

DE ZAANSTREEK 

APRIL 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBRUIST.NL

BRUIST



Dagje weg?
Haarlem
bruist!

Wat doe jij op 12 april?
Lees Bruist op Nationale Offlinedag!

April Lentekriebels?

de mooiste zonnebrillen
vind je bij VISIONALS

Ook voor een zonnebril
op sterkte!

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





**De
lekkerste
kazen
en wijnen**

Wij hebben ze!

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

**Le
Cockelon**



Inhoud

19



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 Groothuise

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT DE ZAANSTREEK 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, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

23



Heb je dat gevoel ook weleens, dat de tijd vliegt? Voor ons idee is het pas net 2019, maar het eerste kwartaal hebben we alweer achter de rug. Je hoort ons overigens niet klagen hoor; alleen maar fijn dat die koudere, natte maanden achter de rug zijn.

Bruisende lezer,

We zijn dit jaar natuurlijk al verwend met een aantal zeer zonnige dagen, maar dat mogen er wat ons betreft nog wel wat meer worden. Dus kom maar op met die heerlijke voorjaarszon!

Het is dus alweer april. De maand van Pasen en de verjaardag van de koning. En zo kent deze maand nog heel wat meer bijzondere dagen. Wat te denken van Nationale Offlinedag en Secretaressedag? En ook Wereldboekendag staat in april op de kalender, zoals verderop in deze nieuwste editie van Bruist eveneens te lezen valt.

Wat je nog meer kunt lezen? Van alles! Zo nemen we je mee naar dé monumentenstad die alles heeft: bruisend Haarlem. Wist je dat deze oude stad iedereen wat te bieden heeft? Daar vertellen we je graag meer over. Net zoals bruisende ondernemers als Belleza's Mundo en Medi-Mondzorg je maar al te graag meer vertellen over hun eigen bedrijf. Nieuwsgierig? Blader dan snel verder...

Veel leesplezier en tot volgende maand.

René Moes



Een monumentenstad die alles heeft

Een gezellig historisch centrum, verborgen straatjes en hippe conceptstores: Haarlem is de stad die alles heeft. Deze prachtige oude stad in Noord-Holland zit boordevol historische panden en toffe winkelstraten en heeft voor ieder wat wils. Nog meer informatie vind je op www.visithaarlem.com.

Haarlem



SHOPPEN

In **DE GOUDEN**

STRAATJES vind je alles van unieke boetiekjes tot interieurshops en ambachtelijke winkels. De mooie gevels maken shoppen in de Gouden Straatjes een feestje, of je nu op zoek bent naar nieuw, vintage of design!

STADSSCHOUWBURG & PHILHARMONIE HAARLEM

biedt voorstellingen en concerten op twee prachtige locaties in Haarlem. De zaal van de honderdjarige Stadsschouwburg is bekleed met goud op de wanden, rood pluche en een kroonluchter. De Philharmonie beschikt over één van de beste akoestische kamermuziekzalen van Europa. Met als pronkstuk het Cavaillé-Coll-Organ.

CULTUUR

Oud en nieuw ontmoeten elkaar in het **FRANS HALS MUSEUM**. Historische werken hangen naast hedendaagse kunst en eigentijdse installaties. In het **TEYLERS MUSEUM** ontdek je de wonderen van kunst en wetenschap. Teylers is het oudste museum van Nederland en je vindt hier onder meer kunstwerken van de oude meesters, eeuwenoude fossielen en peperdure boeken.



BEREIKBAAR

Haarlem is goed bereikbaar met zowel de auto als het openbaar vervoer. Haarlem heeft twee treinstations en is goed te bereiken vanuit heel het land. Via de toegangswegen vind je borden met aanwijzingen naar de dichtstbijzijnde openbare parkeergarages. In het centrum zelf is parkeren moeilijk door de beperkte parkeergelegenheid op straat.



Haarlem



De tentoonstelling **ANNO HAARLEM** vindt plaats in de kelder van het stadhuis. In deze tentoonstelling word je meegevoerd naar de glorie-dagen van Haarlem tijdens de Gouden Eeuw en zie je onder andere hoe de St. Bavokerk werd gebouwd.



HISTORIE

Vanaf buiten de stad is de grote **ST. BAVOKERK** al te zien. De bouw van deze historische kerk begon in 1245 en het gebouw wordt tot op heden gebruikt voor kerkdiensten. Deze unieke middeleeuwse kerk is één van de grootste van Nederland.

DE NIEUWE BAVO BLOEIT

Van 5 t/m 13 april is de St. Bavokerk stralend middelpunt van bloem(sier)kunst. Met ruim 60.000 bloemen, geschikt door studenten en docenten van diverse Nederlandse opleidingen bloemsierkunst.

Sprookjesachtig en betoverend!
www.denieuwebavobloeit.com



NATUUR

Als je even wilt ontsnappen aan de drukte van het stadsleven is **NATIONAAL PARK KENNEMERDUINEN** om de hoek.

Je kunt hier goed fietsen, wandelen of hardlopen.

Voor de liefhebbers van een prachtige horizon en een frisse zeelucht is het strand van **BLOEMENDAAL AAN ZEE** vanuit Haarlem goed te bereiken, zowel met het openbaar vervoer als met de auto.

JOPENKERK

Jopen heeft de eeuwenoude Haarlemse brouwtraditie in ere hersteld. Een voormalig godshuis in het levendige centrum van Haarlem is omgetoverd tot een moderne stadsbrouwerij, grand café en restaurant. De Jopenkerk Haarlem maakt van ieder bezoek een ware beleving. Onder het genot van een borrel of diner kunnen bezoekers het brouwproces met eigen ogen aanschouwen.
www.jopenkerk.nl/haarlem





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



Klaar voor *de lente?*

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 naast jou en zullen je doen stralen!



Wat kun je verwachten van Waxen bij Belleza's Mundo?

Belleza's Mundo is een wax studio die gevestigd is in Zaandam. We zijn gespecialiseerd in alle ontharingsbehandelingen door middel van waxen/harsen. De voordelen van waxen/harsen zijn dat de haartjes zachter worden en minder terug groeien. U heeft dus geen last meer van harde stoppels, want haartjes groeien zacht terug en dit geeft minder huidirritatie en ingegroeide haartjes. Er wordt veel aandacht besteed aan de huid en de voor- en nabehandeling.

Hygienisch & Secuur ontharen

In onze wax salon wordt hygiënisch en secuur gewerkt. We gebruiken bij iedere wax behandeling altijd nieuwe handschoenen en uitsluitend wegwerpspatels, dus: No Double Dipping.

Brazilian Wax specialist

Belleza's Mundo is gespecialiseerd in de Brazilian Wax. Dit is het verwijderen van al het schaamhaar (desgewenst met behoud van een "streepje") van de venusheuvel tot en met de anus. Uiteraard kunt u onze moderne wax studio ook heel goed terecht voor al uw andere wax-behandelingen.

Weg Huidirritatie / ingroei haartjes

Bij Belleza's Mundo wordt ontharing op een professionele manier uitgevoerd. Hierdoor heeft u geen last meer van harde stoppels en veel minder tot geen huidirritatie of ingegroeide haartjes.

José Gimeno

Belleza's Mundo

J. Kruijverstraat 17, Zaandam

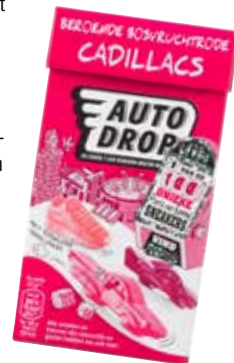
06 - 53680106

www.bellezas-mundo.nl



AF EN TOE ZONDIGEN

De limited edition snoepjes in het Cadillac-doozje dat eigenzinnig schoenenontwerper Floris van Bommel voor Autodrop heeft ontworpen, zijn zeker de moeite waard! De heerlijke bosvruchten-smaak is zoet en de sneakervorm van de snoepjes is grappig en verfrissend. **Het doosje Cadillac Autodrop koop je onder andere bij Albert Heijn voor € 1,64** www.autodrop.nl/vanbommel



VERSE, GEZONDE EN DUURZAME MAALTIJDEN
Soms heb je geen zin om na een lange dag nog naar de supermarkt te gaan, maar wil je wel een gezonde maaltijd op tafel zetten. Freasy maakt dat makkelijk! De verse maaltijden van Freasy bevatten alleen gezonde ingrediënten en geen onherkenbare toevoegingen. De gerechten zijn tot tien weken houdbaar in de vriezer én zijn plasticvrij verpakt. **De maaltijden van Freasy zijn verkrijgbaar vanaf € 7,- per gerecht.** www.freasy.nl

Het is weer

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Wil jij kans maken op een heerlijk diner voor twee bij een vestiging van Moeke naar keuze?

Restaurant Moeke is te vinden in Delft, Rhenen, Breda, Enschede, Ede, Nijkerk en Scheveningen.



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 #Moeke naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



BUITEN DE DEUR ETEN

Neerploffen in een restaurant is altijd lekker. Bij Moeke is de sfeer laagdrempelig en heb je het gevoel dat je bij iemand in de huiskamer zit. Wél een huiskamer met heerlijke gerechten, van lunch en diner tot borrelhapjes en goede wijnen of speciaalbieren. Restaurant Moeke is te vinden in Delft, Rhenen, Breda, Enschede, Ede, Nijkerk en Scheveningen. www.moeke.nl

SPORTIEF CRUISEN

De Union E-Lite is de nieuwste telg in de fietsenfamilie van Union, en daar moet je op gezien worden! De E-Lite is een elektrische fiets waarmee je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso! **Vanaf €1.999.** www.union.nl



voorzitter!

SHOPPING/NEWS

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

Maak nu kans op 2 entreekaartjes voor Linnaeushof.

Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties.

Europa's grootste speeltuin
Linnaeushof

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 actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Linnaeushof naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak nu kans op een Meguiars New Car Kit t.w.v. € 79,99

Was, droog en wax uw auto met deze speciale producten. Behandel tot slot ook de banden en de auto zal er weer als nieuw uitzien! Aangeboden door www.wheeloutlet.nl



ELST
HANDEL & MONTAGE

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 actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Linnaeushof naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

CHARME VAN DUIFHUIZEN

Om de snakeprint trend kun je niet meer heen! Dat is dan ook de reden waarom wij zo'n fan zijn van deze shopper van het merk Charm. Deze tas is gemaakt van echt leer en biedt voldoende ruimte voor je dagelijkse essentials. **Charm shopper snake light grey, € 49.95 www.duihuizen.nl**



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.

Een heerlijke kleur zonder zon



Snel een heerlijke teint? Denk eens aan een spray-tan! Een slim alternatief voor de zon, snel bruin & niet schadelijk voor de huid.

In onze salon bent u van harte welkom voor een full body spray-tan. Ook kunt u er voor kiezen om alleen het gezicht & decolleté of alleen de benen te laten behandelen.

Wilt u samen met vriendinnen thuis behandeld worden? Organiseer dan eens een Spray-Tan Party!

Onze spray tanning producten bevatten aloë vera, vitamine E, retinol, palmolie en vitamine B5. Ze worden gemaakt met natuurlijke ingrediënten van de hoogste kwaliteit. **Snel van je witte armen en benen af!**

Beauty & Body Clinic | Eigenaresse: Jennifer Bouwman

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



**FULL BODY
SPRAY-TAN
NU VAN € 27,50
VOOR € 22,50**

NEED

BROWS ?

HAIRSTROKES

microblading

T. 075 642 3332

W. SYLVIAVANKUIJK.NL

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**



Wacht niet langer, ga voor gezond...

Er wordt steeds meer bekend over de relatie tussen de mondgezondheid en de algemene gezondheid. In de mond worden veel aandoeningen als eerste zichtbaar, bijvoorbeeld in de vorm van pijnklachten, wondjes en ontstekingen.

Omgekeerd kunnen aandoeningen in de mond – via bacteriën die in de bloedbaan terechtkomen – allerlei ziektes veroorzaken zoals hart- en vaatziekten. Doordat het belang van de mondgezondheid voor de algehele gezondheid wordt onderschat, lopen mensen onnodig gezondheidsrisico's.

Een goede mondhygiëne is dus niet alleen belangrijk voor een gezond en sterk gebit, maar zeker ook voor de algehele gezondheid. Daarom is een bezoek aan de mondhygiënist ook zo belangrijk en wordt dit helaas nog altijd erg onderschat. Hoe fijn is het om te weten dat je gebit gezond is, dat je het zelf goed reinigt en dat het met enige regelmaat wordt schoongemaakt. Maak daarom eens een afspraak bij de mondhygiënist. Je hoeft hiervoor niet verwezen te worden door de tandarts, dit kan ook op eigen initiatief.

Door uitbreiding van de praktijk zijn wij vanaf 1 april van maandag tot en met donderdag geopend en is er nog plek voor nieuwe patiënten. Wacht dus niet langer en ga voor gezond.

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.




medi-mondzorg
 mondhygiënisten

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

Wat iedere
vrouw zoekt...
hebben wij!

Get Gelished!

VRIS
KAPPERS



Wekenlang plezier
van kleur op je
nagels, slijt niet,
direct droog en
dat alles zonder
schade voor je
natuurlijke nagels.

Gelish is een revolutie binnen nagelstyling. Uniek aan Gelish is dat het wordt aangebracht als nagellak, terwijl het uithardt als gel. Het voelt en ziet eruit als een gewone nagellak. Dit zonder de natuurlijke nagel te beschadigen. Het resultaat: prachtige nagels die er tot wel 3 weken gegarandeerd fantastisch uitzien. Deze professionele manicurebehandeling kunt u combineren met uw bezoek aan de kapper. **Zelf ervaren? Maak nu een Gelish-afspraak bij styliste Marit.**

Voordelen Gelish soak off polish:

- Tot wel 3 weken lang mooi gelakte nagels
- Aangebracht als nagellak, uitgehard als gel
- Grote keuze aan kleuren
- Niet schadelijk voor de natuurlijke nagel
- Na de behandeling direct droog
- Ieder seizoen de allernieuwste trendkleuren



WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE - 075 640 80 90

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

VRIS
KAPPERS

7 April is Wereldgezondheidsdag. De bedoeling van deze dag is om **ziekten** die anders in de taboesfeer zouden blijven hangen, **bespreekbaar** te maken.

Leg je mobiel even weg en lees op 12 april één van onze bruisende magazines, het is dan namelijk Nationale **Offlinedag**.

Niet vergeten: de 3e donderdag in april is het weer **Secretaressedag**. Zet jij jouw rots in de branding ook in het zonnetje?

Eerste paasdag valt dit jaar op 21 april. Voor wie ga jij alle **paaseitjes** verstoppen?

22 april is een belangrijke dag. **International Earth Day** heeft als doelstelling mensen te laten nadenken over hun consumentengedrag en de invloed hiervan op de aarde.

Wereldboekendag op 23 april is ingesteld door UNESCO om het lezen, en het plezier in lezen, te promoten.

Op 27 april viert Koning Willem-Alexander zijn verjaardag in Amersfoort. Hoe ga jij deze **Koningsdag** vieren?

Zomerklaar maken?



Geen honger & geen jojo effect, gewoon gezond en lekker eten.

Voor meer informatie:



Happy Healthy Life with Dorine
en stuur een berichtje

www.facebook.com/happyhealthylifewithdorine



UITVAARTVERZEKERINGEN

Wie niet voor onaangename financiële verrassingen wil komen te staan, kan zich verzekeren tegen de kosten voor een uitvaart. Grofweg zijn deze verzekeringspolissen te verdelen in natura verzekeringen en kapitaalverzekeringen.

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?

Natura verzekering

Een natura verzekering wordt ook wel pakketverzekering genoemd. Zo'n verzekering keert uit in goederen en diensten. In zo'n pakket zitten dan o.a. een vastgesteld aantal rouwkaarten, een rouwauto en een standaard kist en een volgauto. Wanneer van dat pakket wordt afgeweken, moet men bijbetalen.

Kapitaalverzekering

In geval van de kapitaalverzekering wordt een overeengekomen maximum bedrag uitgekeerd. Zijn de kosten van een uitvaart lager, dan wordt het resterende bedrag niet uitgekeerd. Zijn de kosten hoger dan moet worden bijbetaald.

Vrije keuze

Veel mensen denken dat ze verplicht zijn om de uitvaartondernemer te nemen bij wie ze verzekerd zijn. Dat is niet zo. Wel is het zo dat bij natura verzekeringen in zo'n geval het pakket diensten wordt omgezet in een geldbedrag. Dit bedrag is vaak lager, waardoor moet worden bijbetaald. Het is ook mogelijk dat de verzekeringsmaatschappij uitkeert op basis van de toegezonden nota van de uitvaart. Per onderdeel wordt dan gekeken wat wel en wat niet wordt vergoed. Bij kapitaalverzekeringen is de keuze voor een uitvaartondernemer meestal niet van invloed op de uitkering.

Meer informatie

Mocht u nog meer vragen hebben of wilt u uw wensen bespreekbaar maken, dan kunt u een afspraak met ons maken. Naar aanleiding van uw wensen maken wij een duidelijke voorlopige kostenbegroting, zodat u weet waar u aan toe bent. Naar aanleiding daarvan kunt u uw verzekering aanpassen of geld apart leggen. Dit gesprek is geheel vrijblijvend en kost u alleen even tijd.



www.lighthartuitvaartzorg.nl

06 - 34 76 89 26



@mirelledraaijer



lighthartuitvaartzorg

Bij Tenerife heb je acht van de tien dagen een reële kans om walvissen en dolfijnen te spotten, omdat diverse soorten het hele jaar in de Canarische archipel vertoeven.

In mei en juni komen daar nog diverse soorten bij die rondom Tenerife halt houden tijdens hun jaarlijkse trektocht door de Atlantische Oceaan.

Walvissen en dolfijnen spotten bij *Ten*



De zuidwestkust van Tenerife is één van de meest geschikte plaatsen om dolfijnen en walvissen gade te slaan. Je kunt er meer dan twintig verschillende soorten waarnemen, van de tuimelaar en de blauwe vinvis tot de bultrug en de orka. Grienden en tuimelaars kun je bijna het hele jaar door zien omdat zij er hun 'thuisbasis' hebben. De andere soorten komen in mei en juni langs Tenerife.

Verrekijker en telelens

De verschillende soorten identificeren is niet altijd eenvoudig, maar voorzien van een verrekijker of een foto toestel met een telelens lukt het wel. De lengte, de vorm van hun kop, ruggenvin en staart, hun kleur en hun gedrag maken veelal het onderscheid. Gespecialiseerde bootexcursies geven je de kans om deze vaak immense zeezoogdieren van dichtbij gade te slaan. Deze bootexcursies zijn strikt gereguleerd. De schippers moeten een veiligheidsafstand tot de dieren in acht nemen en moeten zo nodig ook hun motoren uitschakelen om hen niet te storen.



erife

Onvoorspelbaar

De meeste bootjes vertrekken vanaf Los Cristianos, Puerto Colón en Los Gigantes. Er worden uiteenlopende excursies aangeboden van twee tot vijf uur met kleine, middelgrote en grote boten waarop soms ook een maaltijd wordt geserveerd. Tijdens enkele excursies krijg je ook de kans om een frisse duik te nemen in een baai of om tussen de dolfinnen te zwemmen.

Weet wel dat het gedrag van de dieren niet altijd voorspelbaar is. Het wordt bepaald door het tijdstip van de dag, de stroming, de condities op zee, het beschikbare

voedsel, enzovoort. Niettemin zijn de dieren vrijwel altijd bijzonder actief, maar zij bepalen of en hoe zij zich willen vertonen aan nieuwsgierige toeristen.

Frisse zeebries

Omdat de zee soms wat onstuimig kan zijn en de boot kan schommelen of bruusk kan neerploffen op het wateroppervlak, is het handig om eventuele voorzorgsmaatregelen te nemen tegen zeeziekte. Neem zeker ook een water- en winddicht jack mee, omdat de zeebries het soms flink wat koeler maakt dan op het strand.

NEEM EEN
FRISSE DUIK
TUSSEN DE
DOLFIJNEN

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**



DAGJE UIT

Europa's grootste speeltuin
Linnaeushof

*Like
& Win*



Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties zoals kabelbanen, trampoline- en luchtkussencentrum, waterfietsen, karts, funny-wheels, minigolfbanen, een super glijbaan en nog veel meer. De speeltoestellen en attracties bieden kinderen de mogelijkheid om actief te spelen, waarbij het gebruik van de eigen energie en de eigen fantasie voorop staan.

Bruist geeft deze maand kaarten weg voor een dagje Linnaeushof. Kijk op de shoppingpagina in dit magazine hoe jij kans maakt.

Geopend vanaf 27 maart 2019
Meer info op www.linnaeushof.nl

FILMPJE KIJKEN BAANTJER HET BEGIN

Een jonge Jurre de Cock (Waldemar Torenstra) is in het begin van de roerige jaren 80 nét rechercheur bij de Amsterdamse politie in het rauwe politiestation aan de Warmoesstraat. Samen met zijn nieuwe partner Montijn (Tygo Gernandt) stuit De Cock op een moordzaak die leidt naar een mogelijke aanslag tijdens de kroning van prinses Beatrix. Ze moeten alles op alles zetten om een drama op de kroningsdag te voorkomen.

BAANTJER HET BEGIN draait vanaf 18 april in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

LOS ELKE SUDOKU OP van
WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop
via www.loselkesudokuop.nl

April

Ram
In april kan
de Ram
uitkijken
naar
succes.

Ram 21-03/20-04

In april kan de Ram uitkijken naar succes. Als een stap voorwaarts in je carrière de beloning is waar je naar verlangt, is het harde werken het zeker waard.

Stier 21-04/20-05

April zal gunstig zijn voor je relatie. Maar weersta de verleiding om belangrijke beslissingen te nemen of iets te veranderen. Dat zal niet goed uitpakken.

Tweelingen 21-05/20-06

Je kunt een enorme energieboost verwachten, zowel in je carrière als in relaties. Het geluk zal je niet in de schoot vallen, maar je kunt het wel een handje helpen.

Kreeft 21-06/22-07

Je zult geen gebrek aan vastberadenheid en zelfvertrouwen hebben. Maar verzorg je huid goed. Jouw gezicht vertoont de laatste tijd de gevolgen van teveel stress.

Leeuw 23-07/22-08

Als je in een relatie zit, kun je uitkijken naar een maand vol met harmonie. In april zal je humeur geweldig zijn en niets zal het kunnen verpesten.

Maagd 23-08/22-09

In april komt er een zekere rust. Problemen zullen verdwijnen na het overwinnen van een moeilijke start van het jaar, met name als het gaat om jouw carrière.

Weegschaal 23-09/22-10

Je laat iedereen om je heen een glimlach zien, maar van binnen voel jij je niet zo goed. Zeg wat je dwars zit. De inspanningen op je werk worden opgemerkt door je manager.

Schorpioen 23-10/22-11

Je staat aan het begin van een kalme periode als het gaat om carrière. Ook al ben je van nature ambitieus, het is niet erg om van tijd tot tijd een beetje te ontspannen.

Boogschutter 23-11/21-12

Als je een dansles bij wilt wonen, wacht dan geen minuut langer en meld je nu aan. Het maakt niet uit dat je geen partner hebt, je zult vanzelf iemand ontmoeten.

Steenbok 22-12/20-01

De situatie in je relatie is na eerdere meningsverschillen eindelijk gekalmeerd. Nu is het juiste ogenblik voor een grote huishoudelijke schoonmaak.

Waterman 21-01/19-02

Het is voor de Waterman belangrijk om tijd effectief te organiseren en ruimte te vinden voor zowel werk als plezier. Theater kan leuk zijn; afhankelijk van het gekozen genre.

Vissen 20-02/20-03

Als je probeert om gewicht te verliezen, stop dan met vertrouwen op allerlei producten en ga liever gezond eten! Beweeg voldoende, maar luister naar je lichaam.

Vernieuw uw huid en straal

Steeds vaker horen we over huidpeelings met zuren. Bij ons in de salon stemmen wij de peeling af op uw wensen, zelfs de overgevoelige huid mag nu ook!



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.

De dermatologen van Dr. Babor hebben zich opnieuw verdiept in deze vorm van behandelingen en het gebruik voor thuis en bereiken zichtbaar resultaten in korte tijd.

De huid ziet er jonger, strakker en egaler uit!

Aha peeling (fruitzuur-peeling) is een chemische peeling die de huidcellen stimuleert tot celvernieuwing. De bovenste huidlaag wordt verweekt en gaat hierdoor sneller afschilferen. In de diepere huidlagen worden de productie van collageen en elastine vezels geactiveerd, waardoor de huid gladder, voller wordt.

Behandelingen vanaf € 65,-



BABOR
BEAUTY SPA

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



Lekker

1. Rouge Volupté van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
2. Prodigy CellGlow van Helena Rubinstein, € 340,- www.helenarubinstein.nl
3. Le Wrap Vitaminé van Qiriness, € 35,90 www.iciparisxl.nl
4. L'Essentiel Fond de Teint Éclat Naturel van Guerlain, € 55,- www.guerlain.nl
5. Renewed hope in a jar peeling mousse van philosophy, € 29,- www.iciparisxl.nl
6. Blush Alphabet van Lancôme, € 48,- www.lancome.nl



fris

April is zo'n maand dat het al zomers warm kan zijn, maar ook nog fris. Deze producten zijn fris omdat ze je laten stralen, je een lenteachtig gevoel geven en een jonge uitstraling.

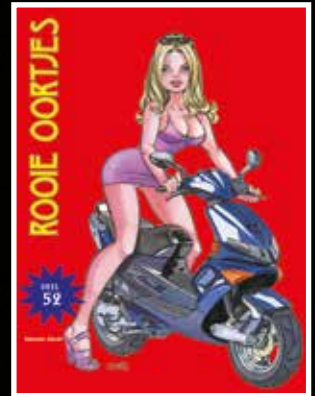
- 7. OXYGEN-GLOW Super-perfecting radiance cream van Filorga, € 39,90 www.iciparisxl.nl
- 8. RE-FRESH hydrating beauty mist van Clarins, € 19,50 www.clarins.nl
- 9. Under the Lemon Trees Eau de Toilette van Maison Margiela, € 115,- www.iciparisxl.nl
- 10. Cheekleaders Palette Blush Pink van Benefit Cosmetics, € 60,- www.douglas.nl
- 11. Iceberg Since 1974 For Him Eau de Parfum, € 39,- www.iciparisxl.nl
- 12. Coco Clean Day and Night Toothpaste, € 22,95 www.cococlean.nl

Heb jij ook lente

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

kriebels?

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 partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.



€ 29,95

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

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

OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST

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



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.

Hulp tegen zelfmoord/zelfdoding

Tijdens ons eerste gesprek krijgt u o.a. uitleg over uw gevoel en gedachten. We gaan samen de strijd aan tegen de onbedwingbare drang van uw gevoel/gedachten om zelfmoord te plegen.

Het is geen eindeloze therapie. Voor meer info kunt u contact opnemen.

Kent u iemand die hulp nodig heeft dan, kunt u naar onze website verwijzen.



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?

Haar is een keuze...

Bent u uw oude look zat en wilt u er graag anders en jonger uitzien? Dit is misschien de oplossing!

Nieuwsgierig?

Voor een passend en vrijblijvend gratis advies kunt u contact opnemen met Fiona van de Haarwerksalon.



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

Ga nooit slapen met make-up

Slapen met je make-up op is echt not done. Toch kan het een keer voorkomen dat je na het stappen of een lange werkdag vergeet om je make-up eraf te halen. Je denkt misschien dat die ene keer niet veel kwaad kan...



Als je je make-up niet verwijdert, kan het dode huidcellen tegenhouden om de huid te verlaten en daardoor zorgen voor puistjes, mee-etters en allerlei andere vlekken. De werkbare stoffen van een crème of serum kunnen niet door het 'vuile laagje' op je huid dringen. Ook als je geen make-up gebruikt, is reinigen noodzakelijk. De eerste tekenen van ouderdom zijn niet rimpels, maar een gebrek aan uitstraling en glans.

TWEE KEER PER DAG

Reinig 's avonds om alle sporen van make-up, vuil en transpiratie te verwijderen en 's ochtends om dode huidcellen, talg en restjes nachtcrème weg te halen. Kies voor een reinigingsproduct dat bij jouw huidtype past. Als je water gebruikt om het reinigingsproduct te verwijderen, moet je daarna altijd een lotion gebruiken. Die zorgt ervoor dat de pH-waarde van de huid wordt geneutraliseerd.

Nieuw en geschikt voor elk huidtype, ook de meest gevoelige, zijn de elektrische reinigingsborstels. Door de unieke bewegingen van het borsteltje wordt de huid op een uiterst zachte manier gereinigd, waarbij er geen millimeter weefsel wordt verplaatst. Je gebruikt de borstels in combinatie met een reinigende gel. Die breng je aan op je vochtige huid of op de vochtige reinigingsborstel.

Oranje is de kleur van april. Met deze heerlijke oranje gerechtjes maak jij een feestje van jouw Koningsdag. Maar ook op een andere dag deze maand zijn deze hapjes natuurlijk niet te versmaden.

Paprika met roomkaas

20 STUKS - 20 MIN - 15 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

1 bakje à 300 gr
mini oranje paprika's
(snoepaprika's)
200 gr roomkaas naturel
peper en zout
paar takjes verse Peterselie
2 eetl pijnboompitten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de paprika's in de lengte doormidden en verwijder eventuele zaadjes. Meng de roomkaas met een beetje peper en zout. Hak de Peterselie fijn en meng door de roomkaas. Vul de paprikahelften hiermee. Verdeel er wat pijnboompitten over en zet ze 15 minuten in de oven.



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

TWEE BORDEN of schaaltes tegelijk in de magnetron? Zet er één op een mok zodat hij hoger staat. Zo pas het wel!



VERWIJDER HET **KROONTJE** van een aardbei met een rietje. Steek het rietje er eenvoudigweg aan de onderkant in.



GEBUIK EEN BLIKOPENER om onmogelijke plastic verpakkingen te openen.



Rol een **RODE PEPER** een paar keer tussen je handpalmen heen en weer. Je kunt nu zo alle zaadjes eruit schudden.

Zoete aardappeltorentjes

12 STUKS - 15 MIN - 30 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

2 à 3 grote zoete aardappels (smal, zodat de schijfjes in de muffinvorm passen)

25 gr roomboter
4 eetl Parmezaanse kaas + extra om te garneren
1 theel rozemarijn peper en zout
peterselie om te garneren

kaasschaaf
muffinbakvorm

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de zoete aardappels en snijd ze, inclusief schil, met de kaasschaaf in dunne plakjes en doe in een kom. Smelt de boter en giet deze bij de aardappels. Schep er de kaas, rozemarijn en wat peper en zout door.

Maak stapeltjes van de zoete aardappels in de ingevette muffinvormpjes. De stapeltjes mogen best hoger worden dan de muffinvorm, want ze zakken nog wat in tijdens het bakken. Zet ze ongeveer 30 minuten in de oven. Strooi er de laatste 5 minuten nog wat extra kaas over en laat dit smelten.

Garneer met wat peterselie.



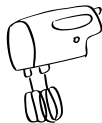
FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

EEN TROS BANANEN

blijft langer houdbaar als je het steeltje aan de bovenkant omwikkelt met plastic huishoudfolie.



Doe je PANNENKOEKEN-MIX in een lege ketchupfles om geknoei te voorkomen.



ROL EEN CITROEN eerst over het aanrecht, dan komt er meer sap uit.



Steek die diepgelegen kaarsen waar je je handen aan brandt aan met SPAGHETTI.

NIEUWE CITROËN C5 AIRCROSS SUV

COMFORTABEL EN FLEXIBEL



www.vanmossel.nl/citroen

Van Mossel