en interessante dingen. Spanningen en uitdagingen komen je tegemoet. Je komt harmonieus en krachtig over, dit is een uitstekende uitstraling om je liefdesleven in bloei te zetten.

Steenbok 22-12/20-01

Deze maand stel je prioriteiten, je doet eindelijk alles wat jij echt belangrijk vindt. Maar je zult hierdoor een goede indruk achterlaten.

Waterman 21-01/19-02

Let op wat goed is voor jou. Leef in het hier en nu en nergens anders. Gebeurtenissen waar je niets meer aan kunt veranderen, laat je gaan.

Vissen 20-02/20-03

Let op! Deze maand staat er iets op je te wachten wat je niet ziet aankomen. Blijf vechten voor wat je waard bent.

Ram 21-03/20-04

Er breekt een gelukkige tijd aan, niet alleen in je werk maar ook in relaties. Geniet ervan met volle teugen. Wees niet verdrietig of boos als de taak niet af is, dat kan iedereen overkomen.

Stier 21-04/20-05

Je zit deze maand vol met interessante ideeën, gebruik ze goed! Doe geen activiteiten die je zelf niet leuk vindt. Probeer een nieuwe stap te zetten in je relatie.

Tweelingen 21-05/20-06

Er breekt een keerpunt aan in je leven, je bent in staat om je doelen te gaan bereiken! Geef je partner wat extra aandacht, dat zal zeker op prijs gesteld worden.

Brood is gezond!



**MAANDAG
GESLOTEN!**



ROSARIUMPLEIN 13 - 1561 DX - KROMMENIE
TEL.: 075 - 6287586
WWW.JAAPBRAKENHOFF.NL