

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



AUGUSTUS 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

Veilig zonnen
Bescherm
je haar

Vakantie?
Puzzelen
maar!





Hester van Nouhuijs volgde de specialisatie tot oogarts in het Oogziekenhuis Rotterdam, waar zij tot 2000 verbonden bleef als stafarts en zich specialiseerde in staar- en ooglidoperaties en refractiechirurgie. Van 2000 tot 2011 was zij werkzaam in het Diaconessenhuis Leiden. Zij is algemeen oogarts medeoprichter van Rijnsicht Oogkliniek en van Oogkliniek De Horsten. Zij is net als de andere vier oogartsen van Rijnsicht Oogkliniek een ervaren en geregistreerd Refractiechirurg.

WIL JIJ OOK VAN JE BRIL OF LENZEN AF?

Dan is een ooglaserverhandeling of lensimplantaat iets voor jou! Neem vóór oktober 2020 contact op met Rijnsicht Oogkliniek en ontvang als lezer van Bruist 50% korting op een vooronderzoek. Kijk voor meer informatie op onze website www.rijnsichtoogkliniek.nl



Wil jij ook scherp zien zonder lenzen of bril?

Rijnsicht Oogkliniek is een gerenommeerde kliniek die gespecialiseerd is in ooglaseren en lensimplantaties. De 34-jarige Jop Franken van Nederland Bruist onderging hier afgelopen maart een ooglaserverhandeling. Hij vertelt je graag over zijn ervaringen!

“Ik heb al tien jaar lenzen en daarnaast een bril. Op een gegeven moment had ik het daar wel mee gehad. Het is zo'n gedoe met steeds lenzen in en uit doen, bovendien had ik last van droge ogen en irritatie bij zwemmen.

Via een kennis hoorde ik van Rijnsicht Oogkliniek, hij was heel tevreden over de laserbehandeling die hij hier had ondergaan. Ik ben me een beetje in de kliniek gaan verdiepen en het zag er allemaal zeer professioneel uit. Bovendien werd ik direct goed geholpen. Daarom heb ik besloten voor hen te kiezen.

Ik kreeg eerst een intake, waarin ze vertelden wat ik kon verwachten van de behandeling. Er werd ook gekeken of het überhaupt mogelijk was om me te laten laseren, dat is o.a. afhankelijk van de dikte van je hoornvlies en je exacte oogsterktes. Het mooie is dat de kliniek echt een eerlijk advies geeft welke behandeling het beste bij jou past.

Bij mij is gekozen voor de Trans-PRK techniek, een oppervlakkige laserbehandeling van het hoornvlies.

De eerste dagen na de behandeling waren mijn ogen wat gevoelig en moest ik ieder uur druppelen. Ik ben ook nog twee keer terug geweest voor controle, mijn brilsterkte bleek terug te zijn gebracht tot nul.

Het is bizar dat ik nu gewoon scherp kan zien zonder lenzen of bril. Wat dat betreft ging er een wereld voor me open.

Ja, zo'n laserbehandeling kost natuurlijk wel wat geld, maar wat mij betreft is het de investering meer dan waard. Ik ben er super blij mee en kan het andere mensen alleen maar aanraden. Ik had het jaren eerder moeten doen!”

Jop Franken



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.



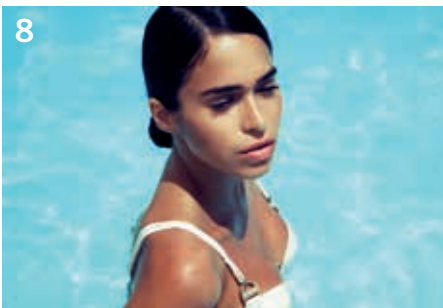
Hoor begrip

Haarlem &
Haarlemmermeer

In Winkelcentrum PAX
Bernadottestraat 169 Hoofddorp
en

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

www.hoorbegrip.nl



8



10



16



12

win



25



23

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

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 't Gooi Bruist en De Zaanstreek Bruist.

Inhoud

Bescherm *je haar* tegen de zon!

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 vind je heel wat haarspecialisten die jou hierover kunnen adviseren.

VERGEET JE SCHEIDING NIET!

De Mondhygiënist en de Preventie Assistent



Nina

Wanneer tandplaque en tandsteen langdurig blijven zitten, zal het tandvlees en het onderliggende kaakbot ontstoken raken. Deze chronische ontstekingen geven meestal weinig klachten en blijven dan ook al snel onopgemerkt.

Het gevolg zal zijn dat er kaakbot wordt afgebroken en dat tanden en kiezen als gevolg daarvan steun gaan verliezen. Op de lange termijn kan dat zelfs tot verlies van gebitselementen leiden.

Bij Tandartsen aan de Herenweg werkt er een team van tandartsen, mondhygiënisten en preventie assistenten nauw samen om er voor te zorgen dat deze parodontale ziektes worden voorkomen, tijdig worden herkend en kunnen worden behandeld.

De taak van de **preventie assistent** is om ontstekingen van tandvlees en kaakbot en daarmee afbraak van steunweefsel te voorkomen. Zij zal preventief tandsteen en tandplaque verwijderen en de patiënt begeleiden bij het bereiken van een optimaal niveau van mondhygiëne. Wanneer er sprake is van - dieperliggende - ontstekingen en afbraak van kaakbot, zal de **mondhygiënist** het tandvlees en de onderliggende structuren behandelen, zodanig dat het weer gezond wordt.



Herenweg 103 a Heemstede | 023-7601320
info@tandartsenaandeherenweg.nl
www.tandartsenaandeherenweg.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



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](http://www.littlelove.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.

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. #WODEN 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.



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



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

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?**



Op het moment dat ik dit schrijf, staan we aan het begin van een verwachte hittegolf. Ik heb nu al zin in een dagje strand met de kinderen. Elk jaar blijft het mij vervolgens verbazen, als ik zelf, puffend en zwetend op het strand in de volle zon lig, er honden op het strand zijn. Dikwijls is dit erg goed geregeld. Met een schaduwplek voor de hond, waterbak en soms zelfs een badje om direct in te kunnen afkoelen. Maar helaas geldt dit niet altijd..... De hond ligt dan in de volle zon te hijgen...

OVERVERHITTING BIJ UW HOND?

Wist u dat een hond niet kan zweten zoals wij dat doen; door middel van zweetklieren verdeeld over ons hele lichaam? Een hond kan alleen warmte kwijtraken via de tong door middel van hijgen en via de voetskussentjes.

Symptomen van oververhitting zijn:

extreem hijgen, kwijlen, braken, donkerrode soms paarse slijmvliezen, sloom, door de benen zakken, temperatuur boven de 40,5 graden en uiteindelijk zelfs buiten bewustzijn raken. Overkomt dit uw hond, neem dan direct contact op met uw dierenarts. Afkoelen moet geleidelijk gebeuren.

Gooi dus geen emmer ijskoud water over uw hond.

Het beste advies wat ik u als dierenarts kan geven is om met warm weer uw hond zo veel mogelijk binnen te laten (of een andere zeer koele plek). Laat uw hond nooit alleen in de auto achter, ook niet met een raam open. Ga op het warmste moment van de dag niet wandelen of fietsen met uw hond. Zorg voor voldoende drinkwater (neem eventueel een petfles mee). Is het voor u te warm overdag om buiten te gaan wandelen, doe het dan ook uw hond niet aan. Kortom, wees een verstandig baasje.



UW HOND DRAAGT
IN DE ZOMER ALTIJD
EEN JAS, ZORG
VOOR VOLDOENDE
VERKOELING!



MERELS
DIERENKLINIEK

Zijweg 68 Haarlem
023 – 531 60 33

www.merelsdierenkliniek.nl

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. Z

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.

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★





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 en speeltuin.



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

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



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

#STAYSAFE #KEEPPDISTANCE #ANDERHALVEMETER

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.

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



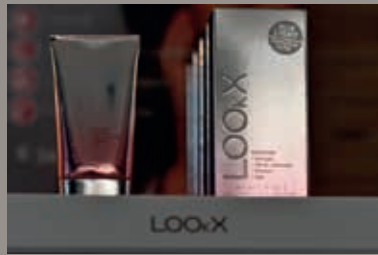
BOEKJE LEZEN CHRISTIAN WHITE



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 totale *plaatje*



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

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

Wij werken met de eerlijke en heerlijke producten van:

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

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



INDIGO
HAIR & BEAUTY

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

Papa, mag ik mijn SPAARGELD terug?

Bij de Rechtbank Overijssel is onlangs een ‘leuke’ uitspraak geweest waarin een vader werd veroordeeld om het spaargeld, dat hij zonder toestemming van de kantonrechter gedurende de minderjarigheid van zijn dochter van haar spaarrekeningen had opgenomen, aan zijn dochter terug te betalen. Tot haar 18e werden de spaarrekeningen van de dochter beheerd door haar ouders.

De vader heeft op verschillende momenten aanzienlijke bedragen van de spaarrekeningen overgeboekt naar zijn bankrekening. De dochter is hier achter gekomen toen zij meerderjarig werd en vorderde de bedragen van haar vader terug.

De dochter wordt in het gelijk gesteld door de kantonrechter en deze oordeelt dat er sprake is van onbehoorlijk bewind op grond waarvan de vader schadeplichtig is jegens zijn dochter. De vader had niet het vrije beschikkingsrecht over het geld van zijn dochter, het is en blijft het geld van de dochter. Vaak denken ouders dat het laatste niet het geval is. Deze uitspraak maakt

duidelijk dat ouders hun taak als bewindvoerder over het vermogen van hun kinderen serieus dienen te nemen. Het verweer van vader dat hij geld nodig had omdat hij in de schuldsanering zat mocht hem niet baten. Vader werd niet alleen veroordeeld om het opgenomen bedrag aan de dochter terug te betalen ook werd hij veroordeeld in de proceskosten van de procedure.

Dus ouders met gezag over jullie kind: **BLIJF VAN HET GELD VAN JULLIE KIND AF!**

*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

‘De kunst van het leven is *thuis* te zijn alsof men *op reis* is.’

- Godfried Bomans -



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Een *glimlach* op het gezicht van elke klant



Het enthousiaste team van Beautycenter & Kapsalon Take a Seat bestaat uit top-stylistes die hun kennis en passie voor het kappersvak weten om te zetten tot het creëren van een kapsel geheel naar uw wens.

Alles-in-één

Het concept is simpel, één plek met alles rondom beauty, waar je terecht kunt om niet alleen je haren te laten knippen, maar ook je hele lichaam in de watten kunt laten leggen.

Van top tot teen & zo luxe als je het zelf wilt

In het beautycenter bieden wij onder andere heerlijke gezichtsbehandelingen, nagelstyling, huidverbeterende massages en meer!

Rust en ontspanning

Mensen moeten zich hier helemaal thuis voelen en krijgen de aandacht die ze verdienen.



VOOR DE
SALON
GRATIS
PARKEREN



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
2. Spicebomb Night Vision Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 68,- www.douglas.nl
3. Bathingsuit van Banana Moon, € 87,- www.bananamoon.com
4. Good Girl Eau de Parfum Légère van Carolina Herera, vanaf € 63,- www.iciparisxl.nl
5. Moisture surge 72 hour auto-replenishing hydrator van Clinique, vanaf € 54,50 www.clinique.nl
6. Two-Phase After Sun Spray with aloe van Collistar, € 27,- www.collistar.nl

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

Creatieve workshops

voor iedereen



“CREATIEF BEZIG
ZIJN BRENGT JE
RUST EN
ONTSPANNING”

Jolanda Konermann werkte al jaren met veel plezier in de thuiszorg, toen ze merkte dat er behoefte was aan een ander soort dagbesteding bij haar cliënten, veelal meervoudig gehandicapte kinderen. Ze startte met het organiseren van allerhande creatieve workshops. Sinds 2017 maakt ze deze workshops onder de noemer JoJo's Workshops, vanuit haar atelier aan de Nassastraat in Haarlem, toegankelijk voor iedereen!

Jolanda creëert een warme, veilige omgeving die ruimte biedt aan creativiteit, waardoor mensen zich kunnen ontwikkelen. “Als ik open ben, kun je gewoon binnen komen lopen”, vertelt Jolanda enthousiast. “Ik heb geen vaste openingstijden dus als je zeker wilt weten dat ik er voor je ben, is het handig om van tevoren even te bellen voor een afspraak. Vervolgens gaan we aan de slag met datgene wat jij op dat moment wilt doen.”

Stimuleren van je creativiteit

“Het is ook mogelijk om samen met familie en/of vrienden deel te nemen aan een workshop. Daarbij hanteer ik een maximum van 6 personen, zodat ik iedereen de tijd en aandacht kan geven die ze verdienen. Veel mensen vinden het lastig om creatief bezig te zijn. Voor mij is het dan ook de

uitdaging om je daarin te begeleiden en je te stimuleren je creativiteit de vrije loop te laten. Tot nu toe is het me nog altijd gelukt!”

Tip: Ook kinderen zijn welkom o.b.v. een volwassene.

Diversiteit in workshops

Jolanda verzorgt zelf de workshops Tiffany (een kleinschalige glaskunst-techniek) en HotPot (glas smelten in de magnetron zodat je er sieraden mee kunt maken), en een collega de workshop Encaustic Art (schilderen met verwarmde gereedschappen en gesmolten bijenwas). “Verder is er op vrijdag een naaicoach die je kan helpen je naaiwerk af te maken als je ergens vastloopt.” In de Open Studio kun je tegen betaling zelfstandig werken aan je doe-het-zelf project. “Daarbij kun je gebruik maken van al het materiaal. En natuurlijk ben ik aanwezig om je indien nodig een helpende hand te bieden.”



EEN ONVERGETELIJKE ERVARING



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874
THE GEORGE
RESTAURANT



**Verblijf in Hotel de Leijhof
Oisterwijk met deze Bruist Deal.**

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

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 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 vind je altijd wel een ondernemer die jou hierover kan adviseren.

ÉÉN PANEEL
IS GOED
VOOR DERTIG
KOPJES THEE
PER DAG

SUMMER MAKE-UP TIPS

Voor een zomerse look is het het beste om je make-up zo neutraal mogelijk te houden. Breng eventueel een frisse oogschaduw of een felle lipstick aan. Hier lees je tips voor de beste summer look.

- 1 De basis**

De manier waarop u voor uw huid zorgt, is net zo belangrijk als de make-up die u erop aanbrengt. Gebruik voor het aanbrengen van uw make-up een dagcrème die geschikt is voor uw huid.
- 2 Bescherm je huid tegen Uv-straling**

Naast het hydrateren van je huid, wil je voorkomen dat je zelfs met make-up op je huid verbrand. Smeer je huid daarom altijd in met een zonnebrandcrème.
- 3 De kracht van een make-up primer**

Een primer houdt je make-up de hele dag op zijn plaats. Het voelt niet aan als een zware, extra laag. Daarbij komt dat primers vaak ook nog iets goeds doen voor je huid, zoals het verzachten van je rimpels.



Fotograaf: Michiel Fisher | Model: Naoble de Kok | Make-up & hair: by Annemieke Tip
Designer: top @rubberdutch | Credits: Studio 34x Almere

4 Gloei op met wat bronzer
Heldere ogen en wittere tanden door warme te creëren in je gezicht met bronzer. Maak het fris en natuurlijk door de bronzer alleen op de hoge punten van je gezicht aan te brengen, waar de zon je van nature raakt: voorhoofd, jukbeenderen, neus en kin.

5 Less is more
Voorkom dat je make-up gaat kreuken en aankoeken door minder make-up te aan te brengen. Gebruik bijvoorbeeld een getinte moisturizer, concealer of een BB cream waar je die nodig hebt. Als het warm is beweegt make-up graag, hoe minder make-up, hoe minder het kan bewegen.

6 Speel met leuke, levendige kleuren
De zomer staat in het teken van vrolijke en opvallende kleuren. Met je make-up look kan je hier perfect op inspelen door een mooie blush aan te brengen, een vrolijke oog look te creëren met kleurrijke oogschaduw of een gekleurde eyeliner. Met levendigere kleuren verhelder je je gezicht en geeft het je huid een jeugdige gloed.

7 Waterproof de zomer door!
Ben je dol op zwemmen? Maar hou je niet van wasbeeroegen? We leven in een tijd waarin veel make-up producten waterproof zijn. Zo kun je een duik nemen zonder dat je make-up uitloopt.

8 Last but not least
De laatste stap om te zorgen dat je make-up de hele dag en nacht meegaat, is met een setting spray je lok te verzegelen. Hierdoor wordt je huid minder glad of glanzend. Ideaal voor de warme zomerdagen!



Welkom bij Restaurant Fris



Een modern restaurant met een klassieke Franse keuken met hier en daar verrassende wereldwijde invloeden. Restaurant Fris is gelegen nabij het Fredenckspark te Haarlem. Passie en respect voor het product staan bij ons voorop en dat proef je. Niet al te veel poespas, maar juist pure smaken. Smaken die passen bij het seizoen. De kaart wisselt dan ook om de acht weken zodat iedere keer weer nieuwe, verrassende gerechten op het menu staan.

Of je nu komt voor lunch of diner, je kunt er altijd op rekenen dat het dynamische en enthousiaste team je geheel in de watten legt en zorgt voor een onvergetelijke culinaire belevenis.



Hoe vind je jouw geluk terug?

Volwassenen en kinder-life coach Joyce Romkes vertelt.

Heb je in deze tijden van corona meer of juist minder tijd voor jezelf? Denk je des te meer na of maak je je zorgen over jouw situatie of kind en leven op dit moment? Wil jij je graag rustig en gelukkig voelen? Dat kan!

Volwassenen en kinderen kunnen bij mij terecht met vragen over familie, gezin, opvoeding, werk, financiën, gezondheid, verlies en rouw of ieder ander onderwerp, maar met name ook wanneer het onduidelijk is wat er precies aan de hand is. Door mijn helderziende gaven kan ik net even iets extra's bieden, doordat ik dingen heel goed kan aanvoelen. Dit is niet zweverig maar heel (para)normaal. Ik ben nuchter, analytisch en doel- en oplossingsgericht.

Een gevoel van onrust en onbehagen komt vaak opzetten in situaties van onduidelijkheid. Als lifecoach begeleid ik mensen op weg naar geluk door resultaat uit inzicht. Ik vind het heel mooi als mensen die bij mij komen, zeggen het gevoel te hebben weer verder te kunnen en weer rust en blijdschap te voelen in hun leven.



Coaching kan plaatsvinden: 1,5 meter face to face (binnen of buiten in de natuur), online via zoom, email, telefonisch of een combinatie van voornoemde. Bel of mail nu voor een afspraak

FRIS
RESTAURANT

by Rick May

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

15/20 GAULT & MILLAU
LEKKER TOP 50
VERMELDING IN DE MICHELIN GIDS

JRE
JEUNES RESTAURATEURS



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

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 bijvoorbeeld 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 bilspieren. 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 bilspieren mee. Zo zie je maar weer: fit worden is net kinderspel!

Wil jij ook heerlijk buiten sporten?

Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat (personal)trainers die je daarbij kunnen helpen.



HET IS
NET BUITEN-
SPELEN

Pilates met veel persoonlijke aandacht

Huis van Pilates is een volledig ingerichte high end pilates studio.

In de matlessen wordt afwisselend gebruik gemaakt van zogenoemde props (foamroller, elastiekenband, zachte bal, pilates circle, pilates arc of kleine balletjes). Naast deze reguliere matlessen wordt er lesgegeven op de unieke pilates apparatuur zoals de reformer, trapeze table, wunda chair, ladder barrel en spine corrector.

Pilates is een bewegingsvorm die ontwikkeld is vanuit de rehabilitatie technieken van Joseph Pilates, bedoeld om het lichaam te versterken, te stretchen en in evenwicht te brengen.

Bij Pilates ligt de focus op perfecte uitvoering van een oefening. Met andere woorden: kwaliteit is belangrijker dan kwantiteit. Bij elke oefening worden meerdere spiergroepen tegelijk aangesproken. Het concept van Pilates is het versterken van het zogenaamde 'powerhouse' oftewel de kern van het lichaam; de diepe buikspieren, bilspieren en de spieren rond de wervelkolom. De fysieke inspanningen worden gedaan met een diep naar binnen gericht bewustzijn.

WAT BEREIK JE MET PILATES

Door pilates regelmatig te beoefenen verbeter je je stabiliteit, flexibiliteit, spierkracht, coordinatie en ademhaling.

Lessen in kleine groepjes in een prettige, ontspannen sfeer



In Huis van Pilates wordt in kleine groepjes lesgegeven waardoor veel persoonlijke aandacht is. Er worden ook prive en semi-prive lessen gegeven. We eindigen de les altijd met een fijne ontspanningsoefening en er is tijd voor vragen en napraten onder het genot van een kopje thee.



Huis van Pilates en Yoga

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

EMDR bij traumatische gebeurtenissen

Het meemaken van een ongeluk kan een traumatische gebeurtenis zijn. Als gevolg van zo'n gebeurtenis kunnen lichamelijke en emotionele reacties optreden, zoals angst, nachtmerries, herbelevingen en (fysieke) paniekaanvallen. Hierdoor durft een slachtoffer bijvoorbeeld na een aanrijding niet meer in de auto te stappen, wat gevolgen kan hebben voor het functioneren in het dagelijkse leven.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) kan in zo'n geval een doeltreffende therapie zijn voor het verwerken van het trauma. EMDR werkt vooral goed wanneer sprake is van gevoelens van angst, verdriet, boosheid en somberheid die zijn ontstaan na zo'n ingrijpende gebeurtenis.

De behandeling is gestoeld op het eenvoudige principe dat het werkgeheugen niet twee taken tegelijk aankan.

Hoe werkt het precies? Tijdens een EMDR-sessie vraagt de therapeut je om terug te denken aan de gebeurtenis met alle bijbehorende emoties, gedachten en beelden. Tegelijkertijd wordt gestart met het aanbieden van klikjes in de oren via een koptelefoon (afwisselend links/rechts). Dit gaat in reeksen, waarna

iedere keer kort wordt stilgestaan bij wat er is veranderd. Tijdens een sessie kan van alles 'opkomen': een stroom aan gedachten, emoties en lichamelijke sensaties. Dit wordt tussendoor kort besproken, maar er hoeft niet veel te worden gepraat tijdens de sessie zelf. Dit wordt vaak als voordeel van de therapie gezien.

Doordat iemand zich gelijktijdig moet concentreren op de klikjes en moet terugdenken aan het trauma wordt het werkgeheugen zodanig belast dat het niet mogelijk is om het trauma mét alle heftige emotionele lading op te slaan in een diepere laag van de hersenen. De herinnering wordt als het ware zonder (of met minder) scherpe randjes opgeslagen. Daardoor zal de emotionele lading van de herinnering aan de gebeurtenis sterk afnemen.



Geertruid van Wassenaer



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

Wij zijn weer open!

De groepslessen voor het nieuwe seizoen starten vanaf 21 september 2020.

Je kan je nu al inschrijven voor online lessen of voor lessen op locatie.

Heb je interesse of vragen?
Neem dan contact met ons op via alessandra@altraitalia.nl

Wij volgen bij Altraitalia het Covid 19 protocol en houden daarom altijd 1.5 meter afstand.



Focus in zachttheid

‘Blijf zacht!’ werd me toegewenst in een tijd dat je voelt dat ‘sterkte’, ‘het beste’ of ‘houd je taai’ niet genoeg uitdrukt wat eigenlijk gezegd wil worden. En zacht zijn kan ook iets engs hebben: Wat blijft er van mij over als ik zacht ben? Wordt er dan niet over mij heen gelopen?

Waar verharding leidt tot focus, al is het maar om het beeld naar buiten op te houden, daar vraagt zachttheid om een ander soort scherpte. Zachttheid vraagt om aanwezig te zijn met wat er nu in je speelt. In hoofdlijnen draait het om de basisemoties: blij, bang, boos, bedroeft, afschuw of verbazing. Ook vraagt zachttheid een open hart om eerlijk te zijn naar je eigen behoeften en verlangens. En een sterke rug die je eigen gevoel en mogelijke kritiek en afwijzing van de omgeving kan dragen.

Lichaamssignalen en fysieke sensaties zijn een belangrijk kompas in hoe je je voelt. Wat merk je als je verhardt? Wat heb je nodig om in de zachttheid aanwezig te kunnen zijn? Het moment dat je merkt dat het contact met het voelen afneemt en gedachten het over nemen, is een signaal dat de zachttheid op de achtergrond raakt.

Een eenvoudige manier om weer een stap te zetten richting zachttheid is de 5/4/3/2/1 methode: beschrijf 5 dingen die je ziet; voel aan 4 dingen; neem 3 geluiden waar; word je gewaar van 2 geuren en proef 1 ding. Hoe is het nu in jou? Is er iets veranderd?

Aanmelden kan via www.totembodymind.nl.



Sandra Klein is Lichaamsgericht- en trauma therapeut en coach en begeleid mensen in het vergroten van de verbinding met zichzelf

ONLINE SESSIES
OOK MOGELIJK

Totem
Bodymind
therapie | coaching | begeleiding

Raadhuisstraat 56a Heemstede
06-12177155
info@totembodymind.nl
www.totembodymind.nl

Natuurlijke warmte

Soms vergeten we dat onze huid zo'n wezenlijk orgaan is. Ze vormt de overgang tussen jouw binnenwereld en de wereld buiten ons. Je huid beschermt en omhult je en wéét wat heilzaam voor je is. Vitaliteit uit de natuur - producten van biologische oorsprong - zijn verkrijgbaar bij Wikkelfee.



Wikkelfee

Keester wat je lief is
www.wikkelfee.nl

KOM IN CONTACT MET JEZELF!



Dans met je ogen dicht en ervaar het gevoel van thuiskomen.

DANCEmandala stelt je in staat te luisteren naar jezelf en je gevoelens, gedachten en verlangen tot uitdrukking te brengen. Dit leidt tot mooie, nieuwe inzichten.

DANCEmandala w. Mirte

mail@mirte.yoga | mirte.yoga | f Mirte.DANCEmandala

Augustus zal ons creatief maken



Leeuw

Je voelt een diep verlangen om taboe-praktijken uit te proberen

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. Maar je moet je blijven concentreren en tweemaal nadenken.

Stier 21-04/20-05

Gedurende augustus zal jouw energie veel mensen aantrekken, maar pas op. Het lijkt erop dat ze goede bedoelingen hebben, maar houd je ogen en oren goed open.

Tweelingen 21-05/20-06

De Tweeling kan verwachten dat zijn relaties met familie en partner harmonieus zullen zijn tijdens de maand augustus. Het enige dat je geluk kan verstoren, is extreme jaloezie.

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 op deze manier 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. Je voelt een diep verlangen om taboepraktijken uit te proberen.

Maagd 23-08/22-09

In augustus moet je leren eerst na te denken voor je je mond opendoet. De wens om waardering motiveert je om je prestaties te verbeteren. Maar dit kán een conflict brengen.

Weegschaal 23-09/22-10

Je zult het geweldig doen op het werk, je aanpak zal snel en nuttig zijn, dus je zult geen problemen hebben om in een team te werken. Ook alleen komt er veel uit je handen.

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. Het is tijd om open kaart te spelen en je gevoelens te uiten.

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. Bespreek je relatie en de toekomst met je partner.

Steenbok 22-12/20-01

Wat waren je talenten als kind? Muziek maken? Tekenen? Of sporten? Augustus zal je aanmoedigen om terug te pakken 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, je zult het geweldig doen, of het nu gaat om tekenen of muziek maken.

Vissen 20-02/20-03

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

swim
in
balance

Nu ook in
Sportplaza
Heemstede!
MAX. 8 PERS
PER GROEP

"Leer in zes weken moeiteloos en efficiënt zwemmen. Extra gezond voor schouders, nek en rug!"

Zwembcursussen voor volwassenen volgens de Shaw Methode

SCHRIJF JE NU IN VOOR

★ Vlinderslag ★ Borstcrawl Level 2 ★ Borstcrawl basis ★ Learn-to-Swim / Schoolslag

~ 085 877 15 05 ~ Haarlem, Amsterdam, Utrecht ~ WWW.SWIMINBALANCE.NL ~

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



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗡️ s=n 🗡️ s=t

👩 d=s+t 🧠 m=v

🚪-ur ☀️-n+ 🗡️ s=r

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Los de rebus op en vul voor 1 september de oplossing in op onze site: www.haarlembruist.nl

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

voor één van deze twee series, aangeboden door 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

Streep 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.haarlembruist.nl



PEUGEOT



www.vanmossel.nl/peugeot

100%
ELEKTRISCH

PEUGEOT E-2008
VANAF € 40.930

Van Mossel