

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



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

BRUIST

27 november

**Shop till
you drop**

bij onze lokale
ondernemers

Cadeautip

De boeken van
Dirk Zeelenberg



MODE VOOR VROUWEN DIE **DURVEN!**

In 2018 opende Emmy Huis de deuren van diEMode, een winkel met mode voor vrouwen met lef en smaak. "Mode is 't mooiste wat er is!"



Ik verkoop bewust van alles slechts één maat, zodat het exclusief blijft."

Alles erop en eraan

Natuurlijk horen bij een collectie als deze ook bijzondere schoenen (o.a. van Papucei), tassen en accessoires. Daarmee kun je je outfit helemaal compleet maken.

Uitstekende service

Shopperen op afspraak buiten de openingstijden is mogelijk en het vermaken van kleding wordt door een eigen coupese verzorgd. Emmy zorgt voor gezelligheid: er is altijd tijd voor een praatje en de koffie staat klaar!

Exclusiviteit

Ben je op zoek naar iets aparts? Dan zul je bij diEMode ongetwijfeld iets van je gading vinden. "De collectie bestaat alleen uit de kleuren wit, grijs en zwart, met eigenzinnige kwaliteitslabels als Amma, Q&E, Alembika, Elsewhere, Hebbeding, Black by K&M en XD Xenia Design. Veelal tijdloze, niet-alledaagse kleding waar je jaren plezier van kunt hebben.

**"Ik streef naar
exclusiviteit"**

diEMode
Dare to be different

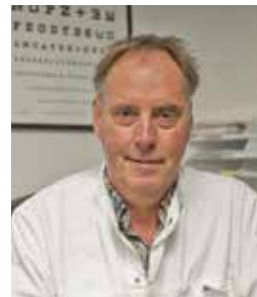
Zijdstraat 26a **AALSMEER** tegenover de molen | 0297 313 000
zo & ma gesloten | di t/m za 11.00-17.00 uur | + op afspraak
info@diemode.nl | www.diemode.nl

Stel je eens voor...

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

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

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



Arts voor cosmetische ingrepen
Eric P. de Weerd

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

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

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

Bel 06-48774261, wij zijn er voor jou!



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

Ook Botox en fillers, pedicure, manicure en schoonheidssalon!

TheBodyManager

natuurlijk nog mooier

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

www.natuurlijkknogmooier.nl www.thebodymanager.com

Heeft u het al gehoord?

Waarom naar Hoorbegrip?

- Echte aandacht voor uw wensen en behoeften.
- Altijd contact met dezelfde audicien.
- Tijdens openingstijden altijd een audicien aanwezig.
- Zeer vakkundige, gedegen hoortoestelaanpassing.
- Gebruik van de nieuwste meet- en aanpastechnieken.
- Bij elke aanpassing wordt een foto van uw trommelvlies gemaakt. Deze kan ter beoordeling aan de KNO-arts worden voorgelegd.
- Vijf jaar gratis service en garantie, dus vijf jaar zorgeloos verstaan.

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



Hoor begrip

Haarlem &
Haarlemmermeer

In Winkelcentrum PAX
Bernadottestraat 169 Hoofddorp
en

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

www.hoorbegrip.nl



12



30

Inhoud

21



27



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



Bruisende lezer,

Langzaam 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.

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!

Lea en Marcel Bossers

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

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

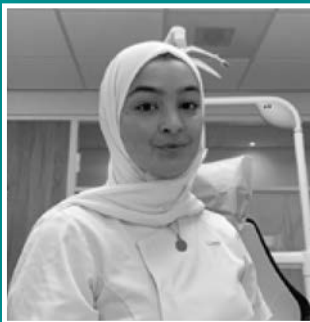
**BLACK
FRIDAY**

Ontmoet de toekomstige professionals



Hoi, mijn naam is Esmee en ik zit in 5 VWO. Ik werk nu sinds juni in de praktijk. In het begin van het jaar heb ik hier een week stage kunnen lopen en ben hier nu in dienst als omloopassistent. Ik ben ook aan het leren om te assisteren bij behandelingen, waar ik dit jaar een opleiding voor ga doen. Mijn grootste droom is om later zelf Tandheelkunde te gaan studeren en daarna als tandarts te gaan werken. Mijn baan bij Tandartsen aan de Herenweg is hier een geweldige voorbereiding voor. Tot snel in de praktijk!

Mijn naam is Frank de Bruyn. Per 1 september loop ik stage bij Tandartsen aan de Herenweg, ik volg de opleiding Tandheelkunde in Groningen en studeer af als tandarts in februari 2021. Aangezien ik in de laatste fase van mijn opleiding beland ben, wil ik me zo goed mogelijk voorbereiden op het werk als tandarts. Door stage te lopen bij Tandartsen aan de Herenweg hoop ik veel praktijkervaring op te doen. Wellicht tot binnenkort in de praktijk!



Mijn naam is Meryam Bouskla en ik studeer dit jaar af als mondhygiënist. De aankomende maanden zal ik stage lopen bij Tandartsen aan de Herenweg. Na mijn succesvolle stage in 2018, heb ik ervoor gekozen om mijn stage nogmaals bij de praktijk te lopen. ik hoop op een mooie en leerzame ervaring, waarbij ik mijzelf verder zal ontwikkelen tot professional. Wellicht tot binnenkort

Complementaire Gezondheidszorg: fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel



Gezondheidsklachten gaan vaak verder dan je denkt

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

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

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

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

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

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



"WERK PREVENTIEF
AAN JE GEZONDHEID"



Kreierhof 41
Nieuw-Vennep
023-2100157

helen@personaltouchnederland.nl

www.personaltouchnederland.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 terechtkomen 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





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 roofofbouw 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



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

14

Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat wordt er om haar aandacht gevraagd. Belangrijke en minder belangrijke zaken. Zij heeft het gevoel geleefd te worden. Hoe krijg ik weer grip op mijn leven is haar vraag.

Energie stroomt daar waar je aandacht is

Grip op je leven krijg je onder andere door focus op de voor jou belangrijke dingen te leggen. Daarvoor moet je weten wat jij in jouw leven écht, écht belangrijk vindt. Wat zijn voor jou de belangrijke waarden in je leven. Waarden die maken dat je ergens voor gaat, dat je onderscheid kan maken tussen al die dingen die van je gevraagd worden. Zodat je kunt handelen naar jouw intrinsieke waarden. Waardoor je niet teveel mee hoeft te bewegen met de continue veranderende buitenwereld. En dat geeft rust.



Hoe leg je de focus op wat belangrijk is voor jou?

Door bewust je aandacht te richten op dat wat jij belangrijk vindt. Zo krijgen de minder belangrijke zaken niet al je aandacht. Visualiseren werkt hierbij heel ondersteunend. Visualiseer hoe jouw belangrijke waarden eruit zien. Maak er een gedetailleerd plaatje van in je hoofd. Zodat je weet en voelt hoe dat plaatje eruit ziet. Wat levert het je op door je te laten leiden door jouw waarden? Welke meerwaarde geeft het je?

Als je deze zaken helder en tot in het kleinste detail weet, als je ze kunt dromen, dan lukt het je om je focus op dat resultaat te houden. Het werkt als het ware als een magneet, je wordt er naar toe getrokken.

Raak je toch de grip even kwijt? Stel jezelf dan de vraag helpt dit mij richting mijn doel of brengt dit mij er verder van af?

Coachingspraktijk Dromen Durven Delen | Marjolein Schultheiss | dromendurvendelen@gmail.com | 06-14987372

15

Helaas komen botbreuken bij onze huisdieren vaak voor. Meestal is dit na aanleiding van een aanrijding of een valpartij. De meeste breuken komen voor bij de voeten, tenen, kaak of bekken. Maar natuurlijk kan elk stukje bot breken. Heeft u een huisdier waarbij een vermoeden is van een botbreuk, neem dan zo snel mogelijk contact op met uw dierenarts. Verplaats de patiënt zo min mogelijk.

BOTBREUKEN BIJ UW HUISDIER

Als u naar de dierenarts gaat, probeer dan het gevoelige deel zo goed mogelijk te ondersteunen. Omdat een breuk vaak het gevolg is van trauma, zal de dierenarts eerst de hele patiënt nakijken. Er kunnen ook andere problemen aanwezig zijn zoals een hersenschudding, klaplong of eventueel interne bloedingen, die moeten dan eerst verholpen worden.

Heeft u nog een pup of kitten, wacht dan niet te lang. Botbreuken in groeischrijven die niet snel herstellen kunnen levenslang problemen veroorzaken.

Soms kan een dierenarts een botbreuk zelf laten herstellen, maar vaak wordt de patiënt door gestuurd naar de orthopeed. De orthopeed kan door middel van pennen, platen of fixaties de breuk weer laten helen.



HEEFT U HET VERMOEDEN
VAN EEN BOTBREUK?
AAZEL NIET MAAR
GA LANGS DE DIERENARTS.



MERELS
DIERENKLINIEK

Zijweg 68 Haarlem
023 – 531 60 33

www.merelsdierenkliniek.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.



Mind & Thoughts

BY MAGDA

‘Mijn missie is zoveel mogelijk mensen helpen en een bijdrage leveren aan een betere wereld waarin harmonie, geluk en liefde de boventoon voeren’

Ik bied hulp en ondersteuning bij:

- Persoonlijke ontwikkeling
- Positieve verandering
- Zelfvertrouwen
- Zelfrealisatie

Mind & Thoughts by Magda

Magda Gort
Hertog Albrechtstraat 79,
Bovenkarspel | 06-49412960
mind.thoughts2019@gmail.com
www.mindthoughtsbymagda.nl



Hoeverveel waarde geef jij jezelf?

Je bent evenveel waard, als de waarde die jij jezelf geeft. En vanuit die waarde leef je jouw leven, doe je dingen en laat je dingen.

Je zelfvertrouwen, jouw geloof in jezelf, heeft alles met die waarde te maken.

De mensen om jou heen reageren op jou zoals jij je presenteert.

Als jij niet in jouw waarde gelooft, welke reden geef je dan aan anderen om in jou te geloven? Besef je dat?

Wat houdt jou tegen om jezelf te laten zien?

Om puur jezelf te zijn? Om volop van jezelf te houden?

Is het omdat je geleerd hebt dat een ander altijd voor gaat?

En terwijl jij keurig je best doet om een goed mens te zijn, zie je mensen die zich niets aantrekken van wat anderen van hen vinden. Zij geloven in hun eigen kunnen en mogelijkheden en in de groei daarvan. Zij geven zichzelf waarde en hebben dat zich eigen gemaakt.

Dat kan jij ook! Als jij jezelf meer waarde geeft dan je ooit hebt gedaan! Als jij je focust op wat jij van binnenuit voelt en weet.

Wow! Wat zal je een VRIJ mens zijn!

Wil jij jezelf meer waarde geven? Wil jij die persoonlijke groei? Ga naar mijn website, mail of bel me!

Ik ben Magda Gort, Spiritueel LevensCoach. Mijn Coaching Studio, Mind & Thoughts by Magda is gevestigd in Bovenkarspel.

Wat mij onderscheidend maakt is dat ik sterk ben in ondersteuning, betrouwbaar, zorgvuldig en doortastend.

Ik ben dienstbaar aan jou en ben oprecht geïnteresseerd in de mens als individu.

Ik luister naar jou, naar jouw verhaal zonder oordeel en met begrip voor jouw situatie.

LEEF, zoals jij eigenlijk zou willen

Magda Gort

Altraitalia al 15 jaar een begrip om snel en vakkundig Italiaans te leren

Ontdek onze veelzijdigheid en flexibiliteit op www.Altraitalia.nl

Neem contact met ons via info@altraitalia.nl.

Blijft op de hoogte van onze laatste nieuwtjes en schrijf je in voor onze nieuwsbrief of bezoek regelmatig onze website



SCHIKKING TER ZITTING

Met mijn cliënte zat ik al vroeg in de auto richting rechtbank Rotterdam waar haar zaak zou dienen die ik namens haar aanhangig had gemaakt.

Zij verzocht om toestemming om te mogen verhuizen met het kind naar haar geboortestad, ruim een uur rijden van de woning van vader. Vader heeft daartegen verweer gevoerd en de rechtbank verzocht om het hoofdverblijf van het kind bij hem te bepalen. De autorit van een uur naar Rotterdam zorgde ervoor dat cliënte voorzichtig haar veranderde gedachten met mij deelde. Ze wilde deze strijd niet meer. Waar zij voor haar kind naar verlangde, was rust en als dat betekende dat haar kind doordeweeks bij vader zou wonen en in het weekend bij haar, was dat een offer dat zij zou willen brengen.

Cliënte vroeg mij wat ik daarvan vond en of ik vond dat ze daar goed aan deed. Ik vertelde haar dat ik het moedig van haar vond en als moeder bewondering had voor haar beslissing. Het verdriet dat zij liet zien raakte mij. Ik zag hoe een moeder, die altijd het grootste deel van de verzorging van haar kind op zich had genomen, in het belang van haar kind de handdoek ik de ring gooide. Een moeder die haar eigen belang opzij zette voor het belang van haar kind. En zo hoort dat ook.

Ter zitting heeft cliënte haar verzoek ingetrokken en ouders troffen ter zitting een schikking.

*Hartelijk groet,
Assia Krim*



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



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

Massagepraktijk Be Touched



ZWANGERSCHAPSMASSAGE

Het is een grote belevenis om zwanger te zijn. Een massage is een fijne manier om stil te staan bij dit bijzondere moment in je leven. Hoe voelt het en wat betekent het voor je? Tijdens de massage kan je buik gemasseerd worden en vaak reageert de baby dan op dit contact. Hierdoor is de massage ook een moment van verbinding met je baby.

**"BEWUST HET WONDER
ERVAREN VAN ZWANGER ZIJN"**

Naast blijdschap zijn er ook momenten waarop de zwangerschap ongemakkelijk of zelfs pijnlijk kan zijn. Massage biedt dan ondersteuning. De massage wordt aangepast aan de specifieke wensen van de aanstaande moeder en de fase waarin de zwangerschap zich bevindt. De massage wordt gegeven op een tafel met buik- en borstuitsparing, zodat de massage de hele zwangerschap in buiklig gegeven kan worden.

BABYMASSAGE

Babymassage is geen ingewikkelde techniek, het is een fijne manier om in rust en met aandacht contact te maken met je baby. De aanraking en de aandacht geven de baby een geruststellend gevoel. Vooral de eerste maanden zijn heel geschikt voor babymassage; je baby ligt nog stil en vindt het heerlijk om gekoesterd en aangeraakt te worden.

De massage geeft positieve effecten bij slaapproblemen, darmkrampjes en versterkt het immuunsysteem.



**"EEN FIJNE MANIER OM MET
JE BABY SAMEN TE ZIJN"**

Bekijk de video's op de website! www.betouched.nl



Door haar werk als psychiatrisch verpleegkundige raakte **Bea van der Vegt** geïnteresseerd in de samenhang tussen lichaam, geest en emoties. Ze volgde een 4-jarige holistische opleiding aan de Akademie voor Massage en Beweging in Amsterdam en heeft ruim 14 jaar haar eigen **massagepraktijk Be Touched in Haarlem**.

De 3 pijlers van de praktijk zijn:

Massagetherapie

Ouder & kind

Stoelmassage



Massagepraktijk Be Touched

Kervelstraat 17, 2034 NX Haarlem
023-5311190 / 06-17578337

info@betouched.nl | www.betouched.nl

Gratis parkeren

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

BINNEN/BUITEN

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.**



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.**



Alles staat in verbinding met elkaar

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

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

REFLEXTHERAPIE

Kate Maslowska



Waarderweg 19 Haarlem 06-44718800

www.reflextherapievoetspoor.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

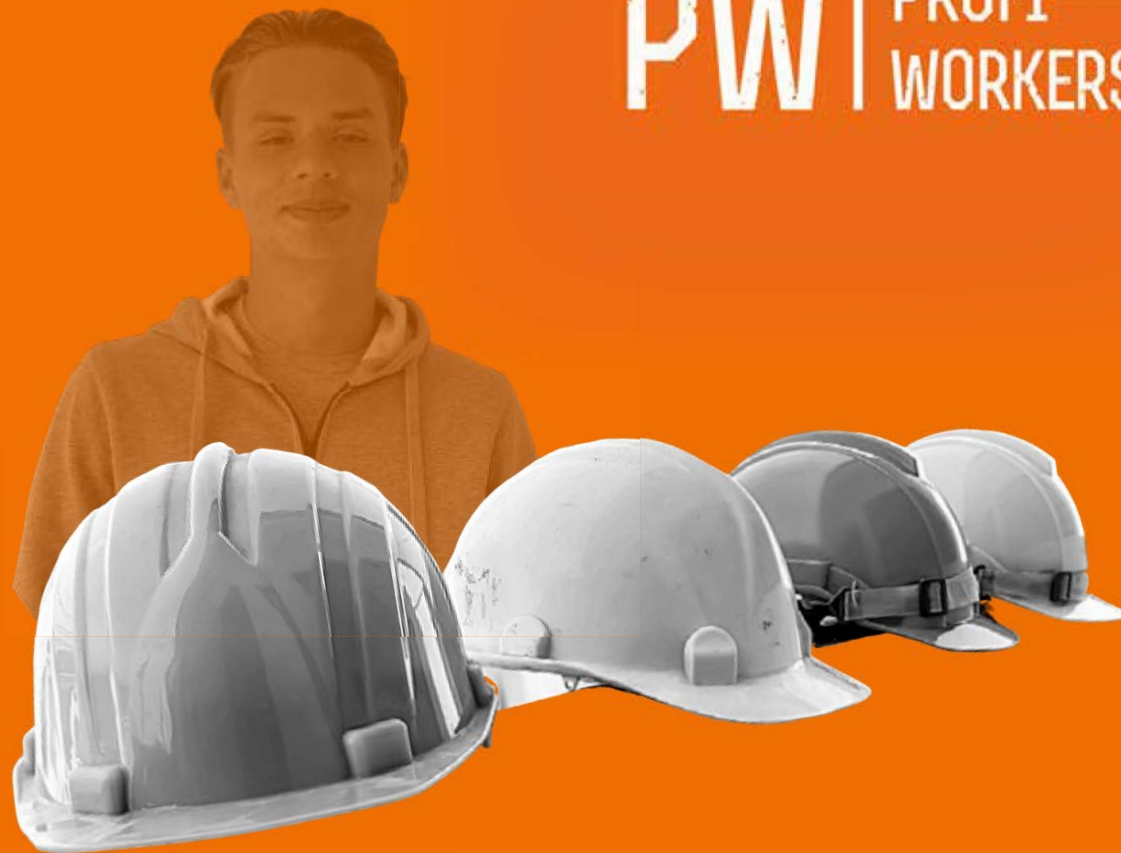
mail@mirte.yoga | mirte.yoga | [f Mirte.DANCEmandala](https://www.facebook.com/Mirte.DANCEmandala)



Vermijd drukte.

alleen samen krijgen we
corona onder controle

PW | PROFI— WORKERS



Uitzenden | Detacheren | Werving & Selectie

www.profi-workers.nl | info@profi-workers.nl

Tel.: 085 - 130 41 85



Het totale *plaatje*

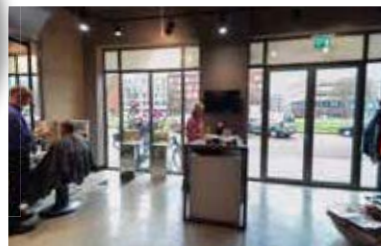
“Mijn haar zit niet.” Dit krijg ik vaak te horen van mijn klanten zodra ze uit mijn stoel opstaan na een gezichtsbehandeling. Maar dat hoeft bij ons geen probleem te zijn, want u kunt vanuit mijn stoel door naar de kappersstoel in onze damesheren-kapsalon.

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

Wij werken met de eerlijke en heerlijke producten van:

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

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



INDIGO
HAIR & BEAUTY

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

EMDR bij **traumatische gebeurtenissen**



Geertruid van Wassenaer

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.

van Wassenaer
Wytéma
Letselefschade advocaten & Mediation

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

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!*



Leef je mooiste leven!

MICHAEL PILARCZYK

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



RIJKLAAR VANAF
€18.390

Verkrijgbaar in 97 kleurcombinaties!

Van Mossel

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 plaids 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.

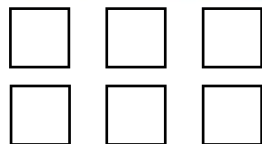
2		5			9			4
					3			7
7			8	5	6			1
4	5		7					
	9					1		
				2		8	5	
	2		4	1	8			6
6		8				7		
1			2					8

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.



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**.

Workshop glas smelten met de HotPot

Altijd al zelf een glasobject willen maken? In deze laagdrempelige workshop gebruik je de HotPot en maak je, vrij eenvoudig, de meest prachtige glazen objecten. Steeds met een verrassend resultaat. Deze kan je als los kunstobject zo laten, of verwerken tot een sieraad.



GLASFUSING

In deze workshop maken we gebruik van de techniek glasfusing. Een goede vertaling is stukjes glas samenvoegen door ze te versmelten. Dat versmelten kan je in een oven doen. Echter in deze workshop gebruik je de HotPot en een magnetron om dat versmelten te realiseren.

WORKSHOP HOTPOT

Na een korte inleiding over hoe de HotPot werkt. Een uitleg over hoe je op een eenvoudige en veilige manier glas snijdt en breekt. Ga je direct aan de slag. Je maakt twee verschillende objecten. De eerste is 3x3 cm. De tweede is iets groter, namelijk 5x5 cm.

De eerste stap is het opbouwen van jouw object. Dit doe je met diverse kleuren en transparant glas, in verschillende lagen. Vervolgens plaats je de HotPot voorzichtig in de magnetron en verwarm je deze.

Maak kans op deze

workshop

t.w.v.

€ 45,-



JoJo's workshops

JoJo's Workshops | Nassaustraat 16, Haarlem
06-41841106 | info@jojos-workshops.nl
www.jojos-workshops.nl

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

sieraad
workshop
haarlem
naaien

inloop
creatief
schilderen
studio

Streep 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.haarlembruist.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

FRIET OP Z'N BEST



KOM ZELF
PROEVEN HOE
LEKKER VERSE,
AMBACHTELIJKE
FRIET IS!



Frederik Ambachtelijke Friet

Ijmuiden

Kennemerplein 21B, Ijmuiden
0255-577565

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

Velsen-Noord

Pontweg 1d, Velsen-Noord
0251 296 552



FREDERIK
AMBACHTELIJKE FRIET