

HAARLEM HAARLEMMERMEER  
EO



DECEMBER 2019 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.HAARLEMBRUIST.NL](http://WWW.HAARLEMBRUIST.NL)

# BRUIST

Met leuke  
cadeautips en  
Bruist Deals

Vier deze  
*feestmaand*  
met Bruist



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



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-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de 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!*



**HOTEL GARBI**  
**IBIZA SPA ★★★★★**

## 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.

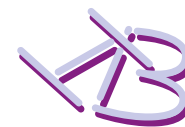
# GRATIS SECOND OPINION HOORTEST

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



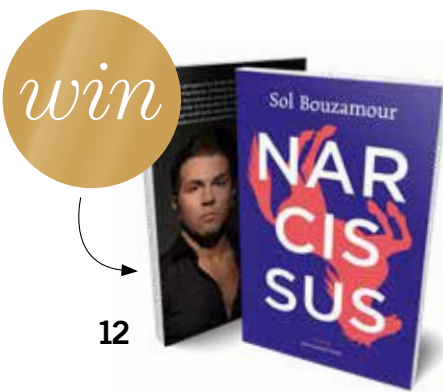
**Hoorbegrip**  
Haarlem &  
Haarlemmermeer

In Winkelcentrum PAX  
Bernadottestraat 169 Hoofddorp  
en  
Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem  
**023-5578090** | [info@hoorbegrip.nl](mailto:info@hoorbegrip.nl)

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



8



win



54

# Inhoud



18



24



23

## COLOFON

### BRUIST

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

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

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

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

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

**ADVERTEREN?**  
 Mail naar  
 nl@nederlandbruist.nl  
 of bel  
 06-19629221

Kunnen jullie er ook zo van genieten, die heerlijke decembermaand? Buiten mag het dan misschien wat koud zijn, binnen is het een en al warmte wat de klok slaat. De feestdagen staan weer voor de deur, een tijd die de meeste mensen – net als wij zelf – doorbrengen met degenen die ze liefhebben. Samen op de bank genieten van een mooie kerstfilm, of een heerlijke winterse wandeling maken. Wat ons betreft kunnen die dagen niet lang genoeg duren...

## Bruisende lezer,

Maar december is meer dan alleen de maand van Kerstmis, het is bijvoorbeeld ook de maand van WereldLichtjesDag. En voor ondernemers is het ook gewoon een maand waarin weer (keihard) gewerkt moet worden. Nog even snel die laatste meters maken voor ze vol frisse moed aan het nieuwe jaar kunnen beginnen. Zo ook Altritalia en Schoonheidssalon Les Amies die je maar al te graag wat meer vertellen over hun werkzaamheden. Je leest er verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

Voor nu rest ons nog slechts een ding: al onze lezers ontzettend fijne feestdagen en alvast een heel bruisend 2020 toewensen. Geniet van deze feestelijke maand, geniet van alle mensen om je heen en – niet te vergeten – geniet van dit mooie magazine!

Tot volgend jaar,  
**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.**



Foto: Ron Eskens, scoonpictures.nl

## DE VOORPRET

## Het leukste aan

kerst

BRUIST WENST  
IEDEREEN FIJNE  
FEESTDAGEN

Hoewel Kerstmis maar twee dagen duurt, staat vaak de hele maand december in het teken van gezelligheid, vrienden en familie. Weken voor kerst beginnen we al met de voorpret. We versieren ons huis, bedenken wat we gaan eten en gaan kerstshoppen. Heerlijk! Met deze tips geniet jij nog meer van die gezellige decembermaand.

## BEGIN MET DE KERSTVERSIERING

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerstferen.

## KIJK EEN KERSTFILM

Breng wat meer gezelligheid in de donkere dagen voor kerst door heerlijk met de hele familie op de bank een kerstfilm te kijken. De perfecte manier om in de kerststemming te komen. Vergeet ook zeker niet om warme choco of thee te maken en een paar sfeervolle kaarsjes aan te steken. Laat de voorpret maar beginnen!

## MAAK EEN WINTERSE WANDELING

De winter in Nederland is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerstfeer dan een winterse wandeling door de sneeuw?

## SLA AAN HET KERSTBAKKEN

De dagen voor kerst zijn hét moment om alvast wat recepten uit te proberen. Zo kun je iedereen verbazen met de allerlekkerste broodjes voor het kerstontbijt of met een verrassend dessert. Van gezellig kerstkoekjes bakken met het hele gezin tot een heuse christmas cake. De heerlijke geur vanuit de oven brengt je sowieso al in feeststemming. Dat wordt genieten!



# Leer Italië anders kennen

Wil jij Italiaans leren op een leuke manier? Dat kan bij Altraitalia. Letterlijk vertaald betekent Altraitalia: anders Italië. En dat is precies wat je terugvindt in de taallessen. Eigenaresse Alessandra Murmura laat ons anders naar Italianen, hun leefwijze en cultuur kijken. Ze laat zien dat Italië veel meer is dan wat wij als Nederlanders kennen en laat ons het echte Italië zien.

**Altraitalia**  
Eigenaresse: Alessandra Murmura  
Tetterodestraat 34 RD  
Haarlem  
0627001640  
alessandra@altraitalia.nl  
[www.altraitalia.nl](http://www.altraitalia.nl)

“Wij hebben een speciale manier van lesgeven. Zo zorgen we dat mensen de lessen interessant vinden.”

## ITALIAANS LEREN OP JOUW MANIER

Bij Altraitalia kun je taallessen volgen in groepen, maar ook in duo's of alleen. Bij de lessen is er veel ruimte voor eigen inbreng. Hierdoor is er veel variatie in de lessen en kun je leren over de dingen die je zelf interessant vindt. Zo kun je leren over verschillende regio's in Italië, maar ook zakelijk Italiaans leren. Ga jij deze zomer op vakantie naar Italië? Dan is nu het moment om alvast wat van de taal te leren!

## BELEEF HET ECHTE ITALIË

Italiaans leren gaat bij Altraitalia veel verder dan alleen de lesstof uit een boek. In haar lessen maakt Alessandra gebruik van onder andere muziek en recepten. Ook gaat ze actief met de leerlingen in gesprek om de lesstof meteen toe te passen. Er is zelfs een gratis mini-bibliotheek waar je Italiaanse boeken van verschillende niveaus kunt lenen.

## LEUK EN HECHT TEAM

Voor elke les bij Altraitalia krijg je altijd een lekkere kop koffie of thee. Dat is belangrijk, vindt Alessandra, want dan voel je je meteen op je gemak. De leraren zijn samen een leuk en hecht team. Dit zorgt ervoor dat de lessen altijd leuk en gezellig zijn en je tegelijkertijd de taal goed leert.

## NOTEER DEZE DATA ALVAST IN JE AGENDA

- 21 december 2019: Italiaanse kookworkshop bij de huiskamer van Elisa en Dani in Spaarndam, van 15.00 tot 19.00 uur.
- 19 januari 2020: Nieuwjaarsconcert in de Orangerie Elswout met harpiste Esther Jansen en mezzosopraan Carla Regina, om 11.00 uur.
- 26 januari 2020: Inloopmiddag voor het nieuwe cursusjaar, Tetterodestraat 34 rd in Haarlem, van 14.00 tot 17.00 uur.

En verder ook in het nieuwe jaar heel veel andere culturele activiteiten. **ALTRAITALIA, al 15 jaar het vertrouwde adres in Haarlem en omstreken waar jij de Italiaanse taal en cultuur echt beleeft!**



**WIL JIJ ITALIAANS LEREN?**  
MELD JE AAN VOOR HET KOMENDE STUDIEJAAR!



### BEAUTY AWARD WINNER

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten. Daarnaast heeft MGC Derma aan al haar producten CBD toegevoegd, de nieuwste trend in de beauty-industrie.  
[www.mgcderma.nl](http://www.mgcderma.nl)

### DEENS DESIGN

Angulus staat voor kwaliteit en een tijdloos Scandinavisch design waarbij de fit en comfort bovenaan staan. Ieder seizoen kenmerkt de collectie zich door de fijnste leersoorten en duurzame materialen. Ook de crêpezool, gemaakt van zeer hoogwaardig rubber, is iconisch voor Angulus.

[www.angulus-schoenen.nl](http://www.angulus-schoenen.nl)



# BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

win

# Wij pakken uit!

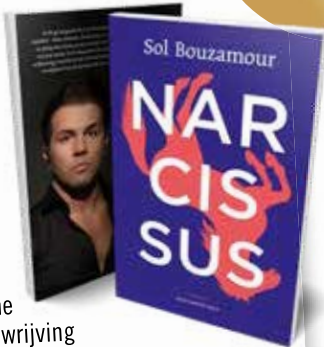
IN DECEMBER

### LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Sol Bouzamour.

In de gevangenis leert de Marokkaanse Joshua - die zich voordoeft als Israëliër - Klaas kennen, de koning van de Wallen. Deze veelal autobiografische debuutroman gaat over de wrijving tussen culturen.

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. #NARCISSUS naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### NUDE GLAS

De ontwerpen zijn simpel, maar prachtig door eenvoud. De mooie glazen, karaffen, kannen en olieflesjes worden gemaakt van loodvrij kristal. Het glaswerk is hierdoor heel helder waardoor de kleuren van drank goed tot hun recht komen. Er is zelfs al een keer glaswerk genomineerd voor de Duitse design awards. Nude is simple, simple is beautiful. **Meer informatie op [eu.nudeglass.com](http://eu.nudeglass.com)**



### LEZERSACTIE

Maak kans op één van de Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Ruik ook in december het voorjaar met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met de Peach Blossom Body Wash van O'right.

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. #BODYWASH naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### LEZERSACTIE

Maak kans op een cadeaubox met producten van Previa, speciaal voor krullend haar.

Behandeling voor krullend haar met verzorgende en conditionerende werking. Een extra dosis hydratatie en voeding in een formule die krullen niet verzaart.



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. #PREVIA naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### COMPLIMENTEN GEGARANDEERD!

Colette Sol Shoes is een jong Nederlands label. Elk paar schoenen wordt op ambachtelijke wijze gemaakt van exclusief leer. Een groot deel van de opbrengst gaat naar de Colette Sol Foundation die verschillende vrouwenprojecten ondersteunt. [www.colettesol.com](http://www.colettesol.com)





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/](http://www.facebook.com/SkillsCollector/)



# Open huis met exotisch tintje

Zaterdag 14 december a.s. van 19.00 – 22.00 uur

Wanneer heb jij voor het laatst echt tijd en aandacht aan jezelf besteed? Je gezicht, handen en haar zijn je visitekaartje, verzorg ze daarom goed. Wij behandelen alle huidtypen m/v en tieners, werken discreet en op afspraak.

Schaam je niet voor welk lichaamsprobleem dan ook, je zult niet de enige zijn. Mensen met een staand of zwaar beroep zouden veel baat hebben bij maandelijkse pedicure en/of Spa behandelingen. Bodyscrubs, pakkingen (therapeutische) massages brengen je geest, ziel en lichaam weer in balans.

Maak op 14 december kennis met het team, laat je informeren en krijg bruikbare tips. Onder het genot van een hapje en een drankje kun je gezellig shoppen voor de feestdagen op sieraden m/v fashion, sauna-, en cadeaubonnen, cosmetica en parfum.

**Aanmelden gewenst via: 0615314179**



Ontvang  
10% korting  
op een  
Kaviaar DeLuxe  
behandeling op  
vertoon van deze  
advertentie.



# 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](http://judicaskincare.com)



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

De M is de meest verkochte **chocoladeletter**.

Elke 2e zondag van december is het **WereldLichtjesDag**.

Over de hele wereld steken mensen om 19.00 uur  
**kaarsjes** aan ter nagedachtenis van overleden kinderen.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood?

Op het eerste brood hoort **poedersuiker**, op het andere niet.

13 december is het **Paarse Vrijdag**, de dag waarop je door  
het dragen van de kleur paars je **solidariteit** kunt tonen  
met homo- en biseksuele, lesbische en transgender jongeren.

**Kerst** is de beste tijd om te pieken.

**Tweede kerstdag** is ontstaan doordat het dienstpersoneel op  
eerste kerstdag moest werken. De volgende dag waren ze vrij  
en kregen ze eten mee voor de familie. Uit die traditie is

**het kerstpakket** ontstaan.

De ultieme kerstverlichting is natuurlijk

gewoon een **sterrenhemel**.



# Schitteren tijdens *de feestdagen*

Yes! De feestdagen komen er weer aan. Alle reden dus om deze maand eens flink uit te pakken met make-up en voor een echte feestlook te gaan. Met deze tips zie jij er sowieso stralend uit tijdens het kerstdiner of nieuwjaarsfeest.

## EEN GOEDE BASIS

Zorg eerst dat je de huid goed reinigt. Breng vervolgens een mooie foundation aan. Hierna zijn de poeders aan de beurt. Maak voor een perfecte teint gebruik van rouge, bronzer en highlights. Nu er een mooie basis gelegd is, kan het echte werk beginnen!

## EEN ONWEERSTAANBARE OOGOPSLAG

De feestdagen zijn hét moment om te gaan voor glitter en glamour. Ga bijvoorbeeld eens voor een opvallende glanzende oogschaduw. Gebruik voor een liftend effect twee tinten oogschaduw. De donkerste kleur komt aan de buitenkant van je ogen en op de arcadeboog. Gebruik de lichtere kleur aan de binnenkant van je oog en onder de wenkbrauwen.

## WIMPERS EN WENKBRAUWEN

Gebruik altijd een kwalitatieve mascara die niet brokkelt. Of laat nepwimpers plaatsen, voor een nóg feestelijkere look. Besteed ook de nodige aandacht aan de wenkbrauwen, want deze bepalen de uitdrukking van je gezicht. Borstel ze in model en zet ze aan met een wenkbrauwpotlood.

## FONKELENDE VINGERTOPPEN

De juiste nagellak maakt jouw feestlook helemaal af. Deze mag tijdens de feestdagen best wat opvallender zijn dan normaal. Ga bijvoorbeeld voor een mooie glitternagellak en vestig hiermee de aandacht op jouw handen.

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

## MAAK DE LOOK AF MET LIPPENSTIFT

Het is belangrijk dat je de lippenstift afstemt op je oogmake-up. Ga je voor sprekende ogen? Deze look komt het best tot zijn recht met niet al te opvallende lippenstift. Een subtiele lipgloss is perfect. Ben je minder nadrukkelijk opgemaakt? Met een mooie helderrode lippenstift zit je altijd goed.

**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 persoonlijk advies.**



STYLING • HAIR • MAKE UP ARTIST



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

BRUISENDE/ZAKEN

HUIS VAN Pilates 

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 bevoegenheid 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, bilspieren 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.”

## Persoonlijke benadering

“Naast de reguliere matlessen in groepjes van max. 10 mensen zijn er ook lessen op de speciale pilates apparatuur voor groepjes van max. 3 tot 6 personen. Er komen regelmatig mensen binnen met specifieke lichamelijke klachten die op advies van hun fysiotherapeut pilates willen beoefenen. Dan is het fijn dat de groepjes klein zijn en dat er genoeg ruimte is voor de aandacht die mensen nodig hebben. Na afloop van iedere les is er gelegenheid om onder het genot van een kop thee vragen te stellen of gezellig na te praten.”

20



“Het is echt even een moment voor jezelf”

Huis van Pilates en Yoga

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

21

# 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.

**FRIS**  
RESTAURANT

by Rick May

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

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

**JRE**  
JEUNES RESTAURATEURS



## DAGJE UIT AMSTERDAM LIGHT FESTIVAL



Tot 19 januari worden tijdens het Amsterdam Light Festival de grachten in Amsterdam opgesierd door de beste lichtkunstenaars uit binnen- en buitenland. Dagelijks van 17.00 tot 23.00 uur ziet u de mooiste projecties langs de rivier de Amstel of langs de schitterende grachten in het centrum. Via meerdere routes is het festival varend, fietsend en wandelend te beleven. U kunt dit op eigen gelegenheid doen of door een tour te boeken bij één van de official partners van het festival. Deze bieden zowel fietstours als wandeltochten met gids aan. Alle kunstwerken zijn de gehele periode verlicht en u kunt stemmen op uw favoriete kunstwerk.

Kijk voor meer informatie op  
[www.amsterdamlightfestival.com](http://www.amsterdamlightfestival.com)

## FILMPJE KIJKEN APRIL, MAY EN JUNE

Als de ernstig zieke moeder van April, May en June, drie halfzussen met drie verschillende vaders, zich realiseert dat ze niet lang meer te leven heeft, roept ze haar dochters naar huis. Ze kan dit leven pas met een gerust hart verlaten als ze weet dat er goed gezorgd zal worden voor haar autistische zoon Jan. Maar dan merken de zussen dat ze de laatste jaren nogal van elkaar en hun broer vervreemd zijn. De vier zullen elkaar opnieuw moeten leren kennen, willen ze elkaar tot steun zijn in de moeilijke tijd die komt.

**APRIL, MAY EN JUNE draait vanaf 19 december in de bioscoop.**

BINNEN/BUITEN



## BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



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

**LOS ELKE SUDOKU OP van WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop via [www.loselkesudokuop.nl](http://www.loselkesudokuop.nl)**

# Verlies 7 centimeter in 7 dagen

Wil jij in korte tijd, centimeters vet kwijtraken? En een zichtbaar strakkere huid? Ga dan naar By Nesli Bodycare. Met gebruik van de Eximia HR77 Platinum zorgen zij voor verbluffende resultaten.

Dit gebeurt geheel pijnloos en zonder operatie.

In de regio boven Utrecht is By Nesli Bodycare de enige specialist die gebruik maakt van dit unieke apparaat.

Bel naar  
06 44 45 38 67  
en plan een  
gratis intake!



## Zo werkt het

De Eximia HR77 Platinum werkt met 4 verschillende applicatoren. Elk met een eigen functie die bijdraagt aan het uiteindelijke resultaat. De machine werkt bijvoorbeeld met infrarood straling, pijnloze geluidsgolven en een vacuümsysteem. Bij elke behandeling wordt een vaste routine gebruikt voor een optimale werking.

IK GELOOF NIET SNEL IN  
APPARATEN DIE HELPEN OM  
AF TE VALLEN, MAAR DEZE  
METHODE WERKT ÉCHT!"

## Verbluffende resultaten

Tijdens een traject bij By Nesli Bodycare raak je in één tot twee weken 40% aan vet kwijt. Daarnaast helpt de behandeling ook om striae, littekenweefsel, oedeem en cellulite te verminderen. Eximia is er dus niet alleen voor vetvermindering, maar ook voor een strakkere huid en gezichtsbehandeling. Zowel vlekken als rimpels zijn na enkele behandelingen niet

meer te zien. Zelfs littekens worden 80% minder. Ook verbeteren de huidstructuur en doorbloeding en wordt huidveroudering tegengegaan. Je krijgt bij de behandeling altijd een natuurlijke crème mee die de huid extra verzorgt. Dit draagt bij aan nog betere resultaten.

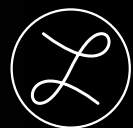
## Gratis intake tot eind januari

Van jong tot oud en zowel mannen als vrouwen zijn welkom

bij By Nesli Bodycare. Voor de behandeling van start gaat, vindt er altijd eerst een intake plaats. Tijdens deze intake worden jouw doelen besproken en krijg je advies over de mogelijke resultaten die jij kunt bereiken. Tot en met eind januari is de intake gratis. Wees er dus snel bij om een afspraak in te plannen!



# COMPLEET GENIETEN



Hotel de Leijhof  
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874  
**THE GEORGE**  
RESTAURANT

Verblijf in Hotel de Leijhof  
Oisterwijk met deze Bruist Deal.

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

BRUIST  
*Deal*

€ 79,50 P.P.\*

PROMOCODE: **BRUIST**

RESERVEER NU VIA  
[WWW.LEIJHOF.NL](http://WWW.LEIJHOF.NL)

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

Culinair  
3-Gangen Menu Du Chef  
Luxueus ontbijt

Parkeren

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

Heusdensedaan 7 Oisterwijk  
+31 (0)13 523 1123  
[www.leijhof.nl](http://www.leijhof.nl)



*Groeten uit Oisterwijk*



# Golden days!

December is zo'n maand met een gouden randje. De maand van glitter & glamour, gezellige feestjes en cadeaus. Maar oh jee, wat moeten we dit jaar weer geven? Get inspired!

1. Flowerbomb Eau de Parfum Limited Edition Christmas 2019, € 124,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
2. Kneipp Beauty Geheim douche foam, € 8,49 [www.kneipp.nl](http://www.kneipp.nl)
3. Le Male Eau de Toilette van Jean Paul Gaultier, € 92,35 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
4. Crème de Corps Whipped van Kiehls, € 16,- [www.kiehls.nl](http://www.kiehls.nl)
5. False lashes all the jingle ladies van essence, € 2,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
6. Palette Only You van Ici Paris, € 10,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

7. Cellglow Luminous Tint Concentrate van Helena Rubinstein, € 119,99 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
8. Ambiance Trigger Pomander 500 ml, € 59,- van Zenology [www.zenology.com](http://www.zenology.com)
9. Time Hand Cream van Ici Paris, € 5,55 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
10. Soap & Glory Make Your Smooth Box van Boots, € 5,99 [www.boots.com](http://www.boots.com)
11. Festive Bauble van Molton Brown, € 18,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
12. Palet Goldenland van Guerlain, € 78,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)

Zelf vind ik Kerst een van de gezelligste tijden van het jaar. Lekker met het gezin bij elkaar zijn, het huis versierd, lichtjes aan. En veel lekkers op tafel. Er komt echter best wat bij kijken om het huis 'huisdierproof' te maken rondom de feestdagen.

# GEVAREN VAN KERST

Een 'echte' kerstboom is giftig voor huisdieren. De naalden kunnen zorgen voor braken en diarree. Zet de drinkbak daarom niet in de buurt van de boom. Scherm ook de voet van de boom af, zodat uw huisdier er niet uit kan drinken. Stofzuig deze dagen vaker, om de meeste naalden weg te halen.

Ook kerstversiering kan gevaarlijk zijn. Engelenhaar of haakjes kunnen problemen geven in het maagdarmkanaal. Glas dat kapot valt uit de boom kan wonden geven. Let ook goed op het snoer van de kerstverlichting, want puppy's, kittens en knaagdieren kunnen dit als speelgoed zien om kapot te knagen.

Een tafel met lekkernijen hoeft u maar even uit het oog te verliezen en de schaal met chocolade, kerststol en botrestjes van het diner zijn zo naar binnen gewerkt. Het gevolg? Een kerstavond bij de dierenarts. Let goed op en zorg dat uw huisdier niet bij het eten kan.

Ik ga komende feestdagen lekker genieten, maar probeer wel mijn huis af te stemmen op huisdieren. Ik hoop u ook!



COLUMN/MEREL



*Merels Dierenkliniek  
wenst u prettige  
feestdagen*



**MERELS**  
DIERENKLINIEK

Zijweg 68 Haarlem  
023 – 531 60 33

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

## Massagepraktijk Be Touched



### ZWANGERSCHAPSMASSAGE

Het is een grote belevenis om zwanger te zijn. Een massage is een fijne manier om stil te staan bij dit bijzondere moment in je leven. Hoe voelt het en wat betekent het voor je? Tijdens de massage kan je buik gemasseerd worden en vaak reageert de baby dan op dit contact. Hierdoor is de massage ook een moment van verbinding met je baby.

*“BEWUST HET WONDER  
ERVAREN VAN ZWANGER ZIJN”*

Naast blijdschap zijn er ook momenten waarop de zwangerschap ongemakkelijk of zelfs pijnlijk kan zijn. Massage biedt dan ondersteuning. De massage wordt aangepast aan de specifieke wensen van de aanstaande moeder en de fase waarin de zwangerschap zich bevindt. De massage wordt gegeven op een tafel met buik- en borstuitsparing, zodat de massage de hele zwangerschap in buiklig gegeven kan worden.

### BABYMASSAGE

Babymassage is geen ingewikkelde techniek, het is een fijne manier om in rust en met aandacht contact te maken met je baby. De aanraking en de aandacht geven de baby een geruststellend gevoel. Vooral de eerste maanden zijn heel geschikt voor babymassage; je baby ligt nog stil en vindt het heerlijk om gekoesterd en aangeraakt te worden.

De massage geeft positieve effecten bij slaapproblemen, darmkrampjes en versterkt het immuunsysteem.

*“EEN FIJNE MANIER OM MET  
JE BABY SAMEN TE ZIJN”*



Bekijk de video's op de website! [www.betouched.nl](http://www.betouched.nl)



Door haar werk als psychiatrisch verpleegkundige raakte **Bea van der Vegt** geïnteresseerd in de samenhang tussen lichaam, geest en emoties. Ze volgde een 4-jarige holistische opleiding aan de Akademie voor Massage en Beweging in Amsterdam en heeft ruim 14 jaar haar eigen **massagepraktijk Be Touched in Haarlem**.

**De 3 pijlers van de praktijk zijn:**

Massagetherapie

Ouder & kind

Stoelmassage



**Massagepraktijk Be Touched**

Kervelstraat 17, 2034 NX Haarlem  
023-5311190 / 06-17578337

[info@betouched.nl](mailto:info@betouched.nl) | [www.betouched.nl](http://www.betouched.nl)

*Gratis parkeren*



# Komt allen tezamen



## Hemels Haarlem! De Kerstrevue (8+)

24 t/m 29 dec | Stadsschouwburg

De engelen worden terug gestuurd naar de aarde om de kerstgedachte te peilen. Ze landen in het Nazareth van de 21ste eeuw: Haarlem. Beleef de kerstrevue voor jong en oud met opnieuw uitgevonden kersthits, dans, sketches, alle álle denkbare kerst clichés en een happy end!



## Nederlandse Bachvereniging

zo 22 dec | 14.30u | Philharmonie

Een ode aan Maria. De Nederlandse Bachvereniging viert dit jaar Kerst met Monteverdi's jubelende Mariavespers uit het jaar 1610.



## Familie Meezing Kerstconcert (6+)

di 24 dec | 16.00u | Philharmonie

Het Familie Meezing Kerstconcert als opmaat van de feestdagen, beter kun je de kerst niet beginnen. De nieuwe traditie in de Grote zaal van de Philharmonie.



## Frommermann

do 26 dec | 14.30u | Philharmonie

Frommermann op Tweede Kerstdag is al bijna net zo'n traditie als Kerst zelf. Een feestelijk hoogtepunt waar Frommermann telkens weer naar uitkijkt.



## Nieuwjaarsconcert

wo 1 jan | 15.30u | Philharmonie

Met gasten en klanken uit het Midden-Oosten luidt het TenToon Ensemble het nieuwe jaar feestelijk in. Oliebollen en bubbels na afloop!



## Het Zwanenmeer

zo 5 jan | 14.30 & 19.00u | Stadsschouwburg

Een ongeëvenaard feest voor jong en oud met dit Russisch klassiek-romantisch ballet van onsterfelijke schoonheid.



## Eric Vaarzon Morel in Felíz Navidad

wo 11 dec | 20.15u | Philharmonie

Nederlands beste en bekendste flamenogitarist viert kerst met Brownie Dutch, Alessandro Díaz en Raquela Ortega.



## Celtic Gold - An Irish Christmas

wo 18 dec | 20.15u | Philharmonie

Hartverwarmend dans- en muziekfeest in de koude winterperiode. Geniet van een traditionele Ierse muziek en dans.

Bekijk het gehele feestprogramma op

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

**Stadsschouwburg &  
Philharmonie Haarlem**

## Beleef de kerstsfeer in de gezellige Hanzestad

Wil jij deze winter nog een leuk dagje weg plannen? Denk dan eens aan Zutphen. De stad heeft een prachtig historisch centrum met eeuwenoude monumentale panden, hippe en eigentijdse winkels en fijne koffie- en lunchplekjes. Alles op loopafstand van elkaar! Laat je deze winter verbazen door het betoverende Zutphen!



### SHOPPEN

In het sfeervolle centrum van Zutphen vind je eigentijdse shops en originele boetiekjes. Let tijdens het winkelen ook eens op de mooie gevels in de straten en steegjes. De stad is rijk aan vele oude panden. De historische binnenstad staat in contrast met de moderne winkels. Dit maakt shoppen in Zutphen tot een beleving waar je niet snel op uitgekeken raakt.

Op onze website [www.zutphenbruist.nl](http://www.zutphenbruist.nl) vind je diverse bruisende ondernemers uit Zutphen en omgeving die je alles kunnen vertellen over hun bedrijf. Breng hen zeker een bezoekje als je in de buurt bent.



34

### NOTEN & ZO

Aan Noten & Zo loop je niet zomaar voorbij. Zodra je de winkel nadert, komt de geur van versgebrande noten je tegemoet. Je koopt er ook authentieke Italiaanse pasta, verse olijven en er is zelfs olijfolie van de tap. Je vindt er dus alles voor een gezellig avondje met vrienden of familie. [www.notenenzo.nl](http://www.notenenzo.nl)

### CULTUUR

Als je een dagje naar Zutphen gaat, kun je niet om de Walburgiskerk heen. Het klassieke interieur neemt je eeuwen mee terug in de tijd. Vanaf 13 december is één van de grootste kerken van ons land in kerstsferen gehuld. Minstens vijftien organisaties laten zich van hun beste kant zien door middel van een door hen versierde kerstboom. Tijdens het Sprookjesfestival en op 15 december kan de kerk in sprookjesachtig licht worden bezocht.

### SPROOKJESSTAD

Op zondag 15 december verandert de binnenstad van Zutphen in een sprookjesboek. Op vele plekken in de stad kom je sprookjesfiguren tegen, zoals Sneeuwwitje, Doornroosje en Belle en het Beest. Geniet tijdens het kerstshoppen van de magie van Sprookjesstad Zutphen.

# Zutphen



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 Zutphen. JA, OOK ZUTPHEN BRUIST!



### STADS- WANDELING

Doordat Zutphen kleinschalig is, verken je de stad het beste te voet. Slenter door de hippe winkelstraten, ontdek het historische centrum en laat je verrassen door de vele

bijzondere steegjes en hofjes. Wandel op eigen houtje door de stad of kies voor een van de vele themawandelingen of een stadswandeling met gids.



### BEREIKBAARHEID

Zutphen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer. De trein stopt praktisch in het centrum. Kom je met eigen vervoer? Er is volop parkeergelegenheid en je kunt je auto tot vlak bij de winkels parkeren. Je fiets stal je gratis in de bewaakte fietsstalling onder het NS-station. Zutphen is trouwens de perfecte uitvalsbasis voor een fietstocht. Vanuit het centrum stap je zo op de pedalen voor een mooie tocht door de omgeving.

### WINTERS DAGJE ZUTPHEN

Deze winter is er van alles te beleven in Zutphen. Wat dacht je van een unieke tocht door de stad met een historische paardentram, een beklimming van de Wijnhuizenstoren voor het allermooiste uitzicht over Zutphen en kerstshoppen in de gezellige winkelstraten. Na een dagje in de frisse buitenlucht warm je op met een glühwein of warme chocomel op een van de gezellige markten.



35



# Praten alleen is niet genoeg

Heb je wel eens een hert stil zien staan in de natuur? Ze staan stokstijf stil in de hoop dat het niet als prooi wordt gezien.

Nadat het roofdier is doorgelopen gebeurt er iets bijzonders. Het hert schudt zichzelf - heel kort - even uit, alsof hij wakker geschud wordt, uit zijn trance komt, en dan graast hij weer verder.

Verschillende wetenschappers hebben een link gelegd tussen dit dierlijke gedrag en onze eigen menselijke manier van reageren op stress en spannende gebeurtenissen. Ook wij maken mee dat we heel stil blijven om niet gezien te worden, niet gekwetst te worden of niet geraakt te worden. Je houdt dan vaak zelfs letterlijk je adem in. Die reactie houd je vast in je lichaam. Wat dieren wèl en wij niet doen, is dat uitschudden, de stress van ons afschudden. En daarom is het nuttig om naast praten over jouw stress en (mini-) trauma's, iets fysieks te doen, iets met je lichaam te doen, zodat die de stress kan loslaten: boksen, dansen, zelfs een massage kan helpen om de spanning uit je lichaam te krijgen.

**Wil je praten gecombineerd met lichaamswerk zelf ervaren dan ben je van harte welkom. 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](mailto:louise@louisetuijt.nl) | [www.louisetuijt.nl](http://www.louisetuijt.nl)



**LOUISE TUIJT-SNIPPE**  
**SPIRITUELE COACHING**  
**BEWUSTWORDEN**

# Wij behandelen geen tanden, maar mensen!



Uit onderzoek blijkt dat mondgezondheidsproblemen een nadelige invloed hebben op de algehele gezondheid en een preventieve aanpak veel invloed heeft op het behouden van een gezonde mond.

Benieuwd wat wij voor u kunnen betekenen? Bel gerust voor het maken van een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



**TandartsenaandeHerenweg**

Herenweg 103A Heemstede  
Tel 023 - 7601320

[info@tandartsenaandeherenweg.nl](mailto:info@tandartsenaandeherenweg.nl)

# Leven in je lichaam

## met Trauma Sensitive Yoga



**Mirjam, (niet haar echte naam) ademt langzaam in en uit voor enkele ronden eenvoudige adamhalingsoefeningen voordat ze moet stoppen. De beelden zijn te eng voor haar om te beschrijven en overweldigend.**

Samen besluiten we om over te gaan op eenvoudige Trauma Sensitive Yoga oefeningen; Mirjam wordt zich bewust van haar spieren, merkt weerstand in haar lichaam op en stopt wanneer ze te opgewonden raakt.

Hoewel eenvoudige yoga houdingen voor de meesten van ons gemakkelijk en rustgevend klinken, vertegenwoordigen ze enorme vooruitgang voor Mirjam die zich jaren geleden afsneed van elke connectie met haar lichaam en haar emoties.

Mirjam is een overlevende van kindetrauma, en haar onvermogen om haar emoties onder controle te houden, haar lichaam te vertrouwen of een zinvolle en liefdevolle relatie te vormen, is een veel voorkomend

cluster van bijwerkingen die samenhangen met een complexe posttraumatische stressstoornis.

Hoe je omgaat met hoe je je voelt in de nasleep van dergelijke gebeurtenissen, bepaalt het niveau van trauma dat zich in het lichaam nestelt.

*“The memory of trauma is imprinted on the human organism ... I don't think you can overcome it unless you learn to have a friendly relationship with your body.”*  
Bessel van der Kolk

Trauma Sensitive Yoga kan een groot verschil maken voor overlevenden van trauma's zoals Mirjam.

*Peace! Esther*



Trauma Sensitive Yoga Nederland  
Haarlem/Amsterdam

06-11485057

info@traumasensitiveyoganederland.com

www.traumasensitiveyoganederland.com

# Sport & spel

Sporten is gezond en leuk. Meestal gaat het goed, maar in het vuur van het spel gaat er heel soms wat mis. Denk bijvoorbeeld aan een verkeerd gemikte trap tijdens een voetbalwedstrijd. Als u tijdens het sporten letsel oploopt, vraagt u zich misschien af of u recht hebt op schadevergoeding. Dat kan alleen als iemand verantwoordelijk en aansprakelijk is voor het ongeluk.

Bij sport gelden andere regels dan in het normale aansprakelijkheidsrecht. Niet elke fout van een speler leidt tot aansprakelijkheid. Het sporten brengt nou eenmaal risico's met zich mee, die de spelers op de koop toe moeten nemen. Er geldt daarom voor sport- en spelsituaties een 'verhoogde aansprakelijkheidsdrempel': dat betekent dat aansprakelijkheid minder snel wordt aangenomen.

Alleen als iemand zich bijvoorbeeld totaal niet aan de spelregels houdt, of in het spel 'veel te ver' gaat, kan van aansprakelijkheid sprake zijn. Bovendien moet rekening worden gehouden met de 'eigen schuld' factor aan de kant van het slachtoffer, bijvoorbeeld als die zelf een verkeerde beweging heeft gemaakt of zich niet aan de spelregels heeft gehouden.

**Wij informeren u graag over de mogelijkheden tijdens een vrijblijvend en gratis intakegesprek bij ons op kantoor.**



Geertruid van Wassenaer



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





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

# Snelle *feestelijke* look!

Het einde van het jaar komt in zicht en de feestdagen staan voor de deur. Heerlijk, die gezellige avonden, maar het kan ook veel cadeau-, kleding- en make-upstress opleveren. Wij helpen je met een snelle feestelijke look.



## GEZELLIG ETEN MET FAMILIE

Vier jij eerste kerstdag met een familiédiner? Met een classic look zit je helemaal goed. Het ziet er mooi uit, maar is niet té opvallend. Geef je classic look een extra feestelijke touch met een Strobing Stick. Strobing is een vrij simpele techniek waarbij je highlighter aanbrengt op die delen van je gezicht waar het licht van nature op terecht komt, zoals je jukbeenderen, neusbrug, kin en wenkbrauwbot.

## FEESTJE MET VRIENDEN

Bij tweede kerstdag hoort een feestje met vrienden. Je look mag iets spannender zijn dan op dag één. Ga bijvoorbeeld voor smokey eyes die je ogen extra laten opvallen. Gebruik hiervoor mooie oogschaduw met lichte en donkere tinten en vergeet ook de glitters niet!

## HAPPY NEWYEAR PARTY

Op oudjaarsavond maak je een statement met mooie donkere make-up. Denk hierbij aan een mooie lipstick in een diepe, donkere kleur. Wedden dat deze avond alle ogen op jou gericht zullen zijn?

Met deze tips zie jij er gegarandeerd op je allerbest uit tijdens de feestdagen. Welke look ga jij uitproberen?

December alweer de laatste maand van dit jaar, een maand die uitnodigt tot reflectie. Zeker ook over mijn vak coaching. Waar veel over te zeggen valt.

Feit is dat er steeds meer mensen komen met mentale problemen. Er wordt zoveel van ons verwacht. Er zijn zoveel prikkels om ons heen. We zijn er zo goed in om onze binnenwereld te vergelijken met de buitenkant van de ander. En je voelt het al, die vergelijking kan niet goed uitpakken omdat we appels met peren vergelijken zonder dat we ons daarvan bewust zijn. Deze vergelijking leidt tot onszelf overschreeuwen of juist klein maken, we voelen onszelf minder dan een ander. Terug naar je eigen binnenkant is de oplossing. Vind een vorm waarmee jij jezelf in een continue veranderende buitenwereld staande kunt houden.

## Terug naar je eigen binnenkant



De Wereldgezondheidsorganisatie onderschrijft de toenemende mentale problematiek en ziet als oplossing preventie en vroegtijdig inzetten van gesprekken.

Het coachgesprek is uitermate geschikt voor de preventie van mentale problematiek. Je leert bewust te kijken naar je overtuigingen, patronen en schurende gevoelens. Coaching leert je uit de weerstand te blijven en te herkennen wat voor invloed een overtuiging of patroon op je leven kan hebben. Bewustwording van je binnenwereld versterkt en vergroot de kwaliteit van jouw leven. Het creëert veerkracht.

**Hoe ga jij er in 2020 voor zorgen dat je ondanks de chaos om je heen, weet waar jouw innerlijk kompas naar toe wijst en hoe je veerkracht kunt creëren?**

## Wat heb jij gedaan met je tijd?

2019 is bijna voorbij. Wat heb jij gedaan dit jaar? Wat heb jij gedaan met je tijd? Het is niet dat je te weinig tijd hebt. Misschien weet je er niet goed mee om te gaan. Misschien kun je geen prioriteiten stellen, kun je niet de juiste keuzes maken, durf je geen 'nee' te zeggen.

Het enige wat je hoeft te doen, is beslissen wat je doet met de tijd die je is gegeven. Wijze uitspraak van Gandalf (Lord of the Rings). Hoeveel zomers heb je nog te gaan? Hoe vaak zul je nog kerst vieren?

Neem eens een paar minuten de tijd om er met aandacht over na te denken. Wat heb jij het afgelopen jaar gedaan met je tijd?

We hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd. Het is dus van belang hoe jij ermee omgaat. En onthoud: dit leven heeft een deadline. Je toekomst wordt elke dag korter. Geniet van elk moment.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.com

# The Perfect Gift



EXCLUSIEF VERKRIJGBAAR OP  
[SODASTREAMSTORE.NL](https://www.sodastreamstore.nl)

sodastream®

## THE GORGEOUS GIFT YOU FEEL GOOD GIVING

Ook tijdens de feestdagen kun je bewust duurzaam bezig zijn. De Limited Gold Edition is de glamoureuze uitvoering van ons vertrouwde bruiswatertoestel, de Spirit. De stijlvolle witte uitvoering en de bijbehorende herbruikbare fles zijn tijdelijk beschikbaar met gouden of roségouden kleuraccenten. Lekker voor het feestgevoel en tevens goed voor het milieu.

Geef je iemand de SodaStream Gold Edition cadeau, dan help je hem of haar met het besparen van duizenden plastic wegwerpflessen. Met SodaStream maak je van kraanwater namelijk in een handomdraai verfrissend bruiswater, een fruitig drankje of een knallende cocktail!



Zin in een bruisende, feestelijke cocktail?  
Kijk voor alle recepten op [sodastream.nl/recepten](https://www.sodastream.nl/recepten)

Help mee aan een wereld zonder wegwerpplastic!

# Loopt de zorgregeling niet goed?

Vaak sta ik cliënten bij, waarbij beide ouders het gezag over hun kind dragen. Het gezag houdt in dat je samen beslissingen mag nemen over jouw kind, maar het betekent ook dat je het recht en de plicht hebt om voor jouw kind te zorgen.

Dat laatste is interessant omdat het af en toe in de praktijk voorkomt dat één van de ouders meent wel rechten te hebben, maar op het moment dat het aankomt op de plichten vaak niet thuis wordt gegeven.

Ouders stellen een ouderschapsplan op, waarin zij de verdeling van de zorg- en opvoedtaken vastleggen. Helaas komt het voor dat de ene ouder deze regeling niet nakomt, waardoor de andere ouder een veel groter aandeel in de zorg op zich moet nemen. Dit hoeft geen problemen op te leveren als die ouder dat grotere aandeel in de zorg ook op zich kan nemen. Wat als dat niet mogelijk is?

Dan kun je nakoming eisen van de afspraken die gemaakt zijn in het ouderschapsplan of je kunt, als er een rechterlijke uitspraak is geweest waarin de verdeling van de zorg- en opvoedtaken is vastgelegd, nakoming eisen van deze uitspraak. Uiteraard zul je eerst moeten proberen om in onderling overleg een andere regeling met elkaar te treffen, die in het belang van jouw kind is. Mocht dat niet mogelijk zijn, dan is een procedure een laatste redmiddel.

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

Een vriendelijke groet,

Assia Krim



**Krim**  
ADVOCaat  
& MEDIATOR

Kick Smitweg 2 Haarlem  
023-5737081  
info@krimadvocaten.nl  
[www.krimadvocaten.nl](http://www.krimadvocaten.nl)

## SAAR (15) VOELDE ZICH EENZAAM, MAAR NU NIET MEER

“Op school werd ik gepest. Ik hoorde nergens bij en voelde me vaak alleen. Ik vroeg me af waarom ze me niet leuk vonden. Mijn klasgenoten zeiden dat ik te druk was. Het maakte me verdrietig. Op een gegeven moment was het zo erg dat ik dacht dat het beter was als ik er niet meer zou zijn. Toen ik dat tegen mijn mentor vertelde, schakelde ze hulp in. Ook stelde ze voor naar Join us te gaan.”

Saar vertelt: “Ik zag er tegenop om te gaan, bang dat ik er niet bij zou horen. Niets was minder waar. Vanaf de allereerste avond hoor ik erbij en kan ik mezelf zijn. Bij Join us leer ik geen moeite te doen voor mensen die me niet accepteren. Ik zoek nu juist mensen op die bij me passen. Op school ben ik bevriend geraakt met een klasgenootje. Ik zag dat ze vaak alleen was en heb haar opgezocht. Het klikt enorm! Ik voel me veel beter nu.”



**In Nederland voelt 3 tot 14% van de jongeren zich chronisch eenzaam. Stichting Join us zet zich in voor deze jongeren en helpt hen sociaal sterker worden.**

Voor meer informatie:  
[www.join-us.nu](http://www.join-us.nu)



Olifant, buffel, neushoorn, luipaard en leeuw

# Spot jij de *Big*

De Big Five zien tijdens een reis door Afrika, staat het ook op jouw bucketlist? Bij ons wel! Het kan echter knap lastig zijn om deze dieren in het wild tegen te komen. Wij hebben een aantal tips opgesteld om de kans te vergroten deze vijf dieren tegen te komen.



De term Big Five komt uit de tijd van de 'big game' jagers. Tot deze groep behoorden de vijf lastigste, grote wilde dieren om op te jagen. Tegenwoordig wordt er gelukkig vooral nog met de fotocamera op de dieren gejaagd. De Big Five bestaat uit de olifant, neushoorn, buffel, leeuw en luipaard en heeft de naam te danken aan de grootte en gevaarlijkheid van de dieren.

## Wildpark kiezen

De keuze voor het juiste wildpark is essentieel als je de Big Five wilt zien. Deze dieren zijn namelijk niet in alle wildparken aanwezig. Geloof ook niet zomaar alles wat reissites beloven. Prachtige accommodaties zijn leuk, maar geven geen garantie om de dieren te zien. Vanuit je accommodatie ga je met een safarivoertuig op pad om de dieren te zoeken. Doordat de dieren gewend zijn aan de auto's kun je vaak heel dichtbij komen.

Kies voor een gebied waar alle kampen en lodges actief betrokken worden bij het natuurbehoud en bescherming van de dieren. Om je kansen op het spotten van de Big Five te vergroten, boek je bij een organisatie waar rangers

# Five?



en parkscouts in contact staan met het hoofdkwartier. Zij hebben een goede kijk op waar de dieren zich bevinden, wat de kans om ze tegen te komen flink vergroot.

## In de buurt van water

Vaak is de beste plek om de Big Five en andere wilde dieren te spotten in de buurt van water. Water is immers nodig om te overleven, vooral in de winter wanneer het

schaars is. Ga daarom eens op zoek naar de dieren in de buurt van rivieren en waterpoelen.

Zelfs met deze tips is er geen garantie dat je alle dieren van de Big Five gaat zien, maar de kans is wel stukken groter. En wanneer je dan echt oog in oog staat met een van deze wilde dieren, is dat een ervaring om nooit meer te vergeten!

• BEN JIJ AL OP  
• SAFARI GEWEEST?  
• HET IS EEN  
• VERSLAVING DIE  
• NOOIT VERVEELT

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 ~



# OPVALLEN

## IN JOUW REGIO?

ADVERTEER  
OOK IN  
BRUIST!

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

# Reis in (de) Stilte

In de drukke decembermaand is de aandacht vaak meer gericht op het leven buiten onszelf. Hoe zou het zijn om in deze periode weer meer verbinding te vinden met het leven in jezelf? Tussen Kerst en Oud en Nieuw komen we bij elkaar voor een Reis in (de) Stilte: een serie van vijf stilte ochtenden waarin we stil zitten afwisselen met loop- en klankmeditatie.

Zoals dat gaat met reizen: de start vraagt om oriëntatie op de omgeving. Wie zijn mijn medereizigers? Hoe is de ruimte waarin ik me bevind? Wat kom ik onderweg tegen? Gaandeweg ontstaat er meer ruimte om de oriëntatie van buiten te verleggen naar binnen.

Zoals dat gaat met reizigers: nieuwe en ervaren reizigers trekken gezamenlijk op. Mensen sluiten zich aan en anderen kiezen er voor hun eigen pad te volgen. Zo gaat dat ook op deze ochtenden. Janny ter Meer en ik zijn als begeleiders van de ochtenden de constante reisgezellen.

Je bent van harte welkom een of meerdere ochtenden deel te nemen aan de Reis in (de) Stilte. De ochtenden hebben geen specifiek thema of doel. Er is alleen de uitnodiging aanwezig te zijn bij wat er op dat moment is. Uiteraard ben je vrij om zelf een thema of onderwerp mee te nemen op jouw reis in (de) stilte.

Aanmelden kan via [www.totembodymind.nl](http://www.totembodymind.nl).

SCHRIJF JE  
IN VOOR REIS  
IN (DE) STILTE!



Sandra Klein is Lichaamsgericht therapeut en coach en begeleidt 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](http://www.totembodymind.nl)

# Een nieuw jaar betekent een **frisse start en bruisende voornemens**

Wat zijn jouw voornemens op het gebied van werk?

De krappe arbeidsmarkt, oprukkende robotisering, toenemende vergrijzing, duurzame inzetbaarheid, eigenontwikkeling, levenslang leren. Het zijn zomaar wat thema's die zowel bedrijven als werknemers behoorlijk bezig houden. Niets doen is geen optie meer! Voor een Ander Geluid heeft besloten om jou in de laatste maand van het jaar hierbij te helpen met de goede voornemens op het gebied van werk.



Vraag gratis een voucher aan met een fijne korting en laat jezelf of een ander verrassen met een extra duwtje in het nieuwe jaar. (Let op: het aantal vouchers is beperkt en aan te vragen tot 20 dec.)

**Wij wensen je in ieder geval fijne feestdagen en een mooie start in 2020.**



voor een  
**AnderGeluid**

Loopbaan en coaching/ Casemanagement en Re-integratie



## Hart Voor Balans – Coaching

**'HET GELOOF IN JEZELF IS JE GROOTSTE KRACHT!'**

Nog niet zo lang geleden werd mijn aandacht getrokken door een anekdote op internet waarbij op een heel simpele manier, maar met een knipoog naar de harde werkelijkheid, een eenvoudige oplossing werd gegeven hoe om te gaan met problemen. Een hilarisch stukje van een wijze Indiër die de volgende conclusie trok: "Ongeacht of er nu wel of niet een probleem is en of je hier wel of niet iets aan kunt doen, uiteindelijk hoeft je je hier geen zorgen over te maken". Then why worry!

Helaas is het in werkelijkheid niet zo makkelijk en zie ik in de praktijk dat het heel anders kan lopen. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met een probleem; in de privésfeer of werk gerelateerd. De vraag is hoe je hier mee om weet te gaan en of je in staat bent tot een oplossing te komen. Weet of zie je dit niet, dan kunnen problemen zich uiteindelijk opstapelen. Klachten van fysieke of geestelijke aard kunnen tot uiting komen en leiden tot uitval door ziekte of een burn-out. De maatschappij waarin we leven gaat steeds sneller, er zijn steeds hogere eisen en verwachtingen waar je aan wilt voldoen. Opgelegd door anderen maar ook regelmatig door jezelf. In mijn verbeelding zie ik een sloep met mensen die zich probeert drijvende te houden, waarbij de één voorin hard aan het peddelen is en de ander zich met één hand probeert vast te houden aan de rand van de boot om maar niet te verdrinken.

In deze situaties is het belangrijk dat er een helpende hand is, iemand die structuur en begeleiding kan geven en je tot nieuwe inzichten en ideeën laat komen. Gezamenlijk een oplossing vinden waardoor er weer balans in je leven komt, of dat nu op privé- en/of op zakelijk gebied is.



**Maak nu een afspraak**

Roger van der Hout werkt vanuit zijn praktijk 'Hart Voor Balans - Coaching' en op locatie als **life coach, re-integratie en loopbaancoach.**

**06 41 299 888**

[info@hartvoorbalanscoaching.nl](mailto:info@hartvoorbalanscoaching.nl)

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



Beauty Clinic Haarlem richt zich met name op huidverbetering met specialismen in acne, anti-aging en permanente make-up, maar je bent ook zeker welkom voor een ontspannen massage.

In de salon kun je in een prettige sfeer genieten van behandelingen die helemaal op jouw behoeften en wensen zijn afgestemd. Wij gaan voor de beste kwaliteit wat betreft huidverbetering en huidverzorging.

Ramplaan 50, Haarlem  
06-57671671 (Romina)  
06-22238966 (Danielle)  
info@beautyclinic haarlem.nl  
[www.beautyclinic haarlem.nl](http://www.beautyclinic haarlem.nl)

VERGOEDING  
DOOR ZORG-  
VERZEKERING

PLAN BIJ  
ONS JE  
AFSPRAAK  
ONLINE IN!

## Jouw huid optimaal laten stralen?

De huid wordt beïnvloed door invloeden van binnen en van buiten. Een gezichtsbehandeling helpt de huid weer in optimale conditie te brengen. Tijdens een skincare treatment bij Beauty Clinic Haarlem krijgt de huid alle aandacht en verzorging om te herstellen en weer in balans te komen.

# December

## Ram 21-03/20-04

Dankzij de vele successen die je hebt geboekt, zal december optimisme brengen. Maar houd in je achterhoofd dat je hart laten beslissen niet altijd de beste oplossing biedt.

## Stier 21-04/20-05

Aan het eind van het jaar is het van groot belang dat je nadenkt over de dingen die je kan veranderen in het volgende jaar. Pas op, december kan een familieruzie brengen.

## Boogschutter

Het is de moeite waard om terug te kijken op het afgelopen jaar.

## Tweelingen 21-05/20-06

De laatste maand van dit jaar brengt goede verandering. Je kan je verheugen op een prettige tijd met je familie, je liefje en je vrienden. Alle sterren schijnen op jou.

## Kreeft 21-06/22-07

Aan het van het jaar zal elke Kreeft op zijn gezondheid moeten letten. Een actieve levensstijl helpt je in vorm te blijven en laat de stress uit je lijf los.

## Leeuw 23-07/22-08

De Leeuw is erg serieus, maar ook verantwoordelijk. Gebruik deze vaardigheden ook in je baan, waarmee je alles recht zet wat je in het verleden verkeerd hebt gedaan.

## Maagd 23-08/22-09

December brengt je een periode van zelfreflectie. Je zou een lijstje kunnen maken van je fouten en je successen en daarmee je doelen voor volgend jaar vaststellen.

## Weegschaal 23-09/22-10

Dankzij je carrièresucces heb je echt het gevoel dat je rust verdient. Als je niet goed weet hoe je je vrije tijd moet besteden, ga dan lekker sporten of opruimen.

## Schorpioen 23-10/22-11

Je hebt een realistische kijk op de wereld gedurende de maand december. Dit zou je kunnen tegenhouden in je spontaniteit. Wees niet bang om je serieuze masker af te nemen.

## Boogschutter 23-11/21-12

Het is de moeite waard om terug te kijken op het afgelopen jaar. Verzamel kracht voor het komende jaar. Als je erover denkt om die grote stap te nemen, is de tijd er nu rijp voor.

## Steenbok 22-12/20-01

De Steenbok heeft vaak de neiging om alles om hem heen onder controle te willen houden. Probeer in een goed daglicht te komen bij anderen door vriendelijk gedrag te tonen.

## Waterman 21-01/19-02

December brengt harmonie in je persoonlijke leven en in je carrière, dus hoef je niet te wachten op verandering op deze gebieden. Verre familie kijkt uit naar jouw komst.

## Vissen 20-02/20-03

Je bent in een zeer goede bui in december. Dat maakt je goed gezelschap. Door je inzet is je carrière stabiel en heb je hier geen omkijken meer naar.

# Ga stralend de feestdagen in met onze heerlijk ontspannende feestmaandbehandeling



**MET DE FEESTDAGEN WILLEN WE ER NATUURLIJK ZO STRALEND  
MOGELIJK UITZIEN. DAT KAN MET ONZE FEESTMAANDBEHANDELING.**

Een heerlijk ontspannende behandeling met onder andere een uitgebreide massage. Bij deze behandeling gaan we gebruik maken van een 'sheetmasker'. Dit masker is gemaakt van bio-cellulose dat is doordrenkt met intensief voedende serums waardoor er een geweldig resultaat op de huid te zien is. Bio-cellulose 'drukt' als het ware op het gezicht waardoor werkzame stoffen dieper indringen.

Er zijn 4 verschillende soorten maskers, dus voor elk huidtype wat wils. Kortom een zeer fijne behandeling om het jaar mee af te sluiten.

Een behandeling duurt 1 uur en kost € 62,50. U krijgt bij deze behandeling een groot miniatuur van comfort zone van ons cadeau.



**Les Amies**  
Schoonheidssalon

Schoonheidssalon Les Amies  
Kleine Houtweg 11 | 2012 CA Haarlem  
023-5514395 | [lesamies@planet.nl](mailto:lesamies@planet.nl) | [www.les-amies.nl](http://www.les-amies.nl)

**DEZE MASKERS ZIJN OOK TE KOOP VOOR THUISGEBRUIK OM EEN  
SPAMOMENTJE VOOR UZELF TE KUNNEN CREËREN.  
PER STUK € 12,50.**

*Wij wensen onze klanten stralende feestdagen en alvast een goed 2020.*



# Stimuleer jouw creativiteit!

## Basis Workshop Tiffany

Leer de techniek van glas snijden en slijpen en werken met koperfolie en solderen.

**Voordat je zelf kunt ontwerpen, moet je eerst de techniek onder de knie krijgen. Daarom is er deze basis workshop Tiffany. Tijdens deze workshop voer je een bestaand ontwerp uit. Je leert de techniek van glas snijden en slijpen, werken met koperfolie en solderen.**



Tijdens het eerste deel van de workshop leer je vooral glas snijden. Hoe maak je rechte lijnen en gebogen lijnen die je precies kunt snijden zoals ze in het ontwerp lopen.

Bij het tweede deel ben je bezig om daadwerkelijk het ontwerp op glas te zetten. Met het snijden en slijpen ben je ook het derde deel van de cursus bezig. Tijdens het

vierde deel van de cursus valt alles op zijn plaats. Je voegt het ontwerp samen en soldeert het vast.

### 4 Avonden

Leraar: *Jolanda Konermann*

Tijden: *19:00 – 22:00 uur*

Aantal personen: *max. 4*

Ervaring: *geen*

Kosten: *€ 160,00*

Prijs is inclusief het te gebruiken glas

### 2 Dagen

Leraar: *Jolanda Konermann*

Tijden: *10:00 – 17:00 uur*

Aantal personen: *max. 4*

Ervaring: *geen*

Kosten: *€ 180,00*

Prijs is inclusief het te gebruiken glas en lunch

Wanneer je de basis workshop Tiffany hebt gedaan, kunt je met de basis principes doorgaan in Open studio. Je ontwerpt dan je eigen ontwerp, je koopt je materialen bij JoJo's en gaat zelfstandig aan de slag. Bij vragen helpt JoJo's je verder op weg.

Schrijf je nu in voor een workshop op de site!

Jolanda Konermann gelooft in de kracht van creatief zijn. Creativiteit geeft ontspanning, rust en ruimte om fantasie te kunnen uiten. Vanuit haar atelier 'JoJo's Workshops', biedt Jolanda verschillende mogelijkheden aan.

Kom gerust eens langs op de Nassaustraat 16, en ontdek - onder het genot van een kopje koffie of thee - welke technieken je aanspreken.



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

JoJo's  
workshops

Energetische therapie is een vorm van therapie die anders is dan de meeste andere vormen van therapie, doordat bij energetische therapie de oorzaak van de klacht wordt aangepakt in plaats van de symptomen te bestrijden.

## Energetische therapie

als oplossing voor jouw klachten

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 die kunnen ontstaan door bijvoorbeeld langdurige stress/belasting of een ongezonde levensstijl.

Met energetische therapie kan dit tekort aan energie worden aangevuld en blokkades worden opgeheven. Hierdoor wordt het zelfherstellend vermogen van het lichaam geactiveerd. Energetische therapie kan bijvoorbeeld helpen bij klachten als rugpijn, een burn-out, hooggevoeligheid, klachten die steeds terugkeren of uitbehandeld zijn.

**Volwassenen maar ook kinderen en dieren zijn welkom in de praktijk van Joyce Romkes.**



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



06 10381039 | info@joyceromkes.com | www.joyceromkes.com

De een vindt het heerlijk om tijdens de feestdagen lang in de keuken te staan, de ander moet er niet aan denken. Hoor jij bij die laatste groep? Dan is dit makkelijke kerstmenu dé oplossing voor jou.

# Zalmcarpaccio met roomkaas

2 PERSONEN - 25 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

200 gr gerookte zalm (in dunne plakjes)  
rasp en sap van 1 citroen  
50 gr pijnboompitten, licht geroosterd  
paar takjes dille, fijngehakt  
2 eetl naturel roomkaas  
zwarte peper en zeezout  
4 eetl olijfolie  
handjevol waterkers  
zakje knoflookcroutons  
1 eetl kappertjes

Leg de plakjes zalm mooi op een bordje. Besprenkel de zalm met het citroensap, hierdoor gaat de zalm 'garen'. Doe de citroenrasp in een kom. Hak 30 gram pijnboompitten fijn en roer deze samen met de dille door het sap. Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de zalm met een beetje olijfolie en bestrooi met een klein beetje peper en zout. Leg een mooie schep van het roomkaasmengsel in het midden van de zalm. Verdeel wat waterkers, de knoflookcroutons, de kappertjes en overgebleven pijnboompitten eroverheen.



# Varkenshaas met spek en appel

2 PERS - 25 MIN + 25 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

300 gr varkenshaas  
1 eetl honing  
1 theel mosterd  
1 theel tijm  
7 plakken ontbijtspek  
2 appels  
snuf kaneel

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de honing met de mosterd en de tijm en wrijf de varkenshaas hiermee in. Wikkel het ontbijtspek om de varkenshaas en verhit een koekenpan. Bak de varkenshaas circa 5 minuten rondom aan tot het spek iets knapperig is. Leg het geheel vervolgens in een ovenschaal. Snijd de appels in plakjes en bestrooi ze met een beetje kaneel. Verdeel de appels rondom het vlees. Zet de schaal nog 20-25 minuten in de voorverwarmde oven, afhankelijk van de dikte van de varkenshaas. Deze mag nog iets rose zijn van binnen.



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

## OEPS, DE KALCOEN IS NOG BEVROREN.

Leg hem in de verpakking (of een plastic zak) in een pan met koud water. Vervang het water ieder half uur.



## GEEN DEEGROLLER BIJ DE HAND?

Vlees kun je plat-slaan met een pan. Om iets uit te rollen is de (wijn)fles je beste vriend.



60

## SCHIJFJES CHAMPIGNON NODIG

voor je kerstgerecht? Je snijdt ze eenvoudig met een eiersnijder.



## VERS APPELSAP nodig voor je recept?

Bevries een appel, laat hem weer ontdooien en je knijpt de zachte appel eenvoudig leeg.

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

## ZELF DIKKE FRITES MAKEN?

Snijd een aardappel met een appelsnijder en je hebt precies het juiste formaat.



## VERSE MUNTBLAADJES

haal je eenvoudig van het takje als je het takje door de gaatjes van een rasp trekt.



61

## IETS TE VEEL ZOUT?

Voeg dan een klontje suiker toe om de smaak te maskeren. Of kook een aardappel mee, het zetmeel neemt het zout op.



## ROOMBOTER VOOR HET KERSTONTBIJT

TE HARD? Snijd dunne plakjes met een dunschiller. Die smeert je eenvoudig uit op je broodje.

# Gaastra

Shop nu  
online  
met 30%  
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE  
is een Nederlandse  
online outlet van het  
maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor  
modemerk GAASTRA.

We richten ons op  
het aanbieden en  
leveren van deze  
stijlvolle producten  
voor outdoor-  
activiteiten tegen  
geweldige prijzen.



BRUIST  
*Deal*

**30% korting**  
PROMOCODE: BRUIST  
RESERVEER NU VIA  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is  
een Nederlandse online outlet  
van het maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor modemerk  
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden  
en leveren van stijlvolle  
producten voor  
outdooractiviteiten  
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE



# Van Mossel Peugeot

*Wij verwelkomen u graag!*



PEUGEOT



[www.vanmossel.nl/peugeot](http://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