

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



JULI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

A top-down view of a person lying on their back in a swimming pool. Their legs are crossed at the ankles and extend upwards towards the top of the frame. They are wearing a black and white striped swimsuit and a large black straw hat. Their hands are resting on the light-colored tiled edge of the pool. The water is a clear, vibrant turquoise color.

Op vakantie
in eigen land,
of niet?

Win een boek van
Dirk Zeelenberg

Mijn business en jouw Passie

In mijn business werk ik samen met mensen in de leeftijden van 18 tot ver over de pensioengerechte leeftijd. Vaak hebben deze mensen 1 grote passie zoals bv mooie wandschilderingen maken of hun eigen kappers-, pedicure-, persoonlijk trainer-, schoonheidsspecialiste-, nagelstyliste-bedrijf of zijn ZZP-er in de zorg, horeca of waarin dan ook. Een passie hebben is mooi maar financiële zekerheid naast je passie is perfect!

Heb jij wel eens gekeken buiten jouw gewone werkervaring, andere sector of branche? Een groeiende groep mensen maakt succesvol de beslissing om hun eigen weg te gaan door naast hun passie (en vaak ook nog een baan) iets voor zichzelf op te bouwen en zo de stap te maken naar een zelfstandige manier van werken. Niet door zomaar hun baan op te geven maar juist door iets op te bouwen naast hun baan. In de tijd die de meeste mensen doorbrengen voor de tv. Voordat ik tegen Team Marketing aanliep had ik geen idee wat het was net als 99% van de Nederlandse bevolking. Onbekend maakt onbemind maar gelukkig ben ik openminded genoeg om me goed te laten

voorlichten door iemand die al jaren werkt met Team Marketing je kunt immers pas oordelen als je weet waar het over gaat.

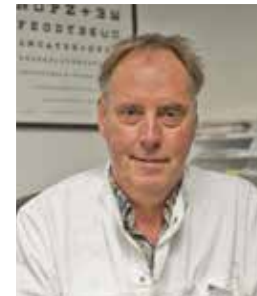
HOU JIJ VAN EEN UITDAGING EN BEN JE BEREID
HIERVOOR TE WERKEN?
DURF JIJ TE GAAN VOOR FINANCIËLE ZEKERHEID
ZODAT JE RUIMTE KRIJGT VOOR JOU PASSIE?

Encantada | Ineke Elsinga | 06-42110899 | www.sleutelnaarvrijheid.nl



Stel je eens voor...

Ga eens voor de spiegel staan en zeg wie je bent en hoe je eruit ziet, zo aan het begin van de zomer. En... stel je vervolgens voor hoe je eruit wilt zien. Een randje eraf of een rimpeltje minder? Hoe zie je er dan uit? Dat randje op je buik, net boven de broekriem of achter dat bh-bandje... Dat zat er eigenlijk al en is nu wat meer geworden ondanks het sportschoolabonnement.



Arts voor cosmetische ingrepen
Eric P. de Weerd

Dat kunnen wij nu voor jou weghalen met cryoslimming. IJskoud de beste oplossing. Vetcellen gaan dood, randje wordt milder en na 2 maanden opnieuw laten behandelen. Cryoslimming duurt 50 minuten en kan 4 plekken tegelijk behandelen. Dat scheelt een hoop tijd. De kosten zijn € 60 per plek en € 200 voor vier plekken. Vetverlies tot circa 24% per sessie. Stel je voor dat dat alles is wat je moet doen? Dan weet je ook dat er meer nodig is om het resultaat te behouden. Namelijk bewegen, meer groente en vezels eten en een goede mindset.

Ook de rimpeltjes en diepere rimpels bij de ogen, het voorhoofd en tussen de ogen zijn goed te behandelen zonder dat je helemaal strak staat of misschien wil jij dat juist wel. Maar ook hier geldt; er moet meer gebeuren. Wij testen jouw vitaminen- en mineralenhuishouding, want onder andere gebrek aan vitamine C, wat vaak voorkomt bij rokers, geeft een slechte huid. Dus een botox, een filler of een verstrakker hebben allemaal meer zorg nodig. Tussendoor raden wij onze anti-agingcrème aan die op unieke wijze de functie van cellen in jouw huid kan herstellen. Dat is zo belangrijk dat wij deze crème aanbieden tegen de inkoopprijs van € 120.

Stel je eens voor dat jij er 25 jaar jonger uit ziet?

Dan kan ik jou verzekeren dat niemand dat voor elkaar krijgt. Wel kunnen wij jou er beter uit laten zien. Hoe? Dat bespreken wij in een gratis intakegesprek. Een CACI-behandeling, weghalen van de barcode bovenlip met Plexr, opvullen lip met hyaluronzuur.

Stel je eens voor wat er allemaal veranderen kan...

Bel 06-48774261, wij zijn er voor jou!



**Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.**

Ook Botox en fillers, pedicure, manicure en schoonheidssalon!

TheBodyManager

natuurlijk nog mooier

Zeewijkplein 33, 1974 PA IJmuiden, 06 - 48 77 42 61
Hogeweg 56a, 2042 GJ Zandvoort, 06 - 19 41 37 33

www.natuurlijknoigmooier.nl www.thebodymanager.com

Heeft u het al gehoord?

Waarom naar Hoorbegrip?

- Echte aandacht voor uw wensen en behoeften.
- Altijd contact met dezelfde audicien.
- Tijdens openingstijden altijd een audicien 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.

Haal- en brengservice voor 75+ gedurende de proefperiode voor vestiging Haarlemmermeer.



Hoor begrip

Haarlem &
Haarlemmermeer

In Winkelcentrum PAX
Bernadottestraat 169 Hoofddorp
en

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

www.hoorbegrip.nl



win



Inhoud

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Carly Pastoors
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Ron van Kuijk

f 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. Haarlem Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
076-7115340



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Het is zomer! Heerlijk... Langzaam keert het (nieuwe) gevoel van vrijheid terug, maar desondanks belooft het een andere zomer te worden dan we gewend zijn. Waar veel mensen normaal gesproken in de zomer naar het buitenland zouden trekken voor een welverdiende vakantie, blijven we dit jaar veel meer in eigen land.

Bruisende lezer,

En hoewel dit voor sommigen misschien voelt als een domper, hoeft dit absoluut niet het geval te zijn. Vakantie in eigen land kan namelijk ontzettend leuk zijn. En daarvoor hoef je niet eens naar de andere kant van het land te rijden, ook in je eigen omgeving valt er nog genoeg te ontdekken. Zoals al die bruisende ondernemers die je elke maand in Bruist weer vertellen over hun mooie bedrijf.

Ben je niet van plan om je vakantiedagen deze zomer te gaan gebruiken? Dan kun je nog steeds genieten van het mooie weer. Trek eropuit met een goedgevulde picknickmand en zoek een plekje om heerlijk te picknicken. Je zult zien dat dit je toch zomaar een instant vakantiegevoel bezorgt, ook al is het maar voor even.

Geniet van de zomer!

Lea en Marcel Bossers

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook 't Gooi Bruist en De Zaanstreek Bruist.

VAKANTIE IN
EIGEN LAND IS
HELEMAAL GEEN
GEK IDEE



Op vakantie in eigen land, of niet?

De zomervakantie staat weer voor de deur. Maar waar je normaal gesproken waarschijnlijk allang een beslissing had genomen over je vakantiebestemming, twijfelen veel mensen dit jaar of ze überhaupt wel op vakantie gaan. En, zo ja, of ze dan niet beter in eigen land kunnen blijven.

Een begrijpelijke twijfel, helemaal omdat er nog steeds zoveel onduidelijk is. Waar mag je allemaal wel en niet naartoe? Welke restricties gelden er? Wat staat er allemaal nog te gebeuren? Een vakantie in eigen land is daarom helemaal niet zo'n gek idee. En nog ontzettend leuk ook, want er valt in Nederland veel meer te zien en te beleven dan de meeste mensen denken. Groot voordeel is daarnaast dat je waarschijnlijk beter op de hoogte bent van alle geldende maatregelen in Nederland. En mocht er toch nog een tweede golf komen, dan ben je in ieder geval zo weer thuis, mocht dat nodig zijn.

#supportyourlocals

Daarnaast speelt voor veel mensen nog een andere reden mee om dit jaar voor een vakantie in eigen land te kiezen: #supportyourlocals! Veel Nederlandse

bedrijven hebben het zwaar als gevolg van de coronacrisis, dus die kunnen wel wat support gebruiken.

Of toch...

Ga je toch liever naar het buitenland op vakantie, dan kan dat natuurlijk ook. Langzaamaan openen steeds meer landen hun grenzen voor toeristen. En na de afgelopen vreemde maanden klinkt een welverdiende vakantie onder de Spaanse, Franse of Italiaanse zon natuurlijk ook wel weer heel verleidelijk. Even heerlijk de boel de boel laten, weg uit je vertrouwde omgeving om jezelf weer volledig op te laden. Informeer van tevoren wel goed naar de ter plekke geldende restricties om teleurstellingen te voorkomen. Maar waar je ook naartoe gaat, altijd geldt: geniet! Je hebt vakantie, dus niks moet en niks mag!

Gaat jouw voorkeur toch uit naar een vakantie in het buitenland? Denk dan eens aan een reisje naar Ibiza. Dit jaar een extra bijzondere vakantiebestemming. Op zoek naar een hotel?

Wij kunnen je een verblijf bij **Hotel Garbi Ibiza & Spa** zeker aanraden.

Wij behandelen geen tanden, maar mensen!



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

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



Tandartsenaandeherenweg

Herenweg 103A Heemstede
Tel 023 - 7601320
info@tandartsenaandeherenweg.nl

The 1:1 diet is nu ook online!

The 1:1 Diet, de naam zegt het al, voert persoonlijke dienstverlening hoog in het vaandel. Daar is nu een online programma aan toegevoegd, voor mensen die liever op afstand willen afvallen. Ook dan blijft het persoonlijke en deskundige advies van mij, als 1:1 Diet-consulent, de basis voor het succes.

Voorwaarde is dat online begeleiding werkt volgens hetzelfde principe van aandacht en kwaliteit. Daarvoor heb ik geïnvesteerd in extra trainingen. Er wordt voor een optimale veiligheid van persoonsgegevens gewerkt met een systeem dat ook door ziekenhuizen worden gebruikt. Voor iedereen ben ik zo bereikbaar, ook als de afstand naar mijn praktijk voor jou net even te ver is. Waar het jou uitkomt: of je nu thuis bent, of geniet van je vakantie maar toch door wilt gaan met je dieet.

Na afloop van je online consult kun je meteen online producten bestellen en betalen via iDeal. Vervolgens worden de producten thuis (of op ander adres naar keuze) afgeleverd. Handig toch?

Mag je nu helemaal niet meer naar mijn praktijk komen? Natuurlijk ben je van harte welkom in mijn praktijk voor de gewone consulten. We doen het zoals het voor jou prettig is. We kunnen er ook een combinatie van maken. Niet alleen ons dieetprogramma is flexibel, maar ook mijn manier van begeleiden. Afvallen, dat doe je samen. Dat kan vanaf nu dus ook online naast de begeleiding in mijn praktijk. De keus is aan jou.

**Zie ik je binnenkort?
Hartelijke groet, Roos Zantkuyl**



**Het 1:1dieet met
Roos Zantkuyl**

Voorzorgstraat 57,
2013VN Haarlem.
06-11741548
r.zantkuyl@xs4all.nl

**Kijk voor meer info op:
www.1op1dieet.nl/
consulent/roos-zantkuyl**



EERLIJK EN HEERLIJK

GoPure chips neemt je mee op ontdekkingsreis naar eerlijke smaken, rijke texturen en unieke combinaties. Heel veel ingrediënten voor hun chips komen direct van het polderland, met vaak de klei er nog aan. GoPure staat voor eerlijk en heerlijk, je proeft wat erin zit. www.gopure.org

TICKET TO THE TROPIC

De Hawaiian Tropic Satin Protection Zonnebrandlotion SPF 30 is verrijkt met vitamine C en E, is vochtinbrengend, geeft de huid een natuurlijke glans en verfrist met een luxueuze tropische geur. Voor nog meer plezier, bescherming en een alohagevoel bij outdoor sporten, in de stad en op het strand. Prijs vanaf € 14,99.

www.hawaiiantropic.com



PROEF DE FILOSOFIE

Proef de bekende Pinkyrose-smaken Spiced Lemon & Rose en Floral Ginger & Orange. Pinkyrose is niet begonnen met een merk, maar met een filosofie; om unieke gastronomische smaken toe te voegen aan het frisdrankschap. Drink Pinkyrose direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyrose.nl



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.



Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



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. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Het is zomer!

LEZERSACTIE

Maak kans op deze prachtige sneakers Ydun van Woden.

Deze stijlvolle én comfortabele sneakers zijn uitgevoerd in een combinatie van leer en gevlochten textiel. Scandinavisch design rechtstreeks uit Denemarken.



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 mét je schoenmaat o.v.v. #WOVEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

win

EXPLOSIEVE SMAAK

Dutch Dynamite is een zoute droplikeur met de explosieve smaak van dubbelzoute salmiak. Je drinkt het ijskoud, bij voorkeur met gezellige mensen, rechtstreeks uit het kleine flesje of uitgeschonken uit de grote fles in een shotglaasje. Wees gewaarschuwd: eenmaal geproefd is voorgoed verkocht! www.dutchdynamite.com



LEZERSACTIE

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.



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. #FAB naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



MEER DAN EEN TRAKTATIE

Little Love wil de lekkerste chocoladerepen maken en de mensen laten ontdekken hoe lekker de pure essentie van rauwe, koudgemalen cacao is. Ze streven naar 100% biologische kwaliteit en stoppen alleen hele stukjes (super)fruit en noten in hun repen. Dat is écht genieten! Verkrijgbaar vanaf € 1,89 www.little.love



Zet koers!

Haarlemmermeer is dé plek waar de ruimte je vele mogelijkheden biedt om je tijd verantwoord buiten door te brengen. Je kunt heerlijk op de fiets of wandelend onze rijke geschiedenis ontdekken. Onze vernieuwde fiets- en wandelkaart gidst je langs de mooiste plekjes en vertelt over de geschiedenis van Haarlemmermeer, over stoere vrouwen en mannen die onze polder ontgonnen. Beleef de geschiedenis zelf. De kaart is gratis verkrijgbaar bij het VVV, onze musea, vele hotels en horecagelegenheden. Kijk ook online www.uitinhaarlemmermeer.nl/nl/routes



**HLMR
MEER**

haarlemmermeer.nl

Het beste voor *jouw kind*



Het liefst ben je natuurlijk altijd zelf bij je kind, maar er moet ook gewerkt worden. Door een nanny in te zetten, kan je kind worden opgevangen in zijn of haar eigen vertrouwde omgeving.

Chantal is sinds januari jongstleden de drijvende kracht achter TopNanny. Hiervoor werkte ze ruim 20 jaar in de kinderopvang. "Ik was toe aan een nieuwe uitdaging", vertelt ze enthousiast. "Mijn drive blijft echter hetzelfde; zorgdragen voor kwalitatief goede opvang voor ieder kind."

"At TopNanny you are never 'just a Nanny',
you are the nanny and **YOU ARE AMAZING**"

Quality time

Op dit moment bedient TopNanny circa 50 gezinnen in heel Nederland. "Een nanny geeft je kind de aandacht die het verdient. Als kind heb je gewoon je eigen speelgoed bij de hand en je kunt fijn afspreken met vriendjes in de buurt. Een nanny neemt ook licht huishoudelijke taken over, hierdoor heb je als ouders na een drukke dag op het werk ook echt even 'quality time' met de kinderen. De eerste prioriteit ligt altijd op de verzorging en begeleiding van de kinderen."

Tip:
**ALS JE EEN BEROEP
DOET OP EEN
NANNY, HEB JE
GEWOON RECHT OP
KINDEROPVANG-
TOESLAG**



De Bosrand 44, Zutphen | 0575-848432 | informatie@topnanny.nl
www.topnanny.nl

Al zeker een jaar zeggen mijn kinderen dat ze een hamster willen. Ze mochten uiteindelijk een hamster, op voorwaarde dat ze hem zelf gingen betalen van hun eigen spaargeld en eerst grondig onderzoek gingen doen naar het leven van een hamster, wat heeft hij nodig voor onderhoud, hoe zit het met de verzorging etc. En de voorwaarde dat ze hem zelf eten zouden gaan geven en het hok schoon zouden gaan houden.

OP ZOEK NAAR EEN HAMSTER?

Dus mijn mannen hebben de 'corona -thuiswerk-tijd' nuttig besteed, uiteraard nadat ze klaar waren met het huiswerk, aan het afstruiven van internet op zoek naar informatie over een hamster. Hoe leeft een wilde hamster? Wat eet een hamster? Hoe zit het met de huisvesting? Welke speeltjes hebben ze nodig? Welke soorten hamsters zijn er eigenlijk? etc. Uiteindelijk besloten mijn kinderen dat het een Syrische hamster (goudhamster) moest gaan worden. Vervolgens hadden ze allemaal mooie hokjes gevonden, die ik vervolgens weer allemaal afgekeurd had omdat een Syrische hamster toch een slag groter is dan een dwerghamster en dus ook flink wat meer ruimte nodig heeft. Het hele onderzoek heeft wat tijd in beslag genomen maar....

Immiddels hebben wij via marktplaats een al wat 'ouder' dametje gevonden van 1 jaar oud. Ze is onwijs lief en de kinderen zorgen er tot nu toe heel erg goed voor. Ze is gek op meelwormen als tussendoortje, waaraan de kinderen overigens in het begin even moesten wennen. Het geven van meelwormen is meteen weer een goede insteek richting de kinderen in het voeren van een gesprek over het eten van insecten door mensen in plaats van een stuk vlees



WIST U DAT HAMSTERS
MEELWORMEN ERG
LEKKER VINDEN?



MERELS
DIERENKLINIEK

Zijlweg 68 Haarlem
023 – 531 60 33
www.merelsdierenkliniek.nl

Juli-kinderen zijn vaak gezegend met een goed gevoel voor humor en zijn daardoor de zonnetjes in huis.

Ongeveer 20 graden is **de beste temperatuur** om de buitenkant van je huis te schilderen. **📅**

Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.
Neem daarom regelmatig een **slipperdag!**

6 juli is het weer zover: het is **Comic Sans-dag**.

Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties.

Dus neem je leven **minder serieus** en **speel meer!**

De tweede helft van de maand juli behoort tot de **hondsdagen**, de gemiddeld **warmste** periode van het jaar.

Vakantie is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen op **een zee van vrije tijd**.

20 juli is het alweer 51 jaar geleden dat **Neil Armstrong** zijn beroemde eerste stap op de maan zette.

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!*



Luister jij?
Als iemand zijn
verhaal kwijt wil...

Word
vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

Honderden extra oren voor de Luisterlijn

Het is al weken extra druk bij de Luisterlijn. Nederlanders nemen massaal contact op voor emotionele steun of voor een praatje. Gelukkig is er ook een andere kant: de afgelopen maand boden ruim achthonderd nieuwe vrijwilligers hulp aan om die extra oproepen te beantwoorden. Met een verkort opleidingstraject én een extra telefoonlijn, 'de Coronapraatlijn', is de Luisterlijn er nu voor nog meer mensen die om een praatje verlegen zitten.

In deze tijd waarin sociaal contact beperkt is, is de behoefte aan contact of een luisterend oor groot. Door nieuwe vrijwilligers versneld (online) op te leiden hoopt de Luisterlijn nog meer oproepen te kunnen beantwoorden. Deze vrijwilligers gaan de tijdelijke 'Coronapraatlijn' bemensen, een extra telefoonlijn die speciaal is geopend voor als je even een praatje wilt maken, je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

Dubbel zoveel gesprekken

Waar vrijwilligers van de Luisterlijn normaal gesproken zo'n zevenhonderd tot achthonderd gesprekken per dag voeren, is dat aantal bijna verdubbeld tot zo'n twaalfhonderd gesprekken per dag. Meer dan de helft van de gesprekken gaat over corona en de bezorgdheid daarover. En een deel van de mensen die over corona belt, wil gewoon even iemand spreken, hun bezorgdheid uitspreken en iemand die luistert zonder oordeel.

Overspoeld met mensen die willen helpen

De afgelopen maand werd de Luisterlijn overspoeld met aanmeldingen van mensen die zich (tijdelijk) willen inzetten. Een groot deel hiervan bestaat uit mensen die in deze drukke tijd willen helpen nu ze zelf minder of helemaal niet kunnen werken. "Het is echt hartverwarmend om te zien hoeveel mensen willen helpen door er even te zijn voor een ander", zegt Helen Maier, manager locaties en projecten. "Onze uitdaging was hoe deze nieuwe mensen snel, eenvoudig en met zo weinig mogelijk kosten in te zetten. Samen met onze telefoonprovider Cloud Contact kwamen we met de oplossing: een telefonieplatform, waarop elke nieuwe vrijwilliger vanuit huis kan inloggen. Hierdoor kunnen we meer mensen te woord staan die even hun hart willen luchten over de huidige situatie."

De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem gesprek. Bel naar 0900-0767 of chat of mail via www.deluisterlijn.nl.

Een
mondkapje
 is genoeg zeiden ze,
 maar de rest had
wél kleding
 aan...



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

DAGJE UIT SEPTEMBER ME 2020



Het Ragazze Quartet, de artistiek leider van het festival, heeft lang nagedacht of en, zo ja, hoe September Me in de huidige situatie moest doorgaan. Uiteindelijk is de knoop doorgehakt. Van 18 t/m 20 september wordt Flint Amersfoort omgetoverd tot een weelderige en muzikale festivaltuin waar je op een veilige manier – op anderhalve meter – kunt genieten van livemuziek. Daarvoor heeft het kwartet wederom een vernieuwend en avontuurlijk programma samengesteld van hoge kwaliteit. Het thema is In de Geheime Tuin. Met de September Me Pas, die je kunt bestellen via www.september-me.nl/tickets, heb je recht op vier vrijkaarten naar keuze.
18 t/m 20 september, Amersfoort
www.september-me.nl

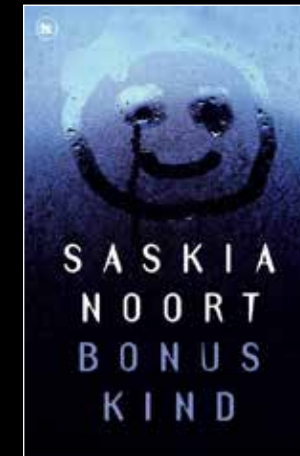
FILMPJE KIJKEN DE PIRATEN VAN HIERNAAST

Het normaal gesproken zo saaie kustplaatsje Zandwijk aan Zee wordt op stelten gezet door de komst van de zwaardvechtende en rum-drinkende piratenfamilie Donderbus. De elfjarige Michiel sluit vriendschap met de stoere piratenjongen Billy, maar hij dreigt zijn nieuwe vriend te verliezen wanneer aartsvijand Knokige Krelis plotseling opduikt. Samen met hun buurmeisje Elizabeth gaan de jongens de strijd aan tegen de gevaarlijkste piraat op zee...

DE PIRATEN VAN HIERNAAST is vanaf donderdag 2 juli te zien in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN BONUSKIND



De vijftienjarige Lies wordt op een ochtend wakker met het gevoel dat haar moeder Jet iets is overkomen. Haar bed is niet beslapen en ze heeft haar mobiele telefoon thuis laten liggen. In de vierentwintig uur die volgen ontvangt Lies geen enkel teken van leven. Haar vader en zijn nieuwe vriendin Laura schakelen de politie in. Ze geloven dat het te maken heeft met de mentale toestand van Jet; ze zou de scheiding nooit te boven zijn gekomen en heeft daarom besloten te verdwijnen. Of erger. Lies weet echter zeker dat ze dat nooit zou doen en gaat zelf op onderzoek uit. Met alle gevolgen van dien.
BONUSKIND van Saskia Noort is vanaf 2 juli verkrijgbaar.

Het totale *plaatje*



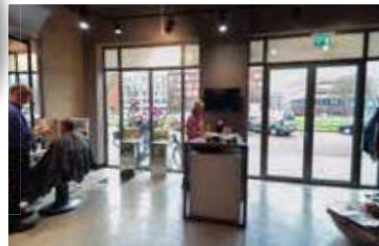
“Mijn haar zit niet.” Dit krijg ik vaak te horen van mijn klanten zodra ze uit mijn stoel opstaan na een gezichtsbehandeling. Maar dat hoeft bij ons geen probleem te zijn, want u kunt vanuit mijn stoel door naar de kappersstoel in onze dames-heren-kapsalon.

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

Wij werken met de eerlijke en heerlijke producten van:

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

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



INDIGO
HAIR & BEAUTY

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

De noodzaak van een GOEDE ADMINISTRATIE

Bij de Rechtbank Noord-Holland loopt een zaak van een man en een vrouw, die getrouwd zijn op huwelijkse voorwaarden met een jaarlijks verrekenbeding. Dat houdt in dat het inkomen dat jaarlijks onverteerd is gebleven (niet is uitgegeven), tussen partijen bij helfte verrekend had moeten worden.

Een veelvoorkomend probleem is dat gehuwden nimmer omkijken naar de huwelijkse voorwaarden en daar niet naar handelen tot het moment dat de huwelijkse voorwaarden bij een echtscheiding onder uit de ladekast worden gepakt. Zo ook in deze zaak.

Partijen hebben vanaf het begin van het huwelijk nimmer jaarlijks met elkaar afgerekend, zodat het vermogen dat zij nu bezitten, geacht te zijn ontstaan uit overgespaard inkomen en daarom dient het bij helfte verrekend te worden. Van belang zijn de woorden “geacht te zijn ontstaan”, want als één van hen kan bewijzen dat het vermogen of een deel daarvan met privégeld is gevormd, dan hoeft dat deel niet verrekend te worden.

De bewijslast ligt bij die echtgenoot die aangeeft dat een vermogensbestanddeel niet verrekend moet worden. Het is om deze reden van het grootste belang om een goede administratie te voeren en belangrijke stukken nooit weg te gooien, want bij een echtscheiding kun je dit zo maar nodig hebben om jouw stelling te bewijzen. Op de bewaartermijn van een bank hoeft je niet te rekenen, want de meeste banken bewaren stukken niet langer dan 7 jaar.

EEN GEWAARSCHUWD MENS
TELT VOOR TWEE.

*Hartelijk groet,
Assia Krim*



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

Krim
ADVOCaat
& MEDIATOR

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

Leer alles over de

Beautytrends van zomer 2020

De zomer is in zicht en zo ook de beautytrends! Het leven wordt steeds normaler dus het is belangrijk om goed voor de dag te komen. Dit zijn **DE zomertrends voor 2020**.

1

Au naturel

Goed nieuws voor alle dames onder ons die geen held zijn met make-up. Een beetje smokkelen mag: verwen je huid met een hydraterende foundation, laat je jukbeenderen stralen met wat highlighter en geef jezelf roze blosjes met de juiste blush.

2

Woeste wenkbrauwen

De woeste wenkbrauwen trend zet gestaag voort. Oftewel: die pincet mag nu toch écht de prullenbak in en we kunnen los met wenkbrauwpotloden, -poeders en -gel. We willen de wenkies vol, voller, volst in de lente en zomer van 2020.

3

Neon on the line

Zwarte eyeliner zien we al een hele tijd in het straatbeeld, maar gekleurde eyeliner daarentegen nog niet. Gewaagd? Misschien een beetje, maar héél erg leuk voor de afwisseling. Vooral als het zonnetje zich straks laat zien, straal jij extra met een geel, blauw of roze gekleurd lijntje.

4

Wetlook lippen

Trek je lipgloss maar weer uit het stof - of koop een nieuwe, misschien een beter plan - want wat lippen betreft gaan we aankomend seizoen voor de wetlook. Je kunt de lipgloss zo dragen of 'm combineren met je favoriete lippenstift, net waar jij zin in hebt. Het enige dat belangrijk is? Glans! En veel ook.

Met meer vrije tijd om handen door de coronacrisis besluit ik om via internet een cursus over de wetenschap van geluk te volgen. Geluk is een favoriet onderwerp van mij. Ingewikkeld en intrigerend. Ben je een loser als het je niet lukt om gelukkig te zijn? Welke ingrediënten zijn er? En is geluk wel maakbaar? Iedereen is op zoek naar geluk.

Geluk in tijden van Corona



Wetenschappelijk gezien blijkt dat ons gevoel van geluk voor 50% voortkomt uit onze genen. Je kijkt op het leven, zoals is 'het glas halfvol of half leeg?' wordt meegegeven in je genen. Onze levensomstandigheden bepalen slechts 10% van ons geluk. Het geruststellende nieuws is dat er 40% overblijft waar we invloed op hebben. Die invloed zit in onze acties, intenties en onze gewoontes. Er zijn dus dingen die we kunnen doen om ons gelukkiger te voelen.

Die invloed wend ik aan om mij door deze crisis te helpen. De coronacrisis roept ook bij mij allerlei gevoelens op. Ik voel mij beperkt en tegelijkertijd geniet ik van de onthaasting. Omdat er minder kan, hoef ik ook minder van mijzelf. De acties en intenties die ik na deze coronacrisis ga voortzetten gaan over deze onthaasting. Weg met die overvolle agenda, weg met 'drukdrukdruk'. Zo geef ik op een fijne manier vorm aan mijn wereldje, wat tot tevredenheid stemt.

Stel je eens voor dat je meer invloed hebt dan je nu zelf denkt. Wat zou jij doen om je gelukkiger te voelen?

'IK BEN
IDOLAAT
VAN MIJN
KINDEREN'

Ode aan *de liefde*

Dirk Zeelenberg is een veelgevraagd acteur die al in meer dan vijftig films, commercials en tv-series heeft gespeeld. Het grote publiek kent hem onder andere van hitseries als All Stars en Divorce. Sinds vijf jaar is Dirk - zelf al achttien jaar gelukkig met Suus en vader van drie kids - ook actief als trouwambtenaar. De liefde vormt een rode draad in zijn leven. Niet zo vreemd dus dat ook zijn nieuwe boek - Ode aan de liefde - daaraan is gewijd.

Dirk wist al vroeg dat hij acteur wilde worden. "Op mijn twaalfde speelde ik voor het eerst in een film, toen kreeg ik de smaak te pakken", vertelt Dirk enthousiast. Hij werd afgewezen bij vier toneelscholen, maar zette door. Ton Lutz zag hem in een jongerenproductie van Toneelgroep Amsterdam en hij gaf Dirk een hoofdrol in het toneelstuk 'De zaak Kenny'. Mary Dresselhuys vroeg hem vervolgens om samen met haar in 'Harold en Maude' te spelen, waarna zijn carrière als acteur een hoge vlucht nam.

Meest gedenkwaardig

"Divorce is zonder twijfel een van de meest gedenkwaardige producties waaraan ik heb meegewerkt. Het gebeurt zelden dat zo veel verschillende onderdelen samenvallen. Dan heb ik het over script, acteurs, productie, de grootheid waarmee het gebracht werd én het succes. Waanzinnig om te mogen meemaken. Ik had het nooit willen missen."

Nieuwe liefde

"Trouwambtenaar zijn is mijn nieuwe liefde, ik vind het helemaal te gek om te doen. Je mag je verdiepen in mensen uit alle windstreken en hebt te maken met echte emoties. Het is vaak ontroerend, maar je kunt

ook leuke grappen maken en gieren van de pret. Zo kan ik toch nog een beetje optreden. Het zijn mooie momenten in het leven van mensen, ik vind het bijzonder om daar mijn steentje aan te mogen bijdragen."

Optimisme

"Door de coronacrisis vallen nu in in alle sectoren ongelooflijke klappen, ook ik de culturele sector. Ik ben echter geraakt door de enorme creativiteit die overal ontspruit, met allerlei prachtige nieuwe initiatieven als resultaat. Het gaat nu gelukkig langzaam weer de goede kant op. Laten we dus vooral positief zijn!"



Wil jij kans maken op één van deze boeken van Dirk Zeelenberg, mail dan je adresgegevens naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

“Ik wil iets aanraken bij mensen wat hun kern raakt, zodat ze daarmee verder kunnen”

Ik ben Thera, woon in Haarlem en ben medium. Ik kan contact maken met de spirituele wereld en jouw energie lezen. Zo kunnen boodschappen doorkomen met persoonlijke informatie voor jou, waardoor je meer inzicht en duidelijkheid krijgt in jouw leven. Zie mij maar als doorgeefluik van de spirituele wereld.

Ik werk al meer dan 25 jaar in de zorg, ben wel wat gewend en hou van een nuchtere no-nonsense benadering en humor. In verband met de huidige situatie nu doe ik alles per e-mail. Stuur me een e-mail als je een reading wilt, maar ook voor foto-lezingen (van bijvoorbeeld overledenen of kinderen).

In mijn praktijk gaat het even helemaal om jou, is er alle aandacht voor je en kun je al je vragen bij mij neerleggen. Heerlijk toch; een rustmoment, tijd voor jezelf, spirituele counseling en reflectie?

Welkom!

Liefs,
Thera



Thera's Praktijk
theravdb@hotmail.com | 06-30 35 56 87 | www.theravandenberg.nl



Bel, sms of
whatsapp Thera
vandaag nog!

Complementaire Gezondheidszorg: fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel



"WERK PREVENTIEF
AAN JE GEZONDHEID"



Kreilerhof 41
Nieuw-Vennep
023-2100157

helen@personaltouchnederland.nl
www.personaltouchnederland.nl

Gezondheidsklachten gaan vaak verder dan je denkt

Ken je dat? Allerlei vervelende lichamelijke klachten en de behandelend arts kan niets vinden. En soms wordt er zelfs gezegd dat 'je er maar mee moet leren leven'. Dat is in veel van de gevallen echt niet nodig.

Heb je hiermee te maken, neem dan contact op met mij, Helen Michaëlis van Personal Touch Nederland, om samen verder te kijken. En ben je aanvullend verzekerd, dan worden de behandelingen geheel of gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekering. Personal Touch Nederland is namelijk aangesloten bij de beroepsvereniging BATC.

Helen Michaëlis kan behandelen op vier vlakken en zij bekijkt samen met jou wat nodig is en wat je wilt. De vier behandelingen zijn:

Laag 1. Fysiek, daarbij moet je denken aan diverse soorten massages, pijnbestrijding, triggerpoint therapie, voetreflex.

Laag 2 en 3. Emotioneel en mentaal, zoals coaching, NLP-mastertraining, breintraining. Weer in je kracht leren staan. Aura Healing, energetisch weghalen van blokkades in plaats van 1 van de 7 chakra's. Dus heb je je hele leven last van iets, dan kun je nu eindelijk deze blokkade weghalen. Workshops in Mindfulness en Aura Healing en Intuïtieve Cursussen en Cursus leren Mediteren.

Laag 4. Spiritueel, zoals het geven van Healingen, Readings en Trance-workshops en Spirituele Coaching en Levenswegbegeleiding.

Interesse
in het Preventieve
Gezondheidspakket?
Bel (023) 210 01 57

Het uitzendbureau met een gezicht

BRUISENDE/ZAKEN

Kim Schultz, al jaren werkzaam in de uitzendbranche, had van jongs af aan de ambitie om ondernemer te worden. Begin 2019 waagde ze de stap en startte ze haar eigen uitzendbureau Profi-Workers in Heemstede.

Profi-Workers is actief in verschillende branches, o.a. bouw, transport, logistiek, office, techniek, horeca en zorg. “Voor bedrijven doen we veel aan werving&selectie en uitzenden, maar ook detachering en payrolling behoren tot de mogelijkheden”, vertelt Kim gedreven.

EEN ZORG UIT HANDEN Uit cijfers van werk.nl blijkt dat in 2019 naar schatting 1,2 miljoen vacatures zullen ontstaan. Door de huidige krapte op de arbeidsmarkt wordt het echter steeds moeilijker om deze te vervullen. “Vind in deze tijd maar eens die goede, gemotiveerde en trouwe arbeidskracht waar jij als bedrijf zo naarstig naar op zoek bent.” De professionele recruiters van Profi-Workers nemen je die zorg graag uit handen. “Wij doen keihard ons best om op alle mogelijke manieren – van social media tot onze eigen netwerken – de juiste mensen te vinden.”

PERSOONLIJKE BENADERING “Wij onderscheiden ons door onze persoonlijke benadering. In het kader van de snelheid kiezen sommige andere uitzendbureaus er voor om kandidaten voor te stellen die ze nog niet eens gezien hebben. Wij nemen juist alle tijd om in een intakegesprek kennis te maken met potentiële kandidaten. Wat wil je? Wat zoek je? Wat zijn je sterktes en zwaktes? Door de goede vragen te stellen, weten we precies wie we voor ons hebben en kunnen we uitstekend inschatten in wat voor werkomgeving hij of zij het beste tot zijn of haar recht komt. Ook onze opdrachtgevers kennen we door en door. De match moet gewoon kloppen op zowel zakelijk als persoonlijk niveau.”



“Wij gaan op zoek naar de perfecte match”

NEEM GERUST CONTACT MET ONS OP, DAN GAAN WIJ KIJKEN WAT WE VOOR JE KUNNEN DOEN!

“De drempel is laag, we roepen zowel werkzoekenden als bedrijven dan ook op om vooral eens geheel vrijblijvend te bellen of om een afspraak te maken, om te zien wat we voor je kunnen betekenen!”

Profi-Workers | Dr. J.R. Thorbeckelaan 128, Heemstede | 085-1304185
info@profi-workers.nl | www.profi-workers.nl

PW | PROFI-
WORKERS

IS JOUW
GARDEROBE AL
SUMMERPROOF?



Trends voor *de zomer*

Sta jij ook weleens voor je kast en denk je: ik heb niets om aan te trekken? Dan wordt het hoog tijd om te gaan shoppen! Maar wat mag er dit seizoen nu echt niet ontbreken in jouw garderobe?

Niet iedereen zal om deze trend staan te springen, maar de bh is hot. En dan niet onder je kleding, maar zichtbaar, je blote buik mag gezien worden. Combineer de bh, bralette of crop top bijvoorbeeld met een open blouse of jasje of een transparant shirt. Je moet het maar durven en niet iedereen zal zich er prettig bij voelen, maar het is wel in de mode.

Pofmouwen & koordjes

Net als pofmouwen trouwens, die beleven dit jaar hun comeback in allerlei soorten en maten, evenals de wijde broeken met een hoge taille. Een variant hierop, die momenteel ook erg populair is, is de wijde broek met een koord of elastiek onderaan de broekspijpen waardoor deze als het ware worden samengebonden. Sowieso zijn koordjes deze zomer een trend, want ook bij jassen, rokken en blouses zien we zogenaamde 'rimpelkoordjes' die, als je ze aantrekt, de kleding speels rimpelen.

Hotpants & bermuda's

Nog een trend: de hotpants. We zagen ze al op de catwalks en nu zien we ze ook daadwerkelijk overal op straat. Is de hotpants iets 'te weinig van het goede' voor jou, wees gerust, ook de bermuda is weer terug van weggeweest. Vooral als onderdeel van een pak, maar ook gewoon gecombineerd met een shirt of blouse, maar net wat jouw voorkeur heeft.

En eigenlijk geldt dat voor elke trend. Draag iets alleen omdat je het mooi vindt en niet omdat het nu eenmaal in de mode is. Als jij je lekker voelt in de kleding die je draagt, straal je dat ook uit, ook al is het bewuste kledingstuk al een tijdje uit de mode. En natuurlijk zijn er trendkleuren, dit jaar zijn dat onder andere (steen)rood, oranje, okergeel, donkergeel, blauw en blauwgroen, maar ook daarvoor geldt: kies de kleur die jij mooi vindt en die jou het beste staat. Creëer anders desnoods gewoon je eigen trend!

Kan jouw garderobe ook een update gebruiken? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse kledingzaken in jouw regio waar de kans op slagen gegarandeerd is.



bescherming van jezelf, betekent bescherming voor een ander



chirurgisch mondneusmaskers



FFP2 mondneusmaskers



katoenen mondmaskers in diverse kleuren



desinfecterende handgels

Waarom een mondkapje dragen?

In tegenstelling tot in andere landen, was het dragen van een mondkapje in Nederland nog niet verplicht. Dat verandert. Vanaf 1 juni is het verplicht om in het openbaar vervoer een mondkapje te dragen. Daarnaast stellen ook vliegtuigmaatschappijen het dragen van neus- en mondbescherming op vluchten verplicht. Door preventief gebruik, bescherm je naast jezelf juist ook anderen.

Hoe goed beschermt een mondkapje?

De effectiviteit van een mondkapje valt of staat bij de wijze van gebruik. Het dragen geeft geen garantie. Bij correct gebruik, verkleint het dragen van persoonlijke bescherming wel de kans dat je een virus krijgt of doorgeeft.

Welke types zijn er?

Er zijn veel verschillende persoonlijke beschermingsmiddelen zoals mondkapjes in de omloop. Niet alle typen dienen hetzelfde doel. Op Beschermingvooriedereen.nl lees je duidelijk per product wat de eigenschappen zijn en wat het doel is. Je vindt er ook mondkapjes voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

Hoe zit het met certificering?

Alle beschermingsmiddelen van Beschermingvooriedereen.nl voldoen aan de hoge vereisten die horen bij het vermelde certificaat. Door de strenge richtlijnen en regelgeving worden onze producten vaak nogmaals getest in het land van verkoop. Onze persoonlijke bescherming is steeds veilig bevonden en goedgekeurd.

Mondkapjes zijn door de overheid in ieder geval t/m 1 september vrijgesteld van btw. Daarnaast biedt Beschermingvooriedereen.nl lezers van Bruist een korting van 10% aan.

Nu 10% korting met de code **BRUIST10PROCENT**



Alles staat in verbinding met elkaar

Kate Maslowska is een voetreflextherapeut met een passie voor onderliggende oorzaken.

Er is geen half weg... Haar therapeuschap heeft ze verrijkt met stage in Beijing in China. Reflextherapie Voetspoor verwijst naar de veronderstellingen van de traditionele Chinese geneeskunde. Een gezond lichaam is een fascinerende machine met alle onderdelen in perfecte staat. Hij werkt met een juiste balans door het goed functioneren van systemen, klieren, organen en chemische reacties die plaatsvinden. Laat slechts één component uit de hand lopen en je voelt het effect in je hele lichaam. Je bent op dit moment al ontregeld. Denk aan fysieke, mentale en emotionele klachten.

REFLEX THERAPIE

Kate Maslowska



Waarderweg 19 Haarlem 06-44718800
www.reflextherapievoetspoor.nl



Wil je jouw bedrijf ook presenteren in Haarlem Bruist?

Neem dan contact op en we komen graag bij je langs om de unieke mogelijkheden te presenteren.
Mail naar nl@nederlandbruist.nl
of bel 076-7115340

BRUIST



Heb je heel even?

De vakantie is net begonnen. De regelmaat is weg. Maar soms is dat ook wel heel erg fijn: geen druk om ergens op tijd te komen, pyjama-dagen, buiten eten en BBQ-en. Toch belangrijk om ook aan jezelf te blijven denken...

Neem eens de tijd om een paar minuten ongestoord op je ademhaling te letten. Misschien lukt dat nu ter plekke wel. Concentreer je op het in- en uitademen, het liefst naar je buik in 3 of 4 tellen. Alles is goed. Ontspan je voorhoofd, je kaken en je schouders. Bij elke uitademing laat je los: de spanning in je lichaam, opkomende emoties waar je niets meer aan hebt, je gedachten die maar blijven rondartelen en je bezig houden. Laat het los en laat het de grond ingaan of laat het gewoon van je af glijden.

Nergens hoeft je te oordelen, beoordelen of veroordelen: het is zoals het is en je hebt het niet meer nodig.

Na enige tijd adem je wit licht in, of een andere kleur maar in elk geval een beetje liefde en warmte voor jezelf waarmee je je lichaam opvult en misschien ook je energieveld om je heen kan opvullen. En dan kan je op een gegeven moment misschien wel voelen dat je ruimte maakt door het loslaten van al die energie, emoties en gedachten van anderen, en die ruimte kan opvullen met wit licht en zo vul je jezelf met licht en ruimte, als een vicieuze cirkel.

Wil je leren hoe je kan ontspannen, of wil je een uur rust en aandacht voor jezelf, schrijf je dan in voor mijn zogenaamde Spiri-avonden, online, twee keer per maand louisetuijt.nl/workshops/spiri-avonden-meditatie. 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

Wat vind jij?

Ik leef mijn mooiste leven op mijn manier en als jou dat niet bevalt, heb ik daar geen last van.

“Hoe ga ik om met kritiek van anderen, met wat iedereen vindt en roept?” Die vragen ontvang ik dagelijks. Waarom zou jij je druk maken over wat ‘ze’ zeggen en wat ‘ze’ vinden? Iedereen vindt overal wel iets van. Meninge worden gratis verspreid, maar je hoeft ze niet aan te nemen. Die keuze is aan jou. Je hebt geen toestemming van anderen nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef je leven volgens jouw eigen regels. Wel met compassie, begrip en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgeklieerd door het lawaai en de rommel van anderen.

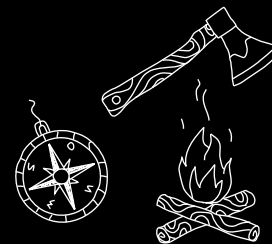
Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en vrede in jezelf. En vergeet niet elke dag tweemaal 10 minuten een momentje voor jezelf te nemen. Op naar jouw mooiste leven! Alle goeds en Hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

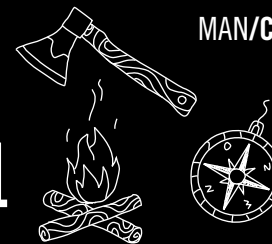
~ MeditationMoments.Com ~
Meditaties voor elk moment van de dag



Foto Youri-Claessens



Overleven in het wild



Een echte man overleeft in de wilde natuur! Oh ja, is dat zo? Misschien vroeger toen mannen nog jagers waren, maar nu?! Zonder mobiel bereik slaat de paniek waarschijnlijk al snel toe. Tenzij je onderstaande tips goed onthoudt. Dan is er nog hoop...



In Nederland zal het je waarschijnlijk niet snel gebeuren, maar mocht je een keer outdoor moeten overleven dan zijn drie dingen ontzettend belangrijk: water, onderdak en vuur.

Ga je dus survivalen, neem dan genoeg water mee. Raak je verdwaald en heb je te weinig meegenomen, dan is er gelukkig vrijwel overal wel water te vinden. Helaas is niet al dat water even geschikt om te drinken. Stop dus voor de zekerheid altijd een waterfilter in je survivaltas.

En dan het tweede punt: onderdak. Belangrijk daarbij is om jezelf tegen de elementen te beschermen. Het liefst door een dak boven je hoofd, maar in geval van nood kun je dat ook zelf creëren. En ben je toch aan het bouwen, zorg dan meteen dat je iets van de grond ligt tegen de kou (en ongedierte).

En dan als laatste: het vuur. Nuttig om warm te blijven, maar ook als noodsignaal mocht je echt verdwaald zijn. Nu zijn er tal van manieren om vuur te maken, maar stop gewoon een vuursteen of watervaste lucifers in je tas. Dat scheelt een hoop gedoe.



**NIEUWE
208**

VANAF € 17.980

PRIVATE LEASE
€ 289 P/M



Van Mossel

Werkgeheugentraining bij **cognitieve klachten**



Geertruid van Wassenaar

Naast lichamelijk letsel kan een letselschadeslachtoffer ook cognitieve klachten oplopen als gevolg van het ongeval. Afspraken worden gemist, sleutels vergeten en een passieve of vermijdende houding ten opzichte van het aanpakken van problemen zijn een paar voorbeelden van hoe het mis kan gaan.

Cognitieve vaardigheden zoals concentratie, planning en geheugen zijn zaken waar we in het normale dagelijkse leven niet continu bij stilstaan, maar als zich problemen voordoen met deze functies kan dit ernstige belemmeringen vormen voor de dagelijkse activiteiten.

Gelukkig bestaan er tegenwoordig goede behandelingen om deze klachten te verminderen. Eén van die behandelingen is de Cogmed Werkgeheugentraining. Het werkgeheugen is het systeem dat informatie kort opslaat en bewerkt. Je gebruikt dit geheugen voor het onthouden van instructies, oplossen van problemen en het vasthouden van de concentratie. De training zorgt ervoor dat deze functies worden verbeterd.

De training duurt 5-10 weken en bestaat uit dagelijkse oefeningen op de computer en begeleiding door onze coach. De bedoeling is dat je werkgeheugen iedere dag zoveel mogelijk wordt uitgedaagd wat na een aantal weken voor verbetering zal zorgen.

Wekelijkse begeleiding tijdens dit traject is van belang, niet alleen om de juiste conclusies te kunnen trekken, maar ook om extra steun, motivatie en begeleiding te bieden. Bij ons op kantoor bieden wij deze training aan en worden cliënten begeleid door Sabine Gigengack, psycholoog en Cogmedcoach.

**WILT U DAAROVER MEER WETEN,
NEEM DAN CONTACT MET ONS OP!**



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



Luxe en riant chalet te koop

Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatiewoning te koop op Parc de Kievit te Baarle Nassau

- Riant chalet van 72 m².
- Grote woonkamer met luxe open keuken.
- Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet.
- Separaat tweede toilet.
- Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid om een derde slaapkamer of tweede badkamer te realiseren.
- Vloerverwarming en centrale verwarming.
- De gehele woning is voorzien van een mooie houten vloer.
- Volledig gestoffeerd en gemeubileerd.
- Openslaande deuren naar overdekt terras.
- Tuin rondom.
- Schuurtje op eigen terrein.
- Eigen parkeerplaats.

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven.

Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.



PARC DE KIEVIT
VILLA'S
BUNGALOWS

Omgeving erg geschikt om te wandelen of te fietsen.

Brasserie aanwezig.

Voorzien van een verwarmd buitenzwembad.

Kunstgras tennisbanen, speeltuin.



Interesse en/of vragen? Stuur een mail naar lea@nederlandbruist.nl.

Parc de Kievit, Kievit 12, Baarle Nassau (NL)

Strawberry mojito met nacho's

MOJITO 1 PERSOON - 5 MINUTEN

INGREDIËNTEN		
rietsuiker	witte rum	Schep 2 barlepels rietsuiker in een longdrinkglas. Voeg 3 à 4 limoenpartjes en vervolgens 2 aardbeien toe en stamp alles goed met een muddler (een limonadestamper). Voeg 40 ml rum toe en vul het glas met (crushed) ice.
limoen	crushed ice	
aardbeien	bruiswater	Roer goed om alle smaken te mengen. Vul het glas af met bruiswater en garneer met munt en aardbei.
	munt	

NACHO'S 4 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN		
300 gram gehakt	nacho's	Verwarm de oven voor op 180 graden. Rul het gehakt en voeg hier vervolgens de gesnipperde sjalot, knoflook en salsa dipsaus aan toe. Breng op smaak met peper en zout. Vul de bodem van de ovenschaal met nacho's en schep daar een laag met het gehaktmengsel, paprika, maïs, crème fraîche, geraspte kaas en mozzarella bovenop. Voeg nog een laag nacho's toe en vervolgens nog een laag met de rest van de ingrediënten. Verwarm de nacho's circa 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
sjalotje	(rode) paprika	
knoflook	maïs	
salsa dipsaus	crème fraîche	
peper en zout	geraspte kaas	
	mozzarella	



Carly, Medewerker Traffic bij Bruist

De zomer is in het land, tijd voor heerlijke cocktails met nacho's! Hoe leuk is het om de sfeer van het terras in je eigen achtertuin te creëren met deze heerlijke frisse strawberry mojito met nacho's, waar je geen genoeg van kunt krijgen. Speel met de ingrediënten om het naar je eigen smaak te maken. Ook te maken als strawberry no-jito!

En zeg nou eertlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit?! Smakelijk eten.



PUZZELPAGINA

Ook in juli zorgt Bruist ervoor dat jij weer lekker kunt puzzelen. Op je balkon, in de tuin of heerlijk op je ligbedje aan het strand.

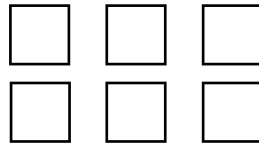
			4			6		9
		4		○			8	
7	9				1		3	
	7			6				5
	○	1				2		
9				8			7	
	3		5				6	8
	1			○		7		
5		2			6			

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. Vanaf 1 aug. staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.



Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand zomer. Vanaf 1 augustus staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Maak kans op deze modieuze

rugzak

van Gaastra,
41 x 28 cm
t.w.v.

€ 119,-



Handig voor vakantie of voor werk. Ook te gebruiken als laptentas

g j a v o n t u u r s
g m d c u p r s y o w
a k u w b f r w d j l
a d u s r i t s r x e
s y r h c h d u l u f
t p z a o h e x t l r
r v a n g c o e w h q
a x a d l e q o v n z
i l m i i p n k l x w
w f u g s t f u l z m
d i y j g l k o n m u

rits rugzak
gaastra handig
duurzaam dragen
school avontuur

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 augustus de oplossing in op onze site: www.haarlembruist.nl

Maak kans op een

cadeaukaart

van SuperCleaners

t.w.v. € 25,-

Met SuperCleaners producten heb je de juiste tool in handen om de klus te voltooien!



Aangeboden door www.supercleaners.nl



Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 augustus de oplossing in op onze site: www.haarlembruist.nl

.BLOX[®]

the creation is yours!

Wil je eenheid in je interieur met een persoonlijke touch? Kies dan voor het unieke concept van Blox! "Wij staan voor hoogwaardige kwaliteit, tijdloos high-end design en een breed assortiment", aldus Pierre van Blox.

Uw complete woning, hotel of bedrijf stijlvol ingericht in één dag. "Blox Luxury Furniture heeft het voor elkaar gekregen luxe materialen en eenheid in stijl naadloos samen te voegen tot een uniek concept", vertelt Pierre trots. "Namelijk de mogelijkheid om je gehele woning of bedrijf in één stijl en/of kleur zelf in te richten." Het Blox-concept bestaat uit een serie losse elementen, waarbij hoogwaardige materialen gecombineerd worden tot een tijdloze en luxueuze inrichting. "Deze elementen omvatten onder andere een eettafel, bartafel, sidetable, salontafel, tv-meubel et cetera, maar ook een complete slaapkamer met bijpassende nachtkastjes en dressoir. Zo creëer je een luxe eenheid in jouw interieur."

MATERIALEN EN KLEUREN

Blox is een unieke combinatie van high-end ontwerp met hoogwaardige materialen tegen

middensegment prijzen. "Wij leveren uit voorraad in elke gewenste kleur naar keuze. Combineer je Blox-meubels met luxe hardsteen en/of stoffering. Er zijn veel combinaties mogelijk, waardoor je jouw complete interieur naar eigen wens kunt samenstellen."

BETAALBAAR VAKWERK UIT BRABANT

Elk Blox-onderdeel wordt in Brabant vakkundig met de hand gemaakt en met oog voor detail afgewerkt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer, rondom in verstek verlijmd en voor elke klant in de gewenste kleur gespoten. "Door ons geavanceerde voorraadprogramma kunnen we snel leveren. Onze professionele Blox-dealers staan je graag te woord om jouw eigen Blox-ideeën concreet te maken."

Je vindt de dichtstbijzijnde dealer op de website www.blox.sale onder het kopje 'verkooppunten'.



STAPPENPLAN

Stap 1 Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.

Stap 2 Maak jouw keuze in model en combineer desgewenst met luxe hardsteen en/of stoffering.

Stap 3 Plaats jouw order bij of met jouw professionele Blox-dealer.

FRIET OP Z'N BEST



KOM ZELF
PROEVEN HOE
LEKKER VERSE,
AMBACHTELIJKE
FRIET IS!



Frederik Ambachtelijke Friet

Ijmuiden

Kennemerplein 21B, Ijmuiden
0255-577565

Velsen-Noord

Pontweg 1d, Velsen-Noord
0251 296 552

frederik-ijmuiden@ziggo.nl | www.frederikversefriet.nl



FREDERIK
AMBACHTELIJKE FRIET