

BRUIST



Ga toch
fietsen!

Yentl en de Boer:

'Het is weer net zo
leuk als de aller-
allereerste keer!'

Slank de zomer in ZONDER DIEET

Voor je gevoel heb je altijd alles wel redelijk onder controle. Behalve je gewicht, daar lijk je maar geen vat op te krijgen. En dat levert enorm veel frustratie op, omdat je waarschijnlijk al HEEL VEEL verschillende diëten hebt geprobeerd, maar ze allemaal maar eventjes volhoudt.

Het lijkt daardoor hopeloos om je streefgewicht te bereiken, laat staan te behouden. Want voordat je er erg in hebt, verval je weer in je oude, ongezonde eetgewoontes. En voel je je op dat punt – voor de zoveelste keer - een echte mislukking,

Gelukkig kan het anders! Met behulp van hypnotherapie laat ik jou ervaren hoe je blijvend kunt afvallen zonder te diëten. Ontdek hoe jij weer fit, energiek en vol zelfvertrouwen in je vel komt te zitten.

- Leer hoe het onbewuste werkt.
- Verander negatieve overtuigingen over jezelf.
- Leer hoe je naar je lichaam luistert om het jojo-effect tegen te gaan.

Moet je er wat voor doen? Zeker! Ik zeg altijd: het is als rijden op een e-bike. Je moet nog steeds zelf trappen, maar de weerstand valt weg. Het gaat gewoon vanzelf!



Op zoek naar de kern

Samen gaan we achterhalen waar jouw eetgedrag precies vandaan komt.



Eetprogramma veranderen

Door te luisteren naar je lichaam wil je niet meer eten dan je lichaam echt nodig heeft.



Negatieve overtuigingen

Op zoek naar overtuigingen die niet bijdragen aan het afvallen en deze positief omdraaien.

VRAAG EEN GRATIS INTAKEGESPREK AAN!

Het overlijden van Lies

Ruim een jaar geleden is het nu dat op een zaterdagavond mijn mobiele telefoon ging en ik in het scherm zag dat Lies, mijn vriendin, mij belde. Ik nam dus met een enthousiast 'hallo' op. Het enige dat ik daarna hoorde was: "Mirelle, mijn moeder is overleden." Ik schrok enorm en riep: "Hoe kan dat nou?" Lies, een gezonde, vrolijke vrouw in de bloei van haar leven, over een maand zou ze 50 worden. Marjon, de dochter van Lies, had mij gebeld met haar telefoon.

Lies werd thuis opgebaard. Uit de winkel had de familie statiefs meegenomen voor de toestromende bloemstukken en boeketten. Het was een komen en gaan van dierbare vrienden van Lies en haar dochters. Met elkaar bespraken we de uitvaart. In de garage stond de mooie Kawasaki van Lies. Marjon had net haar motorrijbewijs en wilde met de motor van haar moeder naar het crematorium. Ik vertelde dat het wel heel emotioneel zou worden om door een erehaag van vrienden te rijden, maar Marjon wilde dit heel graag. Wat stoer van haar. Een goede vriend had een zijspan en we zijn met een lege kist naar het clubhuis gereden. Daar bedachten handige vrienden hoe we de kist op het zijspan konden bevestigen.

De dag van de uitvaart naderde en alles werd gereedgemaakt voor de laatste rit van Lies. Familie en vrienden vormden eerst een rij om alle bloemen in de bloemenauto's te krijgen. Mijn bloemist stond bij de auto's om dit goed te regelen. Zij vertrok als eerste naar het crematorium om hen op te wachten.

Lies werd uit huis gedragen en op het zijspan gezet. De vrienden, burens en andere belangstellenden vormden samen een meterslange erehaag. Het was indrukwekkend om te zien: Lies in de kist op het zijspan met daarnaast Marjon op de motor door de erehaag heen. Met een flinke brok in mijn keel liep ik voor de stoet uit. Een traan biggelde over mijn wang, het was zo bijzonder.

Bij het crematorium stonden de motorvrienden van Lies ons op te wachten. Met het geluid van flink gas gevende motoren kwamen we aan bij het crematorium. De motor met zijspan werd de aula ingereden. Een warme dienst met herinneringen aan Lies in woorden, muziek en foto's. Na de dienst werd er onderling nog nagepraat. Ondertussen brachten we de bloemen weer naar huis, de tuin werd kleurig ingericht.

Ja, er is veel mogelijk tijdens een uitvaart. Heeft u daar wel eens over nagedacht? Of kiest u liever voor een koets met paarden of voor een rouwauto? Auto's zijn er tegenwoordig in vele kleuren en modellen, zoals traditioneel zwart of grijs, wit, rood, blauw, roze of gekleurd.

COLUMN/LIGHTHART UITVAARTZORG



Persoonlijk
Betrokken
Onafhankelijk
Maatwerk



Lighthart
Uitvaartzorg

Impressie
Zaandam

**Wil je kans
maken om jouw foto
in Zaanstreek Bruist
terug te zien?**

Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Zaanstreek



10

win



12



28



23



30



36

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Hester Hielkema
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

Like ons op Facebook.com/dezaanstreekbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Het voorjaarszonnetje schijnt, alles staat in bloei en iedereen is vrolijk. En jij... stapt in je auto. Iets klopt er niet aan dit plaatje. Het kan natuurlijk zijn dat je echt je auto nodig hebt, maar als het ook maar even kan, raden we je aan om de fiets te pakken. Waarom? Dat lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Helaas is fietsen niet altijd mogelijk. Zo zullen Yentl Schieman en Christine de Boer van het duo Yentl en de Boer vast niet naar al hun voorstellingen de fiets kunnen pakken. Maar ze hebben de afgelopen tijd wel geleerd dat optreden net zoiets is als fietsen: je verleert het nooit en het blijft leuk, zoals je kunt lezen in het bruisende interview dat we met dit duo hadden.

Of al onze bruisende ondernemers op de fiets naar hun werk gaan, durven we niet te zeggen. Maar we weten wel dat ze overlopen van enthousiasme en hun verhalen maar al te graag met jullie delen. Benieuwd naar deze verhalen? Blader dan snel verder en lees ze zelf!

René Moes

Adverteren?

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

HOUD JE CONDITIE
OP PEIL EN GA
LEKKER FIETSEN!



Ga toch *fietsen!*

We weten allemaal dat fietsen goed is voor je gezondheid en ontspanning. Maar wist je ook dat jongeren steeds meer fietstochten maken? Wat eerder als stoffig en saai werd gezien, gaat nu door het leven als een trendy sport. Dus haal die tweewieler uit de schuur en trek eropuit.

Heb jij het idee dat er alleen maar recreatief wordt gefietst door ouderen op een wollen zadelhoesje? Dan heb je het echt verkeerd. Als je om je heen kijkt, zie je steeds meer jongeren met een helm op door de straten racen. Geïnspireerd door de wielrenners van de Tour de France of door de instructeurs van de spinninglessen is het een uitdaging de conditie op peil te houden en het tempo te verhogen. Maar ook als je het iets minder fanatiek wilt aanpakken, kan fietsen op een rustiger niveau een interessante bezigheid zijn. In plaats van de stille polders en natuurlandschappen bewonderen, kun je ook gewoon het bruisende leven opzoeken. Denk bijvoorbeeld aan mountainbiken door de grotten van Valkenburg of een mooie fietsvakantie.

LAATSTE KILO'S ERAF Dertig minuten per dag bewegen is goed voor je en steeds meer mensen ontdekken daarom de voordelen van fietsen. Het is goedkoop, gezond en snel. Door 's avonds na het eten intensief te fietsen, kun je

dat laatste kilootje nog vóór de zomer verliezen. Heb je moeite met discipline? Trek er samen met vrienden op uit of geef je op voor spinninglessen bij een sportschool. Je zult merken dat je conditie en uithoudingsvermogen verbeteren en je beenspieren sterker worden.

MENS, ERGER JE NIET Na een drukke werkdag stap je snel in de auto om op tijd bij je avondactiviteit te kunnen zijn. Voor je rijdt iemand langzamer dan de toegestane snelheid en je merkt dat je geïrriteerd raakt. Als je dan eindelijk op de snelweg bent, beland je tot overmaat van ramp ook nog eens in de file. Herkenbaar? Een goede manier om jezelf te kunnen ontspannen na een werkdag is met - je raadt het al - fietsen. Heb jij de mogelijkheid om naar je werk te fietsen? De zomer is in aantocht, waarom niet? Het is bewezen dat je door te fietsen, en door te sporten in het algemeen, je werk eerder los kunt laten en je beter kunt concentreren. Start vandaag nog!

Ook op zoek naar fietsideeën? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

DE SLIMME REISTAS voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



HALLMARK - BRIGHTSIDE COLLECTIE

Deze lente is het tijd voor een feestje. Met de kaarten uit de Brightside collectie van Hallmark wordt de diversiteit van onze samenleving gevierd. Laat iemand weten dat je trots op diegene bent. Kies één van de levendige fotografische kaarten met vrolijke foto's, schrijf een persoonlijk bericht en versturen maar!
www.hallmark.nl



Scan
de
QR-code

Blij in mei!

LOWLANDER FLORAL ALE

Deze lente drinken we roze bier, waarmee we ook nog eens flamingo's helpen! Geïnspireerd door een ontdekkingsreis naar Bonaire heeft Lowlander nu deze tropische ale gebrouwen. De Floral Ale zit vol rijpe smaken, fruitige tonen van ananas en limoen en de roze kleur van de ale komt van de hibiscus plant. Een deel van de opbrengst wordt gedoneerd aan het Wildlife Rehab Center in Bonaire om gewonde flamingo's te redden en te ondersteunen.
www.lowlander-beer.com



HAWAIIAN TROPIC - POWDER BRUSH SPF 30

Mooi en goed beschermd de zon in met de nieuwe Hawaiian Tropic Mineral Powder Brush met een handige matterende poeder met SPF 30. Breng de poeder snel en gemakkelijk aan gedurende de dag, zodat je de hele dag beschermd blijft en je look perfect kunt houden. De poederkwast kan gebruikt worden op zichzelf, onder je make-up of zelfs als matterende setting powder. De doorzichtige poeder zorgt bij elke huidskleur voor een matte afwerking en de 100% minerale ingrediënten zorgen voor een goede bescherming zonder chemische toevoegingen.
www.hawaiiantropic.com



Doe
mee en
win

LEZERSACTIE * Self Tan 125ml van That'so t.w.v. € 27,-

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale en echt bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine tint.

www.thatso.nl TAG #SELFTAN



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

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.

WEES UNIEK EN CREËER HET ZELF OP AMBACHTELIJKE WIJZE!



Wil je graag zelf eens met leder aan de slag gaan, op ambachtelijke wijze? Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen of collega's? Heb je nood aan me-time? **Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.**



www.artistiki.be

MSC DIERENVOEDING

Het afgelopen jaar zijn de cijfers van de huisdiervoeding met duurzame vis-, schelp-, en schaaldierproducten razendsnel omhoog gegaan. Met de door het Marine Stewardship Council (MSC) gecertificeerde diervoeding voed je je trouwe viervoeter met de allerbeste voeding en steun je ook nog eens het milieu.
www.msc.org/nl



Hoe werkt het in de ouderenzorg?

Als je op leeftijd bent, en je situatie vraagt om medische aandacht, mantelzorgondersteuning, huishoudelijke hulp of (tijdelijke) opname, dan is ViVa! Zorggroep er voor jou. Betrokken medewerkers staan voor je klaar met zorg en persoonlijke aandacht. ViVa! biedt kwetsbare ouderen diensten op het gebied van wonen, welzijn en zorg op zeventien locaties in Zuid- en Midden-Kennemerland.

“ViVa! Zorggroep doet niet alleen geweldig werk voor de mensen die zorg nodig hebben, maar het is ook nog eens een geweldige werkgever”, vertelt Inge Duijn die als Helpende Plus werkzaam is op locatie De Santmark, een gezellig woonzorgcentrum in Castricum. “Ik houd van mijn werk en loop hier bij elkaar opgeteld al heel wat jaren rond. Het is mooi om samen met een geweldig team bewoners te helpen met persoonlijke zorg en aandacht. Verder krijgen we volop mogelijkheden om onszelf verder te ontwikkelen.”

Zorgmarkt

Een mening waar Chris Peters, Coördinerend Verzorgende bij locatie De Boogaert in Castricum, zich graag bij aansluit. “Bij alles wat ViVa! Zorggroep doet, staat de kwaliteit van leven voorop, een benadering die door iedereen

bijzonder wordt gewaardeerd.” Chris en Inge gaan dus dagelijks met heel veel plezier aan het werk. Plezier dat ze het liefst met nog veel meer mensen willen delen. “Vandaar dat er 12 mei, de Dag van de Zorg, bij zowel De Santmark als De Boogaert een open dag annex zorgmarkt wordt georganiseerd. Zo kunnen mensen ‘van buiten’ zelf ervaren hoe het er bij ons aan toegaat, wat voor activiteiten wij zoal bieden en waarom onze bewoners het hier zo goed naar hun zin hebben.” Inge vult aan: “Tegelijkertijd is het ook dé uitgelezen kans om nieuwe collega’s te werven. We geven een kijkje achter de schermen en laten zien wat ons werk in de ouderenzorg zoal inhoudt en wat er allemaal bij komt kijken. Want wat is het toch ontzettend mooi en dankbaar werk. Wie weet willen daarna heel veel mensen werken bij ViVa! Zorggroep. Dat zou mooi zijn!”



Pilates en meer!

De toenemende behoefte aan een veilige, effectieve en completere trainingsmethode verklaart waarom pilates de afgelopen jaren zo'n populaire sport is geworden.

Wij bieden nu ook massages en hands-on pilates behandelingen in de nieuwe ruimte. Bij de massages valt te denken aan ontspannings-, voetreflex-, stoel- en cuppingmassages.

Hands-on pilates

Dit is een behandeling die de diepe lagen van het vastgelopen bindweefsel losmaakt. Voor nek-, schouder-, rug-, heup- en knieklachten is het een fantastische aanpak. Aan de hand van testen waar dit nodig is en ook in welke richting dit het beste resultaat geeft, gaan we aan de slag. Iedereen is uniek en heeft een persoonlijke aanpak nodig! En direct resultaat is wat we verzekeren.

De behandeling onderhoud je met pilates oefeningen en daarom is het ook een mooie aanvulling op de lessen. Behoud van je lichaam is wat we willen bewerkstelligen.

Houd van je lichaam en maak er werk van!



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

Interesse?
Trakteer jezelf
eens op een van
onze lessen!



Mensen die **in mei zijn geboren**, zijn over het algemeen ontzettend gemotiveerd én **ambitieuw**.

Planten in huis verlagen de kans op een verkoudheid en een **verstopte neus** met 30%.

Zondag 8 mei is het weer **Moederdag**.

Tijd om je moeder in het **zonnetje** te zetten!

Orchideeën kunnen prima overleven in de badkamer en zorgen daar bovendien voor wat **kleur**.

Uit onderzoek blijkt dat **meikinderen** het meest **optimistisch en positief** ingesteld zijn van alle kinderen.

De bladeren van planten kunnen achtergrondgeluiden absorberen en daardoor de **akoestiek** in een ruimte verbeteren.

De periode van 11 tot en met 15 mei wordt ook wel **Ijsheiligen** genoemd. Volgens de volksweerkunde zijn dit de laatste dagen in het voorjaar waarop nog **nachtvorst** op kan treden.

Een goed verzorgd gebit, dat ziet er niet alleen mooier uit, het is ook nog eens beter voor je gezondheid. Vandaar dat Willy Kloosterboer-Eschweiler, mondhygiëniste en eigenaresse van Medi-Mondzorg Mondhygiënist, iedereen adviseert om regelmatig een bezoekje te brengen aan de mondhygiënist. “Zowel met als zonder verwijzing van je tandarts ben je van harte welkom in mijn nieuwe praktijk.”

Voor een fris & schoon gebit

Als Willy het over een nieuwe praktijk heeft, bedoelt ze niet dat ze deze pas onlangs is gestart. Integendeel zelfs. “Al op mijn dertiende wist ik, na mijn eerste eigen kennismaking met een mondhygiëniste, dat ik dit werk wilde gaan doen. Ik vond het allemaal zó interessant!” Vandaar dat ze besloot om de opleiding tot mondhygiënist te gaan volgen aan de Universiteit van Amsterdam. “Na mijn afstuderen in 1983 ben ik meteen aan het werk gegaan, volgend jaar zit ik dus alweer veertig jaar in het vak, en ik geniet nog steeds elke dag van mijn werk.”

Haar eigen praktijk

De eerste jaren van haar carrière werkte Willy in dienst van de kaakchirurgen bij Ziekenhuis De Heel in Zaandam. Tot ze in 2003 de kans kreeg om zich binnen het Zaans Medisch Centrum vrij te vestigen als mondhygiënist. “Een kans die ik met beide handen aangreep en nog steeds heb ik mijn eigen vrijgevestigde praktijk. Deze heb ik in de tussentijd nog een aantal jaar gerund vanuit Gezondheidscentrum Zaandam Oost, maar sinds 31 maart ben ik





terug op de plek waar het voor mij ooit allemaal begon: het voormalige terrein van Ziekenhuis De Heel. Inmiddels staat hier een nieuwbouwwijk waar ik een huis heb gekocht en een praktijk aan huis heb gerealiseerd. De cirkel is wat dat betreft dus echt rond en alles komt nu samen op deze nieuwe en tegelijkertijd oude en vertrouwde plek.”

“Een gezonde mond is belangrijk voor je algehele gezondheid”

In haar praktijk behandelt Willy zowel mensen die komen voor het op regelmatige basis schoon laten maken van hun tanden en kiezen, maar ook mensen die rondlopen met klachten als bloedend tandvlees, een vieze smaak, slechte adem of bijvoorbeeld tanden en kiezen die los gaan staan. “Als je dergelijke klachten hebt, is een bezoek aan een mondhygiënist echt aan te raden. Helemaal omdat een gezonde mond ook belangrijk is voor je algehele gezondheid. Veel mensen realiseren zich niet dat tandvleesontstekingen heftige gevolgen kunnen hebben voor de rest van je gezondheid, zonder dat je het in eerste instantie doorhebt. Daarom raad ik iedereen aan om twee keer per jaar een afspraak te maken bij een mondhygiënist om te zorgen voor een schone mond en problemen in de toekomst te voorkomen.”

Pijnvrij behandelen

Waarom je dan het best voor Medi-Mondzorg Mondhygiënist kunt kiezen? “Poeh, wat een lastige vraag”, lacht Willy. “Wat ik vaak terughoor van mijn patiënten is dat ze het bijzonder waarderen dat ik niet zo hardhandig werk en dat mijn behandelingen redelijk pijnvrij zijn. Daardoor lukt het mij ook regelmatig om mensen met angst voor de tandarts van deze angst af te helpen door ze te laten ervaren hoe het ook kan. Soms behandel ik mensen die al heel lang niets aan hun gebit hebben laten doen en ik vind het een ontzettend mooie uitdaging om ook hun gebit weer helemaal schoon en gezond te maken.” Naast het schoonmaken van het gebit, geeft Willy haar patiënten ook altijd advies mee over hoe ze thuis zelf het best hun tanden en kiezen kunnen verzorgen. “De meeste mensen weten wel dat ze dat het beste dagelijks kunnen doen, maar niet iedereen doet het ook daadwerkelijk. Ik hoop ze door mijn advies en informatie toch wat bewuster te maken, zodat ze ook zelf wat meer aandacht gaan besteden aan het schoonmaken van hun tanden en kiezen. Maar ook dan geldt nog steeds: wacht niet tot je klachten hebt, maar ga gewoon twee keer per jaar naar de mondhygiënist!”



Medi-Mondzorg Mondhygiënist
Cornelis van Vugtstraat 8, Zaandam | 06-18172779
Eigenaar: Willy Kloosterboer-Eschweiler
www.medi-mondzorg.nl



.....

**Voor de échte
pizzaliefhebber!**

.....



**de
Pizza
bakkers**

DAGJE UIT FLORIADE EXPO 2022



Op 14 april opende Floriade haar poorten in Almere voor de wereldtuinbouwtentoonstelling Floriade Expo 2022. Tot en met 9 oktober 2022 ontdek je in het zestig hectare grote Floriade-park groene oplossingen van innovators uit binnen- en buitenland die onze steden leuker, mooier en duurzamer maken op het gebied van groen, voeding, gezondheid en energie. En je geniet van de geur en kleur van bloemen, planten, groenten en fruit. Duik in het thema 'Growing Green Cities' en laat je verrassen. De Floriade Expo vindt slechts één keer in de tien jaar plaats, dus mis het niet!

**Kijk voor meer info op
www.floriade.com.**

FILMPJE KIJKEN MOTHERING SUNDAY

Het is 30 maart 1924, Moeders Zondag. Dit is de dag waarop al het huispersoneel vrij krijgt voor familiebezoek. Jane Fairchild is het dienstmeisje van de gegoede familie Nivens. De Nivens gaan die dag traditiegetrouw lunchen met de Sheringhams. Jane heeft zelf geen familie meer. Zij gebruikt de vrije dag om in het geheim haar minnaar Paul te ontmoeten. Hij is de zoon van de Sheringhams. De dag neemt een dramatische wending, maar Jane zal haar ervaringen gebruiken om uit te groeien tot een gevierd schrijfster. **MOTHERING SUNDAY is vanaf 12 mei te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ZEG MAAR AGAATH



Na het overlijden van haar man besluit Agaath (78) haar villa in Amsterdam-Zuid te ontruimen. Tijd om bij de pakken neer te zitten heeft ze niet. Dankzij een advertentie in de supermarkt krijgt ze hulp van vakkenvuller Karim (18), die nog geen idee heeft wat hij wil met zijn leven. Samen slaan ze nieuwe wegen in. Hij leert haar hiphop, zij leert hem Arabisch. Dan stuit Karim op een stapel oude liefdesbrieven. Wie is die mysterieuze man die Agaath zo aanbad? En kan Karim haar helpen op zoek te gaan naar haar grote liefde?

ZEG MAAR AGAATH van Margôt Ros en Jeroen Kleijne is vanaf 10 mei verkrijgbaar.



**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!


DE WERELD VAN THEATER

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

PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt
jouw advertentie
tot bloei



www.nederlandbruist.nl

26

Stoom jezelf klaar

slank voor de zomer!

met behulp van recepten van
een **gourmet chef** en ampullen die
de vetverbranding stimuleren
10 tot 12% van vetophopingen op je
billen, heup en buik weg in 27 dgn
Geen honger, geen trek,
wel **lekker** eten!

Hulp nodig?

LUXESKINCARE

@antiagingcenter_sylviavankuijk

Wormer • 642 3332



27



Yentl en de Boer:

'Het is weer net zo leuk als de aller-allerereerste keer'

Na twee jaar met afgelaste voorstellingen en spelen op anderhalve meter kan Yentl en de Boer (Yentl Schieman en Christine de Boer) nu weer voor volle zalen optreden met de voorstelling *De Kampvuursessies*. En daar zijn ze maar wat blij mee!

Christine: "Het is weer net zo leuk als toen we voor het allereerst gingen optreden. We genieten er echt intens van, ook omdat het publiek er meer dan ooit van geniet. Mensen zijn zo blij dat het weer kan en je voelt die collectieve energie." Yentl voegt toe dat het ook prettig is om weer vaker te kunnen optreden. "Je voelt dat je weer heel snel groeit en steeds beter wordt. Het is fijn om jezelf weer te kunnen ontwikkelen in je vak."

ALS VANOUDS Na een lange periode zonder normale optredens kwam het muzikale duo toch weer snel in het ritme. "Het was al snel weer als vanouds. Alleen mijn stem moest wel even wennen aan het vele zingen", aldus Yentl. Christine was bijna vergeten hoe spannend het soms is om op te treden. "Je voelt dat je energie

echt weer opbouwt naar de avond toe en dat je lijf automatisch in de speelstand gaat. Daar horen ook een beetje zenuwen bij."

EEN NIEUWE SHOW Voorlopig is het duo nog te zien met *De Kampvuursessies*, maar ondertussen zijn de dames ook al aan het nadenken over een nieuwe show. "We genieten echt ontzettend van het spelen van deze voorstelling, maar we hebben ook heel veel zin om in de zomer weer nieuwe liedjes te schrijven", vertelt Yentl. Wat ze precies van plan zijn, blijft nog even een verrassing...

De Kampvuursessies is nog tot begin juli te bezoeken in de theaters. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Tijd voor *taart*

Denk je aan feest, dan denk je in veel gevallen ook al snel aan gebak! Geen feestelijke aangelegenheid zonder een lekkere taart of heerlijke gebakjes om je vingers bij af te likken. Maar wist je dat...

De eerste soort van taart werd waarschijnlijk al gebakken rond 9500 voor Christus. De oude Egyptenaren bakten destijds op hete kolen eetbare bakjes van granen die ze vulden met honing. Een soort tartelette dus zoals we die tegenwoordig kennen. Achtduizend jaar later waren voor veel farao's broden gevuld met noten, honing en fruit een favoriete lekkernij, uiteraard gebakken door hun eigen bakkers. En weer een paar honderd jaar later zetten de oude Grieken iets op tafel wat wel heel veel weg had van de mierzoete baklava die nog steeds veelvuldig wordt gegeten in (onder andere) Griekenland: dunne plakjes deeg met daartussen een laagje suikerstroop.

TAART ALS LUXEPRODUCT We nemen een flinke sprong in de tijd. Naar de negentiende eeuw om precies te zijn. De tijd waarin suiker een enorm luxeproduct was, net als andere ingrediënten zoals chocolade en exotisch fruit.

Juist die ingrediënten die een taart lekker maken. Taart werd in die periode dan ook vrijwel uitsluitend gegeten door de zeer welgestelden. En als de taart verdeeld moest worden, gold meestal de regel: hoe hoger de status, hoe meer suiker (dus hoe groter het stuk).

GEWOON OMDAT HET KAN Dit duurde tot de jaren twintig van de vorige eeuw toen suiker steeds beter betaalbaar werd en taart als gevolg daarvan langzaam veranderde in iets bijna alledaags. Sindsdien wordt er vrijwel geen feestdag meer gevierd zonder gebak. Je hebt verjaardagstaarten, bruidstaarten, kersttaarten en ga zo maar door. Maar ook zonder feestelijke aangelegenheid wordt er tegenwoordig meer dan genoeg taart gegeten. Lekker bij de koffie, gewoon omdat het kan! Gekocht bij de bakker om de hoek, of zelf gemaakt. Door programma's als 'Heel Holland bakt' is het zelf bakken van taarten weer ontzettend populair geworden onder jong en oud.

**ZONDER TAART
GEEN FEEST!**

Ook zo zin gekregen in een gebakje? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

DE RELATIE MET JE BORSTEN

Het is alweer een aantal maanden geleden dat ik mijn borstprotheses heb laten verwijderen. Het herstel verloopt naar wens. Ik begin ook steeds meer te wennen aan mijn nieuwe zelfbeeld.

De kleding van vroeger zit niet altijd even mooi en de bh's zijn allemaal te groot, maar dat is weer een reden om te shoppen. Naast shoppen ben ik ook weer gaan trainen. Ik probeer dit rustig op te bouwen, want als ik te snel ga, dan voel ik steken bij mijn littekens. Ik accepteer de situatie en geef me hieraan over.

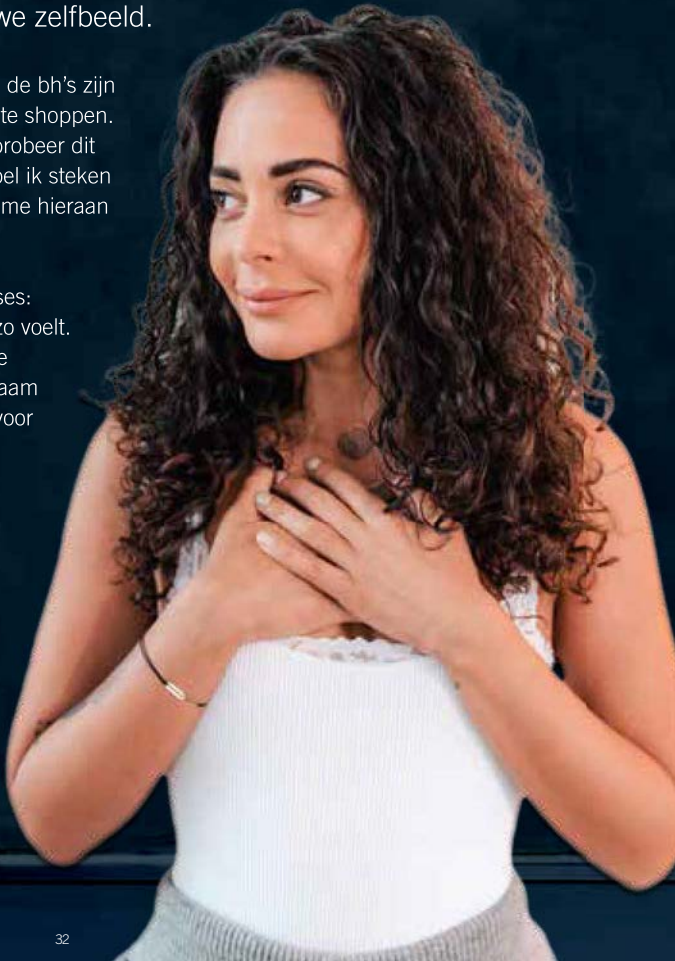
Voor alle vrouwen die nadenken over borstprotheses: je bent goed zoals je bent! Ook als dat soms niet zo voelt. Weet dat je ook zonder borsten een zelfverzekerde vrouw kunt zijn. Je bent meer dan alleen een lichaam met borsten. Accepteer jezelf en wees dankbaar voor wat je hebt.

Daarom heb ik een ode geschreven aan mijn borsten:

*Lieve mooie borsten,
Dank je wel dat jullie er altijd voor me zijn geweest.
Dat jullie mijn kinderen hebben gevoed, mijn
image hebben ondersteund, dat jullie mij
gelukkige en hilarische momenten hebben
bezorgd. Dank je wel dat jullie door dik en dun
aan mijn zijde staan.*

Liefs, Fajah

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



Wilt u 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 deze 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**





Recharge yourself

Reserveer nu een proefrit in de ruime
MG5 Electric



VANAF
€ 33.985



Van Mossel

HET KNIPPEN VAN KRULLEND HAAR, EEN VAK APART (ONZE SPECIALISATIE)

Als je krullen hebt, dan weet je waarschijnlijk dat het laten knippen van je haar best spannend kan zijn. Dunne punten, ongelijk haar of het verdwijnen van je krullen het kan gebeuren na een bezoek aan de kapper. Het knippen van krullend haar is een vak apart binnen de kappersbranche en laten wij daar nu 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.

NA



VOOR

De ene krul is de andere niet

Bij een CURLSYS®-behandeling kijken we naar wat voor soort krullen je hebt, wat ze nodig hebben om het best tot hun recht te komen (ondersteuning, lucht, volume etc) en vragen we uiteraard wat jij wil met je krullen. De manier waarop we knippen wordt hierop aangepast. Na een CURLSYS®-behandeling zullen je krullen beter blijven zitten, minder pluizen, beter bundelen en makkelijker hanteerbaar zijn. Natuurlijk geven we je ook graag advies over hoe jij je krullen het beste kan verzorgen.

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/).

Zuidijk 139 | Zaandam

075-6163875 | www.leeringenpartners.nl



Slaap jij ook slecht?

's Avonds moeilijk in slaap komen, midden in de nacht wakker worden en vervolgens uren wakker liggen? Dat je niet de enige bent, is slechts een schrale troost. Bruist geeft een paar handige slaaptips.



DRINK NIET TE VEEL ALCOHOL Huh? Maar als ik alcohol gedronken heb, val ik juist zo lekker in slaap. Klopt. Maar de slaap die je krijgt na een aantal wijntjes is een stuk minder goed. Dit komt doordat alcohol uitdrogend werkt.

ZORG VOOR ROUTINE Naar bed gaan en opstaan op hetzelfde tijdstip helpt écht. Dit zorgt voor een stabiele, natuurlijke slaapcyclus die het lichaam nodig heeft om goed uit te rusten.

HET IS BELANGRIJK DAT JE RUST in je hoofd hebt voordat je gaat slapen. Heb je duizend dingen die je nog wilt doen en kun je daar in bed alleen maar aan denken? Schrijf ze op, zodat ze niet meer in je hoofd zitten.

OVERDAG REGELMATIG BEWEGEN zorgt ervoor dat je 's avonds heerlijk kunt slapen. Maar 's avonds sporten is niet slim als je moeite hebt met slapen. Doe het dan rustig aan of maak een fijne, ontspannende wandeling.

BLAUW LICHT VAN TELEFOON of televisie laat op de avond zorgt ervoor dat je niet goed slaapt. Kun je je telefoon echt niet weerstaan? Houd hem dan tenminste 35 centimeter van je ogen en zet je scherm op nachtmodus.

Haarverlies of andere haarproblemen?

Bij Fiona's Kapsalon & Haarwerken bent u aan het juiste adres voor een persoonlijk en eerlijk advies.

Een intakegesprek is altijd vrijblijvend en geheel gratis. In dit gesprek leg ik alle mogelijkheden uit en kijken we samen of er een goede oplossing gevonden kan worden.

Bij medisch gerelateerd haarverlies als chemotherapie of alopecia ben ik uiteraard bij alle zorgverzekeraars aangesloten! Tevens ben ik ANKO gecertificeerd, wat inhoudt dat u ervan op aan kunt dat u professioneel en kundig wordt geholpen.

Fiona's
KAPSALON & HAARWERKEN

Nieuwe ontwikkelingen

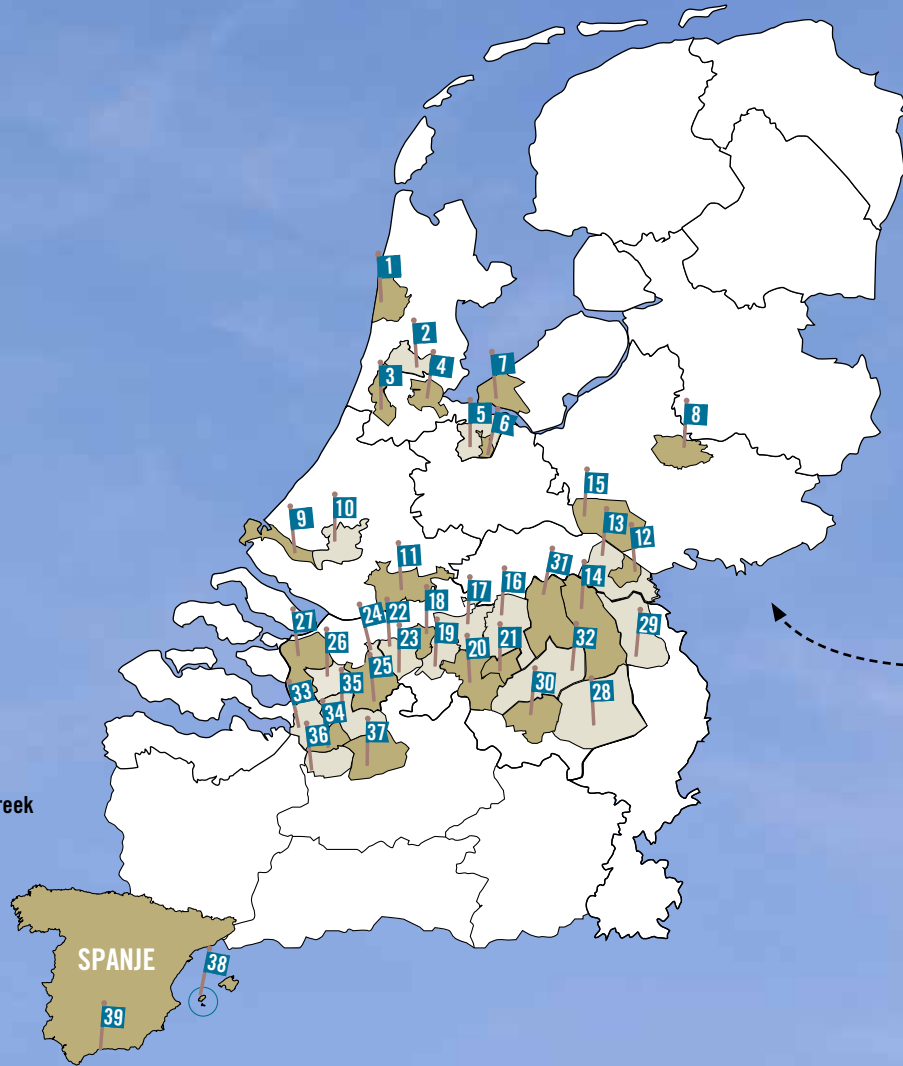
De kapsalon en het gedeelte waar ik met de haarwerken werk, zijn nu gescheiden. Het is een zeer prettige ruimte geworden waar ik in alle rust mijn klanten kan ontvangen. Naast alle haarwerken en haarstukken die semi op maat of helemaal maatwerk worden geleverd, maak ik nu ook haarbanden naar wens.

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 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.

Altijd ruim
80 mutsjes op
voorraad, dus
genoeg keuze!

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's



In mei zal alles bloeien

Ram 21-03/20-04

Deze maand zal je energie enkel maar toenemen. Je wilt je liever concentreren op je vrije tijd.

Stier 21-04/20-05

Er zal nieuwe levensenergie ontwaken en er zullen zich nieuwe kansen voor je openen.

Tweelingen 21-05/20-06

Mei zal vooral gericht zijn op relaties. Je zult eindelijk harmonie vinden en jouw emoties zullen stabiliseren.

Kreeft 21-06/22-07

Het is belangrijk om stap voor stap veranderingen in gang te zetten om problemen op te lossen.

Leeuw 23-07/22-08

Je zult je alleen richten op je gezin en geluk. Dit zal van jou de perfecte partner en ouder maken.

Maagd 23-08/22-09

Je zult je best doen om iedereen correct te behandelen en probeert alle schade te vermijden.

Weegschaal 23-09/22-10

Je charisma zal al van verre stralen, en je zult bijna iedereen betoveren naar wie je maar glimlacht.

Schorpioen 23-10/22-11

Je zult deze heerlijke tijd kunnen gebruiken om je geliefden mee op vakantie te nemen.

Boogschutter 23-11/21-12

Laat jouw emoties vrij stromen, bekijk ze zorgvuldig en trek een conclusie.

Steenbok 22-12/20-01

Je zult erin slagen om alles te doen wat je als doel stelt. Niets zal je daar van afhouden.

Waterman 21-01/19-02

Je komt op een kruispunt in jouw privéleven en je zult niet weten welke kant je op moet.

Vissen 20-02/20-03

Deze maand is ideaal om nieuwe mensen te ontmoeten. Je charme zal de aandacht trekken van anderen.



Vakmanschap, liefde en aandacht voor meubels

D Laura Divera
STOFFEERDER | MEUBELMAKER

Gespecialiseerd in het (her)stofferen van banken, stoelen en fauteuils, zowel klassiek en 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

Ook jouw merk gespot onderweg?

We bestellen deze tijden meer dan ooit. Ben jij ook bezig met het bezorgen van bestellingen? Heb je al eens gedacht om het bedrijfslogo of de huisstijlkleuren op jouw voertuig te laten wrappen? Zo wordt je merk gespot onderweg en ben je meteen herkenbaar voor je klanten die met smacht zitten te wachten op hun bestelling!



'Hey, daar komt mijn bestelling!'



Onder de Plak
BESTICKERING



INTERIEURWRAP • RAAMFOLIE • BELETTERING • VOERTUIGEN

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

www.onderdeplak.nl / www.keukenweb.com

Ibiza

zoekt de stilte op

Je wordt wat je gelooft. Niet wat je hoopt, wat je wenst of wat je wil. Je wordt waar je diep vanbinnen echt van overtuigd bent. Een mens trekt niet aan wat hij wil, maar wat hij is.

Uit de lessen van Boeddha leren we dat wij een weerspiegeling zijn van onze ziel en onze geest. Je gedachten zijn de sturende kracht achter je bestaan. Je verbeeldingskracht creëert je werkelijkheid.

Boeddha vertelt dat ons geluksgevoel niet afhankelijk is van ons bezit of van wie we zijn. Het heeft alles te maken met hoe en wat we denken. Een juist evenwicht tussen onze materiële, fysieke, geestelijke en spirituele wereld is van groot belang. Dat betekent zorgen voor een gezond lichaam en een heldere geest én je intenties omzetten in fysieke actie. Hoe je je voelt, hoe je reageert en je gedrag zijn allemaal het gevolg van je gedachten en van de betekenis die je geeft aan die gedachten.

Als je denkwijze de kwaliteit van je dagelijks bestaan bepaalt, is het dan niet hoog tijd om meester te worden over je mind? Een interessant boek hierover is Think and Grow Rich van Napoleon Hill. Hij schrijft over de grenzeloze kracht van je gedachten.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl



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@alledaagsenbijzonder.nl | [@alledaagsbijzonder](https://www.instagram.com/alledaagsbijzonder) | [alledaags.bijzonder.3](https://www.facebook.com/alledaags.bijzonder.3)

BRUIST

Wie twee keer
het wiel
uitvindt kan een
fiets maken



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



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
BEAUTYHOUSE

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

Badderen tussen *het groen*

In de voorgaande edities van Bruist kon je het al lezen: groen wonen is dit jaar de trend. Eén ruimte in huis wordt daarbij echter vaak vergeten: de badkamer. Zonde, want wat groen in je badkamer brengt ook deze ruimte tot leven.

En dan hebben we het niet over een lik groene verf op de muur (hoewel dat natuurlijk ook een ontzettend leuk effect kan hebben), maar over groen in de vorm van planten. Ongemerkt breng je dagelijks waarschijnlijk toch behoorlijk wat tijd door in je badkamer – de meeste mensen beginnen en eindigen er sowieso hun dag – dus waarom zou je het ook daar niet een beetje gezellig maken?

BADKAMERPROOF PLANTEN Hoe meer planten in huis, hoe beter. Alleen geldt voor de badkamer dat lang niet elke plant geschikt is voor deze vochtige ruimte waar vaak niet veel daglicht binnenkomt. Houd daar dus rekening mee als je op plantenjacht gaat. Planten die het bijvoorbeeld bijzonder goed doen in badkamers zijn graslelies, varens, aloë vera, lepelplanten en sanseveria's. En ook de orchidee overleeft met de juiste zorg prima

in je badkamer. Om er zeker van te zijn dat je echt de juiste planten koopt, kun je je altijd even laten voorlichten in het tuincentrum. Daar kunnen ze je bovendien vertellen welke planten nog meer geschikt zijn voor je badkamer en hoe je deze het beste kunt verzorgen.

STAAND OF HANGEND? Maar waar zet je die planten dan vervolgens neer? Dat is natuurlijk afhankelijk van de grootte van je badkamer. De badrand is een leuke plek, net als de vensterbank. Of zet een plant in een mooie pot op een krukje in een hoek. Is je badkamer wat aan de kleine kant, dan is het misschien ook nog een idee om je planten op te hangen. Aan het plafond of... in de douche. Houd er in dat laatste geval wel rekening mee dat dit planten moeten zijn die echt heel goed tegen vocht en veel water kunnen.

**EEN BEETJE GROEN
BRENGT JE BADKAMER
TOT LEVEN!**

Ook op zoek naar planten voor in je badkamer? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Speciaal voor mama

Zondag 8 mei is het zover: Moederdag! Een speciale dag waarop we onze lieve mama/moeder/ma/moeke/mammie in het zonnetje zetten en verwennen. Haal dit jaar alles uit de keukenkast en verras je moeder met een stukje van jouw zelfgebakken aardbeientaart. Dat wordt smullen...

12 STUKKEN - 70 MIN.

MATERIALEN BEREIDING

Blindbakkvulling of gedroogde
peulvruchten
Lage taartvorm van 26-28 cm,
ingevet

Bestuif het werkvlak met bloem en rol het deeg hierop uit tot een ronde lap die 3 cm groter is dan de vorm. Bekleed de vorm met het deeg en zet de vorm minimaal 30 minuten in de koelkast.

INGREDIËNTEN

40 g bloem, gezeefd
1 portie zoet taartdeeg
4 eidooiers
125 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
1 el poedersuiker
500 ml melk
500 g aardbeien,
in plakjes
300 g bosbessen

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg een stuk bakpapier op het deeg en leg daarop zoveel blindbakkvulling of peulvruchten dat de bodem er bijna geheel mee bedekt is. Zet de vorm op het rooster iets boven het midden in de oven en bak de taart 20 minuten. Verwijder de peulvruchten en het bakpapier en zet de taart nog 8 minuten in de oven. Laat de taart op een rooster afkoelen.

Klop in een kom met de handmixer de eidooiers met de suiker en vanillesuiker tot een dikke crème die als een breed lint van de garde loopt. Schep de bloem er luchtig door. Breng in een pannetje de melk aan de kook en schenk de melk al kloppend met de mixer in een dun straaltje bij de geklopte eidooiers.

Laat het mengsel onder voortdurend kloppen aan de kook komen en 3 minuten heel zachtjes koken. Neem de pan van het vuur en laat de room afkoelen. Klop heel regelmatig om velvorming te voorkomen.

Schep voor de finishing touch de room in de taart en strijk deze gelijkmatig af. Verdeel de plakjes aardbei over de room en strooi de bosbessen daar weer overheen.

PUZZELPAGINA

Op Moederdag zet je natuurlijk je lieve moeder in het zonnetje. En hoewel ze misschien niet vraagt om een cadeau of wat extra aandacht, doe je er vast en zeker goed aan om haar eens flink te verwennen. Ga samen picknicken buiten of blader (online) door deze editie van Bruist. Los gezellig samen de puzzels op en maak kans op leuke prijzen. Reken maar dat jullie een mooie dag hebben!

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-9-3**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



g+😊-op Qe=j+tj

💡 r=k 📖 -ur

☀️ n=m+🐜-mi i+🗽-y

🔪 s=t 🧑 d=s+📺 v=?

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

Maak kans op een **sun care pakket van That'so**



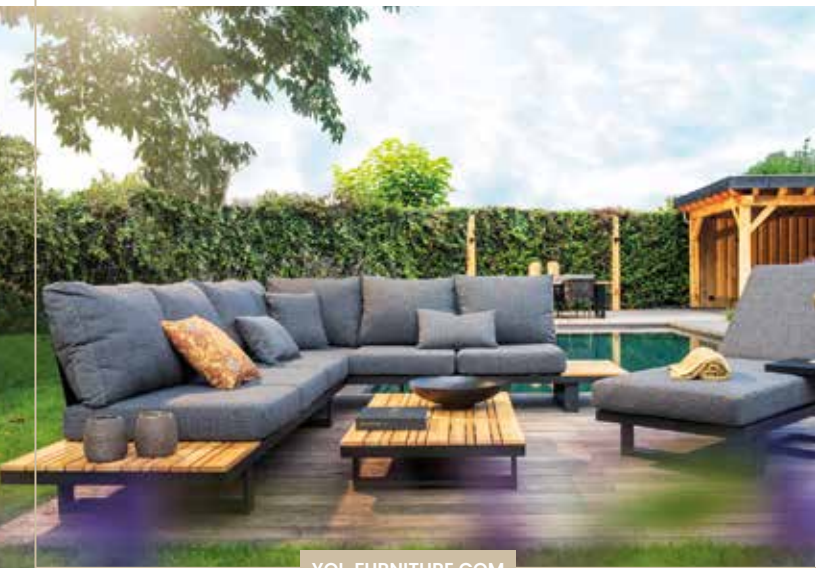
Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnepspray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. www.thatso.nl

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

zon
creme
strand
vakantie
ontspan
zomer
lekker
bruin

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

MAXLUUK.COM

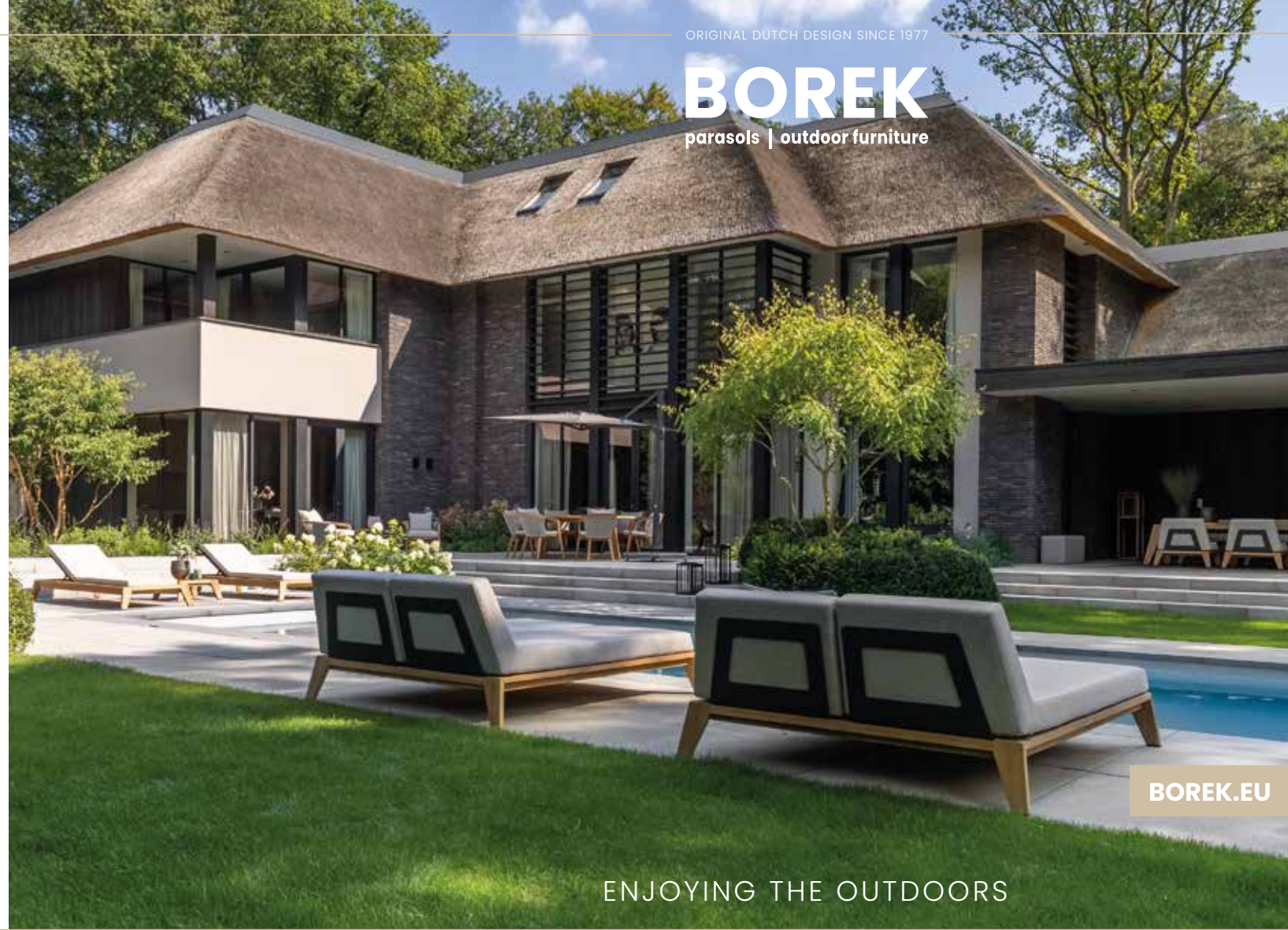


YOI-FURNITURE.COM

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS



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