

DE ZAANSTREEK 

AUGUSTUS 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBUIST.NL

BRUIST

Heerlijk...
vakantie!

Leven als de
jetset in Marbella



Met een
scherpe blik
beginnen aan het
nieuwe schooljaar met een
bril of contactlenzen

van
VISIONALS

*kom nu langs
en profiteer van
onze zomervakantie
aanbiedingen*

visionals

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



70
JAAR

Van Mossel Voordeel Zomer

Waanzinnige Privé Lease deals op: www.vanmossel.nl



€ 189 P/M **CITROËN C1**



versie 01-17/19

Alle vermelde prijzen zijn o.b.v. 60 mnd. en 10.000 km p/j, meerprijs per km €0,06

Van Mossel



6



12



10



20



19



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 ZAANSTREEK BRUIST
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340
 rené@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, Ibiza, 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.



Je ziet het, je voelt het, je ruikt het... het is zomer! Heerlijk, die lange dagen, zwoele avonden en het vele buiten zijn. Is het je in Nederland nog niet zomers genoeg? Gooi dan je spullen in de auto of boek dat ticket en vlieg naar de Spaanse zon. Om precies te zijn naar Marbella, een van onze persoonlijke favorieten, waarover je in deze nieuwste editie van Bruist meer leest.

Bruisende lezer,

Er zijn namelijk maar weinig plekken in Spanje die zo veel te bieden hebben als Marbella. Van superglamour, trendy clubs en restaurants tot het fijne dorpsleven omringd door onherbergzame natuur. Marbella biedt voor ieder wat wils. Een goede bestemming voor je vakantieged, lijkt ons dus zo. Want wist je dat maar liefst 48% van de Nederlanders dit ook daadwerkelijk gebruikt voor de vakantie?! Hoor jij bij deze groep?

Natuurlijk kunnen we niet allemaal naar Marbella afreizen, hoe graag we misschien ook zouden willen. Voor diegenen die in Nederland van de zomer genieten, staan de bruisende ondernemers in de regio gewoon vol enthousiasme klaar, net als de rest van het jaar. In deze Bruist stellen we weer een aantal van deze ondernemers, zoals De Haarwerksalon en Ydee Atelier, aan je voor.

Geniet van de zomer!
René Moes

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Haarlem Bruist en Alkmaar Bruist.



Inhoud

Het luxe pareltje aan de Costa del Sol

Er zijn weinig plekken in Spanje die zo veel te bieden hebben als Marbella. Van superglamour, trendy etablissementen tot een fijn dorpsleven omringd door onherbergzame natuur. Welkom in de wereld die Marbella heet, welkom in een wereld die bruist!

Marbella

MARBELLA/BRUIST



Voor een echt vakantiegevoel verblijf je tijdens je vakantie bij Mijas Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen en een studio. Overal waar je staat, is het uitzicht op de Middellandse Zee even mooi. www.mijas-residence.com. En droom je van een huwelijk onder de Spaanse zon, kijk dan voor meer informatie op www.trouweninspanje.nl.

JETSET

Dompel je onder in de luxe van **PUERTO BANÚS**, dé trekpleister van Marbella. Deze haven wordt gezien als één van de meest prestigieuze havens aan de Middellandse Zee. In de witte gebouwen aan de kade zijn luxe winkels, excellente restaurants en gezellige bars gevestigd. Puerto Banús is ook een **WALHALLA** voor **WINKEL-LIEFHEBBERS**. Om iets te kopen, moet je echter wel diep in de buidel tasten, want je vindt hier voornamelijk winkels van de duurdere merken. Of ga naar **WINKELCENTRUM MARINA BANÚS** op een steenworp afstand. Hier vind je winkels met lagere prijzen.



HOTSPOT

De **MERCADO ATARAZANAS** is gelegen in het historisch centrum van Málaga. Het is gevestigd in een schitterend 19e eeuws pand gevuld met mediterrane geluiden, de heerlijkste geuren en Spaanse gezelligheid. In de drie hallen vind je vlees, verse vis, groente en fruit, kruiden, kaas en noten. Het is een echt niet te missen hotspot van Málaga!

ALAMEDA-PARK

Een plek waar je een aangename wandeling kunt maken en kunt ontspannen terwijl je geniet van een natuurlijke omgeving met interessante tropische planten en fonteinen. Gedurende het jaar worden er allerlei markten, evenementen en festivals georganiseerd en zijn er rondom het park cafés, bars en restaurantjes. Het park met de **KERAMIEKE ZITBANKEN** is dus zeker de moeite waard.



BUEN APETITO!

Ben je een liefhebber van heerlijk eten, dan zit je in Marbella gegarandeerd goed! Behalve **SPAANSE TAPAS** komen er uiteraard nog veel meer heerlijkheden uit deze zonnige streek. Wat denk je bijvoorbeeld van de **ESPETOS DE SARDINAS**? Deze gegrilde sardines zijn de specialiteit van de Costa del Sol.



DE MOEITE WAARD

Van welke kant je Marbella ook benadert, de schelpvormige bergtop van de **PICO DE LA CONCHA** domineert altijd het decor. Om de ogenschijnlijk kale en grijze rots eens vanuit een ander perspectief te bekijken, is het de moeite waard om hem een keer te beklimmen. De meest betoverende plek in Marbella is de witgekalkte, gedeeltelijk afgesloten oude stad, **CASCO ANTIGUA**. Het voelt als een ansichtkaart, met een doolhof van smalle straatjes en pleintjes. Het **PLAZA DE LOS NARANJOS** is een zeer levendig, typisch Spaans pleintje, gelegen in het midden van de oude binnenstad. Het ontleent zijn naam aan de vele sinaasappelbomen die hier staan.

MARBELLA OP DE FIETS

Verken Marbella ook eens op de fiets die je huurt bij **BIKEKICK.EU**. De veelzijdigheid van dit gebied is enorm: je fietst hier elk uur door een ander landschap, vaak vergezeld door de Middellandse Zee. Meer naar het binnenland klim je via rotspartijen, waarbij je je op de Mont Ventoux waant, via olijfgaarden en kilometerslange sinaasappelvelden. Elke route is een ongekennde ervaring.

Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland en België, op Ibiza én in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een magazine uit in Marbella. **WANT OOK HET SPAANSE MARBELLA BRUIST!**





Betrouwbaarheid en compassie

is de missie van Mirelle

Wanneer een dierbare overlijdt, heeft u iemand nodig op wie u kunt vertrouwen bij het regelen van de uitvaart en andere praktische zaken. Wenselijk is ook dat deze persoon u een luisterend oor biedt. Mirelle Draaijer van Ligthart Uitvaartzorg ziet betrouwbaarheid en compassie als haar missie. "Dicht bij de mensen staan en het bieden van een waardig en persoonlijk afscheid!" is haar motto. Zij is dag en nacht, ook in de weekenden, bereikbaar voor het melden van een overlijden en is over het algemeen ook degene die uw steun en toeverlaat zal zijn bij het regelen van de uitvaart, zoals deze bij u past.

Wensenboekje

Praten over de eigen dood is voor veel mensen niet gemakkelijk, maar voor uw nabestaanden kan het fijn zijn te weten dat ze bij uw overlijden naar uw wensen handelen. U kunt uw wensen in de bloei van uw leven kenbaar maken en bij twijfel ook weer bijstellen. Immers, wij en de omstandigheden veranderen met de tijd. Wij zeggen altijd: 'Laat dat document maar stoffig worden.'

Meedenken

Wist u dat wij ook informatie geven gedurende een heel dagdeel? In de uitvaartwereld is er zo veel mogelijk. Bijvoorbeeld, het bekende kopje koffie en plakje cake kan vervangen worden door een tapas buffet of chocolaatjes. U hoeft niet per se afscheid te nemen in een uitvaartcentrum, dit kan ook op een andere locatie plaatsvinden die u meer aanspreekt. Ligthart Uitvaartzorg houdt rekening met uw persoonlijke wensen binnen het haalbare budget. Het maakt niet uit waar u verzekerd bent. Neem gerust contact op indien u geïnteresseerd bent in zo'n informatie dagdeel.

Meer informatie

Heeft u liever een persoonlijk gesprek over uw wensen of wilt u meer weten over de mogelijkheden die er zijn, dan kunt u contact met ons opnemen voor een vrijblijvende afspraak. Voor meer informatie: Bel 06 - 34768926 of bezoek de website: www.ligthartuitvaartzorg.nl.



www.ligthartuitvaartzorg.nl
06 - 34 76 89 26

 @mirelledraaijer  [ligthartuitvaartzorg](https://www.facebook.com/ligthartuitvaartzorg)



De lekkerste kazen en wijnen

Wij hebben ze!

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





SNELLE VERSE SMOOTHIES

Als je heerlijk in de vakantiemoed bent, heb je met deze nieuwe smoothiepakketten in je vriezer in no-time een gezond ontbijt gemaakt. Er zijn drie smaken, elk bomvol met fruit, groenten, vezels en natuurlijke eiwitten, in geportioneerde zakjes met de perfecte hoeveelheid voor een smoothie. Smoothiezakjes van Freasy, € 8,75 per 3 zakjes. www.freasy.nl

HET BESTE UIT DE NATUUR

Als het dan eindelijk echt zomer is, wil je niets liever dan veel buiten zijn. Dat betekent dat je goed voor je huid moet zorgen. Bulldog Skincare is dé huidverzorging voor mannen die snel en makkelijk hun huid willen verzorgen. www.bulldogskincare.com



THEE IN DE ZOMER?

Ja hoor! De theeën van Arte & Zayne omvatten blends die je het gevoel geven dat je op het strand ligt te zonnen. Perfect voor een picknick of een zomerse borrel als je iets anders wilt dan een wijntje! Arte & Zayne Zomerthee vanaf € 6,95. www.artezayne.com



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op 2 kaartjes voor MAMMA MIA! de musical.

De ultieme feelgood-musical met de hits van ABBA in het Beatrix Theater Utrecht is de internationale musicalsensatie die je meeneemt in een zorgeloze zomer vol plezier.



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. #MAMMA MIA naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op één van de 5 dvd's van My Brilliant Friend.

Deze achtdeelige topserie toont de ontwikkeling van de levenslange vriendschap tussen twee Italiaanse vrouwen. Het is een verfilming door Saverio Costanzo van de immens populaire roman L'amica geniale van Elena Ferrante. Te koop via Lumiereseries.com



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! Of stuur je gegevens o.v.v. #BrilliantFriend naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

win

Heerlijk... Vakantie!



LICHT GEKOELD HET LEKKERST

In deze rode wijn van Puklavec proef je rijp donker fruit, tonen van vanille, chocolade en een lichte kruidigheid. Licht gekoeld is deze wijn heerlijk op het strand, een zonnig terrasje of gewoon thuis op je balkon. www.puklavecfamilywines.com



RONDJE ROTTERDAM

De zomermaanden bieden de perfecte gelegenheid om te genieten van de verschillende rondvaarten en uitjes van Spido. Tijdens de tocht zijn aan boord ook verschillende hapjes en drankjes verkrijgbaar. Dus of je nu al jaren in Rotterdam woont of een dagtripje maakt naar deze wereldstad, grijp je kans om Rotterdam vanuit een ander perspectief te zien! Meer info op www.spido.nl

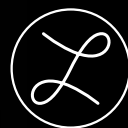


STEELE SHOW

Fashionable arriveren bij jouw favoriete terras of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? De retro Union Flow ziet er misschien wel stijlvoller uit dan jij. Maar één ding is zeker, samen stelen jullie de show! Rest er nog één vraag: wat is jouw kleur?

Vanaf € 399,- te koop via www.union.nl

COMPLEET GENIETEN



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874
THE GEORGE
RESTAURANT

Verblijf in Hotel de Leijhof
Oisterwijk met deze Bruist Deal.

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving, en laat u culinair verrassen door onze chef Dylan van Hirtum in Restaurant The George middels ons 3-Gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

BRUIST
Deal

€ 79,50 P.P.*

PROMOCODE: **BRUIST**

RESERVEER NU VIA
WWW.LEIJHOF.NL

Overnachting in een
Comfort Room van één van
de meest luxe boutique hotels
van het bosrijke Oisterwijk

Culinair
3-Gangen Menu Du Chef
Luxueus ontbijt

Parkeren

* Bovenstaande prijs is op basis
van minimaal 2 personen
exclusief lokale heffingen.

Heusdensedaan 7 Oisterwijk
+31 (0)13 523 1123
www.leijhof.nl

Groeten uit Oisterwijk



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**

Bootcamp Zaanstreek | 06-38334512 | www.bootcampzaanstreek.nl



COLUMN/WILLY KLOOSTERBOER

Tandvlees- problemen

Bacteriën in de mond vormen een klevrige laag op de tanden, genaamd tandplak. Deze bacteriën scheiden afvalstoffen af, die het tandvlees irriteren. Van deze irritatie voelt u vaak niets, waardoor het snel en ongemerkt kan verergeren.

Gezond tandvlees is lichtroze van kleur, ligt strak om de tanden en kiezen en bloedt niet. Wanneer tandvlees geïrriteerd is, trekt het terug, ziet glazig rood en kan gaan bloeden bij poetsen. Tandvleesproblemen zijn te verdelen in 2 fasen: lichte tandvleesproblemen (gingivitis) en vergevorderde tandvleesproblemen (parodontitis).

Een aantal factoren vergroot de kans op tandvleesproblemen. Valt u in 1 van de volgende categorieën, verzorg uw mond dan extra goed. Een goede mondhygiëne houdt in dagelijks minimaal 2 x 2 minuten poetsen en tussen de tanden en kiezen reinigen met tandenstokers of ragers.

- Diabetes
- Zwangerschap
- Stress
- Roken
- Leeftijd (50+)

Ontdekt u de eerste tekenen van een tandvleesontsteking? Maak meteen een afspraak met mij voor advies en behandeling. 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

Stralend de *zomer* door!



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.



Wil je nu heerlijk genieten van de zon en relaxend op vakantie gaan? Dat kan met een verfrissende ontspannende gezichtsbehandeling met de keuze of je je wimpers of wenkbrauwen geverfd wilt hebben. Je krijgt ook een heerlijke ampullenkuur voor thuis mee.

Ampullen

Ampullen geven eigenlijk een extraatje voor de huid. Je brengt het onder je dag- of nachtcrème aan, nadat je je huid gereinigd hebt.

75
minuten
voor
€ 70,-

BABOR
BEAUTY SPA

Babor Beauty Spa By Mariëlle Bloem | Eigenaresse: Mariëlle Bloem
Dorpsstraat 40, 1531 HM Wormer | 075-7370270 | www.baborbeautyspawormer.nl

Op vakantie gaan geeft niet alleen maar prettige vooruitzichten; 4 op de 10 personen hebben last van **Vakantiestress**.

Wist je dat een **hotel** veel mensen het 'echte vakantiegevoel' geeft, ook al zijn ze maar 100 kilometer van huis verwijderd?

De gemiddelde **Spanjaard** besteedt 16 uur per dag aan eten, drinken, plezier en slapen.

Vrouwen nemen gemiddeld **31 kilo** bagage mee op vakantie, bestaande uit 1,9 setje per dag en 4 paar schoenen.

48% gebruikt **vakantiegeld** daadwerkelijk voor vakantie, 40% zet het direct op een spaarrekening voor onverwachte zorgkosten en uitgaven aan het huis.

Voralsnog heeft in Spanje alleen Barcelona een milieuzone ingesteld, die toegankelijk is met een geldige **milieusticker**. Deze is verkrijgbaar bij Spaanse postkantoren voor 5 euro.

In Spanje is **een fooi van 5%** gebruikelijk. Rond het bedrag naar boven af of laat het kleine wisselgeld liggen. Gidsen en parkeerwachters verwachten een fooi en bij taxichauffeurs kun je het bedrag afronden.

Maak kennis met onze *extra's*

BRUISENDE/ZAKEN

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel je 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**



Van Loenen
HUISARTSEN PRAKTIJK

Dr. C.W.H. van Raaltenpark 3, Zaandam | 075-6169873 | www.huisartsvanloenen.nl

NEED BROWS?

HAIRSTROKES microblading



075 642 3332

W. SYLVIAVANKUUR.NL

Haarwerk op maat

In haar kapsalon liep Fiona Ofman regelmatig tegen hoofdhuidproblemen en andere zaken als tijdelijk en permanent haarverlies aan. Iets wat haar uiteindelijk triggerde om zich te gaan specialiseren op dat gebied.

Vrijblijvend

“Ik heb mij laten bijscholen en sinds ongeveer een jaar verzorg ik, naast mijn werk als kapster, als haarwerkster haarwerken voor mensen met haarproblemen. Ik vind het belangrijk om mijn klanten een mooi haarwerk aan te meten dat goed past. Tijdens een afspraak zijn er uiteraard geen andere klanten in de salon, maar ook een huisbezoek of een bezoek aan een zorginstelling behoort tot de mogelijkheden. Geen enkel probleem! Het eerste gesprek is bovendien altijd vrijblijvend en zonder kosten.”

“Hulp en ondersteuning bij haarproblemen”



Eerlijk advies

Wat voor kleur of soort haarwerk je ook zoekt, Fiona kan je ongetwijfeld helpen. “Door de vele leveranciers waarmee ik werk, is er voor elk budget wel wat te krijgen. Op basis van iemands situatie – is het haarverlies bijvoorbeeld tijdelijk of permanent – en wensen geef ik altijd een eerlijk advies, maar de klant maakt uiteindelijk altijd zelf de keuze. Die moet zich

er immers prettig bij voelen. Doordat ik behalve als haarwerkster ook nog als kapster werk, is het stijlen en modelleren in een kapsel naar wens geen enkel probleem. Sowieso volg ik nog altijd vele cursussen en scholing, zodat ik ook op de hoogte ben van alle nieuwe technieken.”

Hoofdhuidverzorging

“Behalve over haarwerken, adviseer ik mijn klanten ook over hoofdhuidverzorging, heel belangrijk! Hiervoor werk ik met producten van Mediceuticals, die ook erg fijn zijn in combinatie met een haarstuk of haarwerk.

Nieuwsgierig of ik ook iets voor jouw haarproblemen kan betekenen? Informeer dan gewoon eens naar de mogelijkheden.”



Kleinschalige dagbesteding met een doel

Zoek je een fijne, zinvolle of creatieve dagbesteding in de Zaanstreek voor gezelligheid of voor wat structuur in je dag? Zoek dan niet verder, maar meld je aan bij Ydee Atelier in Zaandijk.

VEILIGE PLEK

“Wij bieden dagbesteding op kleinschalige en huiselijke manier. Een veilige plek waar iedereen vanaf achttien jaar welkom is om gezamenlijk heerlijk creatief bezig te zijn. Van schilderen tot haken en van houtbewerking tot macramé. Onze doelgroep is dan ook ontzettend divers, van ouderen tot mensen die bijvoorbeeld kampen met levensfase problematiek. Maar ook mensen met een verstandelijke beperking of een afstand tot de arbeidsmarkt. Voor iedereen hebben wij wel iets passends te doen.” Voor elk dagdeel dat cliënten hier werken, krijgen ze een vergoeding van € 4,-.

WINKEL

En dat doen omvat bij Ydee Atelier niet alleen het creatief bezig zijn. “Alles wat in ons atelier wordt gemaakt, verkopen we ook in onze eigen winkel. Het is dus echt dagbesteding met een doel en ook het helpen van klanten en bijvoorbeeld etaleren kan tot die dagbesteding behoren. Maar net wat jij het liefste doet en waarin jouw talenten het best tot hun recht komen.”

Nieuwsgierig? Kijk dan eens op onze website: www.ydeeatelier.nl of kom eens gezellig langs in de winkel!



Dagbesteding Ydee Atelier is momenteel geopend op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag, altijd onder de deskundige en enthousiaste begeleiding van activiteitenbegeleidster Yvonne Blokker.

Dagbesteding Ydee Atelier is onderdeel van Maison Thuiszorg.

DAGJES UIT IN AUGUSTUS



HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.

Ballonfiësta Barneveld
21 t/m 24 augustus in Barneveld
Het ultieme ballonfeest. Met een spectaculair avondprogramma van 17.30 - 23.00 uur.

't Preuvenemint
22 t/m 25 augustus in Maastricht
Vier dagen lang genieten van eten, wijn en muziek op het Vrijthof.

De Uitmarkt
23 t/m 25 augustus in Amsterdam
De nationale opening van het culturele seizoen.

Harlinger Visserijdagen
28 t/m 31 augustus
Muziek en dans, kunst, gastronomie, markt, kermis, cultuur en sport.

Jazz in de Gracht
29 t/m 31 augustus in Den Haag
Jazz in de Gracht vindt plaats op en rond de grachten van Den Haag.

FILMPJE KIJKEN ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD

BINNEN/BUITEN

Quentin Tarantino's Once Upon a Time in Hollywood speelt zich af in het Los Angeles van 1969, een tijd waarin alles aan het veranderen is. TV-ster Rick Dalton (Leonardo DiCaprio) en zijn vaste stunt-dubbel Cliff Booth (Brad Pitt) proberen aan de bak te komen in een filmindustrie die ze bijna niet meer herkennen. Een eerbetoon aan het gouden Hollywood-tijdperk, met meerdere verhaallijnen en een imposante ensemblecast. **ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD draait vanaf 15 augustus in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN DOMINIK SPENST



IN DIT INVULBOEK stelt bestsellerauteur Dominik Spenst je de juiste vragen op het juiste moment. Na een gedegen uitleg over de principes van positieve psychologie, nodigt Dominik je in dit journal uit om over je dag na te denken, van schrijven een gewoonte te maken en positief op jezelf en je dag te reflecteren. Je ontdekt waar je gelukkig van wordt en zo ontstaan er vanzelf positieve gedachten en nieuwe positieve gewoontes. Na een jaar blik je terug en zie je het resultaat: je bent gegarandeerd gelukkiger. En het mooie is: het kost je maar 6 minuten per dag! **HET 6 MINUTEN DAGBOEK van DOMINIK SPENST is vanaf 26 augustus te koop voor € 19,99.**

WERKT ADVERTEREN?

ZEKER WETEN!

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

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

In deze nieuwe rubriek vertellen adverteerders aan de hand van vijf vragen hoe ze de samenwerking met Bruist ervaren. We trappen af met Inge van der Gaag die met Tandprothetische praktijk I.A. van der Gaag al jaren te vinden is in onze glossy magazines. Deze trouwe klant is zeer tevreden over onze samenwerking en daar zijn wij op onze beurt erg trots op!

Inge van der Gaag



Hoe ben je bij Bruist terechtgekomen?

Loes heeft mij heel wat jaren geleden benaderd. Ik vond haar een leuke meid en zodoende trok ze mij al vrij snel over de streep. Daarbij was ik zelf ook heel enthousiast over het magazine. Er ontstond al snel een goede samenwerking.

Waarom heb je gekozen om te adverteren bij Bruist?

Ik vind het magazine inhoudelijk sterk, je stopt hem makkelijk in je tas door het formaat en je leest de stukken makkelijk weg. Daarbij is het magazine bijna overal te vinden. Dankzij de diverse onderwerpen en leuke recepten is het blad ook erg vrolijk. Het blad past goed bij mij als persoon en is erg nuttig voor mijn praktijk.

Hoe vind je de samenwerking met Bruist?

Met onze samenwerking ben ik superblij. Ik kan fijn afspraken maken, omdat ze nakomen wat ze mij beloven. Daarnaast helpt Bruist mij ook met mijn persoonlijke marketing. Een extra service waardoor ik de samenwerking nog meer waardeer.

Wat heeft adverteren bij Bruist je opgeleverd?

Er zijn veel nieuwe klanten naar mij toegekomen die daarbij vertelden dat ze me hadden ontdekt via het magazine. Ook vinden veel bestaande klanten het leuk om mij in het blad tegen te komen. Al met al zorgde Bruist voor veel meer naamsbekendheid.

Zou je Bruist aanbevelen?

Jazeker! Zoals ik net toelicht, hebben de advertenties in de magazines van Bruist mij veel opgeleverd. Daarbij kan ik me focussen op mijn werk binnen de praktijk, omdat Bruist advertenties voor mij publiceert. Ieder zijn specialiteit: ik ben goed in protheses en Bruist in advertenties!

**WIL JIJ OOK EEN BRUISENDE
SAMENWERKING MET BRUIST?
NEEM DAN CONTACT MET ONS OP!**



Enjoy your *Summer*

Hoeveel méér zomer wil je hebben in augustus? Geniet van de zon, de warmte, je vakantie, je vakantieliefde en ga zo maar door! Geniet ook van fijne beautyproducten die augustus net nog even zomerser kunnen maken!

1. Havaianas Slim Paisage, € 30,- www.havaianas-store.com

2. Summer Garden Shower van Weleda, € 7,99 www.weleda.nl

3. Mascara Hypnôse van Lancôme, € 33,- www.lancome.nl

4. Sun Glow Bronzing Powder van Catrice, € 5,29 www.catrice.eu

5. Scandaleyes Reloaded Mascara van Rimmel, € 15,49 www.rimmellondon.com

6. Sun 365 Gradual Self Tanning Serum van Lancaster, € 39,- www.lancaster-beauty.com

7. Couture Summer Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 71,- www.ysl.com

8. Capital Soleil Beach Protect SPF 50+ van Vichy, € 20,95 www.vichy.nl

9. For Her Eau de Parfum van Pepe Jeans, € 34,95 www.douglas.nl

10. Terra Cotta Hestia Island Bronzing & Blush Powder van Guerlain, € 66,- www.guerlain.nl

11. Prep+Prime Fix+ Pineapple van MAC, € 13,- www.maccosmetics.nl

12. Nail Polish no shade here van essie, € 9,99 www.essie.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.

Angststoornissen?

Er zijn 2 soorten angsten: reëel en irreëel. Zodra de angst uw leven gaat beheersen, blokkeert deze angst alle blijheid van het leven. Dit noemen wij een angststoornis.

Manonconsulting heeft de kwaliteit om de kracht van de negatieve angst te verminderen, zodat de gevoelsbeleving sterker wordt en u de controle krijgt over uw angst.



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

Gun jij een kind een zorgeloze zomerdag?

Steun de HEPIE ZOMERTOUR 2019 en doneer op www.hetvergetenkind.nl

STICHTING **ParkinsonFonds**
www.parkinsonfonds.nl

"Trillende handen betekenden het einde van mijn carrière"

De ziekte van Parkinson is nóg ongeneeslijk. Steun daarom wetenschappelijk onderzoek.

Laten we
buiten eten en
de *Zomer*
proeven!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Tijdens een rondreis door klassiek Andalusië kun je kennismaken met diverse culturen. In de oudheid is Spanje meerdere malen veroverd door vreemde volken en al deze veroveraars hebben hun sporen achtergelaten. Alle verschillende culturen, zoals de Romaanse, Moorse, Gotische, Renaissancistische en Barokke, kun je ontdekken tijdens deze eneroverende rondreis.

Rondreis door klassiek

Andalusië



Begin je reis in het SCHILDERACHTIGE RONDA. De bekendste bezienswaardigheid is zonder twijfel de Puente Nuevo, de achttiende-eeuwse brug die de honderd meter diepe kloof tussen de oude en de nieuwe stad overspant. Iets verder naar het westen ligt Jerez de la Frontera, beroemd vanwege de sherry, de paardendressuur en de vurige flamencodans die in deze omgeving is ontstaan.

IN HET MOOIE SEVILLA is het aangenaam slenteren in de wirwar van smalle straatjes en patio's in de oude joodse wijk Santa Cruz. Een van de belangrijkste bezienswaardigheden is beslist de Santa Maria kathedraal met de Giralda. Beklim de toren en geniet van het uitzicht over de stad. Het beroemde Alcázar, het Koninklijk Paleis van Sevilla met de weelderige tuinen, is helaas niet altijd toegankelijk. Dan kun je ook naar Casa de Pilatos gaan. In dit paleis liet men de pracht van de Italiaanse renaissance steden terugkomen.

REIS DOOR NAAR CÓRDOBA. Onder de Moorse heersers was Córdoba na Constantinopel de grootste stad van Europa. De rijkdom en de macht is terug te zien in de befaamde moskee de Mezquita. Iedere islamitische heerser liet een stukje aan de moskee bijbouwen, zodat deze bleef groeien. Uiteindelijk bouwden de christelijke heersers er in het midden een kathedraal, wat voor een aardig contrast zorgt met de moskee. In de omliggende joodse wijk, la Judería, is het gezellig kuieren door de smalle straatjes.



Bezoek zeker de door olijfbomen omgeven RENAISSANCESTEDEN BAEZA EN UBEDA. Het intieme Baeza bezit imposante paleizen, pleinen, kerken, een kathedraal en vele monumenten zoals het Casa del Pópulo. In zusterstad Ubeda waan je je in de renaissance. De op een bergkam gelegen stad kenmerkt zich door de smalle, met kinderkopjes geplaveide straatjes die ons langs historische monumenten voeren. Hoogtepunt is de Plaza de Vázquez, het centrale plein.

In de GEZELLIGE STUDENTENSTAD GRANADA vind je het wereldberoemde Alhambra. Dit laatmiddeleeuwse paleizencomplex bevindt zich op een heuvel iets boven de stad. Met een beetje geluk kun je de koninklijke paleizen ook van binnen bewonderen. De authentieke wijk Albaicín bestaat uit steile straatjes, pleintjes en witgekalkte huizen. Geniet van het gezellige centrum met haar vele restaurantjes en barretjes, bestel een wijntje, proef tapas en ga 's avonds naar een wervelende flamencoshow.

.....
DIVERSE
CULTUREN
ONTDEKKEN
.....
IN SPANJE

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



Help ons Samen Varen

Donaties zijn meer dan welkom op onze rekening:

IBAN NL90 INGB 0007716011

Stichting Samen Varen organiseert jaarlijks een geheel verzorgde vaarverwenweek voor vrouwen met of herstellend van borstkanker en in een financieel moeilijke situatie. Een week lang je zorgen opzij, ontspannen en verwend worden. Genieten van lekker eten, schoonheidsbehandelingen, zanglessen en diverse creatieve workshops, samen met lotgenoten en omringd door een team van deskundige vrijwilligers, waaronder ook verpleegkundigen en een arts. Niks moet, alles mag. **De Samen Varen-reis is uniek!**

info@samen-varen.nl | 06-43956812

www.samen-varen.nl | Volg ons op FB



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

Tijdens deze mooie zomer wordt er weer volop gebarbecued. En wat is een BBQ zonder hamburgers? Is het echt te warm om te koken? Dan maak je eenvoudig deze frisse salade!

Vegaburgers met mangosalsa

4 STUKS - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 175 gr mango
- 1 avocado
- ½ rode ui
- 1 eetlepel limoensap (of citroensap)
- 4 vegaburgers
- ½ komkommer
- 4 broodjes
- handje sla
- sweet chilisaus

Snijd de mango en avocado in kleine blokjes, hak de rode ui fijn en meng dit door elkaar in een kom. Voeg vervolgens het limoensap toe en schep alles goed door elkaar. Zet de mangosalsa zolang in de koelkast.

Bak de burgers op de barbecue (of in een pan). Snijd de komkommer in dunne plakjes. Snijd de broodjes open en grill de binnenkant kort. Beleg de broodjes met een beetje sla, plakjes komkommer, de vegaburger en schep er wat van de mangosalsa op. Serveer de vegaburgers met sweet chilisaus.



Tropische salade met passievrucht

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 4 passievruchten
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel honing
- ½ limoen
- peper en zout
- 100 gr sla
- 275 gr mango, in stukjes
- 1 komkommer, in stukjes
- 125 gr geitenkaas
- (ongezouten)

Snijd 2 passievruchten doormidden en lepel de zaadjes en het vocht eruit. Meng dit met de azijn, de honing, het limoensap en een snufje peper en zout.

Verdeel de sla over twee kommen of vier bordjes. Verdeel de stukjes mango en komkommer erover. Kruimel de geitenkaas erover en bestrooi met de pistachenootjes. Snijd de andere 2 passievruchten open en leg deze op de salade. Besprenkel de salade met de passievruchtendressing.



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

VERSE TAART

Om je taart vers te houden doe je er, als je hem hebt aangesneden, een sneetje brood tegenaan.



ALTIJD ONGELIJKE STUKKEN TAART? Snijd een taart met (geur- en smaakloze) flosdraad, dit gaat perfect!



34

EI ZONDER SCHAAL ERBIJ?

Met natte vingers haal je de stukjes eierschaal er moeiteloos uit.



KOOKT JE WATER STEEDS OVER? Voorkom dit door een houten spatel overdwars over de pan te leggen.

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

Kook AARDAPPELEN in de schil en laat ze schrikken in ijskoud water. Het vel glijdt er vervolgens zo af!



Gebruik een EIERSNIJDER voor het snijden van champignons of aardbeien.



35

KOEKJES OVER?

Doe een schijfje appel in het bakje waar je je (zelf-gemaakte) koekjes in bewaart en ze blijven langer lekker!



KAN JE NIET WACHTEN? Stop de AVOCADO in een zak met een rijpe banaan en binnen no-time is de avocado klaar om te eten.



ZONNEBRILLEN ACTIE!

Bij Henk Bouw Optiek

Bij aanschaf van een nieuwe
bril, krijgt u van ons **een mooie
zonnebril op sterkte cadeau!***

Deze actie geldt ook bij een multifocale bril.
Keuze uit leuke monturen!



* Vraag naar de voorwaarden
in de winkel. Actie is niet
geldig bij een kinderbril.



HENK BOUW OPTIEK

KERKBURT 17A
1511 BB OOSTZAAN
075-6842760

WWW.HENKBOUWOPTIEK.NL



VOLG ONS OP FACEBOOK