

HAARLEM HAARLEMMERMEER  
EO



AUGUSTUS 2022 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

# BRUIST



Waar zwem jij  
*deze zomer?*

*Linda Verstraten:*  
'We dwingen elkaar  
vaak te kiezen'

## Waarom naar Hoorbegrip?

- Echte aandacht voor uw wensen en behoeften.
- Altijd contact met dezelfde audicien.
- Tijdens openingstijden altijd een audicien aanwezig.
- Zeer vakkundige, gedegen hoortoestelaanpassing.
- Gebruik van de nieuwste meet- en aanpastechnieken.
- Bij elke aanpassing wordt een foto van uw trommelvlies gemaakt. Deze kan ter beoordeling aan de KNO-arts worden voorgelegd.
- Vijf jaar gratis service en garantie, dus vijf jaar zorgeloos verstaan.



**Hoorbegrip**

Haarlem &  
Haarlemmermeer

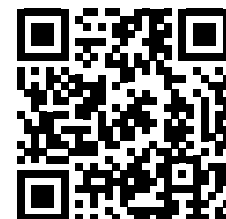
In Winkelcentrum PAX  
Bernadottestraat 169 Hoofddorp  
en  
Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem  
**023-5578090** | [info@hoorbegrip.nl](mailto:info@hoorbegrip.nl)

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

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

# Klinkt dit bekend in de oren?

Maak een afspraak voor een gratis hoortest of second opinion





WE LOVE OUR  
CUSTOMERS!

Eigenaar Dennis Sluimer van Scooterspot.nl te midden van zijn scooters

1.000 M<sup>2</sup> SHOWROOM - Scooterspot BV | Pilotenstraat 16 + 18, Amsterdam | 020-4080850 | info@scooterspot.nl



*Impressie*  
**Haarlem**

**Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Haarlem Bruist  
terug te zien?**  
Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Haarlem



10



12



28

# Inhoud



22



31



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  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Wouter Visker  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/haarlembruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Haarlem Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de 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.**



Wat is er nu lekkerder op een warme, zomerse dag dan de verkoeling van een duik in de zee? Nederland staat niet voor niets bekend als waterland, dus die verkoelende duik wordt door de meeste mensen – jong en oud – best regelmatig genomen. Waar zouden we zijn zonder water? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

## Bruisende lezer,

Uiteraard hebben we ook deze maand nog steeds de zomer in onze bol, maar we kijken ook vooruit naar bijzondere dingen die ons te wachten staan. Zo lees je in het interview met Linda Verstraten meer over de musical Checkpoint Charlie die in januari in première gaat. Een musical over de Berlijnse Muur waarin Linda één van de hoofdrollen speelt. Mocht je opzien tegen de koude wintermaanden, dan heb je nu in ieder geval toch al iets om naar uit te kijken.

Ondertussen kijken al onze bruisende ondernemers uit naar jouw bezoekje aan hun onderneming. Stuk voor stuk staan ze klaar om jou te verwelkomen. Hoe ze dat doen? Je leest het als je snel verder bladert.

Maak er een mooie maand van!  
**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 't Gooi Bruist en De Zaanstreek Bruist.**

WAAR GA JIJ  
**VAAK ZWEMMEN?**

# Zwemmend de zomer door

Nederland staat bekend als waterland. Kinderen worden dan ook op jonge leeftijd al naar zwemles gestuurd zodat ze zich kunnen redden in het water. Ondanks de lage zeespiegel zijn we niet bang voor het zeewater. Sterker nog, tijdens de zomermaanden zijn we er niet weg te slaan.

Zo snel mogelijk de glijbaan af, golven in het golfslagbad en oefenen wie het langst onder water kan blijven. Kan jij je nog herinneren hoe je dat als kind deed? En misschien nu ook nog wel. Als je van glijbanen houdt, is het Tikibad Duinrell in Wassenaar een prima optie. Je komt er glijbanen in alle soorten en maten tegen.

**DIEP IN DE ZEE** Heb je weleens gedoken of gesnorkeld? Op verschillende plaatsen wereldwijd kun je genieten van de meest schitterende zeedieren. Van kleine kleurrijke visjes tot zeeschildpadden die zich op hun gemak voortbewegen. Met een duikbrevet kun je tot wel zestig meter diep gaan en de meest vreemde wezens tegenkomen, waaronder zelfs reuze-inktvisen. Wist je dat een inktvis drie harten heeft? Als je geluk hebt – of pech – kom je onderweg een barracuda tegen. Geen zorgen, meestal laten ze de mens met rust

omdat ze ons niet als prooi zien. Ook net onder het wateroppervlak zie je soms al kleurrijke vissen en prachtig koraal. Ga maar eens een kijkje nemen in de Rode Zee en laat je verrassen door het mooie onderwaterleven.

**ZON, ZEE EN STRAND** Water is, zoals iedereen weet, een van de eerste levensbehoeften van de mens. Probeer maar eens een dag zonder water uit de kraan te leven, dat lukt bijna niemand. Zonder water zou de wereld niet kunnen bestaan en zouden de zeeën land zijn. Dat is toch jammer, want tijdens de zomerse dagen brengen we namelijk heel wat uurtjes door aan het strand of aan natuurlijke meertjes. De meeste mensen nemen een volle tas met handdoeken, zonnebrandcrème en leesmateriaal mee, zodat je van 's morgens vroeg tot 's avonds laat kunt genieten van de golven, de meeuwen en de boulevard.

**Ook op zoek naar zwemideeën?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

K



## 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 echt bruine kleur die 2-3 uur na het aanbrengen door ontwikkeld. 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](http://www.thatso.nl) TAG #SELFTAN



## LIBBEY HOBSTAR GLAZEN

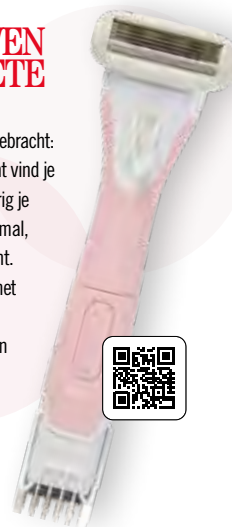
De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerk producenten ter wereld met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar vallen hierdoor in de smaak. [www.libbey.eu](http://www.libbey.eu)



## WILKINSON VROUWEN INTUITION COMPLETE BIKINI

Wilkinson heeft dé tool voor de bikinilijn uitgebracht: de Intuition Complete Bikini. Aan de ene kant vind je een trimmer, waarmee je veilig en nauwkeurig je schaamhaar kan bijwerken. De trimmer is smal, waardoor je makkelijk op lastige plekjes komt. Aan de andere kant zit een scheersysteem met vijf mesjes, waarmee je de bikinilijn snel en nauwkeurig scheert. Je hoeft niet bang te zijn voor huidirritaties, de scheermesjes zijn namelijk geïntegreerd met een huidvriendelijke gel.

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



## SCHELDEBROUWERIJ STRANDGAPER

Geniet op het strand van de Strandgaper van Scheldebrouwerij. Zoals de naam al doet vermoeden is deze goudblonde dorstlesser perfect om luierend op het strand van te genieten. De evenwichtige smaak met het fruitige aroma hint naar zindering en gezamenlijkheid en doet verlangen naar meer. Deze sprankelende verfrissing komt als geroepen op een zwoele dag. Met een subtiel bittertje en een sprankelende afdronk is de Strandgaper een perfecte aanvulling op een warme avond.

[www.scheldebrouwerij.com](http://www.scheldebrouwerij.com)



SHOPPING/NEWS

# BRUIST Deals

Ok deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



## WILKINSON MANNEN HYDRO 5 WOOD

Wilkinson is helemaal bij met vernieuwde technologieën en de meest effectieve scheermessen. Een goed voorbeeld hiervan is de Wilkinson Hydro 5 Wood, een scheersysteem met een hoge kwaliteit beukenhouten handvat van duurzame bronnen en een verpakking van 90% gerecycled en recyclebaar papier. Met vijfvoudige mesjes en een innovatief gelreservoir is dit scheersysteem ideaal voor mannen die huidverzorging én duurzaamheid hoog in het vaandel hebben staan.

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



## HALLMARK BRIEVENBUS DROOGBLOEMEN

Verras iemand met kleurrijke droogbloemen van Hallmark, makkelijk en snel bezorgd door de brievenbus! Kies je favoriete pakketje en laat samen met een persoonlijk kaartje weten hoeveel je diegene waardeert. Wie verras jij met deze mooie droogbloemen en pluimen van Hallmark?

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



## LEZERSACTIE\* Cheeky sauvignon

Deze (h)eerlijke Cheeky Sauvignon is tropisch, verfrissend en zit tjokvol citrus. Bovendien is de wijn 100% biologisch en vegan! Per verkochte fles wijn wordt 750 liter schoon drinkwater gedoneerd aan communities in Afrika!

[www.thegoodwine.nl](http://www.thegoodwine.nl) TAG #WIJN



## 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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

# BEWUSTWORDING

Als je je bewust wordt van ongewenste, vastzittende patronen, dan kan je ze veranderen. Het stukje bewustwording van die patronen is stap één.

Vaak levert bepaald gedrag ons iets op. Ik wilde bijvoorbeeld iedereen helpen. Ik gaf ongevraagd advies, leende geld uit en bood onderdak. Deze behulpzaamheid klinkt als een mooie eigenschap. Dat is het ook, alleen deed ik het onbewust niet voor de ander maar voor mezelf. Het leverde me schouderklopjes op. Die had ik nodig om me goed te voelen. Ik vond mezelf namelijk niet goed genoeg.

Ook zorgde mijn behulpzaamheid voor afleiding. Door met anderen bezig te zijn, hoefde ik niet naar mijn eigen problemen te kijken. Ik was veel te druk met andermans problemen. Toen ik mij bewust werd van dit gedrag, wilde ik het veranderen. Ik ben mezelf gaan waarderen, schouderklopjes gaan geven en ik heb trauma's verwerkt. Ik mediteer, relativeer en spreek mezelf toe met lieve woorden. Ook heb ik systemisch werk gedaan, waaronder paardencoaching en een NLP-opleiding. Dit heeft veel inzichten opgeleverd.

Genoeg hebben aan jezelf is alles wat je nodig hebt. Andermans mening verandert niks aan hoe ik naar mijzelf kijk. Dat is pure vrijheid.

Lukt het jou nog niet zo goed? Dan heb ik een online training gemaakt om onbewust gedrag te veranderen naar bewust gedrag en het van daaruit te veranderen. Je kan deze training vinden op [www.mykillerbodymotivation.com](http://www.mykillerbodymotivation.com).

Liefs, Fajah

BLOG/FAJAHLOURENS



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

## Uitvaartverzekering! Wel of niet? LEES de kleine lettertjes!



Veel mensen denken: ik ben er dan toch niet meer, dat laat ik aan mijn naasten over! Weet wel dat je jouw naasten met de kosten opzadelt en dat dat niet altijd wenselijk is. Die kunnen hoog oplopen. Uiteraard zijn er goedkopere mogelijkheden maar weet dat daar ook beperkingen voor gelden.

Veel mensen hebben een natura verzekering (pakket)verzekering afgesloten bij een bepaalde partij. Deze partij garandeert dan een volledige crematie of begrafenis.

Maar heb je de kleine lettertjes gelezen? Wat gebeurt er als jij (of jouw naasten) de uitvaart niet door Partij X wilt laten doen, maar zelf een uitvaartondernemer wilt kiezen?

Dat kan om verschillende redenen zijn. Bijvoorbeeld: de vorige keer is het niet goed gegaan en wil je nu iemand anders. Of je hebt juist goede ervaringen bij iemand en die wil je ook voor jouw dierbare.

Veel van deze verzekeringen hebben geen vrije keuze van uitvaartondernemer. Wil je per se een eigen gekozen uitvaartondernemer? Dan krijg

je vaak maar een klein bedrag uitbetaald. Denk dan aan bijvoorbeeld de helft van de verzekerde waarde. Het dekt in ieder geval nooit een hele uitvaart.

Een kapitaalverzekering met vrije keuze voor een uitvaartondernemer is wat ons betreft een goed begin. Bij deze verzekering krijg je een bedrag uitgekeerd en ben je nooit verplicht bepaalde producten af te nemen. Denk dan aan bijv. een volgauto of kaarten. Daarnaast je kiest je eigen uitvaartondernemer om het afscheid te regelen.

Afscheid nemen kan je maar één keer en dan wil je dat dit goed gaat én goed voelt.

**Wil je vrijblijvend eens een gesprek over dit onderwerp?**

Bel, mail of app ons. Wij zijn er voor al je vragen betreffende een afscheid.

...omdat ieder mens anders is, Ankh Uitvaartzorg

Ankh Uitvaartzorg | **Brigitte Otte** | 06-22893080 | **Mirjam Lucas** | 06-22426018 | [www.ankhuitvaartzorg.nl](http://www.ankhuitvaartzorg.nl)





Wil jij de Italiaanse taal leren  
of jezelf verbeteren?

## Open deur dagen

**Zondag 4 en 11 september opent AltraItalia  
haar deur van 12.00 tot 16.30 uur**

**Tetterodestraat 34 rd in Haarlem**

Om 13.00 uur is er een proefles voor beginners.  
om 14:00 uur informatie over reis naar Biennale Di Venezia en over de  
culturele activiteiten van AltraItalia

Om u beter te kunnen informeren, is het dit jaar ook op afspraak  
(via WhatsApp 06-27001640)

Je verbrandt gemiddeld **650 calorieën**  
tijdens een uurtje zwemmen.

Wist jij dat zwemmen een van de  
gezondste sporten is die er bestaan?

We zweten gemiddeld **600 tot 900 ml**  
per dag. **Yoga** heeft als doel

lichaam en geest te verbinden door  
middel van de ademhaling. Wist je dat bevroren  
water **9% lichter** is dan vloeibaar water?

Zo komt het dat ijs op water drijft.

De **kleur blauw** trekt muggen aan. Draag  
dus zo min mogelijk kleren  
met deze kleur. **Vitamine B1** kan helpen  
bij **lucht- en zeeziekte**.

Hoe goed je je ook wast, er leven  
meer dan **1000 bacteriesoorten**  
op je huid.

# Compassietraining MBCL Haarlem

Voelen we ons niet goed, is er een innerlijke criticus actief- dan denken we gauw dat er met ons iets niet deugt. **Daar kan zelfcompassie beginnen.** Je leert overmatige zelfkritiek en perfectionisme los te laten. Je gaat evenwichtiger om met de onvermijdelijke tegenslagen in het leven. Zorg voor anderen brengt je meer in balans met zorg voor jezelf. Stressklachten verminderen.

**Ben je vriendelijker voor anderen dan voor jezelf?**

Vanaf september 2022 bied ik namens het Centrum Voor Mindfulness **de Compassietraining MBCL** aan in Haarlem/Overveen op het hele mooie landgoed Elswout. Er zijn nieuwe startdata.

**donderdagavond 8 september en  
woensdagochtend 2 november**

Je ontwikkelt een grotere veerkracht waardoor je beter omgaat met de uitdagingen van het leven. Je geniet meer.

Maak een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek, dan onderzoeken we wat de Compassie cursus voor jou kan betekenen.

**Ik spreek je graag!**



Levenservaringen en nieuwsgierigheid brachten mij bewustwording en inzichten, bij verschillende tradities. Onder de naam 'De kracht van Compassie' geef ik met veel genoegen Compassie-trainingen in Alkmaar en Overveen.

**Het is een rijkdom mensen hierin te ontmoeten.**



de kracht van  
**COMPASSIE**

# BLIJLES



## VOOR & DOOR JONGEREN

Door middel van betaalbare bijlessen werken we samen aan zowel een sterkere basis voor alle vakken, als het vertrouwen in eigen kunnen.

Wij koppelen uw kind daarnaast aan iemand die dezelfde interesses en eigenschappen deelt, waardoor het contact tussen docent en leerling soepeler verloopt en de lesstof effectiever wordt overgebracht.

Voor meer informatie en tarieven kunt u terecht op onze website:

[www.blijlesbollenstreek.com](http://www.blijlesbollenstreek.com)

Heeft uw zoon of dochter moeite met een schoolvak of net iets meer consequente ondersteuning nodig? Bij BLIJLES staan we graag voor u klaar!



**Bollenstreek - Amsterdam - Leiden - Haarlemmermeer**

ADRES:  
Grachtweg 73A  
2161 HM Lisse

TELEFOON:  
+31 6 18976102  
(ma - vr, 09 - 17)

E-MAIL EN WEBSITE:  
info@blijlesbollenstreek.com  
www.blijlesbollenstreek.com

**BLIJ  
LES**



**JOSÉ KOSTER**  
verheldering & inzicht

## Vaak heb je aan één sessie genoeg!

Mijn naam is José Koster. Ik bied (relatie)coaching, ouderbegeleiding, supervisie en training. Ik ben gespecialiseerd in de psychologie van ouderschap en communicatie. Loop je rond met een vraag en wil je dat ik eens met je mee kijk? Welkom!

Zodra je je dit bewust wordt en je jezelf hiervan bevrijdt, zul je meer/anders beschikbaar zijn voor je kinderen en lijken de lastige patronen opeens als vanzelf te verdwijnen. Er komt rust in huis. Dit is een cadeau voor het hele gezin.

Als ouderbegeleider kijk ik met je mee. Hoe gaat het met jou als ouder? Als jij jezelf als ouder beter begrijpt, en goed op je plek kunt blijven, weet jij zelf het beste wat werkt in de opvoeding van jou kinderen. Een Individuele Opvoedopstelling biedt inzicht in dat wat speelt in de onderstroom en vaak heb je aan één sessie als genoeg! Welkom in mijn praktijk!

### Tip

Probeer jezelf als ouder beter te begrijpen.

**Herkenbaar?** Helaas komt het in veel gezinnen voor dat ouders zich als opvoeder onmachtig voelen. Dat ze het gevoel hebben de opvoeding niet aan te kunnen. Het is ongezellig door veel ruzie, of een kind claimt continu je aandacht en je ervaart geen tijd en ruimte meer voor jezelf. Je hebt al van alles geprobeerd, maar het lijkt of patronen niet te doorbreken zijn. 'Daar gaan we weer...'

Het is frustrerend en uitputtend. Je geeft je kinderen alles wat je in huis hebt en juist daarom kun je diep gaan twijfelen aan jezelf. 'Doe ik het wel goed? Schiet ik niet tekort...?'

Doorgaans heeft dit niks te maken met je kunnen maar spelen er onverwerkte 'lasten' uit het verleden van jou als ouder die meespelen.



06-41014000 | [contact@josekoster.nl](mailto:contact@josekoster.nl) | [www.josekoster.nl](http://www.josekoster.nl)

# Beauty trends *voor de zomer*

Wat kun je verwachten van het nieuwe seizoen? De nieuwe make-up trends voor de zomer zijn avontuurlijk en een beetje gek.

### *Glossy lips*

Like it or not: de lipgloss vindt deze zomer zijn weg terug in ons make-up kastje.

### *Dubbelop*

Geen gedoe meer met dunne lijstjes, want als het aan de grote modehuizen ligt, mag je aan de bak met de eyeliner. Je zet geen één, maar twee dramatische wings. Eén op het ooglid en één aan de onderkant van het oog.

### *In één knalkleur*

De uitdagende beauty trends houden hier niet op. We dragen deze zomer oogschaduw in één knallende kleur. Je hoeft niet alles zorgvuldig te faden, want het mag gewoon zo op het ooglid.

### *Puur natuur*

Niet alleen de natuurlijke beauty look is aan de hand ideaal voor de luiaards onder ons. Ook de natuurlijke beauty producten maken een opmars dit voorjaar. We zijn steeds meer bezig met duurzaamheid en dat zien we ook terug in de beauty trends van 2022.

Met deze beauty trends van zomer 2022 ben jij klaar voor het nieuwe seizoen.

**TIP!** La Tip is ook te boeken voor make-up voor een speciale gelegenheid, beauty-arrangement voor bv. een vrijgezellendag, workshops, bruidsvisagie en business makeup. Neem contact op voor persoonlijk advies.



La Tip | 06-39474707  
[latip@latip.eu](mailto:latip@latip.eu) | [www.latip.eu](http://www.latip.eu)



# Vertel jij je eigen verhaal?

Durf jij in deze tijd je stem te laten horen en jouw verhaal te vertellen? Vind je het moeilijk op te staan en je eigen plaats in te nemen? Ontbreekt het je aan zelfvertrouwen? Zoek je naar zingeving?

Misschien wil je het graag maar weet je niet hoe en kun je wel wat hulp gebruiken.

Charlotte Roels en Geraldine Pontenagel hebben hiervoor het juiste gereedschap in handen.

Charlotte is zelfstandig theatermaker, een creatieve duizendpoot die bruijt van ideeën en kennis over hoe je dat kunt

doen. Moet je verhaal gelezen worden, gehoord worden (podcasts etc) of juist gezien (video, theater)? Zij helpt je de beste weg te vinden.

Geraldine is als Evolutionair Astroloog



gespecialiseerd in de zoektocht naar wie je werkelijk bent, de verbinding met je ziel en de verruiming van je bewustzijn. Wat jou bezielt schrijft jouw verhaal.

Je weet zelf wat het beste werkt voor jouw verhaal. Soms heb je alleen iemand nodig die je een duwtje geeft of een steun in de rug. Die even die vrouw achter jou en jouw verhaal is.

Charlotte ondersteunt Geraldine met haar webinars en podcasts zodat haar verhaal door meer mensen gehoord kan worden.

**Nieuwsgierig?**  
[www.devrouwachterjou.nl](http://www.devrouwachterjou.nl)  
(Charlotte)  
of op  
[www.deopeningtot.nl](http://www.deopeningtot.nl)  
(Geraldine)



Scan de QR-codes

*Geraldine Pontenagel*

Vermeerlaan 13N, Hilversum  
035-5316379 / 06-54373416

# DAGJE UIT ARCADIA



Arcadia is een honderd dagen durend cultureel programma dat zich afspeelt in de provincie Fryslân. Het is gemaakt door Nederlandse en internationale kunstenaars, makers en doeners die de wereld willen veranderen. Tot en met 14 augustus 2022 prikkelen ze je zintuigen met theater, dans, zang, fotografie, lezingen, discussies, wandelingen, beeldende kunst, literatuur en poëzie. Met een wandelend bos in stadse straten, drama's op de Friese kliffen, kunstwerken in het park, dansers in verlaten loodsen en muziek op het Wad. Soms groots en meeslepend, soms klein en intiem. Vaak gratis, af en toe betaald. Voor het hele gezin, of juist een beleving voor jou alleen.  
[www.arcadia.frl](http://www.arcadia.frl)

# FILMPJE KIJKEN BULLET TRAIN

BINNEN/BUITEN

In Bullet Train zien we Ladybug (Brad Pitt), een onfortuinlijke huurmoordenaar die vastbesloten is om zijn werk voortaan vreedzaam te verrichten nadat zijn klussen iets te vaak zijn ontspoord. Maar het lot lijkt Ladybug niet gunstig gezind te zijn, want aan boord van de snelste trein op aarde stevent hij in zijn nieuwe missie af op een confrontatie met dodelijke huurmoordenaars van over de hele wereld, die stuk voor stuk verwante, maar tegelijkertijd ook tegenstrijdige doelen hebben... Hij moet het dus voor elkaar zien te krijgen om van de trein af te komen. **BULLET TRAIN is vanaf 4 augustus te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN DROMER



Na zijn eindexamen en de dood van zijn vader verhuist Jesper van München naar Berlijn. In de telefoongesprekken met zijn moeder en zijn thuiswonende broertje schetst Jesper een rooskleurig beeld van zijn leven, compleet met leuke kamer, vlot verlopende studie, succesvolle vriendin en een bijna voltooid romanmanuscript. Maar in werkelijkheid woont hij in een verkrot souterrain, heeft hij nog nooit een college bijgewoond, is de vriendin uit zijn duim gezogen en ook de roman gaat nergens heen. Jesper wil nog maar één ding: zijn leven radicaal veranderen. Hij beleeft een turbulente week en gaat op een wilde odyssee door Berlijn. **DROMER van Benedict Wells is vanaf 5 augustus verkrijgbaar.**

# Het grootste corso ter wereld

Ooit een wagen van negen meter hoog gezien? Een wagen die bedekt is met bloemen en door mensenkracht door de straten wordt geduwd? Corso Zundert toont u graag de magie van het grootste corso ter wereld. **Dit jaar op zondag 4 en maandag 5 september 2022.** Wil je erbij zijn? Zet dan de data nu in je agenda en bestel je kaarten online!

Het corso van Zundert is het grootste corso van de wereld. Het is louter vrijwilligerswerk. Twintig buurtschappen strijden met elkaar om de mooiste wagen te bouwen, ter beoordeling van een vakkundige jury. En dat al meer dan tachtig jaar.

## Zomervakantie in een tent

Corsobouwers brengen de zomermaanden door in de corsotent. Het gaat van grof laswerk tot fijn tempexgepriegel en papiermaché.

## Alleen dahlia's

Elke buurt heeft zijn eigen dahliaveld. Op de velden staan de dahlia's in tientallen soorten en kleuren. Het zijn vooral de ouderen van de buurtschap die de knollen planten, het onkruid wieden en de bloemen plukken.

## Dag- en nachtwerk

Het 'tikken' van de half miljoen dahlia's per wagen begint pas een paar dagen voor het corso. De tent is een mierennest, iedereen helpt mee tot de wagen klaar is. Al duurt het de hele nacht.

## Tachtig jaar corso

Het eerste corso vond in 1936 plaats ter ere van de verjaardag van koningin Wilhelmina. Vanaf het prille begin hebben de Zundertenaren hun corso gekoesterd en van generatie op generatie doorgegeven.

## Nieuwsgierig?

Wil je Corso Zundert zelf meemaken? Bestel dan je tickets direct online of ga naar de website [www.corsozundert.nl](http://www.corsozundert.nl) en ontdek wat Corso Zundert allemaal te bieden heeft.





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

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://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.

*Linda Verstraten:*

## ‘We dwingen elkaar vaak om te kiezen’

Linda Verstraten is een van de hoofdrolspelers in Checkpoint Charlie, een nieuwe musical over de Berlijnse Muur. Theater.nl sprak haar over de musicalproductie.

Checkpoint Charlie is absoluut geen geschiedenisles, maar speelt zich af op microniveau. De musical zoekt naar de menselijkheid achter een grote historische gebeurtenis. Verstraten licht toe dat het juist belangrijk is om dat aspect te belichten. “Omdat we beter beseffen wat er gebeurt in de wereld wanneer we inzoomen op wat de mensen allemaal meemaken.”

**LINDA SPEELT LENA** “In de musical gaat het dus niet om Oost tegen West of goed tegen kwaad. Zo is mijn personage, Lena, een zangeres uit Oost-Duitsland die met haar muziek graag naar het Westen wil. Aan de andere kant zit Anna, gespeeld door Sanne den Besten. Zij is zwanger en wil juist graag terug naar familie in het Oosten.”

**EEN ANDERE KANT BELICHTEN** “In de geschiedenisboeken zien we vaak dat de val van de Muur beschreven wordt, maar wij willen een realistisch beeld schetsen van de beginperiode van de Muur”, vertelt ze. De musical zoomt in op de levens van zeven Berlijners en één Amerikaanse soldaat. Verstraten: “Daarin willen we geen zwart-witbeeld schetsen. In films en boeken zien we vaak dat het Oosten slecht is en het Westen goed, maar dat ligt genuanceerder.”

**WAARHEID LIGT IN HET MIDDEN** Verstraten benadrukt hoe belangrijk het is om de nuance te zoeken: “Ik denk dat iedereen tegenwoordig zo zwart-wit naar de wereld kijkt en dat ook verwacht van anderen. Terwijl ik denk: je mag het ook een beetje eens zijn met de ene kant en een beetje eens zijn met de andere kant. We dwingen elkaar vaak om te kiezen, terwijl de waarheid soms in het midden ligt.”

Checkpoint Charlie gaat in januari 2023 in première. 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](https://theater.nl/bruist)**

## Rustgevende klanken

Elke behandeling die mijn cliënt krijgt, is op dat moment het hoofdmiddel dat diegene dan nodig heeft. De onderliggende oorzaak van klachten wordt zo verwijderd. Dit kunnen bijvoorbeeld belastende gedachten zijn.

Werken met klanken, zoals een klankschaal, brengt vaak direct rust. Daarnaast werkt de frequentie en dus de trilling van de klank diepgaand door op de draaiing van de chakra's en de bijbehorende fysieke en psychische systemen. Zo herstel je op meerdere vlakken!



Natuurlijk Heelzijn

Valckenhoeflaan 31,  
Santpoort-Noord

06-10777737

info@natuurlijkheelzijn.nl

www.natuurlijkheelzijn.nl



# MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

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

## WIL JIJ MOEITeloos EN EFFICIËNT LEREN ZWEMMEN?

Zwemcursussen voor volwassenen volgens de Shaw Methode

swim  
in  
balance

Meer info en online  
inschrijven:  
[www.swiminbalance.nl](http://www.swiminbalance.nl)

“6-weekse cursussen in zwembad  
of open water. Extra gezond voor  
schouders, nek en rug!”

SCHRIJF JE NU IN VOOR:

★ basiscursus borstcrawl ★ level 2 cursus borstcrawl ★ schoolslag ★ vlinderslag ★ individuele zwemles, slagverbetering, persoonlijke coaching ★ leren zwemmen voor volwassenen die niet kunnen zwemmen of watervrees hebben ★ open water workshops

0858 771 505 | [info@swiminbalance.nl](mailto:info@swiminbalance.nl) | [www.swiminbalance.nl](http://www.swiminbalance.nl)





€ 7,- KORTING P.P.



## ATTRACTIEPARK TOVERLAND

### ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleeft jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. vergeten. Dompel je onder in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



## EFTELING

### EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

**NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:**  
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



## SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

### OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten! Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



## MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

### VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek, Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit van kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.



# Heerlijk frisse *panzanella*

Salade is altijd lekker in de zomer en makkelijk te bereiden. Panzella is een Italiaanse broodsalade die met van alles is klaar te maken. Van eieren, augurken en bonen tot stukjes worst. In dit recept gebruiken we tomaatjes en mozzarella, gecombineerd met oud brood dat je vast nog wel ergens in de kast hebt liggen.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN (+ 1 UUR)

## INGREDIËNTEN

1 rode ui  
witte wijnazijn  
400 gr tomaten  
1 komkommer  
180 gr gegrilde paprika  
oud brood  
mozzarella  
verse basilicum

## DRESSING

50 ml olijfolie  
3 eetlepels rode wijnazijn  
1 teentje knoflook  
snufje zwarte peper

## BEREIDING

Snijd de rode ui in dunne ringen en doe deze in een schaal met wijnazijn. Vul het aan met water tot de rode ui net onder staat. Zet het dan even apart.

Snijd de tomaten en komkommer in stukjes. Voeg de gegrilde paprika in reepjes toe.

Snijd de korst van het oude brood en scheur het brood in stukken. Schep dit door de tomaten, komkommer en paprika.

Giet de uienringen af en voeg deze toe aan de schaal en schep door. Meng de ingrediënten van de dressing door elkaar en schenk over de schaal met het brood en de groenten.

Voeg ten slotte de mozzarella in stukjes gescheurd toe en garneer met verse basilicum. Breng eventueel op smaak met olijfolie, zout en peper. Laat de panzanella een uur afgedekt in de koelkast staan zodat de smaken en sappen goed kunnen intrekken.





# PUZZELPAGINA

De zomer staat voor heel wat uren speel-, zwem- en spetterplezier in het water. De zwemmers en zongenieters kunnen nu een hele zomer lekker bijbruinen onder het genot van een drankje en een Bruist puzzel. Daarnaast maak je ook nog eens kans op leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-2-3**.

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 'zwemmen'. De oplossing van vorige maand was **waaiër**.

Maak kans op een

## Bruist Ecofriendly Powerbank



Nooit meer een lege telefoon, want met de kleine, ecofriendly en herlaadbare Bruist Powerbank zit jij nooit meer zonder stroom. De powerbank is tot honderd keer oplaadbaar en biologisch afbreekbaar. Geschikt voor zowel iPhone als Android. Lever de Celltank na verbruik in bij een van de bekende inleverpunten.

s=t   -ur+z+Q-i

o+ b=p+★-st

!-v   j+Q-i

🔔b=t+Qj=f👉z=0

👉-n   v+🐮s=l

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

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.



sodastream

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

fris	sodastream
bubbel	water
zomer	lekker
spa	smaakjes

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

MAXLUUK.COM



ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

# BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

YOI-FURNITURE.COM

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu



Recharge yourself



# MG5 Electric

De eerste 100% elektrische stationwagen

**Van Mossel**