

DE ZAANSTREEK 

AUGUSTUS 2020 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.ZAANSTREEKBUIST.NL

# BRUIST

**Veilig zonnen**  
Bescherm  
je haar

***Vakantie?***  
Puzzelen  
maar!



# Samen **SPORTEN** in de buitenlucht



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



**ACTIEF BEWEGEN  
EN SPORTEN MET  
PLEZIER**

Nu ook  
trainingen in  
**Assendelft!**

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

Bootcamp Zaanstreek | 06-38334512 | [www.bootcampzaanstreek.nl](http://www.bootcampzaanstreek.nl)



**voor al uw  
raamdecoratie!**

laat u inspireren  
& adviseren in  
onze showroom.

Dorpsstraat 594, 1566 EK Assendelft



[vanderlaanstoffeers.nl](http://vanderlaanstoffeers.nl)

# 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!*





8



27



30



12

win



15



23

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Maaike van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Maaike van Helmond

f Like ons op Facebook.com/dezaanstreekbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Zaanstreek Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist 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

Wat vliegt de tijd. Inmiddels is het augustus en hebben we alweer maanden te dealen met alle corona-perikelen. We leren met z'n allen steeds beter omgaan met deze situatie. Zie je een vakantie in het buitenland bijvoorbeeld momenteel niet zitten? Dan blijf je toch gewoon lekker in Nederland.

## Bruisende lezer,

Datzelfde geldt voor alle ondernemers met wie wij samenwerken. Kan iets momenteel even niet gaan zoals normaal, dan zoeken ze stuk voor stuk naar een passende oplossing om hun klanten toch zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Hoe vervelend de situatie ook is, het blijft mooi om te zien hoe iedereen er de schouders onder zet.

Gelukkig is er meer in het leven dan corona en zijn er leukere onderwerpen om over te schrijven. In deze nieuwste editie van Bruist vind je dan ook weer heel wat inspirerende verhalen van de bruisende ondernemers uit jouw regio. En ook de nodige tips natuurlijk. Zo vertellen we je meer over hoe je het beste je haar kunt beschermen tegen de zon. Ook nuttig voor een vakantie in eigen land!

Geniet van de zomer!

**Lea en Marcel Bossers**

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

# Inhoud

# Bescherm *je haar* tegen de zon!

VERGEET JE SCHEIDING NIET!

Dat we onze huid moeten beschermen tegen de zon, is bekend. Maar wist je dat uv-stralen ook schadelijk kunnen zijn voor je haren? Om nog maar te zwijgen over het chloor- en zeewater waar je je haar in de zomermaanden aan blootstelt...

De boodschap mag duidelijk zijn: bescherm ook je haar goed tegen deze invloeden van buitenaf. Doe je dat niet, dan loop je het risico op droge lokken, gespleten haarpunten, een dofte kleur en pluizig haar. Maar hoe doe je dat dan, je haar beschermen?

**Gebruik stylingproducten** met een SPF-factor (Sun Protection Factor, zoals bij zonnebrandcrème). Deze beschermen je haar tegen de zon.

**Draag je haar vast** als je de zon ingaat. Hierdoor wordt minder haar blootgesteld aan de zon. Is je haar te kort om het vast te doen? Of houd je daar gewoon niet van? Draag dan een hoed of knoop bijvoorbeeld een shawl om je haar.

**Vermijd in de zomer** chemische behandelingen in je haar. Je haar kan daardoor namelijk licht beschadigen en droog worden. En droog haar is niet echt bestand tegen zon, zout en chloor... Wil je toch per se je haar verven of bijvoorbeeld permanenten

of juist straighten? Laat dit dan door een professional doen. Die kan je het juiste advies meegeven over de verzorging om (nog meer) beschadiging te voorkomen.

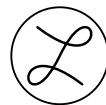
**Ga je lekker zwemmen**, probeer je haar dan zo min mogelijk aan het chloor- of zeewater bloot te stellen. Je loopt dan het risico op droog haar. Geblondeerd haar kan door het water zelfs groen worden. Spoel je haar sowieso vóór en ná het zwemmen met kraanwater, dat beperkt het risico op beschadiging.

**Verzorg je haar regelmatig** met een voedende conditioner en een lekker haarmasker die het haar intensief voeden en het zo weer een boost geven voor de volgende zomerse dag.

**Last but zeker not least:** vergeet je scheiding niet in te smeren. Als je die ooit een keer hebt verbrand, weet je namelijk hoe pijnlijk dat kan zijn...

Wil jij weten hoe je jouw haar het beste kunt beschermen tegen zon, zee en chloor? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat haarspecialisten die jou hierover kunnen adviseren.

# 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.

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

*Groeten uit Oisterwijk*





### DE SMAAK VAN ITALIË

Een frisse citroenlikeur gemaakt volgens een authentiek familiecept. Pallini Limoncello heeft de perfecte balans gevonden en een unieke frisse smaak gecreëerd die niet te zoet of te zuur is. Dat komt door het gebruik van citroenen die speciaal worden gekweekt aan de Amalfi kust. Een likeur die heerlijk te nuttigen is, als aperitief of als digestief, en die cocktails een unieke smaak geeft.

**Pallini limoncello**



### KLAAR VOOR DE ZON

Wilkinson introduceert de Intuition Complete, speciaal voor vrouwen. Door de slanke scheerkop met vijf Skin Perfect-mesjes kom je nu nog gemakkelijker bij alle lastig bereikbare plekjes. Het mooie design en roze kleurtje maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment! Zo zijn jouw benen, oksels en bikinilijn in een handomdraai zijdezacht.

**www.wilkinsonsword.nl**



### BEWUST GENIETEN

De chocolade van Little Love is meer dan een traktatie. Hier ontmoet de kracht van rauwe chocolade superfoods zoals lucuma, bosbessen, hennepzaad, baobab en goji. De bars zijn als een kleine beloning voor wie bewust wil genieten!

Verkrijgbaar vanaf € 1,89 **www.littlelove**

# Vier de *vakantie!*

win

## LEZERSACTIE

Maak kans op deze trendy sneakers Nora II van Woden.



Trendy sneakers, vervaardigd uit luchtdoorlatende materialen zoals kalfsleider en textiel. Geen vermoeide voeten meer voor jou!

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.**

### BEKROOND MET GOUD

Born Rosé is een bijzondere rosé, geboren in Barcelona. Die stad, met haar licht en open karakter, dient als inspiratie voor een bepaalde levensstijl. Born Rosé is heerlijk fris, met een geweldige zalmroze kleur. Drink de rosé koud op speciale momenten met vrienden en geniet!

**www.bornrose.com**

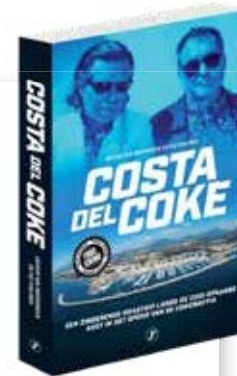


## LEZERSACTIE

Maak kans op het boek Costa del Coke.

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

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #COSTA DEL COKE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



## 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.**



### PROEF JOUW FAVORIETE FESTIVAL

Dankzij ingrediënten van de beste kwaliteit, zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen, maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. **www.pinkyrose.nl**

# Veel meer dan opvang alleen!

Jennifer Tjauw-A-Hing is een ondernemer in hart en nieren. Toen ze de kans kreeg een eigen kindercentrum te starten in Zaandam, greep ze deze met beide handen aan. Op 1 juli 2016 was Amira Kindercentrum dan ook een feit. Op 1 juli 2020 hebben wij ons filiaal in Hoorn geopend, adres: Dampten 16 in Hoorn.

“We bieden opvang voor kinderen in de leeftijd van 0 tot 13 jaar”, vertelt Jennifer gedreven. “We doen ons best om een liefdevolle, huiselijke sfeer te creëren waarin kinderen zich veilig voelen. Ieder kind is anders, aan ons de uitdaging om daar goed op in te springen zodat het kind zich optimaal kan ontwikkelen op zijn of haar eigen niveau.”

## EEN GOEDE START

“Bij de kinderopvang van baby's, dreumesen en peuters werken we themagericht, iedere acht tot negen weken hebben we een ander thema. Voor lezen hebben we veel aandacht. Zo komen bijvoorbeeld regelmatig leesconsulenten van de bibliotheek langs bij de kinderen. Alles om hen zo goed mogelijk voor te bereiden op de basisschool.”

## ZELF ONTDEKKEN

“Bij de BSO werken we met een jaarprogramma bestaande uit verschillende activiteiten. Kinderen mogen zelf aangeven wat ze op een bepaald moment willen doen. Na een lange, drukke dag op school is het ook fijn voor kinderen om even niks te doen, zodat

ze lekker tot rust kunnen komen en echt even kind kunnen zijn.”

## GEKWALIFICEERDE LEIDSTERS

“Iedere dag hebben we per groep een vaste groep leidsters, zodat zowel kinderen als ouders precies weten wie wanneer aanwezig is.

“Kinderen mogen  
bij ons **zichzelf zijn**”

We werken bewust alleen met gekwalificeerde pedagogisch medewerkers, voor het merendeel niveau 4 of hoger, vanuit de overtuiging dat zij het beste toegevoegd zijn voor hun verantwoordelijke werk. Als het nodig is, kunnen we bovendien altijd doorverwijzen naar onder andere een fysiotherapeut en orthopedagoog in ons netwerk. Samen gaan we voor het belang van het kind!”

Op dit moment zijn er in Zaandam nog plekken beschikbaar bij de peutergroep en de BSO. Ook nieuwe leidsters (niveau 4) zijn welkom.

**Amira Kindercentrum Zaandam B.V.** (en Hoorn B.V.)

Locatie: Zaandam, Hof van Zaenden 67 | 075 - 615 22 93 | [info@amirakindercentrum.nl](mailto:info@amirakindercentrum.nl) | [www.amirakindercentrum.nl](http://www.amirakindercentrum.nl)

Locatie: Hoorn, Dampten 16 | 0229-702452







Houd ook tijdens het vakantieseizoen altijd ***anderhalve meter afstand.*** Zo blijven we allemaal ***gezond.***

#STAYSAFE #KEEPDISTANCE #ANDERHALVEMETER

**Vakantie in eigen land** is beter voor ons geluksgevoel.

Reistijd en tijdsverschil zorgen ervoor dat het langer duurt voordat we echt profijt hebben van onze vakantie.

Eén zonnepaneel levert per jaar genoeg energie voor 2.276 liter thee, oftewel **30 kopjes** per dag.

In een **schrikkeljaar** begint augustus op dezelfde dag van de week als februari.

Leonardo da Vinci voorspelde al in 1447 dat er in de toekomst **zonne-energie** gebruikt zou worden.

De allereerste **Koninginnedag** van Nederland werd gevierd in augustus, en wel op 31 augustus 1890.

Wanneer jouw zonnepanelen meer energie produceren dan je zelf nodig hebt, zie je letterlijk je **energiemeter** teruglopen.

13 augustus is het internationale **linkshandigendag**. Deze dag is ontstaan om aandacht te vragen voor de ongemakken waar linkshandigen tegenaan lopen in onze rechtshandige wereld.

## By Nesli Bodycare

Beauty, cosmetica en persoonlijke verzorging

In zeven dagen een nieuw figuur zonder operatie, ook bij By Nesli Bodycare in de regio. Wereldwijd zijn er al bijna een miljoen succesvolle behandelingen toegepast met de Eximia.

De behandeling vermindert vetophopingen, verzacht striae, verstevigt de huid en pakt cellulitis aan. Benieuwd wat de Eximia voor jou kan betekenen? **Maak dan nu een afspraak! Bel 06-44 45 38 67**



### BEHANDELGEBIEDEN

- Oedeem
- Vetophoping
- Zwak lymfatisch systeem
- Cellulitis & striae
- Huidveroudering
- Verslapping

Eigenaresse: Nesli Akyuz

Eigenaresse: Nesli Akyuz  
Legendijk 3-a101, Zaanstad  
06 - 44 45 38 67  
byneslibodycare@gmail.com

# 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 gebruikmaakt van dit unieke apparaat.



### Zo werkt het

De Eximia HR77 Platinum werkt met vier 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.

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.

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



# HET KNIPPEN VAN KRULLEND HAAR... EEN VAK APART

Als je krullen hebt dan heb je waarschijnlijk al ondervonden dat het knippen van je haar een uitdaging kan zijn. Wordt het op een 'krulvriendelijke' manier geknipt, dan kan je na afloop pluizend haar hebben of krullen die niet meer mooi bundelen. Het knippen van krullen is een vak apart en laten wij daar nu juist in gespecialiseerd zijn!

Wij knippen al ruim 15 jaar krullend haar met de CURLSYS® kniptechniek en dankzij intensieve trainingen en continue bijscholing zijn we inmiddels CURLSYS® Masterclass Salon geworden. Bij een CURLSYS®-behandeling wordt gekeken wat voor soort krul je hebt en wat deze nodig heeft om het best tot zijn recht te komen (ondersteuning, lucht, volume etc). Na afloop zullen je krullen beter blijven zitten en makkelijker hanteerbaar zijn. Je zult ook merken dat je haar minder zal pluizen en dat je krullen beter gaan bundelen.

Ben je een Curly Girl? Wij hebben in onze salon een productlijn die aan de CG-voorwaarden voldoet.

Nieuwsgierig? Kijk op onze website voor meer informatie, foto's en het maken van een afspraak ([leeringenpartners.nl/kapsalon/curlsys/](http://leeringenpartners.nl/kapsalon/curlsys/)).

VOOR



NA



CURLSYS®

Zuidijk 139 | 1501 CE Zaandam | 075 616 38 75 | [www.leeringenpartners.nl](http://www.leeringenpartners.nl)

## Heeft u ook zo'n last van alle papieren?

COLUMN/CARLA KONING



Koning Bewindvoering en Budgetbeheer wordt geleid door Carla Koning. "Ik houd mij bezig met financiële dienstverlening zoals administratieve dienstverlening, budgetbeheer, beschermingsbewind en curatele. Ik onderhoud een goede samenwerking met andere bewindvoerders om u zo optimaal van dienst te kunnen zijn."

**Koning Bewindvoering en Budgetbeheer**  
Nicolaes Maesstraat 2 - 114, Zaandam  
075 7112122  
[info@koningbewindvoering.nl](mailto:info@koningbewindvoering.nl)  
[www.koningbewindvoering.nl](http://www.koningbewindvoering.nl)

Elke dag als de postbode in de straat komt, krijg je een naar gevoel. Weer een brievenbus vol ellende. Je besluit om de post maar niet meer open te maken, omdat elke melding telkens slecht nieuws betekent. Alle vorderingen en ook de betaling van je vaste lasten, je kan het niet meer overzien.

Telkens word je benaderd via de mail en telefoon door vriendelijke mensen die wederom van je eisen dat er snel een veel te hoog bedrag betaald moet worden. Weer een formulier dat ingevuld moet worden. Kortom: je kan er allemaal niet meer tegen.

De oplossing is vrij simpel...

### BEWINDVOERING!

Dit betekent dat wij alle betalingen van zowel de vaste lasten zoals de huur/zorg/telefonie of energie van je overnemen. Wij zorgen voor een

goed onderbouwd Budgetplan en met toestemming van de Rechtbank word je dan onder bewind geplaatst. Naast de vaste lasten nemen wij contact op met alle schuldeisers en maken kenbaar dat alle correspondentie via ons kantoor gaat verlopen. Het opstarten van betalingsregelen die passen binnen het budget en de daarbij behorende onderhandelingen met de schuldeisers behoren tot onze bezigheden. Op deze wijze zorgen wij ervoor dat alles weer soepel gaat verlopen en dat je niet meer lastig wordt gevallen door schuldeisers.

### HOE TE REGELEN

Een simpel telefoontje of mailbericht en wij maken met u een afspraak. Wij zijn een gespecialiseerd, door de Rechtbank erkend en gecontroleerd Bewindvoering kantoor. Lid van Branchevereniging PBI. Het eerste gesprek is een kennismaking en de inventarisatie. Na afloop van het gesprek kunnen wij verder gaan samenwerken als wij beiden het 'goede gevoel' hebben dat er een klik is.

**Bel of mail ons!**



PEUGEOT



**100%  
ELEKTRISCH**

PEUGEOT E-2008  
VANAF € 40.930

**Van Mossel**

# DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Deze zomervakantie is de grootste Dino Expo van Europa weer in Utrecht te bewonderen. Kom oog in oog te staan met meer dan tachtig levensgrote, bewegende dinosaurussen, zoals de brullende T-Rex en de razendsnelle Velociraptor. De attractie is compleet vernieuwd en geschikt voor de hele familie. Interactieve elementen worden gecombineerd met realistische dino-modellen en een grote 'kidszone'. Naast de dino-modellen zijn er speurtochten, een bioscoop waar doorlopend documentaires getoond worden en je kunt een ritje maken op een dino. Ook kunnen kinderen zelf op zoek gaan naar fossielen in opgravingen met zand.

Kijk voor meer info op [www.worldofdinos.nl](http://www.worldofdinos.nl).

## FILMPJE KIJKEN TE VER WEG

Omdat zijn geboortedorp plaats moet maken voor een kolenmijn, verhuizen de twaalfjarige Ben en zijn familie naar de stad. Op zijn nieuwe school is hij aanvankelijk een buitenstaander. Ook bij zijn nieuwe voetbalclub loopt het niet zoals gehoopt voor de talentvolle aanvaller. Bovendien is er nog een nieuwe scholier in de klas, de elfjarige Syrische vluchteling Tariq die niet alleen op school, maar ook op het voetbalveld de show steelt. Blijft Ben buitenspel staan of hebben de twee jongens meer met elkaar gemeen dan ze eerst dachten?

**TE VER WEG is een zomers avontuur voor de hele familie. Vanaf 6 augustus in de bioscoop.**

BINNEN/BUITEN



## BOEKJE LEZEN CHRISTIAN WHITE



Het is winter en griezelig stil op vakantie-eiland Belport. Slecht nieuws brengt Kate naar dit uitgestorven oord en haar verdriet wordt met de dag groter als ze meer te weten komt over het geheime leven van haar man. Eilandbewoner Abby is gewend aan de stille winters, maar dit jaar wordt haar wereld op zijn kop gezet, wanneer ze bewijzen vindt die haar man in een wel heel kwaad daglicht stellen. Niets op dit eiland is wat het lijkt en pas als de twee vrouwen samenkomen, kunnen ze de waarheid ontdekken over de mannen in hun levens...

**DE VROUW EN DE WEDUWE** van Christian White verschijnt 18 augustus.

# Het *magische* medicijn

Soms weet je dat iets goed voor je is en doe je het toch niet. Want je hebt altijd wel een goede reden - een excuus - om het niet te doen.

Maar stel nou eens dat het heel veel voordelen biedt, zoals een hoger energieniveau, betere focus, meer rust in je hoofd, beter slapen, minder stress en het is ook nog eens goed voor je lichaam. En het kost je maar twee keer tien minuten per dag.

Je hoeft er bijna niets voor te doen, je moet het alleen wel doen. Een momentje voor jezelf nemen, een meditation-moment. Inmiddels gebruiken meer dan 150.000 mensen in Nederland en België elke dag de Meditation Moments-app. Met tienduizend top reviews. Probeer het zelf tien dagen en ontdek wat het met jou doet. Download hem gratis in de app-stores.

Op naar jouw mooiste leven!  
Alle goeds en hasta la proxima,

*Michael Pilarczyk*

~ [www.meditationmoments.nl](http://www.meditationmoments.nl) ~

## GENIET VAN DE ZON EN BESCHERM UW OGEN



**ZONNEBRIL OP STERKTE**  
**50x meer UV-bescherming**

**WIJ ADVISEREN DE BESTE KIJKOPLOSSINGEN!**

VISIONALS - Winkelcentrum Westerwatering - Langeweide 107 - Zaandam

# VRIS KAPPERS LAAT U STRALEN ALS NOOIT TEVOREN

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

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

**Een afspraak maken kan snel online op [www.vriskappers.nl](http://www.vriskappers.nl) of belt u gerust met onze salon. Wij helpen u graag met het inplannen van een afspraak.**

WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE - 075 640 80 90

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

VRIS  
KAPPERS

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

## Gevoelige tanden, ga ermee naar de mondhygiënist



Het is zomer. Met dat prachtige weer wordt het weer tijd voor een lekker ijsje. Maar oei, wat zijn die tanden toch gevoelig. Het lijkt wel weer erger dan vorig jaar.

Herken je dit? Dan wordt het echt tijd hier iets aan te doen. Waarschijnlijk zijn in dit geval blootliggende tandhalzen het probleem.

Als het tandvlees zich terugtrekt, komen de hals en de wortel van de tand of kies bloot te liggen. Op de wortel van onze tanden en kiezen zit geen glazuur en daardoor kunnen invloeden van buiten gemakkelijk de zenuw van ons gebit bereiken. Op een goede manier poetsen met de juiste borstel, een speciaal hiervoor bestemde tandpasta en een goed voedingspatroon zijn belangrijk om de gevoeligheid aan te pakken.

De mondhygiënist heeft meerdere tips en tricks om het leven met gevoelige tanden aan te pakken. Maak daarom snel een afspraak met ons om toch heerlijk tijdens de zomer van een ijsje te kunnen genieten.

Behandeling door de mondhygiënist wordt geheel of gedeeltelijk vergoed uit uw aanvullende tandartsverzekering.



  
**medi-mondzorg**  
mondhygiënist

Heijermansstraat 143-A  
1502 DJ Zaandam  
**075-6414653**  
[www.medi-mondzorg.nl](http://www.medi-mondzorg.nl)



# Thuis *shinen!*

Of je nu wel of niet op vakantie gaat, in de zomer willen we allemaal shinen, dus ook als je gewoon lekker thuisblijft. Zo val jij op in de augustusmaand!

1. Anti-Aging Sun Cream SPF 50 van Annemarie Börlind, € 25,50 [www.boerlind.com](http://www.boerlind.com)
2. Spicebomb Night Vision Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 68,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
3. Bathingsuit van Banana Moon, € 87,- [www.bananamoon.com](http://www.bananamoon.com)
4. Good Girl Eau de Parfum Légère van Carolina Herera, vanaf € 63,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Moisture surge 72 hour auto-replenishing hydrator van Clinique, vanaf € 54,50 [www.clinique.nl](http://www.clinique.nl)
6. Two-Phase After Sun Spray with aloe van Collistar, € 27,- [www.collistar.nl](http://www.collistar.nl)

7. FIX+ Setting Spray Compassion van Mac Cosmetics, € 13,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
8. Angel Nova Eau de Parfum van Mugler, vanaf € 66,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
9. Naked Ultraviolet Eyeshadow Palette van Urban Decay, € 55,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
10. Twist to Glow van Clarins, € 32,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
11. Terracotta Pacific Avenue van Guerlain, € 68,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
12. Rouge Velvet Ink 07 van Bourjois, € 16,99 [www.bourjois.com](http://www.bourjois.com)

# Kleinschalige dagbesteding met een doel

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

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

**Dagbesteding Ydee Atelier is onderdeel van Maison Thuiszorg.**

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

## WINKEL

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

**Nieuwsgierig? Kijk dan eens op onze website: [www.ydeeatelier.nl](http://www.ydeeatelier.nl) of kom eens gezellig langs in de winkel!**



**De lekkerste kazen en wijnen**

**Wij hebben ze!**

Zuideinde 38  
Koog aan de Zaan  
075-6160244  
[www.lecockelon.nl](http://www.lecockelon.nl)





## Zonder liefde is er geen rouw

Liefde zorgt voor een plek in het hoofd en hart. Juist jouw liefde maakt het verlies zwaar en en maakt het hard. Er zijn veel dingen die je kunt doen om te rouwen. Zorg dat het bij jou past.

Mijn liefdevolle suggestie voor jouw rouwproces: 'Rouw is ... ♥ werken'.

Rouw is het verwerkingsproces van emoties en pijn wanneer je iemand verliest die je dierbaar is. Het kent geen vaste regels. Er is geen stappenplan dat je kunt volgen om door jouw rouwproces heen te komen.

Belangrijk is om rouw een kans te geven. Om jouw verdriet om het verlies er te laten zijn. Want de buitenwereld vindt vaak al zo snel dat 'het nu maar eens klaar moet zijn', dat je 'nu maar eens door moet gaan met je leven'. Er zijn veel dingen die je kunt doen om te rouwen. Zorg dat het bij jou past. Laat je door niemand zeggen hoe het moet.

Schrijven maakt vrij. Met je pen op papier leg je een verbinding tussen hart en hoofd en wanneer je schrijft komen de woorden al vanzelf.

Het papier heeft geen oordeel. Het is leeg en aanvaardt de inkt van jouw verdriet. Om jou te helpen bij jouw rouwproces heb ik het boek 'Rouwen is hart werken' gemaakt. Het is geen leesboek. Het is een verwerkingsboek. Het geeft ruimte aan emoties en verdriet. Je kunt erin schrijven wat je wilt: je verdriet, je vreugde, je herinneringen, je belevenissen.

Alles om woorden te geven aan het rouwproces waar jij of een dierbare in zit.

Het boek 'Rouw is ... ♥ werken' kun je bestellen via de webwinkel op [www.lighthartuitvaartzorg.nl](http://www.lighthartuitvaartzorg.nl) of maak een afspraak om het boek op te halen.

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

06 - 34 76 89 26

 @mirelledraaijer  lighthartuitvaartzorg

32

# Maak kennis met onze *extra's*

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

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

### Goed opgeleid

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

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

BIJ DE  
**HUISARTS**  
IS HET  
**VERTROUWD**



### Laat je informeren

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

**Benieuwd wat voor 'extra's' wij nog meer bieden?  
Neem dan een kijkje op [www.huisartsvanloenen.nl](http://www.huisartsvanloenen.nl)**



**Van Loenen**  
HUISARTSEN PRAKTIJK

Dr. C.W.H. van Raaltenpark 3, Zaandam | 075-6169873 | [www.huisartsvanloenen.nl](http://www.huisartsvanloenen.nl)

33

# De zon als *duurzame* energiebron

Goed voor het milieu én voor je portemonnee. Een combinatie die haast te mooi klinkt om waar te zijn. Toch zijn dit echt de twee belangrijkste redenen waarom steeds meer mensen voor zonnepanelen kiezen.

De zon is als energiebron altijd voorradig, dus waarom zouden we daar geen gebruik van maken? Met deze groene energiebron produceer je je eigen energie en draag je bij aan een duurzame wereld.

## Investing

Oké, de investering is behoorlijk, maar houd bij deze overweging wel in je achterhoofd dat je al meteen vanaf het moment van installeren begint met besparen op je energiekosten en dat je de investering er al binnen zes à tien jaar uit kunt hebben. Daarna heb je dus in feite gratis stroom van je eigen dak. Heel veel panelen heb je daar niet eens voor nodig, want slechts één paneel levert je per jaar bijvoorbeeld al genoeg energie om 2.276 liter thee te zetten, oftewel dertig kopjes per dag...

## Salderen

Maar hoe werkt dat dan precies, zo'n zonnepaneel? We zullen je het hele technische verhaal besparen,

maar het komt erop neer dat zonnepanelen de energie uit zonlicht omzetten in elektrische energie. Deze energie wordt vervolgens meteen gebruikt door alle apparaten die op dat moment aanstaan. Wek je meer energie op dan je zelf nodig hebt, dan lever je die terug aan je energieleverancier. Die verrekent het met je jaarlijkse verbruik. Dit noemen ze ook wel salderen.

## Genoeg zon

Denk je nu: allemaal leuk en aardig, maar hebben we hier wel genoeg zon om echt profijt van zonnepanelen te hebben? Het antwoord op die vraag is ja! We hebben weliswaar wat minder zonuren dan sommige andere landen, maar ook op bewolkte dagen blijven ze gewoon energie opwekken. Het gaat misschien wat minder hard, maar alle kleine beetjes helpen. Voor je portemonnee én voor het milieu. Want hoe meer we gebruikmaken van groene energie, hoe beter.

Ben jij ook geïnteresseerd in zonnepanelen?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een ondernemer die jou hierover kan adviseren.

ÉÉN PANEEL  
IS GOED  
VOOR DERTIG  
KOPJES THEE  
PER DAG

# Augustus zal ons creatief maken



voor al uw  
raamdecoratie!  
laat u inspireren  
& adviseren in  
onze showroom.

Dorpsstraat 594, 1566 EK Assendelft



vanderlaanstoffeers.nl

## Ram 21-03/20-04

In deze zomermaand zit je vol met fysieke en psychische energie. Hierdoor kan je elk obstakel op je weg aan.

## Stier 21-04/20-05

Jouw energie zal veel mensen aantrekken, maar pas op. Het lijkt erop dat ze geen goede bedoelingen hebben...

## Tweelingen 21-05/20-06

Je kan verwachten dat jouw relaties met familie en partner harmonieus zullen zijn tijdens de maand augustus.

## Kreeft 21-06/22-07

Als je gebruikmaakt van de vaardigheid om op je werk de taken toe te wijzen, zal het vruchten afwerpen. De weg naar je doel is misschien korter dan je denkt.

## Leeuw 23-07/22-08

Experimenteren in bed is niet erg, maar het is belangrijk dat je bedpartner het daarmee eens is.

## Maagd 23-08/22-09

Je moet echt nadenken voor je je mond opendoet. Waardering motiveert je om je prestaties te verbeteren.

## Weegschaal 23-09/22-10

Je zult het geweldig doen op het werk, je aanpak zal snel en nuttig zijn, dus je zult moeiteloos in een team werken.

## Schorpioen 23-10/22-11

De laatste tijd ben je alleen maar met werk bezig en heb je nogal kil gereageerd op je partner, wat tot ruzies kan leiden.

## Boogschutter 23-11/21-12

Je hebt het hele jaar hard gewerkt, dus je verdient het om ergens heen te gaan en een beetje te ontspannen.

## Steenbok 22-12/20-01

Wat waren je talenten als kind? Muziek maken? Tekenen? Of sporten? Pak eens terug naar je favoriete activiteiten.

## Waterman 21-01/19-02

Je zult de behoefte voelen om iets te creëren en daarom je innerlijke gedachten ventileren. Ga ervoor!

## Vissen 20-02/20-03

Het zal een periode zijn van grote persoonlijkheidsgroei en opvoeding. Psychologische en filosofische vragen worden nu belangrijker dan ooit.



## Last van een burn-out?

Kan je gebeurtenissen moeilijk loslaten? Pieker je 's avonds in bed?

### Voetreflexologie kan jou helpen!

Neem contact op met Angela en maak een afspraak.

**BEL 06 46 800 959**

**YinYangela** reflexologie, life science, massage en traumaverwerking

Kleine Tocht 6a Zaandam | 06 46 800 959 (bereikbaar tussen 12.00-14.00 uur en 17.00-21.00 uur) | [www.yinyangela.nl](http://www.yinyangela.nl)



**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](http://www.deluisterlijn.nl).**

# Heerlijk eerlijk eten in een authentieke setting

DAGHAP  
€ 11,50  
WOENSDAG EN  
DONDERDAG

Geniet van onze **wekelijks wisselende daghap** of één van onze andere **eerlijke streekgerechten!**

**Open voor lunch, borrel en diner.**

Maandag: gesloten

Dinsdag, woensdag en donderdag: 11.00-23.00 uur

Vrijdag en zaterdag: 11.00-01.00 uur

Zondag: 16.00-23.00 uur

**Eetcafé De Herinnering**

Zaanweg 93-94 | Wormerveer | 075-6153630



## Korting op je haarbehandeling!

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

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

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



Kaaihof 19, Assendelft  
0756573570  
hizihair54@gmail.com  
[www.hizihair.nl](http://www.hizihair.nl)

## Zaans Geluk

De handwerkwinkel van Zaanstad!

**DE OFFICIËLE NAAI- EN LOCKMACHINE  
DEALER VAN JUKI EN LEWENSTEIN!**

U kunt ook bij ons terecht voor reparatie en/of een schoonmaakbeurt. **Tot snel in onze winkel!**



Kleine Tocht 7L, Zaandam | 075-6124024  
[info@zaansgeluk.nl](mailto:info@zaansgeluk.nl) | [www.zaansgeluk.nl](http://www.zaansgeluk.nl)

## Nieuwe installatie?

Het is zover. Je mag van jezelf eindelijk een nieuwe hifi-set aanschaffen. Die oude heeft zijn tijd wel gehad en mag linea recta naar de kringloop. Maar waar moet je nu precies op letten tijdens je zoektocht naar een nieuwe installatie?

Je budget is uiteraard het eerste waar je rekening mee moet houden. Ga niet naar het duurste van het duurste kijken als je weet dat je je dat helemaal niet kunt veroorloven. Toch zonde als je 'verliefd' wordt op een dure installatie en vervolgens voor je gevoel een stap terug moet doen naar een lager segment.

### CHECKLIST

Dat lagere prijskaartje hoeft namelijk helemaal niet van invloed te zijn op de kwaliteit. Het gaat erom dat de installatie voldoet aan jouw wensen. Wat voor muziek wil je ermee luisteren? Wat voor aansluitingen heb je allemaal nodig? Wil je bijvoorbeeld alles streamen of moet ook je oude platen speler op het systeem aangesloten kunnen worden? En dan nog de vraag in welke ruimte het systeem komt te staan en hoeveel van die ruimte je op wil offeren aan luidsprekers en dergelijken. Gaat je voorkeur uit naar kleine speakers of heb je toch liever grote boxen? Allemaal vragen waar je van tevoren over na moet denken. Dan heb je tenminste je antwoord paraat als je in de hifi-store de vraag krijgt: Waarmee kunnen wij u helpen?



FIONA OFMAN  
VAN



**Fiona's**  
KAPSALON & HAARWERKEN

Eerlijk advies en hulp bij haarverlies door chemotherapie, alopecia of ander haarverlies. Erkend Haarwerk specialist, dus aangesloten bij alle zorgverzekeraars waardoor vergoeding mogelijk is!

#### Nieuwsgierig?

Voor meer informatie, bel 06-24304074

Altijd ruim  
80 mutsjes op  
voorraad, dus  
genoeg keuze!



**Eerlijk en vrijblijvend advies?** Neem dan contact op met Fiona's Kapsalon & Haarwerken via 06-24304074

Lambert Meliszstraat 29A, Westzaan | info@fionaskapsalon.nl  
www.fionaskapsalon.nl

## We mogen weer!

Hairstyling in mijn eigen kapsalon of bij jou thuis?  
Maak dan snel een afspraak op [www.giselahairstudio.nl](http://www.giselahairstudio.nl)



**Gisela**  
HAIRSTUDIO

Gisela Hairstudio | Snuiverstraat 69  
06-40220843 | [www.giselahairstudio.nl](http://www.giselahairstudio.nl)

Wij werken met  
natuurlijke en  
milieuvriendelijke  
producten!



Effectief en  
Ontspanning

Wij werken met PAULA'S CHOICE en THANN. Merken die perfect tot zijn recht komen in onze salon en met zorg uit zijn gekozen voor uw huid.

**Wilt u hier meer over weten of het ervaren tijdens de behandeling? Maak dan eens een afspraak!**



Boschjesstraat 75, Koog aan de Zaan  
0642011938 | [f](https://www.facebook.com/de_kroonopschoonheid) [i](https://www.instagram.com/de_kroonopschoonheid) [@de\\_kroonopschoonheid](https://www.tiktok.com/@de_kroonopschoonheid)  
[www.dekroonopschoonheid.nl](http://www.dekroonopschoonheid.nl) | [info@dekroonopschoonheid.nl](mailto:info@dekroonopschoonheid.nl)

# Helemaal happy met je lijf de zomer in?

T/M 15 SEP.  
DE INTAKE  
EN PROEF-  
BEHANDELING  
VOOR SLECHTS  
€ 49,-

Middels behandelingen met een zeer revolutionair apparaat verlies je vet en worden je spieren getraind. Hoe snel je resultaat hebt, heb je zelf in de hand. Als je naast de behandelingen op je voeding let, gaat het razendsnel. Wil je niet veel aanpassen? Dan duurt het wat langer.

#### WAAROM ZOU JE VOOR EASYSLIM.NU KIEZEN?

Het unieke van deze methode is dus dat jij het tempo van afslanken bepaalt. Je krijgt voedingsschema's die bij jou passen (we maken ze samen) en die je dus vol kunt houden. De resultaten worden wekelijks geëvalueerd waardoor we altijd snel kunt bijsturen. Tevens worden er eigen producten verkocht die het afslanken nog meer bevorderen en gemakkelijker maken.

Dit alles in een zeer laagdrempelige sfeer: geen wijzende vingertjes, geen afkeurende blikken. Jij bent én blijft baas over jouw lichaam.

#### INTAKE EN PROEFBEHANDELING

Er vindt altijd eerst een oriënterend gesprek plaats, waarbij wij kijken of jouw doel haalbaar is, hoeveel behandelingen daarvoor nodig zijn en in welk tempo je dat wilt doen. Hierna vindt de daadwerkelijke behandeling met het apparaat plaats. Je ligt ongeveer 40 minuten op de behandeltafel, ondertussen kun je bijvoorbeeld een boekje lezen. De meeste mensen ervaren het als ontspannend en het is 100% veilig. Er wordt ook aangetoond dat het werkt, middels een meting op diverse plaatsen. Ben je niet minimaal vier centimeter kwijt? Dan is de proefbehandeling gratis.

**Maak nu een afspraak!**



**EASYSLIM.NU**  
*Simpel, Snel, Slank!*

**Easyslim.nu Zaandam**  
Eigenaresse: Annemiek  
Hendrikse  
Westzijde 156, Zaandam  
**0610385420**  
zaandam@easyslim.nu  
[www.easyslim.nu/zaandam](http://www.easyslim.nu/zaandam)

# Fit worden én blijven is *kinderspel*

Ook al mag het nu weer... met dit mooie weer kunnen we ons voorstellen dat je geen zin hebt om naar een warme, benauwde sportschool te gaan. Maar ja, je wilt wel in shape blijven natuurlijk. De oplossing? Blijf buiten sporten!

Bij buiten sporten zul je misschien al snel denken aan hardlopen, wandelen en fietsen. Of je krijgt het beeld voor je van al die mensen die zich in het zweet werken tijdens een bootcampessie in het park. Allemaal helemaal prima (en zeer effectief), maar er is nog zoveel meer. Zelfs sporten waarbij het eerder lijkt of je lekker buiten aan het spelen bent in plaats van aan het sporten.

## Lekker springen

Wat dacht je bijvoorbild van trampolinespringen? Is dat een sport? Jazeker! En nog een intensieve ook. Met een uurtje springen kun je zomaar vijfhonderd calorieën verbranden, zonder dat je het zelf doorhebt. Hetzelfde geldt voor touwtjespringen. Dat houdt je minder lang vol dan trampolinespringen, maar je verbrandt er dan ook sneller calorieën mee.

## Suppen & zwemmen

Ook leuk om te doen: suppen! Heerlijk peddelen over

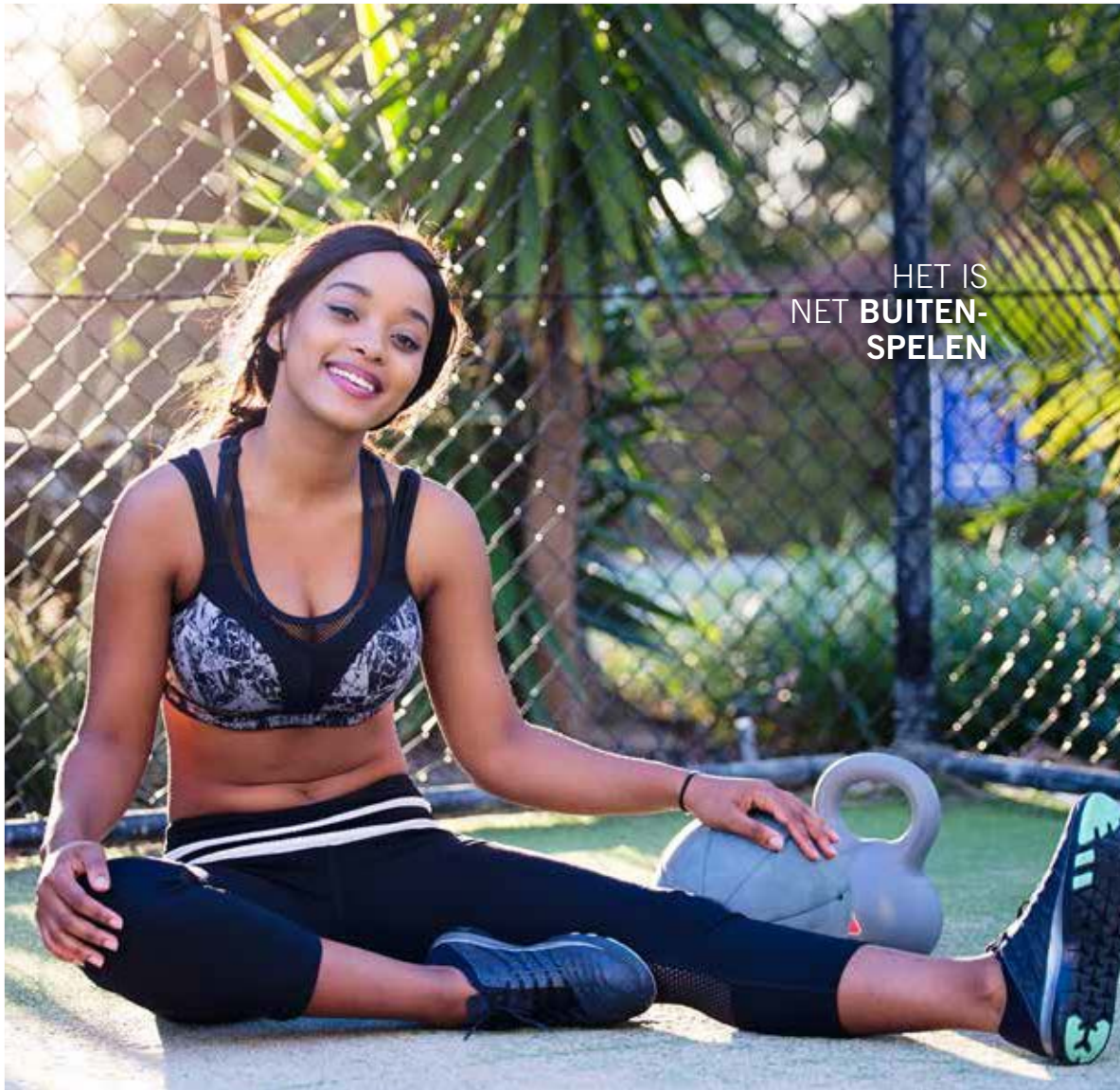
het water. Het ziet er relaxed uit, maar vergis je niet, het is een heel uitdagende balansoefening, waarbij je je hele lichaam intensief gebruikt. De kans op in het water vallen is aanwezig, maar met warm weer is dat misschien alleen maar een extra pluspunt. En als je dan toch in het water ligt, kun je net zo goed even een stukje zwemmen. Weer een sportieve activiteit die je af kunt vinken.

## Terug naar je kindertijd

Nog een optie: ga lekker skeeleren of rolschaatsen. Alleen of samen met anderen. Superleuk om te doen en ondertussen train je niet alleen je conditie, maar ook je been- en bilspijeren. En ook longboarden is een aanrader. Net als hoepelen trouwens. Voor je gevoel ga je weer even helemaal terug naar je kindertijd, maar het is meteen een zeer effectieve work-out. Ontzettend goed voor je taille en je traint er ook nog eens je buik-, rug-, been- en bilspijeren mee. Zo zie je maar weer: fit worden is net kinderspel!

Wil jij ook heerlijk buiten sporten?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat (personal)trainers die je daarbij kunnen helpen.



HET IS  
NET BUITEN-  
SPELEN

# Het is weer zomer!

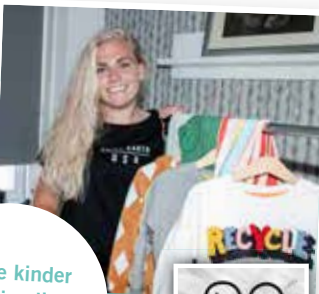
Dat betekent dat de zomerkleding weer uit de kast kan!

Bij Bestforlast-Kidsfashion zamelen wij tweedehands merkkleding en schoenen in voor kinderen in de leeftijd van 3 tot 12 jaar

Heeft u nog mooie merkkleding voor kinderen liggen en vindt u het zonde om deze weg te doen, maar heeft u geen tijd om er zelf wat mee te doen? Breng de kleding dan naar Bestforlast-Kidsfashion. Wij zorgen dat het goed terecht komt en van de opbrengst is natuurlijk ook een deel voor uzelf!

AAN HET EINDE VAN IEDER SEIZOEN STEUNEN WIJ OOK  
GRAAG EEN GOED DOEL!

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





Heb je kinder  
merkkleding liggen?  
Mail ons dan!



Marktstraat 19 in Wormerveer

075-615 30 85 info@crown-tattoos.nl



 CrownTattoos  
 crown\_tattoos

## Op zoek naar kaartenkarton?

Kom eens  
langs in de  
winkel!

Openingstijden: Elke vrijdag van  
9:00 - 13:00 & 15:00 - 17:00 en  
daarbuiten op afspraak mogelijk.



Zoekt u een specifieke  
kleur kaartenkarton?  
Wij hebben meer dan  
30 kleuren vierkant  
kaartenkarton op  
voorraad!



Pluimgraaf 16, Assendelft  
info@dehobbyvlinder.nl  
www.dehobbyvlinder.nl



## Voor de échte pizzaliefhebber!

De Pizzabakkers Zaandam

Dam 36, Zaandam

075-6150194

www.depizzabakkers.nl/zaandam

de **Pizza**  
**bakkers**

PIZZA & PROSECCO



# Spinazietaart

## met feta

4 PERSONEN - 80 MINUTEN

**INGREDIËNTEN**

2 uien  
 2 teentjes knoflook  
 600 g jonge spinazie  
 boter  
 bloem  
 2 vellen bladerdeeg  
 peper  
 zout  
 nootmuskaat  
 5 eieren  
 350 g fetakaas  
 100 g babyspinazie  
 1 tros tomaten  
 olijfolie

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Pel en snipper de uien en de knoflook. Was de spinazie en laat deze uitlekken in een vergiet. Smelt een flinke klont boter in een pan. Stoof hierin de uien en doe er de knoflook bij. Voeg de spinazie toe en laat deze slinken. Laat de spinazie uitlekken in een vergiet en goed afkoelen. Beboter een ronde taartvorm en bestuif met wat bloem. Vul de taartvorm met het bladerdeeg en prik er met een vork gaatjes in. Dat zorgt ervoor dat het bladerdeeg goed omhoog komt. Bewaar wat bladerdeeg om later bovenop de taart te leggen.

Doe de afgekoelde spinazie in een kom. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Roer er vier eieren en de verbrokkelde fetakaas doorheen. Stort het spinaziemengsel in de taartvorm. Leg het achtergehouden bladerdeeg als een dakje over de spinazie.

Splits een ei en klop de eierdooier los met een scheutje water. Bestrijk de bovenkant van de taart met de eierdooier. Rol een schoorsteentje van aluminiumfolie en zet het rechtop in het midden van de taart. Zo kan het vocht ontsnappen en blijft het deeg krokant. Bak 50 minuten in de voorverwarmde oven.

Maak de babyspinazie schoon. Halveer de tomaatjes. Breng op smaak met een scheutje olijfolie, peper en zout. Haal het schoorsteentje uit de taart. Serveer een punt van de spinazietaart met de salade.

**Ron**, creative manager bij Bruist

Er zijn van die gerechten waar je me 's nachts voor wakker kunt maken en dit is er een van. De combinatie van gehakt, feta en spinazie is een heerlijke smaakbeleving in je mond. Het krokante bladerdeegdakje is mijn favoriete stukje van deze taart.

**En zeg nou eerlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit?! Smakelijk eten!**

Tip: zorg dat de spinazie goed afgekoeld is, anders bakt het deeg onder de spinazie niet mooi krokant.

# PUZZELPAGINA

Het is vakantie! Zeeën van tijd om lekker te puzzelen. Deze maand geven we een uniek Bruist Zomerpakket weg. Puzzel jij weer mee?

BRUIST  
wenst iedereen  
een heerlijke  
en zonnige  
zomer!

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

Los de sukodu op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand vakantie. De oplossing van de vorige maand was **strand**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer- pakket



Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 september de oplossing in op onze site: [www.zaanstreekbruist.nl](http://www.zaanstreekbruist.nl)

Maak kans op **1 van de 5 streamingcodes**

voor één van deze twee series, aangeboden door [lumiereseries.com](http://lumiereseries.com).



Sanctuary is een Scandinavische, psychologische thriller en Pros and Cons is een Deense misdaadkomedie.

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

thriller	genieten
familie	relaxen
film	popcorn
bioscoop	misdad

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 september de oplossing in op onze site: [www.zaanstreekbruist.nl](http://www.zaanstreekbruist.nl)

Persoonlijk  
Verkopen Aankopen  
No Nonsense Zaanse wortels  
Eerlijk advies Taxeren

Vraag gerust onze hulp

**STUURMAN EN STUURMAN MAKELAARS EN TAXATEURS**



Jeanet Venbroek

Brent Stuurman

Sandra Rustenburg



Hoogstraat 19C

1541 KW Koog aan de Zaan

075 629 4600

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

