

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



OKTOBER 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

Oktober, een
maand vol

inspiratie

Ontdek het
heerlijke Belgische
leven in **Gent**



Heb jij al een favoriete Flavor?

Proef de natuurlijke smaken van Red Berry Mix, Blackcurrant, Fruit Mix en Orange

Met SodaStream verander je kraanwater in een handomdraai in heerlijk verfrissend bruiswater. De intensiteit van de bubbels bepaal je helemaal zelf: van licht bruisend tot intense bubbels. Voeg eventueel een lekkere smaak naar keuze toe, zoals deze fruity Flavors! Zo heb je jouw zelfgemaakte en favoriete drankje altijd in huis. Wist je dat een herbruikbare SodaStream-fles duizenden plastic wegwerpflessen bespaart? Dat is dus lekker genieten en tegelijkertijd bijdragen aan een schonere wereld. Hey goed bezig!

Koop jouw Flavors extra voordelig op [sodastreamstore.nl](https://www.sodastreamstore.nl)



sodastream®

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.

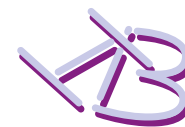
GRATIS SECOND OPINION HOORTEST

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
en
Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem
023-5578090 | info@hoorbegrip.nl

www.hoorbegrip.nl



Inhoud

8

12

24



18

20

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 Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Sandra de Beurs
EINDREDACTIE Astrid Berkhout
ACQUISITIE René van Giezen, 06-42720553

CONTACT HAARLEM BRUIST
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340, nl@nederlandbruist.nl
 f 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
 f 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 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, Ibizza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilderschoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?
 Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
 of bel
 06-42720553



Foto: Ron Eskens
soowpictures.nl

Voel jij ze ook alweer? Die kriebels om meer en meer van de huiselijke gezelligheid te genieten nu het buiten niet meer zo heerlijk warm is als van de zomer? Lekker op de bank, met misschien zelfs al wel een warm deken om het nog wat behaaglijker te maken. Het mag duidelijk zijn: de herfst heeft zijn intrede gedaan.

Bruisende lezer,

Hoe verleidelijk het misschien ook mag klinken om gezellig binnen te blijven, het zou zonde zijn als je er niet toch af en toe tussenuit gaat. Ook in de herfst is het immers heerlijk in Nederland! En in België trouwens ook... Trek er dus toch eens lekker op uit en ga bijvoorbeeld een dagje (of misschien zelfs weekendje) naar Gent. Waarom Gent? Niet alleen biedt deze stad een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Ook is het hier deze tijd van het jaar prachtig doordat de vele bomen rood, oranje en geel kleuren wat de stad een warm aanzicht geeft. Meer over wat Gent zoal te bieden heeft, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

En zo hebben we deze maand weer heel wat mooie verhalen voor je op papier gezet. Onder andere de inspirerende verhalen van bruisende ondernemers als Joyce Romkes en Merels Dierenkliniek die je maar al te graag een kijkje in hun keuken geven. Kijk je met ons mee?

Veel leesplezier en geniet van de herfst!
Lea en Marcel Bossers

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

Culturele cocktail van historie en moderniteit

Deze herfst is Gent dé stad waar je moet zijn. De stad biedt een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Het is echt een stad voor levensgenieters, met vele bourgondische specialiteiten. Kortom: Gent biedt voor ieder wat wils!



SHOPPEN

Gent is de stad bij uitstek om heerlijk te shoppen. De stad heeft het grootste winkelwandelgebied van België en een veelzijdig markt- en winkelaanbod. Alles ligt op een steenworp afstand van elkaar. Grote bekende winkelketens worden afgewisseld door authentieke boetiekjes. In SoGo, de grootste winkelbuurt, vind je stijlvolle boetieks, eigenzinnige restaurants en speciaalzaken die al jaren bestaan.



8

BELEEF GENT TEN VOLLE MET DE CITYCARD GENT

Uniek in Europa. Beleef, proef en voel levendig Gent verrassend voordelig. De all in CityCard Gent geeft je toegang tot alle topattracties in Gent, inclusief het openbaar vervoer, tegen een rebelse minimumprijs. Met deze kaart in je hand houd je je portemonnee tijdens je hele citytrip dus gewoon op zak. Meer informatie vind je op www.visit.gent.be.

CULTUUR

Als cultuurliefhebber kijk je in Gent je ogen uit. Breng een bezoekje aan het mystieke Gravensteen, de statige Sint-Baafskathedraal en het Belfort van Gent, de vurige mascotte van de stad. In **STAM**, het Stadsmuseum van Gent, maak je kennis met de geschiedenis van de stad en in het **S.M.A.K. MUSEUM** ontdek je de hedendaagse kunst uit de stad.

SCHIP AHOI!

Gent is een waterrijk stadje. Een boottocht door de Gentse binnenwateren is daarom een echte must tijdens jouw trip naar Gent. Vanaf het water bekijk je de stad vanuit een charmant perspectief. Je hebt keuze uit verschillende boottochten over de **GENTSE BINNENWATEREN**. Maak kennis met het verleden van de stad en ontdek verborgen plekjes.

Gent



BELGIË/BRUIST

HET GRAVENSTEEN

Tijdens jouw stedentrip in Gent mag een bezoek aan de mystieke burcht **'HET GRAVENSTEEN'** écht niet ontbreken op je to-dolijst. Deze burcht heeft een zeer bewogen geschiedenis en is een belangrijke bezienswaardigheid in Gent. Het is de enige overgebleven middeleeuwse burcht in Vlaanderen met een vrijwel intact verdedigingssysteem. Een bijzondere plek die je niet mag missen als je in Gent bent.



GENT IN DE HERFST

Nu de herfst is aangebroken, is het de perfecte tijd om een bezoekje aan Gent te brengen. Waarom? De bomen kleuren rood, oranje en geel, wat de stad een warm aangezicht geeft. Het Gravensteen krijgt een magische nevel rond zich. Ten slotte gaat het nieuwe cultuurseizoen van start waardoor er in de stad van alles te beleven is.

BOURGONDISCH GENIETEN

In deze bourgondische stad is het genieten geblazen. Bezoek een van de biercafé's en proef enkele van de typisch Gentse bieren. Ook kun je Gent écht niet verlaten zonder de mierzote Gentse lekkernij **CUBERDON**, ook wel bekend als 'Gentse neuzekes', te proeven. En wist je dat Gent de veggiehoofdstad van Europa is? Daarbij kent de stad veel jonge rock-'n-roll chefs die furore maken binnen de internationale foodscene.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's. Naast dertig glossy's in Nederland en twee in Spanje, brengen we ook vijf mooie stads- en stadsmagazines uit in België. JA, OOK BELGIË BRUIST!



9

Draaglijke lichtheid

“Mag het ook leuk zijn?” Dat is wat de trainer mij zo vaak heeft gevraagd. “Uhhh, ja...” was vaak mijn antwoord. “...dat mag”, terwijl het op dat moment zwaar en ingewikkeld in mij voelde. ‘Leuk’ was ver weg, laat staan dat ik daar ruimte voor had.

‘Leuk’ stond voor mij gelijk aan het beeld dat de zon schijnt. Een energiek, betrokken gevoel, ook dat het gezellig is. En eerlijk gezegd: er hangt ook wel eens een donderwolk voor mijn zon, of het hagelt. Als het op zo’n moment ‘leuk’ moet zijn, dan lijkt het leven meer op een slecht toneelstuk waarin ik zelf niet de hoofdrol wil spelen. En tegelijkertijd ontstond er ook nieuwsgierigheid naar iets ertussenin: Kan het ook ‘leuk’ zijn in mindere tijden?

Leuk is inmiddels een verzamelwoord geworden voor: aangenaam, plezierig, veilig, prettig. Het geeft ruimte voor ontspanning op momenten dat het leven even, of langer dan even, niet mee zit.

Ook op momenten dat mijn gevoel op slot zit en er geen beweging in lijkt te zijn, helpt het om mezelf af te vragen wat ik zelf kan doen om het ietsje leuker te maken. Het is voor mij een sleutel tot beweging geworden, hoe klein de beweging ook is. Even verzitten, broeksknoop los, iemands hand vasthouden, om mij heen kijken of de kat aaien, helpt om het leven iets aangenamer te maken. Het autonome zenuwstelsel krijgt op zo’n moment de gelegenheid even te ontspannen, er komt meer ruimte om adem te halen, meer ruimte om te leven.

PLAN JE
AFSPRAAK
VANDAAG NOG
ONLINE IN!

COLUMN/SANDRA KLEIN



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
www.totembodymind.nl



“Ideaal voor in de trapkast!”

Het draaibaar kastsysteem van Van der Ven biedt ongekeende mogelijkheden...

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schranken, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogeltaatslager draait de kast verbaasd soepel. En vrij van uw vloer, alsof hij over uw vloer zweeft.

De inzetkast past altijd, een stelling die wij durven te beweren na al de jaren dat wij deze kasten leveren.

Opbergproblemen?

Wij bedenken graag met u een maatoplossing!

Aarzel niet.

Bel ons vrijblijvend op

076-5021879

Kijk op

handigekasten.nl

voor meer informatie over:

- Inzetkast
- Slaapkamerkast
- Zolderkast
- Knieschotkast
- Dubbele ordnerkast
- Computermeubel





KOM TERUG IN JE ROUTINE met de voedzame tussendoortjes van Lima. Om jou daarbij te helpen introduceert Lima twee nieuwe producten voor in je lunchbox. Vol vezels, zonder toegevoegde suikers en honderd procent vegan.

Meer info o.a. over verkooppunten vind je op www.limafood.com.



WAT VOOR FIETSER BEN JIJ?
Alle fietsen van het oer-Hollandse Union zijn stadsfietsen, maar dat betekent niet dat ze er allemaal precies hetzelfde uitzien.

Je kunt kiezen wat voor fietser jij bent en welke fiets het beste bij jou past op www.union.nl



BRUISENDE SMAKEN
De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis)water een extra fruitige smaak te geven. Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99. www.sodastream.nl/flavours

LEZERSACTIE
Maak kans op een **goodiebag met producten van BSelfie t.w.v. € 100,-**

De eerste revolutionaire beauty self-filler die als een pleister kan worden aangebracht. Volg B-SELFIE Skincare Filler-Systeem op [@b_selfie_belgium](https://www.instagram.com/b_selfie_belgium) [BSelfieBelgium](https://www.facebook.com/BSelfieBelgium)



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #B-SELFIE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

LEZERSACTIE
Maak nu kans op 2 x 2 vrijkaarten voor de magische familievoorstelling **De Toverfluit**.



Deze voorstelling met dans en rap voor jong en oud is te zien vanaf 19 oktober in onder andere Den Bosch, Haarlem, Hasselt (B), Rotterdam en Tilburg. www.toneelmakerij.nl.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #TOVERFLUIT naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



Speciaal voor *jou* geselecteerd

BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oosterwijk. Culinair 3-Gangen Menu Du Chef. Luxueus ontbijt - Parkeren.

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode **BRUIST**

€79,50 p.p.*

*excl. lokale heffingen. Op basis van min. 2 pers.

LEZERSACTIE
Maak kans op één van de 3 dvd's van de klassieker **Maurice**.

Hugh Grant en James Wilby vertolken de hoofdrol in dit meesterwerk uit 1987 over een verboden herenliefde. Een tijdloze film en een pareltje om te (her)ontdekken. Te koop via Lumiereseries.com

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #MAURICE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



GELUKKIG LEVEN

Geïnteresseerd in filosofie? Dan is het nieuwe boek 'De Lessen van Ubuntu', geschreven door de kleindochter van Desmond Tutu, iets voor jou. In het boek geeft ze de wijsheden van haar grootvader over een gelukkig leven door. Het woord 'Ubuntu' komt uit het Xhosa, een taal uit de Afrikaanse Oost-Kaap, en betekent dat iedereen met elkaar is verbonden. 'De lessen van Ubuntu' is een tijdloze en inspirerende cadeau-uitgave. Het boek verschijnt dit najaar wereldwijd in meer dan tien landen. www.harpercollins.nl



Leren omgaan met je emoties...

Hoewel we maar 24 uur per dag hebben, staan er dagelijks meer dan honderd klusjes op ons to-do-lijstje. Van persoonlijke en professionele taken tot aan kleine klusjes die zo gedaan zijn, maar vooral veel in aantal.

Terwijl we proberen zoveel mogelijk te doen op een dag, neemt onze emotionele gezondheid gestaag af. We verliezen het contact met onze emoties. Als gevolg daarvan sluiten we onze gevoelens op. Uitputting maakt plaats voor negatieve emoties, die ons kunnen isoleren van onszelf en onze geliefden.

Wil jij je hoofd rustiger maken en emotionele stress wat meer loslaten? De sleutel hiervoor ligt in het bewust worden van je buikademhaling. Neem dagelijks de tijd om contact te maken met je ademhaling. Dit heeft vaak een verrassend effect op je hart en immuunsysteem.



Word je bewust van je buikademhaling

- 1 Ga op je rug liggen op een vlakke ondergrond en buig je knieën. Laat je hoofd rusten op een kussen. Je kunt ook een kussen onder je knieën leggen ter ondersteuning.
- 2 Plaats een hand op je borstkast en de andere hand op je buik, net onder je ribbenkast.
- 3 Adem langzaam in door je neus en voel je maag tegen je hand drukken terwijl de lucht het diepste punt in je longen vult. Houd je borstkast zo stil mogelijk.
- 4 Adem uit door je lippen, terwijl je je buikspieren aanspant en laat ze rustig naar binnen vallen. Probeer deze oefening dagelijks voor 5 tot 10 minuten en merk op hoe je je voelt.

Je kunt deze buik-ademhalingen ook in een stoel oefenen. Houd hierbij je knieën gebogen en je schouders, hoofd en nek zo ontspannen mogelijk.

Misschien is het in het begin moeilijk om door je buik te ademen, vooral als je nog niet eerder bewuste buikademhalingen hebt geprobeerd. Maak je geen zorgen: je middenrif wordt met de tijd sterker.

*Hartegroet!
Esther*

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

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 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



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

Het is weer oktober... tijd voor **Oktoberfest!** Haal je Lederhose uit de kast, pak je Dirndl van zolder en leer de Duitse Schlagers uit je hoofd.

Proef het seizoen! In de herfst zijn er volop cantharellen en oesterzwammen verkrijgbaar. En ze zijn nog gezond ook.

In de herfst kan je heerlijk **uitwaaien** aan de kust. Geniet van de witte schuimkoppen op de Noordzee, prachtige wolkenpartijen en eindeloze stranden.

Hoewel voetbal de meest beoefende sport is in België, is **wielrennen** toch wel de nummer één sport in het land.

Toeval of niet: in de herfst veranderen meer mensen hun **relatiestatus** op Facebook van 'single' naar 'in een relatie' of zelfs 'verloofd'.

Astronomisch gezien begint de herfst als **dag en nacht** even lang zijn. In Nederland en België is dit op hetzelfde moment.

Gent is prachtig in het najaar. Bomen kleuren geel, oranje en rood en door de ramen van cafeetjes zie je dat het gezellig druk is.

“HEEL JEZELF
DOOR JEZELF
TE KENNEN.”

Jarenlang werkte Joyce Romkes als personal trainer en groepslesinstructrice. Nadat zij met een scala aan klachten, van rug- en nekklachten tot pijn in haar voeten en slecht zicht, geen diagnose of oplossing kon vinden in de reguliere zorg was zij als het ware uitbehandeld.

Spiritualiteit

als oplossing voor jouw klachten

Tot zij met energetisch therapie in aanraking kwam en bleek dat dit een zeer positieve uitwerking had op al haar klachten. Daarom besloot ze een omslag te maken en de spirituele kant op te gaan. Joyce haalde haar papieren als energetisch therapeut, volgde vele cursussen op het gebied van mediumschap en opende haar eigen praktijk.

HEALING DANKZIJ ENERGETISCHE THERAPIE

Een gezond lichaam is in een natuurlijke balans. Op het moment dat er klachten ontstaan is de balans al een tijdje verstoord en functioneert het zelfherstellend vermogen van lichaam niet meer optimaal. Dit kan komen door een tekort aan energie of blokkades in het lichaam. Oorzaken kunnen liggen bij bijvoorbeeld langdurige stress of een ongezonde levensstijl. Met energetisch therapie kan dit tekort aan energie worden aangevuld en kunnen blokkades worden opgeheven. Hierdoor wordt het zelfherstellend vermogen van het lichaam geactiveerd.

Energetische therapie kan bijvoorbeeld helpen bij klachten als rugpijn, een burn-out en klachten die steeds terugkeren of uitbehandeld zijn.

COACHING VOOR POSITIEVE VERANDERINGEN

Energetische therapie gaat hand in hand met coaching en consulting. Om effectief resultaten te boeken, is het belangrijk dat je je open stelt en ook zelf aan de slag gaat. Bijvoorbeeld door voldoende te ontspannen en gezond te leven. Joyce kan je helpen om positieve veranderingen te maken.

“Tijd voor positieve veranderingen”

READINGS EN CONTACT MET OVERLEDENEN

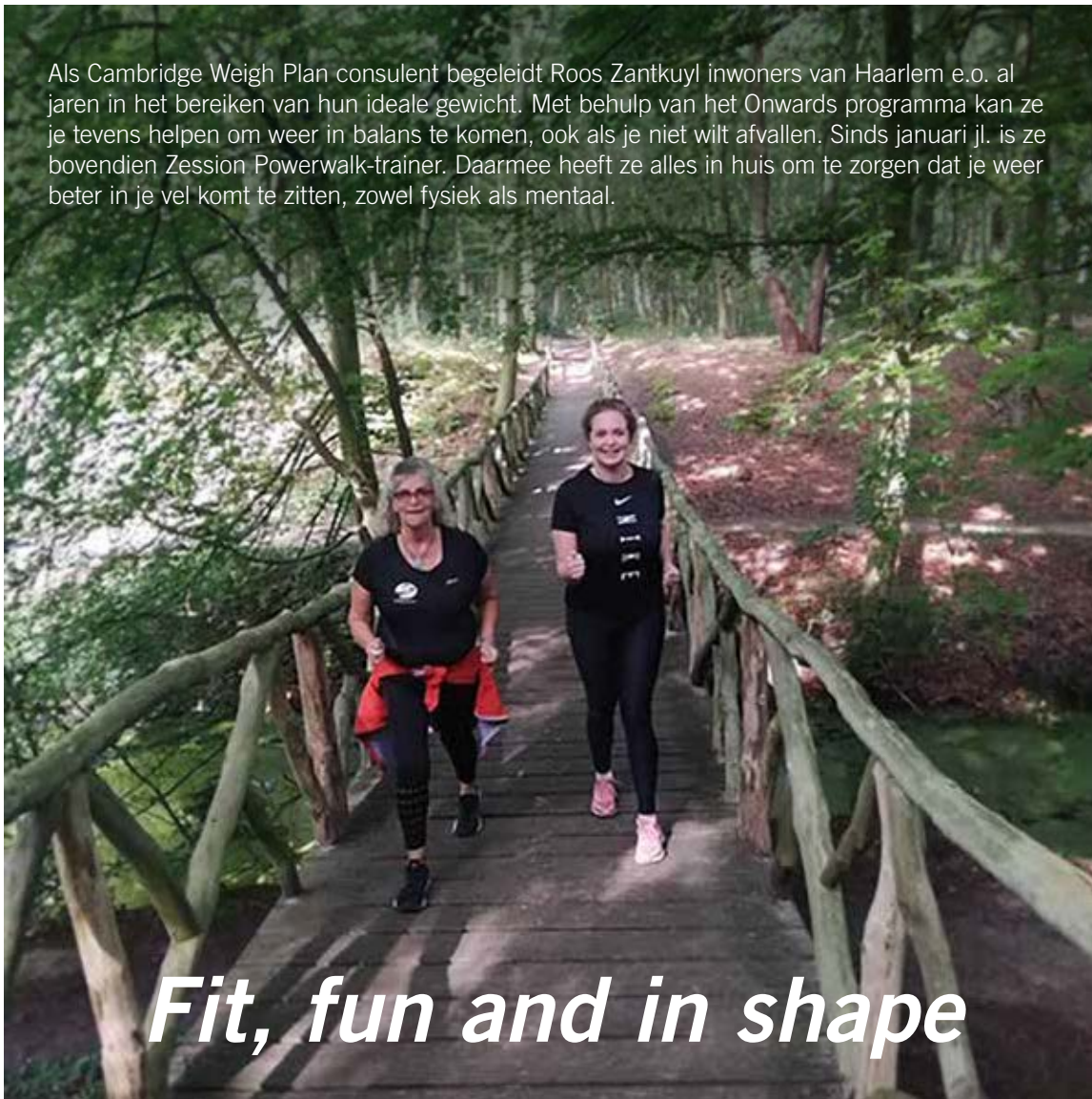
Met een reading kan Joyce helpen om antwoorden te vinden op belangrijke vraagstukken waar je tegenaan loopt. Joyce leest jouw energie en vertelt over wat er bij haar binnenkomt. Deze informatie zegt veel over wat er voor jou op dat moment belangrijk is. Voor een reading is niet veel nodig, het kan zelfs via de telefoon.

Een andere mogelijkheid, is dat Joyce contact maakt met een overleden dierbare. Tijdens de sessie kan de overleden dierbare via Joyce boodschappen doorgeven. Een reading en een contact met een overleden dierbare kunnen veel troost bieden en men heeft het gevoel weer verder te kunnen.

**NIEUWSGIERING NAAR HOE ENERGETISCHE THERAPIE
JOU KAN HELPEN? BEL 06 10 38 10 39 OF
MAIL NAAR INFO@JOYCEROMKES.COM**



Als Cambridge Weigh Plan consulent begeleidt Roos Zantkuyl inwoners van Haarlem e.o. al jaren in het bereiken van hun ideale gewicht. Met behulp van het Onwards programma kan ze je tevens helpen om weer in balans te komen, ook als je niet wilt afvallen. Sinds januari jl. is ze bovendien Zession Powerwalk-trainer. Daarmee heeft ze alles in huis om te zorgen dat je weer beter in je vel komt te zitten, zowel fysiek als mentaal.



Fit, fun and in shape

Weer helemaal fit dankzij Zession Powerwalk!

Roos is de enige Zession trainer in Haarlem e.o. “Ik ben dit gaan doen omdat ik het stukje beweging nog miste in mijn afslankpraktijk”, vertelt Roos enthousiast. “Ik heb zelf ervaren wat powerwalking voor je kan doen, dit wilde ik met meer mensen delen.”

WAT IS POWERWALKING?

“Bij powerwalking loop je in een pittig tempo, circa 6-7 km per uur. Door de specifieke armbeweging zet je extra kracht. Tijdens het lopen doen we tempowisselingen en tussendoor voeren we spierversterkende oefeningen en rek-/strek oefeningen uit. Dit alles zorgt ervoor dat je meer vet gaat verbranden, spieren opbouwt en uiteindelijk beter in shape komt.”

VOOR IEDEREEN

“Uit testen is gebleken dat je met powerwalking evenveel calorieën verbrandt als met hardlopen in een normaal tempo. Het is echter minder blessuregevoelig dan hardlopen omdat je op een natuurlijke manier beweegt, met weinig weerstand. Daarom is het geschikt voor jong en oud, ook als je overgewicht of weinig conditie hebt. Iedereen kan het!”



OOK GEWOON GEZELLIG

“We lopen in kleine groepjes van 6 tot 10 personen. Je werkt aan je gezondheid en tegelijkertijd heb je plezier met elkaar en geniet je van de mooie natuur om je heen. Daardoor houd je het makkelijk vol. Powerwalking verandert je manier van leven. Je bouwt razendsnel conditie op, valt af, krijgt een gezonder, sterker hart en het helpt diabetes type 2 te verlagen. Daarnaast is het ook nog eens een leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten. Al met al dus een uiterst effectieve manier om je gezondheid, humeur en geest een flinke positieve boost te geven.”



**Cambridge Weight Plan consulent,
Onwards coach en Zession
powerwalk trainer**

Roos Zantkuyl
Voorzorgstraat 57, Haarlem
06-11741548
zessionpowerwalkhaarlem@hotmail.com



Pijntje hier, pijntje daar...

Af en toe hoofdpijn, rugpijn die maar blijft zeuren, gespannen schouders, eczeem dat niet echt weggaat, vage buikklasten die na een nachtje slapen beter lijken of vaak niet goed kunnen slapen. Allemaal voorbeelden van 'pijntje hier, pijntje daar': de zogenaamde PHPD.

In mijn wereld zijn gedachten, emoties en lichaam met elkaar verbonden. Heb je stress op je werk en kun je daar helemaal niets mee behalve je partner afsnauwen als je thuiskomt? Is je relatie net voorbij en kun je niet begrijpen waarom dat nou zoveel pijn doet terwijl je het allang zag aankomen? Loop je veel en vaak te piekeren hoe het nu met je -vul maar in- werk, kind, ouder, toekomst gaat? Dit zijn allemaal dingen die niets met je lichaam te maken hebben.

Doe je niets aan deze gedachten, die gevoelens en dat gedrag, dan kan ik je garanderen dat je ergens fysiek last van gaat krijgen. Blaasontsteking omdat je zo ontzettend boos bent op je werkgever of jezelf, last van je maag omdat je niet kunt verteren wat er met je ouders gebeurt, gespannen darmen omdat je je verdriet niet kan toelaten, je gal niet kan spugen, de last van de wereld op je schouders dragen... De Nederlandse taal heeft genoeg voorbeelden van emoties en gedachten die aan een orgaan of lichaamsdeel gekoppeld zijn. Veel mensen realiseren zich pas hoe lang en hoe vaak ze een PHPD hebben gehad, waar ze geen tijd maar wel een aspirientje voor namen, totdat er iets 'ergers' op hun pad komt. Natuurlijk ga je voor je PHPD naar de huisarts. Natuurlijk kunnen erfelijkheid en omgevingsfactoren een rol spelen. Maar daarnaast kun je ook best zelf gaan onderzoeken wat de diepere laag is van jouw fysieke ongemak.

Wil je meer leren over die diepere laag, maak dan een afspraak.

De Praktijk voor Spirituele Psychologie ondersteunt jou om in je kracht te komen en te blijven

PRAKTIJK VOOR SPIRITUELE PSYCHOLOGIE

Zijlweg 301 Haarlem | 06-23318056 | louise@louisetuijt.nl | www.louisetuijt.nl



LOUISE TUIJT-SNIPPE
SPIRITUELE COACHING
BEWUSTWORDEN

DAGJE UIT OKTOBERFEST



Het is weer oktober en dat betekent... tijd voor OKTOBERFEST! Het grootste bier- en volksfeest ter wereld vond zijn oorsprong in München. Ondertussen is het feest ook in Nederland vaste prik geworden. Door het hele land worden talloze leuke feestjes gehouden omtrent het Oktoberfest. Hoewel het officiële feest duurt tot 6 oktober, gaan de feestjes in Nederland vaak nog de hele maand door. Proost!

Kijk voor meer informatie over alle Oktoberfesten in Nederland op www.oktoberfesten.nl

FILMPJE KIJKEN F*CK DE LIEFDE

In F*CK DE LIEFDE komen drie liefdesverhalen samen. Lisa zit midden in een scheiding met Jack en reist met vriendinnen af naar Curaçao waar ze valt voor wereldreiziger Jim. Jack krijgt weer iets met Cindy. De zus van Cindy lijkt net carrière te gaan maken, terwijl haar man Said zijn baan verliest en dit verborgen houdt. Een film van regisseur Appie Boudellah met o.a. Bo Maerten, Edwin Jonker, Thijs Römer, Victoria Koblenko, Yolante Cabau en Maurists Delchot.

F*ck de liefde draait vanaf 3 oktober in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN RONALD GIPHART



In deze meeslepende roman over ambitie, vriendschap en liefde lees je het verhaal van zes vrienden. Hun vriendschap begon bij ontelbare avonden in hun stamcafé. Begin jaren negentig begonnen ze een brouwerij en werden ze naast vrienden ook zakenpartners. Vijfentwintig jaar later zijn ze op weg naar een boshut in Duitsland om nog één weekend samen te zijn voordat ze het contract voor de verkoop van de brouwerij tekenen. Tijdens dit weekend reflecteren ze op de vriendschap en op het leven.

ALLE TIJD van RONALD GIPHART is vanaf 26 september te koop voor € 24,99.

Na haar studie diergeneeskunde aan de Universiteit van Utrecht werkte Merel Frielink in meerdere praktijken en kwam uiteindelijk terecht bij een kliniek in Haarlem. Nadat ze er een half jaar werkte, besloot de eigenaar te stoppen met de kliniek. Merel kreeg de kans om het bedrijf over te nemen en pakte deze met beide handen aan. Dat is hoe Merels Dierenkliniek begon.

GOEDE ZORG VOOR JOUW HUISDIER

VOLLEDIG GEMODERNISEERD

Toen Merel de praktijk in 2006 overnam was deze vrij ouderwets. In de afgelopen jaren is alles gemoderniseerd en is de praktijk ook verhuisd. Er is een nieuw laboratorium met moderne apparatuur. Ook heeft de praktijk een nette operatiekamer en mooie verblijven voor opnames.

EERSTE PLAATS BIJ ONGEMAK

Merels Dierenkliniek is de eerste plaats waar je naartoe gaat als je huisdier ergens last van heeft. In de kliniek worden veel behandelingen uitgevoerd, zoals vaccinaties, operaties, röntgenfoto's, sterilisaties en castraties. Ook kun je er terecht voor tandheelkunde bij dieren. Voor bijzondere klachten kan een huisdier worden doorverwezen naar een specialist.

KATVRIENDELIJKE PRAKTIJK

Doordat Merels Dierenkliniek is gevestigd in het centrum van de stad, komen er vooral veel mensen met katten. Natuurlijk zijn ook honden en andere kleine huisdieren van harte welkom. Bij opnames krijgen de dieren ruime hokken en worden honden en katten gescheiden gehouden. Dit geeft een rustige situatie voor de dieren.

HET GEZICHT VAN DE PRAKTIJK

Het eerste wat je ziet wanneer je Merels Dierenkliniek binnenstapt, zijn de assistentes. Zij werken er al jaren en zijn een vast gezicht voor mensen en huisdieren die in de praktijk komen. "Het belangrijkste is dat er een goede klik is en dat mensen graag in de kliniek komen", vindt Merel.

Zoek jij naar een goede dierenarts? Wandel dan gewoon eens binnen bij Merels Dierenkliniek en ontdek zelf of de praktijk bij je past.

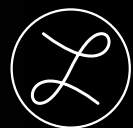


"IK HEB EEN
HEEL LEUK
BEROEP, WANT
IK MAG DE
HELE DAG MET
DIEREN
KNUFFELEN."



Eigenaresse: Merel Frielink
Zijweg 68 Haarlem
023 – 531 60 33
www.merelsdierenkliniek.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



Make-up

must-haves

Een nieuw seizoen betekent nieuwe kleuren voor je kleding, maar natuurlijk ook voor je make-up. Wij vonden voor jou de absolute wanna & must-haves.

1. Highlighter Face Highlighting Powder van Guerlain, € 45,- www.guerlain.nl
2. Caviar Intense Ink Waterproof Liquid Eyeliner van Laura Mercier, € 25,- www.skincare.nl
3. Perfumed Highlighting Powder Glow Effect Body & Hair van Collistar, € 34,50 www.collistar.nl
4. Oogschaduw palette Karl Lagerfeld X L'Oréal Paris, € 24,99 www.loreal-paris.nl
5. Big Lashes Oh Oui! Van Bourjois, € 14,99 www.bourjois.nl
6. Nail Polish van essie, € 9,99 www.essie.nl

7. Eye Couture Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 70,- www.ysl.nl
8. Love Me Lipstick van MAC, € 19,50 www.maccosmetics.nl
9. Crystal power blush & highlighter palette van essence, € 5,99 www.essence.eu
10. Creme Puff Blush Cheeky Coral van Max Factor, € 13,99 www.maxfactor.nl
11. Lip Perfector van Clarins, € 19,- www.clarins.nl
12. Stay Naked Liquid Foundation van Urban Decay, € 39,- www.iciparisxl.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. 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

Merels Dierenkliniek BV

Joyce Romkes

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. Dan kan het gratis magazine Haarlem Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

MICHAEL PILARCZYK

Zoals je foto's op Instagram bewerkt met een filter om ze mooier te maken, zo kijk je in je dagelijks leven ook naar de buitenwereld door jouw eigen filter. En dat filter kleurt het beeld zoals jij het wilt zien.

Je kijkt om je heen, maar jouw beleving van je leven speelt zich af in je binnenwereld, in de wereld van je gedachten. En de betekenis die je geeft aan een gedachte, een gebeurtenis of een situatie is cruciaal voor je overtuigingen en dus voor je denkwijze. Die denkwijze bepaalt je visie op de werkelijkheid, hoe je reageert en vervolgens handelt. Het is een filter waardoor je informatie opneemt, kleurt en ordent. Het vormt je referentiekader en daarmee jouw beeld van de werkelijkheid waarin je gelooft. Met andere woorden: de betekenis die je ergens aan geeft, bepaalt je persoonlijkheid, je gedrag, hoe je je voelt, hoe je reageert en de resultaten die je behaalt.

Oftewel, alles begint met een gedachte. Het is je mindset. Heb je daar wel eens over nagedacht? Hoe zijn jouw denkpatronen en je overtuigingen tot stand gekomen? En waarop zijn deze gebaseerd?

Iets om over na te denken.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.Com ~
Meditaties voor elk moment van de dag



Alles begint met een *gedachte*

Ga naar www.haarlembruist.nl, meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.

Je wilt misschien nog liever niet denken aan de koudere periode, maar het is toch belangrijk om alvast vooruit te kijken. Want wat zijn bijvoorbeeld de make-up trends voor het najaar van 2019?

De make-up trends voor *najaar 2019*

MATTE RODE LIPPEN

Een van de opvallende looks op de catwalks voor de herfst en winter van 2019 zijn matte rode lippen. Vooral de fluweelachtige rode lipmake-up springt in het oog. Deze opvallende lipmake-up zorgt ervoor dat je de overige make-up minimaal kunt houden. Door de gelaatshuid goed te verzorgen en een mooi egaal uiterlijk te geven met behulp van primer, concealer en foundation, zorg je ervoor dat de lippen er echt uit springen. Kies voor een foundation die overeenkomt met de natuurlijke huidskleur en niet donkerder om dit effect te versterken. Wil je toch net iets meer voor bijvoorbeeld een feestelijke gelegenheid, dan kun je de oogmake-up nog wat extra's geven.

BLOSJES OP DE WANGEN

Welkom terug blush! Dit make-up product speelde de afgelopen jaren niet zo'n grote rol in de make-up wereld. Het werd vaak enkel gebruikt om een make-up look een subtiele finishing touch te geven. Dit najaar is blush weer helemaal terug van weggeweest en wordt het in bepaalde looks gebruikt als belangrijkste kenmerk. Zeker in het najaar en in de winter als de huid vaak wat fletser is, kan blush het gelaat opfleuren. Het idee is om roze blush zo aan te brengen dat het net lijkt alsof je op een koude dag lange tijd buiten bent geweest. Breng de blush aan bovenop de appeltjes van de wangen en dicht bij de neus.



KLEURRIJKE OOGMAKE-UP

Ben je op zoek naar een speelse uitstraling, grijp dan naar kleurrijke oogschaduw of eyeliner! Dit wordt hoogst waarschijnlijk een populaire trend komend najaar. Wat dacht je van een brede 'slordig' aangebrachte strook feloranje oogschaduw, zoals in de fashion show van Carolina Herrera te zien was? In de show van Natasha Zinko werden modellen voorzien van roze winged oogmake-up, maar alleen voorbij de buitenhoek van het oog, zoals je hieronder op de foto kunt zien. Deze felle oogmake-up wordt niet geblend, maar heeft juist strakke lijnen voor een speels effect. Ook kleuren als groen en paars zijn populair voor deze look.

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



Verken een nog relatief onbekend stukje Egypte tijdens een cruise over het Nassermeer. Deze cruise leidt je langs eeuwenoude tempels en plaatsen waar amper toeristen komen. Hier beleef je het echte Egypte en maak je kennis met de rijke cultuur.

Cruise over het Nassermeer



DOOR DE MENS AANGELEGD

Wanneer je het Nassermeer bezoekt, zal je waarschijnlijk niet geloven dat het door mensen is aangelegd. Het groene en blauwe water heeft een oppervlakte van maar liefst 5250 vierkante meter. Rondom het meer vind je lange, uitgestrekte woestijnlandschappen. In deze prachtige omgeving kom je helemaal tot rust.

DE GESCHIEDENIS VAN HET NASSERMEER

Het Nassermeer is ontstaan bij de bouw van de Aswan Dam over de Nijl. Deze dam was nodig om de jaarlijkse overstromingen van de Nijl te controleren. In dit gebied lagen achttien oude tempels. Unesco heeft deze monumenten verschoven zodat ze niet verloren zouden gaan. De bekendste van deze monumenten is de Abu Simbel. Vandaag de dag is dit monument te bewonderen aan de westelijke oever van het Nassermeer.

DIEREN IN DE OMGEVING

Jaarlijks vinden enorme groepen trekvogels hun rustplaats aan het Nassermeer. Ook leven er krokodillen en veel verschillende vissoorten. Naast toeristenboten, wordt het water enkel bevolkt door kleine vissersbootjes. Van over de hele wereld komen mensen naar het meer om bijzondere vissen te vangen.



KIJK JE OGEN UIT

Een cruise over het Nassermeer is een onvergetelijke beleving. Laat je verrassen door eeuwenoude tempels, eindeloze landschappen en zelfs een onvergetelijk klank- en lichtspel aan de tempels van Abu Simbel. Tijdens de cruise maak je een reis terug in de tijd en leer je ontzettend veel over de bijzondere geschiedenis van Egypte.



PROEF DE
EGYPTISCHE
CULTUUR

Nieuwsgierig naar theater?

**Stadsschouwburg &
Philharmonie Haarlem**

Laat je betoveren door het kleurrijke visuele spektakel van 'Acrobuffos', krijg rillingen van de Bach-missie van Maarten Engeltjes & PRJCT Amsterdam of laat je hart verwarmen door de vrolijke nummers van South African Road Trip. Heb jij al kaarten? Bestel ze eenvoudig online.

www.theater-haarlem.nl

Acrobuffos (VS) (6+)

zo 20 okt | 19.00u | Stadsschouwburg

Vliegende paraplu's, enorme ballonnen en gigantische vliegers zweven boven het publiek, confetti lijkt opeens een prachtige sterrenhemel en een reusachtig zwevend baldakijn van zijde danst in de wind. Het zijn oogstrelende beelden die vaak ook nog heel erg grappig zijn.

Melk & Dadels

wo 9 okt | 20.15u | Stadsschouwburg

Regisseur Daria Bukvić en ex-parlementariër en schrijver Tofik Dibi geven in een mix van humor en ernst een zelfbewuste inkijk in de Marokkaans-Nederlandse cultuur.

Maarten Engeltjes & PRJCT Amsterdam

za 12 okt | 20.15u | Philharmonie

Maarten Engeltjes en PRJCT Amsterdam blijven hun Bach-missie met vuur voortzetten.

Tis Hier Geen Hotel

zo 13 okt | 20.15u | Stadsschouwburg

Gesmit met deuren, snoeiharde muziek, rot-zooi in de badkamer, chaos in de slaapkamer; het leven met pubers is nooit saai.

Giovanna honours Diana Ross

ma 14 okt | 20.15u | Stadsschouwburg

Met liedjes, bewerkingen en verhalen gaat ze terug naar de hoogtepunten uit de carrière van de legendarische Queen of Motown.

South African Road Trip

do 17 okt | 20.15u | Stadsschouwburg

De vrolijke songs, kwetsbare nummers, harmonieuze samenzang én opzweepende dans zijn oprecht hartverwarmend.

The Children - Het Nationale Theater

za 19 okt | 20.15u | Stadsschouwburg

De jonge Engelse Lucy Kirkwood schreef met 'The Children' een internationale theaterhit over het klimaatprobleem.

Horror

di 22 okt | 20.15u | Stadsschouwburg

Jakop Ahlbom Company brengt met mime, dans, muziek, slapstick en illusionisme een ode aan de horrorfilm.

Het totale *plaatje*



“Mijn haar zit niet.” Dit krijg ik vaak te horen van mijn klanten zodra ze uit mijn stoel opstaan na een gezichtsbehandeling. Maar dat hoeft bij ons geen probleem te zijn, want u kunt vanuit mijn stoel door naar de kappersstoel in onze dames-heren-kapsalon.

Hier hangt dezelfde gemoedelijke, laagdrempelige sfeer waar u tevens alle tijd en aandacht mag verwachten van onze kapster. Juist in deze tijd van stress en altijd haast zal zij ervoor zorgen dat u met een tevreden gevoel bij ons de deur uit gaat.

Wij werken met de eerlijke en heerlijke producten van:

Hair: Eugène PERMA
Beauty: Janssen cosmetics
LOOKX skin care
LOOKX make-up

Aangezien wij alle tijd en aandacht aan u willen besteden vragen wij u voor beide salons een afspraak te maken via onderstaande telefoonnummers!



INDIGO
HAIR & BEAUTY

Truus Oversteegenstraat 261, Haarlem | 023-5362158
06-29002005 | info@indigobeauty.nl | www.indigobeauty.nl

Bij ons staat *de patiënt op nummer 1!*

Mijn naam is Femke, in 2004 studeerde ik af als mondhygienist.

In de afgelopen 15 jaar heb ik veel geleerd en nog elke dag vind ik mijn werk leuk. Ik hou van het contact met collega's en de patiënt, het samen op een positieve manier werken aan een gezonde mond.

Bij Tandartsen aan de Herenweg ben ik in mijn element: hier werk ik sinds vier maanden samen met een fijn team van enthousiaste en professionele collega's.

Bij ons staat de patiënt op nummer 1 en met een vriendelijke en transparante aanpak proberen wij iedere patiënt zo goed mogelijk te helpen. Een aanpak die mij op het lijf geschreven is!



Femke



TandartsenaandeHerenweg

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.

Ga je voor meer volume, verlenging of een totaal nieuwe look? Dan ben je bij Pamela Wolfsen aan het juiste adres. **Refresh Make up & Hair** werkt alleen met de beste hairextensions merken.

Hairextensions

van *Refresh Make up & Hair*



“Het specialisme van refresh Make up & Hair is en blijft het zetten van hairextensions. Hiermee kun je meer volume en meer lengte creëren. Ik werk met de beste merken, in verschillende prijsklassen.

Sinds kort heb ik een nieuw merk, Double True. Bijzonder is dat hun extensions beschikken over een zogenaamd 'natural end', waardoor je maar weinig bij hoeft te snijden om het zo mooi en zo natuurlijk mogelijk te laten vallen. Daarmee zijn ze zeer geschikt voor dames met wat fijner haar.”

TIP!
VOOR HAIREXTENSIONS
KUN JE OOK EEN
ABONNEMENT AFSLUITEN.



REFRESH
MAKE UP & HAIR

Lentelaan 8a Heemstede
Tel: 06-23881457
info@refreshhairsalon.nl
www.refreshhairsalon.nl

Vijf tips VOOR *langer haar*

Wil jij ook graag wat langer haar? Maar lijkt het maar niet te groeien? Met deze tips zorg jij ervoor dat je haar sneller groeit. Zo heb jij in no-time ook mooie lange lokken.



GEBRUIK HITTEBESCHERMING

Het stijlen, föhnen en krullen van je haar kan ernstige schade aanbrengen. Het meest gezonde voor je haar is om het natuurlijk te laten drogen. Wil je toch een keer je haar stijlen of krullen? Gebruik dan van tevoren een hittebeschermende crème.

WAS JE HAREN NIET TE HEET

Een heerlijk warme douche is dé manier om helemaal te ontspannen. Voor je haar geldt dat echter niet. Het hete water maakt je haar droger, zwakker en meer breekbaar. Zet de douche daarom niet te warm.

KNIP JE HAAR

Deze tip lijkt misschien een beetje tegenstrijdig als je je haar wilt laten groeien. Toch werkt het! Als je je haar maar laat groeien, raken de puntjes beschadigd en kan het haar langzaam afbrokkelen. Houd regelmatig je puntjes bij en je haar wordt langer en gezonder.

DEPPEN IN PLAATS VAN WIKKELEN

Je haar is vooral kwetsbaar als het nat is. Wanneer je het na het wassen in een handdoek wikkelt, kan het snel afbreken. Dep je haar in plaats daarvan zachtjes droog met een handdoek.

WEES LIEF VOOR JE HOOFDHUID

Als er verzorgingsproducten en dode huidcellen op de hoofdhuid achterblijven, is het lastiger voor nieuwe haren om terug te groeien. Masseer daarom je hoofdhuid goed bij het aanbrengen van shampoo.

Stimuleer jouw creativiteit! Encaustic Art Workshop

Schilderen met verwarmde gereedschappen en gesmolten bijenwas.

Was smelt door warmte. Een kunstwerk in was kan telkens weer veranderd worden door het te verwarmen. Zodra het verwarmen ophoudt, stolt de was en in slechts een paar seconden verkrijgt de compositie zijn nieuwe en blijvende vorm.



Encaustic Art biedt de kans om creatief te werken en tegelijk enige vaardigheid in het schilderen te ontwikkelen, ook voor degenen die geen enkele ervaring met schilderen hebben. Het stimuleert de creativiteit omdat het op een natuurlijke manier verrassende en interessante effecten tot stand brengt.

Tijdens een workshop maak je kennis met de Encaustic Art (basis)technieken.

Leraar: *Marga de Wit*
Duur: *2 uur*
Aantal personen: *maximaal 12 personen*
Ervaring: *geen, geschikt voor iedereen vanaf 8 jaar*
Kosten: *€ 50,00 (inclusief starterskit)*



De prijs is inclusief het te gebruiken materiaal & koffie/thee. Deelname zonder de aanschaf van de starterskit bedraagt € 35,00.

Schrijf je nu in voor een workshop op de site!

Jolanda Konermann werkte al jaren met veel plezier in de thuiszorg, toen ze merkte dat er behoefte was aan een ander soort dagbesteding bij haar cliënten, veelal meervoudig gehandicapte kinderen. Ze startte

met het organiseren van allerhande creatieve workshops. Sinds 2017 maakt ze deze workshops onder de noemer JoJo's Workshops, vanuit haar atelier aan de Nassaustraat in Haarlem, toegankelijk voor iedereen!



JoJo's Workshops | Nassaustraat 16, Haarlem | 06-41841106
info@jojos-workshops.nl | www.jojos-workshops.nl

JoJo's
workshops

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

Huis van Pilates en Yoga

Zandvoortselaan 158 Heemstede | 06-10881112 | info@huisvanpilates.nl | www.huisvanpilates.nl

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

De klant **ontzorgen** waar het kan

Wanneer iemand een ongeval overkomt, gaan er allerlei processen door elkaar heen lopen. Gezondheid, werk, relaties: alles kan uit balans raken. Onze klanten hebben te maken met veel uiteenlopende hulpverleners. Ze zien voor hun gezondheid meerdere artsen en behandelaars: voor hun werk een bedrijfsarts en arbeidsdeskundige en voor hun privésituatie een maatschappelijk werker of psycholoog en dan ook nog een advocaat voor hun letselschadezaak.

Als iemand arbeidsongeschikt is geraakt door het ongeval, gaat er bovendien een traject lopen bij het UWV. Vaak gaat dit goed en ontvangt het slachtoffer de uitkering waar hij of zij recht op heeft. Maar soms maakt het UWV fouten, waardoor het slachtoffer in een lastig parket komt te zitten: zonder uitkering geen bestaanszekerheid! Ook in dit geval kunnen mensen bij ons kantoor terecht. Wij helpen door begeleiding te bieden en als het nodig is bezwaar te maken tegen het besluit van het UWV. En als het moet, gaan we naar de rechter. De kosten voor UWV-zaken worden meestal vergoed door de verzekeraar.

Wij horen van onze klanten dat het prettig is dat ze hiervoor bij ons terecht kunnen. Het voelt voor hen vertrouwd en ze hoeven niet nogmaals hun hele verhaal te doen. Er komt niet nóg eens een hulpverlener bij. Dit past bij ons kantoor: verder gaan dan de gebaande paden, persoonlijk contact en denken in oplossingen. De klant 'ontzorgen' waar het kan, daar gaan we voor.

U bent van harte welkom bij mij op kantoor voor een vrijblijvend en kosteloos intakegesprek.

FRIS
RESTAURANT

by Rick May

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

15/20 GAULT & MILLAU
LEKKER TOP 50
VERMELDING IN DE MICHELIN GIDS

JRE
JEUNES RESTAURATEURS

van Wassenaer
Wytéma
Letsschade advocaten & Mediation

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





Ontdekkend opgroeien in de villa van

Prins Heerlijk

Naschoolse opvang met dieren. Jouw warme tweede thuis. Bij Prins Heerlijk gaan we niet alleen maar sporten of spelletjes doen. Nee, wij gaan zoveel verschillende dingen doen, zodat jij jouw talenten kunt ontdekken (Reggio Emilia).

Hou je van dieren en in de tuin met planten bezig zijn, van schilderen en pottenbakken of toch iets moderner zoals ontwerpen en 3D-printen? Wij houden niet alleen van gezond eten en zorgen dat jij zo gezond mogelijk bent, maar zorgen ook dat jij het zelf kunt maken. Wij houden van muziek en van dansen en hebben lekker de ruimte in de mooie monumentale villa. Wij gaan op avontuur naar strand en musea en leven ons uit in het park en onze mooie tuin.

**STAAK EN LEER DE SKILLS VOOR SCHOON
PRODUCEREN BIJ SKILLSCollector!**
www.facebook.com/SkillsCollector/



Vergoedingsrecht

Onder de huidige wet die per 1 januari 2018 van kracht is gegaan, ontstaat er door het huwelijk een beperkte gemeenschap van goederen. Dit houdt in dat, bijna, alles wat je tijdens het huwelijk samen verkrijgt gemeenschappelijk is.

Als je voordat je in het huwelijk treedt al een gemeenschappelijk goed had, dan wordt dat geacht na het huwelijk ook gemeenschappelijk te zijn. Dit klinkt heel logisch, maar wat als je als samenwoners een woning hebt aangekocht waarbij de één een groter bedrag van de aankoopssom heeft betaald dan de ander? Als je gaat trouwen, dan verdwijnt de vordering die de één op de ander zou hebben als sneeuw voor de zon omdat de woning gemeenschappelijk is geworden.

Er zijn daarop wel uitzonderingen, want als de één meer heeft betaald en dat heeft hij/zij gedaan door gelden te investeren die hij/zij uit een erfenis of een schenking heeft verkregen dan heeft hij/zij ter grootte van die investering een vergoedingsrecht. Maar is er 'gewoon' meer betaald aan het huis, dan verdwijnt de helft van dat bedrag naar de andere partner.

De eerste uitspraken van rechters over deze kwesties worden al gegeven. Het is dus zaak om je goed te laten informeren door een notaris voordat je in het huwelijk treedt.

**Heb je vragen over het personen-en familierecht?
Stel ze gerust.**

Groet,

Assia Krim



Krim
ADVOCaat
& MEDIATOR

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

Deze herfstsoep met de volle smaak van paddenstoelen en tijm en de quiche met pompoen en hazelnoten zullen verrukkelijk smaken na die lange boswandeling.

Paddenstoelen soep

4 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

1 rode ui
2 teentjes knoflook
klontje boter
400 gr gemengde paddenstoelen (bv. kastanjechampignons, cantharellen, shii-takes, oesterzwammen)
tijm
1 liter groentebouillon
100 ml kookroom
peper en zout
peterselie

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit de boter in een pan, voeg de ui en de knoflook toe en fruit even aan. Snijd de paddenstoelen in stukken en voeg ze met wat tijm toe aan de pan. Bak ze ongeveer 10 minuten op matig vuur totdat het meeste vocht verdwenen is. Schep een derde deel uit de pan en bewaar apart. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur uit en pureer de soep. Roer de kookroom erdoorheen en breng weer aan de kook. Voeg naar smaak peper en zout toe. Schep dan de bewaarde paddenstoelen bij de soep en verwarm een minuutje mee. Bestrooi met peterselie.



Quiche met pompoen

4 PERSONEN - 35 MIN + 40 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

2 teentjes knoflook
3 rode uien
1 eetl olijfolie
800 gr pompoen in blokjes
1 theel salie
1 mix voor hartige taart
1 eetl paneermeel
4 eieren
250 gr ricotta
peper en zout
125 gr verse geitenkaas
50 gr hazelnoten, heel
2 plakjes parmaham
(eventueel weg te laten voor een vegetarische variant)

Snijd de knoflook fijn en de uien in ringen. Verhit de olie in een pan en fruit de uien en de knoflook aan. Voeg de pompoenblokjes en de salie toe en bak 15 minuten. Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakvorm met bakpapier en vet de randen in. Maak deeg van de mix voor hartige taart en bekleed hiermee de bakvorm. Prik gaatjes in de bodem en bestrooi met paneermeel. Klop de eieren los met de ricotta en breng op smaak met peper en zout. Schep de helft van de pompoen in de quichevorm en bestrooi met wat geitenkaas en hazelnoten. Schep de rest van de pompoen erover en verdeel de rest van de geitenkaas en hazelnoten erover. Giet het eiermengsel gelijkmatig over de quiche. Scheur de parmaham in stukjes en leg deze erop. Bak de quiche 40 minuten.



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

Prik je **OREO-KOEKJE** aan een vork. Dan kun je het eenvoudig in de melk dopen, zonder vieze handen te krijgen.



VERWARM EEN CITROEN *eerst 20 seconden in de magnetron en pers hem warm, dan komt er meer sap uit.*



48

STOP JE HAND in een plastic zakje als je hete pepers snijdt. Dan krijg je de sporen van de zaadjes niet aan je vingers.



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

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

Bewaar **VERSE KRUIDEN** met wat olie in het ijsklontjesbakje van je vriezer. Zo heb je altijd smaakmakers bij de hand.



Wikkel je **TELEFOON** in huishoudfolie. Zo kun je hem tijdens het koken en bakken gewoon gebruiken zonder dat hij vies wordt.



49

Bewaar aangebroken **SPAGHETTI** eenvoudig in een lege Pringles-bus.



SMEER JE **AUTORUITEN** in met 3 delen azijn en 1 deel water en neem ze af met een doekje! De volgende ochtend geen ijs op de ruiten!

swim
in
balance

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 ~

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

Les Amies Schoonheidssalon

13 JAAR
VAKMANSCHAP, ENTHOUSIASME
EN BETROKKENHEID



Brigitte Spaan en Kitty van Louvezijn werkten al jaren als schoonheidsspecialiste bij een drogisterij in Haarlem, toen zij de mogelijkheid kregen om de bestaande klanten over te nemen. Daar hoefden de dames niet lang over na te denken.

Schoonheidssalon Les Amies beleefde dertien jaar geleden dan ook een gouden start. Anno 2019 is het nog steeds een plek waar persoonlijke aandacht centraal staat, betrokken en warm. Ervaar het zelf!

Les Amies biedt een zeer uitgebreid aanbod van huidverzorgende en ontspannende behandelingen voor zowel gezicht als lichaam, evenals massages. Ook voor het aanbrengen van een dag- of bruidsmake-up bent u hier aan het juiste adres.

“Even genieten van een momentje voor jezelf”

Ontspanning én huidverbetering

“De meeste mensen komen vooral voor de ontspanning en willen even tot rust komen. Uiteraard hebben we ook huid verbeterende behandelingen, maar daarbij werken we niet of nauwelijks met apparatuur. We blijven bij de basis en daarmee bij onszelf.”



Schoonheidssalon Les Amies
Kleine Houtweg 11 | 2012 CA Haarlem | T 023-5514395
lesamies@planet.nl | www.les-amies.nl

Van Mossel Peugeot

Wij verwelkomen u graag!



www.vanmossel.nl/peugeot

*Altijd dicht bij u in de buurt: Alkmaar - Amstelveen - Amsterdam Noord - Amsterdam Zuidoost - Heemskerk
Heemstede - Hoorn - Leiderdorp - Lisse-Hillegom - Purmerend - Zaandam*

Van Mossel