

DE ZAANSTREEK 

NOVEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBRUIST.NL

BRUIST

Alles
even loslaten!

Christanne de Bruijn:
'Jazz, mijn muziekliefde!'



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.



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!



Uilen, een mooie herinnering aan oma

Oma woonde in een boerderij in het West-Friese landschap. Samen met haar man woonde ze daar een mensenleven lang. Opa had vroeger een bouwbedrijf en oma kon je vaak in haar pluktuin vinden. Daar kweekte ze prachtige bloemen voor haar omgeving en voor mensen die spontaan langs kwamen fietsen.

Aan de andere kant van de boerderij verbouwde ze groenten, fruit en kruiden. Als je langs de kruidentuin liep, rook je een mengeling van heerlijke geuren: oregano, tijm en salie. Ook was het een moderne oma, want binnen kon je een kopje verse muntthee krijgen met munt uit eigen tuin.

Als oma 's nachts niet kon slapen, liep ze even door haar tuin. Samen met de uilen had ze dan een nachtelijke leefwijze. Achterin de tuin stonden een paar bomen waar uilen in zaten. Als je goed keek, kon je uit het keukenraam de uilen zien zitten. Iedereen wist dat oma uilen spaarde: uilen van hout, glas, pluche en porselein, groot en klein, maar ook zag ik uilenmokken staan. Je kon haar niet blijer maken als je even langskwam voor een bakkie koffie of thee. Vaak nam de familie een nieuwe uil voor haar mee. Je ging dan weg met een zak groenten en een bos vers geplukte bloemen. Het was altijd een groot feest in de leefkeuken van oma.

Vorige week overleed oma. Samen met het gezin zat ik aan de keukentafel. Ik zag overal uilen staan en

vroeg wat dit voor hun moeder betekende. Ze vonden oma een wijze vrouw en je kon dag en nacht bij haar terecht.

Een mooie statige uil pronkte op de voorzijde van de rouwkaart. Samen met de kleinkinderen maakte de



bloemist een mooi bloemstuk met bloemen uit eigen tuin. Ook sperziebonen werden in het stuk gestoken en een struik boerenkool pronkte zelfs in het midden.

we ze uit aan de gasten. Zo worden de uiltjes voor iedereen een mooie herinnering aan oma.

Op planken en in kasten staarden vele uilen ons aan. Ik vroeg wat ze ermee gingen doen. Na samen sparren hadden we bedacht dat we de uilen inpakken als een mooi cadeautje. Bij het verlaten van de aula delen





8



21



37



12



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 - Nesia Mamengko
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 afspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Bruisende lezer,

Goed zorgen voor jezelf en op tijd de nodige rust pakken. We kunnen niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk dit is en je ziet dit onderwerp dan ook elke editie weer in heel wat artikelen voorbijkomen. Tal van ondernemers immers die je hierbij kunnen helpen. Maar ook zelf kun je het nodige doen om even echt tot rust te komen. Hoe je dat doet, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Jij hebt zorg nodig, maar dat geldt net zo goed voor alles en iedereen om je heen. Je vrienden, familie, kennissen, burens... Iedereen kan wel wat extra zorg en aandacht gebruiken, helemaal nu we richting de koudste en donkerste maanden van het jaar gaan. Dat vinden onze bruisende ondernemers trouwens ook.

Zij zorgen maar al te graag voor jou als klant, helpen je zorgen voor anderen en delen in hun inspirerende verhalen in deze nieuwste editie van Bruist hoe zij dit zoal doen. Zorg jij als klant dan ook een beetje voor hen? Want samen komen we die koude wintermaanden wel door.

Veel leesplezier,
René Moes

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

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

Inhoud



LAAT EVEN
ALLES LOS!

Hoe kom je echt tot rust?

Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf, zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen, maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuwe dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

Toch is het heel belangrijk om regelmatig echt tot rust te komen. Maar hoe pak je dit nou aan? Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle

to do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch, toch?

Pak jouw moment Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

Extra tip Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **Wie wil dat nou niet?**

Ook op zoek naar rust? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

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!*



HONING VAN GOUD

De bijzondere honing van Manuka New Zealand is een Nieuw-Zeelands wonder. De exclusieve Manuka honing staat bekend om zijn geneeskrachtige en helende eigenschappen. Manuka New Zealand honing is perfect om je gezondheid deze winter een boost te geven. www.manukanewzealand.eu



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.



LEZERSACTIE WIN een foundationspray van That'so

Een 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 geeft als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. www.thatso.nl TAG #FACE UP



LEZERSACTIE Maak kans op tanning spray van That'so

De vegan tanning spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen door ontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Geen vlekken, oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. www.thatso.nl TAG #SELTAN

Doe mee en win

Geniet van November



ETHIOPIAN COFFEE

Een nieuwe variant van de smaakvolle Zuid-Afrikaanse crème likeur, de originele smaak van echt Marula fruit en doordrenkt met tonen van hoog-waardige Ethiopische koffie. Drink hem puur met een blokje ijs, doe een scheutje in een espresso of maak er je desserts mee af. www.amarula.com

www.amarula.com



BEGRIJPT MANNEN

Een droog uitziende huid in de winter? Geen probleem met deze hydraterende gezichtscreme voor mannen van Bulldog skincare. De moisturiser is verrijkt met natuurlijke ingrediënten zoals aloë vera, camelina olie en groene thee én is zacht genoeg om zowel 's ochtends als 's avonds te gebruiken. www.bulldogskincare.com

SHOPPING/NEWS

FRIS EN ELEGANT



Ayala Brut Majeur is de belichaming van de frisse en elegante stijl van dit relatief kleine champagnehuis. Langdurige rijping in de kelders en een lage dosage maken deze champagne geschikt voor iedere gelegenheid. Een uitnodigende, expressieve en fruitige drank met een heerlijke lange afdrank. www.champagne-ayala.fr/en



LEZERSACTIE Maak kans op droogshampoo van That'so

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert. www.thatso.nl TAG #DRYSHAMPOO



*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.

MET (TIJDELIJK) HAARVERLIES EN
HOOFDHUIDPROBLEMEN KUNT U TERECHT BIJ

Fiona's
KAPSALON & HAARWERKEN



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

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

Nieuwsgierig?

Voor meer informatie, bel 06-24304074

U kunt onder andere bij ons terecht voor:

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

Altijd ruim
80 mutsjes op
voorraad, dus
genoeg keuze!



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

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

DITJES/DATJES

Hoe **positiever en rustiger** je mindset, hoe sneller je **onrust los** kunt **laten**. Gedachten **op een rijtje** krijgen.

Meditatie is een goed moment om je op jezelf te richten, in stilte.

Breng **structuur** aan voor jezelf.

Bijvoorbeeld een vast **ritme** van de dagelijkse dingen. Jij bent goed zoals je bent! Zet **kleine, concrete** en behapbare **stappen**.

Moeten wordt **willen**.

Geef of vraag **een knuffel**. Installeer **jouw uitknop**.



Recharge yourself



MG EHS Plug-in hybrid

Nu tot € 4.000 inruilpremie. Kijk snel op www.vanmossel.nl/mg

Van Mossel

Hope

*Als je huidige
Skincare ritueel
niet meer toereikend is...*

*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

OMGAAN MET ANGSTIGE GEDACHTEN

Ons autonome zenuwstelsel is het deel van ons zenuwstelsel dat buiten onze wil om werkt en een belangrijke rol speelt als het gaat om angst en stress. Het bestaat uit een sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de zogenaamde vecht- of vluchtreactie. Deze reactie is heel functioneel als er bijvoorbeeld een roofdier voor je neus staat en je direct in actie moet komen.

Het probleem is echter dat dit roofdier eruitziet als het coronavirus, ruzie met je partner, blijvende stress op je werk of in de huidige situatie bijvoorbeeld angstige gedachten over ziek worden. Angstige gedachten of reacties op je omgeving veroorzaken dezelfde reactie in je lichaam als dat roofdier. Je lichaam weet het verschil niet. Hierdoor maak je te veel stresshormonen aan en zal je immuunsysteem verzwakken, waardoor je vatbaarder bent om ziek te worden.

Als je merkt dat je in deze tijd angstig bent, is het ten eerste belangrijk om dit te zien bij jezelf. Word bewust van je eigen gedachten over de situatie en hoe dit angstige gevoelens bij je oproept. Een (korte) meditatie in de ochtend kan heel erg helpen om los te komen van je angst en om je te verbinden met jezelf. Daarnaast kan de focus op je ademhaling helpen om uit je gedachten te gaan en meer in je lichaam te komen. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond om sneller tot rust te komen. Bedenk waar jij van tot rust komt. Kom je er zelf niet helemaal uit, dan heb ik voor jou een online Feel Good Training gemaakt die je helpt om deze moeilijke tijd door te komen.

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Kijk voor meer info op:

<https://mkbmshop.com/products/online-feel-good-training>

Wil jij ook een stralende lach?

Regelmatig zijn mensen ontevreden over de stand van hun tanden. Naast de bekende slotjesbeugel is er nu een onzichtbare beugel die zorgt voor rechte tanden: Airmile, een beugel die uitneembaar en nagenoeg onzichtbaar is.



Start nu met de onzichtbare beugel van Airmile.

Wij bieden vanaf nu een nieuwe behandeling aan.

- Op maat gemaakt
- Nagenoeg onzichtbaar
- Te allen tijde uitneembaar (bijvoorbeeld tijdens eten, drinken en tandenpoetsen)
- Comfortabel
- Op korte termijn snel resultaat
- Mogelijk vergoed door uw zorgverzekeraar.

Al uw vragen kunnen wij beantwoorden tijdens een consult. Voor het maken van een afspraak kunt u telefonisch contact opnemen met de praktijk op telefoonnummer: 075-2047020.

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



Pilates

bij herstel burn-out

De toenemende behoefte aan een veilige, effectieve en completere trainingsmethode verklaart waarom pilates de afgelopen jaren zo'n populaire sport 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. Wij bieden vele vormen pilates die uit de Perfect Pilates methode opgebouwd zijn. Deze nemen medische aspecten mee en zijn anders dan de reguliere pilates lessen in de fitnesscentra.

Personal training gericht op het herstellen van een burn-out zit in ons aanbod, maar ook voor specifieke lichamelijke klachten zoals voor rug- of heupklachten of voor klachten aan de knieën hebben wij lessen met een klein groepje deelnemers om intensief hiermee aan de slag te gaan. Ook voor herstel na COVID-19 hebben wij ons opgeleid!

Is je interesse gewekt, trakteer jezelf dan eens op een van de vele 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

KUNSTMAAND AMELAND



Wie denkt dat er in de herfst niks te beleven is op Ameland, heeft het mis! Ameland staat namelijk de hele maand november in het teken van de kunst. En kunst is er in vele vormen! De Kunstmaand op Ameland biedt de kans om te genieten van inspirerende kunst, muziek, rondleidingen, films, workshops en lezingen. Net even anders kunst kijken, beleven en ervaren? Dit is Kunstmaand Ameland. Omdat het dit jaar de 25e editie is – oftewel een zilveren jubileum – heeft de organisatie gekozen voor een toepasselijk thema: Zilver. Zilver glanst en sprankelt, maar kan evengoed bescheiden zijn. Want 'every cloud has a silver lining'.

Meer info op
www.kunstmaandameland.com.



FILMPJE KIJKEN

SPENCER

Het huwelijk van Prinses Diana en Prins Charles is al lang bekoeld. Ondanks geruchten over affaires en een echtscheiding gaan de kerstfestiviteiten door op het landgoed van de koningin in Sandringham. Spencer speelt zich af tijdens deze cruciale kerstdagen in de vroege jaren negentig waarin prinses Diana besluit dat haar liefdeloze huwelijk met prins Charles niet werkt. Ze zal moeten afwijken van het pad dat voor haar was uitgestippeld als toekomstige koningin. Spencer is een verbeelding van wat er gebeurd zou kunnen zijn. **SPENCER is vanaf 11 november te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN NACHTANGST



De van oorsprong Nederlandse schrijver P.J. Weber kan in New York niet van zijn pen alleen leven. Om in zijn levensonderhoud te voorzien, doet hij administratieve klussen. In de nachtelijke uren stuurt hij vanuit het kantoor lange e-mails aan zijn Amerikaanse agente. Op een avond wordt er ingebroken in het afgelegen pand. Terwijl de angst te worden ontdekt hem in een wurggreep houdt en de inbrekers steeds dichterbij komen, begint Weber aan een testament, een bekentenis wellicht. Hij vertelt over het huwelijk en de dood van zijn ouders, het schrijverschap, zijn zoon in Nederland, seksueel misbruik en de beschutting van taal. **NACHTANGST van Ronald Giphart is vanaf 4 november verkrijgbaar.**

Leef je mooiste leven!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag, dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Beluister de podcast

In de Leef Je Mooiste Leven podcast beantwoorden wij vragen van luisteraars. We delen inspirerende verhalen, onze eigen ervaringen en inzichten. Meer informatie op www.michaelpilarczyk.nl/podcast.

Michael Pilarczyk



Vermijd
populariteit
als je *rust wilt*
hebben



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



.....

Heb jij al een tafel gereserveerd?

.....



de
PIZZA
bakkers

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

HET KNIPPEN VAN KRULLEND HAAR... **EEN VAK APART**



Als je krullen hebt, dan heb je waarschijnlijk al eens ondervonden dat het knippen van je haar een uitdaging kan zijn. Dunne punten, ongelijk haar of het verdwijnen van je krullen na een bezoek aan de kapper, het kan allemaal gebeuren. Het knippen van krullend haar is een vak apart en laten wij daar nu juist in gespecialiseerd zijn!

CURLSYS@Mastercircle Member

Wij knippen al ruim 20 jaar krullend haar met de door Brian McLean ontwikkelde CURLSYS@ kniptechniek. Dankzij intensieve trainingen en jaarlijkse masterclasses heeft Brian McLean ons ondertussen het McLeanCURLSYS@ Mastercircle Membership toegekend. Tot nu toe hebben slechts 13 kappers in Nederland dit Membership toegekend gekregen. Je krullen zijn bij ons in veilige handen. Na afloop dus geen dunne punten of ongelijk vallend haar, maar een bos mooie krullen.



De ene krul is de andere niet

Bij een CURLSYS@-behandeling wordt gekeken wat voor soort krullen je hebt, wat ze nodig hebben om het best tot hun recht te komen (ondersteuning, lucht, volume et cetera) en uiteraard wat jij wil met je krullen. De kniptechniek wordt hierop aangepast. Na een CURLSYS@-behandeling zullen je krullen beter blijven zitten, minder pluizen, beter bundelen en makkelijker hanteerbaar zijn.

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 de CG-eisen.



Nieuwsgierig? Kijk op onze website voor meer informatie, foto's en het maken van een afspraak (leeringenpartners.nl/kapsalon/curlsys/).



Zuiddijk 139 | Zaandam | 075-6163875 | www.leeringenpartners.nl

Rol Amélie is Christanne de Bruijn op het lijf geschreven:

“Muziek is het belangrijkste in mijn leven”

Door een uitstapje naar de filmwereld (De Dirigent) en een lockdown is het al een tijdje geleden dat we Christanne de Bruijn in het theater zagen. Maar gelukkig is het wachten voorbij. De actrice speelt namelijk sinds oktober de hoofdrol in Amélie de Musical. “Wij vertellen het verhaal van hoe Amélie zich ontwikkelt tot de eigennijve vrouw die iedereen kent uit de film.”

Als kind was Christanne al weg van de fantasievolle film over de dromerige Amélie, in wie zij zich zeker herkent. “Zij is bijna een toeschouwer in het leven. Dan zit je naar iedereen om je heen te kijken en dan voelt het alsof je er zelf altijd nét buiten staat. Dat je zo in je eigen wereld zit en je je eigen fantasie en dromen creëert, dat had ik als kind echt gigantisch.”

'Jazz is mijn muziekliefde'

Naast acteren en zingen speelt Christanne ook cello in de musical. “Het is heel spannend, maar ook heel tof!” In de musical speelt muziek een hoofdrol, net als in Christannes eigen leven. “Muziek is wel echt het allerbelangrijkste in mijn

leven. Jazz is mijn grootste muziekliefde”, lacht ze. “Ik houd erg van het onvoorspelbare in muziek, maar ik luister ook heel graag naar Janice Joplin, Fleetwood Mac, Prince en dat soort artiesten.”

Iedereen mag er zijn

Amélie brengt een boodschap van tolerantie over die goed aansluit bij de huidige tijdsgeest. “We leren echt naar de ander te kijken. Ik kijk de hele eerste akte als toeschouwer naar alle personages om me heen, daar word je zo empathisch van”, aldus Christanne. “Iedereen komt ergens vandaan en heeft een verleden en bepaalde gedragingen. En dat is oké!”

Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

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

Vind je balans in november



Schorpioen

Het zal je niet ontbreken aan gevoel voor humor.

Ram 21-03/20-04

November brengt mentale energie en dus zul je veel motivatie voelen, nieuwe ideeën opdoen en je progressief gedragen.

Stier 21-04/20-05

De energie van deze maand zal de voordelen van beweging versterken. Zorg er ook voor dat je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt.

Tweelingen 21-05/20-06

Gedurende deze periode is volledige eerlijkheid voor u geen probleem. Als iemand je om een mening vraagt, aarzel je niet om de hele waarheid te vertellen.

Kreeft 21-06/22-07

Pas tijdens deze periode op voor overmatige nervositeit. Het universum heeft veel emotionele uitdagingen voorbereid.

Leeuw 23-07/22-08

Je zult veel rust nodig hebben. Het voorbije jaar is niet bepaald rustig verlopen, waardoor je deze maand vermoeid en uitgeput inkomt.

Maagd 23-08/22-09

Socialisatie is nu geen probleem voor jou, maar als het gaat om wat serieuzere beslissingen kan je beter wegblijven.

Weegschaal 23-09/22-10

Wees begrijpelijk en houd niets tegen omdat je zelfs langdurige vriendschappen zou kunnen verliezen.

Schorpioen 23-10/22-11

Het zal je niet ontbreken aan een gevoel voor humor in november en je zal anderen verblijden met grappige verhalen en ervaringen.

Boogschutter 23-11/21-12

Je kan jezelf echter best eens verwennen deze maand. Het zal je helpen om je comfortabeler te voelen en zal je zelfvertrouwen verhogen.

Steenbok 22-12/20-01

Misschien werk je aan een plan voor financiële onafhankelijkheid. Je strijdlust en wilskracht bereiken hun hoogtepunt.

Waterman 21-01/19-02

Ongeacht of het om kleine aankopen dan wel vastgoed gaat, je zal jezelf niet kunnen stoppen om te kopen en je koopt dan ook alles wat op je pad komt.

Vissen 20-02/20-03

Je wordt overweldigd door werk, maar je moet weten dat gezondheid de hoogste prioriteit moet hebben.

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 gebit gezond 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

MAALTIJDEN, SNACKS & CATERING!

Het Tolhuys aan de Zaan heeft het!

Al meer dan 35 jaar staan wij garant voor catering en maaltijden van hoog niveau. En dat voor een betaalbare prijs. Kwaliteit staat bij ons altijd voorop! Daarom worden al onze producten in eigen keuken dagvers en zonder conserveringsmiddelen bereid. Voor iedere smaak en elke gelegenheid vindt u bij ons iets van uw gading (ook vegetarisch).

Maar onze service gaat verder. Naast onze snacks en complete maaltijden verzorgen wij ook feest- en receptie zaken als bediening, tafels en stoelen, bestek, decoratie en nog veel meer. Heerlijk genieten dus met leuk gezelschap van een maaltijd thuis of bijvoorbeeld een compleet verzorgde HighTea.

Alles is mogelijk, informeert u maar eens.

**BESTEL NU
VANAF DE BANK
EEN VAN ONZE
COMPLETE
MAALTIJDEN OF
HEERLIJKE
SNACKS!**



WESTZIJDE 216 ZAANDAM | 075 - 631 22 11

WWW.TOLHUYSAAANDEZAAN.NL



De verandering die jij zoekt zit al in jezelf, je hoeft deze alleen nog maar toe te laten.

- Persoonlijke ontwikkeling
- Positieve verandering
- Zelfrealisatie
- Zelfvertrouwen

Voor meer informatie:

**Mind & Thoughts
by Magda**

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

Gedachten kunnen een impact hebben op je functioneren. Je bent niet je denken. Je bent niet je gedachten. Je hebt gedachten.

COLUMN

Verander je gedachten en je verandert je wereld!

Wij vormen onze gedachten door de keuzes die wij maken en de ervaringen die wij opdoen in ons leven. Dit laat zien dat jij de regisseur bent van je lot door je denken, je woorden en daden. Als jij vindt en voortdurend zegt: 'Ik ben niet goed genoeg zolang ik niet presteer, ik kan dit niet of ik word niet geaccepteerd omdat ik dik ben' en je vindt dit ook echt zo, dan nemen je gedachten een vorm aan en worden ze een overtuiging.

De richting van je leven wordt bepaald door overtuigingen, gewoonten, emoties en intenties. En als je blijft vasthouden aan deze overtuigingen en emoties, dan kun je geen nieuwe toekomst creëren.

Verander je gedachten en je verandert je wereld!

Creëer je nieuwe wereld van binnenuit. Volg de stappen van de thuis cursus die ik heb ontwikkeld voor de zeer lage prijs van € 29,-. Deze thuis cursus zal je manier van denken doorbreken en bestaat uit levensvragen die je beantwoordt en het uitspreken van affirmaties. Je gaat meer bewustzijn ervaren bij je beslissingen over wat je wil creëren in je leven. Dus wacht niet tot het perfecte moment, creëer het nu en laat je door niemand tegenhouden.

Het leven is het resultaat van al je keuzes, jij bent de enige die jezelf gelukkig kan maken. Stuur me een e-mail of ga naar mijn website en open het kopje 'I Care'.

LEEF, zoals jij eigenlijk zou willen!

Magda Gort



Impressie
De Zaanstreek



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@allegaagsbijzonder.nl | @allegaagsbijzonder | /allegaagsbijzonder.3

BRUIST

Vermijd
populariteit als
je *rust wilt*
hebben.



Volg ons op social media @BelgieBruist en @NederlandBruist

Jouw diëtist in de Zaanstreek!

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



Stay2Balance
Diëtistenpraktijk

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

Slechte adem

Een frisse adem, dat wil iedereen. Maar is uw adem ook fris? De meeste mensen met een slechte adem, ook wel halitose genoemd, merken het zelf niet. Maar de omgeving merkt het wel, zeker nu de mondkapjes niet meer op hoeven.

Omdat er nog altijd een taboe op rust, kan dit problemen veroorzaken in sociale en intieme contacten. Daarom zouden een partner en andere personen die dicht bij u staan hier altijd open over moeten zijn. Twijfelt u aan uw adem, dan kunt u dit natuurlijk altijd bespreken met uw tandarts of mondhygiënist.

Een slechte adem komt in 90% van de gevallen van de tong. Hier nestelen zich bacteriën die zwavelgassen loslaten. U kunt dit zien als een wit-gele aanslag achter op de tong. Slechts zelden komt een slechte adem uit keel of maag-darmkanaal. Het kan ook zijn dat het komt door ontstoken tandvlees. Vaak zijn een paar simpele toevoegingen aan de mondverzorging thuis al voldoende om slechte adem tegen te gaan.

Voor advies over slechte adem kunt u bij ons een afspraak maken.

U kunt zonder verwijzing bij ons terecht en de behandeling wordt geheel of gedeeltelijk vergoed uit uw aanvullende tandartsverzekering.




medi-mondzorg
mondhygiënisten

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



Bewust

Steeds meer merken brengen duurzame, natuurlijke producten en dat is maar goed ook! Zo kunnen we toch prachtige beautyproducten gebruiken terwijl we onze planeet respecteren.

1. Miracle Hair Mask van Eleven, € 23,50 www.elevenaustralia.nl
2. Conscious Style Everyday Shampoo van KMS, € 24,20
3. Shower Oil van Compagnie de Provence, € 24,- www.babassu.nl
4. Booster Serum Vitamine C van Novexpert, € 64,95 www.iciparisxl.nl
5. Skoon Solid Conditioner Bar van Skoon, € 7,95 www.drogist.nl
6. Tanning Facial Mist van TanOrganic, € 38,95 www.iciparisxl.nl
7. Crystal Quartz Body Mist van ANAS, € 30,- www.anascrystal.care

8. Showergel Cucumber Matcha van Happy Earth, € 6,99 www.happyearthcare.com
9. Intoxicated van Kilian, € 200,- www.skins.nl
10. Straight Up Peptide Mascara van RMS Beauty, € 28,- www.skins.nl
11. Facial Oil van ABYSK, € 39,95 www.abysk.nl
12. Protect Balm van weDO/, € 19,90 www.wedoact.com
13. Lip & Cheek van RMS Beauty € 39,- www.skins.nl

Hulp nodig met de schoonmaak?



Groot en klein

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

We verzorgen de schoonmaak van kantoren, scholen, restaurants, particuliere huizen en nog veel meer! Wij laten alles perfect schoon achter waarbij hygiëne voor ons voorop staat..

De schoonmaak van uw pand betekent maatwerk voor ons: we brengen uw wensen in kaart om tot een prachtig schoon eindresultaat te komen.

Als u tevreden bent, dan zijn wij dat ook!



Yordanka hanteert voor bedrijven een tarief tussen de € 20,- en € 22,- (excl. btw). Voor particulieren is het tarief in overleg. Neem vooral contact op via 06-85122406 om te kijken wat zij voor je kan betekenen!

Yordanka Boneva Schoonmaakbedrijf | 06-85122406

Nooit meer een bad hair day

Wat doe je als 'het' zich plotseling aandient?
Die 'bad hair day' die altijd op het verkeerde moment komt?



Stap onder de douche

Kom je er 's ochtends achter dat je haar in pieken langs je gezicht hangt? Was je haren met een verzorgende shampoo en gebruik vervolgens een conditioner voor een glanzende coupe. Weinig tijd? Er zijn diverse soorten shampoos en conditioners die je op droog haar aanbrengt.

Leg de nadruk niet op je haar

Doe eens iets gekks met je make-up, trek een outfit in een opvallende kleur aan of kies voor een in het oog springende bril. Niemand die nu nog op je haar let!

Zet een hoed op

Die zijn nu hartstikke hip, dus waarom zou je daar geen gebruik van maken? Kies bijvoorbeeld voor een flaphoed, gleufhoed of een bolhoed.

Kies voor een staart, vlecht of knot

Dan vallen je gekke pieken, pluizige punten of vette haardos veel minder op. Zijn er nog plukjes die zich niet aan jouw regels willen houden? Gebruik dan wat leuke speldjes.

Ga naar de kapper

Een goede knipbeurt kan wonderen verrichten. Al eens aan een leuk kleurtje gedacht? Je kapper kan je adviseren over de laatste haartrends.



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



Lig je te piekeren?
Ik luister...

Bel **0900-0767**
of chat via deluisterlijn.nl

Irene
één van onze 1.500 vrijwilligers

Praten lucht op!
anoniem - dag en nacht


de luisterlijn
wij geven gehoor

THEATER DE KUNSTGRIEP KUNSTGRIEP HET IS MOOIER DAN OOI OOSTZAAN

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



JAVIER GUZMAN IN VERTWIJFELING VERBLIJVEN (OUDEJAARS VOORSTELLING 2021)

Aanvang 20.15 uur | Cabaret
€ 19,50 inclusief pausdrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

DONDERDAG 4 NOVEMBER



NIELS VAN DER GULIK IK BLIJF HIER! EEN ODE AAN RAMSES

Aanvang 20.15 uur | Muziek
€ 20,00 inclusief pausdrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

ZATERDAG 6 NOVEMBER



ARNOUT VAN DEN BOSSCHE BURN-OUT VOOR BEGINNERS

Aanvang 20.15 uur | Cabaret
€ 19,00 inclusief pausdrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

VRIJDAG 26 NOVEMBER



PUELLA KWARTET IN CONCERT

Aanvang 14.30 uur | Klassieke muziek
€ 17,50 inclusief pausdrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

ZONDAG 28 NOVEMBER

Laat de *winter* maar komen!

We kunnen het niet meer ontkennen: de winter komt eraan, sneller zelfs dan we het door hebben. De verwarming staat aan en de dekentjes en plaids zijn waarschijnlijk al van zolder gehaald om de kou te bestrijden. Nu alleen de tuin nog, want ook die moet klaar worden gemaakt voor als het de komende maanden weer flink kan gaan vriezen...

Wat er allemaal gedaan moet worden om je tuin winterklaar te krijgen, verschilt natuurlijk per tuin. Maar met deze tips kom je ongetwijfeld een heel eind, mocht je (nog) niet zo goed weten waar te beginnen.

Tip 1 Bescherm je niet-winterharde planten tegen de ergste kou en vorst. Bijvoorbeeld met noppenfolie, vliesdoek of een rietmat. Niet alleen de vaste planten, maar ook de planten in potten die je niet naar binnen kunt halen. Kunnen ze wel naar binnen, dan heeft dat uiteraard de voorkeur.

Tip 2 Sluit de waterleidingen in je tuin op tijd af. Zolang het nog niet vriest, is dat natuurlijk niet nodig en kun je de buitenkraan gewoon nog gebruiken. Maar niets zo vervelend als wateroverlast door kapot gevoren leidingen. Draai ook lege potten, gieters of emmers in de tuin om, zodat er geen water in blijft staan. Zo voorkom je dat ze kapot vriezen.

Tip 3 Heb je een vijver in je tuin, zorg dan voor een onderwaterpompje. Dit voorkomt dat je vijver dichtvriest. Natuurlijk kun je er ook eigenhandig voor zorgen dat er continu een wak openblijft, maar dat is wel meer werk en je moet het natuurlijk niet vergeten, helemaal niet als er vissen in de vijver zwemmen.

Tip 4 Haal de eenjarige planten weg uit je borders. Verstandig is om dit nog voor de eerste nachtvorst te doen, zodat ze niet kunnen gaan rotten. Eventueel kun je de lege plekken nu opvullen met voorjaarsbollen.

Tip 5 Maai het gras zolang het nog groeit, maar niet te kort! Verwijder ook afgevallen bladeren van het gazon om het zo gezond mogelijk te houden. Deze bladeren hoeven overigens niet in de GFT-bak, je kunt er namelijk wél je planten mee bedekken als natuurlijke bescherming tegen de vorst.

Wil je je tuin een update geven? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgde kerst te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar, doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

Er is hoop!

A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we Kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website www.vorotterdam.nl/geven.
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via backoffice@vorotterdam.nl. Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail backoffice@vorotterdam.nl.

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI. Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.



Romige venkelsoep met Parmezaanse kaas

Venkel is voor velen een onbekende groente en dat is zonde. Het zit bomvol smaak, is licht zoet, maakt je darmen rustig en combineert perfect met tal van ingrediënten. Bijvoorbeeld in deze heerlijke soep, met bouillon en Parmezaanse kaas.

4 PERSONEN - 30 MIN.

INGREDIËNTEN

3 venkelknollen
1 ui
olijfolie
2 aardappelen
½ tl gemalen komijn
1 liter kokend water
2 bouillonblokjes
100 ml room
peper en zout
50 g Parmezaanse kaas

BEREIDING

Snijd de stengels en het groen van de venkelknollen en bewaar eventueel wat voor de garnering. Snijd vervolgens de venkel in stukken en verwijder de harde kern.

Snipper de ui en bak deze tot de uit glazig is. Snijd vervolgens de aardappelen in kleine blokjes. Voeg de stukjes venkel, aardappel en gemalen komijn toe en roer alles goed door elkaar.

Giet het kokende water in de pan erbij en voeg eventueel bouillonblokjes toe. Meng goed totdat de bouillonblokjes opgelost zijn. Laat de ingrediënten 20 minuten koken.

Mix de ingrediënten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg de room toe en breng de soep op smaak met peper en zout.

Hak het venkelgroen fijn en strooi het over de soep. Rasp de Parmezaanse kaas erover.

PUZZELPAGINA



November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-9-2**.

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: rust. De oplossing van vorige maand was **woning**.

Maak kans op deze fles

Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijke spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



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

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

water	fles
smaakje	sodastream
genieten	lekker
bruisend	prik

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 december de oplossing in op onze site: www.zaanstreekbruist.nl



Stuurman
Stuurman
Makelaars
Taxateurs

**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



funda



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?

Of maak een afspraak:

Via onze website of scan de QR code

**Een vrijblijvende
waardebepaling laten doen?**

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



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