

DE ZAANSTREEK 

JANUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBRUIST.NL

BRUIST

*Uitgerust het
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van
de drukke feestmaand

*Nieuwste
woontrends
voor 2020*



Gaastra

Shop nu
online
met 40%
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

40% korting
PROMOCODE: BRUIST
SHOP NU OP
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



GEEF JE KRULLEN WAT ZE VERDIENEN: CURLSYS®!

GEEF JE KRULLEN WAT ZE VERDIENEN: CURLSYS®! EEN KNIPTECHNIEK MET RESPECT VOOR JE KRULLEN

Je haar op zo'n manier geknipt dat het minder pluist en je krullen mooi vallen en bundelen, ongeacht wat voor soort krul of slag je hebt. Welke "Curly" wil dat nu niet! Wil je het beste uit je krullen halen, maak dan een CURLSYS®-knipafpraak en ervaar zelf wat deze kniptechniek met jouw haar kan doen. CURLSYS® is speciaal ontwikkeld voor krullend haar en haar met slag. De speciale kniptechniek samen met de gepatenteerde scharen maakt CURLSYS® de manier om je krullend haar te laten knippen.

MEER DAN 15 JAAR ERVARING

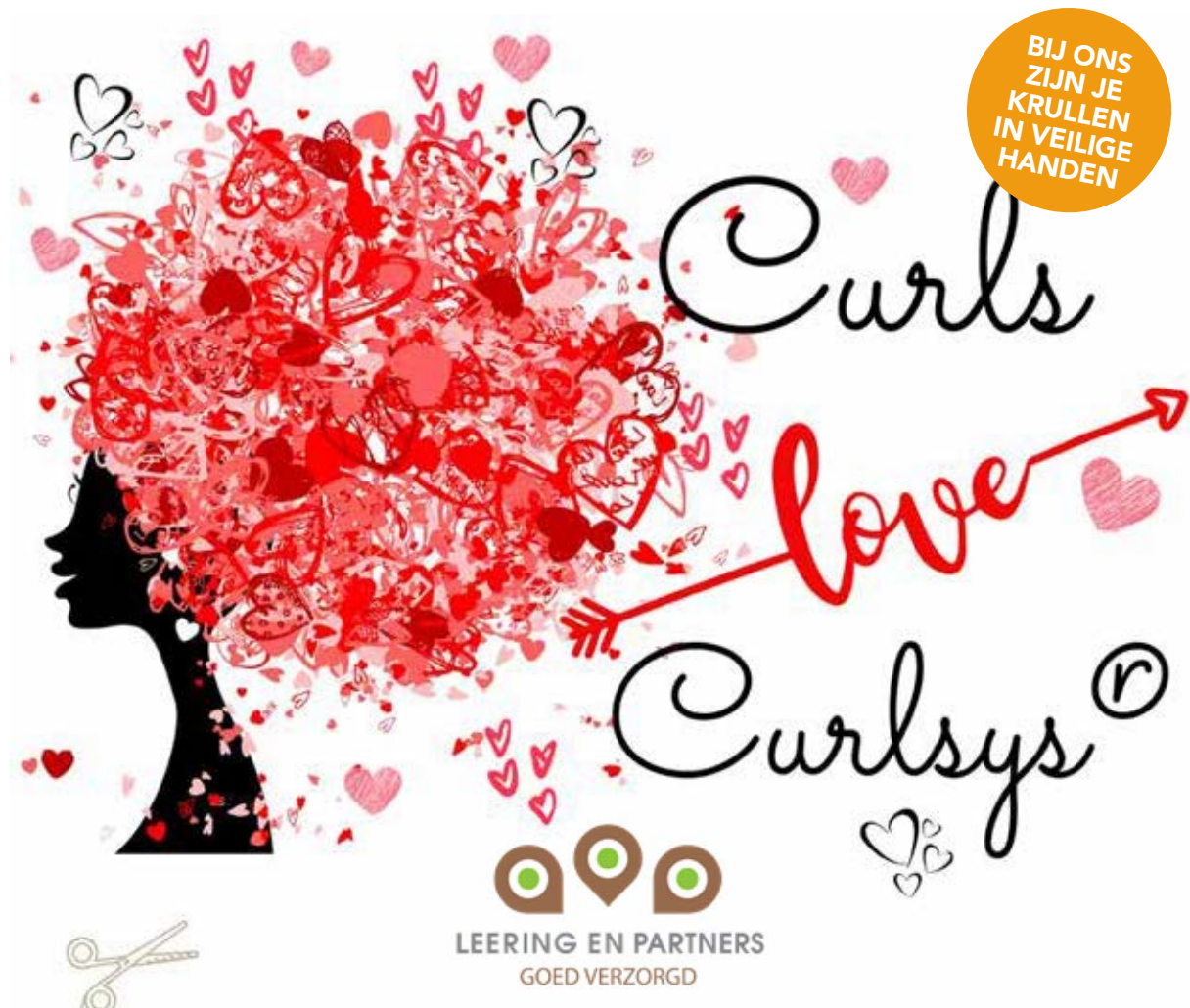
Inmiddels hebben we meer dan 15 jaar ervaring met het knippen via de CURLSYS®-methode, en dankzij intensieve trainingen en continue bijscholingen zijn we al een aantal jaar CURLSYS® Masterclass Salon. Je krullen zijn bij ons dus in veilige handen.

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

VOOR



NA





8



11



30



win

12



32



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Bjorn Gort
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

Like ons op Facebook.com/dezaanstreekbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Francisca van de Beeten, 06-18330302

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Bruisende lezer,

Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Hopelijk heb je net als wij volop genoten van de decembermaand en alle bijbehorende warmte en gezelligheid. Voor ons ligt weer een compleet nieuw jaar dat wij, zoals je van ons gewend bent, bruisend tegemoetzien.

Ben jij eigenlijk al klaar voor 2020? En is je woning dat ook al? Niet? Dan heb je geluk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk diverse tips om je woning eenvoudig 2020-proof te maken.

Als het aanpassen van je woning een van je goede voornemens is voor dit nieuwe jaar, dan kun je daar beter maar meteen mee beginnen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat slechts acht procent van de mensen zich daadwerkelijk langdurig aan hun goede voornemens houdt. Dus hoe sneller je dit voornemen af kunt vinken, hoe beter!

Gelukkig kunnen wij je garanderen dat wij zeker wél bij die acht procent horen. Wat ons goede voornemen dan is? Elke maand weer een bruisend magazine voor je samenstellen, met veel bijzondere ondernemers uit jouw regio. Benieuwd naar wat we nog meer voor je op papier hebben gezet? Lees dan vooral verder...

Veel leesplezier!
Lea en Marcel Bossers

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

Inhoud

Is *jouw woning* al 2020-proof?

Is jouw goede voornemen om je inrichting nu eindelijk eens die langverwachte make-over te geven? Lucky you! Speciaal voor jou zetten we namelijk een aantal woontrends voor 2020 op een rijtje. Laat je inspireren...

Trend: groen!

En dan hebben we het niet over de kleur groen, maar over duurzaam wonen. Een trend die tot uiting komt in het gebruik van natuurlijke materialen zoals hout, linnen, hennep en riet, maar ook in de keuze voor handgemaakte producten en het toepassen van bijvoorbeeld ledlampen en zonnepanelen.

Trend: ronde vormen

Een trend die doorzet in 2020 is de voorkeur voor ronde vormen. Heb je strakke, hoekige meubels en wil je die liever niet vervangen? Geen probleem! Door het toevoegen van ronde accessoires zoals kleden, lampen of kussens maak je het al een stuk zachter.

Trend: slim wonen

Er zijn steeds meer technologische snufjes die wonen een stuk aangenamer kunnen maken. Van gordijnen met een afstandsbediening tot verlichting die je bedient met je telefoon. Gemak dient de mens.

Trend: multifunctioneel

Steeds meer mensen wonen op een klein oppervlak. Om dit te compenseren zien we dat men kiest voor een slimme en multifunctionele inrichting. Hierbij kun je denken aan een uitklapbare eettafel, een salontafel met opbergruimte of de ruimtebesparende 'fiets aan de muur'-trend. Klein, maar fijn!

Trendkleuren: warme tinten

Ook kleuren zijn van grote invloed op je interieur. Dit jaar kiezen we wederom massaal voor warme tinten zoals terracotta, okergeel en oudroze, zo is de verwachting. Of je dit nu subtiel doet door de kleuren terug te laten komen in accessoires of het meteen wat grootser aanpakt, is geheel aan jou.

Wat de trends ook zijn, het belangrijkste blijft dat jij kiest voor een interieur dat bij jou past. Toch liever vierkant en harde knalkleuren? Doen! Dat is dan gewoon jouw persoonlijke trend voor 2020.

Wil jij meer weten over de trends voor 2020? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een interieurspecialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



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!

By Nesli Bodycare

Eigenaresse: Nesli Akyuz
Lagendijk 3-a101, Zaanstad
06 - 44 45 38 67

byneslibodycare@gmail.com



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 geluids-golven en een vacuümsysteem. Bij elke behandeling wordt een vaste routine gebruikt voor een optimale werking.

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!



De
lekkerste
kazen
en wijnen

Wij hebben ze!

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



SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in stijlvolle, navulbare pipetflesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). Laat je verrassen door de pure producten!

www.sustOILable.com



LEZERSACTIE

Wil jij kans maken op een natuurlijk verzorgingspakket?

De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam. Van huid- en haarolie en handgemaakte zeep tot natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

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. #SUSTOILABLE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



win

BIOLOGISCHE PASTA

Een chocoladepasta zonder palmolie, conserveringsmiddelen en kunstmatige smaakstoffen. Deze Nocciolata van Rigoni di Asiago bestaat alleen uit biologische ingrediënten. Er is ook een melk-vrije versie. Liever witte Nocciolata? Die is er! Met meer hazelnoten en 30% minder suiker. www.rigonidiasiago.nl/nocciolata



Bruisend het nieuwe jaar in!

BELEEF KOFFIE

De koffiemachine van JURA maakt van koffiedrinken weer een beleving. Met één touch op het strakke kleurendisplay kun je kiezen uit twaalf verschillende koffiespecialiteiten van Zwitserse kwaliteit. Alle specialiteiten zijn ook nog eens naar wens in te stellen (koffiesterkte, temperatuur en hoeveelheid melk). www.jura.com/nl



BRUIST Deals

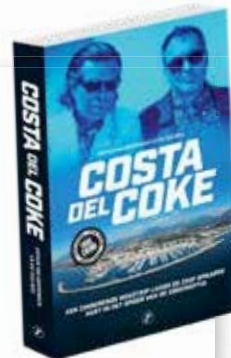
Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

LEZERSACTIE

Maak kans op het boek Costa del Coke.

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings. Aangeboden door Uitgeverij Just Publishers.

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. #COSTA DEL COKE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE

Heeft u borstkanker (gehad) of kent u iemand met borstkanker? U maakt nu kans op een speciaal boezemkussen.

Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten. Aangeboden door JouwTransformatie.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. #BOEZEMKUSSEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



GEZOND H2O

Het drinken van Kangen Water® bestaat in Japan al meer dan 40 jaar. Kangen - een Japans woord - betekent terug naar de bron. Hiromari Oshiro maakte zich als doel om gezond water met een hoge pH-waarde voor iedereen toegankelijk te maken en ontwikkelde een machine die dit mogelijk maakt. Zo ontstond het Kangen Water®-apparaat. Kraanwater gaat door een actief koolstoffilter, waarbij het filter onzuiverheden, zware metalen, eventuele pesticiden en hormonen uit het water filtert. Belangrijke mineralen die ons lichaam nodig heeft, worden niet gefilterd.

Ga voor meer informatie naar www.waterdetox.nl. Rob Pessers, 06-54605704.



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 Zaandam & Boterbloem 1A Purmerend
www.stay2balance.nl
Facebook: Diëtistenpraktijk Stay2Balance

Lig je te piekeren?
Ik luister...



Bel
0900-0767
of chat via deluisterlijn.nl

Praten lucht op!
anoniem - dag en nacht

 **de luisterlijn**
wij geven gehoor

Een mooie gezonde huid én een persoon die straalt in 2020!

Wat zijn jouw plannen voor het nieuwe jaar, mag ik je een tip geven? Relax en zorg niet alleen goed voor een ander, laad jezelf weer op en plan ook eens een ME of DUODAGJE bij BEAU VICTOIRE! Probeer eens wat nieuws uit en verras een dierbare of je BFF met een cadeau-, wellness of saunabon.

Wist je dat...

- Onze jongste klant 12 jaar en de oudste 88 jaar is?
- Je heerlijk met 4 tot 5 personen kunt ontspannen in onze Finse privésauna met comfort climate system?
- De donkere huid (m/v) anders van structuur is dan de blanke huid, waardoor verzorgingsproducten voor de blanke huid in de meeste gevallen niet voldoen? Deze huid in het Europese klimaat is over het algemeen vet en tegelijkertijd vochtarm, een combinatie die de blanke huid niet of nauwelijks kent. Wij verkopen huidverzorgingsproducten, cosmetica, foundation en camouflage voor de donkere huid en geven workshops en trainingen.
- Ondergetekende ook verpleegkundige is en eigenaar/directeur van Beau Victoire Thuiszorg en stagiaires opleidt tot volwaardige zorgprofessionals?



Van WASMACHINES tot de modernste KOFFIEZETTERS: WIJ REPAREREN ALLE MERKEN VAN AEG TOT ZANUSSI

3 MAANDEN
GARANTIE
op elke
reparatie



REPAREREN LOONT!
EGBERT MEIJER REPAREERT AL 40 JAAR WITGOED
EN (GROTE) HUISHOUDELIJKE APPARATEN.

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

Service Dienst
*** Meijer

WWW.SERVICEDIENSTMEIJER.NL

Zaandam 075-616 50 97
Haarlem 023-533 55 69
Mobiel 06-51510043 (tijdens kantooruren)



Info voor particuliere zorg aan huis in de breedste zin of stage:
06-26486913 of mail naar:
beauvictoirethuiszorg@gmail.com

BEAU VICTOIRE Health Beauty & Wellnesscenter | Verpleegkundige, huid-, en schoonheidsspecialist: Stephanie Timmerman
Stuyvesantstraat 91 zwart, Haarlem | **Gratis parkeren!** | 06-15314179 | info@beauvictoire.nl | www.beauvictoire.nl

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

Traditioneel worden op 6 januari, **Driekoningen**, de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

Januari is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

Klein wonen is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, **multifunctionele inrichting** kan heel wat ruimte besparen.

'Blue monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 20 januari.

Jongens die in januari zijn geboren, **trouwen** vaak met een 'oktobermeisje'.

18 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag. Poeh-poeh, wat een dag!

Wil jouw bedrijf een congres of beurs organiseren, maar heeft het personeel het al druk genoeg of weinig ervaring hiermee? Neem dan contact op met Dorine Kat-Stronck van Lotus Events. Zij heeft ruim 15 jaar ervaring in het organiseren van (internationale) congressen/beurzen.

Een congres of beurs organiseren maar niet jullie personeel hiermee belasten?

Voordelen van het inschakelen van Lotus Events?

Dorine kan bij alle vraagstukken adviseren, zoals: welke leveranciers schakel je in, hoe organiseer je de sponsoring van jouw beurs, hoe maak je het congres aantrekkelijk (interactief, goede sprekers, etc.). Door haar helicopterview op het bedrijf en het evenement kan zij vernieuwende ideeën inbrengen om uw congres/beurs tot een groot succes te maken. Lotus Events kan de gehele organisatie voor haar rekening nemen, maar ook is het mogelijk om een deel van de taken over te dragen.

Meer weten over de verschillende mogelijkheden?

Lotus Events komt graag langs voor een oriënterend gesprek m.b.t. de vele mogelijkheden voor de organisatie van congressen of beurzen. Ook voor personeelsfeesten of teamuitjes kun je contact met ons opnemen.



“Wat de klant wil,
regelen we!”

Dorine Kat-Stronck



Lotus Events

Dorpsstraat 868 Assendelft | 075-7720039
info@lotusevents.nl | www.lotusevents.nl

TEAMBUILDING BEDRIJFSEVENEMENTEN MARKTEN/BRADERIEËN PUBLIEKSEVENEMENT PRIVÉFEEST ARRANGEMENTEN

Maak kennis met onze *extra's*

BRUISENDE/ZAKEN

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

Wat houdt dat extra's in?

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

Goed opgeleid

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

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

BIJ DE
HUISARTS
IS HET
VERTROUWD



Laat je informeren

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

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



Van Loenen
HUISARTSEN PRAKTIJK


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



CROWN TATTOOS IS VERHUISD!!

Vanaf 2 januari 2020 zijn jullie
van harte welkom op de
Marktstraat 19 in Wormerveer!



 Crown Tattoos

 crown_tattoos

Marktstraat 19, Wormerveer | 075 - 615 30 85 | info@crown-tattoos.nl



Dé leukste handwerkwinkel in de Zaanstreek met een groot en gevarieerd assortiment van meer dan 15.000 artikelen voor breien, haken, borduren, diamondpainten, ritsen, vilten en naaien.

U kunt nu ook terecht bij ons voor naai- en lockmachines van de merken Juki en Lewenstein. Online krijgt u 10% korting (deze korting is al in de prijs verwerkt) Natuurlijk kunt u ook bij ons terecht om u machine na te laten kijken, schoon te maken en/ of te repareren.

Tot snel in onze winkel!

Zaans Geluk

Kleine Tocht 7L, Zaandam
075-6124024
info@zaansgeluk.nl
www.zaansgeluk.nl

Zaans Geluk

De handwerkwinkel van Zaanstad!

ER ZIT WEER EEN OFFICIËLE NAAIMACHINE DEALER IN DE ZAANSTREEK!

Loop gerust een keer binnen om achter een naai- of lockmachine te gaan zitten. Zo ervaar je het gemak van een Juki of Lewenstein naaimachine.



WIJ BIEDEN OOK LEUKE WORKSHOPS AAN!

- **Elke woensdag en zaterdagochtend** Haak in 10.00 -13.00 uur
De kosten zijn €2,50 en dit gaat naar het goede doel.
- **15 januari** Ply Split Braiding
- **22 februari** Leren breien op de rondbreinaald
- **7 maart** Dubbel breien, de basis
- **18 april** Topdown & naadloos deel 1
- **9 mei** Kantbreien nieuwe stijl

Voor de échte pizza liefhebber!

de **Pizza**
bakkers
PIZZA & PROSECCO

De Pizzabakkers Zaandam

Dam 36, Zaandam

075-6150194

www.depizzabakkers.nl/zaandam



22

DAGJE UIT IJSBEELDEN FESTIVAL



Het Nederlands Ijsbeelden Festival is een uniek winterevenement voor jong en oud! Tot en met zondag 1 maart zijn de IJsselhalen in Zwolle omgetoverd tot een adembenemende wereld van kraakhelder ijs en glinsterende sneeuw. De beste ijskunstenaars ter wereld zijn hier rondom het thema 'R-ijs door de tijd' aan de slag met 275.000 kilo ijs en 275.000 kilo sneeuw en bouwen ijs- en sneeuwsculpturen tot wel zes meter hoog. Om lange wachrijen te voorkomen tijdens dit unieke winterevenement wordt er dit jaar gewerkt met tijdsblokken. Bestel een ticket voor de datum en het tijdsblok van jouw keuze en geniet zolang je wilt van deze magische wereld.

Kijk voor meer informatie op www.ijsbeelden.nl

FILMPJE KIJKEN DOLITTLE

Na het verliezen van zijn vrouw zondert John Dolittle (Robert Downey Jr.), een dokter uit het Victoriaanse tijdperk, zich af van de wereld met enkel zijn exotische dieren als gezelschap. Wanneer de jonge koningin Victoria echter ernstig ziek wordt, wordt John gedwongen af te reizen naar een mythisch eiland om op zoek te gaan naar een remedie. Tijdens zijn zoektocht wordt hij vergezeld door een jonge leerling en een hoop dieren, waaronder een angstige gorilla, een vrolijke ijsbeer, een enthousiaste eend, een cynische struisvogel en een eigenzinnige papegaaï.

Dolittle draait vanaf 16 januari in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DANIEL ARÉVALO



Chris en Alice zijn gelukkig getrouwd, hebben een dochtertje en verwachten een tweede kind. Dan wordt Alice gebeld dat Chris een auto-ongeluk heeft gehad op een plek waar hij volgens Alice helemaal niet langs zou komen. Ze wordt gegrepen door het verlies, maar ook door de angst dat hun relatie niet zo perfect was als het leek. Alice gaat op zoek naar antwoorden en volgt zijn laatste reis tot aan het epicentrum van het mysterie: Robin-eiland, Cape Cod, Massachusetts. Tijdens haar zoektocht dringt zich de vraag op: hoe goed kende ze haar man? Hoe goed kent ze zichzelf?

Alice op het eiland van Daniel Arévalo ligt vanaf medio januari in de boekhandel.

23

De beste zorg voor je mond



Een fris, schoon en gezond gebit, wie wil dat nu niet? Daarom is het verstandig om regelmatig een bezoekje te brengen aan een mondhygiënist. Mensen uit Zaandam en omstreken kunnen hiervoor bijvoorbeeld terecht bij Medi-Monzorg Mondhygiënisten, gevestigd in Gezondheidscentrum Zaandam Oost aan de Heijermansstraat 143A te Zaandam.

Ik ben inmiddels 36 jaar mondhygiënist, waarvan ik 32 jaar, tot oktober 2015, op poli kaakchirurgie in het Zaans Medisch Centrum heb gewerkt. In 2004 deed zich daar de mogelijkheid voor me zelfstandig te vestigen. Door veranderingen binnen het Zaans Medisch Centrum moest ik op zoek naar een nieuwe locatie voor mijn praktijk, vandaar dat ik 'verhuisd' ben naar Gezondheidscentrum Zaandam Oost (dit is schuin tegenover het ZMC).

Ik werk overigens nog steeds nauw samen met de kaakchirurgen en al mijn patiënten zijn destijds gewoon 'meeverhuisd'. Ook nieuwe patiënten zijn van harte welkom. Een verwijzing is niet nodig.

Amsterdam aan de Gemeente Universiteit, tegenwoordig de ACTA. Ik heb een aantal jaar gewerkt in Zeist en ben later vertrokken naar de Verenigde Staten. Ik heb een gedeelte van mijn opleiding moeten herhalen om ook daar mijn bevoegdheid te verkrijgen. Met ontzettend veel plezier heb ik er in verschillende praktijken gewerkt, in de San Francisco Bay Area, in Californië. Nu ben ik weer terug in de Zaanstreek, na 30 jaar is 't wel weer even wennen (dat Hollandse weer hè)...maar toch ook wel vertrouwd.. gek hoe het leven kan lopen.

EVEN VOORSTELLEN...

Eind vorig jaar kreeg ik opeens een mailtje van oud medestudent en uit het oog verloren vriendin Ingrid Wafelbakker-Marner. Zij is 30 jaar geleden naar de USA vertrokken, maar nu weer terug en komt mijn praktijk vanaf deze maand op de woensdag versterken:

Ik kwam Willy via de Bruist weer op het spoor. Onze gemeenschappelijke behandelingsfilosofie en persoonlijkheden leiden ons dan nu tot een samenwerking in de praktijk Medi-Monzorg Mondhygiënisten van Willy, waar ik vanaf 22/1/2020, op de woensdag nieuwe patiënten van harte tegemoet zie. Ik heb er zin in!

Mag ik me even voorstellen, ik ben Ingrid Wafelbakker-Marner, gelijktijdig met Willy ben ik afgestudeerd aan de opleiding mondhygiënisten in

Nieuwe patiënten zijn dus nog steeds van harte welkom. De behandeling wordt geheel of gedeeltelijk vergoed uit uw aanvullende tandartsverzekering.



Eigenaar: Willy Kloosterboer-Eschweiler
Heijermansstraat 143-A | Zaandam
075-6414653 | www.medi-monzorg.nl

HAPPY 2020!

**NÚ EVEN AANDACHT
AAN JEZELF BESTEDEN
DIT IS HOE JE HET KUNT DOEN...**

AFVALLEN, 8 TOT 12% VAN JE OVERGEWICHT KWIJT
BINNEN 24 DAGEN

AZIATISCHE GREEN PEEL, JE HUID WEER MOOI GLAD
EN VLEKKEN-LOOS

HAIRSTROKES, TREEDT DE WERELD TEGEMOET MET
NATUURLIJKE WENKBRAUWEN

MESO, JE HUID WEER VOLUME TERUG GEVEN MET
EEN MESO KUUR

PROFESSIONELE SKINCARE, JE HUID VERZORGEN
MET HIGH TECH - TOP PRODUCTEN

INJECTABLES, VOOR WIE NOG SNELLER MAAR VEILIG
RESULTAAT WILT

NIUWSGIERIG ? MAAK EEN AFSpraak VOOR EEN
VRIJBLIJVEND GRATIS CONSULT MET EEN VAN ONZE
SPECIALISTEN.

W. SYLVIAVANKUIJK.NL T. 075 642 3332
Lisboa 26 | 1531 BN | Wormer | Gratis Parkeren

ANTI AGING CENTER SYLVIA VAN KUIJK

*when you are ready for more results in 2020
in record time...every time !*

Hairstrokes

**MICRO
blading**

MESO, MYO,

Zuurstof,

Gold Infusion,
Bio Face Lifting,

Asian

Green Peel

Laser

Injectables

Weightloss





En dan is het *winter*

Het is koud, guur, de feestdagen zijn voorbij en de januarimaand is volop bezig. Maar ja, deze maand moeten we toch door, dus aan Blue Monday of andere sombere dagen, daar doen we gewoon niet aan. Stay positive!

1. Couture Blush van Yves Saint Laurent, € 48,50 www.ysl.com

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 www.douglas.nl

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 www.lancome.nl

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 www.medik8.nl

5. Baked highlighter palette van essence, € 8,99 www.essence.eu

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- www.debijkorf.nl

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 www.weleda.nl

8. 4-In-1 Eye Palette Place de l'Opéra Rose Nude Edition van Bourjois, € 23,99 www.bourjois.com/be-nl

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 www.debijkorf.nl

10. Essie nailpolish dont't be choco-late, € 9,99 www.essie.nl

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



Van 12 tot en met 16 december 2019 vond 's werelds grootste premium lifestyle beurs Masters of LXRY weer plaats in de RAI in Amsterdam. Vijf dagen lang konden bezoekers zich tijdens The LOVE Edition onderdompelen in de liefde van wereldmerken, shows, primeurs, charity, glamour, design, entertainment en gastronomie. Tijdens de VIP Night spraken wij met dé man achter Masters of LXRY: Yves Gijrath.

LOVE
edition

Masters of LXRY 2019 bruis!

Hoe verklaar je het succes van Masters of LXRY?

Niemand in de hele wereld doet het zoals wij het doen. Boten naast de satébar, sterrenchefs die bij auto's staan... Alles wat niet logisch is, hebben wij op onze geheel eigen manier logisch gemaakt. Beursorganisatoren uit het buitenland snappen er helemaal niets van. Die zeggen "dat willen wij ook". Maar wij blijven het gewoon hier doen en zeggen "kom maar naar ons". Onze kracht zit echter ook in de variëteit. En in de enorme gezamenlijkheid die we met elkaar hebben.

Wat maakt dit jaar anders?

We hebben bewust gekozen voor het thema LOVE. Liefde is iets waar we zeker in het huidige tijdperk behoefte aan

hebben. Uiteindelijk zoeken we allemaal naar verbinding. Daarbij maakt het niet uit waar je vandaan komt of wie je bent. Die boodschap willen we dan ook meegeven. Als we gewoon aardig zijn tegen elkaar, hebben we allemaal een leuk leven en daar gaat het uiteindelijk om.

Hoe kan ik als ondernemer deelnemen aan Masters of LXRY?

Ons belangrijkste criterium is kwaliteit. We leggen de lat behoorlijk hoog. Het is niet zo dat je per se een Porsche moet zijn. We willen ook mensen die debuten een kans geven, maar dan moet je wel laten zien wie je bent. Durf origineel en creatief te zijn. Uiteraard binnen het domein dat we bestrijken, maar dat is zo gigantisch groot, daar is heel veel vraag naar.

"Samen
zoeken naar
verbinding"



Masters of LXRY | 020-8511450 | info@lxry.nl | www.lxry.nl

Be the beautiful you!

TOT SNEL BIJ
BEAUTY & BODY
CLINIC ZAASTAD

Vraag Jennifer Bouwman naar de behandelingen die zij biedt in haar salon en haar lachende antwoord is: "Heb je even?". Het aanbod van Beauty & Body Clinic Zaanstad is namelijk zeer uitgebreid. "En dat is precies wat mijn werk zo leuk maakt."

Creëer volume!

Een andere naam voor Russian Volume is 3D wimperextensions of Volume Lashes. Bij de One by One techniek plaatsen we één individuele wimperextension op één individuele natuurlijke wimper. Bij de Russian Volume plaatsen we meerdere wimperextensions op één natuurlijke wimper. Hierdoor is het mogelijk om een enorm volume te creëren. Afhankelijk van het aantal eigen natuurlijke wimpers en het gewenste volume, bepalen we het aantal wimperextensions. Dit kan 2D tot en met 6D worden.

LVL Lash Lifting

Lash Lifting, of wimperlifting, is een behandeling van uw eigen wimpers, zonder valse wimpers aan te brengen. De wimpers worden door siliconen pads gelift. Op deze wijze kan elk wimperhaartje behandeld worden. Hierbij worden mascara en een wimperkrultang overbodig. Wimperlifting is de nieuwste techniek in de beautybranche en is toepasbaar op alle wimpers, zowel korte als lange wimpers. Met deze techniek worden de wimpers verlengd waardoor je een wijder ogende en sprekendere blik krijgt.



INFORMEER
GEWOON EENS
NAAR DE
MOGELIJKHEDEN

Beauty & Body Clinic | Eigenaresse: Jennifer Bouwman

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

Beauty & Body Clinic

Drijf de decemberstress van je af...

Hoe leuk december ook is, het is en blijft óók een ontzettend drukke feestmaand waarin we rennen van de ene sociale ‘verplichting’ naar de andere. Januari is dus dé maand om even heerlijk bij te komen na al die hectiek.

Nu kun je dat bijkomen natuurlijk op heel veel verschillende manieren doen, maar een optie die steeds meer aan populariteit wint, is het zogenaamde floaten. Bij floaten drijf je - zonder prikkels om je heen - op een laag zout water dat verwarmd is tot lichaamstemperatuur. Iets wat we al kennen van het drijven op de dode zee, maar wat nu dus ook gewoon in Nederland kan in een speciale floatcabine, een thermaalbad of een zoutwaterbad.

Alleen met het water

Het voordeel van floaten in een speciale floatcabine is dat je hierheen volledig wordt afgesloten van alle prikkels (zoals geluid, licht en zwaartekracht) om je heen. Je bent als het ware alleen met het water en je gedachten en kunt volledig ontspannen. Hierdoor wordt het door sommige mensen ervaren als zweven.

Het gevoel van even gewichtloos zijn, werkt zeer ontspannend en rustgevend. Een uur floaten zou dan ook gelijkstaan aan maar liefst drie tot vijf uur slapen.

Nog meer voordelen

En dat is niet het enige voordeel van floaten. Het heeft namelijk ook een positief effect op stressklachten, (chronische) pijn, je concentratievermogen, je slaappatroon, je creativiteit, de bloedsomloop, sportprestaties en het bevordert het herstel van je spieren na (intensief) sporten. Niet zo vreemd dus dat (top)sporters het floaten al jaren geleden hebben ontdekt. Nog een pluspunt: tijdens het floaten komt er heel wat endorfine vrij. Dit zogenaamde gelukshormoon geeft je een gevoel van euforie en zorgt er ongetwijfeld voor dat je alle stress van de decembermaand weer van je af kunt schudden.

Benieuwd of je ook bij jou in de buurt kunt floaten? Via www.nederlandbruist.nl vind je heel wat heerlijke wellness aanbieders. Reken maar dat daar ook een ‘float adresje’ tussen zit.

EEN UUR
FLOATEN STAAT
GELIJK AAN
DRIE TOT VIJF
UUR SLAPEN

Wat past er bij de overledene?



Een eerste keuze bij een overlijden is die tussen begraven of cremeren. Als u niet weet wat de overledene zou hebben gekozen, kunt u als nabestaande zelf de keus maken. Weet u niet goed wat u moet kiezen, dan kunt u met ons overleggen. Gezamenlijk komen we tot het juiste besluit.

Afgezien van geloofsovertuiging is het voordeel van een graf dat er een gedenkplek is. Het feit dat het lichaam van de overledene er nog is, biedt troost. Als er sprake is van een familiegraf, is de keus eenvoudig.



Bij een crematie beslissen de nabestaanden of de urn meegaat naar huis, wordt bijgezet in een urnengraf of urnenmuur, of dat de as wordt uitgestrooid op een speciale plek. Misschien wel de lievelingsplek van de overledene. Ook nu geldt dat bij twijfel wij u kunnen helpen om tot de juiste keus te komen.

BLIJVENDE HERINNERING

Na een begrafenis biedt Lighthart Uitvaartzorg een tijdelijke grafmarkering aan, zodat het graf snel na de begrafenis een naam krijgt. Het is dan fijn om tijdens een bezoek aan het graf te kijken naar de resterende bloemen en de naam van uw dierbare.

In de moeilijke periode na de uitvaart wordt er ook nagedacht over een urn of grafsteen. Bij Cees Woud Natuursteen krijgt u de begeleiding waar u behoefte aan heeft.



Van een eerste schetsontwerp tot de uitvoering. Zij verzorgen nadien ook het plaatsen op het graf en de service daarna. Zij helpen u bij het maken van een persoonlijk monument, want iedere persoon is immers uniek.

EEN "TWEDE LEVEN"

Grafmonumenten hebben het eeuwige leven. Als een graf na 20 jaar wordt teruggegeven aan de gemeente verdwijnt ook de steen. Cees kan met toestemming van de nabestaanden de steen een nieuw leven geven, informeer hiernaar bij een bezoek. Bijna alles is mogelijk. Meestal wordt het grafmonument gemaakt van duurzaam en onderhoudsarm graniet, maar ook van hardsteen of marmer. Natuurlijk kunnen Cees en Marian Woud u adviseren in monumenten van glas, roestvrijstaal of brons.

Cees en Marian kunnen u ook helpen met een mooie urn, zoals een waterurn, een monument in uw tuin of op de begraafplaats bij een graf.

Ambachtelijk, met zorg en liefde voor u gemaakt.



Als het leven
je laat struikelen,
maak er dan
een *salto* van



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

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.



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**

Wat brengt **januari** jou?

Ram 21-03/20-04

Januari brengt voor iedereen geboren onder het teken Ram veel ervaring, vooral in carrière. Rammen zullen overvloeien door veel originele ideeën.

Stier 21-04/20-05

Aan het begin van een nieuw jaar is elke Stier op zoek naar nieuwe informatie en educatie. Er is een grote kans dat januari je iemand brengt met dezelfde hobby's en interesses.

Steenbok

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet.

Tweelingen 21-05/20-06

De Tweeling kan een januari verwachten die in het teken van relaties staat. Je bent geïnteresseerd in zelfeducatie, maar Venus brengt je iemand met dezelfde interesses.

Kreeft 21-06/22-07

Aan het begin van het jaar wil je alle nieuwe dingen ervaren. Elke Kreeft kan een januari tegemoetzien vol met onverwachte momenten en intense emoties.

Leeuw 23-07/22-08

Aan het begin van het jaar voel je je wat langzaam. Het kan lijken alsof de tijd stilstaat, wat zich toont in je werk. Maak je geen zorgen.

Maagd 23-08/22-09

Januari zou een maand van de succesvolle carrière moeten zijn voor iedereen die geboren is onder het teken van de Maagd. Je doelen bereiken is heel makkelijk.

Weegschaal 23-09/22-10

Januari brengt veel interessante gebeurtenissen en zelfs mogelijkheden op je werk die je onmiddellijk met beide handen moet aangrijpen.

Schorpioen 23-10/22-11

De Schorpioen kan een kalm begin van het jaar verwachten. De momenten die je het meeste waardeert, zijn de momenten dat je alleen bent, dus ga daar naar op zoek.

Boogschutter 23-11/21-12

Wees niet zo onderdanig. Dit geldt zowel voor je carrière als je liefdesleven. Wees niet bang om je mening te geven en jezelf te zijn. Anders zul je nooit krijgen wat je wilt.

Steenbok 22-12/20-01

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet. Op die manier kun je veel toekomstige genante situaties of problemen voorkomen.

Waterman 21-01/19-02

Waterman is omgeven door nieuwe ontdekkingen en ervaringen vanaf het begin van het jaar. Als je single bent, zal januari je waarschijnlijk een nieuwe kennis brengen.

Vissen 20-02/20-03

Vissen kunnen rust en balans verwachten aan het begin van het jaar. Januari brengt je een stoot positieve energie die je het best kan inzetten op je werk.

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.

Cremeren
€ 429,-



Cremaere

Crematieverzorging met visie

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

Bruist wenst
alle lezers
een
bruisend
nieuw jaar

FIT het nieuwe jaar in

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

Kracht & cardio

Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

Blijf realistisch

En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.

EET BEWUST,
EET BIOLOGISCH
OF VEGETARISCH

Bewuste keuzes maak je zo!

Feestdagen en eten worden vaak in één adem genoemd. Heb jij je ook lekker laten gaan op culinair vlak, je principes losgelaten en heb je daar nu spijt van? Geen probleem, die pak je deze maand net zo makkelijk weer op.

Veel mensen hebben sowieso het gevoel dat ze in januari het een en ander moeten compenseren qua eten en drinken. De een wil per se op dieet om de feestkilo's kwijt te raken, de ander wil vooral even een maandje wat bewustere keuzes maken na alle overdaad van de decembermaand. Dit betekent overigens niet dat je minder of minder lekker hoeft te eten, want ook 'bewust eten' kan ontzettend lekker zijn.

Maandje zonder vlees

Zo kun je er bewust voor kiezen om eens een maand geen vlees te eten. Volgens sommige mensen een gezondere manier van leven en bovendien beter voor de dieren en het milieu. Geen zin om allemaal 'ingewikkelde' vegetarische gerechten te moeten bereiden, met ingrediënten waar je nog nooit van hebt gehoord? Dat hoeft ook niet, er zijn tegenwoordig zo veel lekkere vleesvervangers te vinden in de supermarkt dat je ook gewoon je normale maaltijden kunt

koken, maar dan met zo'n vervangend product. Voor veel mensen is helemaal geen vlees meer eten net een stap te ver. Geldt dat ook voor jou, dan kun je er ook voor kiezen om in ieder geval te minderen met hoe vaak je vlees eet en dus (een tijdje) flexitairisch gaan leven, zoals ze dat ook wel noemen.

Of toch biologisch

Een andere bewuste keuze die je op het gebied van eten kunt maken, is de keuze voor biologische producten. Bij de productie hiervan wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de omgeving. Argumenten als 'daarvoor moet ik helemaal naar een speciale winkel' of 'dat is toch veel te duur' gaan tegenwoordig niet meer op, want elke supermarkt heeft inmiddels een ruim aanbod biologische producten tegen een schappelijke prijs. Ga het zelf maar eens bekijken. En wie weet zet dit 'verantwoorde maandje' je wel aan tot blijvend bewuste keuzes.

Wil jij ook bewustere keuzes maken om bij te komen van de feestdagen?

Op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld ondernemers in jouw regio die je hierbij kunnen helpen.

Korting op je haarbehandeling!

HAAL NU JOUW PERSOONLIJKE HIZI HAIR CARD VOOR SLECHTS € 9,95! Hiermee 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.

Korting is direct geldig en de kaart is een jaar geldig.



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

Alledaags & Bijzonder

Voor klussers, kunstenaars en snuffelaars

Winkel van Alledaagse & Bijzondere spullen van vroeger tot nu!

Met o.a.: Keukenspullen, meubelen, witgoed, kristal, gereedschap, woonaccessoires, boeken, cd's, dvd's, lp's, audio, bestek en servies

Ook hebben wij **VINTAGE DESIGN** accessoires en meubelen uit de jaren '50 t/m '80



Zuideinde 142, Koog aan de Zaan
 Geopend: Woensdag t/m zaterdag - 10:00 t/m 17:00 uur
www.alledaagsenbijzonder.nl



BEL, APP
OF MAIL
06- 284 186 99
info@ikzaljehelpen.nu



Jan Geerling
Mediator
Coach
Vertrouwenspersoon

HULP NODIG?

Heb je ruzie of een conflict? En ben je bereid dit op te willen lossen?

Heb je geen financieel overzicht meer? Lukt het je niet te sparen? Je wilt je financiën weer in balans brengen? Of je hebt ondersteuning nodig bij financiële beslissingen?

Heb je hulp nodig bij het opstarten van je eigen onderneming? Of bij het maken van een ondernemersplan of website?

Ik Zal Je Helpen | Westerwatering Zaandam **06- 284 186 99**
info@ikzaljehelpen.nu | www.ikzaljehelpen.nu

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

Een nieuw *begin*

Heerlijk, een nieuw jaar, nieuw begin. Een lege pagina. Wat staat er op je wensenlijst voor 2020? Wat ga je doen? En ook belangrijk, wat wil je vooral niet meer doen? Denk je hier wel bewust over na? En handel je er ook naar? Of doe je maar wat en laat je de dagen aan je voorbijgaan?

Geniet je wel voldoende? Waar word je eigenlijk blij van? Stel dat je over twaalf maanden terugkijkt op 2020, hoe zag het aankomende jaar er dan uit? Doe je ogen dicht en denk er eens bewust een paar minuten over na. Wat wil je écht? Wat vind je belangrijk? Heb je plannen en concrete doelen voor 2020? En ik bedoel geen loze goede voornemens. Wat ga je doen?

Nu je dit leest lijken dit wellicht oppervlakkige woorden, maar ze zijn van onschatbare waarde als je er serieus over gaat nadenken en er vooral ook iets mee gaat doen.

Stel dat je leven een boek is en jij bent de schrijver van het verhaal. Hoe wil jij dan dat het verhaal verloopt? 365 lege pagina's. Het is aan jou.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.com



Foto Yourt Claessens

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-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!*



Viskoekjes

met sperziebonen

4 PERSONEN - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 blikjes roze zalm of tonijn
- 3 bosuitjes
- 4 sneetjes witbrood
- 1 ei
- zout en peper
- 800 gr. aardappelpartjes
- 6 eetl. olijfolie
- sperziebonen

Laat de zalm of tonijn uitlekken (evt. vel en graten verwijderen). Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Snijd de korsten van het brood en verkruimel het brood (in een keukemachine). Meng het broodkruim met de vis, het ei en zout en peper naar smaak. Schep de bosui erdoor. Bak de aardappelpartjes in de helft van de olijfolie. Vorm ondertussen van het vismengsel met natte handen vier platte schijven en bak deze in de rest van de olijfolie in circa 6 minuten gaar en goudbruin. Kook de sperziebonen met een beetje zout in 6 minuten beetgaar. Serveer de viskoekjes met de aardappelpartjes en de sperziebonen.



Annemiek, grafisch vormgever bij Bruist

Deze recepten zijn bij ons thuis de twee grote favorieten. Als ik vraag: “Wat eten we vandaag?” dan wordt stevast geroepen: viskoekjes of ‘chique pasta’. Wij noemen dat chique omdat het net iets specialer is dan de gewone spaghetti met gehakt, groente en tomatensaus. Maar het is wel heel eenvoudig te maken. Kip en ingrediënten in een schaal en de oven doet de rest. Het recept van de heerlijke viskoekjes is eigenlijk met zalm, maar wij gebruiken meestal tonijn. **Tip:** ze zijn koud ook heel lekker als snack.

Italiaanse kipschotel

met broccoli

4 PERSONEN - 20 MINUTEN + 30 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN

- 350 g kipfilet
- 125 g mozzarella
- 2 eetl. olijfolie
- 2 tenen knoflook
- peper
- 600 g pastasaus of een blik tomatenblokjes
- 1 theel. Italiaanse kruiden
- 1 theel. gedroogde oregano
- 300 g spaghetti
- 800 g broccoli

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kipfilet in plakken en de mozzarella in plakjes. Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Leg de kipfilet dakpansgewijs in de ingevette ovenschaal. Pers de knoflook erboven en bestrooi de kip met peper. Schenk de kant-en-klare pastasaus erover. Als je tomatenblokjes gebruikt, voeg dan wat extra peper en Italiaanse kruiden toe. Leg de plakken mozzarella op de kip en bestrooi met de oregano en peper. Bak de kipschotel in de oven in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes. Kook de broccoli in 6 minuten beetgaar. Serveer de kipschotel met de spaghetti en broccoli.





PEUGEOT

De leeuw is elektrisch

Ontdek het zelf op: www.vanmossel.nl/peugeot



Van Mossel