

HAARLEM HAARLEMMERMEER  
EO



DECEMBER 2020 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

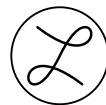
# BRUIST

**Kerstsfeer**  
brengt licht  
in donkere  
tijden

Inspirerende  
*cadeautips* en  
mooie lezersacties



# EEN ONVERGETELIJKE ERVARING



Hotel de Leijhof  
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874  
**THE  
GEORGE  
RESTAURANT**



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

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

P.S. Ontdek nu ook onze nieuwe PERK'S Treasure Lounge!

**BRUIST**  
*Deal*

**€ 79,50** P.P.\*

**PROMOCODE: BRUIST**

**RESERVEER NU VIA  
WWW.LEIJHOF.NL**

**Overnachting in een  
Comfort Room van één van  
de meest luxe boutique hotels  
van het bosrijke Oisterwijk**

**Culinair  
3-Gangen Menu Du Chef  
Luxueus ontbijt**

**Parkeren**

\* Bovenstaande prijs is op basis  
van minimaal 2 personen,  
exclusief lokale heffingen.

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

*Groeten uit Oisterwijk*



# 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](mailto:info@hoorbegrip.nl)

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



8



20



26



23

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Carly Pastoors  
**THEMATEKSTEN** Maaïke van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Maaïke van Helmond  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Jan van Aalzum  
**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.**



**ADVERTEREN?**

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



Foto: Ron Eskens, scoopictures.nl

Het is alweer december, 2020 loopt op zijn einde. En dat is volgens veel mensen maar goed ook. Want hoewel er ook heel wat leuke en positieve dingen zijn gebeurd, is het waarschijnlijk toch het coronavirus dat ons het meest bij zal blijven.

## Bruisende lezer,

Corona heeft ook invloed op deze decembermaand. Hoewel er normaal gesproken buitenshuis van alles te zien en te beleven is, staat december dit jaar veel meer in het teken van de gezelligheid thuis. En daar kun je dan ook maar beter het beste van maken. Versier je huis sfeervol, probeer de heerlijkste recepten, kijk een van de vele mooie films op tv en geniet van elkaar.

Ook alle bruisende ondernemers in jouw omgeving staan klaar om er weer een hele mooie maand van te maken. Met de leukste cadeautjes voor onder de kerstboom, tal van heerlijkheden voor thuis, de meest prachtige feestelijke outfits, versiersels voor je huis en ga zo maar door. En net als wij hebben zij een zeer belangrijke boodschap voor je: hele fijne feestdagen en op naar een gezond en gelukkig 2021!

**Lea en Marcel Bossers**

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

win



12



14

# Inhoud

BRUIST WENST  
IEDEREEN **FIJNE**  
FEESTDAGEN



# Maak het *thuis* nog *gezelliger!*

Omdat er op dit moment buitenshuis niet veel te beleven is, staat december in het teken van gezelligheid thuis. Weken voor kerst kunnen we al met de voorpret beginnen.

We versieren ons huis en bedenken wat we gaan eten. Heerlijk! Met deze tips geniet jij thuis nog meer van die gezellige decembermaand.

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Haal die sfeervolle boom lekker op tijd in huis en versier hem met je hele gezin. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerststerven.

## Sla aan het kerstbakken

De dagen voor kerst zijn hét moment om alvast wat recepten uit te proberen. Zo kun je iedereen verbazen met de allerlekkerste broodjes voor het kerstontbijt of met een verrassend dessert. Van gezellig kerstkoekjes bakken met het hele gezin tot een heuse Christmas-cake. De heerlijke geur vanuit de oven brengt je sowieso al in feeststemming. Dat wordt genieten!

## Maak een winterse wandeling

De winter in ons land is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerst sfeer dan een winterse wandeling door de sneeuw? Maar ook zonder sneeuw kun je heerlijk buiten genieten in het bos, aan zee of in de stille straten van jouw eigen stad.

## Kijk een kerstfilm

Bring wat meer gezelligheid in de donkere dagen voor kerst door heerlijk met de hele familie op de bank een kerstfilm te kijken. De perfecte manier om in de kerststemming te komen. Vergeet ook zeker niet om warme choco of thee te maken en een paar sfeervolle kaarsjes aan te steken. Laat de voorpret maar beginnen!

Vind jij het ook fijn om op tijd met de voorpret voor kerst te beginnen?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

# 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 omloopassistente. 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



## Uniek en persoonlijk afscheid

Ieder mens is anders en daarom mag ook elke uitvaart anders zijn. Dat is het uitgangspunt van Ankh Uitvaartzorg. “Samen met de nabestaanden geeft Ankh Uitvaartzorg een passende invulling aan elke uitvaart”, aldus uitvaartleidster Brigitte Otte. “Zodat elke uitvaart een uniek en persoonlijk afscheid is.”

Mensen vragen mij vaak: .... Maar wat is normaal? Of: wat is gebruikelijk?

Ik wil dan specifiek benadrukken dat (bijna) alles kan! Wat zegt je gevoel? Wil je een carnavalsnummer omdat je vader hier altijd van uit zijn dak ging en heb je hier super goeie herinneringen aan? Gewoon doen! Wil je proosten met prosecco, want je zus was gek van prosecco en een feestje en heeft ook aangegeven dat ze dit zou willen? Dan kan dat! Was je broer een motorfanaat? Dan hoeven we toch geen rouwauto te nemen maar wat dacht je van een motor met zijspan? Met zijn eigen motor erachteraan?

Als uitvaartleidster moet je proberen de onderliggende wensen en gedachtes te filteren.

Een afscheid kan je maar 1x doen. En juist in deze speciale tijd, met veel regels en restricties proberen wij een afscheid op maat neer te zetten.

### BETROKKEN EN PROFESSIONEEL

Ankh Uitvaartzorg staat voor betrokkenheid en professionaliteit. “Een bewust gekozen combinatie. De professionaliteit is voelbaar in alle keuzes die voorgelegd worden. We weten wat er mogelijk is, houden goed overzicht en werken nauwgezet toe naar het afscheid. Alles komt samen op de dag van de uitvaart.”

...OMDAT IEDER MENS ANDERS IS

A

**INNOVATIE IN BAKLAND**

Chocolade smelten of deeg laten rijzen? Het kan in deze keukenmachine van Kenwood: de nieuwe Chef Titanium Patisserie XL. Perfect in de aanloop naar de feestdagen! Naast een unieke ingebouwde warmtefunctie kun je je ingrediënten zelfs in de kom wegen, voor nog betere resultaten. [www.kenwoodworld.com](http://www.kenwoodworld.com)

**BIERTJE?**

De Dulle Griet van Scheldebrouwerij is een heerlijk winterbier dat zich perfect laat combineren met winterse gerechten zoals stoofvlees of wild zwijn. Deze dubbel heeft licht zoete geuren van drop en kandij die mooi samengaan met een mond vol fruit en kruiden. Het ideale bier voor tijdens het kerstdiner. [www.scheldebrouwerij.com](http://www.scheldebrouwerij.com)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op deze 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.



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. #PLAID naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op dit self tan pakket van That'so.**

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl).



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. #THATSO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

# Wij pakken uit in december

**KOOP EEN VAT**

Het perfecte kerstcadeau voor wijnliefhebbers: koop eenvoudig een eigen vat of kies voor een aantal flessen uit een bestaand vat, al vanaf 24 stuks. Selecteer jouw wijn op basis van regio, wijnboer of duidelijke smaakomschrijving. Koop Een Vat verbindt jou direct aan de wijnmaker en zorgt dat je op de hoogte blijft tot je jouw persoonlijke flessen thuis krijgt. [www.koopeenvat.com](http://www.koopeenvat.com)



BoBo's Box

**LEZERSACTIE**

**Op zoek naar een heerlijk cadeau voor de feestdagen? BoBo's Bonbons heeft speciaal voor alle lezers van Bruist een leuke actie.**

Met de code BRUIST bestel je deze box tijdelijk met gratis verzending! Deze box bevat 18 handgemaakte bonbons, 3 Bastogne fudges en 3 BoBo's Troefjes.

**Bestel op [www.bobosbonbons.nl](http://www.bobosbonbons.nl) | Boschstraat 66 | Breda**

**ALTIJD DE WIND MEE**

Heerlijk in de winter: met een e-bike van Union voelt het alsof je altijd de wind mee hebt. Zo ben je razendsnel (en niet bezweet!) op je afspraak en maak je lange fietstochten zonder je te hoeven inspannen. De fietsen hebben een supersterk en slank aluminium frame en zijn gemaakt van hoogwaardige materialen. [www.union.nl](http://www.union.nl)



# PLAN ONTWIKKEL JOUW EIGEN KILLER BODY!



Fajah Lourens werd in 2002 bekend bij het grote publiek als Yasmin Fuentes in de soapserie Goede Tijden, Slechte Tijden. Inmiddels heeft ze vanuit haar liefde voor fitness en gezond eten een prachtig bedrijf opgebouwd. Onder de naam Mykillerbodymotivation inspireert ze andere mensen om ook gezonder te leven. Op 7 januari 2021 komt haar nieuwste boek uit: Killerbody Lifestyle.

Om een indruk te geven: op haar website [www.mykillerbodymotivation.com](http://www.mykillerbodymotivation.com) en haar Instagram-account deelt Fajah haar trainingsvideo's. Daarnaast heeft ze al drie succesvolle boeken op haar naam staan en verkoopt ze haar eigen merk mode- en fitnessproducten. "Ik ben er trots op dat mede dankzij mij ook de gewone huisvrouw tegenwoordig weet wat een proteïne-shake is. Mijn supplementenlijn is dan ook juist niet specifiek gericht op sporters, maar op mensen zoals jij en ik."

#### AANDACHT VOOR MINDSET

In haar nieuwe boek Killerbody Lifestyle besteedt Fajah niet alleen aandacht aan voeding, sporten en persoonlijke verhalen van mensen die haar

dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset. "Mensen denken vaak dat ze ongelukkig zijn omdat ze te dik zijn. Het omgekeerde is echter het geval. Met behulp van oefeningen ga je op zoek naar de oorzaak van de pijn en het verdriet. Pas als je goed in je vel zit, ben je in staat de juiste keuzes te maken en patronen te doorbreken."

**"GENIET VAN WAT JE  
WÈL HEBT EN DOET"**

#### LEG DE LAT NIET TE HOOG

Wat voor advies zou Fajah, moeder van een dochter (20) en een zoon (13), de lezers van Bruist mee willen geven? "De lat hoeft niet altijd hoog te liggen. Neem wat vaker de trap of ga extra wandelen met je hond. En voel je vooral niet schuldig als het een keer niet lukt. Morgen is er weer een nieuwe dag. Uiteindelijk moet je zoeken naar een goede balans. Wat mijn drive is? Ik word er heel gelukkig van om mensen op deze manier te kunnen helpen een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Ik heb mijn levensdoel gevonden!"

*Vanaf januari 2020 kun je iedere maand in Bruist een column van Fajah lezen. Zij hoopt daarmee onze lezers te motiveren en te inspireren om hun doelen te behalen.*



Start vandaag met het plannen van je dromen. Als je het kan dromen kan je het doen. De Killer Planner helpt jou te motiveren en te inspireren om je doelen te behalen.

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL JOUW PLANNER OP [WWW.MKBMSHOP.COM](http://WWW.MKBMSHOP.COM)



Wat voor veel mensen een hele gezellige periode is, de jaarwisseling, is voor menig huisdier één en al ellende. Vanaf het moment van de start van de vuurwerkverkoop tot enkele dagen na 1 januari blijven veel knallen hoorbaar in de omgeving.

## VUURWERKANGST

Als eigenaar kan je natuurlijk je huisdier helpen. Laat bijvoorbeeld katten zo veel mogelijk binnen. Laat je hond uit op het moment dat scholieren nog zo veel mogelijk in hun bed liggen, sta dus op tijd op voor een lange wandeling. Wordt er veel geknald in de buurt, ga dan alleen naar buiten voor de hoge nood; plassen, poepen en zo snel mogelijk weer naar binnen. Helaas zijn er altijd een aantal verziekende zielen in de maatschappij die het erg leuk vinden om vuurwerk bewust in de buurt van of richting huisdieren te gooien. Probeer deze dus zo veel mogelijk te mijden.

Tijdens de jaarwisseling kan je je huisdier ook helpen door thuis te blijven. Laat gordijnen gesloten. Hou de radio aan. Doe zelf zo veel mogelijk normaal, zodat je huisdier aan jou ziet dat er niks spannends aan de hand is. Is je hond helemaal in paniek, dan mag je hem/haar natuurlijk altijd wel troosten, negeren heeft in die fase helemaal geen zin meer. Laat voor katten eventueel kastdeuren open, zodat die weg kunnen kruipen. Zorg er vooral voor dat een kat niet in paniek naar buiten kan vluchten.

Is het elk jaar rond de jaarwisseling een en al ellende voor je hond dan kan je altijd contact opnemen met je dierenarts om te overleggen of het zinvol kan zijn om medicatie te geven.



IS JOUW HUISDIER  
OOK ZO BANG?



**MERELS**  
DIERENKLINIEK

Zijweg 68 Haarlem  
023 – 531 60 33  
[www.merelsdierenkliniek.nl](http://www.merelsdierenkliniek.nl)

Schrijf eens een **lief kaartje** ergens in het nieuwe jaar, dat wordt zeker zo gewaardeerd als met Kerstmis.

Het **wijnglas** van het hoofdgerecht staat boven het mes.

Wakker worden? Vergeet **koffie** en **ga voor zonlicht**. Hierdoor weten onze hersenen dat een nieuwe dag begint.

**Doe eens gek!** 14 december is het weer tijd voor apenstreken, dan is het namelijk internationale **Monkey Day**.

Die dag is het ook weer **foute kersttruiendag!**

100 gram **oliebollen** bevat 'maar' 256 calorieën, een eierkoek bevat 287 calorieën. Feitelijk gezien kun je dus beter oliebollen eten.

Een **kunstkerstboom** is na ongeveer 10 jaar gebruik pas beter voor **het milieu** dan een echte kerstboom.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood? Op de eerste hoort **poedersuiker**, op de ander niet.

**Kerst** is de beste tijd om te pieken.



# 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



Na 2 jaar is dan de tijd gekomen voor mijn laatste column over Life Coaching. In deze periode heb ik verschillende onderwerpen mogen bespreken. Onder andere dat de keuze om naar een Life Coach te gaan niet soft is maar juist enorm moedig is.

## *Bijzondere tijden vragen om bijzondere keuzes*



Je eigen gedrag van alle kanten willen bekijken is een bewuste keuze en creëert duidelijkheid in het aanschouwen van je eigen gedachten, emoties en acties. Je ervaart dat je er wél invloed op hebt. Het herkennen en erkennen van je eigen emoties, wetende dat angst een slechte raadgever is. Onderwerpen als focussen, communicatie, veerkracht en emoties heb ik uitgelicht, waarvan bewust met jezelf en de anderen omgaan een van de belangrijkste terugkerende thema's is. Met als belangrijke vraag: “Als je wat zachter naar jezelf bent wat zou dat dan voor jou veranderen?”

Deze bijzondere tijden vragen om bijzondere keuzes. Zo heb ik de afgelopen periode, die ook bij mij stiller was, gebruikt om een inspirerende workshop te schrijven samen met een bevriende Life Coach. Deze workshop is er op gericht om in deze bijzondere tijden bewust te worden van je ongekende veerkracht, het creëert een krachtige ondersteuning. Een 'EmpowerMoment'. Wat dan ook gelijk de titel van onze workshop is. Waarbij wij al onze opgedane kennis en ervaringen inzetten om jou een persoonlijk 'EmpowerMoment' te bezorgen. Zodat je het nieuwe jaar in kan stappen met het gevoel dat wat er ook op jouw pad gaat komen, je voldoende gereedschap hebt om er op de juiste wijze mee om te gaan. Wil je meer informatie neem dan contact op. Ik wens jullie een jaar vol inspiratie en veerkracht. En... volg je hart want dat klopt!

# Schitteren tijdens *de feestdagen*

Makeup, hair en Styling: Muan Latip Model: Jara Sjak- Shire Assistent Styling: Ira Beelli de Belfort Fotografie: Nico Garstman

## EEN GOEDE BASIS

Zorg eerst dat je de huid goed reinigt. Breng vervolgens een mooie foundation aan. Hierna zijn de poeders aan de beurt. Maak voor een perfecte teint gebruik van rouge, bronzer en highlights. Nu er een mooie basis gelegd is, kan het echte werk beginnen!

## EEN ONWEERSTAANBARE OOGOPSLAG

De feestdagen zijn hét moment om te gaan voor glitter en glamour. Ga bijvoorbeeld eens voor een opvallende glanzende oogschaduw. Gebruik voor een liftend effect twee tinten oogschaduw. De donkerste kleur komt aan de buitenkant van je ogen en op de arcadeboog. Gebruik de lichtere kleur aan de binnenkant van je oog en onder de wenkbrauwen.

## WIMPERS EN WENKBRAUWEN

Gebruik altijd een kwalitatieve mascara die niet brokkelt. Of laat nepwimpers plaatsen, voor een nóg feestelijkere look. Besteed ook de nodige aandacht aan de wenkbrauwen, want deze bepalen de uitdrukking van je gezicht. Borstel ze in model en zet ze aan met een wenkbrauwpotlood.



STYLING • HAIR • MAKE UP ARTIST

## FONKELENDE VINGERTOPPEN

De juiste nagellak maakt jouw feestlook helemaal af. Deze mag tijdens de feestdagen best wat opvallender zijn dan normaal. Ga bijvoorbeeld voor een mooie glitternagellak en vestig hiermee de aandacht op jouw handen.

## MAAK DE LOOK AF MET LIPPENSTIFT

Het is belangrijk dat je de lippenstift afstemt op je oogmake-up. Ga je voor sprekende ogen? Deze look komt het best tot zijn recht met niet al te opvallende lippenstift. Een subtiele lipgloss is perfect. Ben je minder nadrukkelijk opgemaakt? Met een mooie helderrode lippenstift zit je altijd goed.

## TIP!

La Tip is ook te boeken voor make-up voor een speciale gelegenheid, beauty-arrangement voor bv. een vrijgezellendag of workshops. Neem contact op voor persoonlijk advies.



# 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](http://www.betouched.nl)



Door haar werk als psychiatrisch verpleegkundige raakte **Be 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](mailto:info@betouched.nl) | [www.betouched.nl](http://www.betouched.nl)

Gratis parkeren

# DAGJE UIT WERELDLICHTJESDAG



Ieder jaar op de tweede zondag in december is het Wereldlichtjesdag. Wereldwijd komen mensen bij elkaar om overleden kinderen te herdenken waarbij zij om 19.00 uur een kaarsje aansteken, zodat de wereld een beetje lichter wordt voor mensen die hun kind hebben verloren. In 2006 is Wereldlichtjesdag ook in Nederland geïntroduceerd. Begonnen in Apeldoorn zijn er inmiddels meer dan honderd locaties waar mensen welkom zijn om samen overleden kinderen te herdenken. Hartverwarmende bijeenkomsten die dit jaar helaas een heel andere vorm krijgen door corona. Apeldoorn kiest ervoor om dit jaar op zondag 13 december geen bijeenkomst te organiseren met publiek maar een livestream die is te volgen via [www.uitvaartmetbeeld.nl/wereldlichtjesdag](http://www.uitvaartmetbeeld.nl/wereldlichtjesdag).

# FILMPJE KIJKEN AMMONITE

BINNEN/BUITEN

In 1840 in Engeland is paleontologe Mary Anning op zoek naar fossielen. De dagen van haar grootste ontdekkingen liggen in het verleden en ze verkoopt nu doodgewone fossielen aan toeristen om zichzelf en haar moeder te kunnen onderhouden. Wanneer Roderick Murchison arriveert, laat hij zijn vrouw Charlotte bij haar achter, zodat ze kan herstellen van een tragedie. Mary kan niet weigeren omdat ze het geld nodig heeft. Hoewel hun persoonlijkheden in eerste instantie botsen, komen de twee vrouwen erachter dat ze niet alleen zijn en ontwikkelen ze een intense relatie. **AMMONITE is vanaf 10 december te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN HENK VAN STRATEN



Een fotocurator in een museum voor moderne kunst is veertig geworden en begonnen aan zijn vierde antidepressivum. Met angstremmers bezweert hij de zorgen om zijn 'deeltijd puberzoon' en het liefdesverdriet om zijn succesvolle ex-vrouw. Zijn expositie over Ernest Hemingway krijgt bovendien steeds meer kritiek. Ondertussen wordt hij verteerd door schuldgevoel en radeloosheid om Elise, de jonge vrouw die door zijn toedoen tot aan haar kin verlamd raakte en nu het ondenkbare van hem verlangt. Maar echt ingewikkeld wordt zijn leven pas als twee dakdekkers hem met veel meer willen helpen dan alleen zijn lekkende dak.

**ERNEST HEMINGWAY IS GECANCELLED**  
van Henk van Straten is vanaf 1 december verkrijgbaar.

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

Ontdek onze veelzijdigheid en flexibiliteit op [www.Altraitalia.nl](http://www.Altraitalia.nl)

Neem contact met ons via [info@altraitalia.nl](mailto:info@altraitalia.nl).

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



## INDEXERING KINDERALIMENTATIE & PARTNERALIMENTATIE

Elk jaar per 1 januari wordt de vastgestelde kinder- en partneralimentatie van rechtswege geïndexeerd. Dat wil zeggen verhoogd met een bepaald percentage, tenzij er hierover afwijkende afspraken zijn gemaakt in een echtscheidingsconvenant of is uitgesloten in een rechterlijke uitspraak.

Voor 2021 is het percentage bepaald op 3%. Het is verstandig om de alimentatieplichtige hiervan op de hoogte te brengen, zodat hij/zij met ingang van het nieuwe jaar de aangepaste kinder-/partneralimentatie kan betalen. Mocht je het in de afgelopen jaren vergeten zijn om de indexering door te voeren, dan kan dit alsnog. Dit kan maar tot vijf jaar terug in verband met de verjaringstermijn. De indexering van de afgelopen vijf jaar is:

2020 - 2,5%	2017 - 2,1%
2019 - 2%	2016 - 1,3%
2018 - 1,5 %	

Wil je de indexering van de alimentatie op een simpele wijze berekenen, ga dan naar de website van het Landelijk Bureau Inning Onderhoudsbijdragen, het LBIO: [www.lbio.nl](http://www.lbio.nl).

*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](mailto:info@krimadvocaten.nl)  
[www.krimadvocaten.nl](http://www.krimadvocaten.nl)



MIJN TANDENBLEKER  
HAARLEM

Een mooi wit gebit, wie wil dat nu niet?! Bij Mijn Tandensleker Haarlem helpen ze je hier maar al te graag bij. “Of je nu gaat voor een natuurlijk resultaat of voor een extra wit gebit, bij ons is het allemaal mogelijk”, aldus eigenaresse Samira Abziz.

# VOOR EEN STRALEND WITTE LACH

“Ik werkte al een aantal jaar in deze branche toen ik eerder dit jaar de kans kreeg om het bedrijf over te nemen”, vertelt de jonge ondernemster enthousiast. “Een kans die ik met beide handen heb aangegrepen. We zijn weliswaar verdergegaan onder een andere naam, maar we zijn nog steeds hét adres voor het laten bleken van je tanden.”

## VEILIG BLEKEN

En dan heeft ze het over veilig bleken, benadrukt Samira. “Wij bleken zonder peroxide en werken uitsluitend met producten die op geen enkele wijze schade aan kunnen richten aan jouw gebit.” Bij Mijn Tandensleker Haarlem doen ze er bovendien alles aan om het je zo gemakkelijk mogelijk te maken. “Tijdens de behandeling lig je in een comfortabele behandelstoel terwijl je ondertussen heerlijk ontspannen naar een film kunt kijken of muziek kunt luisteren.”

HOUD ONZE WEBSITE EN  
SOCIAL MEDIA IN DE GATEN  
VOOR MOOIE ACTIES!

## WIT, WITTER, WITST

Wie bij Mijn Tandensleker Haarlem een afspraak maakt, krijgt altijd een persoonlijk en vrijblijvend advies. “Ik informeer mijn klanten over de behandeling en vertel eerlijk welk resultaat mogelijk is en hoeveel bleeksessies daarvoor nodig zijn. In principe kunnen deze sessies – van elk twintig minuten – gewoon achter elkaar plaatsvinden, met een korte pauze tussen elke sessie, zodat je vervolgens met een mooi wit gebit weer naar huis gaat. Indien nodig kunnen

wij voor het bleken de tanden polijsten voor een optimaal resultaat. Hoe wit je tanden uiteindelijk kunnen worden, verschilt per persoon. Ervaar het gewoon zelf en maak een afspraak zodat ook jij straks weer met een stralend witte lach door het leven gaat.”





# Maak er een *feestje van!*

In deze vreemde tijd lijkt het wel extra belangrijk om een mooi en persoonlijk cadeau aan je geliefde, familie of beste vrienden te geven. Bruist zocht voor jou de meest bijzondere uit.

1. Lola Colorful Crossbody Bag van Vanessa Saroni, € 599,- [www.vanessasaroni.com](http://www.vanessasaroni.com)
2. Morphe X Nikita Artiesten Palette, € 34,- [www.morphe.com](http://www.morphe.com)
3. Lipstick Rouge Allure van UNG, € 21,- [www.ungcosmetics.com](http://www.ungcosmetics.com)
4. Scented Body Soap Grapefruit van Kiehl's, € 17,- [www.kiehls.nl](http://www.kiehls.nl)
5. Armani Code Absolu Gold Eau de Parfum, vanaf € 70,- [www.armanibeauty.com](http://www.armanibeauty.com)
6. Oolaboo Christmas Box Limited Edition, € 49,95 [www.oolabooshop.com](http://www.oolabooshop.com)

7. Touche Eclat Le Stylo Dress Me Wild van YSL, € 39,50 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
8. Météorites Golden Bee van Guerlain, € 59,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
9. Kerstpins van Havaianas, € 4,99 [www.havaianas.nl](http://www.havaianas.nl)
10. Alien Christmas Set van Mugler, € 109,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
11. Sugar Crush Collec-Tin van Soap & Glory Boots, € 12,49 [www.boots.eu](http://www.boots.eu)
12. Body shimmer puff twinkle, twinkle, little star van essence, € 2,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

# Bio Peel

100% natuurlijke kruidenpeeling

Een Bio Peel is een kruidenpeeling, waarbij een mix van kruiden, zeewier en algen op de huid aangebracht worden. Deze kruidenextracten zetten de huid aan tot regeneratie, waardoor de huid zichzelf van binnenuit gaat herstellen, met een zichtbaar resultaat.

Direct na de behandeling is de huid diep gereinigd en voelt de huid zeer glad en zacht aan. De gladde huid die je ervaart na de behandeling komt door het wegnemen van de bovenste laag dode huidcellen, die droog en ruw aanvoelt.

## Algen en Kruiden

Wat een Bio Peel zo uniek maakt, is het gebruik van een 100% natuurlijke mix van kruiden en algen. De mix is een poeder die vlak voor gebruik 'geactiveerd' wordt met de Bio Peel vloeistof. Door de kruiden en algen samen te voegen met de vloeistof, verandert

de cellulaire structuur van de kruiden en algen, waardoor deze erg goed opgenomen kunnen worden door de huid. Daarnaast heeft de Bio Peel een sterk ontgiftende werking. Huidverbetering van binnenuit!

Bio Peel is zeer geschikt voor:

- de huid die met acne te maken heeft gehad (littekens)
- rimpelvorming
- grove poriën
- verslapping van de huid
- hyperpigmentatie, zonneshade en melasma.



Beauty Clinic Haarlem richt zich met name op huidverbetering met specialismen in acne, anti-aging en permanente make-up, maar je bent ook zeker welkom voor een ontspannen massage.

In de salon kun je in een prettige sfeer genieten van behandelingen die helemaal op jouw behoeften en wensen zijn afgestemd. Wij gaan voor de beste kwaliteit wat betreft huidverbetering en huidverzorging.

Ramplaan 50, Haarlem  
06-57671671 (Romina)  
06-22238966 (Danielle)  
info@beautyclinichaarlem.nl  
[www.beautyclinichaarlem.nl](http://www.beautyclinichaarlem.nl)

**B** E A U T Y C L I N I C  
H A A R L E M



Geertruid van Wassenauer

**W**  
van Wassenauer  
Wytéma  
Letselschade advocaten & Mediation

# Letselschadezaken behandelen

Wie letsel heeft opgelopen en behoefte heeft aan hulp komt op internet allerlei specialisten tegen. Het verschil tussen advocaten, juristen en andere belangenbehartigers is niet altijd duidelijk voor slachtoffers van letselschade. De belangrijkste verschillen op een rij:

## Belangenbehartigers

Deze term is een verzamelnaam voor iedereen die de belangen behartigt voor iemand anders. Dit kunnen dus juristen, advocaten of andere personen zijn.

## Jurist/meester in de rechten

Onder de term 'jurist' valt in principe iedereen die rechtsgeleerdheid studeert of heeft gestudeerd. De titel 'meester' mag iemand alleen voeren na het behalen van een universitaire master in de rechtsgeleerdheid.

## Advocaat

Advocaten hebben een opleidingstraject van drie jaar voltooid. Ze moeten opleidingspunten behalen, ze zijn gebonden aan wettelijke (gedrags)regels en ze zijn onderworpen aan tuchtrecht (en dus toetsbaar).

## LSA Letselschadeadvocaat

De titel LSA letselschadeadvocaat mag een advocaat alleen voeren als hij of zij lid is van de Vereniging van Letselschade Advocaten. Daarvoor moet de advocaat een opleiding van een jaar volgen, ook moet hij vijf jaar advocaat zijn en 500 uur per jaar met letselschade bezig zijn. Het grootste verschil tussen de advocaat en andere letselschade specialisten is dat de advocaat de enige is die mag procederen bij alle rechters. Zeker een gespecialiseerde advocaat kan daardoor de kansen en haalbaarheid van een zaak beter inschatten. Bovendien zorgt het vaak voor een betere onderhandelingspositie.

Heeft u een vraag voor één van onze (LSA) advocaten? Wij helpen u graag verder.

Kleine Houtweg 113 Haarlem | **023-8200690**  
info@vanww.nl | [www.vanww.nl](http://www.vanww.nl)



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

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

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*



# Klaar voor *de kerst*

Het is weer die tijd van het jaar: de tijd om je hele huis in kerstsferen te hullen. Haal jij daarvoor de dozen met de kerstversiering van voorgaande jaren van zolder, of ga je shoppen voor een compleet nieuwe kerstlook?

Mocht dit laatste het geval zijn, dan kun je misschien wel wat inspiratie gebruiken. Daarom delen we maar al te graag dé kersttrends van 2020 met je. Wie weet zit er wel een trend tussen die bij jou past. Zo niet... gewoon doen wat je zelf mooi vindt en je eigen trend creëren!

### Trend 1: Donker en warm

Denk bij deze stijl aan een prachtig eiland, vol groene bossen, zwart zand en vulkanen. Bij deze stijl staan groene tinten centraal, aangevuld met lime en oranje. We zien schalen met mos, aan de muur hangende boeketten, kerstballen met velours en op tafel zien we zwart aardewerk.

### Trend 2: Natuurlijk

Voor liefhebbers van natuur in huis is deze stijl perfect. Alles draait om puur natuur en aandacht voor de aarde. Denk aan veel keramiek, terracotta potten en bijzonder gevormde vazen. Deze vazen

stijl je af met katoentakken en verschillende soorten droogbloemen. Zo ontstaat een eigentijdse stijl.

### Trend 3: Fluweel

In deze stijl geven de warme kleuren, gemixt met duurzame en tijdloze materialen en geometrische vormen, je een behaaglijk en retro gevoel. Bij deze hippe stijl zorg je voor verwondering door het plaatsen van glazen kerstballen met gouden glitters, fluweel en roze pailletten op tafel.

### Trend 4: Zoals vroeger

Maak er een authentieke kerst van met tijdloze, rode en donkerblauwe accenten. Een kerst zoals we die van vroeger kennen, gezellig samen thuis met een knisperend haardvuur en een mok warme chocomel binnen handbereik. Bij deze stijl mogen sneeuwvlokachtige ballen, stolpen, sneeuwballen en houten kersthangers met dierenhoofdjes niet ontbreken!

Vind jij het ook hoog tijd om je huis 'kerstproof' te maken met één van deze nieuwe trends? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



EEN KERST  
ZOALS WE  
DIE VAN  
VROEGER  
KENNEN...

Met dank aan Intratun.

**2020 is bijna voorbij. Maar wat er in de wereld gebeurt, is nog lang niet voorbij. Waar gaan we naartoe en waar staan we nu?**

Vragen om over na te denken. Wat staat er op jouw wensenlijst? Tijd voor bezinning.

“Het leven is een avontuur om te ondergaan, een mysterie om te ontdekken, een kans om te benutten, een uitdaging die we moeten aangaan. Het leven is zowel de reis als de bestemming. Het leven is zo mooi. Ontwaak, leef.”

Om het nieuwe jaar te beginnen met positieve kracht en inspiratie, begin ik in januari met het Leef Je Mooiste Leven Jaarprogramma 2021. Alle info vind je op mijn website.

Ik wens je alle goeds, veel geluk en liefde.

*Michael Pilarczyk*

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



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

# 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



**INDIGO**  
HAIR & BEAUTY

Truus Oversteegenstraat 261, Haarlem | 023-5362158 | 06-29002005  
info@indigobeauty.nl | [www.indigobeauty.nl](http://www.indigobeauty.nl)

# Bruist wenst alle lezers warme *feestdagen*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## Stimuleer jouw creativiteit! Workshop Glasmozaïek

Een afbeelding opbouwen uit een groot aantal kleine gekleurde stukjes glas.

**Werken met glasmozaïek saai? Hoe kom je erbij! Doe deze leuke workshop en kom erachter wat je er allemaal mee kunt.**



Tijdens deze workshop leer je de techniek van het glasmozaïek. Hoe worden de glasscherven gemaakt en hoe kun je ze verwerken in je werkstuk? Na een korte uitleg ga je snel aan de slag om je eigen mozaïek te maken.

Voor de workshop mag je een keuze maken uit de volgende opties:

- Ondergrond van glas,
- Ondergrond een spiegel,
- Glasmozaïek verwerkt in hout, vorm wordt uitgefreesd.

Leraar: *Jolanda Konermann*  
Duur: *4 uur*  
Aantal personen: *maximaal 6 personen*  
Ervaring: *geen*  
Kosten: *€ 45,00*

Prijs is inclusief het te gebruiken materiaal.

Kom samen met je kind en werk samen aan jullie eigen project.

Afhankelijk van je keuze wordt ook duidelijk hoeveel tijd je nodig hebt om je project te maken. Voor de ondergrond glas/spiegel ben je ongeveer 3 tot 4 uur bezig.



Schrijf je nu in voor een workshop op de site!

Jolanda Konermann gelooft in de kracht van creatief zijn. Creativiteit geeft ontspanning, rust en ruimte om fantasie te kunnen uiten. Vanuit haar atelier 'JoJo's Workshops' biedt Jolanda verschillende mogelijkheden aan.

Kom gerust eens langs op de Nassastraat 16, en ontdek - onder het genot van een kopje koffie of thee - welke technieken je aanspreken.

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

JoJo's  
workshops



swim  
in  
balance

Nu ook in  
Sportplaza  
Heemstede!

MAX. 8 PERS  
PER GROEP

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

Zwemcursussen voor volwassenen volgens de Shaw Methode

SCHRIJF JE NU IN VOOR

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

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



Blijf thuis.

#HOUDVOL

alleen samen krijgen we  
corona onder controle

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

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/  
vrijwilliger

Help door te luisteren  
anoniem - dag en nacht

 **de luisterlijn**  
wij geven gehoor



Mannen en hun auto's... Het is en blijft een dingetje dat veel vrouwen niet kunnen begrijpen. Oké, dat een auto handig is om van punt A naar B te komen, dat snappen ze over het algemeen wel, maar verder...



Bij mannen gaat de liefde voor auto's vaak veel verder. Zo is uit onderzoek zelfs gebleken dat maar liefst één op de vijf mannen meer van hun auto geniet dan van hun partner. Twaalf procent gelooft zelfs dat hun partner jaloers is op hun auto. Niet zo vreemd als je bedenkt dat uit hetzelfde onderzoek blijkt dat één op de zeven mannen het autowassen of een ritje maken als excuus gebruikt om hun partner te ontlopen.

Dit zijn niet de enige opvallende cijfers van dit onderzoek, het gaat zelfs nog verder. Twintig procent van de mannen vergelijkt hun auto met hun eigen persoonlijkheid en omschrijft hun grote liefde (de auto dus!) als sexy en speels. Het zal je dan waarschijnlijk ook niet verbazen dat één op de vijf mannen hun auto een naam geeft en dat dit in zo'n veertig procent van de gevallen een vrouwennaam is... 'Slechts' dertig procent kiest voor een wat meer mannelijke naam en zeventien procent houdt het bij een naam die vrouwelijk noch mannelijk is. Nu zijn we toch benieuwd... Heeft jouw auto ook een naam?

## Zoek je iemand om mee te praten?

De donkere wintermaanden zijn weer aangebroken, een periode waarin veel mensen zich eenzaam voelen. Helemaal met deze Corona-maatregelen.

Ben jij op zoek naar een fijn gesprek? Dan is Ellen op zoek naar jou!

Ellen is een echt 'mensen-mens', met een open, warm en betrokken hart. Zij is op zoek naar jou, als je het leuk vindt om samen met haar te ervaren en verder te onderzoeken waar haar kracht ligt (denk bijvoorbeeld ook aan het ontvangen van een aandachtige, ontspannende massage).



**Ellen Goossens**  
[ellengoossens69@gmail.com](mailto:ellengoossens69@gmail.com)



# Kom in actie voor kanker onderzoek



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



Ontdekkend opgroeien in de villa van

# Prins Heerlijk

Naschoolse opvang met dieren. Jouw warme tweede thuis. Bij Prins Heerlijk gaan we niet alleen maar sporten of spelletjes doen. Nee, wij gaan zoveel verschillende dingen doen, zodat jij jouw talenten kunt ontdekken (Reggio Emillia).

Hou je van dieren en in de tuin met planten bezig zijn, van schilderen en pottenbakken of toch iets moderner zoals ontwerpen en 3D-printen? Wij houden niet alleen van gezond eten en zorgen dat jij zo gezond mogelijk bent, maar zorgen ook dat jij het zelf kunt maken. Wij houden van muziek en van dansen en hebben lekker de ruimte in de mooie monumentale villa. Wij gaan op avontuur naar strand en musea en leven ons uit in het park en onze mooie tuin.

**STAAK EN LEER DE SKILLS VOOR SCHOON PRODUCEREN BIJ SKILLSCollector!**

[www.facebook.com/SkillsCollector/](https://www.facebook.com/SkillsCollector/)



Prinsen Bolwerk 11 Haarlem | 023 5514074 / 0655767405 | [www.nso-prinsheerlijk.nl](http://www.nso-prinsheerlijk.nl) | [info@nso-prinsheerlijk.nl](mailto:info@nso-prinsheerlijk.nl)

# Ontdek onze *Bruisende vrijgezel*

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde, zo ook de enthousiaste medewerkers van Bruist. In december 2020 introduceren we een nieuwe rubriek in onze magazines; onze Bruisende Vrijgezellen. We trappen af met de meest bekende vrijgezel binnen Nederland Bruist: **Rogier Jongerden**.



'IK ZOEK EEN VROUW  
DIE **LEKKER POSITIEF**  
IN HET LEVEN STAAT'



LENGTE  
1M71

OGEN  
GROEN/  
GRIJS

LEEFTIJD  
49 JAAR

Rogier is Media Adviseur voor Drechtsteden, De Reeshof en de Belgische regio's en woont in Waalwijk. Hij is vader van drie oudere, niet thuiswonende kinderen. "Ik ben een harde werker en heb passie voor alles wat ik doe", aldus Rogier. Werken is dus belangrijk voor hem maar daarnaast geniet hij ook volop van al het moois dat het leven te bieden heeft. "Ik houd van sporten. Verder vind ik het gezellig om regelmatig een biertje te drinken met vrienden. En ik kook ook niet onverdienstelijk."

duidelijk het hart op de juiste plek. Hij haalt zijn energie uit de positiviteit in het leven.

## Gezocht: een levensgenieter

Een reis naar de Gordel van Smaragd, ofwel voormalig Nederlands-Indië, staat nog steeds op zijn bucketlist. En dan is het natuurlijk wel fijn als iemand hem daarbij kan vergezellen! Maar wat zoekt hij in een partner? "Een zorgzame vrouw van ongeveer mijn eigen leeftijd, die houdt van het leven en lekker positief ingesteld is." Dat moet toch te vinden zijn?

Rogier zoekt  
*de liefde van  
zijn leven!*

## Het hart op de juiste plek

Voor wie het belangrijk vindt: Rogier is een tweeling. Tweelingen staan bekend als enorme kletskouzen en zitten vaak boordevol ideeën. Rogier omschrijft zichzelf verder als sportief, zorgzaam en behulpzaam. Hij heeft

Heb jij er een goed gevoel over en voldoe je aan het profiel? Reageer dan op onderstaand e-mailadres. Stuur je ook een actuele foto mee? Rogier kijkt uit naar jouw reactie!



*Jij reageert  
toch ook?*



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaaid worden naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl)



## Ontdek de kracht van een reading

Heb je soms wel eens het gevoel dat je wat hulp kunt gebruiken op je pad? Wil je graag weten wat jouw levensdoel is? Of weet je niet precies welke kant je op moet? Heb je vragen over je werk, bedrijf, de liefde, financiën of familie?

### Persoonlijke reading

Als medium stem ik mij tijdens een persoonlijke reading/consult af op jouw energie en zal ik omschrijven wat ik bij jou voel. De belangrijkste dingen voor jou op dat moment zullen daarbij naar voren komen. Soms is dit niet precies wat je verwacht maar wel precies wat je nodig hebt op dat moment. Ervaar nu zelf de kracht van een reading.

### Contact met overledenen

In een mediameik consult maak ik contact met de energie van een overleden dierbare en kan ik op deze manier boodschappen doorgeven. Je hoeft geen specifieke reden te hebben voor een mediameik consult. Het contact hebben met iemand die is overleden en jou dierbaar is, is een ervaring die je de rest van je leven mee zult dragen in je hart. Een mediameike reading geeft kracht om iets af te sluiten en de moed en het vertrouwen om weer verder te gaan. Een mediameik consult kan privé of in een groep gehouden worden.

### Ondernemers en bedrijven

Ben je ondernemer en wil je graag wat meer inzicht in je eigen bedrijfsdynamiek, beslissende factoren, sterke en verbeterpunten of de werksfeer. Boek dan een bedrijfsconsult en je zult je verbazen wat dat kan doen voor jou en je bedrijf.

Je herkent haar stijl direct: de kleuren, het serene, de verstilde schilderijen van Grace Spiegel. Ze houdt ervan als haar werk een bepaalde poëtische waarde heeft, in harmonie is, tijdloos.

## 6 kleuren, 3 kwasten en een linnen doek

Daarin ligt de eenvoud...

Grace begon haar eigen koers te varen op de kunstacademie. Daar had ze al een muze... een vrouw, donker, in kimono. Het idee van de kimono heeft ze nooit los gelaten. Ze is haar altijd blijven schilderen, in verschillende stijlen en hoedanigheden. Maar altijd met hetzelfde kleurenpalet, in olieverf. Kleuren zijn sowieso erg belangrijk voor Grace, al gebruikt ze altijd maar zes kleuren olieverf én drie kwasten en een linnen doek. Daarin ligt de eenvoud, de eenvoud waar zij zo van houdt.

Ook internationaal timmert Grace aan de weg met exposities in Portugal, Mallorca en op Ibiza. Haar werk wordt gekocht door verzamelaars of binnenhuisarchitecten die het werk op zicht


mogen meenemen naar hun klanten. Haar klanten mogen sowieso altijd eerst kijken of het mooi staat in hun interieur.

Elk werk is uniek, er is geen tweede van. Ze hoopt dat mensen haar werk ervaren als verstild, sereen en tijdloos... als een mooie aanvulling in hun interieur.



TE BEWONDEREN  
BIJ ETC DESIGN  
CENTRE IN  
CULEMBORG



Kunstenares Grace Spiegel | Atelier: Koninginneweg 1, Zandvoort (NL) (alleen op afspraak)  
gracevanderspiegel@ziggo.nl | www.gracespiegel.com |  grace\_spiegel



06 10381039 | info@joyceromkes.com | [www.joyceromkes.com](http://www.joyceromkes.com)



# Tussen prikkel en reactie

“Wat gebeurde er?!” vroeg mijn vriendin tijdens het beeldbellen. Midden in haar verhaal merkte ze op dat ze aan mijn kant van de lijn een hond hoorde blaffen. In mijn spontaniteit sloot ik toen het raam.

We fileerden het moment tussen haar opmerking en mijn reactie. Door dit moment in slow motion voorbij te laten komen, realiseerde ik me dat ik haar boodschap oppakte als: “ik vind de geluiden vervelend”. En omdat ik haar geen onprettig gevoel wilde geven, loste ik het op door het raam te sluiten. Een stapje verder in ons onderzoek constateerden we dat ons contact verbroken werd op het moment dat ik in actie kwam. Ik had haar kunnen vragen of ze last had van het geluid. Maar ik besloot voor haar wat goed was. Naast de verbinding verdween daarmee ook de gelijkwaardigheid in ons contact.

In een gevaarlijke situatie was mijn handelen zeker gepast, dan moet er iets gered worden. In deze situatie was mijn dieperliggende angst dat onze vriendschap gevaar liep. Vandaar mijn reddend handelen. Cognitief snap ik dat dit niet aan de hand was, maar op een fysiologisch niveau spelen er andere onbewuste processen die op dit soort onverwachte momenten naar buiten komen.

Onze vriendschap heeft er overigens niet onder geleden. Een paar weken later ontstond er een vergelijkbare situatie. Dit keer was de aanleiding een slechte wiferverbinding. “Ik deed het weer, he?!” zei ik toen de verbinding hersteld was. We schoten allebei in de lach. Een eerste stap in bewustwording is gezet.

VERGOEDING  
(DEELS)  
MOGELIJK



Sandra Klein is Lichaamsgericht therapeut en coach voor stress- en traumaverwerking. Zij begeleidt mensen bij het vergroten van hun innerlijke veerkracht.

**Totem**  
*Bodymind*  
therapie | coaching | begeleiding

Raadhuisstraat 56a Heemstede  
**06-12177155**  
info@totembodymind.nl  
[www.totembodymind.nl](http://www.totembodymind.nl)



RIJKLAAR VANAF  
**€18.390**

De nieuwe  
**CITROËN C3**

Verkrijgbaar in 97 kleurcombinaties!

www.vanmossel.nl/citroen

**Van Mossel**

# PUZZELPAGINA



In de donkere decembermaand is het extra gezellig om thuis te genieten. Haal een boom in huis en leg er voor iedereen een cadeautje onder. En dan lekker op de bank (online) bladeren door deze feestelijke editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **4-6-5**.

## 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 editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand december. De oplossing van vorige maand was **winkel**.

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.

a+🐏o=l j+🐱i deur-ur

😊a=+🐏r=s 🌧-z ,

m+🐒p=k 🐱e=j+j 🐯d=k

😊-a deur-ur+z+🐱-i

l+🇪🇺-ro+🏠-rk p+🌫-t

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

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel.

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

koolzuur	smaakje
gas	bruist
duurzaam	bubbels
water	gemak

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

# Welkom

bij Restaurant Fris



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

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

**FRIS**  
RESTAURANT

by Rick May

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

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

**JRE**  
JEUNES RESTAURATEURS