

BRUIST



***Laat de
lentekriebels
maar komen!***

Ze geven je lichaam
een energieboost

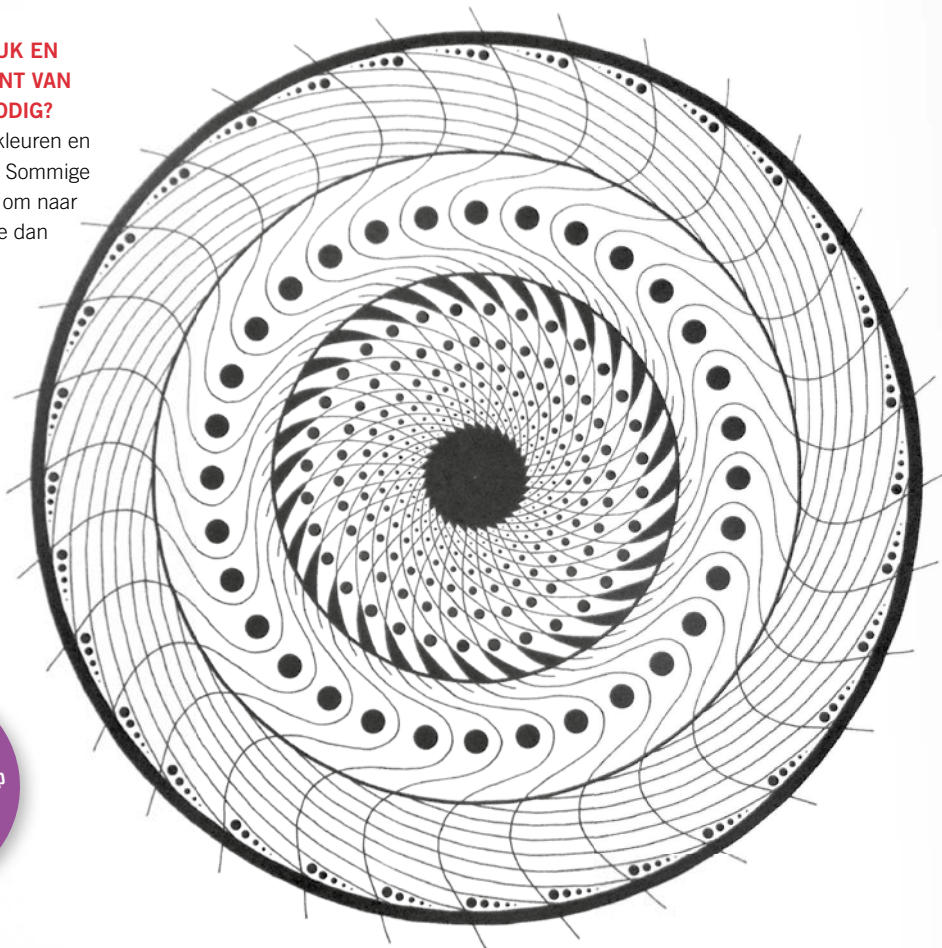
Lenette van Dongen

‘Iedereen was laaiend
enthousiast!’

Mandala's in een mandalakleurboek

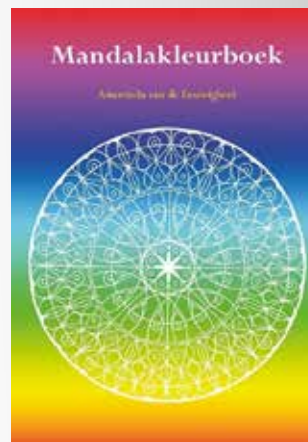
HEB JE HET TE DRUK EN HEB JE EEN MOMENT VAN RUST EN STILTE NODIG?

Ga dan mandala's inkleuren en kies je eigen kleuren. Sommige mandala's zijn alleen om naar te kijken. Wat doen ze dan met je?



INTERESSE GEWEKT?
Bestel dan het boek op
www.elikser.nl

Eind 2016 begon Guido Van Stappen met het tekenen van mandala's die zo spontaan in zijn hoofd verschenen. Het zijn ontwerpen die gechanneld zijn of het zijn creatieve ontwerpen vanuit spirituele gevoelens, die gebaseerd zijn op een vorm van wiskunde. Ondertussen is hij bezig met de 96e mandala, geen idee wanneer dit eindigt. Het zijn ontwerpen in zwart/wit.



De eerste 30 mandala's zijn door hem uitgegeven in een "mandalakleurboek" geïllustreerd met 30 eigen gedichten. Wie het boek heeft, kan zich uitleven met het inkleuren van de mandala's en het rustig lezen van de gedichten. Deze gaan over het leven, de liefde en de natuur. Alle tekeningen zijn met de vrije hand ontworpen. Naast zijn schrijfwerk en zijn fulltime baan als allround techniek is dit mooi meditatief monnikenwerk. Heb je het te druk en heb je een moment van rust en stilte nodig? Ga dan mandala's inkleuren en kies je eigen kleuren. Sommige mandala's zijn alleen om naar te kijken. En wat doet het dan met je?

Het mandalakleurboek is te koop bij de uitgeverij Elikser te Leeuwarden of bij de tekenaar, schrijver en dichter zelf. Mail: guidovanstappen1962@gmail.com

Zie ook: www.elikser.nl of
www.amorindavandeeeuwigheid.nl



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.

Wat zei ze nu?
Lach maar en hopen
dat het geen vraag
was!

Klinkt dit bekend in de oren?

 **Hoorbegrip**
Haarlem &
Haarlemmermeer

In Winkelcentrum PAX
Bernadottestraat 169 Hoofddorp
en
Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem
023-5578090 | info@hoorbegrip.nl

www.hoorbegrip.nl

Maak een afspraak voor een gratis hoortest of
second opinion

Toen violiste Esther Visser op het conservatorium in aanraking kwam met de Alexander Techniek, werd ze er meteen door gegrepen: “Het viel me op dat studenten altijd met een glimlach uit het lokaal kwamen.”

Leer vrij bewegen



“Toen ik het zelf probeerde, merkte ik dat mijn prestaties aanzienlijk verbeterden en mijn lichaamsgebruik positief veranderde. Gedreven om ook anderen deze waardevolle techniek te leren, ben ik na het afronden van de driejarige lerarenopleiding begonnen met mijn praktijk in Haarlem. Het mooie is dat ik mensen iets meegeef waar ze de rest van hun leven iets aan hebben en wat ze zelfstandig kunnen toepassen.”

Voor iedereen

“De Alexander Techniek is een simpele en praktische methode, waarmee je je lichamelijke en mentale functioneren kunt verbeteren. Het wordt veel toegepast door professionele musici, dansers, sporters en acteurs. Maar ook mensen met fysieke en psychische klachten als nek- en rugklachten, burn-out en (sport) blessures kunnen er baat bij hebben. Juist in het dagelijks leven kan het zoveel helpen.”

Vrij en zonder spanning bewegen

“De essentie is dat je je lichaam efficiënter leert aansturen, zodat je je vrij en moeiteloos kunt bewegen. Vaak gaat het om het doorbreken van gewoontes en het aanleren van nieuwe bewegingspatronen.” Het is aan te raden om te beginnen met 10 lessen. “Hiermee heb je een mooie basis waarmee je jezelf blijvend beter kunt aansturen. Je hebt ook mensen die daarna nog vele jaren iedere week naar les komen. Zij willen zich verder blijven ontwikkelen.”

Zwemcursussen

“Ik bied naast Alexander Techniek ook zesweekse zwemcursussen aan, voor volwassenen. Deze manier van zwemmen is ontwikkeld in Engeland en is helemaal gebaseerd op de Alexander Techniek. De zwemslagen zijn licht, efficiënt, gezond voor je nek en schouders, en lang vol te houden. Je kunt kiezen uit een cursus crawl, schoolslag of vlinderslag. Er zijn ook cursussen voor mensen met waterangst. Je kunt de zwemcursussen al dan niet in combinatie met Alexander Techniek les volgen in Haarlem of in Amsterdam.”

www.swiminbalance.nl



Alexander Techniek Praktijk Free-up
Bakenessergracht 94 Haarlem | 06-53316309
info@free-up.nl | www.free-up.nl

BRUISENDE/ZAKEN



“ERVAAR ZELF DE KRACHT
VAN EEN 100 JAAR OUDE
METHODE”



12



18



win

50



34



28



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Carly Pastoors
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond, Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jan van Aalzum
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

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. ©2021. 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
soopictures.nl

Heb je dat ook weleens, het gevoel dat de tijd vliegt? We zitten alweer in april. De eerste maanden van dit jaar lijken voorbij te zijn gevlogen. We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Zo heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

Bruisende lezer,

Voor deze nieuwste editie van Bruist hebben heel wat nieuwe én bekende ondernemers hun bruisende verhaal met ons gedeeld. Verhalen die ons blij maken en die hopelijk ook jou weten te inspireren. We moeten er immers met z'n allen samen het beste van zien te maken, want bij de pakken neer gaan zitten werkt alleen maar averechts.

Laten we dus kijken naar wat wél kan en mag en niet alleen naar het negatieve. Je zult zien dat het leven daar een stuk makkelijker en leuker van wordt. Elke dag is weer een nieuwe start en het leven is en blijft een feestje. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen!

Lea en Marcel Bossers

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

Inhoud

Wij behandelen geen tanden, maar mensen!



Uit onderzoek blijkt dat mondgezondheidsproblemen een nadelige invloed hebben op de algehele gezondheid en een preventieve aanpak veel invloed heeft op het behouden van een gezonde mond.

Benieuwd wat wij voor u kunnen betekenen? Bel gerust voor het maken van een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



TandartsenaandeHerenweg

Herenweg 103A Heemstede
Tel 023 - 7601320
info@tandartsenaandeherenweg.nl



“Ideaal voor in de trapkast!”

Het draaibaar kastsysteem van Van der Ven biedt ongekeerde mogelijkheden...

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schranken, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogeltaatslager draait de kast verbazend soepel. En vrij van uw vloer, alsof hij over uw vloer zweeft.

De inzetkast past altijd, een stelling die wij durven te beweren na al de jaren dat wij deze kasten leveren.

Opbergproblemen?

Wij bedenken graag met u een maatoplossing!

Aarzel niet.

Bel ons vrijblijvend op

076-5021879

Kijk op handigekasten.nl

voor meer informatie over:

- Inzetkast
- Slaapkamerkast
- Zolderkast
- Knieschotkast
- Dubbele ordnerkast
- Computermeubel



GENIET VAN
HET ZONLICHT
OP JE HUID

De lentekriebels komen weer tevoorschijn

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

Geef je lichaam na de koude winter een energieboost. Ga in het voorjaar lekker naar buiten - als het even kan zonder jas - om te wandelen, fietsen of joggen. Adem die overheerlijke voorjaarslucht in en geniet van het zonlicht op je huid dat zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Je kunt ook het voorjaar in huis halen. Zet na het opstaan je ramen wijd open en laat de lentegeur je huis verfrissen. Zet voorjaarsbloemen neer en je ruikt en voelt de frisheid.

Begin elke dag met beweging

Doe tien minuten rek- en strekoefeningen of ga touwtjespringen. Je activeert je bloedsomloop en je lichaam maakt endorfine aan. Dit hormoon maakt je niet alleen blijer, maar geeft je ook de energie om jouw dag fit te beginnen.

Drink voldoende water

Drink meteen bij het opstaan je eerste glas water. Doe je lichaam een groot plezier en laat dat kopje koffie nog even staan. Leer jezelf aan om verspreid over de

dag voldoende water te drinken. Krijg je dagelijks zo'n anderhalf tot twee liter water binnen? Dan heb je genoeg energie om heel de dag actief te zijn.

Sla nooit je ontbijt over

Het brengt je spijsvertering op gang en geeft je lichaam de brandstoffen om goed te functioneren. Een goed ontbijt zorgt voor een betere concentratie, een opgewekt humeur en je hebt geen behoefte aan calorierijke tussendoortjes om je dip halverwege de ochtend te verhelpen.

Vers, gevarieerd en gezond eten is het hele jaar belangrijk. In het voorjaar zijn we na de winterse kost toe aan overheerlijke lentegroenten en voorjaarsfruit. Zo kun je weer volop genieten van asperges, broccoli, rabarber, tomaten, aardbeien, waterkers, sla en paprika. Deze seizoensproducten zitten boordevol vitamines en mineralen die ervoor zorgen dat je je gezonder en fitter voelt. Dus, zet het voorjaar op je menu en ga energie de lente in!

Heb je behoefte aan een energieboost? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die overheerlijke seizoensproducten in hun assortiment hebben.

WAAN JE EVEN IN DE TROPEN

De Amazonia geurkaars - bergamot, groene thee, atlasceder - heeft een mondgeblazen opalineglas met turquoise, blauwe en bruine glazen confetti. De Mayumbe geurkaars - kaneelhout, zwarte peper, galbanum - is door glaswerkers gemaakt, bezaaid met kleuren variërend van eendblauw tot saffraangeel. Elk glas is uniek omdat de kleur op een willekeurige manier in het glas is ingebracht, ter herinnering aan de levendige kleuren van het oerwoud dat het belichaamt.

Onder andere te koop bij www.meijswonen.com.



win

LEZERSACTIE

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

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels. Ideaal om al jouw spullen veilig in mee te nemen.



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.

Lente, fijn dat je er bent!

MET SMAAK GENIETEN

De rosé mag weer koud gelegd worden, want die is ook gewoon lekker op jouw eigen terras. Deze rosé met iets meer smaak en kruidigheid maakt ieder voorjaarsdiner compleet. De Estate Blush laat zich omschrijven als droog, fris en fruitig. Prijs: € 8,50. Bestellen of meer informatie via www.wijnwinkellenord.nl.

**BRUIN ZONDER ZON**

Hawaiian Tropic heeft een nieuwe sunless tan range gelanceerd in Nederland en België. De tan milk smeert als een bodylotion en dankzij de heerlijke tropische geur onderscheidt deze zelfbruiner zich van andere zelfbruiners. Smeer dagelijks voor een natuurlijke en gezonde glow. Perfect om dat zomerse gevoel al in huis te halen. www.hawaiiantropic.com.

LEZERSACTIE

Maak kans op deze zachte plaid.

Geniet buiten van de eerste zonnestralen en houd jezelf warm met deze heerlijke plaid. En 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.

MET HET HELE SPUL OP STAP

De Makki Load van Gazelle is een bakfiets waar jij én je kinderen elke keer weer met veel plezier gebruik van maken. De Maxi Cosi adapter en de adapter voor een kinderzitje zorgen ervoor dat het hele spul mee kan. En met de regenhuif en de afdekhoes is de fiets beschermd tegen alle weersomstandigheden. www.gazelle.nl.

**PROEF DE ZON**

Zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyrose.nl.

Aangezien ik wekelijks telefoontjes krijg over het eten van chocolade bij honden en de telefoontjes meestal rondom Pasen meerdere keren per dag betreft, wil ik het graag toch nog een keer onder de aandacht brengen.

WAT ZIJN DIE PAASEITJES TOCH LEKKER!

Onze honden zijn namelijk heel erg snel. Als je heel even de rug keert naar de tafel, of heel even naar de wc of deurbel gaat, kan het al te laat zijn en kan het dat u uw hond aantreft in de huiskamer likkend aan de pootjes en lippen, omdat het chocolaatje toch wel weer erg lekker smaakte.

Helaas weet uw hond niet dat de chocolade voor hem erg giftig is en dat hij hier erg ziek van kan worden. Na een tot twaalf uur kunnen verschijnselen optreden van braken, diarree, onrust, spierrillingen en eventueel zelfs epilepsie. Als gevolg van hartritme stoornissen en ademhalingsproblemen kunnen honden ook komen te overlijden.

Als uw hond chocolade gegeten heeft, wacht dan niet af, maar neemt direct contact op met een dierenartspraktijk. De dierenarts kan u verder helpen of het essentieel is of u direct naar de praktijk komt om uw hond te laten braken of dat het uiteindelijk mee zal vallen. Hoe donkerder en dus hoe puurder uw chocolade is, hoe gevaarlijker die is. Laat dus geen chocolade in uw huis slingeren. Zorg er altijd voor dat uw hond er niet bij kan. Zorg er ook voor dat uw hond het kastje niet open kan maken. Als uw hond chocolade heeft gegeten en u daar pas na een halve dag achter komt omdat u naar bed bent gegaan of omdat u naar uw werk bent gegaan kan uw dierenarts uw hond niet meer laten braken en is het maar hopen dat de schade meevalt.



RUIMT U UW
CHOCOLADE ALTIJD
GOED OP?



MERELS
DIERENKLINIEK

Zijlweg 68 Haarlem
023 – 531 60 33

www.merelsdierenkliniek.nl

Bruisend van energie **de lente** in!

Net zoals mensen hebben goudvissen **licht nodig** om hun mooie kleurtje te krijgen en te behouden.

Met **een plant** op je bureau kun jij je 10% beter concentreren. En het is gewoon gezellig natuurlijk.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april **Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw rots in de branding in het zonnetje te zetten.

Zing! Vrolijke muziek zorgt voor ontspanning en zingen kan je helpen om je bruisender te voelen.

Eenzaamheid is schadelijker voor je **gezondheid** dan roken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een grappige collega. Zo krijg je snel weer **nieuwe energie**.

Vaker tijd doorbrengen **in de natuur** heeft een positief effect op je lichamelijke én geestelijke gezondheid, zeker in de lente!

De wondere wereld van de folie

Toen Michael Price voor het eerst in aanraking kwam met belettering, wist hij meteen: dit is het helemaal voor mij! Na het volgen van een opleiding startte hij in 2012 zijn eigen bestickeringsbedrijf, Onder de Plak. In de loop der jaren is het uitgegroeid tot een allround onderneming die de potentie van folie ten volle benut. “De mogelijkheden zijn eindeloos.”



“Ik ben eigenlijk een soort folie kunstenaar”



Michael verhuisde voor Onder de Plak van het Oosten naar het Westen van het land. “Ik realiseerde me dat hier meer kansen lagen en heb mijn rugzak gepakt. Toen ik aankwam in Amsterdam, had ik helemaal niks.” Hij begon met het in kaart brengen van de foliemarkt. “Het was destijds een rommeltje van bedrijven met allemaal hun eigen folies. Ik heb daar structuur in aangebracht door een duidelijk en volledig overzicht te maken van de foliesoorten die er allemaal zijn en de diensten die je er aan kunt koppelen. Zo heb ik een mooi concept in elkaar gedraaid.”



Vier takken van sport

Kennelijk werkt het want anno 2021 is Onder de Plak een succesvolle onderneming die zich bezighoudt met vier takken van sport: belettering, raamfolie (van zandstraalfolie tot mooie full color afbeeldingen), voertuigen (van raamblindering tot car wraps) en interieur wraps. “De locatie van het bedrijf, in Zwanenburg, is cruciaal. Ik zit bijvoorbeeld vlakbij Schiphol: dankzij een samenwerking met een interieurbouwbedrijf doe ik hier al jaren de bestickering van de winkels.”



Geef je keuken een metamorfose met folies

Het team

Het bedrijf is inmiddels zo groot gegroeid dat Michael het allang niet meer alleen kan. “Ik heb een vast groep van circa 45 zzp-ers om me heen, allemaal enthousiaste specialisten. Ook voor grotere montageprojecten beschik ik daarmee over de benodigde capaciteit. Daarnaast ben ik sinds kort een vaste medewerker aan het opleiden.”

Interieur wraps zijn helemaal hot

Interieur wraps, specifiek keuken wraps, zijn momenteel zeer populair. “Het begint steeds bekender te worden wat de mogelijkheden zijn van zelfklevende folie. Je kunt bijna alles aanpakken, als de ondergrond maar vlak is: van wanden en kasten tot deuren en afzuigkappen. Min of meer toevallig heb ik ontdekt wat een enorme toegevoegde waarde het geeft aan keukens. Met wat restmateriaal heb ik mijn eigen keuken een keer aangepakt met folie. Het resultaat was fantastisch. Dat wilde ik voor meer mensen mogelijk maken, vandaar dat ik me daar in ben gaan specialiseren.”



Een heel nieuwe look

“Keuken wrappen is feitelijk een vorm van hoogwaardige interieurstyling. Met de meeste luxe folies kun je je verouderde keuken een geheel nieuwe look en feel geven. In plaats dat je er een dure keuken van 10.000 euro ingooit, kun je die ruimte ook voor 2.500 euro laten wrappen. Daarmee bespaar je geld én je hebt geen verbouwingsstress. In no time ziet je keuken er weer geweldig uit. Het leuke is dat je zelfs stijlen kunt creëren die je niet zo in de winkel kunt kopen. Wij bieden bijvoorbeeld keuze in maar liefst 93 effen kleuren. Zo kun je eindeloos variëren om te komen tot jouw eigen,

persoonlijke stijl. We gaan sowieso geen enkele uitdaging uit de weg. Wat je idee ook is, wij doen ons uiterste best om dat te realiseren.” Waar ligt voor Michael de drive? “Ik heb echt een passie voor het materiaal. Als folie kunstenaar ben ik gedreven om ieder project zo goed mogelijk te doen.”

Neem contact op
of kijk voor de
mogelijkheden op
www.onderdeplak.nl

REVIEW



RESLEY STEWARD CO-OWNER DISTINCT LAKE

Goede service en vakmanschap. Voordat de opdracht werd aangenomen heeft Michael eerst met mij de gehele planning doorgenomen en mij laten zien wat er moest gebeuren zodat ik wist wat ik kon verwachten. Over het geleverde werk ben ik heel tevreden dus zeker een aanrader.



Onder
de Plak
BESUITVERZORGING

• INTERIEURWRAP • RAAMFOLIE • BELETTERING • VOERTUIGEN

Onder de Plak – Keukenweb | Weerenweg 15C, Zwanenburg | 06-26654006 | ikzit@onderdeplak.nl

www.onderdeplak.nl / www.keukenweb.com

Als we ons allemaal nou eens niet meer zo schuldig zouden voelen over wat we eten.

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd, waarin we de tiet kregen toen we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Hou hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met 15 minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke **KILLERBODY** chocoladerepen met proteïne, want snacken zonder schuldgevoel dat kan!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

DAGJE UIT GIETHOORN DE WIEDEN FIETSRUTE



Nederland staat niet voor niets bekend als fietsland. Veilige, comfortabele fietspaden, lekker vlak en je fietst zo van het ene landschap in het andere. Neem bijvoorbeeld de Giethoorn de Wieden fietsroute. Deze fietsroute vanuit Giethoorn voert dwars door Nationaal Park Wieden-Weerribben. Dit moerasgebied is ontstaan door turfwinning rond de dertiende eeuw. Het overgebleven land viel ten prooi aan overstromingen. Zo ontstonden de meren die je onderweg volop tegenkomt. Plassen die door verving ontstaan zijn, noemt men hier 'wieden'. Naast Giethoorn rijd je ook langs Belt-Schutsloot, een pittoresk waterdorp. De plaatselijke bevolking leefde er jarenlang van turfwinning. Toen de turf op raakte, schakelden ze over op rietteelt. **Kijk voor meer informatie op www.nederlandfietsland.nl**

FILMPJE KIJKEN LET HIM GO

Na het tragische verlies van hun zoon verlaten de gepensioneerd sheriff George Blackledge en zijn vrouw Margaret hun ranch in Montana. Ze willen hun jonge kleinzoon redden uit de klauwen van een zeer gevaarlijke criminele familie, geleid door matriarch Blanche Webo. Als ze ontdekken dat de Weboys niet van plan zijn het kind te laten gaan, hebben George en Margaret geen andere keus dan te vechten voor hun gezin tot het bittere einde. Deze thriller en misdaadfilm is geregisseerd door Thomas Bezucha (bekend van de films Big Eden en Monte Carlo). **LET HIM GO is vanaf 2 april te zien op Pathé Thuis.**



BOEKJE LEZEN VOGELEILAND



De opstandige Marianne haat haar ouders, school en de maatschappij. Ze loopt van huis weg en gaat met de oudere Berend op het onbewoonde Vogeleiland wonen. Ze leven een idyllisch leven totdat Marianne zwanger raakt en moet bevallen. Ze raakt in paniek en wil terug naar de bewoonde wereld. Berend realiseert zich dat hij in de cel zal belanden als hun verhaal naar buiten komt. Vanaf dat moment wordt Marianne zijn gevangene. Jaren later kampt Nicole, het zusje van Marianne, nog steeds met het trauma van haar verdwijning. Een schokkende gebeurtenis doet de hoop oplaaien dat haar zus nog leeft. **VOGELEILAND van Marion Pauw is vanaf 8 april verkrijgbaar.**

Ons team

MEER DAN EEN TRAINER

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

24

SCHRIJF JE NU IN
VOOR EEN
PROEFLES



HET IS DE KUNST OM IN DE LESSEN VOLDOENDE UITDAGING TE BIEDEN op ieder niveau, voor jong en oud. Ieder lichaam is immers anders. Mede om die reden worden onze lessen verzorgd door geschoolde docenten. Trefbal, touwklimmen, bokspringen, ringzwaaien, handstand, basketbal, volleybal... Het komt allemaal terug. Door te zorgen voor veel variatie in de lessen, houden we je gemotiveerd en kost het je geen enkele moeite om het vol te houden. Heb jij ook goede herinneringen aan de gymles 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!

25

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede culturaanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Wil jij kans maken op mooie prijzen? Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje voor- of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.

Lenette van Dongen: ‘Openheid is kracht’

‘IK DENK DAT
IK WEL EEN
EINZELGÄNGER
WAS’

De prijswinnende show *Paradijskleier* van cabaretière Lenette van Dongen is niet zomaar een cabaretshow. Het is een lofzang op het ouder worden, tevreden zijn met jezelf en afrekenen met negativiteit. “Een happening met humor en ontroering”, vertelt Van Dongen.

In 2019 kreeg Van Dongen de Poelifinario - de belangrijkste cabaretprijs van Nederland - voor haar cabaretshow *Paradijskleier*. Na haar optredens en een televisie-uitzending werd ze bedolven onder de positieve reacties. “Iedereen was laaiend enthousiast! Het is ook een hele vrolijke show. Een happening met humor en ontroering”, aldus de cabaretière, wiens openheid en eerlijkheid enorm worden gewaardeerd.

Geen einzelgänger meer

“Ik denk dat mijn *Paradijskleier* zo open, spontaan en vrij is geworden, omdat ik al drie jaar lang drie keer in de week vrij leerde spreken”, vertelt Van Dongen. Ze doelt hierbij op de video's en livestreams die ze op haar Facebookpagina publiceert. Van Dongen heeft daar een online gemeenschap opgebouwd van bijna negentig duizend volgers. Op haar pagina geeft ze (meestal live) meditatie en

oefeningen, deelt ze liefdevolle inzichten en gaat ze gezellig in gesprek met haar volgers. “Ik denk dat ik wel een einzelgänger was. Nu ben ik niet meer bang en minder op mijn hoede. Openheid is kracht.”

Paradijskleier komt terug

De cabaretière is dan ook eerlijk als ze zegt dat ze het optreden in theaters eigenlijk niet mist tijdens de coronacrisis. “Maar dat komt ook omdat ik al een jaar vrij had gepland. Het valt nu gewoon samen met corona. Dat wat ik mis aan overdracht, plezier en reacties haal ik uit mijn live Facebooksessies.”

Maar theaterfans van Van Dongen hoeven niet bang te zijn dat ze het podium de rug toekeert. “Vanaf januari 2022 ben ik weer op het podium te zien”, laat ze weten. *Paradijskleier* gaat namelijk in reprise! Dan haalt ze haar afgelaste shows in en is de kans groot dat ze een paar extra voorstellingen speelt.

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist).



**'MIJN IDEALE MAN
MOET EEN BEETJE
PIT HEBBEN'**

**LENGTE
180 CM**

**LEEFTIJD
39 JAAR**

**OGEN
BRUIN**

*Jij reageert
toch ook?*

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

Vrijgezel Ilona stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Onlangs zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor: Ilona Benders.

Twaalf jaar lang woonde Ilona in Turkije. Na haar scheiding in 2016 kwam ze terug naar Nederland om samen met haar kinderen van acht en tien jaar oud een nieuw leven op te bouwen. Nu alles in een rustiger vaarwater is gekomen is ze weer toe aan een relatie.

Ilona heeft het normaal gesproken best druk met haar werk. Naast een vaste baan in de jeugdzorg heeft ze namelijk haar eigen onderneming, IM Medical Travel, waarmee ze medische reizen op het gebied van tandheelkunde, ooglasering en haartransplantaties verzorgt naar Turkije. "Vanwege de coronacrisis ligt het nu even stil, maar zodra het kan, ga ik er weer vol tegenaan."

"Ik heb een vrij rustig karakter. In het begin kijk ik graag even de kat uit de boom. Verder ben ik direct en zeg ik waar het op staat, daar moet je dus wel

tegen kunnen. Ik houd van gezelligheid, ga graag uit eten of ergens een drankje drinken. Stedentrips en vakanties zijn mijn favoriet. Maar een avondje op de bank hangen, vind ik ook helemaal prima."

**Ilona zoekt
de liefde van
haar leven!**

Wat voor eigenschappen heeft haar ideale man? "Hij moet langer zijn dan ik, ik ben 1.80 meter. En hij mag ook wel pit hebben. Het is fijn als hij er leuk uitziet, maar het belangrijkste is dat de klik er is. Ik zou graag iemand hebben met wie ik nieuwe herinneringen kan maken, iemand die lief is en waarmee ik de dag kan doornemen. Praten over dingen die goed gaan, maar ook iemand die, wanneer het even tegenzit, de positiviteit in dingen ziet. Iemand die knuffelt, warmte uitstraalt en genegenheid biedt. En geen nieuwe vader voor mijn kinderen, maar wel iemand die het goed met hen kan vinden."

Wil je reageren? Stuur dan een reactie met pasfoto naar info@immedicaltravel.com



VERGOEDING
DOOR ZORG-
VERZEKERING

PLAN BIJ
ONS JE
AFSPRAAK
ONLINE IN!

Jouw huid optimaal laten stralen?

De huid wordt beïnvloed door invloeden van binnen en van buiten. Een gezichtsbehandeling helpt de huid weer in optimale conditie te brengen. Tijdens een skincare treatment bij Beauty Clinic Haarlem krijgt de huid alle aandacht en verzorging om te herstellen en weer in balans te komen.



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

Thuisblijven kan!



Mensen denken vaak dat een uitvaartondernemer altijd na het overlijden komt. Vaak is dat natuurlijk zo, maar ik kom steeds vaker bij mensen vóór een overlijden.

Mensen die totaal nog gezond zijn, maar in hun naaste omgeving hebben meegemaakt hoeveel er bij het regelen van een uitvaart komt kijken. Hoeveel vragen je nog op je afgevuurd krijgt. Of mensen die gehoord hebben dat ze ziek zijn en het allemaal goed geregeld willen hebben, willen een afspraak maken om alles door te nemen.

Er is veel onwetendheid bij mensen en dat wil ik wegnemen. Als ze erover na kunnen denken, brengt dit mooie en bijzondere dingen voor hen. Een persoonlijke uitvaart.

Ook weten mensen vaak niet dat er zorg voor hen én hun naasten beschikbaar is, vóór het overlijden. Als ik dan het woord Hospice noem, dan trekt men vaak al terug en wil er weinig over horen. Thuisblijven! Dat is wat men vaak wil. Maar dat kan!

Als ik dan benoem dat zij er ook zijn om de familie te ontlasten tijdens de zeer zware periode in de laatste levensfase, krijgt men toch wel interesse.

In de Haarlemmermeer heb je bijvoorbeeld Hospice Bardo. Zij bieden via de Ondersteuning Thuis met professionele casemanagers zorg tijdens de laatste fase aan huis. Zij worden daarbij ondersteund door veel vrijwilligers die bij je thuis komen en hulp bieden op allerlei manieren. Denk dan bijvoorbeeld aan: het voorlezen van de krant, koffie drinken, de hond uitlaten, boodschapje doen, wandeling maken, er gewoon zijn, zodat de partner even naar de fysiotherapie kan. Dit soort ondersteuning is goud waard!

Wil je informatie of een keer kijken bij Bardo bel dan: 023-333 47 00.

Wil je vrijblijvende informatie over een uitvaart, bel dan 06-22893080 of mail naar: info@ankhuitvaartzorg.nl

..... Omdat ieder mens anders is.

Ankh Uitvaartzorg

BIJLES OPNIEUW

uitgevonden

BRUISENDE/TOPPER



BLIJ
LES

Goed onderwijs moet voor iedere leerling toegankelijk zijn. Dat is de overtuiging van Max Uphoff en Jesper van Loon, eigenaren van BLIJLES Bollenstreek. Vandaar dat deze twee enthousiaste jonge ondernemers met hun onderwijsplatform jongeren de juiste ondersteuning bieden voor een betaalbare en eerlijke prijs.

BLIJLES Bollenstreek is letterlijk en figuurlijk een jonge onderneming. Maar daardoor zeker niet minder professioneel. Integendeel zelfs. Max en Jesper hebben in nog geen twee jaar tijd een onderneming neer weten te zetten waar je u tegen kunt zeggen. Max: "We hebben honderden docenten in ons bestand en hebben ook al heel veel jongeren kunnen helpen met hun opleiding. En we blijven maar groeien, sinds enige tijd hebben we zelfs twee dochterondernemingen: BLIJLES Haarlemmermeer en BLIJLES Hollands-Midden."

Betaalbaar

Wat ooit puur begon met het geven van bijles, is inmiddels uitgegroeid tot organisatie waar ze zich onder andere ook nog bezighouden met examentraining en huiswerkbegeleiding in opdracht van bijvoorbeeld scholen en sportclubs. "Ons succes? Om te beginnen dat onze insteek anders is dan die van de meeste andere bijlesbedrijven. Bij ons draait het niet in de eerste plaats om geld verdienen, wij willen juist toegankelijk zijn voor een zo breed mogelijke doelgroep, dus ook voor de mensen met een wat kleiner budget. Bijles kost bij ons maximaal vijftien euro per uur en dat zal ook nooit duurder worden. Bovendien weegt het sociale aspect bij ons onderhand net zo zwaar als de vakspecifieke hulp die we bieden."

Hey Max, ik heb net mijn cijfer voor bedrijfseconomie. Ik heb een 8 gehaald! Nogmaals bedankt voor alles!!

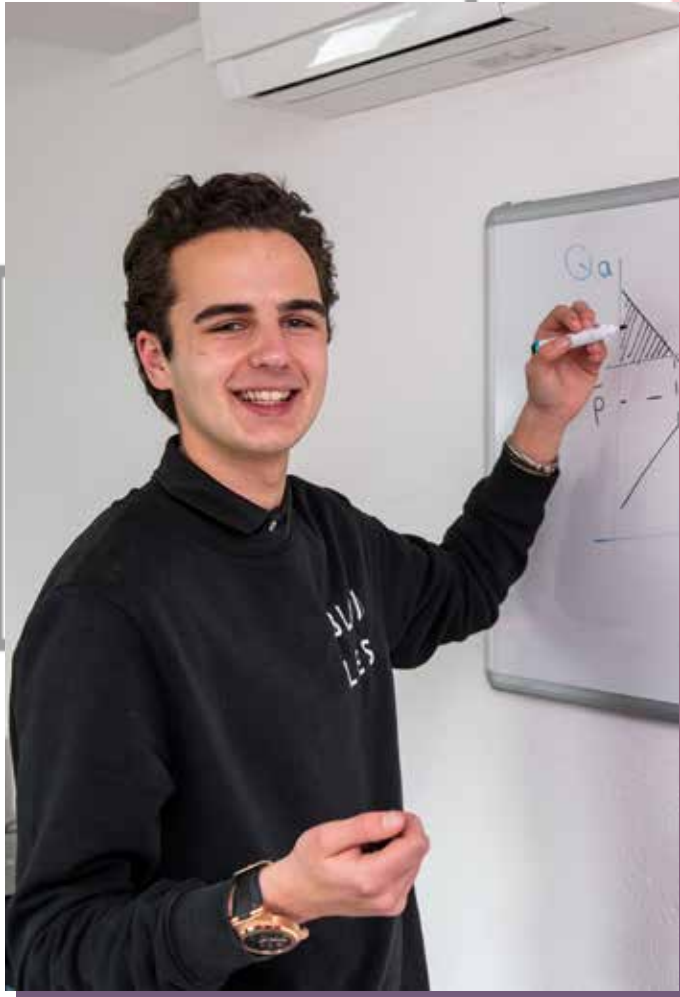
10:21

Heyheyy
Ik heb mijn cijfer voor BE al gekregen !!

20:55

Psst.. Lees verder op de volgende bladzijde





The Match Generator

Een ander belangrijk punt waardoor BLIJLES Bollenstreek zich weet te onderscheiden is dat het echt een organisatie voor en door jongeren is. “De leeftijd van onze bijlesdocenten ligt tussen de veertien en de vierentwintig. Hierdoor ligt de belevingswereld van onze docenten heel dicht bij die van de leerlingen.” Sowieso wordt er bij BLIJLES Bollenstreek veel aandacht besteed aan het maken van de juiste match tussen leerling en docent. “Hiervoor hebben we in samenwerking met Universiteit Leiden The Match Generator ontwikkeld. Een soort Tinder voor bijles”, lacht Max. “Alle leerlingen vullen eerst een uitgebreide vragenlijst in waarin onder andere vragen worden gesteld over iemands karakter en interesses. Op basis van deze vragenlijst wordt vervolgens een match gemaakt met een docent. Op die manier is volgens ons de kans het grootst dat de bijles echt effectief is.”

Match
GENERATOR

Voor alle leerlingen

Wie bij bijles alleen denkt aan middelbare scholieren, heeft het mis. “Door ons enorm brede aanbod aan docenten zijn wij er echt voor álle leerlingen. Dus van basisschool tot WO en alles daartussenin en dan voor alle mogelijke vakken. Uiteraard wordt een leerling altijd gematcht met een docent op het juiste niveau.” Voor het geven van bijles werken ze bij BLIJLES met drie verschillende pakketten. “Je hebt de keuze uit vijf, tien of vijftien bijlessen, maar net wat jij nodig denkt te hebben. In overleg met de docent kunnen deze lessen worden gegeven waar en wanneer het beide partijen uitkomt. Dit spreken zij onderling af waardoor we heel flexibel kunnen werken. Lessen worden bij ons vooraf betaald, dus ook daar heb je vervolgens geen omkijken meer naar. Alles om het voor de leerlingen – en hun ouders – zo makkelijk en leuk mogelijk te maken.”

WIL JE MEER WETEN OVER BLIJLES BOLLENSTREEK? NEEM DAN EEN KIJKJE OP WWW.BLIJLESBOLLENSTREEK.COM.

Nu het de jonge ondernemers zo voor de wind gaat en ze tegenwoordig zelfs hun eigen kantoor hebben van waaruit ze werken, hebben ze de mogelijkheid om zich nog meer voor anderen in te zetten dan puur door het geven van bijles. “Sinds onze start zijn we fenomenaal gegroeid”, vertelt Max trots. “Daardoor kunnen we nu ook andere jonge initiatieven ondersteunen. Jongeren zijn de toekomst en worden nog te vaak onderschat. Vanuit onze rol als platform steunen wij lokale en maatschappelijke initiatieven om meer jongeren een stem te geven.



BLIJLES Bollenstreek | Eigenaren: Max Uphoff & Jesper van Loon
06-48768577 / 06-18976102 | www.blijlesbollenstreek.com

Hoe houd je je staande in een overweldigende wereld als hoogsensitief persoon?

HSP coach Joyce Romkes vertelt.



Voel je je vaak onbegrepen? Heb je levendige dromen en heb je iedere dag wel even tijd alleen nodig om je op te laden? Als hoogsensitief persoon kun je de wereld en alle indrukken als zeer heftig ervaren. Geluiden komen harder binnen, je voelt de energie en emoties van andere mensen en je weet vaak niet meer wat je zelf vindt, denkt of voelt, laat staan wat je moet doen. Als je je niet bewust bent van jouw hoogsensitiviteit kun je daar dan ook erg van in de war raken. Toen ik opgroeide wist ik niet dat niet iedereen zo was als ik. Ik werd vaak als lastig bestempeld. In werkelijkheid was ik sneller moe en ontregeld door alle indrukken en energieën van anderen. Ik werd als lastig ervaren en moest niet zo zeuren. Het vervelende was echter dat ik het zelf ook niet begreep. Ik hield van sporten en had een topconditie. Waarom werd ik altijd moe en mijn broers en zussen niet? Ik kwam in een spiraal van onbegrip van mijn omgeving en van mijzelf, waardoor het alleen nog maar erger werd.

HSP herkennen bij jezelf is dan ontzettend belangrijk voor de kwaliteit van jouw leven. Als HSP- en lifecoach kan ik jou als ervaringsdeskundige jezelf beter leren begrijpen en je inzicht geven hoe je daar het beste mee om kunt gaan in deze overweldigende wereld. Voel jij je niet zo zeker als je graag zou willen en zou je je graag wat meer in balans willen voelen en in contact met jezelf? Wil je weten of jij ook HSP bent? Ga nu naar mijn website www.joyceromkes.com en neem contact op via info@joyceromkes.com en Je ontvangt dan de gratis HSP test. Na het invullen en retourneren van de test krijg je de gratis testuitslag en een 10 minuten toelichting en Q&A per telefoon.

Coaching kan plaatsvinden: 1,5 meter face to face (binnen of buiten in de natuur), online via zoom of email, telefonisch of een combinatie.

Bel of mail nu voor een afspraak naar info@joyceromkes.com of bel naar 06-10381039.



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

Rijangst na een ongeval

Het is niet ongebruikelijk dat iemand na een verkeersongeluk rijangst ontwikkelt. De één durft helemaal niet meer deel te nemen aan het verkeer, de ander is 'alleen' wat meer op z'n hoede. In welke mate dan ook, rijangst kan het plezier van autorijden erg aantasten.



Geertruid van Wassenauer

Rijangst kan op verschillende manieren ontstaan, maar in onze praktijk is een verkeersongeval meestal de aanleiding. Deze gebeurtenis heeft een traumatische werking op lichaam en geest. Dit zorgt ervoor dat in het brein een connectie wordt gemaakt tussen autorijden en angst. Deze angst kan tijdens het autorijden getriggerd worden, bijvoorbeeld door een fietser die plotseling oversteekt. Het gevolg is een sterke lichamelijke reactie (verhoogde hartslag, spanning, zweten) en een geestelijke reactie (angstige gedachten). Deze reactie versterkt bovendien het verband tussen autorijden en angst, waardoor de klachten steeds erger worden.

Rijangst kan op meerdere manieren worden behandeld. Zo bestaan er rijnscholen met rijinstructeurs met gespecialiseerde kennis. Er zijn ook therapieën, zoals exposure (stap voor stap de angst overwinnen) en EMDR (traumaverwerking) die kunnen helpen. Ademhalingsoefeningen en Mindfulness zijn ook tools die helpen de lichamelijke spanning te beheersen en te verminderen.

Wil je hier meer over weten? Neem dan contact op met onze herstelcoach, Sabine Gigengack.



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

VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

DE SCHERPSTE PRIJS VOOR TOPKWALITEIT



kijk zelf op: www.vanmossel.nl/occasions voor meer dan 6000 occasions!

Van Mossel OCCASIONS

VERVANGENDE TOESTEMMING VERHUIZING

Wanneer één van de ouders, nadat zij gescheiden zijn, met de kinderen wenst te verhuizen, zal deze in de meeste gevallen de toestemming moeten hebben van de andere ouder. Indien de ouders gezamenlijk het gezag over hun kind uitoefenen en de ouder bij wie het kind het hoofdverblijf heeft wil verhuizen, dient de andere ouder hiermee in te stemmen.

De toestemming van de andere ouder is ook nodig indien deze ouder niet het gezamenlijk ouderlijk gezag draagt, maar de verhuizing door de ouder met het eenhoofdig gezag de omgang met die andere ouder ernstig zal belemmeren of zelfs onmogelijk zal maken. Dit is het geval bij een verhuizing naar het buitenland.

Wanneer de ouder die wenst te verhuizen geen toestemming krijgt van de andere ouder, is de verhuizing met de kinderen niet toegestaan. Indien de ouder dan toch nog wenst te verhuizen, kan deze ouder bij de rechtbank een verzoek tot vervangende toestemming verhuizing indienen. De beslissing of de verhuizing wel of niet mag plaatsvinden, komt dan toe aan de rechter. De Hoge Raad heeft bepaald dat niet alleen

de belangen van het kind doorslaggevend zijn, maar dat alle omstandigheden in acht moeten worden genomen.

Helaas komt het in de praktijk nog te vaak voor dat een ouder zonder toestemming verhuist, hetgeen allerlei nare juridische consequenties met zich mee kan brengen zoals het moeten terugverhuizen of dat er een wijziging wordt aangebracht in de hoofdverblijfplaats van het kind.

Het is van groot belang dat dit soort zaken zorgvuldig wordt aangepakt.

Heb je hier hulp bij nodig, dan sta ik je graag bij.

*Hartelijk groet,
Assia Krim*



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

Krim
ADVOCaat
& MEDIATOR

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



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 Emilia).

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/



Prinsen Bolwerk 11 Haarlem | 023 5514074 / 0655767405 | www.nso-prinsheerlijk.nl | info@nso-prinsheerlijk.nl



Tips om je huid *lenteklaar te maken*

BEAUTY/LATIP

Het is april en dat wil zeggen dat het nu echt lente is. Met de warmere, zonnigere dagen die om de hoek loeren, is het tijd om je huid aan te passen aan de lente. Met deze zes tips is jouw huid klaar voor de lente!

1. Lichte textuur foundation
Kies voor een transparante foundation om een frisse lente look te creëren. Denk aan een crèmige foundation. Je mooi huid blijft daardoor wel zichtbaar. Om dit transparante effect beter tot zijn recht te laten komen, raden we je aan om eerst een primer aan te brengen. Hiermee zorg je dat je je huid echt van binnenuit laat stralen. Misschien heb je aan de winter nog wat rode plekjes en oneffenheden overgehouden? Werk deze dan weg met een concealer. Stip de plekjes licht aan en vervaag de make-up. De basis voor je lente make-up look is gelegd..

2. Frisse glans door te highlighten
Wie heeft er in de winter geen last van een dof en grauwe huid? Het wordt tijd om te stralen. Dat doe je met behulp van highlighter. Nu gaan we dit accentueren door ook een frisse glans over de huid heen te leggen. Gebruik hiervoor een zachte kleur highlighter, die je eventueel een beetje mengt met je foundation voor een extra natuurlijk effect. Breng de highlighter aan op je jukbeenderen, onder je wenkbrauwen, op de neusbrug en de cupidoboog.

3. Lentekleuren oogschaduw
In de lente is het een goed idee om te beginnen met zachte kleuren oogmake-up. Je kunt er zo langzaam aan wennen dat je weer wat opvallendere kleuren kunt gaan dragen. Voorbeelden van zachte kleuren oogschaduw zijn: rosé, geelgoud, lichtkoper en denk ook aan pasteltinten. Het hangt van jouw

huidtint, oogkleur en persoonlijke stijl af, wat mooi bij je past. Een extra tip voor een frisse lente make-up look: breng een beetje witte oogschaduw aan op de binnenkant van je ooglid richting je binnenooghoek.

4. Zachte, stralende lippen
Om lipmake-up goed tot zijn recht te laten komen, zijn zachte, schilfervrije lippen een 'must'. Dat bereik je heel eenvoudig door met een schone tandenborstel met wat water je lippen voorzichtig te scrubben. Daarna breng je een hydraterende lippenbalsem aan met een kleurtje of maak je je lippen daarna op met een mooie kleur lipmake-up. Denk voor een frisse lente look aan kleuren als oudroze, pastelroze, zacht rood en nudetinten. Voor extra nadruk breng je er een transparante lipgloss over aan.

TIP!

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



Model @irabeelidelbelfort
Fotograaf @nicogastman
Makeup hair & Styling Anemiek Tip @muahlatip

La Tip | 06-39474707 | latip@latip.eu | www.latip.eu



VOOR EEN STRALEND WITTE *lach*

Wit, witter, witst

Of u nou voor een natuurlijk resultaat of een extra wit gebit gaat. Het is allemaal mogelijk!

Online afspraak maken

U kunt direct via onze website een afspraak maken op het moment dat voor u het best uitkomt.



MIJN TANDENBLEKER
HAARLEM

Generaal Cronjéstraat 53, Haarlem | 06-48469230 | www.mijntandenblekerhaarlem.nl

MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

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

COLUMN/SANDRA KLEIN

Sterrenstof

Op een mooie lenteochtend hoorde ik van de dagworkshop 'LOSLATEN'. En toen gebeurde het: het leek alsof er sterrenstof over mij werd uitgestrooid. Loslaten in één dag! Is het dan toch mogelijk? Dat wil ik ook! Als een kind dat ijsjes ziet en vervolgens maar één doel heeft. Tegelijkertijd gebeurde er ook iets anders in mij: "Loslaten in één dag? Dat kan niet!". Het volwassen deel in mij weet dat het ijsje nooit zo lekker smaakt als dat de verpakking doet vermoeden.

Zoals dat gaat met interne conflicten: er is veel onrust, weinig beweging en geen besluit. Toen ook mijn goede humeur verdampte, werd het tijd voor zelfreflectie.

Wat maakte dat ik naar deze workshop wil? Ik realiseerde me dat ik wilde dat de trainer zorgt dat ik kan loslaten wat ik onbewust vasthoud. Een fijne gedachte en tevens een onrealistische aanname. Een pijnlijk gevoel van leegte speelde op. Dit was dus wat er onbewust speelde! Als de trainer mijn leegte oplost, dan hoef ik het zelf niet te doen.

Met dit besef kwam er weer rust en ontspanning in mijn lichaam. Wil ik iets met deze leegte, dan zal ik het ZELF moeten onderzoeken. Hooguit met hulp van een ander, maar niet via de ander. De sterrenstof was opgelost en de weerstand tegen de workshop ook. Er ontstond interesse in de workshop vanuit een ander oogpunt, vanuit nieuwsgierigheid. Wat heeft die man te vertellen?



Sandra Klein is lichaamsgericht therapeut en coach in persoonlijke groei, stress- en traumaverwerking. Zij begeleidt mensen bij het vergroten van hun innerlijke veerkracht.

Totem
*Bod*ymind
therapie | coaching | begeleiding

Raadhuisstraat 56a Heemstede
06-12177155
info@totembodmind.nl
www.totembodmind.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 viersterrenhotel 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!*



Een *koninklijke* sinaasappeltaart

Een feestje vieren, daar zijn we allemaal wel aan toe. Deze sinaasappeltaart met amandelen zorgt altijd voor feestvreugde. Een lekkerder Oranjegevoel zul je deze Koningsdag niet krijgen.

8 PERSONEN - 15 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

8 eieren
250 g poedersuiker
1 sinaasappel (sap en schil)
een mespuntje kaneel
1 vanillestokje
250 g geraspte amandelen
50 g vloeibare boter
90 g amandelschilfers
2 cl sinaasappellikeur

springvorm 26 cm

BEREIDING

Scheid de eieren en klop de eidooiers met de poedersuiker schuimig. Voeg de geraspte sinaasappelschil, de kaneel en het merg van het vanillestokje toe aan het suiker-eimengsel en roer alles goed door elkaar.

Spatel daarna de geraspte amandelen en de gesmolten boter erdoor. Klop nu het eiwit stijf en spatel dit ook voorzichtig door het amandel-eimengsel.

Vet de springvorm in en giet daar het deeg in. Bestrooi het geheel met de amandelschilfers. Bak ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Meng ondertussen het sinaasappelsap met de likeur.

Prik met een vork een paar gaatjes in de warme cake en besprenkel deze met het gealcoholiseerde sinaasappelsap. Laat de cake afkoelen en bestuif met poedersuiker.

PUZZELPAGINA



Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-9-9**.

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 lente. De oplossing van vorige maand was **gezond**.

Maak kans op deze

Peach blossom Smoothing Body Wash



Dompel je onder in de geur van de lente met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



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

Maak kans op een

SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda bubbels
smaakje apparaat
bruisend lekker
water genieten

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 mei de oplossing in op onze site: www.haarlembruist.nl

Fris

bij u thuis!



3-GANGEN
€ 35,-

MET ENKELE STAPPEN EENVOUDIG EN SNEL OP TAFEL!

U ontvangt van ons een tas vol met lekkere dingen. Met onze instructies staat dit menu in een handomdraai op tafel. Verander in een ware chef! U heeft circa 5 minuten werk per gang, dat is goed te doen toch? Moeten wij ergens rekening mee houden? Geef dit dan door in het opmerkingen veld!

**LET OP: BESTELLEN VOOR VANDAAG?
DAT KAN TOT UITERLIJK 14:00!**

FRIS
RESTAURANT

by Rick May

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

15/20 GAULT & MILLAU
LEKKER TOP 500
VERMELDING IN DE MICHELIN GIDS

JRE
JEUNES RESTAURATEURS