

DE ZAA NSTREEK 

OKTOBER 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBUIST.NL

BRUIST

Waarom je vaker
zou moeten

lachen

Lezersacties
Like & Share



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**

Nu ook
trainingen in
Assendelft!

**NU 2 maanden
VOOR DE PRIJS VAN 1**

Relatiegeschenken!



WIJ
VERZORGEN
ZE GRAAG
VOOR U!



Voor uw relaties stellen wij graag passende geschenken op maat samen. Wij werken met mooie wijnen, heerlijke kazen en verfijnde delicatessen.

Wijnen in houten kist, doos of cellofaan, mooie gecombineerde manden, maar ook voor kleine attenties kunt u bij ons terecht.

Neem voor informatie of een afspraak, contact met ons op zodat wij u onze mogelijkheden kunnen tonen.



6



29



COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

EINDREDACTIE Linda Groothuijse

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT DE ZAANSTREEK BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

ren@nederlandbruist.nl

[Facebook.com/dezaanstreekbruist](https://www.facebook.com/dezaanstreekbruist)

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. Merksnaam De Zaanstreek Bruist is een merksnaam 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, Prinsbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



10



12



15



23

Inhoud



Hoe hard sommigen misschien ook terugverlangen naar die warme, zomerse dagen, we kunnen ons maar beter gaan voorbereiden op de kou. Is jouw huis al klaar voor het najaar en het bieden van wat warmte tijdens de koudere dagen?

Helaas heeft niet iedereen genoeg aan warmte binnenshuis om weerstand te bieden aan een herfststipje. Heb jij last van sombere buien? Probeer dan eens wat meer te lachen. Het klinkt wellicht wat tegenstrijdig als je niet lekker in je vel zit, maar het werkt echt! Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam die ervoor zorgen dat je jezelf beter voelt. Hoe je dat lachen dan doet als het niet meteen vanzelf gaat? Daar lees je meer over in dit magazine.

Bruisende **lezer,**

Lachen is dus gezond en lachtherapie kan een uitkomst bieden, maar stiekem hopen we ook dat het lezen van dit magazine op z'n minst al een kleine glimlach op je gezicht tovert. Dat kan ook haast niet anders als je de enthousiaste verhalen leest van alle positieve ondernemers die weer hun steentje hebben bijgedragen aan de totstandkoming van dit magazine. Het leven lacht ondernemers als Beauty & Body Clinic en Babor Beauty Spa By Marielle Bloem toe en daar worden wij bij Bruist heel vrolijk van. Voelen jullie je al beter? Dan is het lezen van dit magazine niet alleen inspirerend en leuk, maar ook nog eens gezond...

Veel lees- en lachplezier!

René Moes



Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Lachen is

WAAROM
JE **VAKER** ZOU
MOETEN LACHEN

Sommige mensen met een drukke leefstijl met veel stress, lachen veel te weinig. Door lachtherapie te volgen, leer je te lachen zonder reden. Het is een vorm van meditatie waar je vrolijker van wordt.

ALS JE EEN LACHBUI HEBT GEHAD, voel je jezelf goed. Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben te veel stress en piekeren te veel, waardoor ze vaak vergeten te lachen. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker, meer ontspannen en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden.

Eigenlijk is het een hele simpele therapie die je het beste meteen 's ochtends toepast, want dan heb je er de hele dag plezier van. Probeer het eens tijdens het douchen, het aankleden of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.



echt gezond!



LEREN LACHEN

Vaak moet je over een bepaalde weerstand stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aanstekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen.

Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen. Mensen die veel lachen, zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht, zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

GEbruik EEN LACHSESSIE MET COLLEGA'S eens als een methode voor teambuilding. Het geeft energie en brengt meer plezier op de werkvloer.



Evenement in de planning
of zin in een feestje?

EVENTEMENTENBUREAU 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 of een 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

Vers- en thuismarkt
Zeestraat Beverwijk
6 oktober 2018

Halloween markt
De Rijp
28 oktober 2018

Dickens Kerstmarkt
Krommenie
16 december 2018

Een verhaal: “UIT HET LEVEN GEGREPEN”

In een voorgesprek luister ik naar de wensen van de mensen ten aanzien van hun uitvaart. Ik begeleid ze in het maken van hun keuze en draag mogelijkheden aan. In de komende periode zal ik schrijven over een aantal uitvaarten. De families hebben mij toestemming gegeven hun voorbeeld te gebruiken om u, de lezer een indruk te geven van wat er zoal mogelijk is. Wellicht helpen deze verhalen ook om over uw laatste reis na te denken.



De zoon van mijn jeugdvriendin Lisa overlijdt door een noodlottig fietsongeluk. Niemand heeft daar schuld aan, behalve een zeer geliefde mobiel. Altijd in de hand om te checken in plaats van twee handen veilig aan 't stuur. De ziekenauto is razendsnel ter plekke, maar toch niet snel genoeg. Al zijn schoolkameraden en hockeymaten in verbijstering en shock achterlatend. En wat schenkt Lisa hen? Zij mogen bijna alles regelen rondom het afscheid van Tomas. Zo krachtig.

Samen sterk

De jongens van Tomas' hockeyteam waken twee aan twee bij Lisa thuis. Afgewisseld door zijn beste maten uit zijn klas. Zo is Tomas geen minuut alleen daar opgebaard in de woonkeuken. Dat is tenslotte het middelpunt van het huis bij deze gastvrije moeder. Altijd welkom, altijd mee eten, altijd tijd voor een praatje. Vieren en treuren met z'n allen. Kracht putten uit elkaars verdriet, steun, hilarische verhalen, mooie herinneringen aan Tomas.

Alles kan en mag

De blank houten kist staat al snel vol met alle krabbels, namen, tags van wie er maar iets op wil schrijven. Op zijn laatste rit maakt Tomas een rondje langs het hockeyveld. Alle clubleden zijn er. Deze zaterdag spelen zij niet. Zij zingen het clublied deze keer voor hem in plaats van met hem. Dan rijdt de rouwwagen in kleine stoet naar de begraafplaats. Intiem afscheid met zijn vader, moeder, opa's en oma's. Natuurlijk zijn broertje en zusje. En vijf van zijn allerbeste maatjes. Alles wat de kinderen bedenken en willen, kan en mag. Niet alleen van Lisa maar ook van de uitvaartbegeleider, de begraafplaats en autoriteiten. Zo ook een grote ballon met veel briefjes eraan. Die begeleidt Thomas op zijn laatste reis. Ik weet dat Lisa sterk is. Maar de kracht waarmee zij anderen op hun manier afscheid laat nemen van haar oudste zoon is zo indrukwekkend. Dat kan niet anders dan de kracht van moederliefde zijn.

Het complete verhaal vindt u op mijn website: www.lighthartuitvaartzorg.nl/weblog/

www.lighthartuitvaartzorg.nl
06 - 34 76 89 26



@mirelledraaijer



lighthartuitvaartzorg



MINI ELLY

Klein, kleiner, Mini Elly! De mini bewaarbox is ideaal voor het bewaren van verschillende kleine spulletjes die op het nachtkastje thuishoren. Zoals een lekkere nachtcrème, een handcrème of sieraden. Wesco, Classic Line Mini Elly, L22,5 cm x B13,6 cm x H10 cm. Verkrijgbaar in acht kleuren, € 39,90 www.wesco-shop.nl

BESTE KLEUR VOOR DE SLAAPKAMER

Kleuren doen veel in een slaapkamer. Ben je op zoek naar een kalmerende kleur die zorgt voor een rustig hartritme en een gevoel van sereniteit? Kies voor blauw! Het krijtverfmerk Amazona heeft een mooie 'Jeans' kleur. De verf dekt perfect, is vrij van giftige

stoffen, antiallergisch, ademend en nat afwasbaar. Amazona Krijtverf, kleur Jeans

Vanaf 0,75 liter € 28,50

www.amazona.nl



oktober

Woonh

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een TRAVEL SET van MARC INBANE.

De tanning spray en brush zijn verpakt in een luxe clutch met slim ontworpen vakken. Het handige reisformaat is ideaal om de producten veilig te bewaren en te vervoeren.



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 oktober' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

DUTCH DESIGN VAN DUIFHUIZEN

Duifhuizen is sinds 1953 dé koffer- en tassenspecialist. Je vindt bij Duifhuizen een kwalitatief, ruim en gevarieerd aanbod dat aansluit op de nieuwste trends. Dit seizoen nemen we je mee naar de wereld van Dutch Design.

Vind alles over Duifhuizen op www.duifhuizen.nl



MATCH MADE IN HEAVEN

Dit najaar brengt Pullman een nieuwe boxspring op de markt: Portland. Samen met het best geteste pocketveer matras Silverline Premier, is dit een topcombinatie; een ware match made in heaven. Kruip lekker onder de wol en geniet van een heerlijke nachtrust. www.pullman.nl

ndand

DUIFHUIZEN
Tassen & koffers

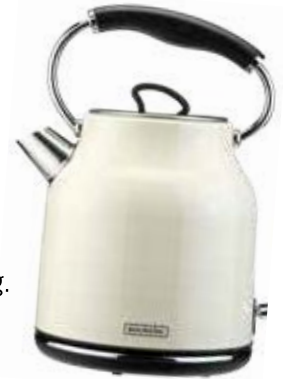


LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op een
Bourgini nostalgic
water kettle deluxe
cream 1.7L

t.w.v. € 44,99

Luxe, snoerloze
roestvrijstalen waterkoker
met een nostalgische look
en hoogglans creme afwerking.
Verkrijgbaar bij Blokker.



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 oktober' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

HET JUISTE BINNENKLIMAAT

Jaga, specialist op het gebied van binnenklimaat, biedt met haar radiatoren de mogelijkheid om een ruimte op een goede manier te verwarmen, ventileren en te koelen. Een must voor bijvoorbeeld jouw slaapkamer! De Strada radiator is verkrijgbaar in 55 kleuren en 407 formaten. Vanaf € 129,50 www.jaga.nl



COV Zaanstreek zingt *het Requiem van Mozart*

zaterdag 3 november

Aanvang 20.00 uur

Met dit Requiemconcert biedt het Oratoriumkoor de inwoners van Zaanstreek de gelegenheid om in een passende muzikale sfeer de overleden dierbaren te gedenken, in het kader van Allerzielen, en in het kader van het einde van de Eerste Wereldoorlog, nu 100 jaar geleden.

De prachtige dodenmis van Wolfgang Amadeus Mozart ontroert al eeuwenlang. Tijdens het schrijven werd Mozart ziek, nog maar 35 jaar oud; misschien voorvoelde hij dat het zijn eigen Requiem kon worden. Tijdens het componeren van het Lacrymosa stierf hij. Ook de Missa

Omnium Sanctorum is een zwanenzang. Jan Dismas Zelenka, tijdgenoot en inspiratiebron van Bach, schreef expressieve barokmuziek. Zijn laatste werk is deze indrukwekkende Mis voor Allerheiligen.

Plaats: Oostzijderkerk, Zuiddijk 1, Zaandam

Kaartverkoop:

Zaandam: Bruna, Damstraat 11 en Fluxus, Westzijde 184.

Krommenie: Erwin Vermast, Zuiderhoofdstraat 2.

Vóór aanvang in de kerk en *via e-mail:* info@covz.nl

Entreprijzen: € 27,50;
jongeren t/m 16 jaar, CJP en ISIC € 15,-



COV
*Klassieke koormuziek
voor jong en oud!*



Meer informatie: www.covz.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**



TERUG NAAR SCHOOL

20% korting
op alle
kinderbrillen*



Winkelcentrum Westerwatering - Langeweide 107 - 1507 NC - Zaandam
tel. : 075 - 641 49 79 - www.visionalsoptiek.nl - winkel@visionalsoptiek.nl

** niet in combinatie met andere acties*

Vraag Jennifer Bouwman naar de behandelingen die zij biedt in haar salon en haar lachende antwoord is: "Heb je even?" Het aanbod van Beauty & Body Clinic Zaanstad is namelijk zeer uitgebreid.

Snel en moeiteloos een maatje minder



Met de Size Zero Easy Shape Trainer is het mogelijk binnen een paar weken helemaal 'in shape' te komen.

Met de Size Zero Easy Shape Trainer pakken we uw specifieke probleemzones heel doeltreffend aan. Wij adviseren om gedurende minimaal 4 weken, 2 keer per week de Size Zero Easy Shape Trainer behandeling te ondergaan.

Op deze manier kunnen er maximale resultaten worden behaald. Er vinden regelmatig metingen plaats, zodat uw vorderingen duidelijk zichtbaar worden gemaakt. **Maak nu voordelig kennis met de Size Zero Easy Shaper Trainer, nu van € 59,- voor € 39,-!**



Beauty & Body Clinic

Beauty & Body Clinic | Eigenaresse: Jennifer Bouwman

Mahoniehout 10-12 Zaanadam | T. 06-57700603
www.beauty-and-body-clinic.nl



SPECIAAL
VOOR
BRUIST LEZERS:
EEN
10-RITTENKAART
VAN € 500,-
VOOR € 399,-

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

Neem je leven minder ernstig. **Lach eens om jezelf.**

Wanneer je lacht, span je maar liefst **17 spieren** in je lichaam aan. **100 keer lachen** is ongeveer gelijk aan 15 minuten fietsen of tien minuten op de roeimachine.

Huilen is het eerste instinct van een baby na de geboorte.

Lachen doen ze pas **na 4 maanden.**

Een kind tussen de 5 en 6 jaar lacht gemiddeld zo'n **400 keer per dag.**

Volwassenen **lachen** gemiddeld 20 keer op een dag.

Mensen in de jaren 50 lachten ongeveer 3 keer zoveel als wij nu.

Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd.

Lachen vermindert stress en dat is goed voor je gezondheid.

Vrolijke mensen zijn gezonder dan piekeraars.

Glimlach eens naar mensen met een sombere blik.

Wie weet is **je lach** wel besmettelijk!

Klanten blij met krullen

Steeds vaker maken onze stylisten Marijke en Marit onze klanten blij met een Curlsys behandeling. We horen vaak van klanten met krullend haar dat het lastig is een kapper te vinden die de juiste styling weet voor krullen, bij VRIS Kappers hebben ze het gevonden!



Bij deze techniek wordt het haar in bundels verdeeld die van nature bij elkaar vallen. Door elke bundel apart en op een speciale manier te knippen krijgt het haar de ruimte om te krullen.

Inmiddels hebben Marijke en Marit meerdere trainingen gehad van de uitvinder Brian McLean. Voor elke krul weten ze de juiste techniek toe te passen. Volg de Instagram en Facebook-pagina van VRIS Kappers voor meer Curlsys kapsels.



WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE - 075 640 80 90

INFO@VRISKAPPERS.NL - WWW.VRISKAPPERS.NL
VOLG ONS OOK OP FACEBOOK EN INSTAGRAM

YOU'RE NEVER TOO OLD
TO
BECOME
YOUNGER.

BRAND NEW SKIN WITH

Green Peel



T. 075 642 3332

W. SYLVIAVANKUIJK.NL

SUPERIOR PERFORMANCE WAXING

KLANTEN ZIJN ENTHOUSIAST!

Review van Yke:
"Dit was mijn eerste
waxervaring, maar de
zenuwen waren
nergens voor nodig.
Ze stelden me helemaal
op mijn gemak."

Review van Talita:
"Veel minder pijn
dan verwacht en ik ben
ontzettend blij met het
resultaat. Jose vroeg
regelmatig of het ging en
gaf informatie over de
(na)behandeling."

Review van Rachele:
"Ik kom hier nu 2 jaar.
Altijd vriendelijk en
kwalitatief erg goed, ben
altijd erg tevreden!"

Belleza's Mundo is gespecialiseerd in ontharingsbehandelingen door middel van waxen/harsen. De voordelen van waxen zijn dat de haartjes zachter en minder terug groeien. U heeft na een wax-behandeling circa vier weken lang plezier van een mooie gladde huid, in tegenstelling tot scheren, wat u bijna elke dag moet herhalen. U heeft geen last meer van harde stoppels en veel minder tot geen huidirritatie en ingegroeide haartjes. Dit komt mede doordat er veel aandacht wordt besteed aan de huid, de voorbehandeling en de nabehandeling.

- Specialiteit Brazilian wax
- Weg huidirritatie / ingegroeide haartjes
- Hygiënisch & secuur

Belleza's Mundo | J. Kruijverstraat 17, Zaandam | 06 - 53680106 | www.bellezas-mundo.nl



Belleza's Mundo



Stoptober - ook goed voor het gebit

Oktober heet al een aantal jaar Stoptober. In deze maand worden rokers uitgedaagd om 28 dagen te stoppen met roken (zie ook www.stoptober.nl). Ook als mondhygiënist vind ik dit een prachtig initiatief.

Want wist u dat stoppen met roken kan bijdragen aan een gezonde mond? Natuurlijk weet u dat u van roken longkanker en hart- en vaatziekten kunt krijgen. Minder bekend is de invloed van roken de op de mondgezondheid. Rokers hebben onder andere meer kans op het ontstaan van tandvleesontstekingen dan niet-rokers. Nicotine vernauwt de bloedvaatjes in het tandvlees waardoor de afweer tegen bacteriën in tandplak afneemt.

Rokers hebben vaak meer tandplak dan niet-rokers en daardoor ook meer tandsteen. Roken kan uw tanden en kiezen verkleuren, wat een onverzorgd uiterlijk geeft. Verder ruiken en proeven rokers minder goed dan niet-rokers. Al met al genoeg redenen om de uitdaging aan te gaan. Mocht u meedoen met Stoptober is het misschien plezierig om uzelf deze maand nog meer te motiveren met een schoon gebit.

Maak dan een afspraak bij mij, zodat ik uw gebit kan reinigen en u op deze manier bij kan staan in deze best wel moeilijke en dappere strijd.

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

Nederland Bruist zoekt vanaf 2019 *franchisenemers*

Met 33 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België én op Ibiza. **Onze doelstelling** is om meer steden te laten bruisen en te groeien naar 50 maandelijks edities. Daarom heeft Bruist met 12,5 jaar ervaring op zak een vernieuwd **franchiseconcept** opgezet.

Vanaf 2019 zijn wij op zoek naar succesvolle **fulltime topverkopers** met ervaring, die er al jaren van dromen om een eigen onderneming op te zetten.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie en cv naar franchise@nederlandbruist.nl of bel met Lea Bossers 06 34590974



DAGJE UIT VERRE REIZEN EVENT 2018



Van een camperreis door Amerika tot een privéreis door Azië of een groepsreis door Afrika. De reisspecialisten tijdens dit event hebben alle plekken van de wereld gezien en kunnen jou uit eigen ervaring adviseren en de ideale reis op maat samenstellen. Je ontvangt een uitgebreide brochure met meer dan tweehonderd verre bestemmingen en bijpassende aanbieders.

Elke dertig minuten worden er presentaties verzorgd door ervaren reisspecialisten. Rondreis in een camper door bijvoorbeeld Amerika, Australië of Nieuw-Zeeland?

Er staat een echte Amerikaanse camper die je goed kunt bekijken!

**27 & 28 oktober, Fokker Terminal
op de Binckhorstlaan, Den Haag.**

www.verreizen-event.nl

FILMPJE KIJKEN 5 WEDDINGS

BINNEN/BUITEN

Een Amerikaanse journaliste reist naar India voor een artikel over de kleurrijke diversiteit van trouwerijen in India. Er ontstaan problemen zodra Shania besluit om meer onderzoek te doen naar het leven van een Hijra, de transgender dansers die al eeuwenlang deel uitmaken van Indiase trouwerijen. Ze krijgt van de gemeente een agent toegewezen die ervoor moet zorgen dat het verhaal binnen de lijnen blijft.

5 WEDDINGS is nu te zien in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN MARIANNE POWER



Wat gebeurt er als je de adviezen uit de vele zelfhulpboeken daadwerkelijk opvolgt? Marianne Power besluit een jaar lang elke maand te leven volgens een ander zelfhulpboek. Wat begint als een grappig experiment, wordt een serieus en ontroerend avontuur waarin Marianne antwoord zoekt op de vraag: wat bedoelen we nou eigenlijk met geluk? Want zelfhulp kan je leven wel veranderen, maar niet noodzakelijkerwijs ten goede. Een waargebeurd verhaal met veel Britse humor dat inspireert en je hardop laat lachen.

**HELP ME! van MARIANNE POWER is nu
te koop voor € 19,99**

OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST



Wie droomt er nu niet van *prachtige, lange gekrulde wimpers?*

Of je nu zelf gezegend bent met natuurlijke lange wimpers of niet, langer, voller en donkerder van kleur kunnen wij voor je verzorgen bij ons in de salon.

Ik ben Mariëlle 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.

Het kleuren van de natuurlijke wimpers met verf. Dit is erg makkelijk op een vakantie, waarbij je geen oogmake-up wilt dragen. **€ 12,50 - In de behandeling € 7,50**

Al hele mooie lange wimpers van jezelf, maar je wilt nog de perfecte krul er in? Met de **lashlifting** worden de eigen natuurlijke wimpers gelift door middel van siliconen pads. Hierna is de wimperkrultang overbodig. De permanente krul zal ongeveer 6 weken blijven zitten. **€ 49,50**

De **wimper-extensions one by one** zijn semipermanente wimperhaartjes die op elk eigen natuurlijke wimper worden geplaatst. Ze zijn er in verschillende lengtes, diktes en krul om voor iedereen een gewenste look te creëren. De extension zal met je eigen natuurlijke wimper uitgroeien, daarom is een refill-behandeling om de 2/3 weken van belang om je look zo lang mogelijk te behouden! **Nieuwe set € 65,- - Refill behandeling vanaf € 22,50**

Sinds kort hebben wij ook de **wimper-extensions Russian Volume** bij ons in de salon! Bij deze techniek worden er meerdere extensions op 1 wimperhaartje geplaatst. Daardoor krijg je een 3d-effect, dat voor een 'Sophia Loren' oogopslag zorgt. **Nieuwe set € 85,- Refill behandeling vanaf € 25,-**



Babor Beauty Spa By Mariëlle Bloem | Eigenaresse: Mariëlle Bloem
Dorpsstraat 40, Wormer | **075-7370270** | **www.baborbeautyspawormer.nl**

1



2



3



4



5



Bleck

1. Parker Horloge van Dresselberg, € 89,- www.dresselberg.nl
2. renewed hope in a jar renewing dew concentrate van philosophy, € 45,- www.iciparisxl.nl
3. Y Eau de Parfum van Yves Saint Laurent, vanaf € 75,- www.ysl.com
4. mark my eyes van Hema, € 4,- www.hema.nl
5. Clear Improvement Charcoal Honey Mask van Origins, € 31,- www.origins.com



& Wht

Hoezo een roodbruine herfst? Deze herfst gaan we gewoon clean in met zwart-wit producten die je badkamer omtoveren tot een strakke en frisse ruimte.

6. The Tides Wellness Energy Booster € 22,50 www.thetideswellness.com

7. Style and Finish Dry Shampoo van Previa, € 19,50 www.previa.pro

8. Tangle Free Brush Mini van Zenner, € 6,99 www.zenner.nl

9. ultrasoft face & body fan brush van be creative, € 27,95 www.iciparisxl.nl

10. Youthmud van GLAMGLOW, € 50,95 www.douglas.nl

Heerlijk eerlijk eten

in een authentieke setting

DAGHAP
€ 11,50
WOENSDAG EN
DONDERDAG

Geniet van onze **wekelijks wisselende daghap** of één van onze andere **eerlijke streekgerechten!**

Open voor lunch, borrel en diner.

Maandag: gesloten

Dinsdag, woensdag en donderdag: 11.00-23.00 uur

Vrijdag en zaterdag: 11.00-01.00 uur

Zondag: 16.00-23.00 uur

Eetcafé De Herinnering

Zaanweg 93-94 | Wormerveer | 075-6153630

BRUIST

Je wordt met
de *lach*
leuker!



Volg ons op social media @NederlandBruist



**Bijna jarig? Vraag geen
kado maar een donatie.**

Kijk op kadoneren.nl





15% korting
Waardebon

bij aanschaf van
een montuur
inclusief glazen

Niet met andere acties te combineren

We kunnen het niet meer ontkennen: de winter komt eraan, sneller zelfs dan we het door hebben. De verwarming staat aan en de dekentjes en plaids zijn waarschijnlijk al van zolder gehaald om de kou te bestrijden. Nu alleen de tuin nog, want ook die moet klaar worden gemaakt voor als het de komende maanden weer flink kan gaan vriezen...

Laat de *winter* maar komen...

Wat er allemaal gedaan moet worden om je tuin winterklaar te krijgen, verschilt natuurlijk per tuin. Maar met deze tips kom je ongetwijfeld een heel eind, mocht je (nog) niet zo goed weten waar te beginnen.

Tip 1

Bescherm je niet-winterharde planten tegen de ergste kou en vorst. Bijvoorbeeld met noppenfolie, vliesdoek of een rietmat. Niet alleen de vaste planten, maar ook de planten in potten die je niet naar binnen kunt halen. Kunnen ze wel naar binnen, dan heeft dat uiteraard de voorkeur.

Tip 2

Sluit de waterleidingen in je tuin op tijd af. Zolang het nog niet vriest, is dat natuurlijk niet nodig en kun je de buitenkraan gewoon nog gebruiken. Maar niets zo vervelend als wateroverlast door kapot gevroren leidingen. Draai ook lege potten, gieters of emmers in de tuin om, zodat er geen water in blijft staan. Zo voorkom je dat ze kapot vriezen.





ter

Tip 3

Heb je een vijver in je tuin, zorg dan voor een onderwaterpompje. Dit voorkomt dat je vijver dichtvriest. Natuurlijk kun je er ook eigenhandig voor zorgen dat er continu een wak openblijft, maar dat is wel meer werk en je moet het natuurlijk niet vergeten, helemaal niet als er vissen in de vijver zwemmen.

Tip 4

Haal de eenjarige planten weg uit je borders. Verstandig is om dit nog voor de eerste nachtvorst te doen, zodat ze niet kunnen gaan rotten. Eventueel kun je de lege plekken nu opvullen met voorjaarsbollen.

5 TIPS OM JE TUIN WINTERKLAAR TE MAKEN

Tip 5

Maai het gras zolang het nog groeit, maar niet te kort! Verwijder ook afgefallen bladeren van het gazon om het zo gezond mogelijk te houden. Deze bladeren hoeven overigens niet in de GFT-bak, je kunt er namelijk wél je planten mee bedekken als natuurlijke bescherming tegen de vorst.



Weer in balans

Alles wat Manon in haar praktijk doet, heeft als doel ervoor te zorgen dat haar cliënten op alle vlakken weer volledig in balans komen.

Onverklaarbare klachten en pijnen?

"Ik kijk niet zozeer naar het fysieke, ik ben immers geen arts, maar naar de auralaag en chakra's. Die moeten goed functioneren als bescherm laag en in balans zijn.

Mocht dat niet het geval zijn, dan help ik mijn cliënten om die energielagen weer te herstellen. En voor mensen die zoekende zijn in de wereld van spiritualiteit bied ik diverse cursussen aan.

Nieuwsgierig of ik iets voor jou kan betekenen?

Neem dan een kijkje op mijn website of bel me eens voor de mogelijkheden.



Adviesbureau Manon Consulting

Manon Carolina Steggerda | Brikstraat 49, Zaandam
06-15091833 | www.manonconsulting.nl

FIONA OFMAN
VAN



LAST VAN DUN OF DUNNER WORDEND HAAR?

Of wilt u meer volume én meer zelfvertrouwen? Dan is de **T-PARTING** misschien iets voor u! De t-parting is een klein stukje 100% echt haar, dat met tape of met klemmetjes in het eigen haar bevestigd wordt. Deze haarplossing is geschikt voor dames met erg dun haar of kale, dunne plekken bovenop het hoofd. Als de t-parting is bevestigd, kunt u hier gewoon mee douchen, zwemmen, sporten etcetera.



Eerlijk en vrijblijvend advies? Neem dan contact op met Fiona van de Haarwerksalon via 06-24304074

Lambert Meliszstraat 29A Westzaan | 06-24304074
www.dehaarwerksalon.nl

Steun *Pink Ribbon*

Quinty Trustfull zet zich op een enorm betrokken wijze in als ambassadeur voor Pink Ribbon. Hierbij onderstreept zij het belang van bijvoorbeeld vroege diagnose en voorlichting over de risico's voor borstkanker.



In Nederland krijgt één op de zeven vrouwen de diagnose borstkanker. De overlevingskansen zijn de afgelopen decennia aanzienlijk gestegen. Toch sterven er jaarlijks nog meer dan drieduizend mensen aan de ziekte. Steun Pink Ribbon, want meer onderzoek is nog steeds hard nodig.

Kom in actie en maak meer borstkankeronderzoek mogelijk!

Wandel. Ren. Fiets. Bak koekjes of doneer je verjaardag. Het maakt niet uit wat je doet, zolang je maar iets doet tegen borstkanker. Meer informatie over zelf in actie komen vind je op www.voorpinkribbon.nl.

Bestel de nieuwe Pink Ribbon Armband en maak meer onderzoek mogelijk.

De nieuwe Pink Ribbon Armband bestaat uit vier verschillende armbandjes die ook los van elkaar gedragen kunnen worden. Een leuk cadeautje voor jezelf of een dierbare. De armband kost € 9,99 en per verkocht exemplaar wordt € 4,26 gedoneerd aan borstkankeronderzoek. Bestel jouw armband op www.pinkribbon.nl.



GEVULDE CHAMPIGNONS

Ingrediënten voor 4 personen | 30 minuten

8 grote champignons - 1 sjalotje - 1 eetl olijfolie - peper en zout
3 eetl pijnboompitten - 2 eetl groene pesto - 4 eetl geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Boen de champignons schoon en haal de stelen eruit. Snipper het sjalotje en de champignonstelen fijn, verhit de olijfolie in een pannetje, bak alles 2 minuten aan en breng op smaak met peper en zout. Schep als het vocht grotendeels verdamt is het mengsel uit het pannetje in een kom. Rooster de pijnboompitten in een pannetje in ongeveer 2 minuten bruin.

Voeg de pesto, kaas en pijnboompitten toe aan het kommetje met de champignonstelen en roer goed door. Schep in elke champignon een lepel van het mengsel en zet ze in een schaalpje 10 minuten in de oven.

Uw **onderneming** ook **presenteren** in dit sprankelende **magazine?**

Neem dan **contact** op via
nl@nederlandbruist.nl of bel
076-7115340



POMPOENSOEP MET KIP

Ingrediënten voor 4 personen | 20 minuten

300 gr kipfilet - 2 eetl olie - 1 theel paprikapoeder - 2 uien
800 gr pompoenblokjes - 4 tomaten - 2 bouillonblokjes - 800 ml
water - 150 ml room - 5 gr peterselie, gehakt - 3 eetl pompoenpitten

Bereiding

Kook de kip en trek de kip uit elkaar met twee vorken. Voeg een eetlepel olie en het paprikapoeder toe aan de kip. Meng dit goed. Snijd de uien in ringen. Doe een eetlepel olie in een pan en bak de pompoen samen met de uienringen op laag vuur voor ongeveer 5 minuten tot de uien iets bruiner kleuren. Snijd de tomaten in blokjes en voeg deze toe. Bak ongeveer 5 minuten. Voeg vervolgens de bouillonblokjes en het water toe. Kook de pompoen gaar en pureer tot een dikke soep. Voeg de room toe. Serveer de soep met gehakte peterselie, pompoenpitten en een beetje van de kip.

Check ook
onze website!

Neem een kijkje op
www.zaanstreekbruist.nl





BRUSCHETTA POMPOEN

Ingrediënten voor 4 personen | 20 minuten + 25 min. oventijd

400 gr pompoenblokjes - scheutje olie - peper en zout - snufje gedroogde salie - 1 ciabatta brood - 1 teen knoflook - 150 gr zachte geitenkaas - rucola - 2 eetl walnoten - 1 eetl honing

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200° C. Doe de pompoenblokjes in een kom, voeg een scheutje olie toe en breng op smaak met peper, zout en salie. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak circa 25 minuten in de oven. Bestrijk de sneetjes brood dun met een beetje olijfolie. Verhit een grillpan en bak de broodjes 3 minuten per kant tot ze bruin en krokant beginnen te worden. Je kunt ze ook even in de oven leggen. Bestrijk dan de broodjes licht met een teentje knoflook. Besmeer ze daarna met geitenkaas en verdeel er een beetje rucola over. Schep er wat van de gebakken pompoen op, bestrooi met walnoten en druppel er een beetje honing over.

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



KARAMEL APPELTJES

Ingrediënten voor 4 personen | 30 minuten

200 gr fudge - scheutje slagroom - 4 appeltjes - geschaafde amandelen (of andere garnering)

Bereiding

Smelt de fudge au bain-marie. Dit duurt al gauw 20 minuten, langer dan bijvoorbeeld chocolade. Giet er een klein scheutje slagroom bij en roer door. Was de appeltjes en droog ze goed af. Prik een stokje of prikker in de appels en haal ze door de karamel. Draai ze een aantal keer rond en laat goed uitdruppen. Zet de appels dan op een stuk bakpapier en bestrooi met wat geschaafde amandelen. Laat de karamel weer hard worden, dit kan eventueel versneld worden in de koelkast.

BRUIST

www.zaanstreekbruist.nl

Brood is gezond!



**MAANDAG
GESLOTEN!**



ROSARIUMPLEIN 13 - 1561 DX - KROMMENIE

TEL.: 075 - 6287586

WWW.JAAPBRAKENHOFF.NL