

DE ZAANSTREEK 

JANUARI 2021 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.ZAANSTREEKBUIST.NL](http://WWW.ZAANSTREEKBUIST.NL)

# B R I I I S T



Met nieuwe  
lezersacties

In 2021 wordt  
alles anders!

## By Nesli Bodycare

Beauty, cosmetica en persoonlijke verzorging

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

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



### BEHANDELGEBIEDEN

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

Eigenaresse: Nesli Akyuz

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

# Verlies 7 centimeter in 7 dagen

Wil jij in korte tijd centimeters vet kwijtraken en een zichtbaar strakkere huid? Ga dan naar By Nesli Bodycare. Met gebruik van de Eximia HR77 Platinum zorgen zij voor verbluffende resultaten. Dit gebeurt geheel pijnloos en zonder operatie. In de regio boven Utrecht is By Nesli Bodycare de enige specialist die gebruikmaakt van dit unieke apparaat.



De Eximia HR77 Platinum werkt met vier verschillende applicatoren. Elk met een eigen functie die bijdraagt aan het uiteindelijke resultaat. De machine werkt bijvoorbeeld met infraroodstraling, pijnloze geluidsgolven en een vacuümsysteem. Bij elke behandeling wordt een vaste routine gebruikt voor een optimale werking.

### Verbluffende resultaten

Tijdens een traject bij By Nesli Bodycare raak je in één tot twee weken veertig procent aan vet kwijt. Daarnaast helpt de behandeling ook om striae, littekenweefsel, oedeem en cellulite te verminderen. Eximia is er dus niet alleen voor vetvermindering, maar ook voor een strakkere huid en gezichtsbehandeling. Zowel vlekken als rimpels zijn na enkele behandelingen niet meer te zien. Zelfs littekens worden tachtig procent minder. Ook verbeteren de huidstructuur en doorbloeding en wordt huidveroudering tegengegaan. Je krijgt bij de behandeling altijd een natuurlijke crème mee die de huid extra verzorgt. Dit draagt bij aan nog betere resultaten.

Van jong tot oud en zowel mannen als vrouwen zijn welkom bij By Nesli Bodycare. Voor de behandeling van start gaat, vindt er altijd eerst een intake plaats. Tijdens deze intake worden jouw doelen besproken en krijg je advies over de mogelijke resultaten die jij kunt bereiken.

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





# Wat zit er in de kist?

Met een hele groep kinderen gingen we de kist van oma uit de kamer rijden om naar het crematorium te gaan. Niet alle kindjes waren erbij toen oma een paar dagen tevoren in de kist werd gelegd en de kist werd gesloten. Dat werd direct duidelijk, omdat een klein schattig jongetje van vier naar me toe kwam en vroeg wat er in die doos zat. Hij vond het wel spannend om met alle kinderen samen de kist te rijden en de rouwauto was vreselijk stoer, maar waarom we dit allemaal deden, was hem niet duidelijk.

Toen ik vertelde dat oma in de kist lag, keek hij me met een ongeloofige blik aan. "Gek he?" zei ik. "Ja", zei hij en keek van de kist naar mij en weer terug. Je zag hem denken dat ik 'm voor de gek hield.

Maar toen we die middag bellen gingen blazen, zag ik hem heel geconcentreerd luisteren. Het verhaal werd verteld van de brievenbus in de hemel. Als hij heel hard zou denken aan oma, kon hij een kus of een wens of een verhaaltje in een bel blazen. Als de bellen dan knaptten, waren ze aankomen bij de brievenbus en zouden ze worden bezorgd bij oma. Hij blies en blies en blies en de wind nam de bellen mee, hoog in de lucht. Wat zou hij in de bellen hebben geblazen? Kusjes?

Kinderen kunnen kusjes in de bellen blazen en volwassenen kunnen een kaartje sturen.

## EEN KAARTJE STUREN

Voor de feestdagen en bij verjaardagen willen we nog weleens een kaartje sturen. Jammer genoeg wordt het steeds minder. Kun je je nog herinneren dat je

op vakantie was en op een terrasje een aantal kaarten schreef naar vrienden en familie? Even een berichtje vanuit je vakantieadres om de thuisblijvers een lieve groet te wensen.

## EEN KAARTJE NA OVERLIJDEN

Na het overlijden sturen nabestaanden rouwkaarten. Wat zijn ze blij als de postbode langskomt met een stapel kaarten om hen een hart onder de riem te steken. Vaak circuleert de post rond bij de families. Ze kunnen het ook op een rustig moment nog eens lezen. Ook later in het jaar is het fijn als mensen nog steeds aan ze denken. Een kaartje kan wonderen doen, hartverwarmend.

## UITNODIGING

Nodig een nabestaande eens uit voor een kopje koffie, een lunch of een strandwandeling. Je hoeft vaak niet eens wat te zeggen, alleen maar te luisteren. Ligthart Uitvaartzorg heeft al een aantal kaarten ontwikkeld om het je wat makkelijker te maken. **Bestel ze op onze website: [www.ligthartuitvaartzorg.nl](http://www.ligthartuitvaartzorg.nl).**



COLUMN/LIGHTHART UITVAARTZORG

"Samen met u verzorgen we de unieke en persoonlijke uitvaart van uw dierbare. Onze taak is luisteren, ontzorgen en organiseren."

Ligthart  
Uitvaartzorg



# Inhoud



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist – Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BZ** Maaïke van Helmond, Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BZ** Jan van Aalzum, Vanessa Stoltenhoff  
**EINDREDACTIE** Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/dezaanstreekbruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Zaanstreek Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Om te beginnen: de beste wensen voor 2021. We hopen dat jullie, ondanks alle restricties, toch mooie feestdagen achter de rug hebben en net als wij positief vooruitkijken naar het nieuwe jaar dat voor ons ligt. Een bruisend jaar, als het aan ons ligt, want dat hebben we met z'n allen wel verdiend!

## Bruisende lezer,

Net als heel veel andere mensen zijn wij dit jaar weer gestart met een aantal goede voornemens. Uiteraard de nodige 'standaard' voornemens, zoals de kerstkilo's eraf sporten, nog gezonder leven en nog meer omkijken naar de mensen om ons heen. Maar ook het voornemen om jullie dit jaar weer te blijven inspireren en informeren met onze magazines. Een voornemen dat de vele bruisende ondernemers met wie wij samenwerken ongetwijfeld met ons delen. Want ook zij staan weer te springen om je een kijkje achter de schermen te geven en vol enthousiasme te vertellen wat zij jou allemaal te bieden hebben.

Dit eerste magazine van 2021 staat dan ook weer vol bruisende verhalen, leuke tips en bijzondere weetjes. Dat belooft wat voor de rest van het jaar...

**René Moes**

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



# *Dit jaar* wordt alles anders!

Meestal gaan we aan het begin van een nieuw jaar nadenken over goede voornemens. Maar welke voornemens ga jij jezelf stellen na het bizarre afgelopen jaar, dat zo anders is verlopen dan we aan het begin ooit konden bedenken?

Veel mensen gaan nadenken over stoppen met roken, coronakilo's kwijtraken of simpelweg meer tijd voor leuke dingen vrijmaken. En zoals elk jaar beginnen hordes mensen op 1 januari vol goede moed, maar stranden die na enkele weken weer op de zandbank van Blue Monday.

## **Wat wordt jouw thema voor dit jaar?**

Een belangrijke oorzaak hiervoor zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep vanbinnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? Door te kiezen voor een thema kun je een rode draad creëren in je leven. Stel geen specifieke doelen (zoals tien kilo afvallen), maar werk met een thema (zoals je gezondheid verbeteren). Op die manier kun je gedurende het jaar regelmatig even terugkoppelen naar je thema en zo je leven in de juiste richting duwen.

## **Haalbaar en concreet**

Goede voornemens zijn dus nog steeds een prima idee, maar neem er het hele jaar voor. Wil je het komende jaar meer aandacht voor je gezondheid, meer lucht in je longen of misschien meer balans? Kies dit dan als thema voor 2021. Onbewust zul je dan steeds meer keuzes in de goede richting maken. Denk ook na over kleine, concrete acties die bij jouw thema passen. Als je dan over een jaar terugkijkt, zul je tot je verbazing zien dat je enorm veel hebt bereikt.

## **Focus op het proces**

Soms zijn we zo aan het streven naar een bepaald eindresultaat, dat we vergeten te genieten van het proces. Terwijl de weg ernaartoe zoveel belangrijker is. En wanneer het iets minder gaat, kun je niets anders doen dan dat accepteren en het nog een keer proberen. Morgen is een nieuwe dag, waarop je gewoon weer met je thema aan de slag kan gaan.

Heb je een thema voor 2021, maar wil je toch wat hulp bij de uitvoering hiervan?

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

CREËER EEN  
RODE DRAAD IN  
JE LEVEN



# ‘Ik ga meteen voor de beste opname’



Jan Geerling is al meer dan dertig jaar actief in de fotografie. Naast een opleiding aan de Fotovakschool in Amsterdam, volgde hij diverse masterclasses en won hij onder meer een fotowedstrijd van fotoblad FOCUS.

Al een  
**bruidsreportage**  
vanaf € 500,-  
**Love of model shoot**  
vanaf € 75,-

Meer dan  
**30 jaar**  
ervaring!

# voor de beste opname’

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

## Gespecialiseerd in het retoucheren en inkleuren

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

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

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



Geerling Fotografie | [info@geerlingfotografie.nl](mailto:info@geerlingfotografie.nl) | 06 55 89 37 54 | [www.geerlingfotografie.nl](http://www.geerlingfotografie.nl)





### INSPIRATIEBRON VOOR DESIGN

De collectie van ICON010 bestaat uit een kleurrijke sokkenlijn, luxe geurkaarsen, mokken, tote bags, onderzetters en posters. Architectonische Rotterdamse trekleisters worden vertaald naar stijlvolle iconen. Het minimalistische lijnenspel en de goede kwaliteit van de producten maken deze items echte musthaves, ook voor niet-Rotterdamers. [www.icon010.nl](http://www.icon010.nl)



### NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. SustOILable biedt uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). [www.sustOILable.com](http://www.sustOILable.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 het magazine 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).**

*win*

# Geselecteerd voor jou!

### LEZERSACTIE

**Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.**

Begin fris aan het nieuwe jaar met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #BODYWASH naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### AYURVEDISCH GENIETEN

In de reep Turmeric Tulsi ontmoet rauwe cacao kurkuma en tulsi. Deze 'heilige basilicum' is al meer dan 5000 jaar populair in de Ayurvedische geneeskunde. Samen met de kurkumawortel vormt dit een unieke chocolade met fijne, kruidige tonen van zoethout en venkel. [www.lovechock.nl](http://www.lovechock.nl)

### LEZERSACTIE

**Maak kans op deze modieuze rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-**

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #GAASTRA naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### SHAKE IT

Van margarita's tot martini's: met cocktailshaker Hepburn serveer jij de lekkerste drankjes thuis. De shaker is gemaakt van loodvrij kristal en de bovenkant van metaal met een finish van gepolijst koper. Een echte eyecatcher! € 59,- [www.kookpunt.nl](http://www.kookpunt.nl)



# Haarstylist & Erkend Haarwerker

Of u nu komt voor een nieuwe coupe of een mooie pruik of haarstuk, bij All Shades is iedereen welkom. "Het is mijn passie om al mijn klanten tevreden en met een lach op hun gezicht weer naar huis te laten gaan", aldus eigenaresse Natasja Loswijk."

Het verhaal start in 2000 als Natasja haar kappersdiploma behaalt. "Destijds ben ik meteen als hairstylist in een salon gaan werken waar ik veel mensen ontmoette met verschillende soorten haarproblemen. Ik vond het heel bijzonder om deze mensen te mogen helpen. Daar wilde ik meer mee gaan doen..."

## Erkend Haarwerker

En het bleef voor Natasja niet bij slechts een goed voornemen. "Omstreeks 2012 ben ik begonnen met het maken van pruiken. Daarna volgden nog diverse opleidingen en cursussen en sinds 2019 mag ik mijzelf Erkend Haarwerker noemen." Een titel waar ze met recht heel trots op is. "Als haarwerker help ik mensen aan een mooie, goed passende pruik die natuurlijk oogt en fijn zit. In veel gevallen gaat dit om mensen die bijvoorbeeld door ziekte of medicijngebruik last hebben van

haaruitval en/of kale plekken." All Shades is aangesloten bij diverse zorgverzekeraars waardoor vergoeding mogelijk is. Ook kunt u er terecht voor diverse black hair pruiken. "Van losse krullen tot afro kinky, alles is mogelijk. Laat ons gerust uw wensen weten zodat wij samen op zoek kunnen gaan naar een pruik of haarstukje die aan u wensen voldoet en binnen uw budget past."

## Hairstylist

Naast het maken en leveren van pruiken en haarstukjes is Natasja als hairstylist nog steeds zeer actief. "Iedereen is welkom om bij mij in de kappersstoel plaats te nemen, van afro tot Europees haar. De klant is koning, daarom neem ik voor elke klant altijd uitgebreid de tijd. Ben je benieuwd of ik ook iets voor jou kan betekenen? Informeer dan eens naar de mogelijkheden of maak meteen een afspraak."



VAN LOSSE  
KRULLEN TOT  
AFRO KINKY



Eigenaar: Natasja Loswijk  
A.F. Savornin Lohmanstraat 2, Zaandam  
**06-87251637**  
info@allshades.nl  
**www.allshades.nl**



VOOR (TIJDELIJK) HAARVERLIES EN  
HOOFDHUIDPROBLEMEN KUNT U TERECHT BIJ

**Fiona's**  
KAPSALON & HAARWERKEN



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

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

#### Nieuwsgierig?

Voor meer informatie, bel 06-24304074

U kunt onder andere bij ons terecht voor:

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

Altijd ruim  
80 mutsjes op  
voorraad, dus  
genoeg keuze!



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

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

**Gelukkig** zijn is een kwestie van geluk.

Maak tijd vrij voor de kleine **genietmomentjes** zoals dansen met je (klein)kinderen.

Wie **goede voornemens** 3 maanden weet vol te houden, slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Ga de natuur in! Een **korte wandeling** helpt je bij het ordenen van je gedachten.

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**, de dag van het jaar waarop we ons het ellendigst zouden voelen.

Slechts **3 keer** per week **20 minuten** intensief bewegen zal je geluk met 15 procent verhogen.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag weer opnieuw mag uitpakken.

De meest effectieve manier om je geluksgevoel te verhogen is door iets voor een ander te doen. 

Stop met jezelf af te remmen door **negatieve praatjes** en ga er gewoon voor. Want **SUCCEs** is wél een keuze.



# Ontspannen en genieten bij BOUTIQUE HOTEL No.43

Samen met haar man heeft Kim Winterink-Zweers een herenmodezaak in Amsterdam. Een tijd geleden begon het bij Kim te kriebelen, ze was toe aan een nieuwe uitdaging. In november opende zij de deuren van Boutique Hotel No.43 in Koog aan de Zaan, een gezellig, kleinschalig boetiekhotel waar alle aandacht is voor de gasten. Een flinke verbouwing was noodzakelijk om het oude kantoorpand aan de Stationsstraat 43 om te toveren tot een charmant, sfeervol boetiekhotel.

“Al met al zijn wij toch wel een jaar bezig geweest”, vertelt Kim enthousiast. “We hebben ons best gedaan om zoveel mogelijk van de oorspronkelijke details te behouden, bijvoorbeeld de prachtige hal en trap. De bovenste twee kamers beschikken nog over de authentieke houten balkenplafonds.” Het resultaat mag er dan ook zijn.

## NEGEN UNIEKE KAMERS

Alle negen kamers van Boutique Hotel No.43 zijn stuk voor stuk met veel zorg en oog voor detail ingericht. “Ze zijn allemaal uniek. Ze verschillen van grootte, maar hebben dezelfde luxe uitstraling en zijn van alle gemakken voorzien.” Denk bijvoorbeeld aan een Nespresso-apparaat en een waterkoker, gratis wifi, een flatscreen-tv en een minibar. Het mooie beddengoed van Essenza en de luxe toiletartikelen van Marie Stella Maris maken het helemaal af. ▶



## AANGENAAM TOEVEN

“Je wordt als gast ontvangen in onze lounge. Daar staat ook een kast met boeken van uitgeverij Mendo die je tijdens je verblijf kunt lezen. Bij goed weer is het aangenaam toeven in onze grote binnentuin. In de toekomst willen we daar meer mee gaan doen, maar vanwege de coronacrisis liggen die plannen even stil. Een restaurant hebben we niet. Dat is ook niet nodig, want in de directe omgeving zijn meer dan genoeg leuke gelegenheden te vinden waar je terecht kunt voor een heerlijk diner. We serveren wel een uitgebreid ontbijt voor je deur, met verse lokale producten.”



## OP ONTDEKKINGSTOCHT

Boutique Hotel No.43 is zeer centraal gelegen, midden in Koog aan de Zaan, de perfecte uitvalsbasis om de vele bezienswaardigheden in de omgeving te verkennen. “Je bent in drie minuten lopen op de Zaanse Schans met de bekende authentieke Zaanse panden en natuurlijk verschillende musea. Je kunt bij ons ook een fiets huren of juist een boottour boeken op ‘de Chardonnay’. De Zaanse Schans beleef je immers nog altijd het beste op het water. Wil je even iets anders? Pak dan de trein, het station Zaanse Schans zit op één minuut afstand van het hotel en dan ben je in dertien minuten in het bruisende Amsterdam. Ik heb een grote passie voor de Zaanstreek, mijn man en ik wonen hier al jaren. Ik deel die passie maar al te graag met onze gasten en vertel wat de verborgen hotspots zijn. Wat mij betreft moet je ook als Nederlander in ieder geval één keer in je leven op de Zaanse Schans zijn geweest. Met Boutique Hotel No.43 natuurlijk als je veilige thuisbasis!”



**Kim Winterink Zweers | Manager**  
T: +31 (0)6 39 13 22 44  
A: Stationsstraat 43, 1541 LG, Koog aan de Zaan  
[www.boutiquehotel43.com](http://www.boutiquehotel43.com)

VOOR MOBILITEIT, VOOR IEDEREEN



www.vanmossel.nl

**Van Mossel**

## DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



Op zaterdag 16 januari is het alweer tijd voor de tiende Nationale Tulpendag. Deze dag markeert de start van het (snij)tulpenseizoen. In verband met corona kan de Nationale Tulpendag dit jaar helaas niet gevierd worden met een tulpenpluktuin op de Dam in Amsterdam, maar desondanks wordt de dag wel feestelijk ingeluid met als thema: 'Let's Connect!'. Hoewel verbinding tussen mensen nu moeilijk is, verlangen we meer dan ooit naar contact. Juist de tulp kan deze connectie maken, want ze staat symbool voor hoop en positiviteit. Dus laten we aan elkaar denken en tulpen schenken. Ze zijn vanaf Nationale Tulpendag weer overal te koop. **Kijk voor meer info op [www.tulpentijd.nl](http://www.tulpentijd.nl).**

## FILMPJE KIJKEN DE VEROORDELING

Televisiejournalist Bas Haan creëert zijn eigen monster wanneer hij in zijn onderzoek naar de Deventer moordzaak steeds meer in het kamp wordt gezogen van degenen die 'de klusjesman' van moord beschuldigen. Een mediahete is het gevolg, waardoor het leven van 'de klusjesman' en zijn vrouw verandert in een ware nachtmerrie. Onthutst door deze 'trial by media' besluit Bas de complotten te bestrijden met de feiten. Tot zijn frustratie blijkt de beeldvorming sterker dan de werkelijkheid. Is er iemand ten onrechte veroordeeld of is er sprake van een onschuldig slachtoffer? **DE VEROORDELING is vanaf 21 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DE FAMILIE WACHTMAN



De carrière van Philip Wachtman zit in een dip. Zijn promotieonderzoek over de anonimiteit van spermadonors is overbodig geworden en hij dreigt gepasseerd te worden voor een benoeming tot hoogleraar. Hoe anders vergaat het zijn succesvolle vriendin Freya. Maar er is een groot gemis. Freya is op haar negenendertigste nog kinderloos. Philip weet dat hij niet de oorzaak kan zijn. Hij heeft naar schatting 411 nakomelingen... Door een uitspraak van de rechter dreigt Philip zijn geheim prijs te moeten geven. Achtervolgd door zijn verleden en door een studente die zegt dat ze zijn dochter is, moet hij op zoek naar zichzelf.

**DE FAMILIE WACHTMAN van Christiaan Alberdingk Thijm is vanaf 21 januari verkrijgbaar.**



# HAVE A GOOD HAIR DAY!

Vris Kappers wenst jou elke dag een 'good hair day', met passende coupes, duidelijk advies en de juiste producten en tools voor thuis. Voor waves en krullen, steil en lang haar. Creëer een look die stijlvol, moeiteloos en professioneel is!

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

WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE  
075 640 80 90

INFO@VRISKAPPERS.NL  
WWW.VRISKAPPERS.NL

VOLG ONS OOK OP  
FACEBOOK & INSTAGRAM

**MODELLEN:** SVEN & LILIAN  
**HAAR & MAKE-UP:** MARIJKE MIN  
**FOTOGRAAF:** JASPER HOF

# VRIS

KAPPERS

**SAMEN** heeft nog nooit zoveel betekenis gehad als afgelopen jaar. Laten we de momenten dat we samen kunnen zijn koesteren. **We wensen jullie heel veel 'samen' en gezondheid in 2021!**

**Liefs Team  
Vriskappers**

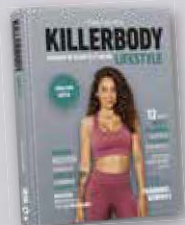
Marijke, Marit,  
Naomi, Lisa, Louise,  
Noa, Mexx, Didi

Gelukkig zijn is een keuze.  
Met de kracht van je  
gedachten creëer je jouw  
eigen realiteit.

# MINDSET

Ik heb vaak gezien dat deelnemers aan het Killerbody Dieet weer terugvallen. De kilo's die zij zijn afgevallen zitten er na een bepaalde periode weer aan. Ze hebben stap voor stap het dieet gevolgd en een geweldig resultaat behaald. Toch vallen ze weer terug in hun oude voedingspatronen en gewoontes. Ik ben op onderzoek uitgegaan en kwam tot de conclusie dat de onderliggende mindset hiervan de oorzaak van is. De overtuigingen die mensen hebben over zichzelf zijn hetzelfde gebleven. Een positieve mindset en het hebben van de juiste overtuigingen zijn ontzettend belangrijk voor het behalen van de doelen in je leven, het bereiken van succes en de mate waarin je je gelukkig kunt voelen.

In mijn nieuwe boek Killerbody Lifestyle werk je in 12 weken niet alleen aan je lichaam, maar vooral ook aan je mindset en het doorbreken van patronen. Je leert van jezelf houden, naar je behoeftes luisteren en negatieve patronen doorbreken. **Zo val je af, behoud je resultaat en het allerbelangrijkste; voel je je gelukkiger!**



BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBM.SHOP.COM](http://WWW.MKBM.SHOP.COM)

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

## HET VOORNEMEN VOOR 2021: EEN MOOIE, GEZONDE KRULLENBOS

VOOR



NA



Heb jij als voornemen dat je komend jaar goed voor je krullen gaat zorgen? Zet dan nu de eerste stap en boek een CURLSYS® knipbehandeling. Deze kniptechniek is speciaal ontwikkeld voor krullend haar en zorgt ervoor dat je haar minder pluist en je krullen mooier bundelen en vallen.

### CURLSYS® Mastercircle Member

Wij knippen al ruim twintig jaar krullend haar met de CURLSYS® kniptechniek en dankzij intensieve trainingen en jaarlijkse masterclasses zijn we inmiddels één van de weinige CURLSYS® Mastercircle Members in Nederland. Je krullen zijn bij ons dan ook in veilige handen.

### Curly girl

Niet iedere krul valt of krult hetzelfde en hiermee wordt rekening gehouden als je haar geknipt wordt. De producten die gebruikt worden tijdens een behandeling zijn afgestemd op jouw type haar en krul. En ja, we hebben diverse productlijnen die voldoen aan de CG-methode. Tijdens het knippen kan je al je vragen over verzorging van je krullen kwijt bij de kapper of kapster die je knipt, zodat je thuis verder kunt met het goed verzorgen van je krullen. Een CURLSYS®-behandeling bestaat uit wassen, knippen (eventueel met een kuur) en drogen. Lang haar neemt ongeveer anderhalf uur in beslag, kort haar duurt een kwartiertje korter.

Ga dus snel aan de slag met je goede voornemen en boek een afspraak in via onze website of bel naar de salon.

  
LEERING EN PARTNERS  
GOED VERZORGD

**CURLSYS®**

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





# Sneeuw wit

In december was alles nog 'glitter and glamour', het jaar 2021 beginnen we met een pure, frisse, witte start. Met producten die ons door deze koude wintermaand heen helpen.

1. SMOOTH ME NOW ANTI-FRIZZ SHAMPOO van ELEVEN, € 16,99 [www.elevenaustralia.nl](http://www.elevenaustralia.nl)

2. Kaviar Gauche Highlighter van Catrice, € 5,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)

3. Liquid Gold Midnight Reboot Serum van Alpha-H, € 79,95 [www.alpha-h.nl](http://www.alpha-h.nl)

4. Georganic Goat Milk Brightening Cream, € 47,- [www.laboratory-K.com](http://www.laboratory-K.com) 5. Twinkle in time van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

6. Moisturizing & Sanitizing Hand Cream van Mani, € 29,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)

7. Mutiny Lipbalsem van Medik8, € 34,95 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)

8. Body Butter van La Mysore, € 23,- [www.lamysorecosmetics.com](http://www.lamysorecosmetics.com)

9. Collagen Intravital Plus Nutritional Supplement van QMS, € 79,- [www.qcosmetics.nl](http://www.qcosmetics.nl)

10. Flowerbomb Dew van Viktor & Rolf, vanaf € 71,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

11. Pure Blossom Micellar Cleansing Water van Team Dr. Joseph, € 28,- [www.carecosmetics.nl](http://www.carecosmetics.nl)

12. Lazy Sunday Morning van Maison Margiela, vanaf € 51,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

13. Repairing & Youth Hand Balm van Guerlain, € 52,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)

# Bewegen JUIST NU

## WIE HEEFT ER NOU GEEN GOEDE HERINNERING AAN DE GYMLES VAN DE BASISCHOOL?

Wij werken alleen met professionals op het gebied van lichamelijke opvoeding. Tijdens de lessen bieden wij uiterst veilige, gestructureerde en vooral leuke sportlessen aan. Onze lessen worden op basis van twee maal per week aangeboden.



GYM VAN TOEN | 06-22663775  
INFO@GYMVANTOEN.NL | WWW.GYMVANTOEN.NL

30

SCHRIJF JE NU IN  
VOOR EEN **GRATIS**  
PROEFLES



**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 roefbouw 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 uit bij de gymlessen van vroeger.

Ewoud van Dulken



### SAMENWERKEN

Door goede samenwerking kunnen wij nieuwe lesstof snel toepassen in het programma.



### PROFFESIONEEL

Wij werken alleen met de beste docenten vanuit het basis en voortgezet onderwijs.



### VARIATIE

Elke week bieden wij andere lesstof aan waardoor het voor iedereen leuk is en leuk blijft!

31



# 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!*



# Meer dan opvang alleen!

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

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

## WARME MAALTIJD

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

## CREATIVITEIT

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



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

# Ben jij een Beauty Professional?

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

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

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

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

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

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

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







# *Geluk* is een gevoel

Hoe voel jij je? Geniet je van het leven of wil je dat graag, maar lukt het niet? En wat is geluk eigenlijk? Geluk is voor iedereen anders, het is een gevoel, je kunt het niet aanraken en ook niet vasthouden. Toch is het belangrijk. Je voelt je er als persoon beter door wanneer je gelukkig bent. Je denkt anders en je doet anders.

Maar waarom is het soms zo moeilijk voor ons om gewoonweg gelukkig te zijn? Bruist geeft enkele tips om het beste uit jouw leven te halen.

**Je bent niet perfect** en dat hoef je ook niet te zijn. Stel geen onbereikbare doelen voor jezelf en raak ook niet in paniek als je een fout maakt. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten. En onthoud: vergelijk jezelf nooit met anderen. Stop met altijd en overal perfectie na te streven. Leef in het moment, je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Houd goed in de gaten dat je jouw leven niet voor anderen leidt. En blijf ook niet een bepaalde koers aanhouden voor iemand anders als je hier zelf niet gelukkig van wordt. Als je je niet houdt aan je eigen principes en jezelf laat overschaduwen door de mensen om je heen, dan zul je nooit gelukkig zijn. Stel jezelf dus als prioriteit en luister naar jezelf.

**Samen sta je sterker.** Omring jezelf met mensen waar je bewondering voor hebt en waar je van wilt leren. Mensen die hun hulp bieden zonder hier iets voor terug te verwachten, mensen die jou niet zullen beoordelen en jou waarderen om wie je bent. Zij voelen het ook direct aan wanneer je even niet lekker in je vel zit. Zorg dat je veel bij ze in de buurt bent. Dit geeft een gevoel van geluk en zij zullen jouw leven stralender maken. Een blik, een woord, een stille wenk... elkaar zo kennen is een geschenk.

Door je leven te leiden vanuit een positief standpunt, zal je in staat zijn een goed leven te hebben. Dit klinkt ongetwijfeld als een zin uit een van die klassieke zelfhulpboeken, maar het is echt waar. Het is heel goed mogelijk dat, wanneer je goed om je heen kijkt en elk aspect van je leven rustig bekijkt, jij je realiseert dat je eigenlijk een heel goed leven hebt. Als dit zo is, ga er dan vooral van genieten!

Eet gezond, beweeg genoeg en neem ook vaker tijd voor ontspanning.

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je daarbij een handje kunnen helpen.

# Dé praktijk voor u en uw kunstgebit!

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

Mede dankzij zijn gedrevenheid en het gebruikmaken van de nieuwste ontwikkelingen in de markt, waaronder 3D-techniek, is Prothista anno 2021 nog steeds een groeiende en bloeiende praktijk.

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

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

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



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



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

Heeft je goede voornemens voor het nieuwe jaar? De EasyShape Trainer ondersteunt bij het afvallen. Je bent meteen centimeters kwijt en traint de spieren.

Wij zijn verhuisd naar Assendelft!

- Spray tan
- Wimperlift (Lashlifting)
- Wimperextensions
- Nagels & manicure
- Easy Fit
- Microblading
- Semi permanente make-up

Beauty & Body Clinic

Eigenaresse: Jennifer Bouwman  
Rode Ring 49m, Assendelft  
06-57700603  
info@beauty-and-body-clinic.nl  
www.beauty-and-body-clinic.nl



## Wil je afvallen?

Dat kan met Easy Fit!

Bij Beauty & Body Clinic!

NU  
€ 39,-  
10 rittenkaart:  
€ 299,-



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

COLUMN/CARLA KONING



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

**Koning Bewindvoering en Budgetbeheer**  
Nicolaes Maesstraat 2 - 114, Zaandam  
075 7112122  
info@koningbewindvoering.nl  
www.koningbewindvoering.nl

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

## Oplossing is Mentorschap.

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

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

## UW MENTOR REGELT ONDER ANDERE HET VOLGENDE:

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

## HOE TE REGELEN

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

**Bel of mail ons!**

LOOKING/GOOD

# Wat is *detoxen*?

Heb je weinig energie en kun je wel wat hulp gebruiken bij het verliezen van die eerste (of juist laatste) kilo's na al die winterse feestmaaltijden? Dan is een detox de manier om je fitter en energiever te voelen en je lichaam weer in balans te brengen.



Een detoxkuur is een simpele manier om je lichaam te ontgiften. Dat wil zeggen: je ondersteunt je lijf bij het afbreken van ongewenste stoffen. Wil je leren hoe je je lichaam in een week kunt zuiveren van opgehoopte gifstoffen?

Als je gaat detoxen is het aan te raden je van tevoren goed in te lezen. Voor het geval je iets meer begeleiding wilt, kun je contact opnemen met een voedingspecialist om een detox voedingsprogramma te volgen.

Je kunt er echter ook voor kiezen om geleidelijk te detoxen. Dit houdt in dat je je voedingspatroon stapsgewijs zo verandert dat je voornamelijk zuiverende voeding eet en dus stopt met het toevoegen van gifstoffen.

Water helpt je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Drink de hele dag door regelmatig water en vul dit aan met groene thee en (zuiverende) kruidenthee.

Vezels helpen je darmen als het ware 'schoon te poetsen'. Kies vooral voor vezels die te vinden zijn in groenten en voeg vezels toe aan je dagelijkse voeding en in je smoothies in de vorm van lijnzaad en chiazaad.

Heb je begeleiding nodig? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je vast een voedingspecialist die jou kan helpen.

# ‘Ik pak alles aan!’

Elf jaar geleden verhuisde Yordanka Boneva vanuit Bulgarije naar Nederland. Hier timmerde ze flink aan de weg. Inmiddels heeft ze haar eigen schoonmaakbedrijf met vaste klanten in Zaandam en omgeving. “Ik ben echt een pietje precies.”

“Momenteel heb ik onder andere veel bedrijven waarvoor ik de kantoren schoonmaak als klant”, vertelt Yordanka. “Maar ik kom ook op scholen en bij zorginstellingen. Ik heb tevens een studentenhuus onder mijn hoede en kom ook bij mensen thuis. Iedereen heeft het tegenwoordig druk met werk en gezin, dan is het fijn dat iemand het schoonmaakwerk uit handen neemt zodat jij je kunt richten op andere zaken.”

## Groot en klein

Yordanka pakt zowel grotere als kleinere projecten aan. “Ik heb een team enthousiaste meiden om me heen verzameld waar ik helemaal op kan vertrouwen. Die kan ik inzetten als dat nodig is. Of het werk nu in de ochtend, middag of avond moet gebeuren, het kan allemaal.”

## Uit de hand gelopen hobby

“Thuis ben ik ook altijd bezig om alles spik en span te maken, ik vind het gewoon leuk om te doen. Het

schoonmaakbedrijf is dan ook eigenlijk een beetje een uit de hand gelopen hobby. En het geeft natuurlijk voldoening als het er na een paar uurtjes hard werken weer helemaal netjes uitziet!”



**Yordanka hanteert voor bedrijven een tarief tussen de 18 en 20 euro (excl. btw). Voor particulieren is het tarief in overleg. Neem vooral contact op via 06-85122406 om te kijken wat zij voor je kan betekenen!**

## SCHOON WONEN EN WERKEN







Marktstraat 19 in Wormerveer

075-615 30 85 info@crowntattoos.nl



 CrownTattoos

 crown\_tattoos



**voor al uw  
raamdecoratie!**

laat u inspireren  
& adviseren in  
onze showroom.

Dorpsstraat 594, 1566 EK Assendelft



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



## KLEINSCHALIGE DAGBESTEDING MET EEN DOEL

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

### ACTIVITEITEN:

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

Wij bieden dagbesteding op kleinschalige en huiselijke manier. Een veilige plek waar iedereen vanaf achttien jaar welkom is om gezamenlijk heerlijk creatief bezig te zijn. Van schilderen tot haken en van houtbewerking tot macramé. Voor iedereen hebben wij wel iets passends te doen. De dagbestedingslocatie aan de Zaanweg biedt plaats aan ongeveer 20-25 cliënten per dagdeel, verdeeld over verschillende groepen van maximaal vijf cliënten.

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



# YDEE Atelier



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

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

# new beginnings



ANTI  
AGING  
CENTER

Sylvia  
van  
Kuijk



effective  
**LUXE SKINCARE**

Hairstrokes / Microblading

**Weightloss**

10% in 25 dgn

**Laser treatments**

**INJECTABLES**

0 7 5 6 4 2 3 3 2



# Kerstboom eruit, *kamerplant* erin

Daar zit je dan. De kerstboom is de deur uit en in je woonkamer zit je tegen een leeg gat aan te kijken. Een hele maand - en misschien zelfs langer - was de kamer gevuld met knipperende lichtjes en de heerlijke geur van dennen. Maar aan alles komt een eind, dus ook aan kerst. En nu?

Er zijn verschillende manieren om de leegte van je kerstboom op te vullen. Je kunt er een mand of stoel neerzetten, maar wat te denken van een mooie, nieuwe kamerplant? Bovendien kan een nieuwe plant symbool staan voor een nieuw begin. Het is tenslotte 2021 en dus tijd voor verandering!

## Stressremmers

Er zijn heel wat kamerplanten die een geschikte vervanger zijn voor de kerstboom. Omdat ze bijvoorbeeld een stressverlagende werking hebben, wat niet verkeerd is na de drukke decembermaand. Neem de aglaonema, deze kamerplant is een veel gebruikte plant in de feng shui, omdat hij positieve energie en rust brengt. Of de yucca, deze van oorsprong Mexicaanse plant is wel wat droogte gewend, dus mocht je hem een keer vergeten water te geven, is dat niet meteen een ramp. De luchtzuiverende monstera brengt niet alleen volop groen in jouw kamer, maar verbetert ook het leefklimaat in huis.

## Weg dennenboom, hallo kamerboom

Was je heel erg gehecht aan je kerstboom, probeer dan eens een kamerboom. Het voordeel is dat je meteen heel veel groen in huis haalt. Bijvoorbeeld met de polyscias, een struikachtige boom die net als de kerstpiek recht omhoog groeit. De beaucarnea doet het binnen iets minder goed dan buiten, maar is dankzij zijn grote zwarte knol - van waaruit krullende bladeren groeien - wel een mooie blikvanger in je kamer. Nog zo'n imposante plant is de alocasia, deze valt vooral op dankzij de grote bladeren die vanuit het midden van de plant groeien. Elk nieuw blad is hoger dan het vorige.

## Topper

En dan heb je natuurlijk nog de ficus. Deze plant is populair door de vele soorten en maten die er zijn en doet het uitstekend in onze huiskamers. Ideaal voor iemand die de leegte wil opvullen, maar geen groene vingers heeft.

Vind jij het ook hoog tijd om het jaar groen te beginnen? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



BEGIN HET  
JAAR GROEN  
MET EEN  
NIEUWE  
KAMERPLANT

*Neem wat  
tijd voor  
jezelf*



Bij YAZ Beauty House kun je terecht voor een heerlijk verwenmoment voor jezelf. Wij bieden een uniek totaalconcept. YAZ Beauty House streeft naar 100% tevredenheid! Naast een zeer scherpe prijsstelling hecht YAZ Beauty House veel waarde aan een tevreden klant.

#### **SNEL VAN ONGEWENSTE HAARTJES AF?**

Probeer nu een laserbehandeling bij YAZ Beauty House en laat ongewenste haartjes definitief verwijderen. De behandeling is voor zowel mannen als vrouwen en is 100% pijnloos. De behandeling biedt 75% snelle resultaat dan een IPL-behandeling en is geschikt voor alle huidtypen.

In sommige gevallen wordt een vergoeding ook gedekt door uw verzekeraar.

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

# Wilt u uw tanden laten bleken?

*vanaf*  
**€ 99,-**



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

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

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

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







## Vakmanschap, liefde en aandacht voor meubels

**D** Laura Divera  
STOFFEERDER | MEUBELMAKER

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

Zeilenmakersstraat 1d, Westzaan | 06 155 989 30 | [www.lauradivera.nl](http://www.lauradivera.nl)



## Last van een trauma?

Heb je een dierbare verloren? Ben je werkloos geworden?

**Traumaverwerking kan jou helpen!**

Neem contact op met Angela en maak een afspraak.



**BEL 06 46 800 959**

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

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

## Kom in actie voor kankeronderzoek



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



## Voor de échte pizzaliefhebber!

De Pizzabakkers Zaandam

Dam 36, Zaandam

075-6150194

[www.depizzabakkers.nl/zaandam](http://www.depizzabakkers.nl/zaandam)

de **Pizza**  
**bakkers**

PIZZA & PROSECCO

# Waar ben je dankbaar voor?

Er gebeurt veel in de wereld en ik denk dat we van veel zaken die zich werkelijk afspelen niet eens een idee hebben. En als we het al zouden hebben, dan zouden we het wellicht niet geloven. We weten het niet. En die onwetendheid leidt tot onrust en onzekerheid.

Het zijn bijzondere tijden, maar ook bijzondere tijden gaan voorbij. Want in de afgelopen paar duizend jaar is niets langdurig hetzelfde gebleven. Alles gaat voorbij. Deze dag, de vorige eeuw en het jaar 2020 gingen voorbij en op een dag is dit leven voor jou en mij ook voorbij. Daarom kijk ik vooral naar wat er wel is en minder naar wat ontbreekt. Ik begrijp dat er op dit moment veel ontbreekt en dat er reden is tot opgetrokken wenkbrauwen en zelfs irritatie of boosheid. Toch wil ik je een vraag stellen. Waar ben je dankbaar voor? Denk daar eens in stilte over na. Richt je aandacht elke dag heel bewust een paar minuten op datgene waar je dankbaar voor bent.

**Dank je wel.** Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Ik wens je geluk, gezondheid en wijsheid.

*Michael Pilarczyk*

## Ziekte van Huntington

De ziekte van Huntington is een erfelijke hersenziekte. De symptomen lijken een combinatie van Alzheimer, Parkinson en ALS. Een kind van een ouder met de ziekte van Huntington heeft 50% kans om drager te zijn. Hierdoor heeft de ziekte een grote impact op het hele gezin.

## Wat Mijzo bijzonder maakt

De Kloosterhoeve, een locatie van zorgorganisatie Mijzo, biedt een unieke woonzorgcombinatie voor mensen met de ziekte van Huntington. In onze visie zijn en blijven mensen met deze vreselijke ziekte op de eerste plaats mens. Zij staan centraal, niet de ziekte. We bieden persoonsgerichte zorg en behandeling en stimuleren de eigen regie en zelfstandigheid.

## Silverfit 3D

Beweging is ontzettend belangrijk voor mensen met de ziekte van Huntington. Om dit te stimuleren willen we graag een SilverFit 3D aanschaffen. Deze zorgtechnologie draagt bij aan de beweging en ontspanning van cliënten. Helaas is hiervoor geen geld beschikbaar.

**mijzo**  
ziet mij

## Helpt u ons mee?

Uw donatie kunt u storten op rekeningnummer NL09 RABO 0301 5371 00 onder vermelding van De Kloosterhoeve ten bate van de Silverfit.

## Meer weten?

Op 7 januari 2020 zond RTL4 de indrukwekkende aflevering uit van Five Days Inside, waarin Natasja Froger vijf dagen verbleef bij zorglocatie De Kloosterhoeve in Raamsdonksveer. U kunt de aflevering terugkijken op Videoland.



Wat **mijzo**  
bijzonder maakt

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



## Jouw diëtist in de Zaanstreek!

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



Stay2balance  
Diëtistenpraktijk

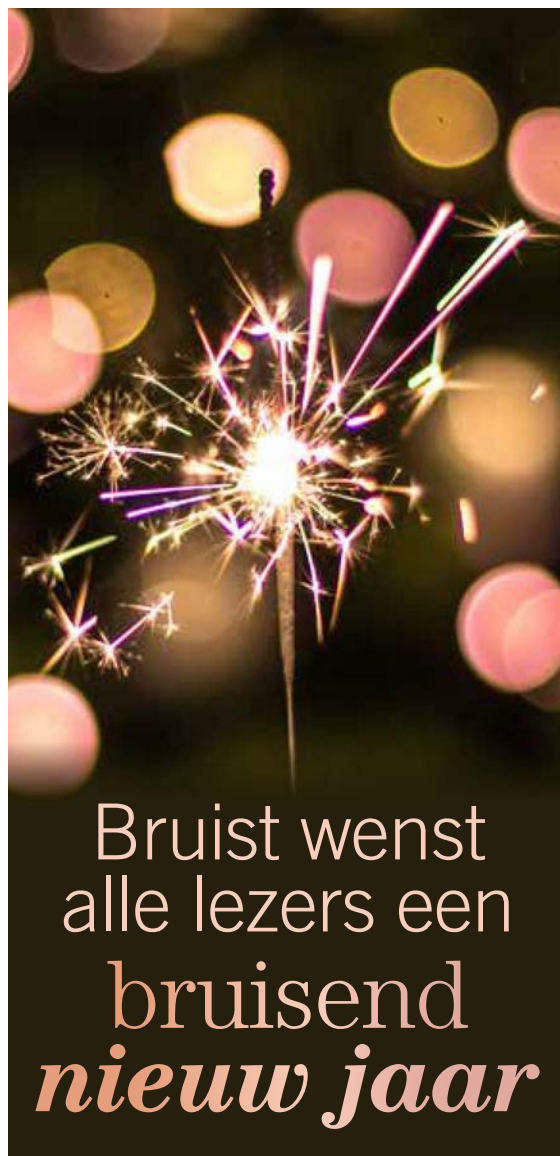
06-18168602 | Westzijde 11A, Zaandam  
(bij Luciano's Kapsalon)  
Purmerend: uw diëtist aan huis  
[www.stay2balance.nl](http://www.stay2balance.nl)  
Facebook: Diëtistenpraktijk Stay2Balance



# Blijf thuis.

## #HOUDVOL

alleen samen krijgen we  
corona onder controle



# Bruist wenst alle lezers een bruisend nieuw jaar



Wist je dat:

- Tandplak de veroorzaker is van problemen als gaatjes en tandvleesontstekingen?
- Je met de juiste mondverzorging en ondersteuning de meeste problemen kunt voorkomen?
- Het dagelijks reinigen van tussenruimten noodzakelijk is omdat je met poetsen maar 60% van het tandoppervlak raakt?
- Ragers en stokers de meeste plak tussen de tanden en kiezen weghalen?
- De mondhygiënist dé zorgprofessional in de preventieve mondzorg is?
- Iedere mond anders is en een persoonlijk advies van de mondhygiënist je helpt om oud te worden met je eigen gebit?
- Een gezonde mond een bijdrage levert aan een gezond lichaam?
- Je bij de mondhygiënist terecht kunt zonder verwijzing van een tandarts?
- Een bezoek aan de mondhygiënist tot 18 jaar vergoed wordt vanuit de basisverzekering? En boven de 18 geheel of gedeeltelijk vanuit de aanvullende tandartsverzekering?

Al met al meerdere goede redenen om 2021 gezond te beginnen met een bezoek aan de mondhygiënist. Wij heten u van harte welkom in de praktijk.

COLUMN/WILLY KLOOSTERBOER

## Wat je nog niet wist over de mondhygiënist

Allereerst de allerbeste wensen voor een gezond en voorspoedig 2021. Laten we hopen dat het een iets minder gecompliceerd jaar gaat zijn. We gaan het jaar beginnen met wat feiten die je misschien nog niet wist over de mondhygiënist.



  
**medi-mondzorg**  
mondhygiënisten

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

# Vrijgezel Egon stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In januari hebben we speciale aandacht voor: Egon Brakké.



'STA STERK IN HET LEVEN,  
MAAR VERLIES NOOIT HET  
KIND IN JEZELF'



*Jij reageert  
toch ook?*

LENGTE  
183 CM

OGEN  
BRUIN

LEEFTIJD  
28 JAAR



Om te beginnen wil ik tante Lea en ooms Marcel en Rogier bedanken dat ik in dit prachtige blad mag komen. En dat ze mij steunen in de zoektocht naar de ware liefde.

Dit sluit perfect aan bij wat ik heel belangrijk vind in het leven, namelijk familie. Gezellig samen eten, feesten en herinneringen maken. Maar natuurlijk ook elkaar steunen in mindere tijden. Ik ben op zoek naar een vrouw met een soortgelijke visie. Ik zoek een dame die spontaan maar op de juiste momenten ook serieus is. Samen leuke dingen ondernemen zoals familiebezoek of lekker samen thuis voor de buis. Qua uiterlijk heb ik geen bepaald type voor ogen. Ik hecht namelijk vooral waarde aan de persoonlijkheid en het innerlijk.

## Wie ben ik?

Ik ben Egon Ronaldo Brakké. Ik ben 28 jaar oud met een lengte van 183 cm. Ik ben zelfstandig ondernemer en run een speciaalzaak in groente en fruit. Behalve verse groente en fruit verkoop ik ook veel maaltijden en rauwkost-salades. Ik ben een Indo en deze mengelmoes zie je terug

in mijn winkel. Daar verkoop ik heerlijke ambachtelijke stamppotten én Indische maaltijden. Dus je krijgt met mij het beste van twee werelden. Naast mijn werk ga ik graag naar de fitness en sta ik achter de draaitafel op feesten en partijen. Eten en vooral Indisch eten beschouw ik ook als één van mijn hobby's. Maar ja... zoals Ricky Risolles zegt: "Je lichaam is een tempel, dus je moet veel offeren." Men beschrijft mij als een betrouwbare, zorgzame en spontane jongen die graag op stap gaat. Hier sluit ik mij volledig bij aan. Omdat ik graag voor anderen zorg, sociaal ben en geniet van het leven.

**Egon zoekt**

*de liefde van  
zijn leven!*

*Kortom: van plaatjes draaien  
tot sateetjes draaien.*



Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?  
Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaald worden naar [egonbrakke@live.com](mailto:egonbrakke@live.com)  
f [www.facebook.com/egon.brakke](https://www.facebook.com/egon.brakke)



# Griekse *aardappelstoof* met sperziebonen

Na de waarschijnlijk overvloedige decembermaand wil je deze maand graag iets makkelijkis eten. Probeer dan dit heerlijke eenpansgerecht van aardappels en sperziebonen in tomatensaus met een snuf kaneel en oregano. Snel op tafel, vegetarisch, glutenvrij en heel gezond.

3 à 4 PERSONEN - 40 MIN

## INGREDIËNTEN

500 gr sperziebonen  
600 tot 700 gr aardappel of grote krieltjes (vastkokend)  
1 rode ui  
2 tenen knoflook  
olie om in te bakken  
1/2 theelepel kaneel  
1 theelepel paprikapoeder  
snuf oregano  
500 ml tomatensaus (gezeefde tomaten)  
1/2 theelepel suiker  
snuf peper en zout  
handje walnoten  
100 gr feta  
peterselie

## BEREIDING

Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en kook ze circa twaalf minuten in een pan met water. Snijd de aardappels in gelijke, grote stukken of gebruik grote krieltjes en kook deze ook ongeveer twaalf minuten. Laat de sperziebonen en aardappels uitlekken.

Snipper de ui en knoflook en fruit ze in een grote (wok)pan in een beetje olie. Voeg de aardappels, kaneel, paprikapoeder en oregano toe. Bak dit een paar minuutjes en voeg dan de sperziebonen en tomatensaus toe. Voeg de suiker toe en breng op smaak met peper en zout.

Laat de Griekse aardappelschotel nog circa 15 minuten zachtjes stoven. Verdeel de walnoten, feta en peterselie erover voor het serveren. Lekker met wat pitabrood.

**TIP:** dit recept is vegetarisch, maar je kunt er ook stukjes (vega)kip aan toevoegen na het bakken van de ui en knoflook. Je kunt ook de aardappels en sperziebonen niet voorkoken, maar laten garen in de saus. Houd dan een stooftijd van circa 45 minuten aan.



# PUZZELPAGINA



Januari is de maand waarin we rustig thuis genieten van de fijne dingen in het leven. Van elkaar, van een goed boek en van dit bruisende magazine. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-1-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


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

Maak kans op dit

## boek van Lisa Staal

Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! 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!



d+🐶-ge 📖

l+🔪 m=e j+🔍-i

🍺-er+n+👤 y=n

👤 y=e 🧑 s=g

u+🐶-ge

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

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



k b d e a s n h j g s  
 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 s

bubbels koolzuur  
 bruist smaakje  
 water gemak  
 duurzaam gas

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



# Gratis waardebepaling

## **Inzicht in de waarde van je huis**

Overweeg je je huis te verkopen, of heb je zelfs al gerichte plannen? Maar heb je nog geen idee wat de waarde van je woning op dit moment is? Stop met het je af te vragen en laat ons een gratis waardebepaling doen.

## **Zo werkt het**

Tijdens een waardebepaling lopen we samen door je huis en aan de hand van een marktanalyse kunnen we een goede indicatie geven van de marktwaarde. Zo weet je precies waar je aan toe bent. Wil je inderaad je huis verkopen? Dan kan Stuurman & Stuurman Makelaars Taxateurs je daarbij helpen. Wij leggen je graag onze verkoopstrategie uit.

## **Een vrijblijvende waardebepaling laten doen?**

Bel ons! Wij vertellen je graag en vrijblijvend meer over de mogelijkheden.