

DE ZAANSTREEK 

FEBRUARI 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBUIST.NL

BRUIST

Liefde is...

's-Hertogenbosch
bruist!



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**



**De
lekkerste
kazen
en wijnen**

Wij hebben ze!

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

**le
Cockelon**



6

win



10



25

Inhoud



14



18



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Bjorn Gort

THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

EINDREDACTIE Linda Groothuijse

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT DE ZAASTREEK BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

ren@nederlandbruist.nl

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

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. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam De Zaanstreek 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, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Februari, de maand van de liefde. De maand van Valentijnsdag, die ene dag waarop je jouw grote (geheime) liefde nog even extra mag verwennen. Maar liefde is zoveel meer dan elkaar cadeautjes geven. Het is samen plezier maken, het is altijd in elkaars gedachten zijn, het is grenzeloos... Liefde is van alles wat, reden genoeg om je hierover verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer te vertellen.

Bruisende **lezer,**

Maar februari heeft nog veel meer te bieden dan alleen de liefde. Het is weliswaar nog steeds winter en buiten kan het nog vriezen dat het kraakt, maar toch lonken we alweer een beetje richting de lente. De dagen worden weer langer en dat maakt dat we ook weer vaker de deur uit willen in plaats van het winterse cocoonen voor de verwarming of haard. Misschien wel met die ene grote liefde, om toch nog even op dat thema terug te komen.

Bij ons op de redactie kriebelt het in ieder geval steeds meer, net als bij al de ondernemers die we weer speciaal voor jou hebben geïnterviewd. Neem bijvoorbeeld ondernemers als Beautysalon Diva's en Medi-Mondzorg. Zij geven je maar al te graag een kijkje in hun keuken. Kijk je met ons mee?

Veel leesplezier en geniet van de liefde.

René Moes



Liefde is emotie, een gevoel van verbintenis, onvoorwaardelijk vertrouwen, samen genieten van de leuke dingen in het leven, eten bij kaarslicht, sterren kijken, samen een traantje wegpinken bij verdrietige momenten en toekomstplannen maken.

Liefde

... **GRENZELOOS** Liefde kent geen grenzen. Dankzij de moderne technologieën van tegenwoordig ben je altijd met elkaar verbonden. Het was nog nooit zo makkelijk om een relatie met je lief aan de andere kant van de wereld in stand te houden. Al is het natuurlijk leuker om gewoon lekker samen te zijn.

... **DE HELE NACHT BLIJVEN DANSEN** Samen de nacht doorbrengen op de dansvloer, genietend van elkaars energie. Nieuwe en oude liefdes bloeien op tussen het geroezemoes, de harde muziek, mooie mensen en lekkere drankjes.

... **EEN GEZELLIG AVONDJE THUIS** Als je verliefd bent, heb je genoeg aan elkaar. Jullie hebben niets of niemand nodig. Een avondje gezellig thuis met zijn tweeën is in dit geval zeker geen straf. Heerlijk een filmpje kijken op de bank, samen badderen om vervolgens een paar uur later verliefd in elkaars armen in slaap te vallen.



is ...



... ELKAAR CADEAUTJES GEVEN Niets is zo leuk als elkaar verrassen met een kleinigheidje. Gewoon om te laten weten dat je iemand lief vindt. Een kaartje met mooie woorden, een cadeautje dat symbool staat voor jullie grote droom, zijn lievelingsgeurtje, haar favoriete bloemen. Het is altijd leuk om iets te krijgen én te geven.

... ELKAAR OM DE HALS VLIEGEN Heb je elkaar even moeten missen, of ben je gewoon heel blij om je liefje na een werkdag weer te zien? Vlieg je partner dan eens om de hals. Dat geeft een warm en veilig gevoel.

... PLEZIER MAKEN Mensen worden gelukkiger als ze leuke dingen doen. Verliefdheid in combinatie met plezier maken, betekent dat je dolgelukkig bent.

LIEFDE IS...
VAN ALLES EN
NOG WAT

... ALTIJD IN ELKAARS GEDACHTEN Mooie herinneringen, foto's, mailtjes en lieve berichtjes maken dat je aan elkaar denkt. Gewoon even aan elkaar denken, met een lach op je gezicht.

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



LOCATIES

Ik bied de familie veel ruimte om de uitvaart naar eigen inzicht in te vullen, maar kan ook een bijdrage leveren vanuit mijn eigen perspectief en u helpen bij diverse keuzes.

Aandacht, persoonlijk en tijd zijn de kenmerkende facetten aan de werkwijze van Lighthart Uitvaartzorg. 'Afscheid nemen betekent voor nabestaanden hard werken terwijl men door gevoelens wordt overspoeld.' Tevens roept een dergelijke gebeurtenis veel vragen op, zoals: kiezen we voor begraven of cremen, thuis opbaren of niet, wat gaat er allemaal gebeuren en welke sfeer krijgt deze week?

Na een overlijden kom ik bij u langs. We bespreken het omhulsel voor opbaring zoals een kist, fairtrade mand of wade. In een boek bekijken we de kaarten of ontwerpen een eigen kaart. Daarnaast wordt ook gezocht naar een mooie locatie voor de opbaring en uitvaart.

Graag wil ik u de mogelijkheden van een mooie locatie aan u voorleggen.

Rouw en trouw in Markenbinnen

Midden in het prachtige dorp Markenbinnen (Gemeente Alkmaar) ligt in de oude dorpskern aan de Dorpsstraat de voormalige Nederlands Hervormde Kerk. Stichting Beheer Kerk Markenbinnen stelt alles in het werk om haar mooie, sfeervolle kerkje te kunnen behouden voor het dorp. De kerk heeft de afgelopen jaren niet meer dienstgedaan als plaats van religieuze samenkomsten, maar heeft in de wijde omtrek een grote naam bekendheid opgebouwd met het organiseren van culturele activiteiten; de succesvolle reeks van concerten door talentvolle studenten van het Conservatorium van Amsterdam wordt op deze mooie plek al jaren uitgevoerd.

Deze locatie heeft vele mogelijkheden. We mogen daar opbaren, u heeft als nabestaanden onbeperkt toegang om in alle rust afscheid te nemen. Ook kunnen we in het kerkje de plechtigheid en catering verzorgen. U bent vrij om deze plek tot een sfeervolle ruimte te maken met bloemen of andere persoonlijke spullen. De ruimte wordt gevuld met prachtig daglicht en voor (klein)kinderen is er een leuke speeltuin aan de zijkant. Ook daar is aan gedacht, het is een unieke locatie. Neem gerust contact met ons op om deze locatie te bekijken.

Dorpsstraat 43, 1536 AE Markenbinnen

www.lighthartuitvaartzorg.nl
06 - 34 76 89 26



@mirelledraaijer



lighthartuitvaartzorg





FIT EN ONTSPANNEND

Renviden lanceert dit jaar drie innovatieve producten op basis van een full spectrum CBD-olie. CBD, ofwel cannabidiol, helpt gebruikers bij onder andere huidproblemen, angststoornissen, stress en slaapproblemen en werkt als ontstekingsremmer. Ga fit en ontspannen het nieuwe jaar in met de producten van Renviden!
€ 19,95 te koop via de website www.renviden.nl

GLINSTEREND WATER

evian® en ontwerper Bjorn van den Berg hebben hun krachten gebundeld en samen een exclusieve collectie evian® limited edition flessen gecreëerd voor de Nederlandse markt. De collectie is een juweel op iedere gedekte tafel, maar heel erg limited, dus houd de website in de gaten om een fles te bemachtigen!

De fles heeft een waarde van € 495,- www.evian.com



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Deze winter presenteert Xsensible een stijlvolle collectie Stretchwalkers.

De Stretchwalkers zorgen voor een perfecte demping en ultieme grip om zo de beste loopervaring te beleven!
www.xsensible.com



Wil jij kans maken op één van de modellen uit de wintercollectie?

Like dan 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 Xsensible naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

win

Lifes

EYECATCHER IN HUIS

In 2019 toe aan een nieuwe eyecatcher in je huis? Check dan eens de schilderijen van Grace Spiegel! Spiegel maakt dromerige portretten van Aziatische vrouwen waarbij zij zich laat inspireren door oriëntaals antiek, Chinese stoffen en aardse kleuren.

Werken zijn te koop vanaf € 350,- via de website www.gracespiegel.com



HEALTHY START

Biologisch voedingsmerk Lima heeft twee nieuwe lactosevrije dranken op basis van amandel. De Lima Amandel Drink Ongezoet en de Lima Haver Drink Ammand passen perfect binnen een evenwichtig dagelijks voedingspatroon en sluiten dus mooi aan bij een gezonde start van het nieuwe jaar! Onder andere te gebruiken in een heerlijk ontbijt of door de koffie.

Prijs vanaf € 2,59 te koop via natuurvoedingswinkels
www.limafood.com

tyle trends,

die je moet proberen
 in het nieuwe jaar!



KUNSTIGE SCHOENEN

Hans Kleinjan, Maikel Kleinjan en Roderik Faasen vormen samen kunstenaarstrio AAA. Hun AAA Gallery is een vrijplaats voor creatieve zielen en een broedplaats voor samenwerkingen. Zo kwam ook de Mascolori collab tot stand. Op de Mascolori schoenen is het beeld van hun schilderij 'Everything in the cloud' te zien, gebaseerd op een fantasierijke wereld.

Prijs vanaf € 249,-
 te koop via www.mascolori.nl/aaa-fresh-12734



Voor groot en klein moet u bij **HENK BOUW OPTIEK** zijn met ruim **500 kinderbrillen!**



Grootste kinderbrillencollectie van Noord-Holland

HENK BOUW OPTIEK

KERKBUURT 17A

1511 BB OOSTZAAN

075-6842760

WWW.HENKBOUWOPTIEK.NL

VOLG ONS OP FACEBOOK



Of je je nu opmaakt voor je allereerste wax-ervaring of op zoek bent naar tips om je vorige behandeling te overtreffen, Belleza's Mundo is gediplomeerd, gecertificeerd en gespecialiseerd in waxen. Wij staan achter en naast jou en zullen je doen stralen!

Je eerste **bikini-** of **Brazilian Wax** doe je natuurlijk bij **Belleza's Mundo!**

Je Brazilian Wax door een professional laten uitvoeren, kan zeker ook als een traktatiemoment voelen. De meeste cliënten zijn zoveel blijer met het resultaat van waxen, boven dat van elke andere vorm van ontharing!

DE TOP-5 VOORDELEN VAN WAXEN

1. Huidconditie

Waxen is niet alleen ontharen, maar tegelijkertijd worden dode huidcellen verwijderd. Goed voor de huid dus!

2. Zachtheid

Omdat je de haar geheel met wortel verwijdert én de dode huidcellen meeneemt, ervaar je na de behandeling een superglad en zacht resultaat. Vrouwelijker zal je je niet kunnen voelen...

3. Langdurig resultaat

Omdat de haar met de wortel wordt verwijderd, duurt het een hele groeicyclus (ca. 3 weken) voordat er weer een nieuw haartje zichtbaar wordt. Pas in de 4e week hoef je opnieuw te waxen, en soms wel later!

4. Dunner, fijner, zachtere structuur

Bij elke wax-sessie wordt de structuur van de haren zwakker, fijner en zul je merken dat er minder haren terug groeien.

5. Minimale irritatie

In tegenstelling tot bij scheren, epileren, crème-ontharen, is er na waxen geen roodheid, en zelden irritatie.

REGELMAAT LOONT!

Wij adviseren eens in de 4 weken terug te komen voor een optimaal resultaat en een glad gevoel het hele jaar door!

- * Bij Belleza's Mundo wordt alleen met Lycon wax gewerkt (wereldwijd prijswinnaar Beste Wax).
- * Belleza's Mundo is door klanten van Treatwell tot 6e van Nederland uitgeroepen in de categorie "Ontharen".
- * Discretie en hygiëne hebben wij hoog in het vaandel: geen "double-dipping".
- * Zowel dames als heren zijn welkom in de salon.
- * Gratis parkeren voor de deur.



Belleza's Mundo

J. Kruijverstraat 17 Zaandam | 06 - 53680106 | www.bellezas-mundo.nl

Heerlijk ontspannen met een gelaatsmassage, rug/nekmassage of een lichaamsmassage!

Kom tot rust met een heerlijke massage



Gelaatsmassage

Massage van het gezicht, hals/nek en decolleté. Gericht op ontspanning, goede doorbloeding en afvoer van afvalstoffen.
30 minuten / €25,00

Rug/Neckmassage

Massage van de nek en rug. Gericht op ontspanning, goede doorbloeding en afvoer van afvalstoffen. Ideaal bij spanningsklachten in nek en schouders door verkeerde houding, zittend beroep
30 minuten / €25,00

Lichaamsmassage

Massage van het hele lichaam, inclusief handen. Gericht op ontspanning, goede doorbloeding en afvoer van afvalstoffen. Een ontspanningsmoment voor jezelf in drukke tijden!
50 minuten / €45,00



3-RITTENKAART,
NORMAAL €99, NU €75
5-RITTENKAART,
NORMAAL €175, NU €150

DAARNAAST OP
ALLE MESSAGES
20% KORTING.

Beauty & Body Clinic | Eigenaresse: Jennifer Bouwman

Mahoniehout 10-12 Zaandam | Tel. 06-57700603
www.beauty-and-body-clinic.nl

Slechte adem?

Een frisse adem. Dat wil iedereen, maar is uw adem ook fris? De meeste mensen met een slechte adem, ook wel halitose genoemd, merken het zelf niet. Maar de omgeving merkt het wel.

Omdat er nog altijd een taboe op rust, kan dit problemen veroorzaken in sociale en intieme contacten. Daarom zou een partner of andere personen die dicht bij je staan hier altijd open over moeten zijn. Twijfelt u aan uw adem, dan kunt u dit natuurlijk altijd bespreken met tandarts of mondhygiënist.

Een slechte adem komt in 90% van de gevallen van de tong. Hier nestelen zich bacteriën, die zwavelgassen loslaten. Je kunt dit zien als een wit-geel beslag achterop de tong. Slechts zelden komt een slechte adem uit de keel of het maag-darmkanaal. Het kan ook zijn dat het komt door ontstoken tandvlees. Vaak zijn een paar simpele toevoegingen aan de mondverzorging thuis al voldoende om slechte adem tegen te gaan.

Voor advies over slechte adem kunt u bij mij een afspraak maken. U kunt zonder verwijzing bij mij terecht en de behandeling wordt geheel of gedeeltelijk vergoed uit uw aanvullende tandartsverzekering.

Willy Kloosterboer is al 35 jaar mondhygiënist waarvan ze 32 jaar op de poli kaakchirurgie in het Zaans Medisch Centrum heeft gewerkt. Vanaf 2004 is zij vrij gevestigd. Zij werkt nog steeds 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

WEAVES

- 100% natuurlijk haar
- Altijd herbruikbaar
- Makkelijk in onderhoud
- Snel aangebracht

HAARTIPS/VRIS KAPPERS

VRIS

KAPPERS

Hair Weaves kunnen uw haar verlengen, verdikken, highlighten of een totaal ander kapsel creëren.

Omdat de weaves van natuurlijk haar zijn ziet het eruit als uw eigen haar en kunt u het ook zo behandelen. Mits je er goed mee omgaat, kun je er alles mee doen wat je gewend bent. Uw eigen producten gebruiken, föhnen, sporten, slapen noem maar op. Het is niet schadelijk voor je haar en je eigen haar blijft gewoon doorgroeien.

Vris kappers heeft al een aantal dames blij gemaakt met weaves. Probeer het ook eens, supermooi haar voor een betaalbare prijs!

Kom gerust eens langs of bel voor een afspraak. Naomi geeft je graag een goed advies, dat bij uw wensen past.

De weaves worden vastgenaaid op het vlechtje dat gemaakt is van je eigen haar.



WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE - 075 640 80 90

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

VRIS
KAPPERS

Liefde maakt van een huis een thuis.

Vrijdag 15 februari is het **Warmetruiendag**. Het idee is simpel: Geef aandacht aan klimaatverandering door de verwarming lager te zetten en een warme trui aan te trekken.

Gemiddeld worden mensen 7 keer **verliefd** voordat ze gaan trouwen.

17 februari is het 'Doe Vriendelijk Dag'. Wees vandaag een keer extra **aardig** voor je medemens. Groet de buurman! Neem taart mee voor je collega's! Van alles is mogelijk...

Volg je hart, want dat klopt!

Romantisch zijn bestaat voor het grootste deel uit aandacht, liefde en **qualitytime** voor elkaar.

Als twee lovers elkaar in de ogen staren, gaat hun **hart** in hetzelfde ritme kloppen. Je moet het wel 3 minuten volhouden.

De hand vasthouden van een geliefde of alleen al naar zijn of haar foto kijken kan **pijn verlichten** en stress verminderen. In ieder geval het proberen waard!



Weer in balans

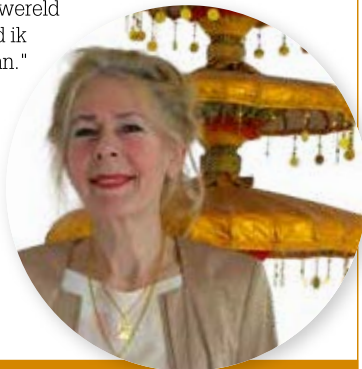
Alles wat Manon in haar praktijk doet, heeft als doel ervoor te zorgen dat haar cliënten op alle vlakken weer volledig in balans komen.

Onverklaarbare klachten en pijnen?

"Ik kijk niet zozeer naar het fysieke, ik ben immers geen arts, maar als de energie niet goed stroomt dan raken we uit balans. We zitten dan niet meer goed in ons vel. Als niemand het kan vinden, maar u voelt het wel ben ik degene die u hiermee kan helpen. 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

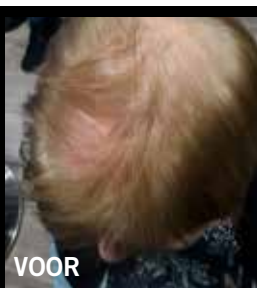
Manon Carolina Steggerda | Brikstraat 49, Zaandam
06-15091833 | www.manonconsulting.nl

FIONA OFMAN
VAN



LAST VAN DUN OF DUNNER WORDEND HAAR?

- Haaroplossingen voor mannen en vrouwen in alle prijsklassen
- Vrijblijvend advies
- 100% ontzorgen en nazorg
- Haaroplossing zonder bijbetaling mogelijk
- Directe declaratie bij uw zorgverzekeraar
- Zeer ruime keuze haarwerken en alternatieve hoofdbedekkingen
- Professionele producten voor haarwerk en hoofdhuid
- Privésalon beschikbaar op afspraak (ook in de avonden)
- 7 dagen per week telefonisch bereikbaar



VOOR



NA

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

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**



Treed in de voetsporen van Jheronimus

In 's-Hertogenbosch ontmoeten oud en nieuw elkaar. Het is een prachtige vestingstad boordevol monumenten, maar het is ook de stad van eigentijdse kunst, design en hippe winkels. De stad van middeleeuws wonen boven de Binnendieze en van eigentijdse woningen in het Paleiskwartier. Meer informatie vind je op www.bezoekdenbosch.nl.

Den B

WANDELEN

Vrijwel alles in de binnenstad van Den Bosch is makkelijk te voet bereikbaar. De meeste winkels en toprestaurants liggen in het bruisende centrum van 's-Hertogenbosch. De Parade bijvoorbeeld, bekend van de vele feesten en evenementen, is binnen een kwartiertje te lopen vanaf het Centraal Station.

WIL JE LIEVER NIET LOPEN?

Maak dan gebruik van het GRATIS BINNENSTADSBUSJE. Deze gratis bus rijdt een vaste route door de stad. Ieder kwartier vertrekt er een busje vanaf het station.

FORT ISABELLA, BUITENSTAD OM VAN TE HOUDEN Er zijn van die plekken die het gewone overstijgen: Fort Isabella in Vught is zo'n plek. Een bruisende locatie met een bijzonder karakter, midden in de natuur. De historie leeft er voort én er is ruimte voor allerlei nieuwe activiteiten en evenementen. www.fortisabella.nl

HET MUSEUMKWARTIER

Het Noordbrabants Museum vormt samen met het Design museum Den Bosch een van de grootste culturele attracties van Nederland. Het Museumkwartier, dat zich bevindt in het hart van de stad, biedt een veelheid aan cultuur, historie, kunst en design onder één dak. www.museumkwartiershertogenbosch.nl



HISTORIE

Het is de trots van Den Bosch: de Sint-Janskathedraal. De kathedraal is vanuit vele uithoeken zichtbaar en reikt ver boven de stad uit. Kenmerkend zijn de hoge ramen, de kruisbogen en de licht-Paradebogen aan de buitenzijde. Vanaf de Parade heb je prachtig uitzicht op de Sint-Jan.

Bosch

osch



Nergens ter wereld vind je zo'n compleet overzicht van het werk van Jheronimus Bosch als in het **JHERONIMUS BOSCH ART CENTER**. In deze oude kerk hangen unieke replica's van de kunstschilder. www.jheronimusbosch-artcenter.nl

CARNAVAL

OETELDONKS GEMINTEMUZEJUM

In Den Bosch vind je het Oeteldonks Gemintemuzejum. Een plek waar je wordt ondergedompeld in de rijke historie van het nationale, internationale én Oeteldonkse carnaval. Ze zijn het gehele jaar geopend op dinsdag tot en met zondag van 13.11-17.11 uur.

www.carnavalsmuseum.nl



CULTUUR

(ER)VAAR DE BINNENDIEZE De Binnendieze is met recht één van de grootste publiekstrekkingen in 's-Hertogenbosch. Vaar in een karakteristieke open boot onder de bebouwing door en ontdek het eeuwenoude stelsel van alle waterlopen en imposante vestingwerken van de Brabantse hoofdstad.

WINTERWANDEL-VAARTOCHT Bezichtig de stadsmuren en vestingwerken tijdens de stadswandeling en geniet van de levendige verhalen die worden verteld vanaf het water, onder genot van een heerlijke warme glühwein. Elke zaterdag t/m 31 maart.

SMULLEN

DE ECHTE BOSSCHE BOL Je bent niet in 's-Hertogenbosch geweest als je niet zo'n heerlijke, met slagroom gevulde en chocolade geglazuurde sjekladebol hebt gegeten! Banketbakkerij Jan de Groot verkoopt de enige échte Bossche Bol.

www.bosschebollen.nl





Een scherp zicht
met een
zonnebril met
gepolariseerde glazen
van visionals

VISIONALS

winkelcentrum westerwatering - Langeweide 107 - 1507 NC - Zaandam
tel. 075 - 641 49 79 - www.visionalsoptiek.nl - winkel@visionalsoptiek.nl



DAGJE UIT CARNAVAL IN BRABANT



Carnaval 2019 staat voor de deur. Van 3 tot en met 5 maart kun je feestvieren tot je erbij neervalt in plaatsen als Oeteldonk, Kielegat, Lampegat, Kaaiendonk, Kattegat, Kruikenstad en Tullepeteonestad. Met zijn allen in de polonaise op muziek van een dweilorkest of genieten van de optocht. Verkleed als banaan, dansmarietje of in boerenkiel. Carnaval is een feest voor iedereen! Kun je niet wachten om naar een optocht te gaan kijken? In Wouwse Plantage is de carnavalsoptocht al een week voor carnaval te bewonderen. Die optocht wordt door veel wagenbouwers als try-out gezien.

zondag 3 t/m dinsdag 5 maart
www.visitbrabant.com/nl/wat-te-doen/carnaval

FILMPJE KIJKEN VERLIEFD OP CUBA

Verliefd op Cuba is de nieuwe Nederlandse komedie van Johan Nijenhuis met Susan Visser en Abbey Hoes. Loes is na haar echtscheiding het vertrouwen in de liefde verloren. Wanneer haar dochter Maartje besluit te trouwen met een Cubaan (Rolf Sanchez), vliegt ze direct naar het Caribische eiland om aan te tonen dat haar schoonzoon in spe enkel uit is op een verblijfsvergunning. Eenmaal geland op het betoverende eiland leert Loes meer over de liefde dan ze ooit had verwacht.

**VERLIEFD OP CUBA draait vanaf
14 februari in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN MOEDERS LICHAAM



Piet van der Molen is een kinderloze vrijgezelle die nooit heeft gewerkt en altijd thuis is blijven wonen in het Zuid-Limburgse dorp Oirsbeek. Als moeder in de snikhete zomer van 2013 overlijdt, besluit Piet haar in huis te houden. Hij blijft gesprekken met haar voeren, zijn verdriet is groot. Tweeënhalf jaar later staan er agenten bij hem op de stoep. Een paar uur later takelen mensen in witte pakken een gammele kist naar buiten. Gegrepen door dit voorval reist Joris van Casteren naar Oirsbeek af. Tussen Piet en hem ontstaat een wonderlijke vriendschap. **MOEDERS LICHAAM van JORIS VAN CASTEREN is vanaf 28 februari te koop voor € 19,99**

BRUIST

VALENTIJNSDAG

Ik hou van jou,
vandaag,
morgen en iedere
overmorgen.



Volg ons op social media @NederlandBruist

Jouw diëtist in de Zaanstreek!

Of je nu komt voor tips over voeding of dat je het hoog tijd vindt om iets aan je gewicht te doen... Iedereen ontvangt een warm welkom bij diëtistenpraktijk stay2balance.



Stay2Balance
Diëtistenpraktijk

06-18168602 | De Werf 5 Zaandam &
Boterbloem 1A Purmerend
www.stay2balance.nl
Facebook: Diëtistenpraktijk Stay2Balance

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



All you need is.

1. Badkristallen Cherry Blossom van Kneipp, € 8,49 www.kneipp.nl
2. Kimono van Leg Avenue, € 37,95 www.legavenue.com
3. Absolie Drama Matte van Lancôme, € 35,- www.lancome.nl
4. Lip Gloss Hollywood Red van Bobbi Brown, € 27,50 www.bobbibrown.nl
5. Valentines day essielove van essie, € 9,99 www.essie.nl



Love

Februari is de maand van de liefde en van de kleur rood. Gelukkig is de liefde iedere maand belangrijk, zodat je deze rode producten en items na Valentine's Day gewoon kunt blijven gebruiken en dragen.

- 6. Idéalia dagverzorging droge huid van Vichy, € 26,96 www.vichy.nl
- 7. Pure XS for her eau de parfum van Paco Rabanne, vanaf € 59,50 www.pacorabanne.com
- 8. Florian Red van SMAAK Amsterdam, € 249,- www.smaakamsterdam.nl
- 9. Elastiek met dubbelzijdige bloem van Zenner, € 5,99 www.zenner.nl
- 10. Sneakers van s.Oliver Women, € 59,95 www.soliver.nl

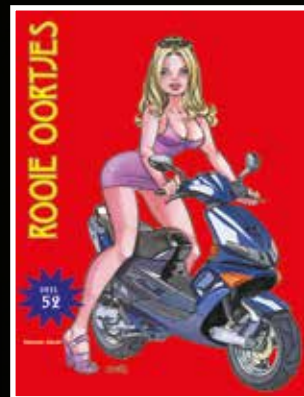
Cadeautip voor VA

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen.

Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



www.rooieoortjessexshop.nl

LENTIEN?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken?

Willen jij en je Valentijn qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox

Cadeaupakket Grey met allerlei spannende bondage toys. Een eneverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen met aan opwindend bondage avontuur...

Cook's Club is een reeks hotels die ontworpen zijn voor de wensen van een nieuwe generatie reizigers: een tof design, heerlijk eten, fantastische cocktails én een perfecte sound van diverse dj's die je van 's morgens tot 's avonds hoort. Het hart van Cook's Club is de zwembadzone waar je de hele dag kan chillen.

Dankzij de urban sfeer is dit de perfecte vakantie voor trendy reizigers die op zoek zijn naar een hotel dat past bij hun persoonlijkheid en levensstijl. Singles, koppels en vrienden verblijven in mooie en comfortabele kamers.

SOUL FOOD

Waar kan je elkaar beter ontmoeten en uitrusten na een dagje in de zon dan rond een tafel met soul food? Cook's Club Cantina pakt uit met verschillende eetkraampjes die geïnspireerd zijn op de hippe food markets.

Cook's Club

hotels voor de



Van overheerlijke veganistische gerechten tot lokale specialiteiten, elke hotelgast vindt wel iets dat bij hem past. Bij Cook's Club wordt gefocust op verse, gezonde en kwalitatieve ingrediënten. Hier vind je geen traditionele buffetten.

ZONNIGE SOUNDTRACKS

Zeg vaarwel tegen je klassieke playlist aan het zwembad. Hier weerklinken de perfecte beats voor een relaxte namiddag aan het zwembad. Dj's zorgen elke dag voor de ideale achtergrondmuziek van jouw vakantie. Ze bouwen de sfeer overdag op en laten het 's avonds knallen. Hotelgasten kunnen chillen aan de bar, een duik



nieuwe generatie

nemen in het nachtleven of staren naar de sterren op het strand. Het is geen typisch partyhotel, maar wel dé perfecte plaats voor reizigers die houden van city vibes aan het strand.

PROEF DE ZOMER

In de Captain Cook Bar kom je onmiddellijk in de juiste vakantie-sfeer. En dankzij de mixology knowhow van de Berlijnse barman David Wiedemann nipt iedereen

van een heerlijke cocktail die gemaakt is met vers fruit, de beste alcoholische dranken én kruiden uit de eigen kruidentuin. Hier proef je gegarandeerd de zomer!

Alle Cook's Club hotels bevinden zich in het midden van de actie en fun. Dicht bij het strand en de lokale bars en restaurants. Als je hier het nachtleven in wilt duiken, hoef je niet ver te zoeken. Er zijn Cook's Club hotels in Sunny Beach (Bulgarije), op Kos (Griekenland), Sardinië (Italië), Playa de Palma (Mallorca), Alanya en Marmaris (Turkije).

.....
URBAN
SFEER VOOR
TRENDY
REIZIGERS

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

An advertisement for Zaansch Faam. It features a collage of images: a fish-shaped plate with a cartoon fish, a stack of colorful plates, and a teacup with a spoon. The text is overlaid on the images.

ZAANSCH FAAM
Vintage & Feelgood
coming soon
lente | zomer
2019 collectie
UNC bij Zaansch Faam

Instagram: /ZAANSCHFAAM
Facebook: /ZAANSCHFAAM

WWW.ZAANSCHFAAMWEBSHOP.NL | WESTZIJDE 130 ZAANDAM

NEED

BROWS ?

HAIRSTROKES

microblading

T. 075 642 3332

W. SYLVIAVANKUIJK.NL

Liefde gaat door de maag, ook op Valentijnsdag. Verwen je geliefde met deze snelle en heerlijke gerechten. Want ze lukken altijd, ook als je geen echte keukenprins(es) bent.

Soep van rode *bieten*

4 PERSONEN - 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 gr rauwe rode bieten
2 middelgrote wortels
1 liter groentebouillon
1 appel, geschild en in stukjes
2 sjalotjes, fijn gesnipperd
peper en zout
2 eetl appelmoes
125 ml zure room
bieslook

Staafmixer

Schil de rode bieten en snijd in blokjes. Schraap de wortel en snijd in plakjes. Breng de bouillon aan de kook en voeg de rode bieten, wortels, appel en sjalotjes toe. Laat de soep 20 minuutjes zachtjes koken. Pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met wat peper en zout en roer de appelmoes erdoorheen. Serveer de soep in kommetjes met zure room en wat bieslook.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - **FOODHACKS** - KEUKENTIPS - **FOODHACKS** - HANDIGE WEEJTJES

Weinig ruimte op je aanrecht? Leg een **SNIJPLANK** op de openstaande besteklade.



SLA HOUD JE VERS in een bakje met *vershoudfolie* of in een *plastic zakje*, maar leg er wel een *stukje keukenpapier* bij.

Leg een **FLESJE BIER** gewikkeld in nat keukenpapier in de vriezer en het is in no-time koud.



MAAK JE MAGNETRON SCHOON door een bakje water met azijn een paar minuten te laten draaien.

Stamppot met sniijbonen

4 PERSONEN - 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

1 kg stamppot-aardappels (geschild)
400 gr snijbonen (gesneden)
250 gr spekjes
2 puntpaprika's
1 ui
scheut melk
klontje boter
peper en zout

Doe de aardappels in een pan met kokend water en kook ze 15 à 20 minuten. Kook ook de snijbonen in een pan met water in circa 10 minuten gaar. Bak de spekjes licht krokant in een koekenpan. Snijd de puntpaprika's in reepjes, snipper de ui en bak kort mee met de spekjes.

Giet de aardappels af, stamp fijn met een stamper en maak smeugig met een scheut melk en een klontje boter. Schep de gekookte snijbonen gevolgd door de gebakken spekjes, ui en paprika erdoor. Breng de stamppot op smaak met een snuffje peper en eventueel een snuffje zout.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - **FOODHACKS** - SLIMME TRUCS - **FOODHACKS** - KEUKENTIPS

PLAATS DE BAK IJS

in een zakje met
zipsluiting in de vriezer,
dan blijft het ijs heerlijk
zacht.



*Voeg een beetje
soda toe als je
een ei kookt
en het pellen
is een eitje.*



GEBUIK EEN EIERSNIJDER

voor het
snijden van
champignons
of aardbeien.



EENVOUDIG EEN
BOTERHAM OF
PANNENKOEK
SNIJDEN?
*Gebruik een
pizzasnijder.*

OPNIEUW UITGEVONDEN

PEUGEOT 508

ULTIEME PERFECTIE



www.nieuwe508.nl

VANAF € 38.170

PRIVATE LEASE V.A. € 619/MND.

Let op! Geld lenen kost geld 

Van Mossel