

DE ZAANSTREEK 

NOVEMBER 2020 **GRATIS MEENEMEN!**
WWW.ZAANSTREEKBUIST.NL

BRUIST

27 november

**Shop till
you drop**

bij onze lokale
ondernemers

Cadeautip

De boeken van
Dirk Zeelenberg



WILT 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 één van onze specialiteiten. Laat de herfstwind lekker door uw krullen waaien!

Een afspraak maken kan snel online op www.vriskappers.nl of bel 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



2



MODELLEN: SVEN & LILIAN
HAAR & MAKE-UP: MARIJKE MIN
FOTOGRAAF: PKPHOTO

3

VRIS

KAPPERS



De nieuwe
CITROËN C3

RIJKLAAR VANAF
€18.390

Verkrijgbaar in 97 kleurcombinaties!

www.vanmossel.nl/citroen

Van Mossel



**voor al uw
raamdecoratie!**

laat u inspireren
& adviseren in
onze showroom.

Dorpsstraat 594, 1566 EK Assendelft



vanderlaanstoffeers.nl



8



12



18



10



39



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 - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jan van Aalzum
EINDREDACTIE Maaike van Helmond

f Like ons op Facebook.com/dezaanstreekbruist

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. 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.**



Langzaamaan gaan we steeds meer richting het eind van het jaar. Een roerig jaar welteverstaan, dat voor heel veel van onze bruisende ondernemers op zijn zachtst gezegd een flinke uitdaging is geweest. Maar wat zijn we trots als we zien hoe hard iedereen zich inzet om er toch het beste van te maken.

Bruisende lezer,

Dat doen wij zelf trouwens ook. Bij de pakken neer gaan zitten, heeft geen zin. Positief blijven, kansen zien en deze ook grijpen is juist ons devies. En blijven lachen, want lachen maakt gezond! En dat is niet slechts een veelgebruikte uitspraak, het is nog echt waar ook. Probeer het maar eens.

Onze bruisende ondernemers blijven gelukkig ook met een glimlach op hun gezicht hun beste beentje voorzetten voor al hun klanten. Hoe ze dat doen, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist. Hopelijk tovert hun enthousiasme, tezamen met alle andere verhalen die we weer voor je op papier hebben gezet, ook bij jou een lach op je gezicht!

René Moes

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

Inhoud

Shoppen met *korting*

Houd je van shoppen? Blok vrijdag 27 november dan maar vast in je agenda. Het is weer tijd voor Black Friday. Oftewel: shoppen met flink wat korting. Online, maar zeker ook bij de plaatselijke ondernemer!

Inmiddels kun je ook in ons land niet meer om Black Friday heen, maar dat was tot een paar jaar geleden wel anders. Het van oorsprong Amerikaanse fenomeen is namelijk pas in 2015 ook op grote schaal bij ons geïntroduceerd.

In Amerika

Black Friday valt altijd op de vrijdag na Thanksgiving. Voor veel Amerikanen een dag die ze sowieso al vrij nemen of hebben, dus ideaal om te shoppen en te beginnen met de kerstinkopen. Winkeliers bieden die dag flinke kortingen aan op hun producten en vooral in Amerika geldt dat veel van deze producten de rest van het jaar niet meer goedkoper worden aangeboden. Kortingen kunnen oplopen tot wel 75 procent. Dus je snapt dat het heel interessant kan zijn om juist die dag te gaan shoppen, ook al sta je waarschijnlijk flinke tijd in de rij bij de kassa (en bij de ingang van de winkel) omdat je niet de enige bent.

Wacht tot de 27e

Over het ontstaan van Black Friday bestaan meerdere theorieën, maar geen Amerikaan die zich daar druk om zal maken. Zij willen gewoon goedkoop shoppen! En daar houden wij hier ook van. Vandaar dat ook steeds meer ondernemers in Nederland en België inspelen op de Black Friday-hype. Verwacht hier overigens geen super extreme kortingen zoals in Amerika. Rijen voor winkels staan er ook niet doordat veel aankopen online worden gedaan. Maar het is zeker aan te raden om met je sinterklaas- en kerstinkopen even te wachten tot de 27e.

Wees slim

Onthoud wel: ga nu niet ineens onzinnige aankopen doen die je toch niet gebruikt, puur omdat iets in de uitverkoop is. Doe je dat wel, dan geef je aan het einde van de rit alsnog meer geld uit dan je door de korting bespaart.

Ook zin om te shoppen met korting? Op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld ook heel wat ondernemers bij jou in de regio die meedoen met Black Friday.

27 NOVEMBER
IS HET WEER
BLACK FRIDAY

**BLACK
FRIDAY**

‘Ik ga meteen voor de beste opname’

Jan Geerling is al meer dan dertig jaar actief in de fotografie.

Naast een opleiding aan de Foto-vakschool in Amsterdam volgde hij diverse masterclasses en won hij onder meer een fotowedstrijd van fotoblad FOCUS.

Meer dan
30 jaar
ervaring!

Jan heeft geen vast onderwerp waar hij het liefst foto's van maakt, hij maakt foto's die een gevoel bij de kijker oproepen. "Ik schiet niet lukraak foto's met de hoop dat er een goed plaatje tussen zit, maar ga meteen voor de beste opname", aldus Jan.

Gespecialiseerd in het retoucheren en inkleuren

Met oog voor compositie, lef en geduld wacht Jan op het juiste moment om de knop in te drukken. Van foto's manipuleren houdt hij niet, buiten het corrigeren van de belichting of kleur. Naast zijn eigen fotografie heeft hij zich ook gespecialiseerd in het retoucheren en inkleuren van oude foto's.

U kunt Geerling fotografie benaderen voor uw bruiloft, jubileum, portret, interieur, bedrijf, social media en reportagefotografie. Ook maatwerkfoto's die aansluiten qua kleur en of onderwerp bij het interieur van uw woning of bedrijfsstijl.

**Nieuwsgierig naar wat Jan voor u kan betekenen?
Neem dan contact op!**



Geerling Fotografie | info@geerlingfotografie.nl | 06 55 89 37 54 | www.geerlingfotografie.nl



SLIM, UNIEK DESIGN

Brabantia helpt je met prachtig ontworpen productconcepten een aangenaam leven in huis te creëren. Tijd is te kostbaar om te verspillen, daarom zorgen zij voor slimme en tijdloze oplossingen met uniek design. De badkameroplossingen van Brabantia zijn stijlvol en handig in gebruik. Daarnaast worden alle producten van Brabantia duurzaam gemaakt en ze laten een betere wereld achter voor toekomstige generaties. www.brabantia.com



LEKKER VOOR HET MILIEU

Jones Brothers Coffee heeft 100% plantaardige, composteerbare koffiecapsules op de markt gebracht. De Jones Brothers Coffee Roast-master heeft 5 rijke melanges - Noir, Gigolo, Enigma, Revive en Zen - samengesteld. Bestel nu tijdelijk een proefpakket voor maar € 9,-. www.jonesbrotherscoffee.com/nl



LEZERSACTIE

Maak kans op deze paperback van Rob Droog

De inhoud van de individuele bewustzijnslijn is de voedingsbodem waarin jij en je leven terecht komen en die bepaalt wat wel of niet kan gaan groeien. Hoe meer we dat beseffen, hoe meer we de zin van het leven kunnen begrijpen. Dáár gaat dit boek over...



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. #ROBDROOG naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Aangenaam leven, heerlijk genieten

LEZERSACTIE

Maak kans op deze autobiografie van Lisa Staal

Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Hilarisch, herkenbaar, inspirerend en leerzaam. Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!



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. #STAAL naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



KRUIDIGE SPECERIJEN

De Kraken rum is een donkere, premium spiced rum uit het Caribisch gebied. Een heerlijke drank met een geheime receptuur vol exotische specerijen, waarvan kaneel, gember en kruidnagel een belangrijk onderdeel vormen. Een drank met een krachtige, intense smaak en een zachte, zoete afdrank. www.krakenrum.com

LEZERSACTIE

Maak kans op dit boekje met krachtige quotes voor vrouwen

Een klein boekje dat je in je tas kunt stoppen, vol quotes die je opfleuren, kracht en lef geven, motiveren en inspireren. Waardoor je weer beseft dat JIJ ertoe doet. Auteur en coach Claudia Koehoorn liet het boekje prachtig illustreren door Studio Pioen. Het boekje is verkrijgbaar via www.jouwtransformatie.nl en in de boekhandel.

Stuur je adresgegevens o.v.v. #JII naar prijsvraag@nederlandbruist.nl. Zet in je mailtje ook even de reden waarom jij graag kans wil maken op één van deze boekjes van Claudia Koehoorn.



LEKKER LUNCHEN

Dankzij de verschillende lunchverpakkingen van Mepal kun je altijd je favoriete maaltijd meenemen. De artikelen sluiten goed af en zijn makkelijk schoon te maken. Een lunchpot voor yoghurt met apart deksel voor verse muesli, een snackbox met bestek en veel meer. Mepal heeft het!

www.mepal.com/nl



Als vader niet meer kan praten...



Het einde van Leonard naderde. De familie had een bijeenkomst gepland en mij gevraagd om langs te komen om de uitvaart te bespreken. Ik werd hartelijk ontvangen door moeder en dochter. In de kamer zaten de andere dochter en zoon aan de koffie, Leonard lag nog in zijn kamer op bed. Het gezin vertelde dat Leonard ALS had en in het laatste stadium van zijn leven was gekomen.

Hij had gekozen voor euthanasie en zou de week erna komen te overlijden. Het was een geliefde man, dus ze verwachtten veel mensen op de uitvaart (dit was nog voor de coronatijd). Het zou een bont gezelschap worden van familie, vrienden, burens en collega's die allemaal nog steeds Leonard kwamen bezoeken.

Leonard hield van het bos, het Hollandse landschap en de molens. De volgende dag zouden ze voor de laatste keer met het hele gezin naar het bos gaan. Gezien de diversiteit van het gezelschap tijdens de uitvaart kwamen we tot een ritueel. Het gezin zou mooie takken uit het bos meenemen en deze in een grote bak plaatsen. We bedachten kaartjes die met een rood lint aan de takken konden worden vastgemaakt tijdens de condoleances en de uitvaart. De takken verbinden ons met elkaar en alle mensen lopen als een rode draad door het leven van Leonard. Op de kaartjes konden de mensen herinneringen schrijven.

Toen we alles hadden besproken kwam Leonard uit bed. We vertelden hem wat onze ideeën waren. We lieten ook de kaart en de kist zien die we hadden uitgekozen. Op zijn spraakcomputer gaf hij aan dat hij zeer tevreden was. Hij vond het prachtig!

Ik nam afscheid van de familie en Leonard begeleidde mij naar de voordeur. Ik kreeg een dikke knuffel van hem en met een grote glimlach zwaaide hij mij uit. Ik zag hem in mijn achteruitkijkspiegel en moest even slikken, want de volgende keer is Leonard er niet meer zijn.

Een week later kwam ik weer bij de familie. Leonard lag op bed. Samen met het gezin hebben we hem verzorgd en opgebaard. Saskia had twijfels of zij het lastig zou vinden als haar lieve man thuis zou blijven. Ik verzekerde haar dat zij mij altijd mocht bellen, ook midden in de nacht, als het voor haar niet goed voelde. Later vertelde zij mij dat ze elke ochtend bij haar man in zijn kamer ging koffiedrinken. Een heerlijk gevoel dat ze niet had willen missen.

De uitvaart was een mooie dag. Op weg naar het crematorium door het Hollandse landschap stonden

de wieken van de molen in rouwstand. Wat een mooi eerbetoon. Tijdens de dienst hebben we de mensen gevraagd om zich voor te stellen aan de buurman of de buurvrouw. Dat gaf een mooi saamhorigheidsgevoel in de zaal. In de koffiekamer werd nog lang nagepraat en werden herinneringen met elkaar gedeeld. Ook de kaartjes moesten geregeld worden aangevuld.

Regelmatig wordt de doos met kaartjes en de rode draad gepakt om herinneringen te lezen. Dit geeft de familie veel steun.



VOOR (TIJDELIJK) HAARVERLIES EN
HOOFDHUIDPROBLEMEN KUNT U TERECHT BIJ

Fiona's
KAPSALON & HAARWERKEN



WIJ ZIJN GESPECIALISEERD IN VOLLEDIG ONZICHTBARE OPLOSSINGEN VOOR ZOWEL DAMES ALS HEREN.

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

U kunt onder andere bij ons terecht voor:

- Haarproblemen door medicijngebruik of stress
- Kaalheid bij mannen & vrouwen
- Haarverlies door overgangsklachten
- Alopecia (kale plekken)
- Haaruival door chemotherapie
- Dermatologische haarproblemen (bv eczeem)

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

Steun jij **Movember** door je snor te laten staan uit solidariteit met de strijd tegen prostaatkanker en teelbalkanker? Ga naar nl.movember.com en kijk wat jij nog meer kunt doen.

4 november is jouw dag! Het is dan namelijk de dag van de **onbekende held**.

13 november is het **World Kindness Day**. Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Geboren in november? Dan ben je waarschijnlijk erg **gesteld op je privacy** en op tijd voor jezelf.

27 november is het weer Black Friday.

Dé dag om te **shoppen met korting**.

Echt wild uit de vrije natuur mag de naam **Jagerstrots** dragen.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.



Ben je moe en lusteloos? Loop je de hele dag te rennen en te vliegen en sta je stijf van de spanning? Heb je vage fysieke klachten en kun je 's avonds niet in slaap komen? Of ben je juist angstig en heb je het gevoel vast te zitten? Stress transformatie coach Jacqueline Brandes helpt je maar al te graag om je leven weer op orde te krijgen!

Van stress NAAR ENERGIE



Jacqueline weet waar ze het over heeft. Na haar scheiding zat ze als moeder van twee dochters van inmiddels acht en twaalf jaar oud financieel volledig aan de grond en was ze zelfs een tijdje dakloos. “Ik zat op een gegeven moment zowel mentaal als fysiek helemaal vast in de modder”, vertelt ze bewogen. “Mijn rugzakje zat gewoon te vol. Ik werd gedwongen stil te staan bij wat ik nu echt wilde. Praten met een psycholoog had voor mij geen zin. Ik wist dat de verandering in mindset die ik nastreefde toch echt uit mezelf moest komen. Uiteindelijk hebben Psych-K en Body Mind Release therapie mij mijn leven teruggegeven.” ▶



‘Laat zien wie jij
echt bent!’





De passie

“Die stress transformatie gun ik iedereen. Om die reden ben ik mijn praktijk MunayQi begonnen. MunayQi betekent letterlijk ‘ben degene die je echt bent, in liefde vanuit je hart’. En dat is precies wat ik nastreef: jou weer in contact laten komen met wie je in werkelijkheid bent en je in staat stellen om het uiterste uit jezelf te halen. In mijn logo heb ik ook niet voor niets een kolibrie verwerkt. Die staat symbool voor energie, veerkracht en vreugde. Het is mijn passie om mensen te coachen naar meer zelfvertrouwen, meer welzijn en een glimlach in de spiegel. Maak je dromen waar!”

Het CREATE-model

Vanuit haar ervaringen heeft Jacqueline het zogenaamde CREATE-model ontwikkeld. “Dit is een onderbouwd stappenplan dat jou de inzichten geeft die je nodig hebt om belemmerende gedragspatronen en overtuigingen los te laten en het leven te creëren dat je voor jezelf voor ogen hebt. Ik richt me daarbij met name op drukbezette, ondernemende vrouwen die vele ballen in de lucht moeten houden en moeite hebben om werk en gezin met elkaar te



combineren. Hoe kun je ‘high performance’ zijn op al die gebieden zonder jezelf te verliezen?”

Een sterkere en gelukkigere versie van jezelf

“We beginnen altijd met een vrijblijvende intake in mijn sfeervolle praktijkruimte in Purmerend. Hierin bespreken we wat je hulpvraag is en waar je precies aan wilt werken. In samenspraak stellen we een traject op maat samen. Dankzij mijn achtergrond als natuurgeneeskundig therapeut kan ik diepgaande één-op-één coachinggesprekken indien nodig combineren met Ayurveda geneeswijze, therapeutische voetreflex en pijnbestrijding. De kracht van deze unieke combinatie is dat de reset daarmee voelbaar wordt op mentaal, fysiek, emotioneel én spiritueel niveau. Alles wat nodig is om te komen tot een sterkere en gelukkigere versie van jezelf. Wacht dus niet tot je lichaam zegt ‘ho, stop en niet verder’, en kom nu in actie!”

Tip: je kunt bij MunayQi ook een online programma volgen. Zie www.munayqi.nl voor alle mogelijkheden.

‘Reset your
mind & soul’

MunayQi
STRESS TRANSFORMATIE



Amstellaan 2, Purmerend | 06-50869750 | info@munayqi.nl | www.munayqi.nl

Meer dan opvang alleen!

Als pedagogisch medewerkers vinden wij het belangrijk dat kinderen en ouders zich vertrouwd en veilig voelen op het kindercentrum. Ons motto is dan ook dat wij meer bieden dan opvang alleen.

Wij zorgen ervoor dat elk kind een emotionele band heeft met de leidster van de groep. Een knuffel en een luisterend oor zijn altijd aanwezig. De nadruk ligt hier voornamelijk op de vertrouwde sfeer binnen het kindercentrum en op het coachen van kinderen. Wij werken met gekwalificeerde pedagogisch medewerkers. Onze pedagogisch medewerkers worden regelmatig bijgeschoold.

WARME MAALTIJD

Wij vinden het belangrijk dat alle kinderen de juiste voeding krijgen. Daarom houden wij ons aan de richtlijnen zoals vastgesteld door het voedingscentrum. De dagelijkse maaltijden worden klaargemaakt door de groepshulp. Zij kookt iedere dag aan de hand van het weekmenu zodat ouders weten wat de kinderen op welke dag te eten krijgen. Wij bieden dagelijks verse, warme en gezonde maaltijden aan. Het menu varieert wekelijks waardoor wij een rijk aanbod hebben. Voor de baby's worden er maaltijden klaargemaakt waarin geen zout, olie en andere toegevoegde stoffen zitten.

CREATIVITEIT

Wij als medewerkers vinden creativiteit heel belangrijk en bieden daarom meerdere activiteiten aan binnen het thema. Deze activiteiten worden zowel intern als extern verzorgd. Denk hierbij aan dansles, muzikles, theater, voorleesmiddagen enzovoorts. Ook buitenspelen is een goede bewegingsmonitor voor groot en klein.



Amira
kindercentrum
voor prinsjes en prinsesjes

Locatie: Zaandam, Hof van Zaenden 67 | 075 - 615 22 93 | info@amirakindercentrum.nl | www.amirakindercentrum.nl
Locatie: Hoorn, Dampden 16 | 0229-702452

DAGJE UIT

IDFA - HET INTERNATIONAL DOCUMENTARY FILM FESTIVAL AMSTERDAM



Van 18 november tot en met 6 december kun je weer volop documentaires en nieuwe mediaprojecten bekijken en nagesprekken volgen met makers, protagonisten en andere betrokkenen. Zowel in de theaters als online. Dit jaar vindt IDFA niet alleen plaats in de Amsterdamse filmtheaters, maar ook worden er zes films vertoond in theaters door heel Nederland. Daarnaast zijn er iedere dag online vertoningen met voor- en nagesprekken op vaste tijden. Vanaf 9 november staat het hele programma online met tijden en locaties. De reguliere verkoop start voor iedereen op donderdag 12 november vanaf 9.00 uur. **Kijk voor meer informatie op www.idfa.nl.**

FILMPJE KIJKEN THE SINGING CLUB

Het leven van een vrouw van een beroeps-militair kan zwaar zijn. Kate, de perfecte officiersvrouw, draagt die last echter stoïcijns en met stijl. Om niet bij de pakken neer te zitten, probeert ze een groep vrouwen op de basis te overtuigen om een zangkoor te beginnen. Lisa, rebel en rocker in hart en nieren, is sceptisch over het idee, maar laat zich al snel overtuigen door hun humor en moed. Met hartstochtelijk gezongen pophits weten Kate en Lisa uiteindelijk hun onderlinge verschillen te overwinnen en krijgen ze de kans om het optreden van hun leven te geven. **THE SINGING CLUB is vanaf 5 november te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DIRK ZEELENBERG



Het grote publiek kent acteur Dirk Zeelenberg onder andere van hit-series als All Stars en Divorce. Sinds vijf jaar is Dirk - zelf al achttien jaar gelukkig met Suus en vader van drie kids - ook actief als trouwambtenaar. De liefde vormt een rode draad door zijn leven. Niet zo vreemd dus dat ook

zijn nieuwe boek - **Ode aan de liefde** - daaraan is gewijd. Het zijn ontroerende, hilarische en herkenbare verhalen over geluk in de liefde. Hoe Dirk zich uit diepe dalen omhoogtrok, vertelt hij in **Niet bepaald een succesverhaal**. Met persoonlijke ontboezemingen spoort hij lezers op optimistische wijze en met humor aan, hun intuïtie en verlangens te volgen. **ODE AAN DE LIEFDE en NIET BEPAALD EEN SUCCESVERHAAL zijn verkrijgbaar in de boekhandel.**

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.



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 veertig procent 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 tachtig procent 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!





KLEINSCHALIGE DAGBESTEDING MET EEN DOEL

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

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, voor iedereen hebben wij wel iets passends te doen. De dagbestedingslocatie aan de Zaanweg biedt plaats aan ongeveer 20-25 cliënten per dagdeel verdeeld over verschillende groepen van maximaal 5 cliënten.

WINKEL

Dat 'doen' omvat 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.

DOELGROEPEN

Wij bieden dagbesteding aan een kwetsbare doelgroep, denk hierbij aan mensen die eenzaam zijn, kampen met psychische problemen, verstandelijke beperkingen, in de breedste zin of mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Ydee Atelier beschikt over een toilet voor mindervaliden. Daarnaast is ons pand volledig drempelvrij. Hierdoor kunnen ook mensen met een rolstoel, rollator of zelfs een scootmobiel zonder problemen naar binnen.

Groepen worden gecoördineerd en ondersteund door een aantal gediplomeerde activiteitenbegeleiders. Ter ondersteuning van het team werken er bij Ydee Atelier een aantal ervaringsdeskundigen. In overleg met cliënten wordt bepaald wat de werkzaamheden zullen zijn, passend bij eigen wensen, kunnen, interesses en kwaliteiten, aansluitend bij bijvoorbeeld doelen tot participatie en activering vanuit de individuele begeleiding. Cliënten kunnen altijd zelf met goede, leuke ideeën komen! Ze kunnen ook rouleren in werkzaamheden, afhankelijk van ruimte in deze groepen.

ACTIVITEITEN:

- Houtbewerking (in een afgesloten, geïsoleerde ruimte voorzien van alle benodigde apparatuur).
- Creative activiteiten met stof/wol zoals haken, naaien, breien enzovoort.
- Creatieve activiteiten met verf zoals schilderen op doek of handgemaakte woonaccessoires beschilderen.
- Samen koken, samen eten in de gezellige woonkeuken.
- Hier ook activiteiten als kranten, spelletjes enzovoort.
- Onderhouden van de winkel/etalage, prijzen van artikelen, etaleren enzovoort.
- Webwinkel/website vormgeven en bijhouden.
- Social media updaten.
- Er is een moestuin waar drie keer per week activiteiten worden uitgevoerd voor cliënten die dit leuk vinden.

YDEE
Atelier

WIJ ZIJN
VERHUISD!
Je vindt ons op
Zaanweg 99 te
Wormerveer



Zaanweg 99, Wormerveer | 075 6151447 | info@ydeeatelier.nl | www.ydeeatelier.nl



De geur van dit *seizoen*

Bij een nieuw seizoen horen nieuwe geuren en natuurlijk ook prachtige geurkaarsen. Ga je voor warm, oriëntaals en intens of toch liever voor wat bloemiger of frisser? Keuze genoeg!

1. Floral Collection Rose van 4711, € 19,95 www.4711.com
2. My Way van Giorgio Armani, vanaf € 71,- www.douglas.nl
3. Shalimar Philtre van Guerlain, vanaf € 103,- www.guerlain.nl
4. Wonderlust Eau de Voyage van Michael Kors, vanaf € 57,- www.douglas.nl
5. Balmain x Trudon geurkaars, vanaf € 110,- www.babassu.nl
6. Saffron Superfluide van Les Eaux Primordiales, € 250,- www.retreat.nl

7. Baldessarini Signature Eau de Toilette, vanaf € 55,- www.baldessarini-fragrances.com
8. Replica By the Fireplace geurkaars van Maison Margiela, € 50,- www.debijenkorf.nl
9. Angel's Share van Kilian, vanaf € 180,- www.debijenkorf.nl
10. Le Male Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 76,50 www.iciparisxl.nl
11. Lucht van Zeeman, € 4,99 www.zeeman.com
12. Idôle L'Intense van Lancôme, vanaf € 66,- www.lancome.nl



XPOOOS
THE ART OF SOCKS

WWW.XPOOOS.COM

KUNST AAN JE VOETEN

Hoezo, sokken zijn saai?

XPOOOS maakt sokken dragen én geven weer leuk!



Precies daarom bestaat XPOOOS. Zodat jij kunt pronken met je ware zelf. *Expose yourself!*

IJZERSTERK VOETENWERK

XPOOOS heeft het ontwerpen van dames- en herensokken tot een kunst verheven. Van gewaagde combi's en kunstzinnige prints, tot subtiele dessins en felle kleuren. Een beetje gek, tikkeltje dwars én van ongekennde kwaliteit voor ijzersterk voetenwerk.

CADEAUTJE VOOR JOU

Omdat de sokken van XPOOOS wél leuk zijn om te geven (en te krijgen), trakteren we op

10% KORTING

Gebruik de code:
XPOOOSCADEAU
op www.XPOOOS.com

geldig t/m 23 december

Vroeger was een sok gewoon een sok. Praktisch en zonder poespas. De looks zijn nu minstens zo belangrijk. Kleding is dé manier om jezelf te uiten. Te laten zien: dit ben ik. Vooral sokken zijn daar ster in. Ze piepen stiekem onder je outfit vandaan en laten zien wie je écht bent.

KLEUR DE DAG ZOALS JIJ DAT WIL



LEERING EN PARTNERS
GOED VERZORGD

Zuidelijk 139 | 1501 CE Zaandam | 075 616 38 75 | www.leeringenpartners.nl

32

Maak kennis met onze *extra's*

BRUISENDE/ZAKEN

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 wie die 'extra's' zijn gaan bieden. Ik durf wel te stellen dat wij deze net zo goed uitvoeren als een plastisch chirurg,

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

BIJ DE HUISARTS IS HET VERTROUWD



Laat je informeren

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

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



Van Loenen
HUISARTSEN PRAKTIJK

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

33

Doe eens lekker *wild!*

Het culinaire wildseizoen is weer in volle gang. Hoewel vers wild tegenwoordig gewoon het hele jaar door verkrijgbaar is, vormt het 'oude' wildseizoen nog steeds een van de belangrijkste culinaire seizoenen in Nederland.

Voor de meeste restaurants loopt dit seizoen van half oktober - wanneer de jacht op haas en fazant wordt geopend - tot het einde van het jaar. De wat zwaardere wildgerechten smaken nu eenmaal het best als het buiten wat kouder is. Een goed glas rode wijn erbij of een lekker donker biertje en het is genieten geblazen. Wild op tafel doet het eigenlijk altijd goed!

Over smaak valt niet te twisten

Je moet wel van de smaak van wild houden. Niet iedereen is namelijk liefhebber van die typische wildsmaak. Een onderscheidende en aromatische smaak die ontstaat doordat de dieren in de vrije natuur leefden waar ze volop beweging kregen. En waar ze hun eigen eten bij elkaar scharrelden, bestaande uit bladeren, gras, vruchten en kruiden. Gekweekt wild heeft trouwens een iets minder uitgesproken smaak. Net zoals hun wilde soortgenoten hebben ook zij tijdens hun leven volop de ruimte, maar desondanks zijn hun leef-

omstandigheden anders, wat van invloed is op de smaak. Maar voor wie de smaak van 'wild' wild net iets te sterk is, kan gekweekt wild dus wel een goed alternatief zijn.

Vastgelegd bij wet

Hoewel de meeste restaurants nog vasthouden aan het traditionele wildseizoen (dat ze tegenwoordig ook wel het culinaire wildseizoen noemen), zijn vandaag de dag het hele jaar door wildgerechten verkrijgbaar, alleen niet alle soorten wild op hetzelfde moment. Het is namelijk wettelijk vastgelegd wanneer er op bepaalde diersoorten gejaagd mag worden. In het geval van de haas en de fazant is dat conform het traditionele wildseizoen, dus van 15 oktober tot en met 31 december. En voor wild zwijn en hert loopt het seizoen dit jaar van 1 augustus tot en met 15 maart. Zo kent elke soort wild zijn eigen seizoen. Een goede slager kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen.

Zin gekregen in een lekker stukje wild? Op www.nederlandbruist.nl vind je zeker een slager bij jou in de regio bij wie je terecht kunt voor een goed stuk wild.



WILD, JE
MOET ERVAN
HOUDEN

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!*



Dé praktijk voor u en uw kunstgebit!

Feiko Brugman maakte via zijn schoonvader, oprichter van Prothista, kennis met het vak van tandprotheticus. Hij werkte hier zes jaar lang met veel plezier, maar besloot toen zijn horizon te verbreden. In 2010 startte hij zijn eigen tandtechnisch laboratorium in Wormerveer. In 2014 keerde hij terug op het oude nest en nam hij het stokje over van zijn schoonvader.

Mede dankzij zijn gedrevenheid en het gebruikmaken van de nieuwste ontwikkelingen in de markt, waaronder 3D-techniek, is Prothista anno 2020 nog steeds een groeiende en bloeiende praktijk.

Het team van Prothista Brugman bestaat – naast Feiko – uit een backoffice-manager/directie assistent, receptioniste, tandtechnicus en mondhygiëniste. Je kunt bij Prothista Brugman terecht voor alle uitneembare kunstgebitconstructies. “Hierbij kun je denken aan volledige kunstgebitten, al dan niet op implantaten, maar ook aan gedeeltelijke kunstgebitten van kunststof of deels van metaal (frames). Circa tachtig procent van ons werk betreft gebitsprothesen op implantaten.”

Hoe gaat Feiko precies te werk? “Wij zien de patiënt meerdere malen in onze praktijk, maar vooral tijdens een eerste gesprek probeer ik een zo goed mogelijk beeld te krijgen van de wensen van de patiënt. Door op een ongedwongen manier

met elkaar in gesprek te gaan leer ik de persoon tegenover mij goed kennen in de korte tijd die we elkaar zien. Wat ik maak bepaalt voor de komende vijf jaar het uiterlijk en het zelfvertrouwen van degene die voor me zit. Pas als de patiënt tevreden is, is het eindproduct een succes.”



Vlietsend 9b, Krommenie | 075-6707636 | info@prothista.nl | www.prothista.nl



Bij Best4Last Kidsfashion zamelen wij duurzame kleding

en schoenen in voor kinderen in de leeftijd van nul tot en met twaalf jaar. Zodra we voldoende kleding hebben ontvangen, maken wij hier mooie setjes van die we vervolgens via Facebook, Marktplaats en Instagram verkopen.

50% van de opbrengst gaat naar de inbrenger van de kleding en aan het eind van elk seizoen gaat een deel van de totale opbrengst naar de geselecteerde goede doelen. De goede doelen die wij hiermee steunen zijn het Prinses Maxima Centrum en Kinderen van de Voedselbank.

Tweedehands kinderkleding een nieuw leven geven en tegelijkertijd goede doelen steunen. Dat is precies wat ze doen bij Best4Last Kidsfashion.

Geef je kleding een tweede leven!

50%
gaat naar de
inbrenger!



Brenda Oosterholt

Best4Last Kidsfashion | Wormerveer | best4last-kidsfashion@hotmail.com

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
www.koningbewindvoering.nl

Soms kan je niet alles overzien en heb je hulp nodig om te kunnen beslissen over de dagelijkse dingen van het leven. Ook kan je niet altijd zelf goed beslissen over naaste familieleden en heb je hierbij hulp nodig.

Oplossing is Mentorschap.

Mentorschap is een maatregel om iemand te beschermen die niet goed kan beslissen over zijn verzorging, verpleging, behandeling en begeleiding. De kantonrechter kan een mentor aanstellen die de persoonlijke (niet financiële) zaken van deze persoon regelt.

De betrokkene, dat is de persoon voor wie de rechter een mentor benoemt, blijft verder handelingsbekwaam en kan en mag bijvoorbeeld zelf zijn testament laten opstellen of aanpassen.

UW MENTOR REGELT ONDER ANDERE HET VOLGENDE:

- beslist over uw verzorging, verpleging, behandeling en begeleiding
 - komt op voor uw persoonlijke belangen
 - ziet erop toe dat zorgverleners, behandelaars of instellingen zich aan hun afspraken houden
 - controleert hoe het met u gaat
 - grijpt in – als hij het nodig vindt – om uw situatie te verbeteren.
- Bijvoorbeeld als uw gezondheid achteruitgaat.

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 en hebben erkend Mentorschap als specialisatie. We zijn 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 beide het 'goede gevoel' hebben dat er een klik is.

Bel of mail ons!

MAN/CAVE



Laat je snor staan en red levens

Het is weer Movember. Tijd om je snor te laten staan om aandacht te vragen voor de gezondheid van de man. Wat ooit begon met dertig mannen in Australië wordt inmiddels wereldwijd ondersteund door meer dan vijf miljoen Mo Bros en Mo Sistas.



De ambitie van de Movember-beweging ligt er niet om: in 2030 willen ze door al hun initiatieven het aantal mannen dat te jong overlijdt verminderd hebben met maar liefst 25 procent. Het is dus veel meer dan even een maand je snor laten staan, er wordt ook echt actie ondernomen. Zoals ze het zelf omschrijven: "We pakken een aantal van de grootste gezondheidsproblemen voor mannen aan: prostaatkanker, teelbalkanker, mentale gezondheid en preventie van zelfmoord".

Het idee achter de snor is simpel: mensen in jouw omgeving zien de verandering in je gezicht. Doordat de snor inmiddels zo'n sterke associatie oproept met Movember zorgt dit ervoor dat de gezondheid van de man bespreekbaar wordt gemaakt. Maar dat niet alleen. Jouw snor kan mensen ook inspireren om te doneren, want er is ook geld nodig om vervolgstappen te kunnen zetten. Het overgrote deel van het geld dat de Movember Foundation ophaalt, gaat dan ook naar wetenschappelijk onderzoek.

Laat jij je snor deze maand ook staan? Je kunt er levens mee redden!

Het bleken van tanden heeft tot doel de tandkleur witter te maken. In de loop van de jaren zullen uw tanden en kiezen verkleuren door sigaretten, koffie, thee, rode wijn, et cetera. Dit worden extrinsieke verkleuringen genoemd. Hierdoor zullen met het ouder worden de tanden verkleuren en/of donkerder worden.

Wilt u uw tanden laten bleken?

vanaf
€ 99,-



In sommige gevallen zijn de tanden door medicijngebruik en/of ontwikkelingsstoornissen al verkleurd bij het doorbreken. Dit worden intrinsieke verkleuringen genoemd.

Vroeger werd dit soms opgelost door kronen te maken. Tegenwoordig kan bleken een goede uitkomst bieden. Het bleken van tanden heeft tot doel de tandkleur witter maken. Bleken wordt nu al vele jaren succesvol toegepast bij verkleurde tanden en kiezen. Er zijn verschillende systemen om te bleken. Afhankelijk van uw situatie kunnen wij de juiste methode voor u bepalen.

Al uw vragen kunnen wij beantwoorden tijdens een consult. Voor het maken van een afspraak kunt u telefonisch contact opnemen met de praktijk.

Kijk voor meer informatie op de website of bel naar 075-2047020.



Wandelweg 3, Wormerveer | 075-2047020 | info@mondzorgwandelweg.nl | www.mondzorgwandelweg.nl



Duo behandelingen
15% KORTING!

Persoonlijke aandacht en uitgebreid de tijd nemen voor al mijn klanten, dat is hoe ik te werk ga. Neem even de tijd voor jezelf met het grote aanbod behandelingen!

Leuk van mijn brede aanbod aan behandelingen is dat mensen ze ook kunnen combineren en er een compleet wellnessuitje van kunnen maken. Zelfs twee behandelingen tegelijkertijd, zoals bijvoorbeeld Size-Zero en het verven van je wimpers, behoort tot de mogelijkheden.

- Spray tan
- Wimperlift (Lashlifting)
- Wenkbrauwen
- Gezichtsbehandelingen
- Easy Fit
- Microblading
- Semi permanente make-up

Beauty & Body Clinic

Eigenaresse: Jennifer Bouwman
Mahoniehout 10-12 Zaandam
06-57700603
info@beauty-and-body-clinic.nl
www.beauty-and-body-clinic.nl

Momentje voor jezelf?

Geniet van een heerlijke behandeling

bij Beauty & Body Clinic!



MAALTIJDEN, SNACKS & CATERING!

Het Tolhuys aan de Zaan heeft het!

Al meer dan 35 jaar staan wij garant voor catering van hoog niveau voor een betaalbare prijs. Met heerlijke hapjes voor zowel grote als kleine gezelschappen. Kwaliteit staat bij ons voorop! Daarom worden al onze producten in eigen keuken dagvers en zonder conserveringsmiddelen bereid. Voor iedere smaak en elke gelegenheid vindt u bij ons iets van uw gading (ook vegetarisch).

Maar onze service gaat verder, want naast onze culinaire hoogstandjes verzorgen wij ook feest- en receptiezaken als bediening, tafels en stoelen, bestek, decoratie en nog veel meer. Voor echte genietters verzorgen wij een heerlijk Champagne-ontbijt dat wordt thuisbezorgd zodat u fijn kunt uitslapen! Heerlijk genieten met leuk gezelschap van een HighTea kan natuurlijk ook. **Alles is mogelijk, informeert u maar eens.**

**BESTEL NU OOK
EENS VOOR
HEERLIJK LEKKERE
VANAF SNACKS
DE BANK & FRIET!**



WESTZIJDE 216, ZAANDAM | 075-631 11 22



WWW.TOLHUYSAANDEZAAN.NL

Ben jij een Beauty Professional?

Dan is KUO'S Professional echt iets voor jou! KUO'S Professional is een gerenommeerd Spaans cosmeticamerk. Een bijzonder merk dat zich niet alleen richt op de huidverbetering, maar op alle aspecten van de uiterlijke verzorging. Met KUO'S Professional is het gebruik van meerdere merken verleden tijd.

KUO'S Professional heeft alles om een salon te kunnen starten of uit te breiden. Denk aan gezichts-, lichaams-, voet-, hand-, nagel-, sport- en zonproducten!

KUO'S Professional maakt en levert producten die uit natuurlijke en plantaardige ingrediënten zijn ontwikkeld. KUO'S Professional staat voor:

- zichtbaar en langdurig resultaat
- 100% vegan
- 100% parabenenvrij
- 100% natuurlijk
- 100% dierproefvrij

KUO'S Professional is hét exclusieve merk voor jouw salon!

Heb je interesse in ons merk of wil je het testen, neem dan contact op met Lia, Joyce of Bianca.

Boerhaaveweg 95
3401 MN IJsselstein
www.auricskincare.nl
contact@auricskincare.nl
030-761 25 70

AURIC
SKINCARE



GA JE VOOR SFEER
OF IS WARMTE
BELANGRIJKER?



Lekker warm voor de haard... *of toch een kachel?*

De koudste tijd van het jaar is aangebroken. Hoe korter en kouder de dagen buiten worden, hoe meer we het liefst binnen blijven cocoonen. Heerlijk weggekropen onder een deken voor de brandende haard of kachel.

Met name in de wat oudere huizen kom je nog regelmatig een klassieke open haard tegen. En er gaat niets boven de beleving van een echt houtvuur. Het geluid, de geur en de vlammen creëren elke keer dat je de haard aansteekt een bijzondere sfeer in huis. Gelukkig zijn er tegenwoordig genoeg alternatieven om een zelfde soort sfeer te creëren.

Warmte & sfeer

Zo veel alternatieven zelfs dat het lastig kan zijn om de juiste keuze te maken. Ga je voor een kachel of toch voor een haard? En heb je liever een houtgestookte of een gasgestookte of gewoon een elektrische? Bij het maken van deze keuzes is het belangrijk om goed voor ogen te houden waar de kachel of haard voor jou aan moet voldoen. Gaat het bijvoorbeeld vooral om de sfeer of speelt ook de warmteafgifte een belangrijke rol? Zo zijn haarden over het algemeen in de eerste plaats sfeermakers

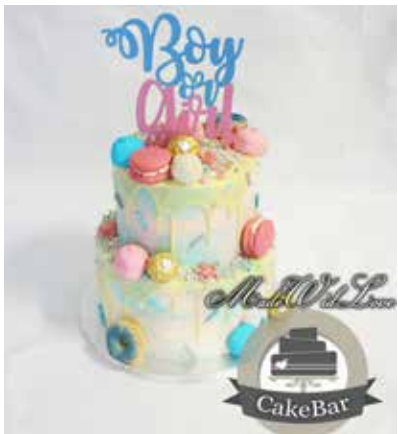
en daarnaast geven ze ook warmte. Terwijl bij een kachel het aspect warmte juist voorop staat en sfeer net iets minder belangrijk is.

Keuzes maken

Na die eerste keuze – tussen haard en kachel – volgen nog heel wat meer keuzes waarbij het vaak ook van belang is of je huis beschikt over een rookkanaal of niet. Wil je bijvoorbeeld een vrijstaande kachel of toch liever een inbouwexemplaar? En als je kiest voor een houtkachel, wil je er dan een met speksteen of ga je voor gietijzer? Is een pelletkachel wellicht een optie voor jou? Of ben jij meer van een cv-haard of -kachel? En zo kunnen we nog wel even doorgaan. Uiteindelijk hangt het allemaal af van de mogelijkheden in jouw huis en jouw persoonlijke voorkeuren. In principe is er voor iedereen wel een geschikte haard of kachel te vinden zodat ook jij daar straks heerlijk voor weg kunt kruipen.

Benieuwd wat voor jou de beste keuze is? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers die je hierbij kunnen helpen. Ook bij jou in de regio.

De Taartenspecialzaak uit de Zaanstreek



Voor mooie én heerlijke taarten en gebak bent u hier aan het juiste adres. Ook kunt u bij ons terecht voor een kinderfeestje met een taartenworkshop. Neem een kijkje op onze website én webshop voor meer informatie. Wij staan u ook graag telefonisch te woord.

Wid Al Tamimi

Eigenaar: Wid Al Tamimi
MadeWidLove CakeBar
Peperstraat 10, Zaandam
06-14427176
www.madewidlove.nl



Het is ook belangrijk om uw tandenborstel te vervangen als u een verkoudheid, griep, zere keel, corona of een ontsteking in uw mond hebt gehad. De ziektekiemen kunnen in de haartjes van de tandenborstel gaan zitten en u zo opnieuw ziek maken. Om te voorkomen dat verkoudheids- en griepvirussen via de tandenborstels worden overgedragen, kunt u proberen te voorkomen dat de tandenborstels elkaar raken.

Ook als u niet ziek bent geweest kunnen zich schimmels en bacteriën ontwikkelen in de borstelharen van uw tandenborstel, nog een reden om uw tandenborstel regelmatig te vervangen, waarbij elke drie maanden een goed uitgangspunt is.

Voor tips over de tandenborstel die voor u de juiste is en voor het reinigen van het gebit kunt u bij ons op afspraak, terecht. Deze behandeling wordt geheel of gedeeltelijk vergoed uit uw aanvullende tandartsverzekering.

Weetjes over de tandenborstel

Om uw tandenborstel en uzelf gezond te houden moet u ervoor zorgen dat de tandenborstel goed kan drogen na elk gebruik. Een tandenborstel kan een broedplaats zijn voor ziektekiemen, schimmels en bacteriën die zich na een tijdje aanzienlijk kunnen vermeerderen. Spoel de tandenborstel na gebruik schoon onder de kraan en zet de tandenborstel rechtop weg zodat hij goed kan drogen.




medi-mondzorg
mondhygiënist

Heijermansstraat 143-A
1502 DJ Zaandam
075-6414653
www.medi-mondzorg.nl

VONDELS

ZAANSCH FAAM

- vintage & feelgood -

/ZAANSCH_FAAM
 /ZAANSCHFAAM

WWW.ZAANSCHFAAMWEESHOP.NL | WESTZIJDE 132 ZAANDAM

Vermijd drukte.

alleen samen krijgen we corona onder controle

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 | www.zaansgeluk.nl

Bewegen WAS NOG NOOIT ZO LEUK

“Het plezier staat bij onze lessen voorop. Het is mijn overtuiging dat sporten ‘an sich’ niet goed voor je is. Zeker als je het op hoog niveau doet, pleeg je roofbouw op je eigen lichaam. Het gaat om het bewegen, dat is noodzakelijk voor je gezondheid, zowel fysiek als mentaal. We hebben de afgelopen maanden allemaal gemerkt wat het met je doet als je te weinig beweegt. Door het ‘moeten’ eraf te halen en het op speelse wijze aan te bieden, wordt bewegen weer leuk. En dan kom je automatisch uit bij de gymlessen van vroeger.”

Ewoud van Dulken

GYM | VAN TOEN

06-22663775 | INFO@GYMVANTOEN.NL | WWW.GYMVANTOEN.NL





Vakmanschap, liefde en aandacht voor meubels

D Laura Divera
STOFFEERDER | MEUBELMAKER

Gespecialiseerd in het (her)stofferen van banken, stoelen en fauteuils, zowel klassiek, modern als design. Ook kunt u bij Laura terecht voor het repareren, restaureren en laten maken van meubels.

Zeilenmakersstraat 1d, Westzaan | 06 155 989 30 | www.lauradivera.nl

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



MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor **de nieuwsbrief** op www.nederlandbruist.nl



Voor de échte pizzaliefhebber!

De Pizzabakkers Zaandam

Dam 36, Zaandam

075-6150194

www.depizzabakkers.nl/zaandam

de **Pizza**
bakkers

PIZZA & PROSECCO

Leef je mooiste leven!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Luister de podcast

In de Leef Je Mooiste Leven Podcast beantwoorden wij vragen van luisteraars. We delen inspirerende verhalen, onze eigen ervaringen en inzichten. Meer informatie op www.michaelpilarczyk.nl/podcast.

Michael Pilarczyk



MICHAEL PILARCZYK



HOROSCOOP

Ga in **november** de natuur in

Schorpioen

Tijdens deze koudere dagen zal jij je moeten weren tegen depressieve momenten.

Ram 21-03/20-04

Elke Ram toont zijn onverzettelijkheid in november. Je bent niet bang om het hard te spelen, maar als je niet oppast, kan je iemand die je liefhebt kwetsen.

Stier 21-04/20-05

De energie van deze maand zal de voordelen van beweging versterken. Zorg er ook voor dat je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt.

Tweelingen 21-05/20-06

November brengt serieusheid in je leven. Het enige waar je voor vecht is gerechtigheid. Je staat op voor de rechten van een ander en de rest laat je links liggen.

Kreeft 21-06/22-07

November is geweldig voor het werk. Je spanningen zullen vruchten afwerpen en de verhoogde leiderschapskwaliteiten kunnen je naar de top brengen.

Leeuw 23-07/22-08

November zal je erg moe maken, ook al is daar misschien geen duidelijke reden voor. Misschien valt de druk van het hele jaar op je. Vergeet niet voldoende rust te nemen.

Maagd 23-08/22-09

Gedurende deze laatste herfstmaand, moet de Maagd oppassen met stress. Zodra november aanbreekt, ben je vatbaarder voor gezondheidsproblemen, met name indigestie.

Weegschaal 23-09/22-10

In november wil de Weegschaal veel lezen. Deze hobby brengt je waarschijnlijk dichter bij iemand met dezelfde interesses. Wie weet wordt het een grote liefde.

Schorpioen 23-10/22-11

Tijdens deze koudere en kortere dagen zal de Schorpioen zich moeten weren tegen depressieve momenten. In deze situaties kan je ondersteuning van je familie verwachten.

Boogschutter 23-11/21-12

Je voelt je klaar om positieve en aanhankelijke energie uit te stralen. Het wordt dan ook een prettige tijd waarin je het vertrouwen met vrienden en familie versterkt.

Steenbok 22-12/20-01

De Steenbok kan een gevoel hebben dat er iets verkeerd zit in zijn leven. Maar als je je systematische karakter inzet in je leven, kan je je gedachten prima ordenen.

Waterman 21-01/19-02

Waterman zal een sterk verlangen voelen om te veel uit te geven. Maar als je deze drang niet kunt beheersen, kun je in de problemen komen. Denk goed na voordat je iets koopt.

Vissen 20-02/20-03

Je wordt overweldigd door werk, maar je moet weten dat gezondheid de hoogste prioriteit moet hebben. We raden aan om te sporten, of maak mooie natuurwandelingen.



**Kom
in actie**
voor kanker
onderzoek



kwfthuismarathon.nl

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



CrownTattoos
 crown_tattoos

Jouw diëtist in de Zaanstreek!

Of je nu komt voor tips over voeding of dat je het hoog tijd vindt om iets aan je gewicht te doen... Iedereen ontvangt een warm welkom bij diëtistenpraktijk stay2balance.



Stay2Balance
Diëtistenpraktijk

06-18168602 | Westzijde 11A, Zaandam
(bij Luciano's Kapsalon)
Purmerend: uw diëtist aan huis
www.stay2balance.nl
Facebook: Diëtistenpraktijk Stay2Balance



WORK-OUT



MIRACLE MASK



HAIRSTROKES
MICROBLADING



OXYGEN FACIAL



ANTI AGING CENTER
SYLVIA VAN KUIJK
LUXE SKINCARE
075 642 3332



WEIGHT LOSS



L A S E R



ASIAN GREEN PEEL



INJECTABLES

Klassieke *coq au vin*

4 PERSONEN - 25 + 45 MIN

INGREDIËNTEN

- 5 eetlepels bloem
- 1 theelepel paprikapoeder
peper en zout
- 700 gr kippenbouten
- 300 gr champignons
- 2 flinke uien/of zilveruitjes
- 2 winterpenen
- 100 gr ontbijtspek
bakboter
- 250 ml rode wijn
- 1 bouillonblokje (vlees)
- 400 gr tomatenblokjes
- 1 theelepel tijm
- 300-400 ml water

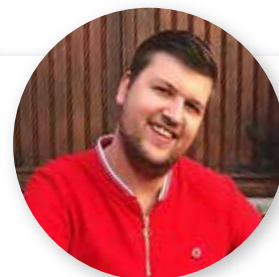
Meng de bloem met het paprikapoeder en een flinke snuf peper en zout. Haal de kip door de bloem. Snijd de champignons en uien in plakjes. Schil de winterpenen en snijd deze in plakjes. Snijd het ontbijtspek in reepjes. Verhit een beetje boter in een grote braadpan en bak de drumsticks ongeveer vijf minuten aan tot ze goudbruin zijn.

Haal vervolgens de kippenbouten uit de pan. Bak in dezelfde pan met de overgebleven boter het ontbijtspek, de winterpeen, de champignons en uien ongeveer 3 minuten. Als je zilveruitjes gebruikt, voeg ze dan in hun geheel toe.

Voeg vervolgens de wijn, het bouillonblokje, de tomatenblokjes, de tijm en in vier keer het water toe. Kook 5-10 minuten op hoog vuur, voeg de kippenbouten weer toe en laat vervolgens ongeveer 45 minuten stoven. Serveer de coq au vin met gebakken Parijse aardappeltjes.

O ja, nog even een tip: wordt de saus niet dik genoeg, gebruik dan wat maïzena om de saus in te dikken. Is de saus te dik? Voeg dan wat water toe.

Bon appétit!



Alex, traffic manager bij Bruist

Mijn favoriete recept heeft zijn tijd nodig, maar is zeker de moeite waard! Een recept dat perfect is voor een koude zondag in november, lekker met vrienden of je geliefde genieten van deze Franse klassieker. Het enige nadeel is dat mijn keuken altijd ontploft is als ik coq au vin gekookt heb. Eén voordeel: na 2,5 uur poetsen heb ik mijn portie coq au vin van 402 calorieën alweer verbrand!

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

PUZZELPAGINA



November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaid's waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-8-5**.

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 Black Friday. De oplossing van vorige maand was **warmte**.

Maak kans op deze fles

Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijke spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is namelijk zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



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

Maak kans op deze heerlijke

warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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

bruisend gezellig
 kleeft zacht
 herfst filmavond
 knus kachel

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

De 100 mogelijkheden van BLOX

Geef je woning rond de feestdagen binnen één dag een luxe en tijdloze stijl

In no-time je complete interieur samenstellen, dat is mogelijk dankzij de geraffineerde Blox-elementen. Deze Blox-elementen omvatten onder andere eettafels, bartafels, salontafels, sidetables, tv-meubels et cetera. Maar ook een complete slaapkamer in hotelsfeer met bijpassende nachtkastjes en dressoir.



Elk Blox-element wordt met de hand gemaakt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer kan in elke gewenste kleur gespoten worden. Eenheid en stijl vloeien naadloos samen van woonkamer, slaapkamer tot badkamer. Combineer de basis Blox-elementen desgewenst met diverse soorten hardsteen en/of stoffering.

Blox - Dealers

Informeer vrijblijvend naar de vele mogelijkheden bij onze 60 Blox-verkooppunten.

Kijk op www.blox.sale verkooppunten



In deze ruimte is gekozen voor een tv-meubel in een donkere beitskleur. In combinatie met het bruine hardsteen geeft dit een warme uitstraling. Natuurlijk zijn er ook andere mogelijkheden. Elke gewenste kleur is mogelijk in combinatie met andere kleuren, luxe hardsteen en stoffering.



STAPPENPLAN

Stap 1 Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.

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

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

MAAK NU EEN VRIJBLIJVENDE AFSpraak

.BLOX[®] the creation is yours!

Blox Luxury Furniture | Raadhuisstraat 19, 5066 AP Moergestel NL | +31 (0)85 020 59 53
info@blox.sale | www.blox.sale

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

