

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



JULI 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST



We hebben zin
in de

Vakantie!

Like & Share
en maak kans
op mooie prijzen



Ontdekkend
opgroeien in
de villa van

Prins Heerlijk

Naschoolse opvang met dieren. Jouw warme tweede thuis. Bij Prins Heerlijk gaan we niet alleen maar sporten of spelletjes doen. Nee, wij gaan zoveel verschillende dingen doen, zodat jij jouw talenten kunt ontdekken (Reggio Emilia).

Hou je van dieren en in de tuin met planten bezig zijn, van schilderen en pottenbakken of toch iets moderner zoals ontwerpen en 3D-printen? Wij houden niet alleen van gezond eten en zorgen dat jij zo gezond mogelijk bent, maar zorgen ook dat jij het zelf kunt maken. Dit jaar komt ons tweede kookboek uit en alle kinderen komen er in te staan.

Wij houden van muziek en van dansen en hebben lekker de ruimte in de mooie monumentale villa. Wij gaan op avontuur naar strand en musea en leven ons uit in het park en onze mooie tuin.



Natuurlijk nog mooier



Cosmetisch arts
Eric P. de Weerd

Plexx
SOFT SURGERY



WERELDWIJD EEN SUCCES NU OOK IN NEDERLAND
Het ongelooflijke alternatief voor chirurgie

- Ooglidlifting/-correctie
- Halsversteving - lifting
- Rimpelverwijdering
- Wenkbrauwlifting

Ook geschikt voor: pigmentvlekken, striae, wratjes, tatoeageverwijdering, ouderdomsvlekken, littekens, acne en acnelittekens, etc.

Dit alles zonder bloed, snijden en hechtingen!

Ook Botox en fillers, pedicure, manicure en schoonheidssalon!

 TheBodyManager

natuurlijk nog mooier

Zeewijkplein 33, 1974 PA IJmuiden, 06 - 48 77 42 61
Hogeweg 56a, 2042 GJ Zandvoort, 023 - 777 41 59

www.natuurlijknogmooier.nl www.thebodymanager.com



Inhoud



COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus
THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BZ Nederland Bruist
ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT HAARLEM BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
T 076-7115340
nl@nederlandbruist.nl
 Like ons op Facebook.com/haarlembruist

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. Mercknaam Haarlem Bruist is een mercknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst 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 Grenzstreek, 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 Studio 44 en Hoorbegrip Haarlemmermeer 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, ONTSTRESSEN?

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.

PRIMEURSHOP BOL VERS VOOR U!

*Van vers fruit tot
complete maaltijden,
warm aan huis bezorgd!*



Hagelingerweg 1, 2071 CA Santpoort
Tel: (023) 537 83 25, www.primeurshopbol.nl



NEL GRUTER
SECRETARIEEL MANAGEMENT



“Organiseer uw
secretariaat
in kleur!”

web	www.nelgruter.nl	Ridderburgpark 153	2135 KW	Hoofddorp	
e-mail	info@nelgruter.nl	telefoon	023 - 55 71 8 - 16	mobiel	06 - 55 78 0 984

Juli-lijf...

Heb je dat ook dat je 's morgens opstaat en langs de spiegel loopt en denkt: “pffff, alweer juli maar mijn lijf is duidelijk nog niet in de juli stand? Wij herkennen dat gevoel en willen je daarbij graag helpen. Wat kunnen we dan voor je doen?

Wij werken met een zichzelf al 50 jaar bewezen geautomatiseerde, spierstimulerende behandeling die identiek is aan een traditionele work-out. Deze behandeling biedt een ideale uitkomst voor vrouwen die niet kunnen, mogen of willen trainen. Met de elektrotraining van Bailine train je je lichaam op een gerichte wijze, zonder dat je je hoeft in te spannen.

Het programma van Bailine helpt je bij de opbouw van een gezonde, soepele spiermassa. Wij hebben meer dan 90 speciaal ontwikkelde simulatorprogramma's, waarvan elk zich richt op een specifiek

gebied van het lichaam. Dus heb je een specifiek gebied van je lichaam waar je aan wil werken? Met de aanpak van Bailine kunnen we je gericht behandelen.

Als gediplomeerde professionals geven we je graag aanvullend advies en door middel van motivatie-cd's en voedingsadviezen bereik je langdurig resultaat en ontwikkel je een gezondere levensstijl. Bailine is meer dan figuurvorming: wij gaan voor een blijvend resultaat!

Verder kun je **nu nog alleen in Haarlem** terecht voor het allernieuwste Lymfedrainage en bindweefselmassage programma ontwikkeld door Bailine Noorwegen. Met behulp van dit programma kun je een grote reiniging van het lichaam uitvoeren en opgeslagen afvalstoffen worden verwijderd. Naast vele effecten vermindert het ook de cellulitis en simuleert het de bloedomloop.

Dus wil je langs die spiegel of etalage lopen en denken “Wauw, hallo zomerlijf”, kom dan naar Bailine en vraag een gratis proefbehandeling aan (houd rekening met een wachttijd).



PROFITEER NU VAN ONZE
ZOMERACTIE!



Marnixplein 21, Haarlem
023 532 0016 / 06-55 93 44 29
haarlem@bailine.nl
collette@naturalhealthcenter.nl
www.naturalhealthcenter.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

Te lang rondlopen met verminderd gehoor:

Alweer bijna 7 jaar geleden opende Erik Lodewijk - vanuit een intrinsieke motivatie om kwaliteit en maatwerk te leveren - Hoorbegrip Haarlemmermeer. Sinds 2015 kunt u tevens op afspraak terecht in een nevenvestiging aan Kenastraat 8 H te Haarlem. Hoorbegrip verkoopt hoortoestellen in alle soorten en maten. “We werken met de beste en nieuwste apparatuur”, vertelt Erik Lodewijk. “Daarbij kiezen we bewust voor A-merken.” Er is tevens uitgebreide keuze in materialen voor gehoorbescherming en allerlei randproducten ‘om het oor’.



BIJ ONS WORDEN
MENSEN ALTIJD
GEHOLPEN DOOR DE
AUDICIEN

blijvend minder verstaan

BLIJVENDE SCHADE VOORKOMEN

“Als mensen hier voor het eerst komen, lopen ze vaak al jaren met gehoorproblemen rond. We beginnen met een gratis en vrijblijvend gesprek waarin we bekijken wat er precies aan de hand is, o.a. op basis van een uitgebreide hoortest en een foto van het trommelvlies. Mensen denken vaak ten onterechte dat ze beter nog geen hoortoestel kunnen nemen, omdat hun hersenen anders lui worden. Het tegendeel is echter waar. Door langere tijd te weinig geluid aan te bieden aan de hersenen, raken deze blijvend een aantal ‘vaardigheden’ kwijt die essentieel zijn voor bijvoorbeeld het verstaan in gezelschap.”



Eigenaar: Erik Lodewijk
Bernadottestraat 169, Hoofddorp (Winkelcentrum PAX) | Kenastraat 8 H te Haarlem | **023-5578090**
info@hoorbegrip.nl | www.hoorbegrip.nl

PROEFPERIODE

“Indien nodig verwijzen we door naar de huisarts of K.N.O.-arts. In het merendeel van de gevallen kunnen we echter aan de slag met het vinden van het meest geschikte hoortoestel. Wanneer een toestel is gekozen, wordt het aangepast voor de klant en volgt een proefperiode waarin het toestel steeds verder wordt bijgesteld. Als de klant tevreden is, wordt tot aanschaf overgegaan. Dit is inclusief vijf jaar service en garantie.”

TINNITUS

Voor mensen die last hebben van tinnitus, oftewel oorsuizen, behoort een speciaal consult tot de mogelijkheden. “Dit is bedoeld om hen zo snel mogelijk op weg te helpen naar de juiste hulp. Soms verwijzen we door, soms kunnen we zelf iets voor hen betekenen door een hoortoestel met maskerend geluid aan te bieden. Neurostimulatietherapie is eveneens mogelijk.”



WIDEX **BEYOND™**
LIFE WITHOUT LIMITS



*Disclaimer:
Apple en het Apple logo
zijn gedeponeerde
handelsmerken van Apple
Inc., geregistreerd in de V.S.
en andere landen. App Store
is een dienst van Apple Inc.*

Vakantiegevoel

Op het werk
met een toiletrol onder
je arm lopen.



Volg ons op social media @NederlandBruist

Elke verandering begint met een andere manier van kijken



Wanneer je een verandering wilt aanbrengen in een gedraging, die bijvoorbeeld voortkomt uit angst, is er als fundament complete openheid nodig. Openheid naar onszelf en naar de gedraging.

Vanuit dit oogpunt is relatief snel te achterhalen welke reden/oorzaak er schuil gaat achter het ongewenste gedrag. Want lieve lezers, elk gedrag (helpend of belemmerend) heeft een reden, al zijn we ons hier niet altijd van bewust.

Zodra we deze reden onder ogen zien en begrijpen, kunnen we op een dieper niveau naar het gedrag kijken. Doordat de zienswijze verandert en de focus er in z'n geheel op ligt, zal de gedragsverandering vanzelf in beweging komen en kan deze gedraging laag voor laag worden losgelaten. Daarmee zouden we

“Elk gedrag heeft een reden”

kunnen zeggen dat de kijk op alles in en om ons heen het gedrag, en vanzelfsprekend ook het welzijn, continu beïnvloedt.

Vaak wordt het vertrouwde, doch onwenselijke gedrag geaccepteerd en voor lief genomen. Jammer, want uit ervaring weet ik dat een gedragsverandering veel nieuwe en waardevolle bewegingen in gang zal zetten.

Graag geef ik een kijkje in het recept. “Men neemt een bodempje aandacht, giet daar een hoeveelheid zelfreflectie overheen, lengt het aan met een scheut realiteitsbesef en brengt het tot slot op smaak met het nodige begrip en maakt het af met een flinke toef zelfliefde!”

Mijn naam is Annemieke, vanuit mijn praktijk ben ik werkzaam als coach en psychosociaal therapeut.

Centrum aan het Spaarne | Spaarne 112 Haarlem | 06-41843332

info@sensepower.nl | www.sensepower.nl

Voor een optimaal kunstgebit

Een kunstgebit dat prachtig oogt en vooral ook comfortabel draagt; dat is een waar kunstwerk. Voor een nieuw kunstgebit bent u bij ons aan het juiste adres.

“Tandprothetische Praktijk Fred W. van der Linde is gespecialiseerd op het gebied van het aanmeten en vervaardigen van kunstgebitten, oftewel protheses voor mensen, die hun eigen tanden en kiezen missen of kampen met een zwaar verwaarloosd gebit. Zowel volledige als partiële protheses en klikgebitten op implantaten behoren bij ons tot de mogelijkheden.”

“In onze praktijk doen wij alles in eigen beheer, daardoor zijn de lijnen kort en kan er snel worden geschakeld. Patiënten hebben altijd te maken met dezelfde persoon, die bespreekt de wensen en maakt vervolgens ook de afdruk en de daadwerkelijke prothese. Dat scheidt een vertrouwensband, waardoor mensen zich eerder op hun gemak voelen.”

“Wij hebben contracten met alle zorgverzekeraars en rekenen daar ook rechtstreeks mee af om onze patiënten nog verder te ontzorgen. Protheses worden tegenwoordig voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering, de resterende kosten kunnen worden gedekt door de aanvullende verzekering. Ook daarover kunnen wij onze patiënten informeren.”



Neem gerust contact met ons op voor vrijblijvende informatie!

Tandprothetische Praktijk Fred W. van der Linde

Planetenweg 52, IJmuiden - 0255-520035 | Parklaan 88, Haarlem - 023-5321972 | www.kunstgebitservice.info

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!

WIJ DOEN ER VOOR U ALLES AAN OM VAN DE UITVAART VAN UW DIERBARE EEN MOOI AFSCHEID TE MAKEN. DE DAG VAN DE UITVAART VOLGT OP EEN VAAK DRUKKE WEEK WAARIN WIJ HEBBEN GEPROBEERD U ZOVEEL MOGELIJK REGELWERK UIT HANDEN TE NEMEN ZODAT U ZELF AAN UW GEVOEL TOEKOMT.

DE AFTERPARTY

Ik vergelijk de periode tussen het overlijden en de uitvaart vaak met een achtbaan. Een emotionele achtbaan wel te verstaan. Het is dan ook niet raar dat er na de plechtigheid zelf, een ontlasting plaatsvindt en er tijdens de condoleance regelmatig gelachen wordt. Dat mag natuurlijk ook! Niemand zal denken dat u géén verdriet heeft maar hoe mooi is het niet dat u van de begrafenis of crematieplechtigheid ook een goede herinnering kunt maken, samen met alle genodigden die de overledene de laatste eer komen bewijzen. Mensen die u vaak lang niet gezien heeft maar waarmee u in het verleden bent omgegaan of juist mensen die in de laatste periode veel voor u en de overledene betekend hebben, daar kun je dan na de uitvaart herinneringen mee ophalen.

Wanneer er na een uitvaart nog 'gelegenheid tot condoleren' is, vindt deze vaak plaats in een zaal van of bij de begraafplaats of het crematorium. Er zijn vaak ruime keuzemogelijkheden; koffie/thee of een drankje, cake, een koekje, broodjes of zoutjes en bitterballen, alles kan.



Je kunt per kopje koffie/drinkje afrekenen, maar steeds vaker kan er ook worden gekozen voor een 'arrangement', een combinatie van onbeperkt drankjes met één of meer broodjes dan wel snacks voor een vast bedrag per persoon.

Zo'n arrangement bestel je van tevoren voor een bepaald aantal gasten. Er is natuurlijk altijd een risico dat er minder mensen komen dan verwacht, want je wordt geacht in elk geval de bestelde arrangementen te betalen. Ik zou in dat geval graag zien dat wel de 'teveel' bestelde broodjes/voorbereide snacks op de rekening komen maar dat de bijbehorende drankjes niet worden berekend.

Laatst had ik nog een gesprek met een cateraar waarbij ik zei: "Als die arrangementen dan toch berekend worden dan wil meneer niet alleen graag de broodjes mee naar huis maar ook vier kannen koffie en twee kannen jus d'orange, daar betaalt hij immers voor." Onnodig te vermelden hoe de rekening in dit geval uitviel.

De keuze wáár u de condoleance wilt houden is natuurlijk aan u; wij zullen altijd proberen de locatie van uw keuze te boeken en duidelijke afspraken te maken zodat u weet waar u aan toe bent.

En wanneer de locatie van uw keuze een (hoge) vergoeding vraagt voor het gebruik van de zaal, stellen wij u daarvan natuurlijk in kennis.

Wij 'ont-zorgen' en denken niet vóór u maar wel mét u mee.

Martin





Straks heerlijk nazomer
in uw tuin?

Kijk voor
inspirerende
ideeën op
onze website

Hoveniersbedrijf Van der Zon

Tuinaanleg • Tuinrenovatie • Tuinonderhoud • Grond- & straatwerk

info@hoveniersbedrijfvanderzon.nl | www.hoveniersbedrijfvanderzon.nl

BRUIST

Like ons op **facebook**.

www.facebook.com/HaarlemBruist



Ambachtelijke schoenmakerij en lederwaren

Sinds 1992 is Frans Freijser Schoenreparatie gevestigd in Santpoort-Noord. Hier kun je je schoenen perfect laten repareren door een vakman. Maar je kunt er ook terecht voor pantoffels, voetbedsandalen, rubber laarzen, sokken, koffers, tassen en lederwaren, lederen handschoenen, naamplaten en paraplus.



Hoofdstraat 193 Santpoort-Noord | 023-5379456 | www.fransfreijser.nl

Zwanger

Ik word gebeld door Emma, zij is zwanger van haar tweede kind en voelt zich heel naar. Zo misselijk en moe voelde ze zich niet de eerste keer. Ze hoorde van een vriendin dat acupunctuur goed kan helpen, maar twijfelt of het iets voor haar is.

Mijn naam is Janey Wilke- van der Neut.
Ik werk met veel plezier als
arts-acupuncturist en bedrijfsarts
in mijn praktijk in
Haarlem Noord.

Ze komt voor een intake en ik leg haar uit dat ongeveer 80% van de zwangere vrouwen klachten heeft van misselijkheid en braken tijdens de zwangerschap.

Vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde wordt dit verklaard doordat meer energie gaat stromen richting de baarmoeder. En ook energie die eerst naar beneden stroomde stroomt nu naar boven. Dit kan doorschieten, waardoor de klachten van misselijkheid en in het ergste geval ook braken kan voorkomen.

Deze tegengestelde stroom wordt ook wel een "rebellerende Qi" genoemd. Nu is het naast acupunctuur ook goed om gember te proberen en goed naar het leefritme te kijken qua rust en eetpatroon. Ze ziet het zitten om de behandeling een kans te geven en we gaan van start.

Na elke behandeling gaat het een stukje beter en na 3 behandelingen belt ze me: "Ik voel me weer goed zwanger!"

Eindelijk kan ze weer genieten van de zwangerschap.



balans&co
ACUPUNCTURIST • LIFE COACHING

Janey Wilke-van der Neut
Marsmanplein 116C Haarlem
06-14470491 of 023-5769385
info@balans-co.nl
www.balans-co.nl

Heeft u ook wel eens last van boorangst?

Makkelijk en flexibel ophangstelsysteem

Je hebt alles opnieuw geschilderd en je muren laten stuken. Hartstikke mooi maar nog wel een beetje kaal. De foto's en schilderijen moeten weer aan de muur. Dat betekent gaten boren! Je moet er niet aan denken. Geen nood, als dealer van STAS schilderij ophangsystemen heeft Capricorn Lijsten verschillende stijlvolle en geraffineerde oplossingen waarbij, eenmaal aangebracht, je nooit meer in de muren hoeft te boren.

Aan een schilderij ophang systeem kun je alle ingelijste afbeeldingen, schilderijen maar ook voorwerpen, borden of panelen ophangen die je gemakkelijk kunt verhangen zonder meer te hoeven boren. Naast het gemak van het ophangen vormen de rails ook een geraffineerde overgang tussen plafond en muur. Desgewenst kunnen bepaalde typen rails ook geleverd worden met fraaie armaturen en diverse spots om kunstwerken optimaal te belichten.

In de winkel zijn diverse voorbeelden van ophangrails en schilderijverlichting te zien waar Ron en Trudy je graag alles over vertellen. De ophangrails zijn makkelijk zelf aan te brengen maar wil je liever de rails op een vakkundige manier bij je aan laten brengen, dan komt Ron daar ook graag voor langs.



TIP
BIJ CAPRICORN
LIJSTEN KUN JE
GRATIS PARKEREN
VOOR DE DEUR.



Capricorn Lijsten
Nieuweweg 57 - 2132 CL Hoofddorp

Nieuweweg 57 | Hoofddorp | **023-5626662**

info@capricornlijsten.nl | **www.capricornlijsten.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. Diewuikje Tijsen maakt je wegwijis 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!

Barre Workout bij Studio 44

Barre Workout is misschien wel de meest hippe Workout van dit moment. En nu ook te volgen in Haarlem! Barre combineert de techniek van klassiek Ballet, de controle van Pilates, de flexibiliteit van Yoga en de kracht en het uithoudingsvermogen uit de Fitness. Deze Total Body Workout geeft jou lichaamsbesef, coördinatie, elegantie, souplesse en strakke, lange spieren.

De les is opgebouwd uit 4 delen.

- **Warming up.** Deze start 'in het midden'. Met behulp van een kleine choreografie van verschillende bewegingen uit de Dans, de Pilates en de Yoga, wordt het lichaam voorbereid op bewegen.
- **De Barre.** Aan de 'Barre' (een lange houten stok tegen de muur, waar je je aan vast kunt houden voor je balans) doe je

pittig/snelle oefeningen afgewisseld met lyrische en dansante bewegingen. Er wordt gelet op een juiste lichaamshouding, je core blijft stabiel en je benen en billen worden krachtig getraind.

- **Oefeningen** op de mat.
- **Stretchen.**

De hele workout wordt gegeven op heerlijke opzweepende muziek, vaak Deep House-achtige tracks.



KOM MEEDOEN!



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 Droogshampoo, € 5,49 www.batiste.nl

BRUIST

Haarlem Bruist ligt iedere maand op minimaal 200 locaties. Het magazine wordt ook wisselend in verschillende wijken huis-aan-huis verspreid. Natuurlijk kun je het magazine ophalen bij een van onze adverteerders of online lezen op www.haarlembuist.nl. Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

HAARLEM

Restaurant Fris

Beebox

Amedee

Fantastisch Tassen

Albert Heijn Kruisweg

Carlton Square Hotel

Uitvaartverzorging Uitendaal

Hästens Store Haarlem

Stadsschouwburg & Philharmonie

Prins Heerlijk

Roos Zantkuyl -

Cambridge Weight Plan Consulent

OVERVEEN

Natuurwinkel Overveen

HEEMSTEDE

The Vintagestore

SANTPOORT-NOORD

Frans Freijser



OOK OP JOUW LOCATIE?

Heb je een locatie met een balie, wachtruimte of leestafel, neem dan contact met ons op via: nl@nederlandbruist.nl. Dan kan het gratis magazine Haarlem Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

Ga naar www.haarlembuist.nl, meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.

Ieder individu is *anders*

Eind 1999 begon Dora Vermanen onder de naam Body, Mind & Spirit haar eigen praktijk. Sindsdien komen kinderen en volwassenen met de meest uiteenlopende problemen - van pesten en buenzies tot chronische lichamelijke klachten, rouwverwerking en trauma's - bij haar voor hulp. "Ik ben absoluut geen psycholoog of psychiater. Ik geef mijn behandelingen vanuit mijn eigen visie en stem deze geheel af op de persoon die ik voor me heb", aldus Dora.

"Teder individu is anders en heeft zijn of haar eigen verhaal. Dat vormt voor mij het uitgangspunt. Ik ga in eerste instantie vooral af op mijn gevoel, daar ligt mijn grootste kracht. Meestal heb ik al snel een idee waar we onze aandacht op moeten richten. De kunst is tussen de regels door te luisteren; wat mensen niet vertellen, is belangrijker dan wat ze wel vertellen. Zo komen we uit bij het echte probleem."

RUGZAK VOL MET SPEELGOED

Dora bepaalt vervolgens welke behandeling het meest geschikt is voor jou. "EMDR, hypnotherapie, regressietherapie, NLP, RET... Ieder behandeltraject is anders."

GEMOEDELIJK FAMILIEBEDRIJF

Body, Mind & Spirit is inmiddels uitgegroeid tot een gemoedelijk

familiebedrijf. "Drie dochters en een nichtje werken mee. Ons doel is mensen blij maken middels uiteenlopende behandelingen op het gebied van Body, Mind en Spirit. Daarbij kun je naast de therapieën o.a. denken aan massage, zonnebank, Nails by Ash, Healing By Nature en nog veel meer. We hebben tevens een winkel waar je terecht kunt voor leuke cadeau-artikelen."



Wij staan
voor
persoonlijke
aandacht en
kwaliteit.



Body, Mind & Spirit

Hoofdstraat 195 Santpoort-Noord

06-24725675

doravermanen@gmail.com

www.doravermanen.eu

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



bebouwing begin jaren tachtig is het uitgegroeid tot een kleine, gezellige badplaats met langs de boulevard diverse terrasjes, restaurants, enkele hotels en appartementcomplexen. **HEEL LEUK OM TE LOGEREN ZIJN DE CASITA'S**, typisch Spaanse huisjes, landelijk gelegen en rustiek ingericht. Vanuit zo'n casita kun je op verrassende wijze kennismaken met het platteland van La Palma. De meeste casita's liggen in het westelijk deel van La Palma. Je kunt dan het beste een auto huren om daar te komen.

La Palma is een waar paradijs voor wandelaars. Je kunt de mooiste plekjes ontdekken met een Nederlandstalige gids.

• OOK BIJZONDER
• ZIJN DE
• **GITZWARTE**
• **LAVASTRANDEN**
• OP HET EILAND

“De Nederlandse aanpak, helderheid en duidelijkheid, in combinatie met het geduld en de knowhow van Ibiza Real Estate BDK, waren voor ons de sleutel tot ons nieuwe appartement in Dalt Vila in Ibiza Stad.”

Wytske Hartog



Hierom schakel je ons in voor je woning op Ibiza:

- Je werkt samen met een professional die de lokale markt kent én de taal spreekt.
- Je ontvangt volledige begeleiding bij de aankoop van je woning.
- Je krijgt inzicht in de plussen en minnen van de woning.
- Je ontvangt een bouwkundig advies, inclusief eventuele verbouwingmogelijkheden.
- Je ontdekt de reële waarde van de woning, de marktwaarde dus.
- Je ontvangt advies over de beste onderhandelingsstrategie.
- Je geeft het voeren van de onderhandelingen uit handen voor de beste prijs.
- Je maakt gebruik van onze services tot je geslaagd bent, zonder extra kosten.
- Je komt in contact met betrouwbare en lokale partijen voor juridische assistentie.



Wij zijn gespecialiseerd als
aankoopmakelaar, vinden de
juiste droomwoning voor je én
behoeden je voor alle misstappen.



IBIZA REAL ESTATE

BRECHEISEN DE KEIZER



www.ibizarealestatebdk.com
info@ibizarealestatebdk.com | +34 (0)663867332

Vraag vrijblijvend een adviesgesprek aan als je benieuwd bent
naar wat wij voor jou kunnen betekenen.



Beleef weer
een nieuw
seizoen in het
theater!

**Stadsschouwburg &
Philharmonie Haarlem**

En vier samen met ons 100 jaar
Stadsschouwburg, ingeluid met De
Bonte Gala Avond, waarbij Brigitte
Kaandorp, Erik van Muiswinkel, Veldhuis
& Kemper voor het eerst samen op het
podium staan van 23 t/m 28 september.

www.theater-haarlem.nl

Prachtseries 2018 - 2019

- De leukste afspraak met jezelf!
- Volop voordeel
- Exclusieve extra's

www.theater-haarlem.nl/prachtseries



Serie Dans

Drie van de beste dansgezelschappen die Nederland rijk is uitgelicht in een afwisselende serie: Scapino Ballet Rotterdam, Junior Company en Introdans



Serie Verhalen van over de grens

Verhalen, smaken en tonen van buiten Nederland, zoals de speelse getuigenissen van jonge Marokkaans-Nederlandse actrices in 'Melk & Dadels'.



Serie Dinsdagmatinee

Tijdens de lunch of ter onderbreking van het shoppen een muzikale serie met chansons en verhalen met o.a. Fred Delfgaauw en Joke Bruijs met Musica Extrema.



Serie Uitje met kinderen

Samen op bezoek bij de Cellokrijgers met muziek van o.a. Bartók en Glass, de Familie van Nielee of bij Assepoester en haar gemeene schoonfamilie.



De keuze van Boudewijn de Groot

En hij komt zelf vertellen waarom hij deze keuze gemaakt heeft. Met o.a. 'De Vader' met Hans Croiset en Johanna ter Steege, 'Caligula' door Theater Utrecht en dans.



Serie voor de circusliefhebber

Momix uit de VS en uit Canada Flip FabriQue, en The 7 Fingers met nieuw circus: sprookjes met spektakel, theater, dans, acrobatiek, clownerie en veel kippenvelmomenten.



Serie met bijzondere parels

Mooie beelden en theater buiten de lijntjes met o.a. Ashton Brother Joost Spijkers, beeldend maskertheater van Familie Flöz en de wonderde wereld van Jakop Ahlborn.



Serie Dubbelspel

Een masterclass en drie voorstellingen op de vlakke vloer (Toneelschuur) en drie in de lijst (Stadsschouwburg) als wegwijzer voor een actief toneelseizoen.

Restaurant Fris by Rick May is een modern restaurant met een klassieke Franse keuken met hier en daar verrassende wereldwijde invloeden.

EEN AVONDJE CULINAIR ENTERTAINMENT

Restaurant Fris is gelegen nabij het Frederikspark te Haarlem. Passie en respect voor het product staan bij ons voorop en dat proef je. Niet al te veel poespas, maar juist pure smaken. Smaken die passen bij het seizoen. De kaart wisselt dan ook om de acht weken zodat iedere keer weer nieuwe, verrassende gerechten op het menu staan. Of je nu komt voor lunch of diner, je kunt er altijd op rekenen dat het dynamische en enthousiaste team je geheel in de watten legt en zorgt voor een onvergetelijke culinaire belevenis.

15/20
GAULT &
MILLAU

LEKKER
TOP 500

VERMELDING
IN DE MICHELIN
GIDS



FRIS
RESTAURANT

by Rick May

Restaurant Fris is lid van restaurantvereniging Jeunes Restaurateurs en is geopend van dinsdag tot en met zaterdag vanaf 18.00 uur.

Twijderslaan 7 Haarlem

023-5310717 | info@restaurantfris.nl

www.restaurantfris.nl