

DE ZAANSTREEK 

NOVEMBER 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBUIST.NL

BRUIST

#Doeslief
13 november Wereld
Vriendelijkheidsdag

Win met onze
lezersacties

Genieten van
comfort food



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

MY ONLY BOTTLE

De enige fles voor onderweg waarmee je ook bruiswater kunt maken



KEEP IT CLEAN

Je stopt je herbruikbare fles gemakkelijk in de vaatwasser

sodastream®

Met de **MY ONLY BOTTLE** van SodaStream heb je **altijd en overal** een fashionable dorstlesser bij de hand. De My Only Bottle is perfect voor on-the-go en is ook nog eens vaatwasserbestendig. Daarnaast lever je ook een belangrijke bijdrage aan een **schonere wereld**. Je hebt namelijk geen wegwerpflessen meer nodig. **Better for you, better for the planet!**



HANDIG DINGETJE

Altijd en overal 0,5L dorstlessing aan je draagkoordje

HELP MEE AAN EEN WERELD ZONDER WEGWERPPLASTIC

Met een herbruikbare SodaStream-fles bespaar je duizenden plastic wegwerpflessen



SPORT TOP MET DE SPORTDOP

Altijd op en top gehydrateerd



Koop jouw My Only Bottle op sodastreamstore.nl



Inhoud



COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Bjorn Gort
THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BZ Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse
ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT DE ZAANSTREEK BRUIST
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340
 rené@nederlandbruist.nl
 Facebook.com/dezaanstreekbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR
 Nederland Bruist B.V.
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
 www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be
 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam De Zaanstreek Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebied, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilderschoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



November, de maand van Sint Maarten en natuurlijk de aankomst van Sinterklaas. Maar ook de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die warme jassen, dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. Want wat ons betreft is november ook de start van het 'cocoonseizoen'.

Bruisende lezer,

En wat kun je nu het beste doen tijdens het 'cocoonen' op de bank? Natuurlijk, lekker bladeren door deze nieuwste editie van Bruist. We hebben namelijk weer heel wat bruisende en inspirerende verhalen voor je op papier gezet. Wat dacht je bijvoorbeeld van een kijkje in de keuken bij Ik Zal Je Helpen? En ook Hizi Hair Assendelft laat ons vol trots haar onderneming zien.

Wat ontbreekt er nu nog in dit plaatje? Juist, heerlijk 'comfort food' om ook je innerlijke mens optimaal mee te verwennen. Ongetwijfeld heeft iedereen zijn eigen interpretatie van wat comfort food precies is, maar het is hoe dan ook eten waar je een goed gevoel van krijgt. Ook daar lees je verderop in deze editie van Bruist meer over...

Veel leesplezier en geniet van de herfst!

René Moes

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



Comfort

Comfort food en de herfst horen bij elkaar. Als je het woord alleen al hoort, zie je jezelf in kleermakerszit op de bank zitten met een warme kom eten op schoot. Iedereen heeft uiteraard zijn eigen beeld bij het woord comfort food, maar deze definitie vat het goed samen: comfort food is eten waar je een goed gevoel van krijgt.

VOOR
EEN GOED
EN GELUKKIG
GEVOEL

food voor iedere mood

Het is vaak ook gemakkelijk te maken, zodat je je niet hoeft uit te sloven in de keuken. Dat wil niet zeggen dat comfort food per definitie ongezond is. Immers, je zou kunnen denken: een kant-en-klare pizza uit de vriezer is comfort food. Een diepvriespizza is snel klaar en geeft je misschien ook nog een goed gevoel als je deze eet. Maar hetzelfde kan gelden voor een makkelijke curry, bomvol groenten en verse ingrediënten. Gemaakt in een handomdraai, geserveerd in een bowl... supergezond, maar nog steeds comfort food. Ongezond of gezond, het gaat vooral om een bepaald gevoel dat je van het eten krijgt.

Wat ook echt bij comfort food hoort, zijn geuren, kleuren en smaken. De geur van warme appeltaart of van een hartverwarmende latte macchiato of de kleur van een dampende kom pompoensoep. En wat dacht je van een pruttelend stoofpotje met de kruidige smaken van de herfst?

WELK FOOD PAST BIJ JOUW MOOD?

Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Immers, wat voor de een troostvoer is, is voor de ander een feestmaal. En waar sommige mensen geen hap door hun keel krijgen als ze verdrietig zijn, krijgen anderen juist een enorme eetbui.

Wanneer je ziek bent, eet je graag soep. Dat verwarmt en biedt troost. Als je heimwee hebt op reis, dan eet je graag iets dat je doet denken aan thuis. Bijvoorbeeld je eigen lievelingsontbijtje, zoals je het thuis ook altijd eet. Wanneer je moe bent, dan eet of drink je graag iets waarvan je weet dat je er extra energie van krijgt. Dingen met gember en chili erin, veel groenten, sapjes, enz. Wij geloven heilig dat gezond eten in combinatie met wat extra uurtjes slapen echt helpt.

Je hebt niet altijd een bepaalde emotie of gemoedstoestand nodig om comfort food te kunnen waarderen. Het is er in alle soorten en maten en op alle momenten van de dag. Het zijn allemaal recepten die eenvoudig te maken zijn, snel klaar en zonder poespas en die je bovenal een heel goed en gelukkig gevoel geven. En wie wil dat nou niet?



GEEF JE KRULLEN WAT ZE VERDIENEN: CURLSYS®!

EEN KNIPTECHNIEK MET RESPECT VOOR JE KRULLEN

Wil je je krullende haar op een goede, professionele manier geknipt hebben? Kies dan voor een CURLSYS®-knipbehandeling. Bij een CURLSYS®-behandeling wordt gekeken wat voor soort krul je hebt, en wat deze nodig heeft om het best tot zijn recht te komen (ondersteuning, lucht, volume etc). We knippen je krullen met gepatenteerde scharen die speciaal ontwikkeld zijn voor het knippen van krullend haar.

JARENLANGE ERVARING

Inmiddels hebben we al meer dan 15 jaar ervaring met CURLSYS®, en dankzij intensieve trainingen en continue bijscholing zijn we inmiddels CURLSYS® Masterclass Salon. Spreek eens af voor een CURLSYS®-behandeling, en verbaas je erover wat wij voor je krullen kunnen betekenen.

Kijk op onze website voor meer informatie en foto's en het maken van een afspraak (leeringenpartners.nl/kapsalon/curlsys/).



BIJ ONS
ZIJN JE
KRULLEN
IN VEILIGE
HANDEN

Relatiegeschenken!



WIJ
VERZORGEN
ZE GRAAG
VOOR U!



Voor uw relaties stellen wij graag passende geschenken op maat samen. Wij werken met mooie wijnen, heerlijke kazen en verfijnde delicatessen.

Wijnen in houten kist, doos of cellofaan, mooie gecombineerde manden, maar ook voor kleine attenties kunt u bij ons terecht.

Neem voor informatie of een afspraak, contact met ons op zodat wij u onze mogelijkheden kunnen tonen.





LEGALLY PINK

Deze webshop wil voor iedereen een geluksmomentje creëren met roze power artikelen. Dat kan een designertas zijn, een jurk of een sleutelhanger. Als het roze is, vind je het bij Legally Pink. Dit concept kwam tot leven dankzij een roze pen waarmee de oprichtster miljoenencontracten tekende. Een knipoog naar de voornamelijk mannelijke zakenwereld. De nieuwe - pink only - webshop zal tijdens de Masters of LXRY in december feestelijk gelanceerd worden.
lxry.nl/exhibitor/legally-pink

HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerp-plastic. Met een SodaStream-toestel wordt kraanwater in een handomdraai bruisend water. En met de toe te voegen smaken maak je jouw drankje extra bijzonder.
SodaStream, vanaf € 99,99
www.sodastream.nl



ADEM IN, ADEM UIT... EN RELAX!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel. **Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores.**



MEDITATIONMOMENTS

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 dvd's van Detective Montalbano volume 7.

Vier nieuwe afleveringen van de sfeervolle Italiaanse misdaadserie over de Siciliaanse rechercheur Salvo Montalbano.
www.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. #MONTALBANO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win Voor *jou* geselecteerd!

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Wendy Wood.

Een helder, inzichtelijk en praktisch boek over gewoontegedrag en hoe we ons onderbewuste kunnen gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren.
www.harpercollins.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. #WENDY WOOD naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

GELUKKIG MET GEWOONTES

Meer dan 43% van wat we dagelijks doen, gaat op de automatische piloot; we denken er niet eens over na. Wendy Wood doet al dertig jaar onderzoek naar de fascinerende wetenschap achter gewoontevorming. Ze schrijft over het houden van onze goede gewoontes in haar nieuwe, praktische boek 'Gelukkig Met Gewoontes'. Hoe kunnen we ons onderbewuste gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren?

www.harpercollins.nl
BRUIST mag 3 boeken van Wendy Wood weggeven. Lees hiernaast hoe jij kans maakt!



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de boeken van Marjan Gorissen.

Ze werd in 1996 onterecht verdacht van de moord op het Bredase peutertje Robin. Ze schreef er een boek over: De verdwijning van Robin.



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. #DE VERDWIJNING VAN ROBIN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

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. Culinaire 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.

Een lang gekoesterde droom kwam voor Stephanie Timmerman in 2008 uit. Na 9 jaar een praktijk aan huis gehad te hebben, opende zij haar eigen Beauty, Spa & Health Center in Haarlem. De naam verandert 2 jaar later, na een vernieuwde visie en complete re-styling, in BEAU VICTOIRE Health Beauty & Wellnesscenter.

Alles onder één dak

Hier bundelt ze momenteel 21 jaar aan opleiding en ervaring onder één dak om zowel man en vrouw als tiener van goed advies te voorzien en een behandeling en producten op maat aan te bieden. Ze werkt exclusief op afspraak zodat ze elke klant de aandacht kan geven die nodig is.

Van top tot teen

Stephanie is een echte pionier op het gebied van huidverbetering, permanent ontharen (blanke en donkere huid m/v), pedicuren voor diabetici, reumapatiënten en mensen met huid- en nagelschimmels. Naast vakkennis is het voor haar absoluut een must om met de allerbeste producten en apparatuur te werken. Hierdoor kun jij er zeker van zijn dat je van top tot teen goed wordt behandeld. Denk hierbij niet alleen aan diverse schoonheidsbehandelingen, maar bijvoorbeeld ook aan anti-ageing, medische behandelingen, sportbegeleiding, weightmanagement, cellulite behandeling en zelfs ontspanning in de privé sauna. En dat is nog lang niet alles!

Specialistisch

BEAU VICTOIRE staat voor professionaliteit, exclusiviteit, comfort en individuele begeleiding. Een verzorgd en gezond lichaam is voor iedereen weggelegd. Stephanie houdt

rekening met verschillende wensen, achtergronden, huidsoorten en huidtypes. Een gepigmenteerde donkere huid moet bijvoorbeeld bij IPL (permanent ontharen) anders worden behandeld dan bij een blanke huid.

Ook voor jou

Iedereen is welkom bij BEAU VICTOIRE. Er worden tevens diverse arrangementen, workshops en cursussen aangeboden. Zo kun je bijvoorbeeld een wellness- of bruidsarrangement boeken desgewenst met een hapje en drankje. Een cursus manicure of make-up workshop. Daarbij heeft Stephanie ruim 13 jaar ervaring op het gebied van huid- en haarverzorging (pruiken/lacewigs), massage en visagie bij (ex) kankerpatiënten. Zowel de blanke als donkere huid, Europees en Black hair. Ze weet hoe fijn zij het vinden te kunnen genieten van een heerlijke gezichtsbehandeling, manicure of massage of om in alle rust te kunnen ontspannen in de sauna. Daarom is het zelfs mogelijk om de privésauna met comfort climate system af te huren.

BEAU VICTOIRE Health Beauty & Wellnesscenter | Ondernemer: Stephanie Timmerman
Stuyvesantstraat 91 zwart, Haarlem | 06-15314179 | info@beauvictoire.nl | www.beauvictoire.nl

In professionele
handen bij
**BEAU
VICTOIRE**

Ben jij meer geïnteresseerd in fashion? Dan kun je bij BEAU VICTOIRE terecht voor unieke items kleding, schoenen, accessoires en exclusieve sieraden voor hem en haar. Verras een dierbare met een cadeau- of saunabon en je zit altijd goed!

Waarschijnlijk is het ondertussen wel duidelijk geworden dat Stephanie ook jou blij kan maken. Ga daarom eens bij haar langs en geniet alleen of samen met vrienden, familie en/of collega's. Voor bedrijven is het zelfs leuk om een cadeaubon van BEAU VICTOIRE te geven aan werknemers. Zo verschijnt iedereen weer uitgerust op de werkvloer.



**“MENSEN KOMEN VANUIT HEEL NEDERLAND VOOR DE
UITGEBREIDE KENNIS EN KUNDE VAN STEPHANIE”**

Kleinschalige dagbesteding met een doel

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

VEILIGE PLEK

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

WINKEL

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

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

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

Dagbesteding Ydee Atelier is onderdeel van Maison Thuiszorg.



13 november is het **World Kindness Day**. Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Steun jij **November** door je snor te laten staan? November streeft naar een gelukkiger, gezonder en langer leven voor mannen. Ga naar nl.movember.com en kijk wat jij kunt doen.

In sommige delen van België en Nederland viert men op 11 november **Sint-Maarten**. Volgens de traditie gaan de kinderen dan de straat op met een (zelfgemaakte) lampion.

Zet je schoen maar alvast klaar, want Sinterklaas komt op 17 november aan in **Apeldoorn**.

Sinterklaas heeft dit jaar een nieuw vervoersmiddel. Hij komt namelijk met een prachtige **stoomtrein** richting Nederland.

Het carnavalsseizoen start officieel op 11 november om elf over elf. Vaak wordt op deze dag ook de nieuwe **Prins Carnaval** bekendgemaakt.

Wij zijn zeer verheugd mede te delen dat de praktijk is uitgebreid met twee nieuwe behandelkamers op de eerste verdieping. Hierdoor is er ruimte gekomen om een speciaal programma van het Ivoren Kruis voor kinderen op te starten.

Beter poetsgedrag met de Gewoon Gaaf-methode



Dit programma heet Gewoon Gaaf en is erop gericht om het poetsgedrag en de eetgewoontes van een kind te verbeteren. Tevens stimuleren wij de betrokkenheid van de ouders bij de mondgezondheid van hun kind.

Gewoon Gaaf is een preventiemethode voor elk individueel kind van 0 t/m 18 jaar en zijn/haar ouders en wordt volledig vergoed door de zorgverzekeraars.

Wij begeleiden uw kind in het behouden van een gaaf gebit. Onze preventieassistentes Dorien Tambach en Linsey Spithorst geven het kind en de ouders een advies dat is afgestemd op het gebit van het kind. De Gewoon Gaaf-methode kan tot bijna 70% minder gaatjes leiden. Dit is gebleken uit recent wetenschappelijk onderzoek. Onze preventieassistentes zijn aanwezig op maandag, donderdag en vrijdag.

Kijk voor meer informatie op de website of bel naar 075-2047020.



Wandelweg 3, Wormerveer | 075-2047020 | info@mondzorgwandelweg.nl | www.mondzorgwandelweg.nl

Waarom Hizi Hair Assendelft?

Bij de Hizi Hair kapsalon in Assendelft kun je 6 dagen per week terecht voor het knippen, kleuren, verzorgen en stylen van je haar. Ook iedere laatste zondag van de maand zijn we geopend. We hebben ruime openingstijden en je kunt vooraf een afspraak maken net wanneer het jou goed uitkomt.

Onze haarstylisten en kleurexperts gaan met passie te werk en zijn op de hoogte van de laatste trends, technieken en haar behandelingen. Je krijgt altijd een persoonlijk advies over het kapsel dat het best bij je past. Wij vertrouwen al jaren op Kérastase, Olaplex en L'Oréal Professionnel voor de verzorging, kleur en styling van jouw haar. Voorafgaand maken we altijd een prijsafspraken, dus geen verrassingen achteraf. Bovendien geven wij 100% garantie op mooi haar en onze producten.

Een bezoek aan Hizi Hair Assendelft is echt een momentje voor jezelf met de ontspannende wasmassage in een massagestoel. Ons team van kappers staat altijd voor je klaar om ervoor te zorgen dat je met mooi haar en een opgefrist gevoel onze kapsalon uitloopt.

Maak je afspraak bij Hizi Hair Assendelft en ervaar zelf waarom wij zeggen: Iedere dag mooi.



JOUW PERSOONLIJKE HIZI HAIR CARD

Met je persoonlijke Hizi Hair Card profiteer je in onze kapsalons en in onze webshop van vele voordelen. Zo krijg je altijd 10% korting op je haarbehandeling en 30% korting op de professionele haarproducten.

Kaaihof 19, Assendelft
0756573570
hizihair54@gmail.com
www.hizihair.nl

Gran Canaria is het eiland waar de zon vrijwel het hele jaar schijnt en waar je heerlijk kunt genieten van zon, zee en strand. **In vier uur vlieg je al naar deze ideale vakantiebestemming.**

De familie Van Lanen kocht en renoveerde het afgelopen jaar zes bungalows in Maspalomas, naar de wensen en eisen van deze tijd. Het resultaat is een prachtig complex van zes bungalows met een zwembad en een geweldig uitzicht. Zie voor meer info www.vistabellabungalows.eu

VOEL JE THUIS!

RUST, LUXE
EN EEN ADEM-
BENEMEND
UITZICHT



BRUIST
Deal

1-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

€ 85,-
per nacht*

2-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

€ 105,-
per nacht*

PROMOCODE: **BRUIST**
RESERVEER NU VIA
WWW.VISTABELLA-BUNGALOWS.EU

* Boek voor minimaal 3 dagen.
Check de site voor meer informatie
over onze bungalows.

Calle Nestor de la Torre 4,
Maspalomas Gran Canaria
+31 (0)6 34 74 74 18
www.vistabellabungalows.eu

Bloemen houden van mensen en mensen van bloemen

Rouw is het verwerkingsproces van emoties en pijn wanneer je iemand verliest, die je dierbaar is. Het kent geen vaste regels. Er is geen stappenplan dat je kunt volgen om door jouw rouwproces heen te komen. Belangrijk is om rouw een kans te geven. Om jouw verdriet om het verlies er te laten zijn. Want de buitenwereld vindt vaak al zo snel dat 'het nu maar eens klaar moet zijn', dat je 'nu maar eens door moet gaan met je leven'. Er zijn veel dingen die je kunt doen om te rouwen. Zorg dat het bij jou past. Laat je door niemand zeggen hoe het moet.

Bij de hedendaagse invulling van het woord 'ritueel' gaat het echter om 'een symbolische handeling'. In deze vorm hoeft de handeling niet per se worden herhaald, maar gaat het om de gedachte erachter. Als je een bijzondere gebeurtenis in je leven markeert met een ritueel, een symbolische handeling', wordt dat moment bevestigd als belangrijk. Je staat echt stil bij wat er gebeurt.

Rituelen als deze kan je zelf bedenken en zijn daarmee heel waardevol, omdat ze zo persoonlijk zijn. Ook hiermee kan je mensen verbinden. Samen met de kleinkinderen een mooi boeketje uitzoeken of zelf maken.

Ik neem je mee naar afgelopen week. Donderdag overleed Natasja, een moeder van 3 kinderen. We bespraken de uitvaart, de kaart en opbaring. De kinderen wilden graag dat hun moeder thuisbleef in haar kamer met al haar zelfgemaakte beelden om haar heen.

Vrijdag ging ik samen de kinderen naar Twisk Bloemen op de hoek van de

Padlaan/Zuiderhoofdstraat in Krommenie. Jeroen wees een paar stoere bloemen aan zoals strelitzia en hortensia, want zo herkende hij zijn moeder terwijl Sasja en Nikki fijne bloemen met nerine en rozen uitzochten in de warme kleuren van de herfst. Samen met Helga en June van Twisk Bloemen bedachten we een mooi ritueel. 's-Middags werden de bloemstukken gebracht en op de mand gelegd.

Op de dag van de uitvaart hadden veel mensen een bloem meegenomen. Lighthart Uitvaartzorg had een mooi hart laten maken, waarin alle bloemen werden ingestoken. Zo werd het hart gevuld met prachtige bloemen. Nadat we iedereen welkom heette, legden Jeroen, Sasja en Nikki hun bloemstukken weer op de mand en net als een navelstreng verbonden ze de bloemen met elkaar met mooie wijnranken.

Tip:

Het is ook fijn om na de uitvaart een bloemetje naar de familie te brengen. Zo breng je weer een klein beetje kleur en liefde bij de familie.



Twisk Bloemen

Helga en June verstaan hun vak en denken creatief mee wat de families willen. Van prachtige boeketten tot een paar mooie bloemen in een vaas. Stijlvol en creatief. Elke vrijdag en zaterdag staan ze voor u klaar en voor rouwstukken weten we hen altijd te bereiken.

Interieur

Het komt ook voor dat een man of vrouw achterblijft in een groot huis. Na een periode van rouw komt er ook weer een tijd dat je langzamerhand het leven weer wilt oppakken. Een andere kleur op de muur, een nieuw behangetje of een geheel andere stijl. Helga haar andere passie is het geven van interieuradvies.

Twisk Bloemen

Helga Twisk

Voor bloemen: Padlaan/Zuiderhoofdstraat in Krommenie

Voor interieur advies: Taandijk 5 te Krommenie
Telefoonnummer: 06-47332137





Egaliseren | PVC | Tapijt | Laminaat | Linoleum



Wanneer u een nieuwe vloer laat leggen of de trap opnieuw laat bekleden, is het belangrijk dat de gebruikte materialen goed zijn en op de juiste manier gebruikt worden. Bij ons staat kwaliteit hoog in het vaandel en service is voor ons niet alleen vanzelfsprekend, het is in onze ogen vaak de service die het verschil maakt.

Joris Takkenberg | 06-28046444 | www.JTstoffering.nl



BRUIST

Kortere dagen
zijn best fijn
als je een keer je
dag niet hebt



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Jouw diëtist in de Zaanstreek!

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



Stay2Balance
Diëtistenpraktijk

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

DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



Ieder jaar vindt in Eindhoven het internationale lichtkunstfestival GLOW plaats. Tientallen lichtkunstenaars geven met hun lichtinstallaties de binnenstad van Eindhoven een nieuw aangezicht. Gevels en openbare ruimtes veranderen in sprookjesachtige kunstwerken. Kom naar Eindhoven en beleef hoe bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm. De lichtkunstprojecten zijn met een looproute aan elkaar verbonden. Naast grote internationale lichtkunstenaars, maakt GLOW ruimte voor innovatieve en unieke projecten van eigen bodem. Thema 2019: Living Colors. **Kijk voor meer informatie op www.gloweindhoven.nl**

FILMPJE KIJKEN PENOZA: THE FINAL CHAPTER

De Zwarte Weduwe is niet dood... Drugskoningin Carmen van Walraven zit ondergedoken in Canada en leidt daar een anoniem leven. Ze houdt zich overal buiten, totdat er op een avond een collega lastiggevallen wordt. Uit zelfverdediging vermoordt ze de dader, wordt opgepakt en uitgeleverd aan Nederland. Terwijl haar kinderen in shock zijn dat hun moeder nog leeft, zijn er ook wat mensen die nog een rekening met Carmen hebben openstaan. **Penozo: The Final Chapter draait vanaf 28 november in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN EDGARD MEULEMAN



Leidinggevendens laten zich vaak meer leiden door hun ego dan ze denken. Dat remt hen af om de bestaande organisatiestructuren in hun bedrijf in twijfel te trekken en te vernieuwen. De economische golfbewegingen vragen erom structuren en systemen in de huidige bedrijfsorganisatie anders te bekijken en uit te werken. Met zijn nieuwste boek 'EGO-Energie in arbeidsorganisaties' wil management consultant Edgard Meuleman managers en verantwoordelijken inspireren tot reflectie en actie. Nieuwsgierig? Lees het boek en laat de inspiratie zijn werk doen.

EGO-ENERGIE IN ARBEIDSORGANISATIES van Edgard Meuleman is als e-book te koop voor € 10,- via www.smartco-operation.be.

Uw crematie groen en voordelig

De crematie bij Cremaere betreft een zgn. technische crematie ook wel stille of vrije crematie genoemd. Een belangrijk kenmerk van een dergelijke crematie is dat de afscheidsdienst, het grote afscheid al dan niet met een informeel samenzijn, niet in het crematorium maar elders plaatsvindt. Ons crematorium behoort tot de goedkoopste en meest milieubesparende crematoria van Nederland.

Cremaere, voor een duurzame crematie!



Cremeren
€429,-



Damsluisweg 29, 1332 EA Almere | 036 737 04 32 | www.cremaere.nl

Scoor een nieuwe outfit & steun een goed doel

Tweedehands kinderkleding een nieuw leven geven en tegelijkertijd goede doelen steunen. Dat is precies wat ze doen bij Bestforlast Kidsfashion.

Bij Bestforlast Kidsfashion zamelen wij duurzame kleding en schoenen in voor kinderen in de leeftijd van nul tot en met twaalf jaar.

30% van de opbrengst gaat naar de inbrenger van de kleding en aan het eind van elk seizoen gaat een deel van de totale opbrengst naar de geselecteerde goede doelen.

Heb je duurzame kinderkleding liggen die je wil verkopen? **Mail ons dan!**



Bestforlast Kidsfashion | Wormerveer | Eigenaar: Brenda Oosterholt | best4last-kidsfashion@hotmail.com

NEED BROWS?

HAIRSTROKES microblading



075 642 3332

W. SYLVIAVANKUUM.NL



Express yourself

Voor sommigen is de maand november grijs en eigenlijk niets aan. Voor ons niet, want we fleuren onszelf gewoon op met de mooiste beautyproducten. November is niet de start van een winterdepressie, maar van winterexpressie!

1. Si Eau de Parfum Nacre Edition van Armani, € 140,- www.armanibeauty.com
2. Organic Vegan Body Wash van Beauty Kitchen, € 9,99 www.hollandandbarrett.nl
3. Tas Charley Coral van SMAAK Amsterdam, € 309,- www.smaakamsterdam.nl
4. Phyto-Nature Firming Serum van Dermalogica, € 154,90 www.dermalogica.nl
5. Mesmerising Oudh Accord & Gold Eau de Parfum van Molton Brown, € 130,- www.babassu.nl
6. Blusher Eyeshadow Multi-Effect van Collistar, € 34,50 www.collistar.nl

7. Sparkling Body Powder van Urban Decay, € 35,- www.urban-decay.nl
8. Rouge Pur Couture Fuchsia Allusion, € 38,50 www.ysl.com
9. Heart Defensor Eye <3 Palette van Pixi, € 23,50 www.debijkorf.nl
10. nail polish rust-worthy van essie, € 9,99 www.essie.nl
11. Météorites Goldenland van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
12. The Repulp Gel van Novexpert, € 49,95 www.iciparisxl.nl

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

Kom tot rust met een heerlijke massage



Gelaatsmassage

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

Rug/Neckmassage

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

Lichaamsmassage

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



Beauty & Body Clinic

Beauty & Body Clinic | Eigenaresse: Jennifer Bouwman

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



LICHAAMSMASSAGE
3-RITTENKAART,
NORMAAL €135, NU €100
5-RITTENKAART,
NU €150

DAARNAAST OP
ALLE MESSAGES
20% KORTING.



Kindergebitjes

Laatst was er in het nieuws dat steeds minder kinderen bij de tandarts komen. Dit komt omdat ouders geen aanvullende tandartsverzekering afsluiten en bang zijn dat het bezoek van hun kinderen aan de tandarts dan ook geld kost.

Belangrijk om te weten is dat het tandartsbezoek van kinderen tot 18 jaar uit het basispakket van de zorgverzekering betaald wordt en dus altijd gratis is. Dus gaat u zelf niet naar de tandarts, geef uw kind dan wel een goede basis en ga 2 x per jaar met hen naar de tandarts.

Ook een bezoek aan de mondhygiënist wordt tot 18 jaar uit het basispakket vergoed. Het schoonhouden van het gebit is natuurlijk ook voor kinderen van het aller grootste belang. De mondhygiënist kan spelenderwijs laten zien hoe belangrijk het is een gezond gebit te hebben en helpen bij een goede mondhygiëne. Mocht u zelf wel een trouwe bezoeker zijn van de tandarts en mondhygiënist, neem dan uw kinderen vanaf 2 jaar mee. Zo raken zij vertrouwd met de tandartsstoel en dat zorgt ervoor dat er geen angst ontstaat en uw kinderen met een prachtig gebit door het leven gaan.

Uw behandeling bij de mondhygiënist wordt geheel of gedeeltelijk vergoed uit de aanvullende tandartsverzekering en dat van uw kind tot 18 jaar uit het basispakket (zonder eigen risico kosten).

Willy Kloosterboer is al 35 jaar mondhygiënist waarvan ze 32 jaar op de poli kaakchirurgie in het Zaans Medisch Centrum heeft gewerkt. Vanaf 2004 is zij vrij gevestigd. Zij werkt nog steeds nauw samen met de kaakchirurgen van het ziekenhuis. Nieuwe patiënten zijn van harte welkom.




medi-mondzorg
mondhygiënisten

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

Samen **SPORTEN** in de buitenlucht

Staat het idee van sporten in een fitnessruimte je tegen? Dan is het tijd voor Bootcamp! Meld je snel aan bij Bootcamp Zaanstreek en sport voortaan heerlijk in de buitenlucht.



**ACTIEF BEWEGEN
EN SPORTEN MET
PLEZIER**

Nu ook
trainingen in
Assendelft!

**NU 2 maanden
VOOR DE PRIJS VAN 1**

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

Maak kennis met **onze extra's**

BRUISENDE/ZAKEN

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel je je ziek, dan ga je daar naartoe. Maar er zijn ook huisartsen, die naast de reguliere huisartsenzorg, nog iets extra's bieden. Zo ook huisartsen-Plus-praktijk van Loenen in Zaandam.

dus ook dat is geen reden om toch voor het ziekenhuis te kiezen."

Wat houdt dat extra's in?

"Wij bieden een aantal extra behandelingen, zoals bovenooglidcorrecties en sterilisatie bij mannen. Het grote voordeel hiervan voor de patiënten is dat ze niet meer naar het ziekenhuis hoeven voor deze ingrepen en dus ook niet meer te maken hebben met de lange wachtlijsten die vaak gelden. Bovendien zijn de kosten bij ons een stuk lager. Als huisarts vind ik dit tegelijkertijd een mooie afwisseling met de rest van mijn werk, dus het is echt een win-winsituatie."

**BIJ DE
HUISARTS
IS HET
VERTROUWD**



Laat je informeren

"Steeds meer huisartsen kiezen er heel bewust voor om naast de reguliere huisartsenzorg zelf kleine operaties uit te gaan voeren, daar zou alleen nog wel wat extra bekendheid aan gegeven mogen worden. Ook aan het feit dat, mocht jouw eigen huisarts deze extra mogelijkheden (nog) niet bieden, je bij een andere huisartsenpraktijk terecht kunt, ook al sta je daar niet als patiënt ingeschreven. Laat je dus goed informeren, want het scheelt allicht flink in de kosten."

Goed opgeleid

"In onze praktijk vinden we het heel belangrijk om met de tijd mee te gaan en waar mogelijk te innoveren. Vandaar ook deels deze uitbreiding in behandel-mogelijkheden. Iets waar we uiteraard goed voor opgeleid zijn - ook onze assistentes - voor we die 'extra's' zijn gaan bieden. Ik durf wel te stellen dat wij deze net zo goed uitvoeren als een plastisch chirurg,

**Benieuwd wat voor 'extra's' wij nog meer bieden?
Neem dan een kijkje op www.huisartsvanloenen.nl**



Van Loenen
HUISARTSEN PRAKTIJK

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

Parel in 't groen

Oisterwijk

Oisterwijk is een gastvrije gemeente waar altijd iets te beleven is. Dankzij de ligging midden in de natuur wordt de gemeente ook wel 'Parel in 't groen' genoemd. Breng een bezoek aan de gezellige dorpskern of maak een wandeling door de mooie natuur. En sluit de dag af met een hapje en drankje op het grootste terras van Nederland.



SHOPPEN

Je vindt in Oisterwijk een mooie mix van landelijke winkelketens, lokale ondernemers en exclusievere winkels. Van bijzondere woonwinkels zoals **KOOS KLUYTMANS INTERIEUR** tot gezellige boetiekjes als **LO-LA KINDER-KLEDING**. En wat dacht je van de prachtige delicatessenzaak **LA CUCINA**? Na een dagje shoppen in Oisterwijk kom je altijd thuis met iets speciaals. In het bruisende centrum van Oisterwijk vind je talloze leuke winkeltjes op De Lind en in de Dorpsstraat. Houd tijdens het shoppen ook zeker je ogen open voor sfeervolle zijstraatjes, want juist daar vind je de meest bijzondere winkels.

WINTERGLO'W OISTERWIJK 2019

Dit sfeervolle winterevenement vindt plaats op vrijdag 13 en zaterdag 14 december in het centrum van Oisterwijk. Net als voorgaande jaren is het centrum op deze dagen omgetoerd tot een sfeervol decor met o.a. een kerstmarkt, foodtrucks, muziek- en theateroptredens, gezellige winterterrassen en een ijsbaan. En natuurlijk zijn de winkels geopend.

CULTUUR

Oisterwijk heeft verschillende bezienswaardigheden die stuk voor stuk de moeite waard zijn. Een bezoek aan de **KERKHOVENSE MOLEN** mag echt niet ontbreken als je naar Oisterwijk gaat. En iedere eerste dinsdag van de maand organiseert de levendige hotspot **LEERFABRIEK KVL** een gratis rondleiding op het terrein. Je bezoekt dan ook het 'Europees Keramisch Werkcentrum'.



BRUIST

Deal

OVERNACHTEN

Overnachten in Oisterwijk? Dat doe je natuurlijk bij **HOTEL DE LEIJHOF!** Gebruik bij het boeken kortingscode 'BRUIST' en profiteer van een mooie korting!

Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Oisterwijk. JA, OOK OISTERWIJK BRUIST!



VERVOER

Oisterwijk ligt centraal in Noord-Brabant en is daardoor vanuit verschillende richtingen goed te bereiken. In het centrum is volop ruimte om (betaald) te parkeren. Ook heeft de stad een eigen NS-station. Reis je graag met bijzonder vervoer door de stad?



Ga dan met de **PAREL EXPRESS**, een bekende verschijning in Oisterwijk. Met deze toeristentrein rijd je langs de mooiste plekken in het centrum of door de mooie natuur.

FIETSEN EN WANDELEN

Dankzij de mooie omgeving is Oisterwijk de ideale plek om heerlijk te wandelen en fietsen. Geniet van de rust, de bijzondere natuur en al het moois dat Oisterwijk te bieden heeft. Je vindt er vele kilometers aan prachtige fiets- en wandelroutes. Bezoek bijvoorbeeld de Oisterwijkse **BOSSEN & VENNEN** of begin je wandeling bij een van de natuurpoorten. Onderweg zijn er volop mogelijkheden om te genieten van een hapje en een drankje.

CULINAIR GENIETEN

Oisterwijk is rijk aan horecazaken met elk hun eigen specialiteit. Ontdek de gezellige restaurants en ruime terrassen aan De Lind, waaronder dat van **MOOR**, één van de culinaire hotspots van Oisterwijk. Maar ook Keuken van Leer, de stoere en industriële zaak van Robèrt van Beekhoven verdient zeker een bezoekje.



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-garde stijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je onze beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Vollere wimpers?

Lash lifting is een behandeling om de natuurlijke wimpers te krullen zonder gebruik van wimperextensions of mascara. LVL (Lash Volume Lift) is een wimperbehandeling, die de natuurlijke wimpers lift. De wimpers worden meer gelift dan met de reguliere wimperpermanent-behandeling, waar rollers of tangen bij worden gebruikt.

Bij LVL wordt er namelijk gebruikgemaakt van siliconen pads, waarmee wimpers vanaf de wortel worden gelift en deze vorm minimaal 4-8 weken behouden.

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN LVL EN WIMPERPERMANENT?

Met Wimperlifting van LVL Lashes lift u uw natuurlijke wimpers. Deze unieke behandeling met siliconen pads is geschikt voor elke wimpersoort en lengte. Daarnaast wordt er geen gebruik gemaakt van wimperkrultangen, zoals bij wimperpermanent! Wimperlifting door middel van siliconen pads is dus niet schadelijk voor uw wimpers en geeft een volledige voeding vanaf de haarwortel. LVL Lashes Wimperlifting is daardoor dus ook niet te vergelijken met wimperpermanent. Bij wimperpermanent worden klemmen of rollers gebruikt, waardoor er snel broze wimpers ontstaan. De wimperhaartjes breken af, doordat de haarwortel niet genoeg voeding krijgt.

VOORDELEN VAN LVL

1. Resultaat 4 tot 8 weken zichtbaar.
2. U hoeft geen mascara en/of wimperkrultang meer te gebruiken na de behandeling.
3. Voelt licht en natuurlijk aan voor de klant.
4. Ogen lijken groter.
5. Geeft een natuurlijke uitstraling.
6. Niet schadelijk voor de natuurlijke wimpers.
7. Bestendig tegen water, douchen, tranen, zwemmen en slapen.

WIMPEREXTENSIONS

Iedereen wil lange, volle wimpers. Iedere ochtend is het weer een strijd om je wimpers zo lang en zo vol mogelijk te krijgen met je mascara en wimperkrultang. Het kan heel frustrerend werken als dit na een lange tijd niet wil lukken. Daar is nu een oplossing voor: wimperextensions. Het werkt hetzelfde als harextensions, alleen nu speciaal uitgerust voor je wimpers en je hoeft geen mascara meer te gebruiken.

Altijd al perfecte wimpers willen hebben? Dat is nu mogelijk! Ben je op zoek naar een natuurlijke look met volle wimpers zonder mascara, dan is de One-By-One techniek iets voor jou. Ben je op zoek naar een glamourlook met extra volle en zwarte wimpers? Ga dan voor de Russian Volume techniek.



Westzijde 45A Zaandam | 06-44810342
www.beautydivas.nl

DE BEHANDELING

Wimperextensions zijn een verlenging en verdikkingssysteem voor de natuurlijke wimpers. Het zijn perfect nagebootste wimpers van hoogwaardige zijden kwaliteit. Eén voor één worden deze zijden wimpers bevestigd aan uw eigen wimpers. Er zitten gemiddeld 60 tot 90 natuurlijke wimperhaartjes per oog. Op elk haartje wordt een wimperextension bevestigd met speciale lijm. Door de nauwkeurige plaatsing van de wimperextensions wordt er een uiterst mooi resultaat behaald. Niemand zal de extensions van de natuurlijke wimpers kunnen onderscheiden. De lengte, curve en de dikte kun je zelf bepalen. Zo kun je een look creëren die bij je past!

HOE LANG BLIJVEN DE WIMPEREXTENSIONS ZITTEN?

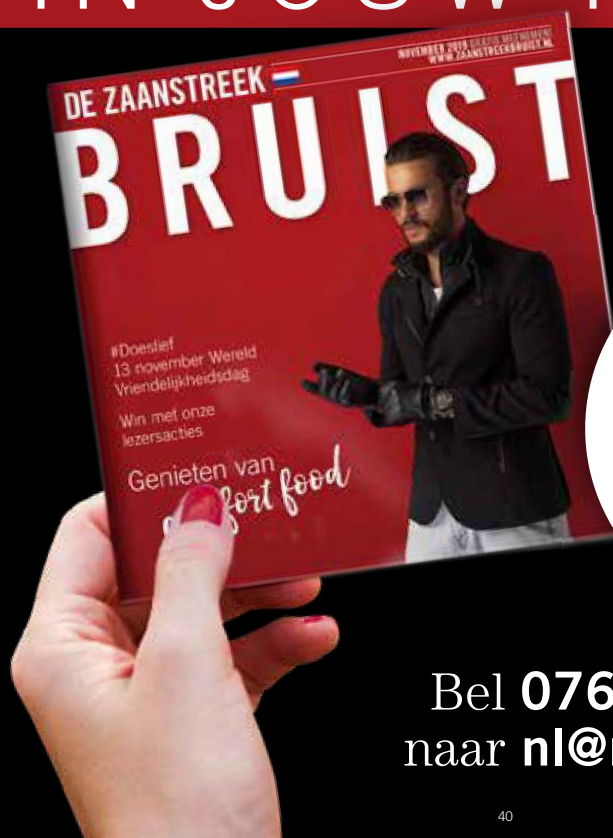
De wimperextensions worden semi-permanent geplaatst. Dit houdt in dat de wimperextensions zullen blijven zitten totdat uw eigen wimper (samen met de extension) op de natuurlijke manier vanzelf uitvallen of dat de wimperextensions verwijderd worden. Wimpers hebben een cyclus van ongeveer 8 weken. Om een mooie volle wimperlijn te behouden wordt geadviseerd om iedere 2 tot 3 weken een zogenaamde "refill" behandeling te ondergaan.

Benieuwd wat ik nog meer voor u kan betekenen? Kijk eens op de website!



OPVALLLEN

IN JOUW REGIO?



**ADVERTEER
OOK IN
BRUIST!**

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

Beautytips voor de *winter*

Buiten is het koud en binnen zetten we de verwarming lekker hoog. Die temperatuurverschillen zijn nou niet bepaald goed voor je huid. Gelukkig hebben wij voor jou alvast een aantal beautytips op een rijtje gezet om de winter door te komen!



GOED SMEREN

Smeer 's ochtends en 's avonds je huid lekker in met een extra dikke crème. Op deze manier breng je het vochtgehalte weer op peil en dat merk je! Dit beschermlaagje zorgt ervoor dat je nét even wat meer kunt hebben.

DRINK VEEL

Een hele belangrijke tip: drink genoeg! Als je goed drinkt, voorkom je een droge en schrale huid. Zet bijvoorbeeld een flesje water op je bureau, of drink een extra kop van je favoriete thee.

VERWEN JE HAAR

Vrieskou en centrale verwarming in de winter doen je haar geen goed. Verwen je haar daarom eens met een lekker masker! En vergeet niet om je haren goed te drogen voor je op een koude ochtend de deur uitgaat. Hierdoor kan je haar namelijk flink beschadigen.

DOUCHE NIET TE HEET

Veel mensen snakken naar een heerlijke warme douche na een dag hard werken. Maar pas op, een hete douche droogt je huid enorm uit. Probeer iets minder heet te douchen en gebruik na het douchen nog een hydraterende bodylotion. Je huid is je dankbaar.

VERZORG JE LIPPEN

Iedereen kent het wel: die vervelende droge lippen met barstjes. Lekker smeren dus. En check even of je lipbalm een verzorgend ingrediënt zoals aloë vera bevat.

ZORGCHECK BIJ METSELAAR!

Korting bovenop uw evt. vergoeding van uw zorgverzekeraar!
Geldig tot en met 31-12-19 en kom langs voor de voorwaarden.



**€75,-
KORTING!**

Bij inlevering van
deze advertentie
op een montuur
met glazen



M E T S E L A A R
o p t i e k

Gedempte Gracht 63
1506 CC Zaandam
075 - 61 62 029

WWW.METSELAAROPTIEK.NL

42

VRIS KAPPERS LAAT U STRALEN ALS NOOIT TEVOREN

U kent dat gevoel vast wel; u stapt de deur uit bij de kapper en voelt zich als herboren.

Zoekt u meer dan een alledaagse kapsalon? Dan is Vris Kappers in Krommenie de kapsalon van uw keuze! Krullen is onze specialiteit. Laat de herfstwind lekker door jou krullen waaien!

Een afspraak maken kan snel online www.vriskappers.nl of belt u gerust met onze salon. Wij helpen u graag voor het inplannen van een afspraak.



WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE - 075 640 80 90

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

VRIS
KAPPERS

MODEL: LILIAN
HAAR & MAKE-UP: MARIJKE MIN
FOTOGRAAF: PKPHOTO

43

Kom samen tot een oplossing

Jan Geerling is opgegroeid in een gezin van ondernemers. Hij leerde dan ook snel om in te spelen op de vraag van de consument. Dit nam Jan erg letterlijk en dat levert hem veel succes op met zijn praktijk “Ik Zal Je Helpen”. Hier helpt hij jou bij het zoeken naar een oplossing voor de problemen waar je tegenaan loopt.

“Ik ben de aangewezen persoon om jou te helpen”



UITGEBREIDE HULP

Of het nu gaat om een lopend conflict, het in balans brengen van inkomsten en uitgaven, de begeleiding bij financiële zaken of het opzetten van de onderneming voor starters, Jan kan hierbij hulp bieden. Hij heeft niet alleen veel ervaring en kennis als mediator - conflictbemiddelaar, maar ook als coach. Ook ouderen die niet meer weten hoe ze hun financiën moeten regelen en bij wie ze moeten zijn voor advies kunnen bij zijn praktijk terecht.

EEN JUISTE BESLISSING OF PASSENDE OPLOSSING

Jan kijkt als mediator hoe een conflictsituatie opgelost kan worden, voordat deze escaleert. Dit scheelt aan het eind van de streep een hoop frustratie en kan je de kosten van een advocaat besparen. Maar ook voor

financiële begeleiding ben je bij Jan aan het juiste adres. Zo kun je er samen voor zorgen dat je de financiële zaken weer op orde hebt. Vaak kun je niet alleen kosten besparen door zaken anders te doen, maar ook door het nemen van de juiste beslissingen.

MEER DAN JE VERWACHT

Dankzij zijn ervaring met mensen en betrouwbare persoonlijkheid kan Jan veel voor je betekenen. Dit doet hij graag in zijn mooie praktijk, bij jou thuis, op afstand of op een locatie waar jij je prettig voelt.

Wil jij weten wat Jan voor jou kan betekenen en of hij kan helpen? Neem dan vrijblijvend contact met hem op voor een gratis intake.



Van **WASMACHINES** tot de modernste **KOFFIEZETTERS**.
Egbert Meijer repareert al **40 JAAR** witgoed en (grote) huishoudelijke apparaten.

**KLEINE
ATTENTIE**
wanneer u een
storing meldt via
storing@
servicedienst
meijer.nl

Service Dienst
*** Meijer



'Aangesloten bij
Uneto-VNI en de **Elektro
Geschillencommissie**'

Zaandam 075-616 50 97 | Haarlem 023-533 55 69
Mobiel 06-51510043 (tijdens kantooruren) | www.servicedienstmeijer.nl

ZAANSCH FAAM

WONEN & CADEAUS



 /ZAANSCH_FAAM
 /ZAANSCHFAAM

WWW.ZAANSCHFAAMWEBSHOP.NL | WESTZIJDE 130 ZAANDAM

MICHAEL PILARCZYK

Leef je mooiste leven!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

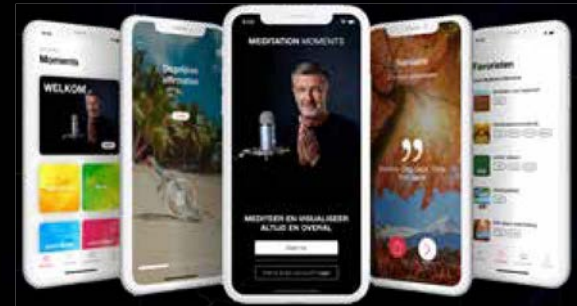
Het begon twee jaar geleden met de Ibiza Meditations die ik live deed via Facebook vanaf het strand van Talamanca. Er was zoveel vraag naar dat we met trots deze app presenteren.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk


MEDITATIONMOMENTS



Reykjavik is bijna altijd het vertrek- en aankomstpunt voor rondreizen op IJsland. De meest noordelijk gelegen hoofdstad ter wereld is er een in pocketformaat: kleine huisjes, bezet met kleurige aluminium golfplaten, domineren het straatbeeld in de binnenstad.

Op citytrip naar



Het centrum is overzichtelijk en bijna alle bezienswaardigheden liggen op wandelafstand van elkaar. Denk bijvoorbeeld aan het prachtige parlement, de vele visrestaurantjes en het shoppen in Laugavegur, dé winkelstraat van Reykjavik.

GOUDEN CIRKEL

De naam geeft het al aan: dit is één van de bekendste en populairste toeristische bestemmingen op het eiland. Door de ligging dicht bij de hoofdstad is dit een prima daguitstap. De Gouden Cirkel is zo'n 300 kilometer lang en perfect op één dag te doen.

De waterval van Gullfoss op de Hvítá-rivier is één van de meest indrukwekkendste van het zuidwesten. Een val van 32 meter in twee etappes doet het water aanzwellen en met brute kracht in de diepte smakken.

Het geothermische terrein in Haukadulur doet denken aan een pokdalig maanlandschap. Hete



bronnen en borrelende modderpoelen barsten om de paar minuten uit. De eruptie begint met het pruttelen van het water, waarna een helblauwe bel ontstaat. Een fractie later ontploft de hele boel en spuit het water tot dertig meter hoog.

Het Thingvellir National Park staat bekend om zijn geschiedenis en prachtige natuur. Je loopt hier over de Mid-Atlantische Rug waar het Europese en Amerikaanse continent jaarlijks zo'n twee centimeter uit elkaar drijven. Dat verklaart de aardbevingen en vulkanische activiteit.

..... HUUR EEN AUTO
..... EN ONTDEK DE
..... PRACHTIGE
..... NATUUR VAN
..... IJSLAND

Deze vegetarische salade met pompoen, geitenkaas en walnoten maakt een gure herfstdag meteen wat zonniger. En hij smaakt heerlijk in combinatie met de portobello's met verschillende soorten kaas in knapperig bladerdeeg.

Herfstsalade met pompoen

2 PERSONEN - 20 MIN. + 20 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN

400 gr pompoen in stukjes
scheut olijfolie
peper en zout
snuf tijm
3 tenen knoflook
1 rode ui
kneepje honing
1 eetlepel balsamicoazijn
200 gr linzen (pot/zak)
80 gr rucola melange
75 gr geitenkaas
2 eetlepels walnoten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de pompoenblokjes in een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olie, peper, zout en wat tijm. Leg de tenen knoflook (in schil) ertussen. Zet de schaal 20 minuten in de oven. Voeg de laatste paar minuten de rode ui in ringetjes toe. Haal de knoflooktenen uit de ovenschaal en verwijder de schil. Mix ze fijn in een keukenmachine met een scheutje olie, kneepje koning en 1 eetlepel balsamicoazijn. Laat de linzen uitlekken. Verdeel de sla over 2 borden. Verdeel de linzen (eventueel verwarmen), de pompoen en de ui erover. Kruimel de geitenkaas en walnoten erover. Besprenkel met de zoete knoflookdressing.



Gevulde portobello in bladerdeeg

4 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

4 vellen bladerdeeg
100 gr geitenkaas
100 gr blauwe kaas
150 gr spinazie (ontdooit)
2 eetlepels pijnboompitten
4 portobello's

Haal de vellen bladerdeeg uit de vriezer. Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de geitenkaas met de blauwe kaas. Laat de spinazie uitlekken en druk met een lepel zoveel mogelijk vocht eruit. Meng de spinazie met de kazen. Schep een eetlepel pijnboompitten erdoor. Snijdt de stelen uit de portobello's en doe het groene kaasmengsel hierin. Leg de portobello's op een vel bladerdeeg en vouw dit omhoog en druk goed vast aan de portobello. Verdeel wat pijnboompitten erover en zet circa 25 minuten in de oven. Serveer eventueel met een salade als hoofdgerecht of als lunch.



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

GEbruik EEN IJSSCHEP

om eenvoudig de zaadjes uit komkommers, courgettes en pompoenen te verwijderen.



Strooi een beetje BAKING SODA in je pendaalemmmer voor je de vuilniszak erin doet. Dit zal korte metten maken met vervelende geurtjes.



50

Prik het uiteinde van **EEN CITROEN** met een satéprikker terug op de andere helft. Dit blijft in een plastic zakje in de koelkast wel een maand houdbaar.



LEG EEN HOUTEN LEPEL op de pan als je rijst of pasta kookt. De kans dat het water overkookt is nu heel erg klein.

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

Gooi de uiteinden van **LENTE-UI** niet weg: in een glaasje water groeien ze opnieuw!



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



51

Giet een laagje water op je zelfgemaakte **GUACAMOLE** en zet afgedekt in de koelkast. Giet het water eraf en roer even door als je hem weer wilt eten.



Hang HANGMANDJES aan je koelkastplanken. Zo creëer je extra opbergruimte en maak je maximaal gebruik van (de hoogte van) je koelkast.



DS AUTOMOBILES

4% BIJTELLING



www.vanmossel.nl/ds

DS 3 CROSSBACK E-TENSE

100% avant-garde, 100% elektrisch

Van Mossel