

HAARLEM HAARLEMMERMEER  
EO



AUGUSTUS 2019 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

# BRUIST

Heerlijk...  
**vakantie!**

Leven als de  
*jetset* in Marbella



# Op zoek naar een *betere balans*

Na haar studie psychologie werkte Louise Tuijt een aantal jaar als management consultant en verbleef ze samen met haar gezin in het buitenland. In die periode volgde ze verschillende opleidingen op spiritueel en alternatief gebied. Bij terugkomst in Nederland opende ze de deuren van haar eigen praktijk. Hier werkt ze vanuit de overtuiging dat lichaam, geest en ziel onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden.

“Ik ben psycholoog van huis uit, maar ik merkte al snel dat praten alleen te beperkt was om mensen goed te kunnen helpen”, vertelt Louise. “Om die reden combineer ik in mijn praktijk counseling gesprekken met healing en therapeutische massage. Op deze manier krijgt ook het voelen een plek.”

## IN JE KRACHT

Jong en oud weten Louise inmiddels te vinden. “Zij komen hier binnen met fysieke klachten als rugpijn en hoofdpijn, psychische klachten of problemen in de relationele sfeer. In het eerste gesprek kijken we samen wat er nodig is om jou weer in je kracht te zetten. Ik werk op verschillende niveaus. Enerzijds gaat het om bewustwording en doorbreken van patronen; uiteindelijk kun je immers alleen je eigen gedrag, gevoelens en gedachten veranderen. Anderzijds los ik door middel van o.a. Reiki eventuele blokkades op zodat de energie weer vrij gaat stromen.”

## NUCHTER EN PRAKTISCH

“Ik zorg voor een gezonde dosis humor in mijn behandelingen. Daarnaast ben ik nuchter en geef ik praktische adviezen, vaak in de vorm van oefeningen, die je direct thuis kunt toepassen. Uiteindelijk breng ik jou de ‘tools’ bij waarmee je je eigen leven zelf vorm kunt geven.”

## MET EEN GLIMLACH

“Mijn persoonlijke drive? Ik wil vooral de wereld een beetje mooier maken. Je kunt zo veel mensen blij maken door hen simpelweg met een glimlach tegemoet te treden. Hoe fantastisch is dat?”

## PRAKTIJK VOOR SPIRITUELE PSYCHOLOGIE

Zijlweg 301 Haarlem | 06-23318056  
louise@louisetuijt.nl | [www.louisetuijt.nl](http://www.louisetuijt.nl)



LOUISE TUIJT-SNIPPE  
SPIRITUELE COACHING

Therapeutische massage,  
bewustworden en workshops

ALLES IS  
ENERGIE

## Waarom naar Hoorbegrip?

- Echte aandacht voor uw wensen en behoeften.
- Altijd contact met dezelfde audicien.
- Audicien 5 dagen per week aanwezig.
- Zeer vakkundige, gedegen hoortoestelaanpassing.
- Gebruik van de nieuwste meet- en aanpastechnieken.
- Bij elke aanpassing wordt een foto van uw trommelvlies gemaakt. Deze kan ter beoordeling aan de KNO-arts worden voorgelegd.
- Vijf jaar gratis service en garantie, dus vijf jaar zorgeloos verstaan.

# GRATIS SECOND OPINION HOORTEST

Voor uw gehoor is alleen het beste goed genoeg. Dat vinden wij ook. Daarom leggen we de lat altijd hoger dan u misschien zou verwachten. Neem onze gehoortest. Waar veel audiciens niet verder gaan dan een screeningstest, nemen wij de tijd voor een complete gehoormeting. We zoeken altijd naar de beste hooroplossing, die u op uw gemak kunt uitproberen. En wat nog het mooiste is: voor die service betaalt u niets extra. Wat ons betreft hoort dat namelijk gewoon zo.



# Horen zoals het hoort

Redenen genoeg om snel bij uw HoorProf's vakaudicien langs te gaan



**Hoor begrip**  
Haarlem &  
Haarlemmermeer

In Winkelcentrum PAX  
Bernadottestraat 169 Hoofddorp  
Bij Huisartsenpraktijk Spetter  
Vlietsorgstraat 15 Haarlem  
**023-5578090** | [info@hoorbegrip.nl](mailto:info@hoorbegrip.nl)

[www.hoorbegrip.nl](http://www.hoorbegrip.nl)



8

10

22

29

23

# COLOFON

## BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
**MANAGER** Marcel Bossers  
**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMA'S** Nederland Bruist - Annemiek Jansen  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout  
**ACQUISITIE** René Moes, 06-19629221

**CONTACT HAARLEM BRUIST**  
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda  
 T 076-7115340, nl@nederlandbruist.nl  
 Like ons op Facebook.com/haarlembruist

**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](mailto: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 Haarlem Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-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 La Tip en Restaurant Fris, 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 Alkmaar Bruist en De Zaanstreek 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



## 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.

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](http://www.mijas-residence.com). En droom je van een huwelijk onder de Spaanse zon, kijk dan voor meer informatie op [www.trouweninspanje.nl](http://www.trouweninspanje.nl).

## 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!**

Vergeet nooit je zonnebrandcrème. Echt, dit is het belangrijkste wat ik je ga vertellen. Voordat je überhaupt make-up op je gezicht doet, smeer je eerst je gezicht in met zonnebrandcrème of een (getinte) dagcrème met een SPF (sun protect factor). Geef het tenminste 20 minuten om in je huid te trekken. De crème moet volledig droog zijn voor voldoende effectiviteit.

Hoe draag je  
*de perfecte  
strand make-up?*

#### De basis

Bij warm, vochtig weer gaat alles wat romig of vetzig is - zoals foundation of concealer - bijna onmiddellijk vlekken. Het is daarom heel lastig om tijdens een dagje strand je foundation perfect egaal te houden. Persoonlijk kies ik bij warm weer altijd voor een getinte dagcrème met een SPF zodat ik gedurende de dag ook nog een paar keer kan smeren. Zo blijft mijn gezicht beschermd tegen de straling van de zon. Elke make-up die je draagt moet de natuurlijke kleur van uw huid verbeteren. Kies geen glinster/ glitters, omdat deze er niet zo natuurlijk uitzien in de felle zon. Gebruik een bronzer op je oogleden en net boven je jukbeenderen. Je kunt ook een beetje op het voorhoofd en kin zetten.

#### Lippen en ogen

Gebruik waterproof producten. Met waterproof make-up kun je zwemmen en zweeten zonder jezelf zorgen te maken over mascara strepen of gesmolten lipstick.

Maak je ogen niet te zwaar op. Een simpele eyeliner en een mascara doen wonderen. Je maakt hiermee je ogen sprekender zonder dat je risico loopt op uitlopende oogschaduw.

Vermijd lipgloss, aan deze vette substantie blijft makkelijk zand plakken. Daarnaast voelt het heel vervelend als je lippen nat worden. Een long lasting matte lippenstift is een hele geschikte keuze. Deze lipsticks zijn er ook met een SPF. Zo zijn je lippen gelijk sunproof.

#### Na het zonnen

Na een dag in de zon zal je voorhoofd, jukbeen, kin en de brug van je neus vanzelfsprekend bruiner zijn geworden. Als je voldoende vaak hebt gesmeerd, ben je als het goed is niet verbrand. Nadat je jouw gezicht op de juiste manier hebt gereinigd, geef je de huid een beetje hulp door een verzorgende, voedende nachtcrème aan te brengen.

Ga je vanuit het strand gelijk door naar het terras? Pimp dan snel je make-up door een mooie oogschaduw en wat extra bronzer.

Reinig bij thuiskomst je gezicht en breng dan de nachtcrème aan.

**La Tip is ook te boeken voor make-up voor een speciale gelegenheid, beauty-arrangement voor bv. een vrijgezellendag, hairstyling en workshops. Neem contact op voor een persoonlijk advies!**



STYLING • HAIR • MAKE UP ARTIST



La Tip | 06-39474707 | latip@latip.eu | [www.latip.eu](http://www.latip.eu)

# Gun jij je huid de verzorging die het verdient?



## Permanente make-up

Eyeliner, lipliner en wenkbrauwen



## Microdermabrasie

Het verbeteren van de huidstructuur



## Gezichtsbehandelingen

Valmont en Decléor



## Hot Stone Massage

Een weldaad voor het lichaam

Kom dan naar **Judica Skincare Beauty treatments**  
voor een ruime keuze uit deze  
professionele en hoogwaardige schoonheidsbehandelingen.



Judica Verbaas is al meer dan 35 jaar werkzaam in de schoonheidsbranche. Het is haar passie om een heerlijke behandeling te geven en ze krijgt er energie van als een cliënte ontspannen en relaxed haar salon verlaat. Er goed uitzien betekent ook je goed voelen. Als je er goed uitziet voel je zekerder en straal je dat ook naar anderen uit.



## Judica Skincare Beauty treatments

skinspecialist

Slaperdijkweg 114 Haarlem  
+31 612 86 55 75  
[judicaskincare.com](http://judicaskincare.com)



## PRIMEURSHOP BOL VERS VOOR U!

*Van vers fruit tot  
complete maaltijden,  
warm aan huis bezorgd!*



Hagelingerweg 1, 2071 CA Santpoort  
Tel: (023) 537 83 25, [www.primeurshopbol.nl](http://www.primeurshopbol.nl)

## KOM IN CONTACT MET JEZELF!



**Dans met je ogen  
dicht en ervaar het  
gevoel van thuiskomen.**

DANCEmandala stelt je in staat te luisteren naar jezelf en je gevoelens, gedachten en verlangen tot uitdrukking te brengen. Dit leidt tot mooie, nieuwe inzichten.

**AANBIEDING**  
2 sessies voor € 12  
op vertoon van deze  
advertentie

**DANCEmandala w. Mirte**

Ruimte De Garage | Kennemerstraat 11A zwart Haarlem  
[mail@mirte.yoga](mailto:mail@mirte.yoga) | [mirte.yoga](http://mirte.yoga) | [f Mirte.DANCEmandala](https://www.facebook.com/Mirte.DANCEmandala)

**Laat zieke en gehandicapte  
kinderen lachen,  
ontspannen & genieten.**



**Doneer en steun!  
Elke euro maakt verschil.**



[www.cliniclowns.nl](http://www.cliniclowns.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](http://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](http://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](http://www.artezayne.com)



# Heerlijk...

# Vakantie!

## 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](mailto: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](http://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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

win



### 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](http://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](http://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](http://www.union.nl)



# Goede Haarverzorging

Goed en gezond haar is niet alleen belangrijk maar ook fijn. Maar hoe krijgen we dit?

Met de fijne producten van EUGENE PERMA die perfect aansluiten bij jouw haarstructuur!

Dit bereiken we door gebruik te maken van:

- een shampoo; deze zet de haarschubben open en laat het haar er 'ruig' uit zien.
- een conditioner; deze zorgt ervoor dat de haarschubben juist weer sluiten en laat het haar er glanzend uitzien!

Laat de conditioner 1 tot 2 min intrekken op handdoek droog haar dan krijgt deze de tijd om in het haar te komen. Als je het eenmaal goed hebt uitgespoeld, is het haar optimaal verzorgd.



De basis van goed en gezond haar is niet alleen een goede verzorging maar ook een tijdige knipbeurt bij INDIGO HAIR!



INDIGO  
HAIR & BEAUTY

Truus Oversteegenstraat 261, Haarlem | 023-5362158  
06-29002005 | info@indigobeautey.nl | [www.indigobeautey.nl](http://www.indigobeautey.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.

# 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](http://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](http://www.leijhof.nl)



*Groeten uit Oisterwijk*

# Welkom bij Restaurant Fris



Een modern restaurant met een klassieke Franse keuken met hier en daar verrassende wereldwijde invloeden. Restaurant Fris is gelegen nabij het Fredenckspark te Haarlem. Passie en respect voor het product staan bij ons voorop en dat proef je. Niet al te veel poespas, maar juist pure smaken. Smaken die passen bij het seizoen. De kaart wisselt dan ook om de acht weken zodat iedere keer weer nieuwe, verrassende gerechten op het menu staan.

Of je nu komt voor lunch of diner, je kunt er altijd op rekenen dat het dynamische en enthousiaste team je geheel in de watten legt en zorgt voor een onvergetelijke culinaire belevenis.



Geertruid van Wassenaer

# Met **hart** voor de mens

Van Wassenaer Wytema is een kantoor van letselschade advocaten in Haarlem. Graag bieden wij rechtshulp aan slachtoffers en nabestaanden van ongevallen en medische fouten. Wij begeleiden onze cliënten met hart voor de mens door het doolhof waar zij na zo'n gebeurtenis in terecht komen.

## Uw verhaal telt

Als u slachtoffer bent van een ongeval of medische fout, dan zoekt u in de eerste plaats erkenning en een luisterend oor: een betrokken gesprekspartner die uw situatie doorgrondt en u juridisch en praktisch kan steunen in een zeer emotionele periode. Wij luisteren naar uw verhaal en staan u bij.

## Resultaat telt ook

Daarnaast heeft u aan ons gedreven advocaten die voor u streven naar de best mogelijke schadevergoeding. Wij zijn ons ervan bewust dat een schadevergoeding de pijn niet wegneemt. Wel is deze vaak nodig om de kosten te dekken die u moet maken als gevolg van het ongeval of de medische fout. Daarom zullen wij er alles aan doen om een schadevergoeding te realiseren.

Daarbij zoeken wij niet alleen naar compensatie in geld, maar ook naar andere manieren om uw situatie zo veel mogelijk te verzachten. Dit alles doen we als het kan in goed overleg met de aansprakelijke partij, en als het nodig is via de rechter.

**Wij verwelkomen u graag op ons kantoor voor een oriënterend en gratis gesprek.**

FRIS  
RESTAURANT

by Rick May

Twijderslaan 7 Haarlem  
023-5310717  
info@restaurantfris.nl  
www.restaurantfris.nl

15/20 GAULT & MILLAU  
LEKKER TOP 500  
VERMELDING IN DE MICHELIN GIDS

JRE  
JEUNES RESTAURATEURS

van Wassenaer  
Wytema  
Letselschade advocaten & Mediation

Kleine Houtweg 113 Haarlem | 023-8200690  
info@vanww.nl | www.vanww.nl



# Rust efficiënter

door elke cel van je lichaam opnieuw op te laden



**Verwen jezelf met een mini-vakantie om je energie, welzijn en focus te verbeteren en om rustgevend het najaar in te gaan.**

Ken je het gevoel dat je na de zomervakantie eigenlijk alweer toe bent aan de volgende vakantie...? In september komt Swami Mukti naar Haarlem om drie indrukwekkende en uplifting workshops te geven.

Swami Mukti is een moderne, internationale yogi, spreker en mentor. Hij presenteert yoga als een kunst en een wetenschap voor een positief leven. Hij reist internationaal met zijn yoga en meditatie workshops en retraites en spreekt het publiek toe over de kracht en het potentieel van een licht verstand. Met 40 jaar ervaring combineren de leringen van Swami Mukti een oude wijsheid met de eenvoud, humor en mededogen van een lichte geest.

**Kies jouw mini-vakantie...**



**Zaterdag 21 september**  
Workshop – The Power of the Breath  
van 10.00u tot 12.30u



**Zaterdag 21 september**  
Workshop – The Art of Resting with Yoga Nidra  
van 14.00u tot 17.00u



**Zondag 22 september**  
Workshop – Work Restfully  
van 10.00u tot 13.00u

**Verwen je in September met één van de drie mini-vakanties: kijk voor meer informatie over de workshops en boeking op onze website of e-mail ons!**

Peace! Esther



Trauma Sensitive Yoga Nederland

Haarlem/Amsterdam

06-11485057

info@traumasensitiveyoganederland.com

www.traumasensitiveyoganederland.com

# 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

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 stuntdouble 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.**

Comfort, uitstraling en puurheid. Daar draait het om als het gaat om de inrichting van je tuin of balkon. Ons leven speelt zich steeds vaker buiten af zodra het weer het toelaat. Deze trend zet zich ook deze zomer voort.

# Maak van je terras of balkon een tweede



**JE TUIN OF BALKON** wordt steeds vaker gezien als verlengstuk van je woonkamer. Dat zie je niet alleen terug in het gebruik van kleuren, maar vooral ook aan het meubilair. Luxe loungebanken met dikke, zachte kussens om heerlijk in weg te zakken na een lange dag werken, een grote houten tafel en comfortabele tuinstoelen.

**BUITENKEUKEN** Zelfs om te koken hoeft je niet meer naar binnen. De buitenkeuken neemt steeds grotere vormen aan. Of je steekt de barbecue aan, want ook die ontbreekt vaak niet in de tuin. Om extra sfeer te creëren kun je fakkels neerzetten of kaarsjes. En als het te koud wordt, steek je vanuit je luie stoel de buitenhaard of vuurkorf aan.

**ULTIEM GENOT** Wil je helemaal genieten, dan is het tegenwoordig niet raar om bijvoorbeeld een jacuzzi of sauna in je tuin te plaatsen. Maar er is ook veel



# huis

vraag naar sportieve tuinen: een basketbalnet, een trampoline of schommel voor de kids. En na afloop kunnen ze afkoelen onder de buitendouche.

**WAT ALS IK GEEN TUIN HEB?**  
Ook van je balkon kun je een lekkere relaxplek maken. In de eerste plaats door die lelijke ijzeren balustrade weg te

werken met behulp van bamboe of rieten matten. Zet een houten bankje neer met kussens en een klein houten blokje als bijzettafel. Zelfs koken is mogelijk met behulp van een mini-barbecue, een beetje afhankelijk van de grootte van je balkon. Met de juiste planten bevind je je zo in een oase van rust. Daar heb je geen tuin voor nodig.

DE BUITEN-  
KEUKEN  
NEEMT STEEDS  
GROTERE  
VORMEN AAN



# 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](http://www.havaianas-store.com)
2. Summer Garden Shower van Weleda, € 7,99 [www.weleda.nl](http://www.weleda.nl)
3. Mascara Hypnôse van Lancôme, € 33,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
4. Sun Glow Bronzing Powder van Catrice, € 5,29 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
5. Scandaleyes Reloaded Mascara van Rimmel, € 15,49 [www.rimmellondon.com](http://www.rimmellondon.com)
6. Sun 365 Gradual Self Tanning Serum van Lancaster, € 39,- [www.lancaster-beauty.com](http://www.lancaster-beauty.com)

7. Couture Summer Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 71,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
8. Capital Soleil Beach Protect SPF 50+ van Vichy, € 20,95 [www.vichy.nl](http://www.vichy.nl)
9. For Her Eau de Parfum van Pepe Jeans, € 34,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. Terra Cotta Hestia Island Bronzing & Blush Powder van Guerlain, € 66,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
11. Prep+Prime Fix+ Pineapple van MAC, € 13,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
12. Nail Polish no shade here van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

# BRUIST

Haarlem Bruist ligt iedere maand op minimaal 200 locaties. Het magazine wordt ook wisselend in verschillende wijken huis-aan-huis verspreid. Natuurlijk kun je het magazine ophalen bij een van onze adverteerders of online lezen op [www.haarlembruist.nl](http://www.haarlembruist.nl). Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

## HAARLEM

Restaurant Fris  
Amedee

Fantastisch Tassen  
Albert Heijn Kruisweg  
Carlton Square Hotel

Indigo Hair & Beauty  
Prins Heerlijk

Roos Zantkuyl -

Cambridge Weight Plan Consulent

Free-up

Voor een ander geluid

Beauty Clinic

Judica Skincare

Marjolein Schultheiss

Kapsalon Paul Zwolinski

Krim Advocaat en Mediator

## HOOFDDORP

Hoorbegrip Haarlemmermeer

## OVERVEEN

Natuurwinkel Overveen

## HEEMSTEDE

The Vintagestore

## ZANDVOORT

Touch of The Sea

## NIEUW VENNEP

Personal Touch Nederland



## OOK OP JOUW LOCATIE?

Heb je een locatie met een balie, wachtruimte of leestafel, neem dan contact met ons op via: [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl). Dan kan het gratis magazine Haarlem Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

## Werken aan **body** en **mind**

Trudy Warmerdam gaf jarenlang 'high intensity' fitnessstrainingen, toen ze in 2000 besloot het roer om te gooien. Ze volgde verschillende pilates en yoga opleidingen in binnen- en buitenland. Sinds 2006 geeft ze met veel passie en bevlogenheid les in haar eigen studio, Huis van Pilates en Yoga, in Heemstede.

"Bewegen maakt mij blij", aldus Trudy. "Het geeft voldoening om dat gevoel met mijn lessen ook aan andere mensen mee te kunnen geven."

### Body en mind

"Het mooie aan pilates en yoga is dat beiden body en mind bewegingsvormen zijn. De oefeningen worden gedaan met een diep naar binnen gekeerd bewustzijn, er wordt veel aandacht besteed aan ademhaling en we eindigen de les altijd met een fijne ontspanningsoefening. De sfeer is intiem en persoonlijk."

### Pilates versus yoga

"Pilates is ontwikkeld uit rehabilitatie technieken van Joseph Pilates. We richten ons op het versterken van de spieren, waarbij veel aandacht is voor het verstevigen van het zogenaamde 'powerhouse', oftewel de dieper gelegen rompspieren (buikspieren, bilsieren en de spieren rond de wervelkolom). Er wordt hard gewerkt op een verantwoorde manier. Yin Yoga is gericht op het versterken en bewerken van het dieper gelegen bindweefsel; houdingen worden 3 tot 5 minuten aangehouden om het bindweefsel te versoepelen."



Het is echt  
even een  
moment  
voor jezelf



Huis van Pilates en Yoga

Zandvoortse laan 158 Heemstede | 06-10881112 | [info@huisvanpilates.nl](mailto:info@huisvanpilates.nl) | [www.huisvanpilates.nl](http://www.huisvanpilates.nl)

Ga naar [www.haarlembruist.nl](http://www.haarlembruist.nl), meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.

# 24/7 *zorg in huis*

Wil je graag thuis blijven wonen, maar gaat dat niet meer zonder hulp? Geen probleem, Comfort Care Company biedt de oplossing: 24-uurs inwonende thuiszorg.



“In Nederland en België zijn er heel wat mensen – jong en oud – die om wat voor reden dan ook (tijdelijk) wat extra hulp en zorg nodig hebben om thuis te kunnen blijven wonen. Zorg die vrienden en familie niet altijd kunnen bieden. En daar zag ik een kans”, vertelt Nelleke Grootendorst enthousiast. Het begin van Comfort Care Company. “Wat wij precies bieden? 24-uurs inwonende thuiszorg, oftewel zorg op maat.”

## Contactpersoon ter plekke

“De zorgprofessionals met wie wij werken, komen hoofdzakelijk uit Slowakije. Mijn collega Marcela Madova rekruteert ter plekke de

zorgprofessionals, checkt zorgvuldig hun antecedenten en kan zo de juiste zorgprofessional voor elke cliënt selecteren. Alle dames met wie wij werken, spreken prima Engels en/of Duits, dus de taal hoeft geen enkele barrière te vormen.”

“Als mensen met een hulpvraag bij ons aankloppen, ga ik eerst geheel vrijblijvend en gratis persoonlijk bij ze langs voor een intakegesprek. Tijdens dat gesprek noteer ik alle gegevens op basis waarvan wij kunnen bepalen welk type zorgprofessional het meest geschikt is. Met deze gegevens springen wij uiteraard zeer zorgvuldig om. Als wij vervolgens de juiste ‘match’ hebben gemaakt, krijgt de cliënt 24/7 zorg in huis. Onze zorgprofessionals kunnen helpen bij de persoonlijke verzorging en bij licht huishoudelijk werk als koken, wassen, opruimen en het schoonmaken van badkamer en toilet. Zelfs 24/7 hulp tijdens een vakantie behoort tot de mogelijkheden, maar net waar een cliënt of diens naasten behoefte aan hebben. Echt zorg op maat dus!”

## PGB

Heb je de juiste indicatie, dan kan je persoonsgebonden budget (PGB) ingezet worden voor de hulp van Comfort Care Company. Informeer dus gewoon eens naar de mogelijkheden.

Comfort Care Company B.V. | Klerkenveld 3/78 Roosendaal | 06-55953344  
Eigenaar: Nelleke Grootendorst | [www.comfortcarecompany.nl](http://www.comfortcarecompany.nl)



# Over Leven

Ik liep er met boter en suiker in, in mijn overlevingsstrategie: die gedragspatronen die je van jongs af aan zorgvuldig ontwikkelt en verder verfijnt tijdens je leven. Onbewust vaak, je vervalst er als vanzelf in. Grofweg is de verdeling: vechten of vluchten. Mocht beide geen optie zijn, dan volgt bevriezen. Erover nadenken hoeft niet, je zenuwstelsel regelt dit voor je.

Wat was er gebeurd? Mijn collega en ik stonden voor een keuze. De tijd tikte en de keuze bleef uit. ‘Dan doe ik het zelf well’ zei ik. Mijn oren sloten zich, oogkleppen gingen op en wat er gebeuren moest, voerde ik uit zonder ontspanning of plezier. Ook veranderde mijn prettige en betrouwbare collega op dat moment voor mijn ogen in een kleurloos, teruggetrokken muisje met wie contact maken onmogelijk leek. De chemie in ons contact verdween als sneeuw voor de zon.

“Ik heb me aan je geïrriteerd! Ik voelde me er alleen voor staan en daar baal ik van!”, zei ik hem naderhand. Er volgde geen: “ja, maar jij...”, wel een instemmend knikje. Hij luisterde en hoorde mij. Daar ontspande ik op. Onder de teleurstelling werd mijn vechtende en vastgezette overlevingspatroon merkbaar. De onderliggende eenzaamheid werd voelbaar.

Samen keken we naar het voorval. “En ik ben toen gevlucht”, zei hij plotseling. Dat was zijn manier om met dezelfde onzekerheid om te gaan. Door er zo open met elkaar over te praten, ontstond er weer lucht in ons contact: er kwam weer ruimte voor vertrouwen in elkaar.

PLAN JE  
AFSPRAAK  
VANDAAG NOG  
ONLINE IN!



Sandra Klein is Lichaamsgericht therapeut en coach en begeleid mensen in het vergroten van hun persoonlijke levensruimte. In deze column vertelt zij over haar eigen ervaring rondom dit thema.

**Totem**  
*Bodymind*  
therapie | coaching | begeleiding

Raadhuisstraat 56a Heemstede  
06-12177155  
[info@totembodymind.nl](mailto:info@totembodymind.nl)  
[www.totembodymind.nl](http://www.totembodymind.nl)



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

Nu ook in  
Sportplaza  
Heemstede!  
MAX. 8 PERS  
PER GROEP

"Leer in zes weken moeiteloos en efficiënt zwemmen. Extra gezond voor schouders, nek en rug!"

Zwemcursussen voor volwassenen volgens de Shaw Methode

SCHRIJF JE NU IN VOOR

★ Vlinderslag   ★ Borstcrawl Level 2   ★ Borstcrawl basis   ★ Learn-to-Swim / Schoolslag

~ 085 877 15 05 ~ Haarlem, Amsterdam, Utrecht ~ WWW.SWIMINBALANCE.NL ~

## BRUIST

Heb jij ook zo'n  
behoefte aan  
vitamine *Zee?*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Gun jij een kind een zorgeloze zomerdag?

Steun de HEPPIE ZOMERTOUR 2019  
en doneer op [www.hetvergetenkind.nl](http://www.hetvergetenkind.nl)

# Moment VAN OVERDENKING

Wees je bewust van je gedachten,  
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,  
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,  
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,  
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,  
die bepaalt je bestemming.

*Michael Pilarczyk*

~ [MeditationMoments.Com](http://MeditationMoments.Com) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag

# Wil jij zonder zorgen over je mondgezondheid door het leven?

Bij Tandartsen aan de Herenweg behandelen we geen monden, maar mensen. Sinds de oprichting – 4 jaar geleden – is het onze missie om te bouwen aan een praktijk waar we trots op zijn.

We vinden het belangrijk dat onze patiënten zich welkom en vertrouwd voelen en dat ze precies weten wat de toestand van hun mond(gezondheid) is. En dat onze tandheekunde aansluit op hun behoeftes en wensen.

We richten ons sterk op preventie. De meeste tandheekkundige problemen zijn immers te voorkomen wanneer ongunstige patronen tijdig worden gesignaleerd. Tijdens het periodieke mondonderzoek richten we ons dan ook telkens weer op 3 belangrijke onderdelen:

1. Het tandvlees en onderliggende kaakbot; onze preventieassistenten
2. en mondhygiënisten doen hier heel belangrijk werk
3. Tandbederf
4. Slijtage en erosie; we zien dat dit in toenemende mate een probleem vormt

tandarts Marcel Spek



Op basis van onze bevindingen stellen we een zorgplan op voor de lange termijn; we werken graag proactief om problemen vóór te zijn. Onze patiënten zijn daar veel meer bij gebaat dan bij 'incidentele tandheekunde', reactief beleid waarbij men achter de feiten aan loopt.

**Het doel is om zoveel mogelijk voorspelbaar te kunnen werken en om stabiliteit te bereiken. Hoe fijn is het om zonder zorgen over de mondgezondheid door het leven te gaan?**



Herenweg 103 a Heemstede | 023-7601320  
info@tandartsenaandeherenweg.nl | www.tandartsenaandeherenweg.nl

Wil je graag advies voor een stralend gebit.  
Neem contact met ons op.

# Voel je fris na een vliegreis

Het is zomer en we gaan weer met het vliegtuig naar onze vakantiebestemming. Maar hoe kun je na een vaak vermoeiende vliegreis toch fris aankomen? Bruist geeft tips.



**DRINK GENOEG WATER.** In een vliegtuig is de lucht vaak erg droog en dat is niet bevorderlijk voor je huid. Daarom is het belangrijk om voldoende water te drinken. Vermijd koffie en alcohol, want deze drankjes werken juist vochtafdrijvend.

**SMEREN.** Ook je gezicht kan na een vliegreis droog aanvoelen. Een vochtinbrengende crème gaat dit tegen. Smeer je gezicht daarom voor een vliegreis goed in.

**SCHOONHEIDSSLAAPJE.** De ultieme tip om zonder wallen aan te komen op je bestemming, is natuurlijk door genoeg te slapen.

**VLIEGTUIG YOGA.** Om geen opgezwollen voeten, benen of handen te krijgen is het belangrijk om te blijven bewegen. Draai cirkeltjes met je enkels, buig en strek je knieën en knijp met je handen in een balletje.

**GEBRUIK HYGIËNEDOEKJES.** Vaak zijn de scherpjes, stoelen en deurknoppen van het toilet in het vliegtuig niet erg fris. Gebruik hygiënische doekjes of antibacteriële gel om jezelf weer op te frissen.

**DEODORANT.** Een onmisbaar item vlak voor het instappen. En voor tussendoor natuurlijk, zodat je ook nog lekker ruikt wanneer je het vliegtuig verlaat.

VOOR 4 PERSONEN

# Spaanse GAZPACHO

Bij gazpacho denk je natuurlijk aan een zinderende zomerzon. Maar hij kan ook heel verrassend uitpakken als ijskoude amuse tijdens een feestelijk diner. De soep werd van oudsher genuttigd door arbeiders om tijdens de middagpauze op krachten te komen. Nog altijd is gazpacho een van de meest geliefde soepen in Spanje. Bezuinig niet op de tomaten. De soep valt of staat met de kwaliteit daarvan. Een geheim ingrediënt is komijn.

## Ingrediënten

- 1 kg zeer rijpe tomaten (ontveld)
- 8 sneetjes witbrood (zonder korsten)  
of 1 kop breadcrumbs uit pak
- 4 sneetjes brood voor de dobbelsteentjes
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 1 komkommer
- 1 blikje gepelde tomaten
- 1 teentje knoflook (kleingesneden)
- 1 grote ui
- 4 el wijnazijn
- 10 el olijfolie
- 1 mespunt komijn
- zout naar smaak

## Bereidingswijze

Ontvel de tomaten. Houd 1/4 groene paprika, 1 tomaat, 4 sneetjes witbrood, 1/2 komkommer en 1/2 grote ui achter voor de garnering.

Hak de rest van de groenten in vieren en vermaal ze met de tomaten uit blik, het brood (of de breadcrumbs) en de knoflook in de keukenmachine. Onderwijl olijfolie en azijn toevoegen. Op smaak brengen met zout en komijn. Laat de gazpacho minstens anderhalf uur afgedekt in de koelkast staan.

Maak nu de garnering door de ui, de paprika, de tomaat en de komkommer in zo klein mogelijke partjes te snijden.

Brooddobbelsteentjes maak je door het in dobbelsteentjes gesneden witbrood in een koekenpan te bakken met een beetje olie tot het bruin verkleurt. Gazpacho (ijs)koud serveren.

De garnering in aparte bakjes op tafel zetten.

***Dit gerecht  
is ook  
zeer geschikt  
voor bij  
de barbecue!***



Highlights  
die je niet  
wil missen...

Stadsschouwburg &  
Philharmonie Haarlem

Ben je ook zo nieuwsgierig naar nieuwe werelden? Kijk je uit naar frisse verrassingen? Ben je wel eens naar een filmconcert geweest? Of heb je altijd Ilse DeLange al eens live in actie willen zien? Bestel dan gauw je kaarten.

[www.theater-haarlem.nl](http://www.theater-haarlem.nl)

## Backbone (Australië)

vr 13 sep | 20.15u | Stadsschouwburg

Tien performers en twee muzikanten dagen elkaar uit in een decor met houten palen, stenen, aarde, emmers, en heel veel betoverend licht. Ze testen elkaars kracht en uithoudingsvermogen in scènes die afwisselend poëtisch, spectaculair of grappig zijn.

## Wad Live

wo 25 sep | 20.15u | Philharmonie

Met het Noordpool Orkest voor het doek en regisseur Ruben Smit als verteller voltrekt zich een uniek filmconcert, een hommage aan de schoonheid van het Waddengebied.

## Nederlands Philharmonisch Orkest

vr 4 okt | 20.15u | Philharmonie

De jonge Engelse dirigent Ben Gernon zet muziek van drie landgenoten op de lessenaar. Niemand weet welke geheimen de Brit verstopte in dit raadselachtige stuk.

## Remco Veldhuis

za 5 okt | 20.15u | Stadsschouwburg

Altijd al eens iets willen weten van die net zo vaak opgehemelde als vervloekte Bijbel, maar nooit tijd gevonden om hem te lezen? Kom dan naar deze snelcursus bijbelkunde.

## Acrobuffos (VS) (6+)

zo 20 okt | 19.00u | Stadsschouwburg

Tijdens deze avontuurlijke reis door de lucht veranderen alledaagse voorwerpen in prachtige objecten van een vervreemdende schoonheid.

## Ilse DeLange

wo 6 nov | 20.15u | Philharmonie

Ze is een van de meest gerespecteerde artiesten van het land. In de show 'New Amsterdam' speelt ze naast nieuwe muziek, ook haar grote en bekende hits.

## De Alex Klaasen Revue

16 & 17 nov | 20.15u | Stadsschouwburg

'Showponies 2' wordt opnieuw een rollercoaster voor iedereen die verrast wil worden en (om zichzelf) wil lachen. En ook voor Johan Derksen.

# WERKT ADVERTEREN?

# ZEKER WETEN!

## BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel 076-7115340 of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto: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!**



Zie onze website voor aanmelding/ info lente & zomer retraite

## Alles wat niet nodig is, is teveel

Hoe zou jouw leven eruit zien als je elke dag even op vakantie zou gaan? Zodat stress, vermoeidheid en onrust plaatsmaken voor rust, ruimte, balans en energie. Lijkt dat je wat? Dan zouden Zen en meditatie iets voor jou kunnen zijn.

Daan de Bruijn



Mediteren is niet moeilijk en veel heb je er niet voor nodig; een kussentje, een bankje of een stoel en een rustige plek. Daar zit je dan; alert, met een rechte rug en zo ontspannen mogelijk. Door je alleen te concentreren op je lichaam, komt er ruimte in je hoofd, zodat je je indrukken en emoties kunt verwerken. In het begin kost het je de nodige inspanning.

Maar juist door die inspanning kom je tot optimale ontspanning die zich doorzet in de rest van je leven. Om het positieve effect van zenmeditatie te ervaren moet je het met regelmaat doen. En daar zit 'm nou net de uitdaging.

Om het makkelijker te maken mediteren we daarom bij ZenPunt samen. Dat helpt om mindfulness te integreren in je leven en elke dag even op minivakantie te gaan.

Bij ZenPunt zijn er doorlopende groepen op maandag, dinsdag en woensdag. Tevens organiseren we 1 keer per jaar klankreizen en een lente en zomer retraite.

**Kijk voor meer informatie over de programma's en de leraren op onze website.**

Nieuwe Gracht 86 Haarlem | 06-48475451 | info@zenpunt.nl | www.zenpunt.nl

# Partnerpensioen is geen ouderdompensioen

Regelmatig sta ik cliënten bij die samen hebben gewoond op basis van een samenlevingscontract. In het samenlevingscontract hebben de samenwoners vaak een afspraak gemaakt over het partnerpensioen en denken daarmee een afspraak te hebben gemaakt over het ouderdompensioen. Dat is helaas niet zo.

Het komt naar mijn mening te vaak voor dat na het verbreken van de relatie één van de twee van een koude kermis thuiskomt doordat hij/zij dacht dat gedurende de samenleving er een aanspraak op ouderdompensioen was omdat in het samenlevingscontract een afspraak over het pensioen was gemaakt.

In bijna alle samenlevingscontracten die ik in mijn praktijk voorbij heb zien komen, wordt er slechts een afspraak over het partnerpensioen gemaakt, het zogenaamde nabestaandenpensioen. Met andere woorden er ontstaat pas een aanspraak op het moment dat degene die het ouderdompensioen heeft opgebouwd komt te overlijden.

Controleer jouw samenlevingscontract en kijk of jullie een afspraak hebben gemaakt over het ouderdompensioen of dat er slechts een afspraak over het partnerpensioen is gemaakt. Als dat laatste het geval is, is het verstandig om met elkaar in gesprek te treden.

**Heb je vragen? Stel ze gerust.**

**Met vriendelijke groet,  
Assia Krim**



**Krim**  
ADVOCaat  
& MEDIATOR

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



46

## 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.



47

## 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.



70  
JAAR

# Van Mossel Voordeel Zomer

Waanzinnige Privé Lease deals op: [www.vanmossel.nl](http://www.vanmossel.nl)



€ 244 P/M PEUGEOT 208



Alle vermelde prijzen zijn o.b.v. 60 mrd. en 10.000 km/p.j. meerprijs per km € 0,07

versie 01-7/19

# Van Mossel