

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



SEPTEMBER 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST



Lezersacties
Like & Share

Heb jij het lef
om relaxed te *leven?*

Natuurlijk

“COSMETISCHE
INGREPEN
ZIJN GEEN
WONDERMIDDEL”



nog mooier

Eric P. de Weerdt werkte 25 jaar lang met veel plezier als huisarts. Drie jaar geleden besloot hij om zijn oude professie als cosmetisch arts weer op te pakken. Hij sloot zich aan bij **TheBodyManager**, een jonge en dynamische schoonheidssalon in IJmuiden. Hier verzorgt hij verschillende specialistische en cosmetische behandelingen, o.a. CACI, botox, fillers en PlexR.

“Ik vind het belangrijk om voor iedereen de tijd te nemen”, vertelt Eric. “Hier ben je geen nummer, maar word je gezien als persoon. Je krijgt van te voren alle informatie die je nodig hebt en heb je nog vragen na de behandeling, dan worden die beantwoord in het nagesprek.”

FACELIFT ZONDER MES

“We zijn een van de slechts 4 plekken in Nederland die de CACI behandeling aanbieden. Dit is de enige techniek waarmee de productie van collageen wordt gestimuleerd, zonder dat de huid eerst wordt

beschadigd.

Daarnaast worden je gezichtsspieren intensief getraind. Voor een optimaal resultaat moet je minimaal acht behandelingen ondergaan. Dan is je huid weer een stuk steviger en strakker.”

PLEXR SOFT SURGERY

Het nieuwste van het nieuwste is PlexR Soft Surgery. “Met een speciaal apparaat verdamp je eigenlijk alles wat op de bovenste huidlaag ligt - denk aan moedervlekken, wratjes en acnelittekens - zonder daarbij littekens achter te laten. Het wordt het meest gebruikt voor een ooglidcorrectie zonder snijden. In slechts een uur ben je van je hangende oogleden af.”

REALISTISCHE VERWACHTINGEN

“Ik kies bewust voor innovatieve technieken waar je de huid zo min mogelijk mee beschadigt. Ik probeer daarbij zo realistische mogelijke verwachtingen te kweken over wat ik kan bewerkstelligen. Cosmetische behandelingen zijn geen wondermiddel, het beste resultaat heb je als je ook inwendig goed voor jezelf zorgt. De huisarts in mij kan het niet nalaten daar op te wijzen!”

Cosmetisch arts

Eric P. de Weerd

Zeewijkplein 33 IJmuiden

06-48774261

infodeweerd@gmail.com

www.thebodymanager.com



**GOED OM
TE WETEN**

Eric werkt ook vanuit
andere locaties in
Zandvoort, Amsterdam,
Beverwijk en Uden.



6



10

win

14

Inhoud

8



12



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BZ Miranda de Koning-Schiering

EINDREDACTIE Astrid Berkhout

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](https://www.facebook.com/haarlembruist)

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op [Facebook.com/nederlandbruist](https://www.facebook.com/nederlandbruist)

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@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. Merknaam Haarlem Bruist is een merknaam 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: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Roosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Het is alweer september, wat gaat de tijd toch snel. Na een aantal supermooie maanden waarin veel mensen genoten van een welverdiende vakantie, is inmiddels voor de meesten het 'gewone leven' weer aangebroken. En hoe... Soms lijkt het net of je helemaal geen vakantie hebt gehad als je weer wordt opgeslokt door de ratrace van alledag.

Bruisende **lezer,**

Hoe dat komt? In veel gevallen doordat je meteen weer veel te veel ballen hoog probeert te houden: je werk, je familie, je huis, je vrienden en alles wat daarbij komt kijken. En vaak levert dit alles tezamen niets anders op dan stress. Zonde, want je was juist zo ontspannen door die vakantie. Stop dus met het proberen om al die ballen hoog te houden. Hoe je dat doet, lees je verderop in dit magazine. Maar één ding mag duidelijk zijn: stel je prioriteiten niet verkeerd en bewaak je energie.

Rust, Routine en Regelmaat zijn wat dat betreft dan ook de belangrijkste drie rrr'en. Dus pak je moment van rust door de routine in te bouwen om regelmatig even door dit magazine te bladeren. Sla het magazine open en lees behalve het artikel over die 'jongleerkunsten' ook de inspirerende verhalen van bruisende ondernemers als Krim Advocaat & Mediator en Refresh Hair & Make-up die je vertellen waar zij hun prioriteiten leggen.

Veel leesplezier!

René Moes

ADVERTEREN?

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

Alle ballen

ZO DOE JE DAT

Hoe houd je deze ballen allemaal hoog? Het enige juiste antwoord hierop is **NIET**. Stop met het proberen om al die ballen hoog te houden. Dit is namelijk onmogelijk zonder eraan onderdoor te gaan. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Ballen hooghouden kan iedereen best lang volhouden, maar ballen laten vallen is de kunst.

JE HEBT TWEE KEUZES. Je gaat op deze manier door en de kans is groot dat je een burn-out krijgt, waardoor je geen enkele bal meer hooghoudt. Of je laat een aantal ballen vallen om weer in balans te komen en te blijven. Bruist adviseert mogelijkheid twee.

DE KUNST ZIT HEM IN HET STELLEN VAN PRIORITEITEN. Werk alleen met de ballen die ertoe doen. Gooi de rest naar anderen, leg ze op tafel of laat ze gewoon vallen. Het is belangrijk om je af te vragen wat je doel is. Wanneer je dit weet, kun je een hoop ballen - taken - laten vallen, omdat ze niet bijdragen aan dat doel. Kijk ook eens kritisch naar je planning. Moet alles meteen gebeuren of zijn er taken die je uit kunt stellen? De ervaring is dat uitgestelde taken achteraf niet belangrijk blijken en alsnog afvallen.



Na een lange zomer met veel vrije dagen en weinig moeten, begint het 'gewone' leven weer. Je drukke baan, het huis, je partner, de familie en de grote vriendenkring vragen weer jouw aandacht. Je hebt meteen weer veel ballen hoog te houden. Weet je niet meer hoe je dit voor elkaar moet krijgen, geeft het stress en wil je hier graag iets aan doen? Bruist geeft tips.

hooghouden



Kom je na het schrappen van minder belangrijke dingen nog steeds tijd te kort, accepteer dan dat je niet alles zelf kunt doen. Je zult taken uit handen moeten geven, hoe moeilijk dit ook is. Geef een ander de kans om te laten zien dat hij of zij deze taak net zo goed (of misschien zelfs wel beter) kan als jijzelf.

STRESS WERKT VERSLAVEND. De adrenaline die ontstaat door stress geeft je een goed gevoel. Wanneer dit daalt, ga jij je rusteloos voelen en zoek je weer naar prikkels die je dat goede gevoel geven. Doordat je niet voldoende rust krijgt, zal dit je uiteindelijk opbreken. Kick af van deze verslaving door meer rust te creëren. In het begin zal dit moeilijk zijn en voel je je erg onrustig. Uiteindelijk went je lichaam aan de lagere adrenalinespiegel, waardoor je meer rust gaat vinden. Door altijd je doel voor ogen te houden, weet je welke taken belangrijk zijn en welke niet. Het afronden van een taak geeft een positief gevoel en energie die je vervolgens in een nieuw project weer kunt gebruiken.

HET LATEN VALLEN VAN BALLEN
VEREIST MOED. **HEB JIJ HET LEF** OM
EEN LEUK, RELAXED LEVEN TE LEIDEN?



Een strakkere buik zonder sporten

Onlangs heb ik op uitnodiging van Collette Janssens van Natural Health Center / Bailine een bruisende behandeling gehad.

Eerst kreeg ik een uitgebreide uitleg over het ontstaan van Natural Health Center / Bailine, dat al 50 jaar bestaat.

Collette vroeg mij wat mijn doel is en heb haar verteld dat ik wel graag een strakkere buik zou willen. Ik kreeg een uitgebreide intake waarna het vetgehalte en lichaamsgewicht gemeten werd. De behandeling begon en er werden heel veel elastische banden om mij gelegd en onder deze banden kwamen pads op mijn buik, rug, billen en dijen.

Daarna kreeg ik een hoofdtelefoon op waarna ik extra uitleg kreeg over de Bailine behandeling.

Collette startte via de computer, waar ze al mijn metingen had ingegeven, de therapie. Ze had hem op standje 21 gezet en vertelde dat standje 31 normaal is. Ik moet zeggen dat dat best intensief is, alsof je aan het sporten bent. Alle spieren die ik normaal niet gebruik waren actief maar het voelde echt heerlijk aan. De proefbehandeling die ik kreeg duurde 20 minuten. “Normaal, legde Collette uit, duurt een behandeling 30 minuten. Voor het gewenste resultaat moet je deze behandeling twee keer per week doen.”

Ik vond het heel goed dat je naast de behandeling ook nog een uitgebreid voedingsadvies krijgt.

Mijn doel is dat ik weer een strakkere buik krijg, het hoeft echt geen sixpack te zijn, haha.

Wil je ook een mooier
figuur met minder
moeite?

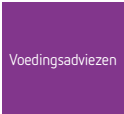


Collette vertelde dat 3 tot 5 centimeter minder buik bij mij mogelijk is, geweldig toch! Het is een aanrader ook voor mannen, zelf ga ik zeker verder met deze behandeling om mijn doel te bereiken.

Collette, bedankt voor de goede uitleg en de fijne behandeling.



Figuurvorming



Voedingsadviezen



Mentale motivatie



Pijnbestrijding



Natuurlijke facelift




bailine[®]
MEER DAN FIGUURVORMING

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



WE WOULD LOVE TO SAY HELLO

WLOUD Design geeft met haar meubels en woonaccessoires een verfrissende Scandinavische look aan je inrichting. Het nieuwe Deense designmerk werkt samen met verschillende (opkomende) designers en creëert hiermee een unieke en brede collectie meubels, woonaccessoires en textiel.
www.woud.dk



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op Les Georgettes Pink Gold Honeycomb Medium Cuff en een Pink Ibiza ring samen t.w.v. € 138,-

Les Georgettes van Altesse is een innovatief juwelen-concept met verwisselbare gekleurde banden.

www.lesgeorgettes.com/nl

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 september naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



Afbeelding kan afwijken

Juweelt voor je

GO WILD

Creative Lab Amsterdam zorgt voor een jungle fever in huis. Het merk brengt happiness in het interieur met exclusieve kaarten, posters en wallpaper collecties. Het eigenzinnige, botanische en moderne behang is dé eyecatcher in huis.

Prijs vanaf € 27,50 per m²

www.creativelabamsterdam.com



TIJDLOZE ALLURE

De nieuwe badkamercollectie 'Antheus' van Villeroy & Boch ademt één en al Art Deco uit. Geïnspireerd door het Bauhaus Design laat designer Christian Haas zien hoe een strak en functioneel lijnenspel goed tot zijn recht komt. Uiteraard met het comfort van nu.

www.villeroy-boch.com



gjes
interieur



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een Princess
Wielerkoffer in de kleuren van
LottoNL-Jumbo wielerteam
t.w.v. € 79,99**

Lichtgewicht trolley systeem,
ABS met shark skin, dit helpt
beschadigingen aan uw koffer
te voorkomen.

**PRINCESS
TRAVELLER**

Verkrijgbaar bij **Blokker**
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 september' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



KLEUR OP DE MUUR

Geef dit najaar de muren wat extra aandacht door ze een andere kleur te geven. Kies voor een milieuvriendelijke en duurzame variant zoals de krijtverf van Amazona. De enige 100% biologische afbreekbare krijtverf in Nederland.

Prijs vanaf 0,75 L, € 28,50

www.amazona.nl



Maak hét onder op de

Isabel Hamer is een echte praktijkvrouw. Ze heeft al meer dan 30 jaar ervaring in loopbaan- en re-integratie coaching. Sinds 9 jaar helpt ze als zelfstandig loopbaanprofessional mensen om vanuit een bewuste keuze koers en richting te bepalen in hun loopbaan.



voor een
AnderGeluid

Loopbaan en coaching/ Casemanagement en Re-integratie

Sparringpartner

"In mijn praktijk kom ik veel werknemers tegen die om wat voor reden dan ook zijn vastgelopen in hun werk," vertelt Isabel enthousiast. "Ze willen iets anders maar weten niet goed wat, of zijn langdurig uitgevallen door ziekte of een ongeval. Er hoeft niet perse sprake te zijn van een probleem, het is sowieso fijn om af en toe met iemand te kunnen sparren over waar je nu in je loopbaan staat ten opzichte van waar je in de toekomst naar toe wilt."

Vooral ook doen!

"Na een brede inventarisatie in het eerste gesprek komen we tot een vraagstelling, die totaal anders kan zijn dan degene waar je oorspronkelijk mee binnenkwam. Vervolgens maken we een verdiepingsslag om te komen tot jouw fundamenten; waar loop jij warm van? Een en ander werken we uit in een concreet actieplan, uiteindelijk gaat het er immers om dat je ook daadwerkelijk iets gaat doen!"

Jouw eigen geluid

"Ik ben nieuwsgierig naar jouw eigen geluid, jouw persoonlijke authenticiteit. Daar gaan we dan ook naar op zoek in onze gesprekken. Beslissingen die je neemt op basis van jouw intrinsieke motivatie zijn altijd goed, daar ben ik van overtuigd. Ik vind het heerlijk om je bij de hand te nemen en dat zetje te geven dat je nodig hebt om je eigen koers te gaan varen."

scheid arbeidsmarkt!

Rugzak vol bagage

“Door je te verrassen met verfrissende, andere invalshoeken creëer ik bewustzijn en zet ik je in beweging. Het kan heel confronterend zijn, maar het is meer dan de moeite waard. Uiteindelijk vertrek je met een rugzak vol bagage waar je je hele leven op terug kunt vallen.”

Tip

Isabel werkt niet alleen met individuele werknemers maar ook met teams!

“De kunst is **verbinding** te leggen tussen jouw **persoonlijke authenticiteit** en jouw **werk**”



Al snel na haar beëdiging als advocaat in 1999 kreeg Assia Krim de kans om in Amsterdam haar eigen praktijk op te bouwen. In 2004 maakte ze de overstap naar Haarlem, sinds 2014 is ze gevestigd op de huidige locatie aan de Kick Smitweg 2.

Juridische hulp met een persoonlijke benadering

PERSONEN- EN FAMILIERECHT

“In de 19 jaar dat ik nu als advocaat werk, heb ik alles al wel een keer gehoord. Nog steeds doe ik mijn werk met evenveel gedrevenheid en plezier. Ik heb altijd gewerkt in het

personen- en familierecht, jeugdrecht en mediation. Dat is waar mijn hart ligt en dat is ook waar ik goed in ben. Ik vind het fijn om het verhaal van mensen te mogen horen en een deel van de oplossing te kunnen zijn van hun probleem.”

ADVOCAAT OF MEDIATOR

Van echtscheiding, omgangsregeling en alimentatie tot

boedelverdeling, afwikkeling huwelijkse voorwaarden en geschillen die voortvloeien uit het gezamenlijk (ouderlijk) gezag; Assia regelt het allemaal. “Dat kan als advocaat van één van de partijen of in de vorm van mediation. In beide gevallen moet je oplossingsgericht zijn, bruggen slaan en mensen nader tot elkaar proberen te brengen. Alleen op die manier kun je komen tot optimale lange termijn afspraken die ook in het belang zijn van de betrokken kinderen.”

OPEN EN EERLIJK

“Ik ben makkelijk in het contact en praat niet in ingewikkelde bewoordingen maar maak in begrijpelijke taal duidelijk hoe het precies zit. Eerlijkheid is essentieel. Ik vertel cliënten waar ze aan toe zijn om realistische verwachtingen te kweken. Ik kan er oprecht blij van worden als een vader met mijn hulp na jaren eindelijk zijn dochter weer mag zien!”



BRUISENDE/ZAKEN

EERLIJKHEID IS
ESSENTIEEL



Kick Smitweg 2 Haarlem | 023-5737081 | info@krimadvocaten.nl
www.krimadvocaten.nl

Persoonlijk advies...

opent een wereld van mogelijkheden

Trudy en Ron van der Elst hebben al meer dan 25 jaar ervaring in het inlijsten van allerlei afbeeldingen. Sinds 7 jaar is het bedrijf gevestigd aan Nieuweweg 57 in Hoofddorp. Veel trouwe, vaste klanten - zowel overheden en bedrijven als particulieren - weten hen hier te vinden.

“Vanuit onze expertise geven we onze klanten graag een persoonlijk advies. We gaan daarbij uit van jouw wensen, maar we geven het eerlijk aan als we ervan overtuigd zijn dat het nog beter kan. Vaak denken mensen dat de lijst ten dienste moet staan van de afbeelding, maar dat betekent niet dat deze onzichtbaar moet zijn. Dat piepkleine vergeelde babyfotootje ziet er in een grote, monumentale lijst uit als een museumstuk. Als iets bijzonder voor je is, mag het gezien worden.”



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

Alle **ballen** hooghouden lukt niet met slechts **2** handen!

Als je **100 keer** zegt dat je het druk hebt,
wordt het natuurlijk ook niet rustig.

Het 'altijd druk hebben' wordt gezien als **succesvol**.

Druk zijn is een krachtig statussymbool geworden.

Stel je **prioriteiten** niet verkeerd. Bewaak je energie,
tijd, humeur en gezondheid, want dat zijn belangrijke zaken.

Het is geen kunst om ballen te vinden om hoog te houden.

De kunst zit hem in het **laten vallen**.

Gun jezelf **20 minuten niks** op een dag.

Blader in Bruist, geniet van een theetje en staar uit het raam.

De belangrijkste drie rrr'en zijn **Rust, Routine en Regelmaat**.

Probeer eens letterlijk **5 ballen** in de lucht te houden.

Dan begrijp je ineens hoeveel energie dit kost!

Je hebt het niet druk omdat je zoveel te doen hebt,
maar omdat je de **verkeerde keuzes** maakt.

NADENKEN OVER DE DOOD EN DIE VAN UZELF IN HET BIJZONDER, IS MISSCHIEN GEEN FAVORIET ONDERWERP MAAR WEL HEEL BELANGRIJK...

WAT U (NIET) WILT DAT U GESCHIEDT...

Ik neem u mee naar een geschiedenis van nog niet zo lang geleden: In de krant las ik dat een bekende van mij was overleden. Tijd en plaats van de afscheidsdienst werden vermeld en ook dat de crematie in besloten kring zou plaatsvinden. Dat was vreemd. Ik had zelf met deze bekende een voorbespreking voor zijn komend afscheid gevoerd en daarbij waren heel andere keuzes gemaakt dan hetgeen ik nu in de krant las. Deze meneer wilde een uitvaartmis en daarna begraven worden in het graf bij zijn zuster. Er was een wilsbeschikking opgesteld maar kennelijk was deze na het overlijden van meneer over het hoofd gezien.

Ik voelde met meneer mee. Ik weet niet wat er in de tijd voorafgaand aan zijn overlijden is gebeurd maar doordat de uitvaart nu zo'n andere invulling had gekregen was hem de regie over zijn eigen afscheid ontnomen. Er waren door hem keuzes gemaakt die ik uit zijn mond had vernomen en genoteerd, waar hij over had nagedacht en die hem toentertijd een gerust gevoel hadden gegeven dat er



na zijn overlijden geen 'gekke dingen' met hem zouden gebeuren. Natuurlijk kunt u nu denken dat hij in zijn laatste levensfase gewoon van mening was veranderd maar ik denk zelf van niet. Wanneer wij samen zaten zei hij het zelf: "Ik wil niet de oven in, ik ben bang van vuur".

Wat valt er van deze geschiedenis te leren? Wanneer u nadenkt over uw afscheid en daar zaken voor heeft vastgelegd, laat het uw nabestaanden weten!

U kunt een wilsbeschikking laten vastleggen door een notaris, waarbij u ook zaken als die van uw laatste levensfase kunt regelen. Daarbij wijst u dan iemand aan die gemachtigd wordt uw laatste zaken te regelen. Die persoon moet daarvan natuurlijk wel op de hoogte zijn.

Een tip: Wanneer u uw wensen met een uitvaartondernemer hebt besproken (deze beschikt veelal over formulieren voor een wilsbeschikking), noteer in uw adresboekje (ook in dit digitale tijdperk) nummers

onder de N (notaris) en de B of de U (begrafenis- of uitvaartondernemer). Beter nog: Stop vóór het boekje het visitekaartje van de mensen waar u afspraken mee gemaakt heeft. Wanneer iemand overlijdt wordt er altijd naar adressen gezocht, dus zet alle voor u belangrijke gegevens er in (dan kunt u ook nog even nadenken over wie u wilt (laten) uitnodigen).

Tegenwoordig zijn we zo gewend dat de mensen steeds ouder worden dat we nadenken over ons levenseinde vaak voor ons uit schuiven, zo van 'dat komt later wel'. Maar al te vaak komt 'later' toch vroeger dan je dacht... Laat je niet verrassen, denk en praat er over!

Martin



Pure luxe en totale



Op Sani Resort in Kassandra kun je genieten van pure luxe en totale ontspanning. Het personeel is vriendelijk en staat garant voor persoonlijke topservice. Het resort bestaat uit vijf verschillende hotels met allemaal een eigen sfeer en uitstraling: Sani Beach Hotel, Sani Club, Porto Sani, Sani Dunes en Sani Asterias. Sani Asterias is een intiem boutique hotel met ruime suites en een hoog serviceniveau. Het hart van het resort is de haven Sani Marina. Hier vind je een boulevard, vele boetieks en 24 verschillende klassevolle restaurants en bars.



ontspanning bij SANI Resort

Met ons gezin verblijven wij de eerste dagen in het Sani Beach Hotel met prachtig uitzicht op de zee. Het is mogelijk om full-board of half-board te boeken. De ruimte en rust zijn zelfs bij volledige bezetting voelbaar. De kwaliteit en de service zijn bovendien uitstekend.



Na een paar dagen in het Sani Beach Hotel verhuizen we naar Porto Sani. We betrekken een geweldig luxe appartement met twee slaapkamers en de service is helemaal ongekend. Alles is tot in de puntjes geregeld, echt overweldigend. Alles klopt tot in de kleinste details. In

het appartement staat een flesje bubbels klaar met fruit en chocolade. De minibar is gevuld met luxe producten. Onze kamer wordt twee keer per dag opgeruimd en bij het zwembad kun je gebruikmaken van een handdoekenservice. Het 'dine around' concept op het resort is zeer leuk

om te doen. De beste maanden om het resort te bezoeken zijn april, mei en in het naseizoen september en oktober. Wat ons betreft is dit resort een van de beste plekken waar wij zijn geweest. Er zijn meer mensen die deze mening delen. Sani Resort is in 2017 uitgeroepen tot 'The best Europeaan hotel for families' en meermaals verkozen tot het beste hotel van Griekenland.

Hartelijk dank Sani Resort en tot de volgende keer. *Marcel, Lea, Lorenzo, Tessa en Lidjano Bossers*



Alle *ballen*
hooghouden?

Bén je druk
of **máák** je je **druk**?



DAGJE UIT

NEDERLANDS FILM FESTIVAL



VAN 27 SEPTEMBER TOT EN MET 5 OKTOBER vindt de 38e editie plaats van het Nederlands Film Festival. Tien dagen lang is Utrecht de filmhoofdstad van Nederland waar de Nederlandse film het erepodium krijgt dat het verdient. Films van kort tot lang, van arthouse tot mainstream, van analoog tot digitaal. Speelfilms, documentaires, animaties, korte films en televisiedrama's voor jong en oud. Naast honderden films organiseert het festival ook talkshows, seminars en discussies. Hoogtepunt is de avond waarop de felbegeerde Gouden Kalveren worden uitgereikt.

Kijk voor meer informatie en het complete programma op www.filmfestival.nl

FILMPJE KIJKEN

DORIS

Aan de vooravond van haar vijfenveertigste verjaardag is Doris Doorenbos (Tijtske Reidinga), een gescheiden vrouw met twee kinderen, op een dood punt aanbeland. Terwijl de mensen om haar heen carrière maken en drukke, volwassen levens leiden, is er van Doris' eigen dromen maar weinig terechtgekomen...

Gemaakt onder de creatieve leiding van Will Koopman (Gooische Vrouwen en Divorce), scenarioschrijfster Roos Ouwehand en regisseur Albert Jan van Rees.

Doris is vanaf 20 september te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN OVER PUBERS



Een verfrissend boek met openhartige, komische en herkenbare verhalen over zowel het geploeter als het plezier van het dagelijkse gezinsleven met kinderen en pubers. Geen adviesboek over opvoeden, maar gewoon een hart onder de riem voor ouders die het soms ook even niet meer weten. Inspiratie putte de auteur uit haar eigen ervaringen, waar ze openhartig over heeft geschreven. Over het geploeter, maar ook over het geluk en het plezier. Ouders van kinderen in de tienerleeftijd vinden er ongetwijfeld herkenning in! Het boek wordt uitgegeven door Uitgeverij Boekscout.

JE KRIJGT ER ZO VEEL VOOR TERUG - Openhartige verhalen van een moeder over haar gezin met pubers - van Esther Leijten-Kupers is nu te koop voor € 19,50 via bol.com en www.boekscout.nl

Refresh Make up

betrekt nieuwe locatie

In september 2016 realiseerde Pamela Wolfsen haar grote droom en opende ze de deuren van haar eigen kapsalon, Refresh Make up & Hair, in Hoofddorp. Per 1 september gaat ze aan de slag op een nieuwe locatie aan de Kruisweg.

“Door het aflopen van mijn huurcontract moest ik op zoek naar een andere plek”, vertelt Pamela.

“Ik huur nu een stoel bij Hair Lounge, een modeme salon met alle voorzieningen die je als kapper nodig hebt. Daarnaast is er een apart lounge gedeelte waar je kunt wachten onder het genot van een kopje koffie of thee. Doordat alleen kinderen van 10 jaar en ouder hier komen, is het bovendien heerlijk rustig, zodat je optimaal kunt relaxen tijdens je behandeling.”

NIEUW MERK Naast de verhuizing blijft alles bij Refresh Make up & Hair als vanouds. “Mijn specialisme is en blijft het zetten van hair-extensions. Hiermee kun je meer volume en meer lengte creëren. Ik werk met de beste merken, in verschillende prijsklassen. Sinds kort heb ik een nieuw merk, Double True. Bijzonder is dat hun extensions beschikbaar over een zogenaamd ‘natural end’, waardoor je maar weinig bij hoeft te snijden om het zo mooi en zo natuurlijk

mogelijk te laten vallen. Daarmee zijn ze zeer geschikt voor dames met wat fijner haar.”

TRENDY KLEURINGEN Pamela is tevens gespecialiseerd in mooie kleuringen, o.a. balayage en ‘free hand painting’. Warme tinten zijn momenteel helemaal in. Een keratine behandeling behoort eveneens tot de mogelijkheden.

HET COMPLETE PLAATJE Is er een speciale gelegenheid waarbij je er op je mooist uit wilt zien? Pamela verzorgt graag je dag- en avond make-up. Met een all-in bruidsarrangement weet je zeker dat je straalt op de grote dag. “Hiermee maak je het plaatje helemaal compleet. Het geeft veel voldoening als klanten hier blij en vol zelfvertrouwen de deur uitlopen!”



REFRESH
MAKE UP & HAIR

Kruisweg 947 Hoofddorp
06-23881457 | info@refreshhairsalon.nl
www.refreshhairsalon.nl

& Hair



**KWALITEIT EN SERVICE
VIND IK HEEL BELANGRIJK**

**TIP
VOOR
HAIREXTENSIONS
KUN JE OOK EEN
ABONNEMENT
AFSLUITEN.**

Te lang rondlopen met verminderd gehoor:

Alweer 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'.



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.”

 **Hoorbegrip**
Haarlem &
Haarlemmermeer

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 KNO-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 VS
en andere landen. App Store
is een dienst van Apple Inc.*

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

Free-up

Zenpunt

Voor een ander geluid

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.

In een vorige editie van Haarlem Bruist heb ik je verteld dat ik naast Cambridge Weight Plan consulent ook Onwards-coach ben. Maar wat is dat toch... Onwards?

Onwards gaat over jou...

Onwards is een uniek gewichtsbeheersingsprogramma van Cambridge Weight Plan Benelux. Voor jou... en iedereen die op gewicht wil blijven of in balans wil komen.

Een complete, verhelderende training, die je verder helpt in je persoonlijke ontwikkeling. Onwards brengt jouw valkuilen in je huidige leefpatroon naar boven en biedt je emotionele, mentale en fysieke handvatten. Aan de hand van 4 kernmodules leer je (nog beter) je valkuilen te (h)erkenen en om te gaan met verleidingen en verstandige keuzes te maken. Het gaat vooral over jou: Wie ben je en wat heeft je gemaakt tot wie je nu bent?

Onwards helpt je niet alleen verder, maar geeft een nieuwe dimensie aan gewichtsbeheersing en in balans komen met jezelf. Het geeft je kracht, meer vertrouwen en inzicht, zodat je zelf weet wat de volgende stappen zijn in de richting van een leven waarin jij je goed voelt. Een leven waar jijzelf weer de regisseur van bent, omdat jij zelf het stuur in handen hebt! Door bewust te zijn van je gedrag kun je m.b.v. deze training een andere weg inslaan naar een oplossing. Daar help ik je graag bij, zowel individueel als in groepsverband. Dat laatste geeft extra dynamiek door de herkenning en steun die je elkaar dan geeft.

Ik ben nu 2 jaar Onwards-coach en vind het bijzonder om te zien welke omslagen het bij de deelnemers teweeg brengt. Ik vind het belangrijk om mijzelf te blijven ontwikkelen en nog meer verdieping aan te kunnen bieden. Terwijl jij dit leest, heb ik de opleiding positieve psychologie afgerond, waardoor ik je nog beter kan helpen.

Met Onwards ontwikkel je een gezonde leefstijl. Het wordt jouw 'way of life'. Het gaat je helpen zowel fysiek als psychisch in balans te zijn.

Nieuwsgierig geworden? Ik ben te vinden op www.onwards.nu of neem contact met mij op. Ik leg je graag alles uit!



**SLANK
WORDEN ÉN
BLIJVEN!**

Cambridge
Weight Plan™

Real people, real support, real results.

Gezond en Goed Gevoel met – Roos Zantkuy!
Voorzorgstraat 57 Haarlem | 06-11 74 15 48
r.zantkuy!@xs4all.nl
www.gezondengoedgevoelmet.nl

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 paraplu's.



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

BRUIST

Like ons op **facebook**.
www.facebook.com/HaarlemBruist

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

**3 MAANDEN
GARANTIE**
op elke
reparatie



REPAREREN LOONT!
EGBERT MEIJER REPAREERT AL 40 JAAR WITGOED
EN (GROTE) HUISHOUDELIJKE APPARATEN.

'Aangesloten bij **Uneto-
VNI** en de **Elektro
Geschillencommissie**'



WWW.SERVICEDIENSTMEIJER.NL

Zaandam 075-616 50 97
Haarlem 023-533 55 69
Mobiel 06-51510043 (tijdens kantooruren)



Moet jij ook zoveel?

Het gewone leven is weer begonnen na een heerlijke zomer

...Dan begint het weer:
Je overvolle agenda.
Je rent van werk naar huis
dan snel naar school voor de
kinderen en zo weer
naar je ouders.
Je hebt verjaardagen en
andere verplichtingen, voor
je het weet, zit je weer
helemaal vast in het
MOETEN.

Ga maar eens na wat je allemaal moet; je moet naar je werk, je moet je kinderen te eten geven, de was doen, je collega aanhoren, een praatje maken bij de buurman. En oh ja, je moet sporten en soms ook nog afvallen. Pfff wat een lijst.

Vaak kom je op een gegeven moment vast te zitten in al dat moeten. Heb je jezelf weleens afgevraagd waarom je zoveel moet en van wie je dat allemaal moet. Moet het van jezelf, je vrienden, je familie? Maak eens een lijst en begin elke keer met 'ik moet...' Als je die lijst hebt gemaakt, kijk vervolgens of je dat nog steeds wilt doen. Je hebt echt een keuze, maar die 'moet' je wel durven maken. Durf te kiezen voor jezelf!

Loop je daarin vast, dan kunnen we samen kijken waar je 'nee' kan gaan zeggen. Spirituele Psychologie leert jou in je kracht te komen.

PRAKTIJK VOOR SPIRITUELE PSYCHOLOGIE

Zijlweg 301 Haarlem | 06-23318056 | louise@louisetuijt.nl | www.louisetuijt.nl



LOUISE TUIJT-SNIPPE
SPIRITUELE COACHING
BEWUSTWORDEN

*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

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



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.





Beleef september &
oktober in het theater!

Beleef het nieuwe seizoen in de
Stadsschouwburg en de
Philharmonie! Kom cultuur
proeven tijdens Haarlem Cultuur
Festival, bouw een feestje met
Brigitte Kaandorp en Erik van
Muiswinkel of zak weg in het
pluche bij de opera Tosca.

www.theater-haarlem.nl

**Stadsschouwburg &
Philharmonie Haarlem**

Herman van Veen

wo 10 & do 11 okt | Philharmonie

Een wonderlijke combinatie van romantische chansons, poëzie en clowneske slapstick, afgewisseld met persoonlijke anekdotes en wijsheden.



Haarlem Cultuur Festival

za 8 & zo 9 sep | Philharmonie

De Philharmonie wordt omgetoverd tot een Mini-Parade en een Jazz Club. Een weekend vol amusement, colleges, workshops, theater, knutselen, yoga en nog veel meer.



Bonte Gala Avond

23 t/m 28 sep | Stadsschouwburg

Tijdens deze bonte feestweek staan Brigitte Kaandorp, Erik van Muiswinkel, Veldhuis & Kemper, Mylou Frencken en Jan J. Pieterse voor het eerst samen op het podium.



Nederlandse Bachvereniging

do 27 sep | Philharmonie

In Bachs 'Brandenburgse concerten' klinken de meest bijzondere combinaties van instrumenten.



Nederlands Kamerorkest

vr 5 okt | Philharmonie

De Franse pianist Alexandre Kantorow schittert aan het firmament als één van de meest veelbelovende jonge musici van onze tijd.



De Krijtkring (10+)

5 t/m 7 okt | Stadsschouwburg

Een familievoorstelling met de adem van een rockconcert. Spanning, humor en ontroering wisselen elkaar in razend tempo af in Brechts meesterwerk 'De Kaukasische Krijtkring'.



Legendary Albums Live

do 11 okt | Stadsschouwburg

'Brothers in Arms' van Dire Straits is een van de best verkochte albums ooit! Beleef de muziek, geniet van de kledkamer-verhalen en leer de kneepjes van het vak.



Opera Tosca

do 18 okt | Stadsschouwburg

Liefde, corruptie, chantage, wraak en moord. De Staatsopera van Tatarstan brengt Puccini's huiveringwekkende opera Tosca.



Burgwal 44 Haarlem
06-24890174
info@studio44haarlem.nl
www.studio44haarlem.nl

Ook voor Yoga naar Studio 44

Studio 44 is een toegankelijke plek waar techniek en persoonlijke aandacht voorop staan. In de lichte studio's wordt een breed scala aan yogastijlen gegeven door ervaren docenten vanuit verschillende disciplines.

Door vanuit kennis en aandacht lessen aan te bieden zie je verschillend publiek deelnemen aan de yogalessen. Blessures en mentale klachten zijn geen beperking om deel te nemen aan yoga. Wees welkom!

Voor meer informatie en het lesrooster, check www.studio44haarlem.nl

GRATIS PROEFLESSEN-WEEK VAN 24 T/M 30 SEPTEMBER 2018!

De Yogastijlen die we bieden zijn:

- Hatha Yoga
- Critical Alignment Yoga
- Flow Yoga
- Vinyasa Yoga
- Yin Yoga
- Restorative Yoga



KOM MEEDOEN!