

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO

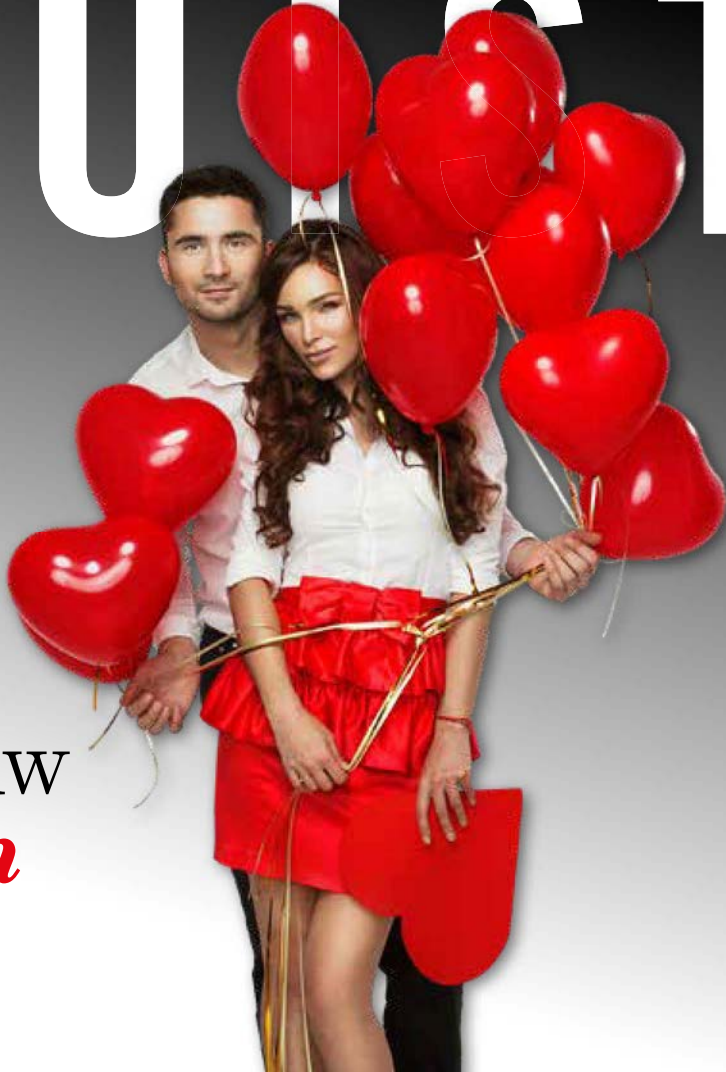


FEBRUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

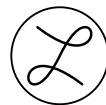
BRUIST

*Planten en
bloemen,*
het mooiste cadeau!

Mag ik jouw
valentijn
zijn?



EEN ONVERGETELIJKE ERVARING



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874

EST. THE 1874
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.

P.S. Ontdek nu ook onze nieuwe PERK'S Treasure Lounge!

BRUIST
Deal

€ 79,50 P.P.*

PROMOCODE: BRUIST

**RESERVEER NU VIA
WWW.LEIJHOF.NL**

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

**Culinair
3-Gangen Menu Du Chef
Luxueus ontbijt**

Parkeren

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

Heusdensebaan 7 Oisterwijk
+31 (0)13 523 1123
www.leijhof.nl

Groeten uit Oisterwijk



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

www.hoorbegrip.nl



8



18



12

win



43



14



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 - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Astrid Berkhout
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

 Like ons op Facebook.com/haarlembruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
 of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

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 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



Bruisende lezer,

All you need is love! De Beatles zongen het ooit al en nog steeds 'predikt' Mister Love Robert ten Brink dit met grote regelmaat op de Nederlandse televisie. En geef ze eens ongelijk... Liefde is toch ook een van de belangrijkste dingen in het leven?! De liefde mag wat ons betreft dan ook zo vaak als mogelijk gevierd worden. Gelukkig doen we dat deze maand wereldwijd weer massaal op Valentijnsdag. En wij vieren die liefde met jullie mee!

we je ook nu weer heel wat te vertellen over tal van bruisende onderwerpen. Vertelden we vorige maand bijvoorbeeld nog dat 'groen wonen' – in de zin van duurzaam wonen – de trend was, deze maand vertellen we je meer over het letterlijk wonen tussen het groen. Want ook dat is dit jaar dé trend. Op naar het tuincentrum dus en tover jouw huis om tot je eigen private jungle. Verderop in dit magazine geven we je hiervoor maar al te graag wat inspirerende tips.



Natuurlijk draait deze nieuwste editie van Bruist niet alleen om de liefde. Zoals elke maand hebben

Vier het leven en vier de liefde!
Lea en Marcel Bossers



Foto: Ron Eskens, soowpictures.nl

Inhoud

WONEN
TUSSEN HET
GROEN

Verander je huis in een trendy *jungle*

In de vorige editie van Bruist vertelden we het al: groen wonen is de trend. Vorige maand doelden we daarmee specifiek op duurzaam wonen, dit keer willen we het echter hebben over letterlijk wonen tussen het groen.

En dan bedoelen we wonen in een huis vol groene planten, want ook dat is een van de trends voor 2020. Om precies te zijn: groene (niet bloeiende) planten met grote bladeren die jouw huis het hele jaar door de uitstraling geven van jouw eigen 'private jungle'. Kies bijvoorbeeld voor een Monstera (gatenplant), palm, Alocasia (olifantoor) of Pilea (pannenkoekenplant). En ook cactussen en vetplantjes doen het bijzonder goed binnen deze trend, klein of groot, alleen of meerdere bij elkaar, maar net wat jij het mooist vindt.

De juiste verzorging

Als je dan kiest voor al dat groen in je huis, is het natuurlijk wel belangrijk dat het ook echt groen blijft. Sommige planten hebben voldoende aan alleen wat water op zijn tijd, anderen hebben meer verzorging nodig. Internet kan hiervoor natuurlijk een eenvoudige bron van informatie zijn, maar bij een goed tuincentrum kunnen ook de medewerkers

je meer vertellen over de verzorging van jouw aankoop, zodat je zo lang mogelijk van je groene huis kunt genieten.

Nooit uit de mode: rozen

Ook op het gebied van bloemen kent 2020 natuurlijk weer de nodige trends. Je bloemist kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen. Maar het belangrijkste blijft dat je kiest voor een boeket dat jij echt mooi vindt en dat bij jou of degene voor wie je het koopt past. Maar als we je dan toch een tip mogen geven: het is natuurlijk februari, de maand van Valentijnsdag en bij deze dag van de liefde horen... rozen! Wat ons betreft een trend die nóóit uit de mode zal raken. Verras je geliefde met één enkele roos of een prachtige bos rozen (eventueel aangevuld met wat groen) en diens dag kan zeker niet meer stuk. De liefde mag immers gevierd worden!

Wil jij meer weten over de planten- en bloementrends voor 2020? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.

Vanuit de stoel van de schoonheidsspecialiste door naar de kappersstoel. Dat kan bij **Indigo Hair & Beauty**. Tweëntwintig jaar geleden begon Leo van Norde zijn eigen kapsalon in Haarlem, vijf jaar later voegde zijn vrouw Ellen zich bij hem met haar schoonheidssalon. Samen zetten zij zich voor 100% in voor hun klanten.

Sinds 2015 is Indigo Hair & Beauty gevestigd in een splinternieuwe salon, op 150 meter verwijderd van het oorspronkelijke pand, dat inmiddels is gesloopt. Leo zit met de kapsalon op de begane grond, terwijl Ellen is te vinden op de verdiepingsvloer. "Je kunt dus heel makkelijk bij elkaar binnenlopen", aldus Ellen.

ALLROUND KAPSALON

"Leo is een echte herenkapper. Dankzij zijn schat aan ervaring heeft hij dit vak perfect in de vingers. Ook baarden kan hij trimmen. Leo laat zich bijstaan door een dameskapster, een leuke jonge meid die zorgt voor hippe, trendy

kapsels. Knippen, verven, het kan allemaal. Balayage en high- en lowlights zijn nog steeds helemaal in. Stylen doen we met de producten van Goldwell, maar het verven gebeurt met de verf van Eugene Perma, die zorgt voor een geweldige glans."

TOTALE ONTSPANNING

"In de schoonheidssalon kun je terecht voor allerlei huidverbeterende gezichtsbehandelingen met de eerlijke, hypoallergene producten van Janssen Cosmetics en LookX scincare, maar ook voor o.a. harsen en epilieren van de wenkbrauwen. Je wordt heerlijk vertroeteld door mijn handen en door mijn aanwezigheid. Ik neem alle tijd voor je en

allerlei extra's als een hoofdmassage tijdens het intrekken van het masker maken het helemaal af. Zodra je hier in de stoel ligt, kan het genieten beginnen."

GEMOEDELIJKE SFEER

In zowel de kapsalon als de schoonheidssalon hangt een gemoedelijke sfeer die ervoor zorgt dat je je al snel helemaal op je gemak voelt.

"In ons vak doen we natuurlijk meer dan alleen werken met je haren en huid. We bieden graag een luisterend oor!"

"JE KUNT HIER HELEMAAL
TOT JEZELF KOMEN"



Alles voor

Hair & Beauty

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 navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geurolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

www.sustOILable.com



**50% KORTING MET DEZE
BRUIST**



Deal
SHOP JOUW
GAASTRA
MODE MET
PROMOCODE
BRUIST

Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties

**WHERE STYLE MEETS
COMFORT!**

Deze eetkamerstoel doet je hart sneller kloppen. Het zwart metalen frame is gecombineerd met een comfortabele zitting bekleed met een velours stof in diverse trendy kleuren. Om urenlang samen met jouw valentijn te genieten van een romantische avond.

www.livinroom121.be

LEZERSACTIE

**Maak kans op een
mooie, sterke rugzak
t.w.v € 49,99**

Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiel details. En... hij is waterafstotend!



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. #RUGZAK naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Verwen jouw valentijn!

win

LEZERSACTIE

**Maak nu kans op een
Paradise PINK kussen
t.w.v. € 32,-**

Zacht velours kussen met aan beide zijden een mooie Paradise-print erop. 60 cm x 40 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen. www.livinroom121.be



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. #PINK KUSSEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

**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.

www.mgcenterma.nl

LEZERSACTIE

**Maak kans op een
Peach Blossom Smoothing
Body Wash.**

Verras jouw valentijn met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze 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. #PEACH BLOSSOM naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



BRUIST

Deal

Neem jouw valentijn mee naar Gran Canaria

Verblijf in een prachtig complex met een zwembad en een geweldig uitzicht.

1-slaapkamerappartement € 85,- per nacht*
2-slaapkamerappartement € 105,- per nacht*

€ 85,-
p. nacht*



Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties en reserveer met promocode BRUIST

SLACHTOFFERS
MOETEN ZICH
GEHOORD
VOELEN



Met hart voor de mens

Toen Geertruid van Wassenaer en Evert Wytema - ervaren advocaten met inmiddels meer dan 30 jaar ervaring - elkaar leerden kennen op hun werk, een letselschadekantoor in Amsterdam, hadden zij meteen een klik. In 2014 bundelden zij hun krachten en openden zij hun eigen letselschade praktijk in Haarlem.

Geertruid was als kind getuige van een vreselijk ongeluk. "Dit heeft diepe indruk op mij gemaakt", vertelt zij bewogen. Het heeft er mede voor gezorgd dat zij zich al snel in haar loopbaan specialiseerde in rechtshulp aan slachtoffers en nabestaanden van ongevallen en medische fouten.

Hulp op maat

"Als letselschade advocaat ben je in staat daadwerkelijk iets te doen als er iets gebeurt. Wij kunnen je je leven niet teruggeven, maar we zijn wel in staat hulp te bieden in te schakelen, die specifiek op jou afgestemde begeleiding en ondersteuning kunnen bieden. Samen met jou maken we ons er hard voor om een schadevergoeding te realiseren. Daarbij moet je niet alleen denken aan geld. We bekijken wat voor voorzieningen je nodig hebt om weer overeind te krabbelen. Dat regelen we zoveel mogelijk in goed overleg met de aansprakelijke partij, vaak verzekeraars. De gang naar de rechter proberen we als het even kan te voorkomen."

De best mogelijke oplossing

"We komen de nodige ellende tegen. Zeker als kinderen ernstig letsel oplopen, raakt het ons diep. We zijn echter altijd even gemotiveerd om er het beste uit te halen. Ons credo is niet voor niets een geveugelde uitspraak van Maarten Luther: "Als morgen de wereld vergaat, plant ik vandaag mijn appelboom". Voor veel slachtoffers is letterlijk de wereld vergaan, maar er is dikwijls verbetering mogelijk. Het minste wat we kunnen doen, is de financiële zorgen wegnemen."


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

Bevlogenheid

"Tijdens ons gesprek komt duidelijk de bevlogenheid van Geertruid tot uitdrukking. Ik wil me met hart en ziel inzetten voor mijn klanten. Het is heel fijn om op deze manier iets voor mensen met letselschade te kunnen betekenen!"



Ga jij deze zomer op vakantie naar Italië?

Dan is het nu het moment om alvast wat van de taal te leren!

NEEM CONTACT MET ONS OP VOOR EEN VRIJBLIJVENDE, GRATIS PROEFLES!

Wat is Altraitalia?

Een flexibel en klantgerichte taalschool met ervaren Italiaanse docenten met veel accent op conversatie. De cursussen variëren van eenvoudige beginnerscursussen tot geavanceerde lessen voor gevorderden. De groepen zijn klein en na het intakegesprek worden ze zorgvuldig samengesteld. Daarnaast organiseert Altraitalia regelmatig culturele activiteiten en workshops. "Ik wil de context laten zien waarin het Italiaans -mijn eigen taal- leeft en beweegt!" aldus Alessandra Murmura. Graag tot ziens bij Altraitalia, sinds 15 jaar de Italiaanse taalschool van Haarlem en omstreken.



Dit jaar telt februari niet 28 maar 29 dagen. Deze **schrikkeldag** is ooit ingevoerd omdat anders de lente steeds vroeger zou beginnen.

14 februari vieren we wereldwijd **de liefde**, het is Valentijnsdag.

In een kamer met planten werkt je **geheugen** maar liefst 20% beter.

De geboortesteen voor februaribaby's is **de amethyst**, deze steen symboliseert moed en klasse.

Rode rozen staan voor romantiek, gepassioneerde liefde en verleiding. Geef je je geliefde 1 rode roos, dan wil dat zeggen: ik houd nog steeds **alleen van jou!**

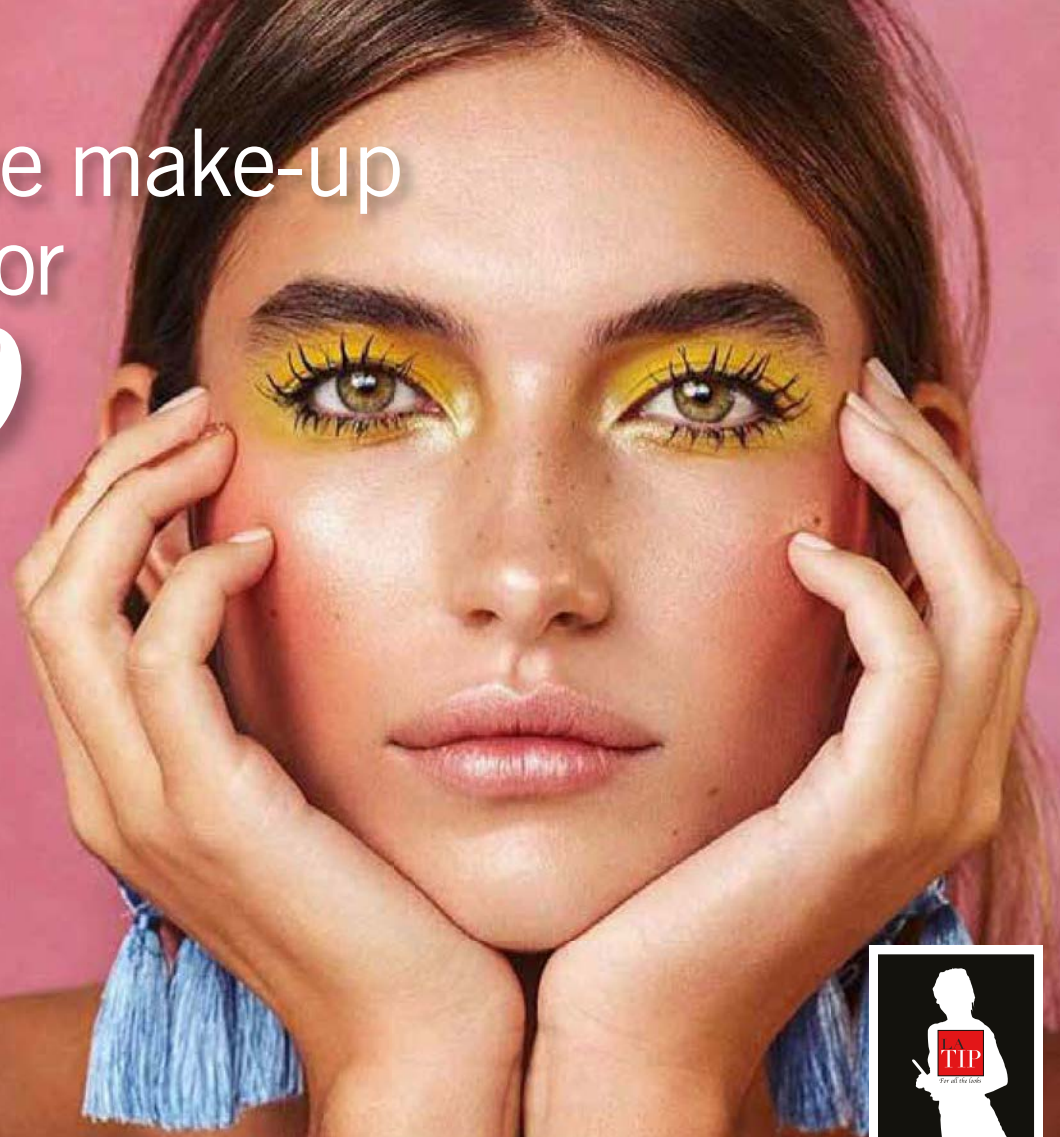
Mensen die in februari (of januari) geboren zijn, hebben volgens een onderzoek meer kans om **beroemd** te worden.

Het verzorgen van planten blijkt een perfecte manier te zijn om **stress te verminderen**.

4 februari is het Wereldkankerdag. Op deze dag wordt wereldwijd stilgestaan bij **de impact van kanker**.

De nieuwe make-up trends voor 2020

In 2019 hebben we kunnen genieten van de witte eyeliner, warrige wenkbrauwen en natuurlijke make-up looks. Aangezien make-up trends constant aan het veranderen zijn, is het tijd om ruimte te maken voor de nieuwste make-up trends van 2020. Waar we in 2019 vooral voor natuurlijke looks kozen, gaan we in 2020 voor nieuwe en opvallende make-up trends.



La Tip | 06-39474707 | latip@latip.eu | www.latip.eu



1. Gekleurde mascara

De zwarte mascara kun je achterlaten in 2019. In 2020 pakken we sneller een paarse, groene of misschien wel blauwe mascara om nadruk te leggen op onze ogen. Vind je deze te heftig, dan geeft zelfs een bruine mascara al een zachter effect.

2. Neon oogschaduw

Vind je de neon oogschaduw te heftig of opvallend, probeer dan de neonkleur alleen aan te brengen in de binnenste hoek van je oog in plaats van highlighter.

3. Roze lippenstift

Hoewel we allemaal verliefd zijn op een mooie rode lippenstift, is het in 2020 tijd om deze een andere tint te geven. De felle roze kleur is opvallend, sexy en lief tegelijk.

4. Hoge eyeliner

Je hoeft je geen zorgen meer te maken als je compleet naast je ooglid uitschiet met eyeliner. Bij deze make-up trend is de eyeliner hoger op het ooglid – boven de vouw van je ooglid zelfs – aangebracht. Hoe hoger, hoe opvallender. Het is leuker om hierbij juist geen traditioneel zwarte eyeliner te gebruiken.

5. Waterkleur oogschaduw

Je lievelingskleuren, maar dan lichter en pastel. Hoe zacht en dromerig is deze make-up look? Met deze lichte, subtiele oogschaduw kleuren maak jij zeker een verschil in 2020.

6. Gestructureerde wenkbrauwen

Waar 2019 plaats maakte voor de oh zo geweldige warrige wenkbrauw trend, maakt 2020 plaats voor de gestructureerde wenkbrauw.

7. Pastel eyeliner

Deze make-up trend brengt de witte eyeliner naar een hoger niveau. Laat je ogen nóg meer opvallen op de leukste manier met een roze, paarse of groen gekleurde pastel eyeliner.

8. Gouden studs

Van de kleinste glitters naar de grootste. De gouden studs zorgen er in 2020 voor dat jij helemaal klaar bent voor de leukste make-up looks.

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.



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!*



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 zekerder en straal je dat ook naar anderen uit.



Judica Skincare Beauty treatments

skinspecialist

Slaperdijkweg 114 Haarlem
+31 612 86 55 75
judicaskincare.com



DAGJE UIT BLUES FESTIVAL DELFT



14, 15 en 16 februari vindt in Delft weer het grootste indoor blues-festival van Nederland plaats. De programmeurs stellen ieder jaar een divers programma samen waarin verschillende bluesstijlen te beluisteren zijn. Bij de ruim dertig locaties hoor je onder andere delta blues, Chicago blues, Texas & Westcoast blues, jump'n'Jive, bluesrock, Americana, rock-a-billy en versterkte en akoestische livemuziek. Volop variatie dus! Naast alle gratis toegankelijke optredens, staan tijdens deze 22e editie eveneens bijzondere specials op het programma, waaronder een speciale filmvertoning in filmhuis Lumen, theatervoorstellingen in het Rietveld Theater, een gospel-optreden in de Maria van Jessekerk en een mondharmonica workshop.

Meer info op www.delftblues.nl

FILMPJE KIJKEN THE CALL OF THE WILD

Deze film volgt Buck, een hond met een groot hart. Zijn normale huisdieren bestaan in Californië komt op z'n kop te staan wanneer hij tijdens de goldrush aan het einde van de negentiende eeuw naar de wildernis van de Alaskanse Yukon wordt gestuurd. Buck wordt de minst ervaren toevoeging aan een hondensleeteam dat post moet gaan bezorgen. Later groeit de heldhaftige hond uit tot de leider en beleeft hij het avontuur van z'n leven. Op deze manier vindt Buck zijn ware plek in de wereld en wordt hij eindelijk z'n eigen baas.

**THE CALL OF THE WILD is vanaf
19 februari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN THOMAS VERBOGT



De hoofdpersoon in de nieuwe roman van Thomas Verbogt wil graag een verbond vormen met Sander, zijn pleegbroer, maar dat lukt niet. Er staat iets in de weg, iets wat hij niet kan duiden, maar wat hem een leven lang achtervolgt. Wanneer hij afscheid neemt van zijn ouderlijk huis en daarmee ongewild ook zijn grote liefde uit het oog verliest, begint hij aan de zoektocht naar zijn eigen leven. Die zoektocht is onlosmakelijk verbonden met het geheim dat tussen Sander en hem in stond. Als je de stilte ziet is een diep ontroerende roman over verlangen, vluchtigheid en betekenis geven aan het leven. **Vanaf 24 februari verkrijgbaar bij de boekhandel.**

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

Gepensioneerd ...



Dit is Piet, 72 jaar en al enige jaren gepensioneerd. Maar nog steeds actief en gemotiveerd aan de slag als bezorger voor Nederland en België Bruist. Een betrokken en gemotiveerde bezorger die meedenkt met het reilen en zeilen van de bezorging in zijn regio.

Ben jij op zoek naar een (bij)baan voor 1 volle week in de maand? Word dan nu **BEZORGER** van onze bruisende magazines in de regio **HAARLEM.**

WAT WIJ ZOEKEN:

Een gemotiveerde man of vrouw die 1 week aan het begin van elke maand onze magazines wil gaan bezorgen. **Ben jij die actieve thuismoeder of vitale, actieve oudere man of vrouw die er voor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?**

- Iemand die binnen een straal van 10 km in of rond Haarlem woont.
- Vergoeding: € 1,10 per adres waarbij je de beschikking hebt over een eigen auto.

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie een mail met je CV naar Frans Pijnenburg via frans@nederlandbruist.nl. Of bel 076-7115340 voor meer informatie.

We behandelen geen tanden maar mensen!



Marcel Spek

Het team van 18 gedreven medewerkers gelooft in samenwerking, vanuit de overtuiging patiënten daarmee de beste mondzorg te kunnen bieden.

“Er werken 3 tandartsen, een implantoloog en endodontoloog; een mix van ervaring. Door op deze manier samen te werken, kunnen we focussen op datgene waar we goed in zijn. Er zijn korte lijntjes en we lopen makkelijk bij elkaar binnen. Zo brengen we onze zorg op een hoger niveau. En daar heeft de patiënt alleen maar profijt van. We zijn altijd bereikbaar en staan altijd voor de mensen klaar.”

Een compleet aanbod

Bij Tandartsen aan de Herenweg kun je terecht voor alle gangbare tandartsbehandelingen: Van algemene tandheelkunde en mondhygiëne behandelingen tot wortelkanaalbehandelingen en implantologie, prothetische en esthetische behandelingen. “Bijna alles gebeurt gewoon in huis.”

Samen met de patiënt

“Als je hier binnenloopt, word je gastvrij ontvangen en nemen we alle tijd voor je. We luisteren goed naar jou en kijken samen hoe we het beste te werk kunnen gaan om te zorgen dat jij over 20 jaar nog steeds happy bent met je gebit.”



Fenja Grientschnig



Robbert Bakker



TandartsenaandeHerenweg

Herenweg 103 a Heemstede | 023-7601320

info@tandartsenaandeherenweg.nl | www.tandartsenaandeherenweg.nl

Laat je
verrassen door
een prachtig
concert



Pink Floyd Project
The Wall 40 Years

**vr 7
feb**

Ontdek
de beste
shows in
Haarlem



Opera Melancholica
Opera2Day

**za 15
feb**



Nederlands Blazers Ensemble
Beethoven Symfonie nr. 9

**zo 1
mrt**

**Philharmonie
Haarlem**



Vreemde Kostgangers
Drie iconische nederpoppers

**5-6
mrt**

**Stadsschouwburg
Haarlem**



**Creedence
Clearwater Revival**

**wo 12
feb**

*Tribute by The
Fortunate Sons*

www.philharmoniehaarlem.nl

www.stadsschouwburghaarlem.nl

Wanneer er een crisissituatie in je leven is ontstaan sta je voor een grote uitdaging: beslissingen nemen die je uit de crisis halen.

Het gaat eigenlijk niet om de situatie op zich, niet om de oorzaak. Waar het om draait is de manier waarop je ermee om kunt gaan. Wat voor de één een grote ramp is, is voor de ander niets meer dan een klein probleem. Dit verschil heeft te maken met iemands veerkracht: het tot je beschikking hebben van verschillende oplossingen en strategieën die je uit de crisis kunnen leiden. Veerkracht is voor een groot deel aan te leren. Het gaat om vaardigheden, kennis en bewustwording.

Een van die vaardigheden is Levensvreugde, een gevoel van algemene tevredenheid over het leven, een aangenaam gevoel. Levensvreugde geeft ons kracht, hoop en motivatie, én het is te trainen als je dat wilt.

"Plezier is de eenvoudigste vorm van Dankbaarheid"

K.Barth

Veerkracht

Waar denk jij aan bij levensvreugde?

Sneeuwt die soms een beetje onder omdat je er niet zo vaak bewust over nadenkt? Zou je het graag meer willen hebben? Hoe doe je dat?

Pak elke dag een moment van bezinning waar jouw gevoel van levensvreugde in zit. Op een bewuste manier stilstaan bij het leven. Je realiseren dat er ups en downs in het leven zitten. Dat je brein van nature geneigd is om meer naar de downs te kijken, betekent dat je bewust met de ups bezig mag zijn. Door dit dagelijks te doen train je jezelf en ontwikkel je deze vaardigheid.

Zou het jou ook goed doen om bewuster met Veerkracht bezig te zijn?

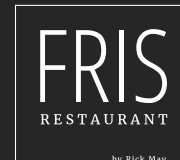


Welkom bij Restaurant Fris



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 beleving.



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

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





All you need is... *love*

Februari is de maand van valentijn. Pak dus dit moment en laat je partner, familie en vrienden weten wat ze voor je betekenen. Een beetje extra liefde doet wonderen.

1. Amor Amor Eau de Toilette van Cacharel, vanaf € 42,- www.iciparisxl.nl

2. Body van Leg Avenue, € 40,95 www.legavenue.eu

3. Showergel van de Hema, € 4,- www.hema.nl

4. Kalan, € 210,- www.parfumerie.nl

5. Scandal'Eyes Volume on Demand Mascara van Rimmel, € 15,99 www.rimmellondon.nl

6. essie limited valentine's day collection, € 9,99 www.essie.nl

7. Rouge Pur Couture Collector van Yves Saint Laurent, € 38,70 www.ysl.com

8. Revitalift Red Cream van L'Oréal Paris, € 24,95 www.loreal-paris.nl

9. Tas Florian Fire van SMAAK Amsterdam, € 249,- www.smaakamsterdam.nl

10. Fruit kiss caring lip balm van essence, € 1,59 www.essence.eu

11. Olympéa Onyx Eau de Parfum 80ml van Jean Paul Gaultier, € 109,25 www.douglas.nl

12. Sneakers van s'Oliver Women, € 89,95 www.soliver.nl



Ontdekkend opgroeien in de villa van

Prins Heerlijk

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

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

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



Prinsen Bolwerk 11 Haarlem | 023 5514074 / 0655767405 | www.nso-prinsheerlijk.nl | info@nso-prinsheerlijk.nl



Ben jij een rolmodel?

Werk je in een omgeving met anderen? Heb je kinderen? Dan ben je een rolmodel. Een voorbeeld. Iemand die ze nadoen. Of je wilt of niet.

Misschien heb je zelf wel een heel duidelijk idee in je hoofd: ik word *nóóit* zoals mijn moeder/vader! Jouw opvoeders, je ouders, leraren op school en (pop)idolen hebben jou gemaakt tot wie jij bent. Of je dat nou leuk vindt of niet.

Heb je wel eens nagedacht hoe jij jouw ideeën, normen, waarden en overtuigingen overbrengt op de volgende generatie? Wat voor voorbeeld ben jij? Vriendelijk, eerlijk, betrouwbaar? Ben je expliciet in wat je belangrijk vindt of laat je dat juist aan de ander over? Of moet de ander tussen de regels doorlezen wat jij significant vindt, of hoe het hoort? Maar hoe zit het met sportief en actief zijn, lezen, samen eten, koken, opruimen? Dingen doen voor een ander, zomaar omdat het aardig is? Leer je dat aan je kinderen of aan anderen waarmee je woont of werkt?

Opvoeden met een einddoel voor ogen: wat moet jouw kind kennen en kunnen als hij of zij zelfstandig gaat wonen. Hoe help jij als ouder, opvoeder of begeleider en hoe belemmer jij hun ontwikkeling?

Wil je ook leren hoe je zelf meer invloed kunt uitoefenen 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 | www.louisetuijt.nl



LOUISE TUIJT-SNIPPE
SPIRITUELE COACHING
BEWUSTWORDEN



ALL YOU
NEED IS
LOVE!

Laten we *de liefde* vieren!

14 februari, Valentijnsdag... de dag waarop wereldwijd in heel veel landen de liefde wordt gevierd. De een doet dit met een (anoniem) kaartje, de ander pakt groots uit. En weer een ander... die vindt het de grootste commerciële onzin die er is.

Zo mysterieus als het ontvangen van een anonieme valentijnskaart is, zo mysterieus lijkt de oorsprong van deze dag van de liefde. Vaak wordt gezegd dat deze teruggaat naar de derde eeuw na Christus toen er in Rome een priester woonde met de naam Valentinus. Hij stond bekend om de goede daden die hij verrichtte voor armen, ouderen en kwetsbaren. Deze Valentinus werd op 14 februari 270 echter onthoofd vanwege zijn geloof, maar later (in 496) werd hij door de kerk juist heilig verklaard. Sindsdien zou 14 februari een feestdag zijn, de dag van de Heilige Valentijn.

Paringsdrang

Andere bronnen beweren echter dat Valentijnsdag is ontstaan vanuit het Romeinse Lupercalia feest (een vruchtbaarheidsfeest). En er zijn zelfs mensen die beweren dat het puur te maken heeft met het feit dat rond 14 februari de vogels beginnen met paren

en dat ook de mensen rond die tijd weer 'last' krijgen van paringsdrang.

De liefde is mooi

Hoe het ook zij, feit is dat deze dag van de liefde pas in de jaren negentig echt goed vanuit Amerika naar Nederland is overgewaaid. Sindsdien verrassen ook wij massaal onze geliefde op 14 februari. Waar dat in de jaren negentig vooral nog gebeurde met dat anonieme, handgeschreven kaartje via de post, staan veel winkels in aanloop naar 14 februari tegenwoordig volledig in het teken van Valentijnsdag. Ook de meeste restaurants en wellnesscentra spelen hier volop op in, bijvoorbeeld door het aanbieden van speciale Valentijnsdagarrangementen. Commercieel? Ongetwijfeld, maar geef ze eens ongelijk. Elke kans om de liefde te vieren is er immers een die je met beide handen moet grijpen! De liefde is mooi, dus geniet ervan, óók op 14 februari...

Wil jij ook je geliefde verrassen op Valentijnsdag? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een ondernemer in jouw regio die je hier met liefde bij wil helpen.

Gaastra

Shop nu
online
met 50%
korting

Met de kleding van Gaastra komt u altijd sportief voor de dag! Gaastra maakt een mooie collectie casual kleding en is sterk in jassen, fleecvesten en softshells in mooie kwaliteiten en frisse kleuren. De kleding van Gaastra is sportief, comfortabel en ideaal om prettig in te bewegen.

Bekijk onze Gaastra collectie online en ontvang korting met promocode **BRUIST!**



BRUIST
Deal

50% korting
PROMOCODE: BRUIST
SHOP NU OP
NAUTIC FASHION.ONLINE

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



Les Amies

Schoonheidssalon

ZOUTSTEENMASSAGE

Waarom zout? Zout is:

- Een symbool van leven, geluk, gezondheid en welzijn.
- Sinds de oudheid bekend om zijn therapeutische voordelen.
- Beschermt, zuivert en geneest.
- Zout is essentieel voor het leven.

Een heerlijke full body massage met verwarmde zoutstenen, het verlicht spierpijn en andere pijnklachten en verbetert de stofwisseling.

Door middel van een cocooning wrap wordt uw lichaam compleet ingepakt. De wrap zorgt voor een complete zuivering van het lichaam, vergelijkbaar met 3 dagen detox d.m.v een dieet. Tijdens de inwerktijd geven we een heerlijke gezichtsmassage.



Behandeling van 1 uur
voor € 60,-

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

38

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 infraroodstraling, pijnloze geluidsgolven 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 februari

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 februari is de intake gratis. Wees er dus snel bij om een afspraak in te plannen!



39

Stimuleer jouw creativiteit!

Workshop Glasmozaïek

Een afbeelding opbouwen uit een groot aantal kleine gekleurde stukjes glas.

Werken met glasmozaïek saai? Hoe kom je erbij! Doe deze leuke workshop en kom erachter wat je er allemaal mee kunt.



Tijdens deze workshop leer je de techniek van het glasmozaïek. Hoe worden de glasscherven gemaakt en hoe kun je ze verwerken in je werkstuk? Na een korte uitleg ga je snel aan de slag om je eigen mozaïek te maken.

Voor de workshop mag je een keuze maken uit de volgende opties:

- Ondergrond van glas,
- Ondergrond een spiegel,
- Glasmozaïek verwerkt in hout, vorm wordt uitgefreesd.

Leraar: *Jolanda Konermann*
Duur: *4 uur*
Aantal personen: *maximaal 6 personen*
Ervaring: *geen*
Kosten: *€ 45,00*



Prijs is inclusief het te gebruiken materiaal.

Kom samen met je kind en werk samen aan jullie eigen project.

Afhankelijk van je keuze wordt ook duidelijk hoeveel tijd je nodig hebt om je project te maken. Voor de ondergrond glas/spiegel ben je ongeveer 3 tot 4 uur bezig.

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

EXPOSITIE
Red Orchid
Zandvoortselaan 145
Heemstede



Kunstenares Grace Spiegel | Atelier: Koninginneweg 1, Zandvoort (alleen op afspraak)
gracevanderspiegel@ziggo.nl | www.gracespiegel.com |  grace_spiegel_paintings

Betoverende oriëntaalse gezichtjes en stilleven

Duidelijke eigen stijl

Grace schildert met olieverf op basis van uitsluitend natuurlijke grondstoffen in zes basiskleuren: wit, zwart, oker, bruin, blauw en rood. In mei 2019 reisde ze naar Venetië waar ze meer hoogwaardige pigmenten speciaal voor haar liet mengen. Uit deze combinatie ontstaan verfijnde tonen die Grace gebruikt om magie op het schilderslinnen te laten ontstaan.

De duidelijk eigen stijl van Grace draait om expressie, schoonheid en haar unieke kleurgebruik. Geïnspireerd door warme jeugdherinneringen en een verzameling Aziatische objecten ontstaan intieme en dromerige portretten van Aziatische meisjes en soms stilleven. Het schilderen van deze niet-bestaande oriëntaalse gezichtjes blijft Grace inspireren. **"Het komt uit mijn ziel."**



Elk jaar wordt februari uitgeroepen tot de maand van het gebit bij dierenartsen. Dit om meer aandacht aan het gebit van huisdieren te besteden. Het gebit blijkt, na jaren van "maand van het gebit", nog steeds een taboe te zijn bij veel huisdiereigenaren.

DE MAAND VAN HET GEBIT

Een uitspraak die wij vaak terug horen is: 'Mijn hond/kat eet toch nog? Dan kan hij/zij toch geen last van het gebit hebben?' Gebitsproblemen treden sluimerend op. Dit betekent dat het gebit langzaam steeds slechter wordt, waardoor onze patiënten meestal niet klagen, omdat er sprake is van chronische pijn. Wist u dat een verminderde eetlust, humeurig zijn, terugtrekken, in huis plassen of poepen, snel piepen, stinkende vacht, kwijlen, veel drinken en nog veel meer klachten allemaal problemen zijn die veroorzaakt kunnen worden door een slecht gebit? En wist u dat een slecht gebit niet alleen voor een slechte adem van uw huisdier zorgt, maar ook voor verlies van tanden en kiezen kan zorgen en ontstekingen kan geven in het lichaam bij onder meer het hart, nieren, lever etc.?

U kunt zelf eenvoudig controleren of uw huisdier last van het gebit heeft. Als uw huisdier het toelaat, kijk dan een keer in zijn/haar mond. Als de tanden geel verkleurd zijn, het tandvlees erg rood is of er komt een onfrisse lucht uit de mond, dan zou het zo maar kunnen dat uw huisdier toch last van het gebit heeft. Het is dan verstandig om binnenkort een dierenarts naar de tanden te laten kijken.



Ruikt de adem van uw huisdier fris?



MERELS
DIERENKLINIEK

Zijweg 68 Haarlem
023 - 531 60 33

www.merelsdierenkliniek.nl

Vakantie

2020 is alweer twee maanden oud en de vakanties worden weer gepland. Ouders die gescheiden zijn, moeten niet alleen denken aan waar zij met de kinderen naar toe willen gaan, maar zij moeten ook beseffen dat er toestemming gevraagd moet worden aan de andere ouder die het gezag heeft.

Het is belangrijk dat ouders tijdig met elkaar in overleg treden over de periode van vakantie en de bestemming. Dat laatste is erg belangrijk, want niet iedere ouder ziet het zitten om een kind mee te geven als de vakantiebestemming voor het kind gevaarlijk kan zijn. Denk bijvoorbeeld aan een kind dat geen vaccinaties heeft terwijl moeder het kind wil meenemen naar Afrika.

Andere redenen kunnen ook een rol spelen, zoals bij de moeder die geen toestemming wilde geven aan de vader die nog niet eerder zijn 4-jarige zoon in een vakantie bij zich had en direct de eerste zomervakantie drie weken met hem naar Amerika wilde gaan.

Zorg dat je op tijd met elkaar in gesprek treedt en leg de afspraken vast. Verder zal er een toestemmingsformulier ingevuld en door de toestemming gevende ouder ondertekend moeten worden. Een kopie van het legitimatiebewijs dient wel toegevoegd te worden, anders is het ingevulde formulier niets waard.

Heb je vragen hierover? Mail mij gerust.

Groet,

Assia Krim

Met dank aan Beauty en Lifestyle Portraits voor de make-up en foto.



Krim
ADVOCaat
& MEDIATOR

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

DE KRACHT
VAN PERFECTE
KOSTUUMS



Joris Jan Bos Photography

NEDERLANDS DANS THEATER

Sometimes, I Wonder

Nederlands Dans Theater (NDT) bestaat zestig jaar. Dit wordt gevierd met de prachtige dansvoorstelling *Sometimes, I Wonder*. Deze is volledig opgedragen aan Jiří Kylián, een van de meest diepzinnige, toonaangevende kunstenaars uit de geschiedenis van NDT. Zijn creatieve visies hebben het gezelschap naar ongekende hoogte gebracht.

De kostuums spelen een belangrijke rol in de voorstelling. “De dansers worden uitgedaagd om op topniveau te dansen. Wij mogen hen daar niet bij hinderen, wat betekent dat de kostuums perfect om het lichaam moeten, zitten zodat ze vrij kunnen bewegen”, vertelt *Yolanda Klompstra* gedreven. Samen met haar team is zij verantwoordelijk voor de kostuums van NDT. “Tegelijkertijd moet het er natuurlijk wel goed uitzien en recht doen aan het beeld dat de betreffende choreograaf én de ontwerper voor ogen hebben. Dat is en blijft een geweldige uitdaging.”

Creativiteit

Ook voor *Sometimes, I Wonder*, dat in feite drie aparte voorstellingen van Kylián omvat, mogen de naaisters weer veel mooie dingen maken. “Denk aan korset jasjes en een grote, roze, zijden rok met meer lagen voor *Bella Figura*, stijlvolle,

Victoriaanse kostuums voor *Claude Pascal* en fijn geplisseerde, tweekleurige jurkjes voor *Vanishing Twin*. We kunnen er al onze creativiteit in kwijt en spelen met kleuren en materialen.”

Tot het allerlaatste moment

“Als kostuummaker blijf je eigenlijk altijd bezig. Soms is een danser bijvoorbeeld afgevallen en moeten we de tailleband weer innemen. Vandaar dat we ook die laatste week, tot vlak voor de première, met onze naaimachine klaarzitten in het Zuiderstrandtheater om de laatste aanpassingen te kunnen doen. Het is keihard werken, maar ontzettend leuk om te doen. Je moet ook echt een passie hebben voor dit veeleisende vak, anders houd je het niet vol. We zijn allemaal superblij als het weer gelukt is. En tijdens de première is het ook voor ons genieten geblazen, dan zien we waar we het allemaal voor hebben gedaan!”

Op 6 februari 2020 gaat *Sometimes, I Wonder* in première in het Zuiderstrandtheater in Den Haag. Kaarten zijn te koop via www.ndt.nl.

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 het 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 kunnen blokkades worden opgeheven. Hierdoor wordt het zelfherstellend vermogen van het lichaam geactiveerd. Energetische therapie kan bijvoorbeeld helpen bij klachten als rugpijn, een burn-out, 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

46

Een mooie gezonde huid én een persoon die straalt!

Wat zijn jouw plannen voor dit 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...

- Wij samenwerken met een podotherapeut m.i.v. 2020?
- Ondergetekende de opleiding tot (OVV) Oncologisch Voetzorgverlener volgt?
- Ondergetekende ook verpleegkundige is en eigenaar/directeur van Beau Victoire Thuiszorg en stagiaires opleidt tot volwaardige zorgprofessionals?
- 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. Ook de Aziatische en blanke huid (m/v) is bij ons in goede handen!
- Dat wij Bruids-, Beauty-, en Wellness arrangementen aanbieden?



**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

47

BEWUST HAARLEM

duurzaam, gezond & plezierig (samen)leven



- yoga
- natuurgeneeskunde
- mindfulness
- duurzaam klussen
- gezonde voeding
 - dans
 - coaching
 - therapie
 - meditatie

350 bewuste professionals!

Je vindt ze op www.bewusthaarlem.nl

Runderreepjes

met broccoli, ui en sesamzaadjes

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 kleine struikjes broccoli
1 ui
stukje verse gember, 2 cm
1 teentje knoflook
80 gr volkoren noedels
Frylight bakspray
250 gr runderreepjes
1 dl kippenbouillon (tablet)
1 eetl sojasaus
1 theel sesamolie
half Spaans pepertje
peper en zout
1 theel sesamzaadjes

Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Schil de stelen en snijd deze in dunne plakjes .
Blancheer de roosjes 2 minuten in kokend water en laat ze daarna kort onder de koude kraan 'schrikken', zo blijven ze mooi groen en garen ze niet verder. Snipper de ui, gember en de knoflook. Kook ondertussen de volkoren noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Spray wat Frylight bakspray in een wok en bak de knoflook, ui en gember circa 2 minuten op middelhoog vuur. Zet dan het vuur hoog en voeg de runderreepjes toe. Bak circa 3 minuten. Zet het vuur weer wat lager en voeg de broccolistukjes toe. Bak 2 minuten en blus af met de bouillon. Laat het geheel nog 2 minuten pruttelen. Haal de wok van het vuur en voeg de sojasaus, sesamolie en Spaanse peper toe. Breng verder op smaak met peper en zout en bestrooi met de sesamzaadjes. Verdeel over 2 borden en serveer met de volkoren noedels.



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 ~

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

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

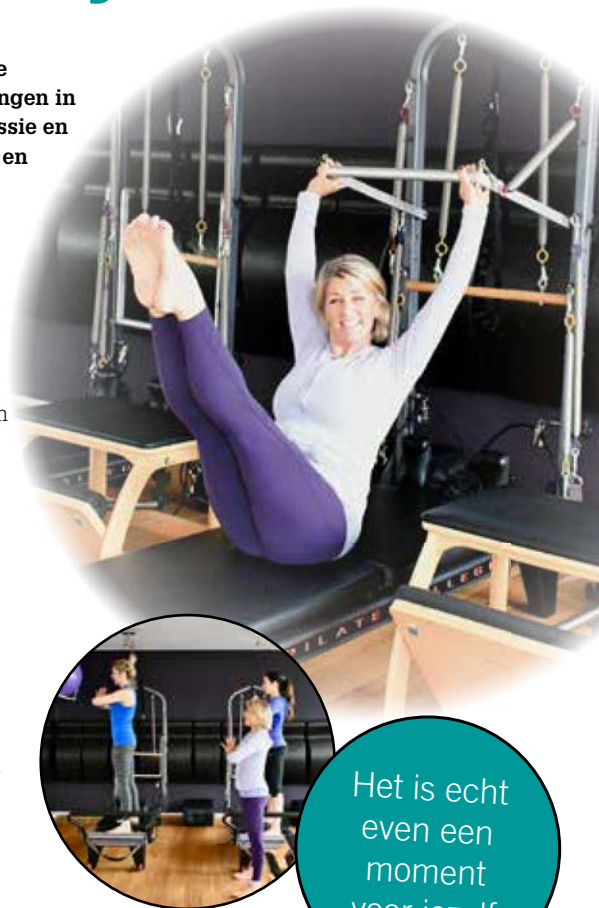
"Bewegen maakt mij blij", aldus Trudy. "Het geeft voldoening om dat gevoel met mijn lessen ook aan andere mensen mee te kunnen geven."

Body en mind

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

Pilates versus yoga

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



Het is echt
even een
moment
voor jezelf

BRUIST

Liefde,
je moet ervan
houden!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Kleding Webshop

omnitex



LOGO
STAR



FUSSSELL

CRAFT

GOLD

Wij leveren Vrijetijds-, Promotie-, Bedrijfs-, Kinder-, en Bobykleding van vele merken.

GILDAN

Lemon & Soda



Alle kleding kan door ons BEDRUKT en GEBORDUURD worden.

anvil

BELLA-CANVAS



mantis

JOBMAN





PEUGEOT



**NIEUWE
2008**

UNBORING
THE FUTURE

VANAF € 25.760

Van Mossel