

DE ZAANSTREEK 

SEPTEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBRUIST.NL

BRUIST



Yoga: nuttig
voor iedereen

***Sjors van
der Panne:***
‘Waarom zijn we
zo hard?’

Het knippen van krullend haar... ...een vak apart

Als je krullen hebt, dan heb je waarschijnlijk al ondervonden dat het knippen van je haar een uitdaging kan zijn. Wordt er bij het knippen geen rekening gehouden met je krullen, dan kan je na afloop pluizend haar hebben of krullen die niet meer mooi bundelen. Het knippen van krullend haar is een vak apart en laten wij daar nu juist in gespecialiseerd zijn!

Wij knippen al ruim twintig jaar krullend haar met de CURLSYS® kniptechniek. Deze revolutionaire knip-techniek voor krullend haar is bedacht en verder doorontwikkeld door Brian McLean. Dankzij intensieve trainingen en jaarlijkse masterclasses heeft Brian McLean ons ondertussen het McLeanCURLSYS® Mastercircle Membership toegekend. Momenteel zijn er slechts dertien kappers in Nederland die dit Membership toegekend hebben gekregen. Een groot aantal van onze klanten is inmiddels fan van deze techniek en rijdt er graag een flink stuk voor om. Je krullen zijn bij ons dus in veilige handen!

De ene krul is de andere niet

Bij een CURLSYS®-behandeling wordt gekeken wat voor soort krul je hebt en wat deze nodig heeft om het best tot zijn recht te komen (ondersteuning, lucht, volume et cetetera). Na een CURLSYS®-behandeling zullen je krullen beter blijven zitten, minder pluizen, beter bundelen en makkelijker hanteerbaar zijn. De producten die tijdens de behandeling gebruikt worden zijn afgestemd op de soort krul die je hebt.

Inbegrepen bij de behandeling

Kom je voor het eerst, dan wordt eerst bekeken hoe je krullen zijn als je haar droog is en wordt er gevraagd hoe je je haar het liefst draagt en of je je krullen wel eens gladstrijkt met een stijltang. Vervolgens wordt je haar gewassen, geknipt en gedroogd. Hierbij worden producten gebruikt die zijn afgestemd op de behoeften van jouw haar. Tijdens de behandeling kan je al je vragen over verzorging en styling van je krullen kwijt aan de kapper of kapster die je knipt.

Curly Girl-methode

Ben je een Curly Girl? Wees dan gerust. Wij zijn op de hoogte van deze methode en hebben in de salon genoeg producten die voldoen aan CG-voorwaarden.

Nieuwsgierig?

Kijk op onze website voor meer informatie, foto's en het maken van een afspraak:
www.leeringenpartners.nl/kapsalon/curlsys/



LEERING EN PARTNERS
GOED VERZORGD



Het sprookje van het dansende meisje

Soms kom je bij een familie thuis en staat er een mooi tafereel in een hoekje van de kamer. Een openstaande schelp, dansschoenen, een masker en een mooie zijden sjaal. Dat zet je aan het denken en dan kan het soms zijn dat we een sprookje vertellen tijdens de uitvaart.

Er was eens een lief meisje. Geboren hier heel ver vandaan. Ze werkte hard. Maar een verdriet dat ze haar hele jonge leven al met zich meedroeg maakte haar leven zwaar. Zwaarder dan al het werken van een heel jaar bij elkaar. Het meisje besloot het geluk te zoeken. Ze dacht bij zichzelf. 'Wat maakt mij blij?' Ze wikte en woog en voelde na in haar hart wat haar vreugde zou schenken en haar verdriet naar de vergetelheid zou voeren. En toen wist ze het. En na lang nadenken was ze eruit.

Van haar spaargeld kocht ze een paar prachtig mooie zwarte met zilveren stippen versierde dansschoenen en een gouden masker. Want dansen, daar werd ze gelukkig van. Ze danste rondjes op haar schoenen en danste haar verdriet weg. Voor het eerst voelde ze zich gelukkig!

Het meisje danste nooit voor de wereld. Zodra er iemand haar kamer binnenkwam was ze onherkenbaar door het masker dat ze op had.

Nee, de vreugde van het dansen was alleen voor haar bestemd. Op een dag kwam oma onverwachts binnen en zag haar kleindochter stralend van geluk dansen. Het ontroerde oma om haar zo te zien.

Jonge vrouw

Na jaren van hard werken besloot het lieve meisje, dat inmiddels een jonge vrouw was geworden het geluk in een ander land te zoeken. Ze verliet haar familie en trok de wijde wereld in. Met haar attributen die haar deden dansen en vrij zijn had ze het vertrouwen gekregen dat het geluk ergens op haar wachtte. Hoewel het afscheid Oma zwaar viel, gunde die haar kleindochter het beste in het leven. Tot diep in de nacht werkte ze aan het afscheidscadeau om aan haar lieve kleinkind te geven. Toen de dag van 'afcheid nemen' was aangebroken zei ze: 'Lief kind, het geluk is er ook voor jou. Omring je zelf met lieve mensen die zien wie je bent en als je die gevonden hebt, pas dan mag je dit cadeau uitpakken.'

Altaar

Ze maakte een klein altaar in haar kamer waarop de dansschoenen met glimmende steentjes stonden en het gouden masker. Het masker hoefde ze nu niet meer te dragen. Ze mocht zijn wie ze was. Alleen de langwerpige schelp met de mooie diamant erin bleef dicht. Op een dag stond ze voor de spiegel en zag dat ze ouder was geworden. Ze dacht terug aan haar leven zoals die ooit geweest was en waar de dansschoentjes en haar masker getuigen van waren. Het lieve gezicht van haar Oma verscheen weer voor haar en opeens herinnerde ze zich het cadeau wat ze van Oma had gekregen. Ze had haar belofte gehouden en het niet opengemaakt. Het lag nog stil te wachten boven in haar kast.

Cadeau uitpakken

Nu was de tijd aangebroken om het cadeau uit te pakken. Het papier rook wat muf van alle jaren dat het onaangeroerd had gelegen. Met trillende handen maakte ze het pakje open en nam de prachtige, met pareltjes afgezette witte jurk in haar handen. De jurk, die haar Oma met zoveel liefde voor haar had gemaakt, deed haar huilen van geluk en deed haar het gemis van haar Oma weer zo voelen. Maar ze voelde zich heel! Ze trok de mooie jurk, de glimmende dansschoentjes aan en deed de paarste sjaal om. Het masker had ze niet meer nodig. Ze kende zichzelf en had zich verzoent



met haar verdriet en haar verleden. Ze danste en danste de hele dag en de hele nacht door. Ze danste zich vrij de wereld in.

Het lieve meisje, werd een jonge vrouw, groeide op en werd ouder tot ze op een dag afscheid moest nemen van het leven. Maar werd en word nooit vergeten. De mensen herinneren haar als een warme stralende zon en men dacht aan haar fonkelende passie die kon schitteren als de sterren in de nacht. Als een diamant: zeldzaam en kostbaar in haar liefde, moed en kracht. Ja, dat was ze, sterk en fonkelend als een diamant. Ook al is ze niet meer bij ons, zo zal ze nog altijd in onze harten blijven.





8



12



28

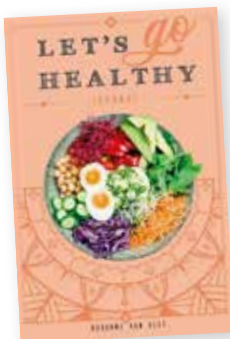
Inhoud



16



18



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 BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
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.**



DIT NAJAAR
STARTEN MET
ADVERTEREN,
MÉT SUPERVEEL EXTRA
KORTING? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

Heerlijk, die zomer! Door de zon heeft iedereen weer meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Wij ook en dat gevoel houden we graag zo lang mogelijk vast. Het beoefenen van yoga blijkt daar een perfecte 'tool' voor te zijn. En zeg nou niet meteen 'yoga is niets voor mij'. Dat kun je immers pas met zekerheid zeggen als je het echt zelf hebt geprobeerd. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je daarom wat tips met betrekking tot yoga.

Bruisende lezer,

Natuurlijk heeft iedereen zijn of haar eigen manier om energie op te doen, maar ook om energie kwijt te kunnen. Iets waar ook zanger Sjors van der Panne zo zijn eigen methodes voor heeft, zoals verderop valt te lezen.

Hetzelfde geldt natuurlijk voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij hebben hiervoor allemaal zo hun eigen manieren ontwikkeld. Gemene deler is echter dat zij stuk voor stuk al hun energie in hun werk steken. We zijn er dan ook trots op dat we deze maand wederom heel wat van hun verhalen mogen delen.

Veel leesplezier,
René Moes

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

Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

Welke vorm is geschikt voor mij als beginner?

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les van krijgt. Het is

belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

Wat heb ik nodig?

Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken.

Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je graag beginnen met yoga? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER
ONTSPANNING
EN RUST IN
JOUW DRUKKE
LEVEN



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!*



LEZERSACTIE*

WIN een innovatieve foundationspray van That'so

Deze Face Up is een innovatieve foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het legt als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. Face Up is verkrijgbaar in licht, medium en dark. www.thatso.nl TAG #FACE UP



LEZERSACTIE*

Maak kans op een MINERAL SUN BOX met 100% natuurlijke zonproducten.

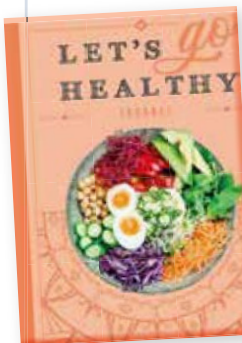
Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting na blootstelling aan de zon. www.ik-skinperfection.nl

TAG #MINERAL



Do
mee en
win

LEZERSACTIE*
Maak kans op één van deze journals van Roxanne van Olst.



Een uniek kookboek en bullet-journal in één voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Ook met vega, vegan, lactose- en glutenvrije recepten.

www.gezondmetrox.nl TAG #HEALTHY



COMFORTFOOD

Voortaan kun je genieten van plantaardige en bourgondische gerechten van EAT.PEASY zonder daarvoor ook maar een minuut in de keuken te hoeven staan. EAT.PEASY maakt honderd procent plantaardige gerechten, eenvoudig bij jou thuis geleverd. Dat is pas comfortfood!

www.eatpeasy.nl

SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE*
Maak nu kans op deze vaas in koraal t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.

www.livinroom121.be
TAG #LIV'IN ROOM

BRUIST
Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



win

Heerlijke

KOEK IN DE BUS

Een gevulde koek zoals hij moet zijn, eenvoudig thuisbezorgd met een brievenbuspakket. Ze zijn vers en worden met de hand gemaakt door bakker Edwin Klaasen. Tot als cadeau of als een lekker verwenmoment voor jezelf dankzij het wekelijkse abonnement.

www.degepuldekoek.nl



nazomer!

LEZERSACTIE* Maak kans op het boek van Michael Pilarczyk: Je Bent Zoals Je Denkt.

'Je bent toch niet je gedachten?'. Maar wie of wat ben je dan wel? is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. Daarover gaat dit boek. In Je Bent Zoals Je Denkt lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft. <https://bit.ly/je-bent-zoals-je-denkt> TAG #MICHAEL



*LEZERSACTIES

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. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

Jeuk is erger dan pijn en ik spreek uit eigen ervaring. Maar bij mij is dat nu verleden tijd. Je kan blijven smeren met zalfjes, maar met die middeltjes onderdruk je misschien alleen de symptomen. De oorzaak die jou die verschrikkelijke jeuk geeft, zit ergens binnen in je lijf.

AAAAAH JEUK!

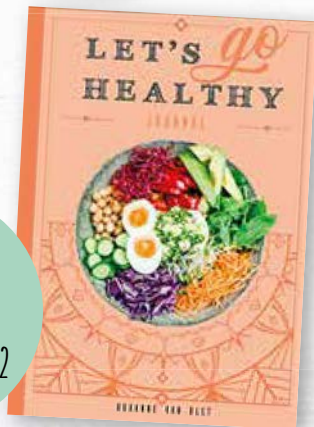
(AC)NÉEEE! Puistjes, pukkeltjes of flinke acnebulten. 'Ze horen bij de puberteit', 'je groeit er wel overheen' of 'wat zeur je nou, er zijn toch ergere dingen in het leven'. Nou nee, zeker niet! In je puberteit zit je helemaal niet te wachten op een onrustige huid. En sommigen lijken wel een eeuwige jeugd te hebben; de twintig gepasseerd en die puistjes gaan maar niet weg. Wil jij weten waarom jouw huid zo onrustig blijft en vind jij het wel welletjes geweest met die pukkels?

Ik ben op zoek naar schurft, eczeem, acne en psoriasis. Eigenlijk alles wat jeukt, schilfert en uitslag geeft. Door middel van een anamnese kunnen we erachter komen wat de oorzaak is. En als we de oorzaak hebben gevonden, dan kunnen we deze aanpakken met de juiste voeding. Laat mij jou helpen!

GA NAAR
WWW.GEZONDMETROX.NL
VOOR MEER INFORMATIE!

BE HAPPY, BE HEALTHY!

X ROX



Yoga verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in één week net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000 **gedachten** per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er **300 miljoen** mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen **buiten in de natuur**. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.



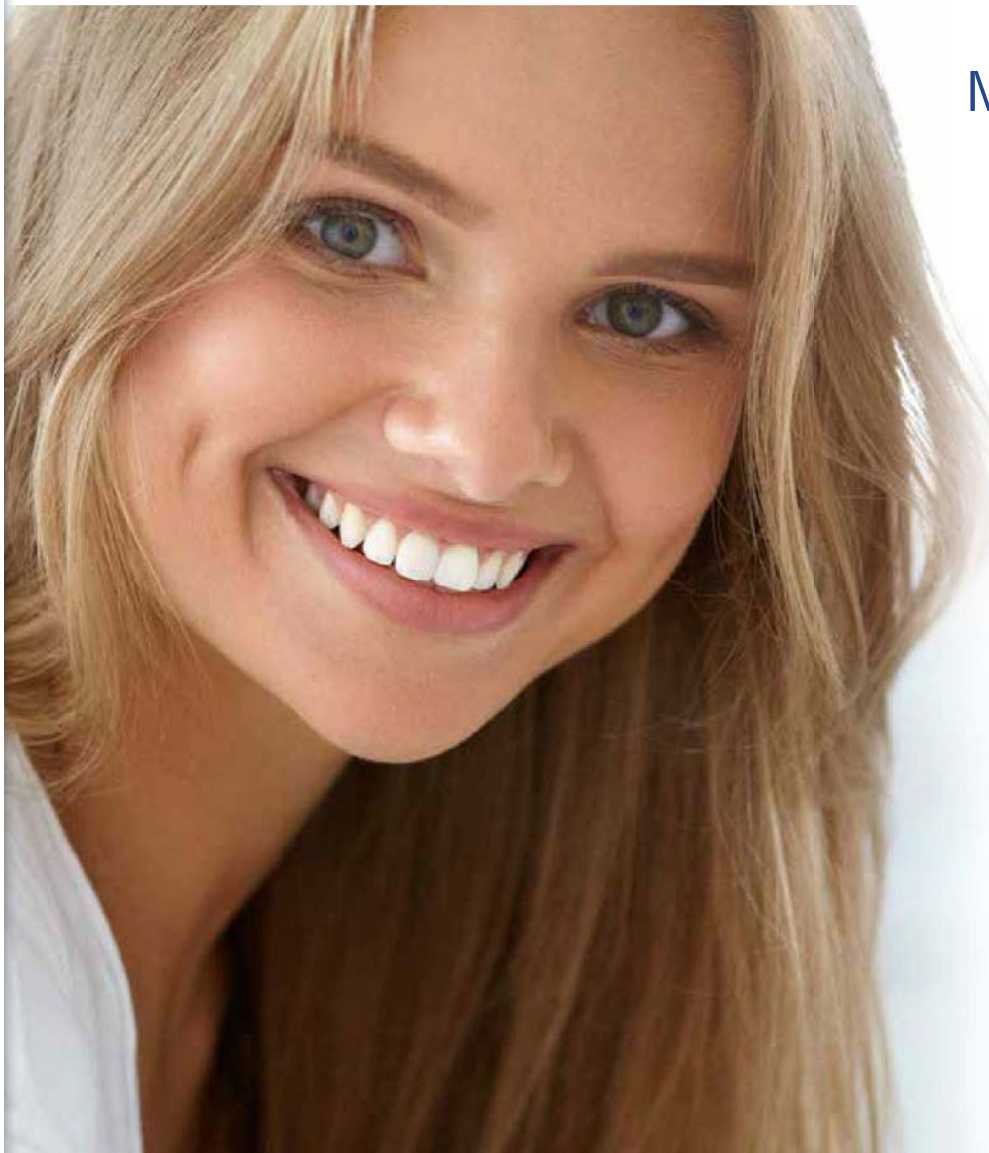
**WIST JE DAT:**

- Het dagelijks reinigen van tussenruimten noodzakelijk is omdat je met poetsen maar 60% van het tandoppervlak raakt?
- 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?

Genoeg reden om eens een afspraak te maken bij Medi-Mondzorg Mondhygiënist!



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



Nu ook bij Medi-Mondzorg Mondhygiënisten

TANDEN BLEKEN

Een fris, schoon en gezond gebit, wie wil dat nu niet? Daarom is het verstandig om regelmatig een bezoekje te brengen aan de mondhygiënist.

Mensen uit Zaandam en omstreken kunnen hiervoor terecht bij Medi-Mondzorg Mondhygiënisten, gevestigd in Gezondheidscentrum Zaandam Oost aan de Heijermansstraat 143A in Zaandam.

In eerste instantie staat bij ons de gezondheid van het gebit voorop maar wij krijgen steeds vaker de vraag of het gebit ook witter kan. Er zijn heel veel methodes om je gebit witter te maken, maar daar zijn ook heel veel schadelijke materialen bij. Het is dus altijd verstandig om dit via je tandarts of mondhygiënist te doen. Na lang onderzoek hebben wij een bleekmethode gevonden die veilig is en een mooi resultaat geeft.

De behandeling:

Allereerst moeten we er samen voor zorgen dat het gebit, dus vooral ook het tandvlees, gezond is en bespreken we of de bleekbehandeling voor je gebit geschikt is. Daarna maken we afdrucken van jouw gebit zodat er gepersonaliseerde bitjes gemaakt kunnen worden. Tijdens een volgende afspraak reinigen wij het gebit en

krijg je de materialen mee naar huis om thuis in een aantal dagen het gewenste resultaat te bereiken en krijg je van ons de instructies hieromtrent. Het gebit zal zo'n drie à vier tinten lichter worden, wat na verloop van tijd wel iets terug zal lopen afhankelijk van het tandglazuur en eet-, drink- en eventuele rookgewoonten. Het mooie is dan dat het thuis met de bitjes en de bleekgel weer opgefrist kan worden.

Vergoedt de verzekering dit?

De verzekering vergoedt de bleekbehandeling niet, maar wel de mondhygiëne behandeling die daaraan voorafgaat geheel of gedeeltelijk uit de aanvullende tandartsverzekering.

Om patiënten te ontzorgen nemen wij het contact met de verzekeraar uit handen. Nieuwe patiënten, ook voor de reguliere mondhygiënebehandelingen, zijn van harte welkom.

Haarwerk op maat

In haar kapsalon liep Fiona Ofman regelmatig tegen hoofdhuidproblemen en andere zaken als tijdelijk en permanent haarverlies aan. Iets wat haar uiteindelijk triggerde om zich te gaan specialiseren op dat gebied.

‘Hulp en ondersteuning bij haarproblemen’

"Hulp en ondersteuning voor en tijdens haarverlies is ontzettend belangrijk, heb ik gemerkt. Ik probeer dan ook een oplossing op maat te vinden samen met de klant.

Het is mogelijk om bij mij in de haarwerkruimte of bij je thuis een afspraak te maken. Het eerste intakegesprek is altijd gratis en vrijblijvend!

Alle haarwerken en haarstukken kan ik zelf vermaken zodat deze goed passend en perfect op maat zijn."

Eerlijk advies

Wat voor kleur of soort haarwerk je ook zoekt, Fiona kan je ongetwijfeld helpen. "Door de vele leveranciers waarmee ik werk, is er voor elk budget wel wat te krijgen. Op basis van iemands situatie – is het haarverlies bijvoorbeeld tijdelijk of permanent – en wensen geef ik altijd een eerlijk advies. Maar de klant maakt uiteindelijk altijd zelf de keuze."



Altijd ruim
80 mutsjes op
voorraad, dus
genoeg keuze!

Nieuwe ontwikkelingen

"De kapsalon en het gedeelte waar ik met de haarwerken werk zijn nu gescheiden. Het is een zeer prettige ruimte geworden waar ik in alle rust mijn klanten kan ontvangen. Naast alle haarwerken en haarstukken die semi op maat of helemaal maatwerk worden geleverd, maak ik nu ook haarbanden naar wens.

Dit kan variëren van echt haar of synthetisch haar tot gemaakt van het eigen haar.

Het gebruik van eigen haar kan bijvoorbeeld van toepassing zijn als men aan een chemotherapie begint. Alle haren worden dan verwerkt in een haarband die onder een mutsje gedragen kan worden. Het voordeel hiervan is dat het een stuk minder warm is en dat het mutsje niet direct wordt geassocieerd met ziek zijn.

Maar ook voor de dames met alopecia is het soms fijner om een haarband te dragen tijdens het wandelen of sporten."



Kom in beweging met pilates

De toenemende behoefte aan een veilige, effectieve en completere trainingsmethode verklaart waarom pilates de afgelopen jaren zo'n populaire fitnessvorm is geworden. Veel voorkomende 'leefstijlkwalen' zijn overgewicht, gebrek aan energie, gewrichtsklachten, een slappe houding (vaak rugklachten) en spanning.

Deze vragen om een effectief en toegankelijk bewegingsprogramma, met aandacht voor ontspanning, ademhaling en lichaamsbewustzijn. De Perfect Pilates methode leent zich daar uitstekend voor. Deze vorm van pilates neemt namelijk ook de medische aspecten mee en is daardoor anders dan de reguliere pilateslessen in de fitnesscentra.

In onze studio bieden we lessen voor diverse doelgroepen. Van zwangerschapspilates tot power pilates en van medical pilates tot aerial pilates, oftewel pilates in de doeken. Ook voor specifieke lichamelijke klachten zoals rug- of heupklachten en klachten aan de knieën hebben wij lessen met een klein groepje deelnemers om intensief hiermee aan de slag te gaan. Wij zijn ook opgeleid voor herstel na Covid.

Is je interesse gewekt, trakteer jezelf dan eens op een van de lessen die wij verzorgen!



Tanja Sports House of Pilates
Pakhuis Saigon
Veerdijk 40E, Wormer
06-11017594
www.tanjasports.nl

**Interesse?
Trakteer jezelf
eens op een van
onze lessen!**



DAGJE UIT VONDELPARK OPENLUCHTTHEATER



Al bijna een halve eeuw kunnen jong en oud, Amsterdammers en wereldburgers en alles daartussenin in het Vondelpark Openluchttheater genieten van een breed palet aan optredens en voorstellingen binnen de muziek, jeugdtheater, dans en comedy. Ook deze zomer staat er tot en met 26 september weer een interessant programma in het stadspark met optredens van onder andere Freek de Jonge, Zuco 103 en Wibi Soerjadi. Weliswaar met beperkte capaciteit en volgens de laatste richtlijnen van de overheid. Anders dan je gewend bent, kun je dit jaar niet op de bonnefooi binnenlopen. Je moet vooraf online reserveren en een kleine bijdrage per stoel afrekenen. **Meer info op www.openluchttheater.nl.**

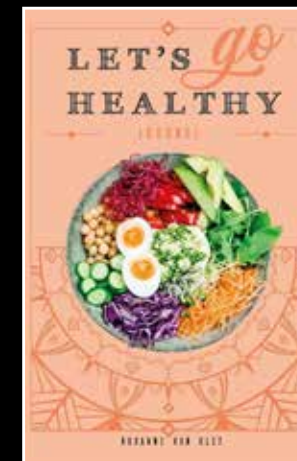
FILMPJE KIJKEN TILL DEATH

BINNEN/BUITEN

In Till Death wordt Emma verrast door haar man Mark voor het stalen jubileum van hun huwelijk. In een afgelegen vakantiehuis aan een meer lijkt Mark er alles aan te willen doen om hun slechte relatie weer nieuw leven in te blazen, maar Emma is niet op haar gemak. De volgende morgen wordt haar ergste nachtmerrie waarheid. Mark is dood en Emma zit, volledig geïsoleerd en in barre winterse kou, aan hem vastgeketend. Ze blijkt het doelwit te zijn van een ingenieus wraakplan dat met de minuut meer sinister wordt. **TILL DEATH is vanaf 23 september te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN GEZOND MET ROX



Leid jij een druk bestaan en heb je weinig energie? Willen de overvloedige kilo's maar niet verdwijnen? Ervaar je lichamelijke klachten? Roxanne van Olst, orthomoleculair voedingsdeskundige, leert jou in twaalf weken door middel van zelfreflectie, informatie, lekkere recepten en weekschema's op een plezierige manier een gezonde levensstijl vast te houden. Een unieke journal voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Je brengt je huidige levensstijl in beeld en gaat aan de hand daarvan op een praktische en leuke manier aan de slag met de recepten, tips en het weekmenu. **LET'S GO HEALTHY van Roxanne van Olst is voor € 19,95 te koop via www.gezondmetro.nl.**

KAARTVERKOOP

tickets@theaterdekunstgreep.nl
www.theaterdekunstgreep.nl
075 202 79 66;
bij geen gehoor 06-13535223



**ALEXANDER BROUSSARD
SPEELT BILLY JOEL**

Aanvang 19.15 uur | Muziek | € 18,50*

*prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

DONDERDAG 9 SEPTEMBER



**DOLF JANSEN
HET JANSEN VACCIN (TRY-OUT)**

Aanvang 20.15 uur | Cabaret | € 21,00*

*prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

ZATERDAG 18 SEPTEMBER



**PERCOSSA
REBELS OF RHYTHM**

Aanvang 20.15 uur | Muziek | € 21,00*

*prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

VRIJDAG 24 SEPTEMBER



**ICK AMSTERDAM
SWEET LIKE A CHOCOLATE**

Aanvang 20.15 uur | Dans | € 18,50*

*prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

ZATERDAG 25 SEPTEMBER



Hope

je kunt altijd

*opnieuw
beginnen ..*

*Sleutelen
aan je huid
gezicht en gewicht*

met de allerbeste

Skincare Browcare

Lasertreatments Injectables Afslankkuren

by our Specialists

So go for it 😊



LUXESKINCARE

@antiagingcenter_sylviavankuijk

Wormer • 642 3332

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

26

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!

27

'WANNEER
IK EEN LIED
SCHRIJF, GAAT
HET OVER IETS
WAT MIJ ECHT
RAAKT'



Sjors van der Panne: ‘We mogen wat liever voor elkaar zijn’

Sjors van der Panne maakt muziek die uit het leven gegrepen is. Thema's zoals liefde, geluk, boosheid en troost klinken door in zijn teksten. “Het is een boek dat nooit uit zal gaan, deze thema's zijn het belangrijkste”, vertelt Sjors aan Theater.nl.

Eén thema spant de kroon: harmonie. “Dat is iets waar ik heel erg naar verlang in het leven, een bepaalde harmonie en een bepaalde vrijheid voor iedereen”, aldus de zanger. In *Dan maken we het land*, een van zijn nieuwste nummers, komt deze boodschap duidelijk naar voren. Sjors schreef het lied naar aanleiding van de dood van een vriend die stierf aan de gevolgen van antihomogeweld.

Waarom zo hard?

“Wanneer ik een lied schrijf, gaat het over iets wat mij echt raakt. Anders ben ik alleen maar een tekst aan het verzinnen”, legt Sjors uit. “*Dan maken we het land* gaat ook over dat we sámen het land maken. Dat we wat liever voor elkaar

mogen zijn. We hebben het in ons, waarom zijn we zo hard? Dat is wat mij bezighoudt.”

Weer op de planken

Door op te treden kan Sjors zijn boodschap op een persoonlijke manier overbrengen. Hij staat dan ook te springen om dit najaar weer te mogen toeren. “Tijdens het optreden voel ik mij als een vis in het water. Ik kan daar mijn gevoel, energie en creativiteit in kwijt. Ik hoef maar een klein knopje om te zetten als ik het podium opstap, want ik ben dan nog steeds mezelf.”

De toekomst ziet Sjors zonnig in. “Het ziet er goed uit. We gaan alles rustig weer opbouwen en ik ga er volop van genieten.”

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

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

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

Lagendijk 3-a101, Zaanstad
06 - 44 45 38 67
info@byneslibodycare.nl
www.byneslibodycare.nl

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.



30

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 volgens een vaste routine gewerkt 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 voor gezichtsbehandelingen. 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 na afloop van 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!



31

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.



Maak nu een afspraak!
06-18168602



Stay2Balance
Diëtistenpraktijk

De Werf 5 Zaandam
Boterbloem 1A Purmerend
06-18168602 | www.stay2balance.nl
Facebook: Diëtistenpraktijk Stay2Balance

OOK ZO'N LAST VAN STRESS?

Wat een rare tijd: testen om uit te gaan, testen om op vakantie te gaan. Ik snap wel dat het gros denkt 'ik blijf lekker thuis dit jaar'. Als ik om me heen kijk, maak ik me best een beetje zorgen. Ik maak mij zorgen om de stress die veel mensen hebben door deze situatie, helemaal omdat stress een van de grootste ziekteverwekkers is.



Stress is nog steeds doodsoorzaak nummer één en daarom wil ik in deze blog even wat aandacht besteden aan een simpele oefening om te ontstressen als dit nodig is. Het is een ademhalingsoefening die je kan helpen op het moment dat het je allemaal even te veel wordt. Je gaat zitten op een rustige plek. Het is goed om je voeten op de grond te zetten. Je laat je handen plat op je knieën rusten en sluit je ogen. Zit rechtop, schouders naar beneden en sluit je ogen.

Dan adem je drie tellen in via je neus, houd een tel je adem vast en adem dan zes tellen uit via een SSSSSS. Dit herhaal je minimaal drie minuten, maar hoe langer hoe beter. Je zal zien dat je lichaam en geest meteen kalmeren en dat er ruimte komt in je hoofd als deze helemaal vol zit. Het is zeker in deze gekke tijd belangrijk dat je blijft focussen op positiviteit en dat je dicht bij jezelf en je eigen intuïtie blijft. Doe alleen wat goed voelt en geniet van alles wat je hebt.

Liefs, Fajah Lourens

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMprotein** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBMSHOP.



Please don't go...

Ook al hebben we geen supermooie zomer gehad, we willen ook niet dat hij snel eindigt. Dus alsjeblieft lieve zomer, laat ons in september nog volop van je genieten!

1. Voce Viva Intensa van Valentino, vanaf € 71,- www.debijenkorf.nl
2. HEROINE Mandelic & Licorice Superfood Glow Toner, € 33,- www.thecoucouclub.com
3. Miller Harris Reverie de Bergamote, vanaf € 110,- www.babassu.nl
4. Medik8 Advanced Day Ultimate Protect, € 66,95 www.medik8.nl
5. B.A.E. lip crush liptint 01 Lily van Hema, € 6,- www.hema.nl
6. Essential 004 Eyeshadow Palette van Be Creative, € 32,95 www.iciparisxl.nl

7. Big Mood Mascara van e.l.f., € 8,- www.elfcosmetics.com
8. 702 van Bon Parfumeur, € 82,- www.bonparfumeur.com
9. Beauty Oil Multi-Usage van Embryolisse, € 26,73 www.douglas.nl
10. Havaianas Pride, € 26,- www.havaianas-store.com
11. Hello Sunny Sun Stick Fresh SPF50+, € 27,95 www.douglas.nl
12. Extreme shine volume lipgloss van essence, € 1,99 www.essence.eu
13. Essential Care Tonka & Vanilla, € 39,- www.retreat.nl

NIEUW BIJ VAN MOSSEL: BUDGET OCCASIONS



kijk zelf op: www.vanmossel.nl voor alle koopjes!

Van Mossel OCCASIONS



KLEINSCHALIGE DAGBESTEDING MET EEN DOEL

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

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

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.



YDEE
Atelier



**WIJ ZIJN
VERHUID!**
Je vindt ons op
Zaanweg 99 te
Wormerveer

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

*Jij reageert
toch ook?*



LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
42 JAAR

OGEN
BRUIN
& GROEN

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 Miranda stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In september hebben we speciale aandacht voor: de 42-jarige Miranda, samen met haar dochter en kat woonachtig in Vlaardingen. Ze wil graag een maatje om haar leven compleet te maken.

Als alleenstaande moeder van een vierjarige dochter heeft Miranda haar zaakjes prima voor elkaar. Na jaren in de reisbranche en later als receptioniste te hebben gewerkt, heeft ze een carrièreswitch gemaakt. Momenteel volgt zij een éénjarig werken- leertraject in de kinderopvang. "Een nieuwe relatie is al langer een grote wens. Ondanks alle drukte maak ik daar graag tijd voor. Na eerder internet-dating te hebben geprobeerd, heb ik besloten om het nu eens over een andere boeg te gooien, wie weet wat het oplevert."

Miranda is een lieve, sociale en spontane vrouw. "Anderen zullen mij omschrijven als een gezellige meid. In mijn vrije tijd doe ik graag iets leuks met mijn kleine meisje. Verder beoefen ik aerobics en yoga en ga ik af en toe op pad met vriendinnen,

bijvoorbeeld naar de bioscoop, ergens een drankje drinken of naar het strand. Op vakantie gaan is ook helemaal mijn ding, we zijn net naar Brabant en Tenerife geweest. Een avondje bankhangen is echter ook prima."

**Miranda zoekt
een
maatje!**

Wat voor man zoekt ze? "Een lieve, ondernemende, open man met wie je goed kunt praten. Bij voorkeur niet rokend en met kinderen. Een man die het fijn vindt om samen met de kinderen iets te ondernemen en tegelijkertijd ook qualitytime voor ons als stel belangrijk vindt. Ik ben heel gelukkig met mijn leven, maar ik mis de warmte, geborgenheid en de rust van een relatie. Een lief appje van de persoon van wie je houdt, dat maakt wat mij betreft je dag helemaal goed!" Ben je tussen de 36 en 46 jaar en denk je dat jij het perfecte maatje bent voor Miranda? Reageer dan vooral!

Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar mirandah1979@outlook.com.

Inboedel verkopen?



2.000 m² struinplezier!

Woningontruiming

Als u een e-mail stuurt of op een andere wijze contact met ons heeft opgenomen, dan maken we een afspraak en komt onze vaste medewerker zo snel mogelijk bij u langs. We bekijken de situatie ter plekke met u en maken een schatting van de eventuele waarde van de inboedel. U krijgt van ons een geheel vrijblijvende offerte die u op uw gemak kunt bekijken.

Sociaal bedrijf

Kringloop Boeldag is ook een sociaal bedrijf. Zo kunnen vrijwilligers bij ons actief zijn waardoor ze niet thuis hoeven te zitten.

Haal- en brengservice

Wij halen herbruikbare inboedel GRATIS bij u op. Hierbij kunt u denken aan meubels, boeken, klein huisraad, kleding en elektrische apparaten.

Bedrijfsontruiming

In het te ontruimen object staat nog inboedel die enige waarde vertegenwoordigt. In dit geval geven wij u een vergoeding voor deze goederen en brengen we het overeengekomen bedrag in mindering op de totale kosten van de ontruiming.

Kleur kan je stemming beïnvloeden

Chromotherapie, oftewel kleurentherapie, gebruikt kleuren om je energiebalans te bepalen. Kleuren werken namelijk heel stimulerend en kalmerend op de geest.



Elke kleur heeft een specifieke werking. Dit merk je ook wanneer je een bepaalde kleur in je interieur gebruikt.

Geel maakt mensen vrolijk en alert. Het helpt bij hoofdpijnen, stembandproblemen en longproblemen, omdat het invloed heeft op je zenuwen en ademhaling. Het heeft ook een positief effect op de huid!

Rood werkt stimulerend, het straalt wilskracht uit. Het beïnvloedt de bloedsomloop en celvernieuwing. Het helpt bij spierspanning, infecties, stress en wondjes.

Groene kleuren helpen tegen stress en vermoeidheid doordat ze voor ontspanning, emotioneel evenwicht en stabiliteit zorgen. Een gevolg daarvan is het positieve effect op de maag, darmen en blaas. Het wordt gebruikt bij bloedarmoede, duizeligheid en koorts.

Paars/violet heeft een positief effect op het afweersysteem, het lymfesysteem en de milt. Het wordt ingezet bij mensen met een eetprobleem om de eetlust te remmen.

Blauw wordt ingezet bij chronische aandoeningen, zoals jicht en reuma. Het remt ontstekingen en koorts en brengt je stofwisseling en darmactiviteit in balans. Ook heeft het een positief effect bij slaapproblemen en angst.

Op basis van chromotherapie zijn er ook brillen ontworpen met allerlei kleurenfilters, waardoor jij de wereld bijvoorbeeld door een roze bril ziet. Dit kan je stemming (positief) beïnvloeden!

Kringloopwinkel Boeldag

Breedweer 41, Koog aan de Zaan | 075-6312090 | info@kringloop-boeldag.nl | www.kringloop-boeldag.nl



Wilt u graag vaker post ontvangen?

Bij Schrijfmaatje koppelen we u aan een vrijwilliger met dezelfde interesses. Meld u gratis aan.

088 344 2000
ouderenfonds.nl/
schrijfmaatje



SNEL VAN ONGEWENSTE HAARTJES AF?

Probeer nu een laserbehandeling bij YAZ Beauty House en laat ongewenste haartjes definitief verwijderen.

- 100% pijnloos
- Definitief
- Voor mannen en vrouwen
- 75% sneller resultaat dan IPL
- Alle huidtypen

Yaz
BEAUTY HOUSE

Yaz Beautyhouse | Wandelweg 110-B, Wormerveer
075-2026403 | info@yazbh.nl | www.yazbh.nl

BRUIST

Trek iets
positiefs
aan, want dat
past altijd



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

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.



mondzorg
Wandelweg

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



Vakmanschap, liefde en aandacht voor meubels

D Laura Divera
STOFFEERDER | MEUBELMAKER




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

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



KWAKKEL
HEALTH CARE

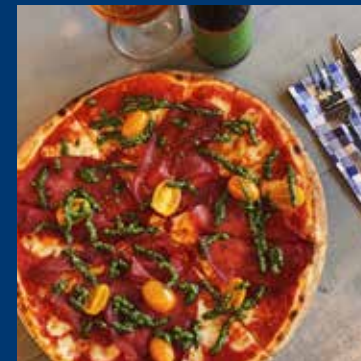
Trauma Healing | Pregnancy massage | SiVas | Nutriënts | Reflexology

 Angela Kwakkel  06-46 800 959  kwakkelhealthcare.nl



Geef voor een toekomst
waarin we nierziekten
kunnen genezen.
nierstichting.nl


NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.



de
Pizza
bakkers

De Pizzabakkers Zaandam | Dam 36, Zaandam | 075-6150194 | www.depizzabakkers.nl/zaandam

Alledaags & Bijzonder

Voor klussers, kunstenaars en snuffelaars



DE WINKEL VAN ALLEDAAGSE & BIJZONDERE SPULLEN

van vroeger tot nu!

Welkom in de winkel in gebruikte Alledaagse & Bijzondere spullen, van bestek en servies, keukenspullen, meubelen, witgoed en woonaccessoires tot vintage designmeubelen uit de jaren vijftig tot en met tachtig. Onze collecties bestaan uit originele objecten.



Bekijk ons
nieuwe aanbod
op Marktplaats
en Facebook!

Alledaags aan het Zuideinde 142, Koog aan de Zaan | Woensdag t/m zaterdag van 10:00 tot 17:00 uur
06 175 17 222 | info@allegaagsenbijzonder.nl | @allegaagsbijzonder | /allegaags.bijzonder.3

Op zoek naar een goede fotograaf?

Dé fotograaf voor uw bruids-, jubileum-, portret-, social media-, interieur- of bedrijfsfoto's. Tevens voor het retoucheren van oude foto's. Ook vindt u op mijn website een groot aanbod van Foto Art.

Nieuwsgierig naar wat ik voor u kan betekenen?
Neem dan contact met me op!

Bruids-
reportage
vanaf € 500,-
Love of
model shoot
vanaf € 75,-



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

Een gaatjesvrije toekomst!

Wij hebben bij Studio Kies de grote wens dat het voor alle kinderen mogelijk moet zijn om met een gezonde mond zonder gaatjes op te groeien.

Een goed gebit is heel belangrijk voor je gezondheid. Hoe eerder je weet hoe je een gezond gebit kunt houden, hoe beter.

Veel ouders ervaren elke dag een strijd om het gebit van hun kind(eren) te poetsen of balen ervan dat hun kind ondanks dagelijks goed poetsen toch een gaatje heeft gekregen.

Wellicht maak je je er helemaal niet zo druk om omdat jouw kind nog melktanden heeft.

Wij willen graag helpen!

Met behulp van ons op maat gemaakte preventieplan 'de Poets Studio' willen wij ons inzetten om alle kinderen een gaatjesvrije toekomst te geven. Het programma bevat, naast goede voorlichting en instructie, alle materialen om je mond gezond te houden en de kosten worden volledig vergoed door de zorgverzekering.

Alle kinderen kunnen meedoen met het preventieprogramma. Ook kinderen die gelukkig nog een gaaf gebit hebben adviseren we om mee te doen.

Het programma wordt aangepast aan de leeftijd en behoeftes van het kind (en de ouders).

Wil je meer informatie of jouw kind(eren) aanmelden voor de Poets Studio? **Neem dan contact op met onze praktijk!**



Studio Kies
tandartspraktijk

Rode Ring 5, Assendelft
075-2400040 | info@studiokies.nl
www.studiokies.nl

Gevulde kipfilet met romige spinazie

Kipfilet valt bij iedereen wel in de smaak. Dit recept is vrij eenvoudig te maken en het bevat weinig koolhydraten. Door kipfilet te vullen met romige spinazie en verschillende soorten kaas maak je er ook nog iets bijzonders van. Je kunt dit gerecht met een heerlijke salade serveren.

2 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 kipfilets
peper en zout
2 el verkruimelde fetakaas
2 el peppadew pepers
olijfolie
200 gr spinazie
3 el roomkaas
2 el paneermeel

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Sla de kipfilet plat tot hele dunne plakken. Snijd de kipfilet open en klap de kip open. Breng de filet op smaak met wat peper en zout.

Verkruimel de feta en snijd de peppadew peper in dunne ringen. Verhit wat olie in een pan en laat hierin de spinazie slinken. Doe de spinazie in een vergiet en druk al het vocht eruit. Doe de spinazie in een kom en voeg hier de roomkaas aan toe. Meng dit goed door elkaar.

Doe dan de pepers en de feta erbij en meng ook dit weer goed door elkaar. Leg in elke kipfilet een hoopje van het spinaziemengsel. Smeer dit helemaal uit. Vouw de kipfilets dubbel en zet ze vast met saté-prikkers.

Leg de filets in een ingevette ovenschaal en strooi er wat paneermeel overheen. Bak de kip in 35 minuten gaar in de voorverwarmde oven.

PUZZELPAGINA



Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op en de scholen zijn weer begonnen. Probeer de relaxte sfeer vast te houden door op tijd te ontspannen, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-7-1**.

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 relaxen. De oplossing van vorige maand was **lachen**.

Kwaliteitsgaren voor lage prijs



Daarvoor bent u bij ons aan het juiste adres. Ons acrylgaren is al te verkrijgen vanaf € 1,- en dat in meer dan 45 kleuren.

Zoekt u hobbyartikelen om kaarten te borduren? Wij hebben heel veel kleuren kaartenkarton en borduurgaren op voorraad!

Zaanse
Mantelzorg
pas

Voor ieder
wat wils!



De
Hobbyvlinder

Pluimgraaf 16, Assendelft
info@dehobbyvlinder.nl
www.dehobbyvlinder.nl

Maak kans op:

12 bollen
Durable Cosy fine

+ haakpatroon voor V-sjaal (kleur naar keuze)



t.w.v.
€ 33,-

De
Hobbyvlinder

Pluimgraaf 16, Assendelft | info@dehobbyvlinder.nl
www.dehobbyvlinder.nl

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

| | |
|---------|----------|
| wol | breien |
| garen | borduren |
| haken | patronen |
| creabea | stof |

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 oktober de oplossing in op onze site: 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?

Een vrijblijvende waardebepaling laten doen?

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

Of maak een afspraak:

Via onze website of scan de QR code



Stuurman en Stuurman Makelaars Taxateurs
Hoogstraat 19C, 1541 KW Koog aan de Zaan
075 629 4600, info@stuurmanenstuurman.nl

