

DE ZAANSTREEK 

DECEMBER 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBUIST.NL

BRUIST

Fijne
feestdagen!

Tim Akkerman:
'Bruce Springsteen
is mijn inspirator'





Lisa, onze styliste

“Met plezier reis ik elke dag naar Krommenie om naar VRIS Kappers te gaan. Ook als styliste is het namelijk belangrijk dat je een kapsalon vindt die bij je past.

Door Marijke heb ik veel mogelijkheden gekregen: van meerdere dagen werken tot elke dag weer wat nieuws leren.

Ik kan me hier ontwikkelen tot de styliste die ik wil zijn”.

Marijke, Naomi, Lisa, Mexx, Melanie en Jessie wensen iedereen warme en gezellige kerstdagen toe en natuurlijk veel liefde en geluk voor het nieuwe jaar!

Liefs Team Vris Kappers

BEN JIJ GEKNIPT VOOR ONS TEAM?

Haarstyliste gezocht

Ben jij die enthousiaste, creatieve styliste die mensen graag mooi maakt?

Is jouw passie KNIPPEN en KLEUREN en ben jij toe aan een nieuwe uitdaging?

Dan komen wij graag in contact met JOU!

Vraag naar Marijke, bel naar onze salon of mail naar marijke@vriskappers.nl.

VRIS
KAPPERS

Maak online je afspraak bij VRIS kappers in Krommenie via www.vriskappers.nl. Je kunt gratis voor de deur parkeren en wij verzorgen je haar NATUURLIJK.

SCAN DE QR-CODE
EN BEZOEK ONZE
WEBSHOP



WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE
075 640 80 90

INFO@VRISKAPPERS.NL
WWW.VRISKAPPERS.NL

VOLG ONS OOK OP
f FACEBOOK & i INSTAGRAM



Rouw en steun bij verlies, wat kan je voor iemand doen?

De maand december staat vaak in het teken van familie en gezelligheid, maar als iemand in je omgeving een dierbare heeft verloren, is dat anders. Voor hen is het leven even gestopt. Voor ons gaat het leven na de uitvaart weer door.

Wat kan je voor iemand betekenen:

- Als je het moeilijk vindt om hem/haar aan te spreken, spreek dat dan uit. Zeg dat je het moeilijk vindt en wacht daar niet te lang mee.
- Overwin je schroom en bel, mail of schrijf een briefje. Weet je niet wat je moet zeggen? Zeg dan dat je dat niet weet, maar dat je het vreselijk vindt.v
- Kom een keer langs met een pannetje eten of kook eens in de zoveel tijd voor diegene. Hij of zij heeft dan aan tafel ook een gesprek.
- Pas een keer op de kinderen of neem de kinderen een keer mee.
- Blijf bellen, blijf contact houden ook over een jaar. Vaak is het tweede jaar nog moeilijker.
- Luister naar de verhalen, ook al heb je ze vaker gehoord. Luisteren is 'er zijn' zonder oordeel. Luisteren is aandacht geven met je mond dicht.
- Kijk af en toe even in de koelkast. Staat er nog voldoende voorraad in?
- Bied aan om het gras te maaien of op een vast tijdstip samen te gaan fietsen. Trouwens... er zijn is vaak al genoeg.

Er voor iemand zijn is al genoeg! Ook na het tweede jaar.

Nog een paar tips:

- Sus een huilbui of woedeuitbarsting niet. Het kan fijn zijn om de emoties te laten gaan. Luister en bied een schouder.
- Vooral (winter)weekenden zijn lang. Huur een mooie, leuke, spannende of hilarische film en kijk er samen naar.
- Geef een massagebon. Even aangeraakt worden op een professionele manier is fijn.
- Stuur voor de nacht een 'welterusten-app' of in de ochtend een 'succes vandaag' berichtje. Het is een teken dat je aan diegene denkt.

Mijn liefdevolle suggestie voor jouw rouwproces: 'Rouw is... werken'

Er zijn veel dingen die je kunt aandragen, zoals het boek 'Rouwen is  werken' Het is geen leesboek. Het is een verwerkingsboek. Het geeft ruimte aan emoties en verdriet. Het boek kun je bestellen via de webwinkel op www.lighthartuitvaartzorg.nl of maak een afspraak om het boek op te halen.

ZO GEVEN WIJ KINDEREN EN JONGVOLWASSENEN HANDVATEN MEE VOOR LATER.

COLUMN/LIGHTHART UITVAARTZORG



Persoonlijk
Betrokken
Onafhankelijk
Maatwerk



Lighthart
Uitvaartzorg

Bent u benieuwd of ik ook iets voor u kan betekenen? Informeer dan eens naar de mogelijkheden of maak meteen een afspraak.

Last van haaruitval of kale plekken?

Natasja helpt u aan een mooie, goed passende pruik die natuurlijk oogt en fijn zit.

Mijn naam is Natasja Loswijk. Ik ben hairstylist, erkend haarwerker en werk samen met alle zorgverzekeraars.



Eigenaar: Natasja Loswijk
A.F. Savornin Lohmanstraat 2,
Zaandam
06-87251637
info@allshades.nl
www.allshades.nl
f AllshadessZaandam
all_shadess

Wij verzorgen en adviseren u op het gebied van haar en pruiken. Dit doen we met passie en volgens de meest recente technieken. We werken met sulfaatvrije producten van de merken Keracare en Finnleys.

All Shades is aangesloten bij diverse zorgverzekeraars waardoor vergoeding mogelijk is. Ook kunt u er terecht voor diverse black hair pruiken. Van losse krullen tot afro kinky, alles is mogelijk. Laat gerust uw wensen weten zodat wij samen op zoek kunnen gaan naar een pruik of haarstukje die aan uw wensen voldoet en binnen uw budget past.

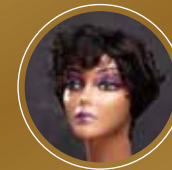
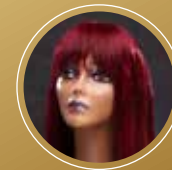
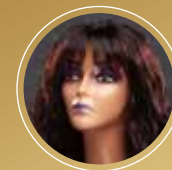
Naast het maken en leveren van pruiken en haarstukjes is Natasja als hairstylist nog steeds zeer actief. In de kappersstoel is iedereen welkom, van afro tot Europees haar.

ONZE HAARWERKEN

All Shades heeft diverse soorten pruiken voor dames beschikbaar. Denk hierbij aan kort haar pruiken, lang haar pruiken, blonde pruiken en zwarte pruiken. In onze collectie vindt u gegarandeerd een geschikte pruik. Vrouwelijke en moderne modellen, pruiken die fijn zitten en waar u zich prettig bij voelt. U kunt niet alleen bij ons terecht voor pruiken, maar ook voor advies over het onderhoud ervan.

Om het haarwerk mooi te houden adviseren wij speciale producten die geschikt zijn voor het haar waar het haarwerk van gemaakt is.

Kom langs in onze salon en we geven u graag advies.





10

COLOFON



18

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 - Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Hester Hielkema
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. ©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.**



Bruisende lezer,

Wat is december elk jaar toch weer een heerlijke maand. Warmte, sfeer, gezellig samenzijn met familie en vrienden, lekker eten en drinken, maar ook af en toe even heerlijk cocoonen onder een dekentje. Even helemaal niets om bij te tanken van de drukte van al die feestdagen.

Zo zou het in ieder geval moeten zijn, maar helaas ligt ook stress deze dagen op de loer. Er moet immers zo veel worden gedaan en geregeld en al die verplichtingen... Je zou er bij voorbaat al van in de stress schieten. Gelukkig is dat nergens voor nodig. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist lees je namelijk hoe je stressvrij de feestdagen doorkomt.

Net als jou, gunnen we ook onze bruisende ondernemers een stressvrije decembermaand. Ze zullen uiteraard ontzettend hard moeten werken deze maand, zoals elk jaar rond de feestdagen, maar met zijn allen kunnen we het ook hen een stukje makkelijker maken. Niet alleen door hun inspirerende verhalen te lezen, maar ook door daadwerkelijk zo veel mogelijk lokaal te shoppen. Zo heeft iedereen een mooie decembermaand.

Fijne feestdagen!
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.



12



37



28



23

Inhoud



Stressvrije *feestdagen*

Sinterklaas is in het land, de kerstdagen komen eraan en de voorbereidingen voor een knallende jaarwisseling zijn in volle gang. Cadeautjes moeten worden gekocht, een overheerlijk kerstdiner moet worden voorbereid en het huis voorzien van feestelijke versieringen. Het lijkt bijna onmogelijk om stressvrij de feestdagen in te gaan.

Begin op tijd! Zoek aan het begin van de maand alvast een lekker kerstdiner uit. Alles wat je nu doet, hoef je straks niet meer te doen. Bespreek je gedachten en ideeën met de mensen waar je de feestdagen mee doorbrengt. Als je anderen bij het proces betreft, ligt de verantwoordelijkheid niet alleen bij jou. Dat voelt een stuk fijner.

STEL NIET TE HOGE EISEN AAN JEZELF De verantwoordelijkheid om anderen fijne feestdagen te bezorgen, ligt niet bij jou. Uiteindelijk gaat het om de sfeer en niet zozeer om wat jij allemaal geregeld hebt. Dat is het prettige van samenzijn. Laat je niet leiden door alle verplichtingen. Als je geen zin hebt om een kerstboom neer te zetten, doe je dat niet. Volg je eigen plan.

DURF NEE TE ZEGGEN Als je schoonouders je uitnodigen om de jaarwisseling met hen door te brengen en je hebt daar eigenlijk helemaal geen zin in, is het niet erg je eigen plan te trekken. Het gaat er niet om wát je zegt, maar hóé je het zegt. Zoek een momentje voor jezelf waarop je niets moet. Een momentje waarop jij kunt doen wat je leuk vindt, zonder dat de verplichtingen in je gedachten blijven.

En als je écht geen zin hebt in de feestdrukte: boek een paar dagen weg en zeg dat je er niet bent. Geen cadeautjes kopen, geen kerstdiner bedenken en geen andere verplichtingen.



Wil jij ook stressvrij de feestdagen in gaan? Tussen alle ondernemers op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld iemand die jou daarbij kan helpen.

ZOEK EEN
MOMENTJE VOOR
JEZELF **WAAROP**
JE NIETS MOET

K

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 | @bodasilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



DE KRACHT VAN DE ONDERNEMERS- DOCHTERS

Marcella Bos en Heidi Los besloten een boek te schrijven over de impact van opgroeien in een ondernemersgezin. Met dank aan de ervaringen en verhalen van meer dan 100 ondernemersdochters is het een bijzondere bundeling van familiewijsheden, uitspraken, verhalen en voorbeelden geworden.



Voor onvergetelijke

feestdagen!



UNION – E-FLOW

Het nieuwe jaar fris ingaan met een elektrische fiets, wie wil dat nou niet? Union laat met de E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. De retro look past hij perfect bij de stijlbewuste fietser. Ook is de E-Flow super praktisch; je zoekt andere fietsers



zonder enige moeite voorbij en bent veel sneller op plaats van bestemming. Het perfecte cadeau voor iedereen die jij een elektrisch windje in de rug gunt.
www.union.nl

HALLMARK WENSKAARTEN

Op de klassieke toer of juist een warme kerstwens voor iemand die het moeilijk heeft. Wens jouw geliefden fijne feestdagen met een mooie wenskaart. Hallmark heeft deze kerst een campagne. Namelijk: dicht de kaartkloof. Met de feestdagen in aantocht willen ze jongeren weer aansporen om een ouderwets kaartje te sturen.
www.hallmark.nl



2125, DE WINTERSLAPER

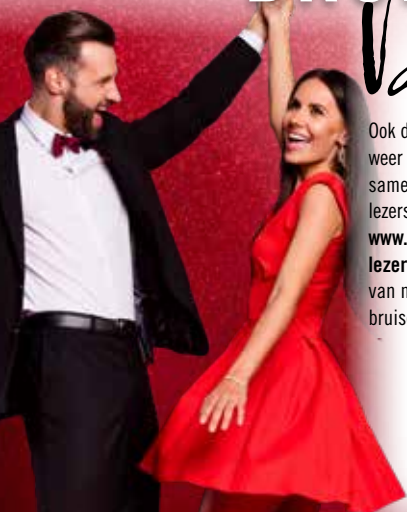
Schrijver Fons Burger is al zijn hele leven activist en op zoek naar oplossingen voor de grootste twee wereldproblemen: de uitputting van de aarde en sociale ongelijkheid. In zijn nieuwe roman ontwaakt hoofdpersoon Max Bloemendaal in het jaar 2125 in een toekomst die niemand zich had kunnen voorstellen. Een perfect cadeau voor iedereen die met een andere blik naar de toekomst wil kijken.
www.fonsburger.com



J

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.



DIY KERSTBOOMJE

Dit originele cadeau is gemaakt van echte dennentakken. Voorzien van lichtjes, slingers en papieren sterretjes. Maak jouw brievenbus kerstboomje extra bijzonder door een lieve kerstkaart toe te voegen. Dit geschenk maakt een kerstgroot super speciaal! Wie verdient dit jaar een originele kerstwens?
www.bloompost.nl



A

LEZERSACTIE* MISTERYBOX - MEN CARE SET

Deze box is geschikt voor iedere man die zichzelf wast/scheert/verzorgt op zijn manier. De box is gevuld met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie die je als man een handje bij helpt.



www.mysterybox.nl TAG #CARE



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

Tanja Sports House of Pilates wenst je fijne feestdagen!

We staan deze maand van maandag tot en met zaterdag voor je klaar met verschillende vormen van pilates. Medical Pilates, Perfect Pilates, Power Pilates en Pilates op onze reformer of in de Aerial doeken. We zijn er letterlijk en figuurlijk mee bevolgen!

Extra naast de pilates lessen

Ook onze behandelingen waarmee we de oorzaak van de lichamelijke klacht proberen te achterhalen staan tot je beschikking. Dit doen we met hands-on pilates en voor een totale benadering hebben we de MFT-massage. Een massage met kleding aan en niet zoals andere massages op de blote huid.

Gezondheidsvoordelen van onze aanpak

We benaderen het lichaam vanuit alle hoeken waardoor het bindweefsel beter met elkaar gaat samenwerken. Knieklachten kunnen bijvoorbeeld uit de heup komen en schouderklachten vanuit verkleving in de buik.

We zitten prachtig in elkaar, ga ermee aan de slag! We helpen je graag!

Voor meer informatie,
zie de website:
www.tanjasports.nl



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

Er over 1 jaar,
5 jaar jonger
uitzien
dan vandaag ?

Meer weten ?



www.sylviavankuijk.nl
Wormer • 075 642 3332

Hulp na huiselijk geweld?

Maar liefst één op de vier Nederlanders heeft te maken met een of andere vorm van huiselijk geweld. Dat varieert van psychisch tot daadwerkelijk fysiek geweld. Om betrokkenen van huiselijk geweld te helpen ontwikkelden Stichting de Juiste Schakel en appontwikkelaar DTT **HulpApp.nl**.

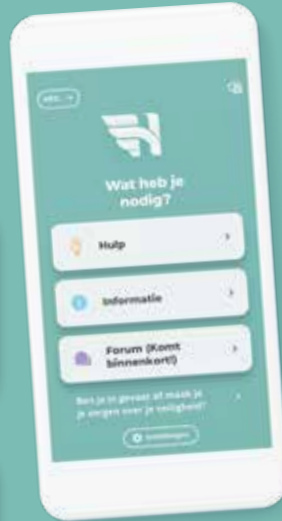
HulpApp.nl biedt een centraal overzicht van alle hulporganisaties waarmee je in contact kan treden over huiselijk geweld. Denk aan fysiek, emotioneel of seksueel geweld, eerwraak en financiële uitbuiting. De hulporganisaties worden getoond op basis van locatie en bereikbaarheid. HulpApp.nl is beschikbaar in het Nederlands, Engels en Turks. Bovendien geeft HulpApp.nl veel bruikbare informatie in de vorm van blogs, artikelen en cursussen.

Het doel: landelijke dekking

HulpApp.nl is momenteel live in de regio's Zaanstreek-Waterland, Leiden, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Parkstad (Heerlen en omgeving). Stephanie steekt er veel tijd en energie in om stap voor stap de gewenste landelijke dekking te krijgen. "Dat gaat langzamer dan ik zou willen", vertelt ze. "Maar dat geeft niet, ik word hier al heel blij van."



Hulpapp.nl



Zie voor meer info: www.hulpapp.nl of download HulpApp.nl op Android of iOS.

December is de maand van feestjes, gezelligheid en huwelijksaanzoeken!

De **meeste** aanzoeken worden in deze maand gedaan. De koudste

temperatuur ooit gemeten in Nederland was -27,4 graden Celsius.

Dat was in **1942**. Brrr! **Sinds 1901** hebben we **acht keer** een

witte Kerst gehad: sneeuw op Eerste én Tweede Kerstdag.

Het geven van **kerstcadeaus**

verwijst naar de **cadeaus** die de **drie wijzen** op kerstochtend aan

kindeke Jezus hebben gegeven.

Een **oliebol** bevat minder calorieën dan een **krentenbol**.

De duurste **kerstboom** kost **9,3 miljoen euro**.

De werkdruk van huisartsen wordt alsmaar hoger. Dat ondervindt ook dokter André van Loenen, die een praktijk heeft in Zaandam, aan den lijve. “Het is een prachtig vak dat door alles wat er gaande is aan aantrekkingskracht voor een nieuwe generatie heeft ingeboet. Om het voor mezelf leuk en uitdagend te houden, ben ik er allerlei andere medische handelingen bij gaan doen: van sterilisatie en het maken van echo’s tot een bovenooglidcorrectie en injectables.”

Maak kennis met de huisarts 3.0!

In de zestien jaar dat hij huisarts is, heeft André het vak behoorlijk zien veranderen. “Steeds meer mensen zijn steeds minder zelfredzaam”, vertelt hij. “Ze bellen al gauw naar de huisarts als ze een klacht hebben. Met een Google search op de klacht wordt het er vaak niet beter op. Mensen worden angstig en richten zich tot de huisarts met hun vragen. Daarmee is de vraag naar zorg door de huisarts flink toegenomen. Voor mij is een tienurige werkdag eerder regel dan uitzondering. En dit dan naast de vaak eraan gekoppelde dienst van nog eens zes tot acht uur.”





Het vuur brandend houden

Ondanks alle drukte praat André met passie over zijn vak. “Veel mensen zijn onwetend over wat er allemaal plaatsvindt in de huisartsenzorg. Daarom vind ik het leuk om daarover te vertellen. Het klinkt tegenstrijdig, maar vooral de toenemende drukte is voor mij persoonlijk de belangrijkste reden geweest om allerlei andere dingen erbij te gaan doen. Zo is het ook fijn om eens niet bezig te zijn met het genezen, verbeteren of begeleiden van ziekte, maar met bijvoorbeeld het mooier maken van mensen. Iedere dag sluit ik daarmee af. Collega’s vragen zich vaak af hoe ik het allemaal voor elkaar krijg. Maar dat is gewoon wie ik ben en hoe ik in elkaar zit. Ik ben gewoon heel handig en vind veel dingen leuk.”

De gezinsdokter

André profileert zichzelf ook graag als gezinsdokter. “Of beter gezegd levensloofdokter. Hele gezinnen en families komen hier. Onze praktijk heeft alle faciliteiten in huis om jong en oud zo goed mogelijk te kunnen helpen. Zo zie ik het

 Dr. C.W.H. van Raaltenpark 3, Zaandam
 075 - 616 98 73
 dokterandrevanloenen@gmail.com
 www.dokterandrevanloenen.nl

*Veel meer
dan alleen
basishuisartszorg*

bijvoorbeeld als een uitdaging om kinderen op hun gemak te stellen. Er staan hier twee grote onderzoeksbanken in de vorm van een olifant en een dinosaurus en er is volop speelmateriaal. Wie er ook voor me zit, mijn doel is om een goede band met diegene op te bouwen, waarbij er altijd plaats is voor een lach en een traan. Het feit dat ik daarnaast allerlei verrichtingen doe die niet onder de normale basis huisartsenzorg vallen, zie ik enerzijds als een meerwaarde voor mensen en anderzijds geeft dat mij ook veel voldoening, waardoor ik mijn zware vak volhoud.”

Voor iedereen

Je hoeft niet in zijn praktijk ingeschreven te staan om bij hem aan te kloppen. “Veel mensen vinden ons via mond-tot-mondreclame, waarbij ik vaak hoor dat ze niet wisten dat het bij ons kon. Heel veel van de verrichtingen die we uitvoeren worden gewoon vergoed door je zorgverzekering, terwijl het in het ziekenhuis meteen je eigen risico kost. We doen zowel chirurgische als cosmetische behandelingen, dus kijk gewoon op onze website of neem contact met ons op.”



Dokter Andre van Loenen

Recharge yourself



MARVEL R Electric

AL VANAF € 47.485



www.vanmossel.nl/mg

Van Mossel

DAGJE UIT KERSTSTAD VALKENBURG



Van 18 november tot en met 8 januari is het Geulstadje Valkenburg weer van onder tot boven in kerstsfere gehuld. Kerststad Valkenburg is dé plek waar de kerstmarkten een echte beleving zijn, waar je eindeloos kunt wandelen in unieke en wonder-schone winterlandschappen, waar de kerstliefde door de maag gaat, waar duizenden kerstlichtjes fonkelen en waar heel veel leuk te beleven valt. Laat je meevoeren door de ondergrondse betovering in de kerstgrotten van Valkenburg, met de gezelligste kraampjes, sfeervolle lichtjes, het kerstverhaal en meterslange miniatuurdorpjes. In Valkenburg strijk je neer voor een kerst in magische sfeer!

Kijk voor meer info op www.kerststadvalkenburg.nl.



FILMPJE KIJKEN CALL JANE

Joy, een huisvrouw in het Amerika van de jaren zestig, kijkt uit naar het krijgen van haar tweede kind. Maar haar roze wolk wordt overschaduwd door het nieuws dat deze zwangerschap haar eigen leven in gevaar brengt. Omdat de reguliere artsen haar niet willen helpen, wendt ze zich tot 'The Janes', een geheime groep vrouwen die onder leiding van de charismatische Virginia alles riskeert om vrouwen hun eigen keus te kunnen laten maken. De vrouwen redden hiermee Joys leven. Deze ingrijpende gebeurtenis wakkert bij haar de ambitie aan om zelf ook andere vrouwen te helpen hun eigen lot te bepalen. **CALL JANE is vanaf 8 december te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE KLEINDOCHTER



Niet lang nadat hij in de jaren zestig Birgit ontmoet in Oost-Berlijn, vraagt Kaspar haar ten huwelijk. Ze stemt toe onder één voorwaarde: hij moet haar helpen vluchten uit de DDR. De vlucht slaagt. Als Birgit overlijdt, ontdekt de zeventigjarige Kaspar in haar dagboeken dat ze al die jaren iets voor hem verzwegen: bij de vlucht liet ze haar dochtertje Svenja achter, met wie ze nooit meer contact heeft opgenomen. Kaspar besluit Svenja te zoeken en vindt haar in een kleine dorpsgemeenschap in Oost-Duitsland. Hun ontmoeting verloopt moeizaam, voornamelijk vanwege haar rechts-radicale echtgenoot. Alleen met hun dochter Sigrun – zijn kleindochter – bouwt Kaspar een aarzelende relatie op. **DE KLEINDOCHTER van Bernhard Schlink is vanaf 1 december verkrijgbaar.**



Als je iedereen ziet stralen,

dat is toch geweldig!

Even leek het erop dat Trudy Lekkerkerker (72) uit Woerden niet mee kon naar het stranduutje in Petten, waar ze zich zo op had verheugd. Ze liet het er niet bij zitten en zorgde ervoor dat ze alsnog kon gaan. En ze nam nog zes andere mensen mee!

Hartverwarmend

“Het was een heel bijzondere dag, voor mezelf maar ook voor de andere aanwezigen. De uitjes van het Ouderenfonds zijn altijd zo goed verzorgd. Met koffie en een heerlijke lunch. De locaties zijn altijd prettig en de ontvangst is steeds hartverwarmend. Niets anders dan lof! In Petten was er ook muziek en hebben we gezongen, zo leuk. Mensen werden in speciale strandrolstoelen naar zee gereden, dat zorgde voor grote hilariteit. Als je iedereen ziet stralen, dat is toch geweldig!”

Toch nog mee

Trudy had zich via de BoodschappenPlusBus in Woerden aangemeld voor het stranduutje. “Helaas waren er meer aanmeldingen dan plekken en werd ik uitgeloot. Op de website van het Ouderenfonds zag ik dat je je ook rechtstreeks voor het uitje kon aanmelden, zelfs met meer mensen. Ik kon alleen niet autorijden, omdat ik aan mijn voet was geopereerd. Gelukkig kende ik iemand die wel wilde chauffeurs. Ik heb een aantal anderen gevraagd of ze ook meewilden. Samen hebben we de benzinekosten en het uitje voor onze chauffeur betaald. Zo konden we alsnog mee.”

‘In je eentje ga je niet, met het Ouderenfonds wel!’

Ook Marry van 't Hoog (82) genoot van het stranduutje in Petten. “Ik ben slecht ter been en ga steeds verder achteruit. In huis red ik me met een rollator en ik heb een scootmobiel. Ik woon zeven hoog en moet bij de lift uitstappen, maar dat weerhoudt me er niet van om er toch op uit te gaan. Wel heb ik soms wat hulp nodig. Zo kan ik niet alleen naar het strand. Ik heb geen vervoer en kan met mijn scootmobiel niet over het zand rijden. Dankzij de BoodschappenPlusBus kan ik vanuit Woerden wel mee op stap, dat is ideaal.”

Het Ouderenfonds had bij het uitje naar Petten voor speciale rolstoelen gezorgd, met dikke banden. Een van de andere deelnemers heeft me daarmee naar de zee gereden. Ik kreeg een enorme golf over me heen en was tot mijn borst toe nat, maar heb enorm van het uitje genoten. Ik vind het leuk om onder de mensen te zijn. In je eentje ga je niet, met het Ouderenfonds wel.”

 **nationaal
ouderenfonds**

**Help het Ouderenfonds in de strijd
tegen eenzaamheid onder ouderen.**



Scan de QR-code en
doneer nu



Wilt U een huis kopen op IBIZA?

Do you want to buy a property? • Deseas comprar una propiedad?



Ibiza Finest Real Estate S L. · Franchisee of KENSINGTON Finest Propertles International AG
c//Joan Tur Tur 9B, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

www.kensington-international.com
www.kensington-ibiza.com

noelle.politiek@kensington-international.com
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

Villa in de heuvels van Es Cubells met prachtig uitzicht op de natuur en de zee

Deze uitzonderlijke en eigentijdse villa is gebouwd volgens de hoogste normen op een rustiek perceel in een verhoogde positie om privacy te garanderen in een rustige en vredige omgeving.

De villa biedt een goed doordachte kamerindeling en strekt zich uit over twee niveaus met verschillende terrassen. Op de begane grond is er een ruime woonkamer met open haard en een open volledig ingerichte keuken met houten en marmere elementen. Verder is er een eethoek voor tien personen. Vanuit de woonkamer is er oegang tot een groot terras waar zich nog een eethoek en een buitenkeuken bevinden.

Een trap leidt naar de enorme infinity-pool, dat zich uitstrekt over twee niveaus en waar we ook een groot zonneterras vinden, perfect voor warme zomerdagen.

De ruime master slaapkamer met eigen badkamer en privéterras bevindt zich op de begane grond, terwijl de andere drie tweepersoonsslaapkamers met twee badkamers zich op de benedenverdieping bevinden.

Evenals een suite met badkamer en kitchenette die geheel onafhankelijk is van de rest van het huis.

De hele villa heeft centrale airconditioning. Bovendien is er een grote was- en bijkeuken achter de keuken. Naast de villa is er een onafhankelijk gastenverblijf met twee grote slaapkamers,



REFERENTIE	KPI800
TYPE OBJECT	Villa
WOONOPPERVLAKTE	665 m ²
OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL	24.509 m ²
SLAAPKAMERS	7
BADKAMERS	6
ZWEMBAD	1

PRIJS
OP
AANVRAAG

Tim Akkerman:

‘Bruce Springsteen is mijn inspirator’

Tim Akkerman draait al ruim twintig jaar mee in de Nederlandse muziekwereld en trekt dit jaar met zijn show Tim Akkerman & The Ivy League langs de theaters. De voormalig zanger van DI-RECT blikt in zijn voorstelling onder meer terug op zijn allereerste zelfgeschreven nummer en zijn idolatrie voor Bruce Springsteen. “Bruce is mijn inspirator en voorbeeld.”

Tims voorliefde voor de Amerikaanse rockzanger ontstond al op jonge leeftijd en is sindsdien nooit meer gedoofd. In 2018 bracht de zanger in de Nederlandse theaters zelfs een speciaal eerbetoon aan The Boss. “Zijn muziek, persoonlijkheid en de energie die hij uitstraalt tijdens optredens, daar herken ik mijzelf in. Fans in binnen- en buitenland linken sinds deze tournee mijn muziek aan zijn muziek. Die vergelijking is onbeschrijfelijk”, vertelt Tim vol trots.

MTV UNPLUGGED In zijn nieuwste theatershow dompelt hij samen met zijn band The Ivy League de bezoekers onder in de sfeer van MTV Unplugged. Tim: “De show is heel divers. Zo kom ik met mijn eerste zelfgeschreven liedje het podium

op, zing ik de mooiste nummers van de voorbije jaren en spelen de bandleden allemaal een ander instrument. Het is een mix van akoestische muzikaliteit, anekdotes en ontroerende verhalen.”

THE IVY LEAGUE Sinds 2014 staat de band als Tim Akkerman & The Ivy League op de affiches, maar geheel uniek bleek die naam niet te zijn. “Ik kwam een paar jaar geleden tot de ontdekking dat er al een band bestond met de naam The Ivy League. Een Engelse groep uit Londen uit de jaren zestig. Maar we hebben de bandnaam niet veranderd hoor”, sluit Tim met een knipoog af.

Tim Akkerman & The Ivy League is tot en met 17 december in de theaters te zien.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



Mondzorg... voorkomen is beter dan genezen

Nu het nieuwe (zorgverzekerings)jaar er weer aan zit te komen, moeten we met zijn allen weer eens na gaan denken over onze zorgpolis. De laatste weken is er veel in het nieuws dat mensen de aanvullende tandartsverzekering hebben geschrapt in verband met alle hoge kosten en daarom dus ook niet meer naar de tandarts gaan. Dit is natuurlijk een schrijnend probleem. We gaan dan weer terug naar vroegere tijden waarin alleen de rijken met een verzorgd gebit rondliepen.

Er gaan stemmen op om de tandarts vanuit het basispakket te gaan vergoeden, maar daar zal nog wel wat tijd en vele debatten overheen gaan.

Het is erg belangrijk om toch goed voor je gebit te blijven zorgen. Als je de mondzorg gaat mijden, kunnen er grote problemen ontstaan die erg slecht zijn voor je hele lichaam (denk aan hart- en spijsverteringsproblemen) en achterstallig onderhoud brengt uiteindelijk forse kosten met zich mee.

Neem bijvoorbeeld de beslissing om een keer per jaar naar de tandarts te gaan voor een controle en daarnaast

een à twee keer per jaar naar de mondhygiënist voor het noodzakelijke onderhoud. Dat is echt geen overbodige luxe en zo houd je toch de controle over je (gezonde) gebit. Overweeg deze kosten ten opzichte van een kleine tandartspolis.

Verder is het zeer belangrijk te weten dat kinderen tot achttien jaar vanuit het basispakket gratis naar de tandarts en de mondhygiënist gaan. Als u als volwassene dan niet meer gaat, ontnem uw kinderen dan geen gezond gebit en zorg dat zij wel gezien worden!!



Cornelis van Vugtstraet 8,
Zaandam
06-18172779
www.medi-mondzorg.nl

**Ik wens u fijne feestdagen
en een mondgezond 2023!**



.....
**Heb jij al een tafel
gereserveerd?**
.....



de
**Pizza
bakkers**

BIJ ONS BEN JE MEER DAN WELKOM!

Leren en werken tegelijk bij de Boogaert in Castricum!



Je hebt gekozen voor een toekomst in de zorg. Wat mooi! Natuurlijk wil je dan zo snel mogelijk echt aan de slag. Dat kan bij woonzorglocatie de Boogaert.

Als leerling ben je meteen onderdeel van het team. Je brengt de leerdoelen van je opleiding direct in praktijk op onze speciale leerafdeling. Hier bieden we zorg aan ongeveer 10 bewoners, veelal kwetsbare ouderen. Dat doe je uiteraard onder begeleiding van onze medewerkers. Zo bouw je meteen een band op met onze bewoners én natuurlijk je collega's. Hoe verder in het leertraject, hoe groter je rol wordt. Zo groei je vanzelf in je toekomstige functie!

Ben je een starter, zij-instromer of toe aan een carrière-switch? Ga dan voor een leer-werktraject dat perfect aansluit op jouw achtergrond.

Wij maken graag kennis met jou!

Woonzorginstelling de Boogaert is onderdeel van ViVa! Zorggroep



Kwaliteit van leven

**Iets voor jou? Bel dan met Alja Doorn,
locatiemanager van de Boogaert: 06 - 1271 5738**

Huidverjonging *verschil van dag en nacht*

Zuivere ingrediënten, weinig bijwerkingen, efficiënte peelwaarde en huidverzorging die voor echt resultaat zorgt. Dat is wat Jacqueline garandeert tijdens haar huidverjongende gezichtsbehandeling.

Want Circadia producten met parabeenvrije conserveringsmiddelen, zuivere plantenextracten, stamcellen, vitamines en innovatieve peptidetechnologie zorgen voor een optimale gezondheid en schoonheid van de huid. Peptiden zijn bijvoorbeeld bouwstenen van je huid en maken je huid veerkrachtig en jong. Deze wetenschappelijk onderbouwde cosmetica heeft ook nog eens invloed op jouw Circadianritme van de huid. Wat de noodzaak overdag voor bescherming en 's nachts voor herstel bewerkstelligt.

Of je nu de huid wilt kalmeren na extracties, haar meer energie wilt geven of verjongen, vanuit het Himani gamma wordt je een gelaatsbehandeling op maat geadviseerd, inclusief verleidelijk enzymmasker, een mild alternatief voor een chemische peeling, waarbij dode huidcellen en onzuiverheden worden verwijderd zonder schade aan te richten aan de huid en dus geschikt voor alle huidtypes met of zonder problemen zoals acne of zonneschade. **Maak nu kennis met de Himani**

Feestmaand tip: Choco & champagne facial: bruisend zuivere zuurstof, natuurlijke antioxidanten en de geur van chocolade dat revitaliseert, hydrateert en genezing, doorbloeding en cel vernieuwing stimuleert. € 120,-



Amstellaan 2, Purmerend | 06-50869750 | info@himani.eu | www.himani.eu



De feestelijkste cadeaus!

Wat gaan we elkaar dit jaar weer geven?
Wij weten het wel! Voor jou de mooiste
kerstcadeaus!

1. Carousel with Baies Scented Candle, € 108,- van dytpique www.skins.nl
2. Nudy Eyeshadow van SHAB, € 46,76 www.douglas.nl
3. Fragrance Mist Limited Edition van Miglot, € 54,50 www.miglot.com
4. Dunhill Driven Eau de toilette vanaf € 70,- www.iciparisxl.nl
5. Sparks of Joy Lipstick van Catrice, € 4,99 www.catrice.eu
6. Good Girl Collector Fantasy van Carolina Herrera, € 134,65 www.douglas.nl

7. Karma of Hapiness Showergel van Darling Llama, € 6,99 www.etos.nl
8. Bath & Showergel Passion Fruit en Cocoa van Organic Shop, € 4,99 www.etos.nl
9. Bad- en Doucheegel Creamy Shea Butterfly van Treaclemoon, € 5,99 www.etos.nl
10. Give a Pon Griekse pantoffels, € 49,95 www.giveapon.nl
11. Rouge Pur Couture The Bold van YSL, € 42,- www.ysl.com
12. Xmas 2022 Scented Candle Mon Beau Sapin van MAISON FRANCIS KURKDJIAN € 65,- www.skins.nl

KAARTVERKOOP

tickets@theaterdekunstgreep.nl
www.theaterdekunstgreep.nl
075 202 79 66



DONDERDAG 8 DECEMBER

LENETTE VAN DONGEN - DAT DOET ZE ANDERS NOOIT (TRY-OUT)

Aanvang 20.15 uur | cabaret

Prijs € 21,00 * prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten



VRIJDAG 9 DECEMBER

THE LASSES - WINTERSONGS

Aanvang 20.15 uur | muziek

Prijs € 20,00 * prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten



ZATERDAG 10 DECEMBER

MARTIJN KONING | APPELTJES SCHILLEN (TRY-OUT)

Aanvang 20.15 uur | cabaret

Prijs € 20,50 * prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten



ZATERDAG 21 JANUARI

MERIJN SCHOLTEN - TEAM SOLO

Aanvang 20.15 uur | cabaret

Prijs € 19,00 * prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten



Studio Kies
tandartspraktijk

**Voor een gezonde mond
en een stralende lach!**

Studio Kies is een moderne tandartspraktijk. Iedereen, van jong tot oud, is van harte welkom in de praktijk.

We bieden een professionele tandheelkundige behandeling in een prettige sfeer.

Je wordt altijd door dezelfde tandarts geholpen, dat helpt om je bij de tandarts snel op je gemak te voelen.

Je bent van harte welkom!



MEER INFO?

Scan de QR-code

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

**Voor zo'n stralende lach
kom je toch zeker langs!**



**VRIJBLIJVENDE
KENNISMAKING?**

Bel of mail ons
075-2400040
info@studiokies.nl

Wij scoren een 8.9! Benieuwd naar wat anderen van ons vinden? Studio Kies scoort maar liefst een 8.9 op Zorgkaart Nederland!





KLEINSCHALIGE DAGBESTEDING MET EEN DOEL

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

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

WINKEL

Dat 'doen' omvat niet alleen het creatief bezig zijn. Alles wat in ons atelier wordt gemaakt, verkopen we ook in onze eigen winkel. Maar net wat jij het liefste doet en waarin jouw talenten het best tot hun recht komen.

DOELGROEPEN

Wij bieden dagbesteding aan een kwetsbare doelgroep, denk hierbij aan mensen die eenzaam zijn, kampen met psychische problemen, verstandelijke beperkingen in de breedste zin of mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Ydee Atelier beschikt over een toilet voor mindervaliden. Daarnaast is ons pand volledig drempelvrij. Hierdoor kunnen ook mensen met een rolstoel, rollator of zelfs een scootmobiel zonder problemen naar binnen.

Groepen worden gecoördineerd en ondersteund door een aantal gediplomeerde activiteitenbegeleiders. Ter ondersteuning van het team werkt er bij Ydee Atelier een aantal ervaringsdeskundigen. In overleg met cliënten wordt bepaald wat de werkzaamheden zullen zijn, passend bij eigen wensen kunnen interesses en kwaliteiten aansluiten bij bijvoorbeeld doelen tot participatie en activering vanuit de individuele begeleiding. Cliënten kunnen altijd zelf met goede, leuke ideeën komen! Ze kunnen ook rouleren in werkzaamheden, afhankelijk van ruimte in deze groepen.

ACTIVITEITEN:

- Houtbewerking (in een afgesloten, geïsoleerde ruimte voorzien van alle benodigde apparatuur).
- Creative activiteiten met stof/wol zoals haken, naaien, breien enzovoort.
- Creatieve activiteiten met verf zoals schilderen op doek of handgemaakte woonaccessoires beschilderen.
- Samen koken, samen eten in de gezellige woonkeuken.
- Hier ook activiteiten als kranten, spelletjes enzovoort.
- Er is een moestuin waar drie keer per week activiteiten worden uitgevoerd voor cliënten die dit leuk vinden.

YDEE Atelier



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



Met 39 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België, Ibiza en Costa del Sol.

NederlandBruist *zoekt* franchisenemers

Bruist heeft met 16,5 jaar ervaring een vernieuwd franchise-concept opgezet. We zijn op zoek naar **succesvolle fulltime topverkopers met ervaring**, die er al jaren van dromen om een **eigen onderneming op te zetten**.

Voor een aantal **bestaande regio's**, maar ook voor **nieuwe regio's**, zoeken wij **franchisenemers** die aan de slag willen gaan om een eigen magazine in print en online uit te geven. Wij willen dolgraag in België, Nederland en Spanje uitbreiden en samen die regio's nog meer laten bruisen.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie, cv en pasfoto naar franchise@nederlandbruist.nl.

Met bruisende groet,

Marcel en Lea Bossers

WAAROM ZOU IK SLIMMING POWDER GEBRUIKEN?

Slimming Powder is een poeder dat jou helpt met afslanken, je energie geeft en je immuunsysteem versterkt. De samenstelling van Slimming Powder werkt synergetisch: dat betekent dat de ingrediënten elkaar complementeren en versterken daar waar nodig. Slimming Powder bestaat uit de volgende ingrediënten:

Cafeïne

Cafeïne stimuleert je centrale zenuwstelsel en beïnvloedt de stofwisseling in je spieren. Daarnaast heeft cafeïne ook invloed op onze gezondheid. Cafeïne bevat namelijk antioxidanten die goed zijn voor je weerstand. Bovenal stimuleert cafeïne de vetverbranding.

Guarana

Guarana is rijk aan antioxidanten die helpen het lichaam te beschermen tegen invloeden van buitenaf. Het heeft ontstekingsremmende en antimicrobiële eigenschappen.

Groene thee

Groene thee zit bomvol polyfenolen, deze hebben verschillende positieve uitwerkingen in ons lichaam. Zo is door onderzoek aangetoond dat de catechisten in groene thee een antibiotische werking hebben.

Creatine

We kennen creatine als het gaat om een energieboost voor de spieren. Creatine stimuleert ook de hersenfunctie en verbetert de prestaties.

Vitamine B3

Vitamine B3 is een wateroplosbare vitamine die deel uitmaakt van het vitamine B-complex.

Al met al genoeg redenen om tijdens deze feestmaand te starten met Slimming Powder.



GEWOON BIJ ANGELA
Nieuwe praktijk geopend!!
Kleine Tocht 7 Zaandam (t.o. Parzijn)

PEDICURE

Angela Kwakkel 06-46 800 959 kwakkelhealthcare.nl

**MIS GEEN ENKELE
BRUISENDE ACTIE**

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

BRUIST Like ons op **facebook**
www.facebook.com/De Zaanstreek Bruist

Na 31 jaar slaan we een andere richting in

Wegens een toenemende vraag naar dameskleding hebben we hiermee een voorzichtige start gemaakt.



Afhankelijk van de vraag zullen wij deze collectie naar behoefte uitbreiden, dus hebt u ideeën of wensen, wij horen ze graag!
De restanten kinderkleding hebben wij in outlet vorm aantrekkelijk geprijsd.



Zandweg 148
1531AT Wormer
075 642 40 88

BRUIST

Last *Christmas*
I gave you my heart

- Wham



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

#Rentegenkanker
KWF

Waar ren jij mee?
Ga naar rentegenkanker.nl

BRUIST
zoekt jou!

Scan de QR-code voor alle vacatures. Tevens franchisenemers gezocht.



Omdat ik om je *geef!*

In december worden wereldwijd de meeste cadeaus gegeven en gekregen. Cadeautjes krijgen is leuk, maar cadeautjes geven is eigenlijk nog veel leuker. Als jouw zoektocht naar het ideale cadeau geslaagd is en je dikke zoenen krijgt als bedankje, is je missie geslaagd.

Hoe leuk het ook is om mensen te verrassen, het handigst is om gewoon even te vragen waar je iemand het meest blij mee maakt. Dat scheelt jou een hoop denkwerk en degene die het feestje geeft is altijd oprecht blij met jouw cadeau.

GEEF EEN DAGJE WEG Een ervaring cadeau geven is een heel leuk idee. Er zijn talloze leuke bonnen te verkrijgen voor een nachtje weg, een beautydag, een borrel & bite in een café, actieve uitjes en ga zo maar door. En... geef je een ervaring voor twee personen cadeau, dan is de kans bovendien groot dat je zelf mee mag! Wil je daar zeker van zijn, prik een datum met de ontvanger van je cadeau, plan dan in het geheim een gezellige dag en pik hem of haar op voor een 'surprise' dagje weg. Want vergeet niet, gedeelde ervaringen zijn onbetaalbaar!

MAAK ZELF IETS Kijk eens op Pinterest, zoek op 'DIY' of 'zelf maken' en laat je inspireren door talloze leuke zelfmaak-ideeën waarmee je iemand echt kunt verrassen.

IK HEB ALLES AL Wat geef je mensen die echt niets te wensen hebben, die alles al hebben of gewoon al oprecht blij zijn met je aanwezigheid op hun feestje? Een bos bloemen waarvan er nog tien meer in de bijkeuken staan? Een fles wijn? Niet echt verrassend. Wat dacht je van tien kippen, vijf eenden, een koe, schoolboeken, een waterpomp of een groentetuintje? Een origineel cadeau waarmee je mensen in ontwikkelingslanden gegarandeerd helpt: www.oxfamnovib.nl



Meer tips om het perfecte cadeau te vinden? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

**HET VERKEERDE CADEAU
BESTAAT NIET**



Ayam rica-rica

Authentiek Indonesisch kipgerecht

Dit gerecht wordt overal in Indonesië geserveerd. Met pepers als hoofdingrediënt. Rica betekent pepers in het Manadonees en dit recept komt uit Noord-Sulawesi, waar bijna alle gerechten met pepers worden bereid. Hoe heter hoe beter, zeggen ze daar.

6 PERSONEN - 60 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 kg kipdrumsticks
- 1 citroen voor marinade
- zonnebloemolie
- 250 gram lombok
- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- 5 kemiri noten
- duimpje gember
- 2 theelepels kurkuma
- 1 stuk citroengras
- 4 djerोक poeroet bladeren
- 1 kippenbouillon
- 1 glas water
- snuffje zout

BEREIDING

Was de kip, doe het sap van de citroen erbij en meng dit goed. Laat dit ongeveer 10 minuten staan.

Verwarm een scheutje olie in een pan en grill de kip aan beide kanten tot deze een beetje bruin wordt. Dit duurt ongeveer 20 minuten. Haal dan de kip uit de pan.

In dezelfde pan bak je de lombok, ui, knoflook, kemiri en gember die al zijn fijngestampt. Bak ze goed gaar. Vervolgens doe je de kurkuma, citroengras en de djerोक blaadjes erbij en bak deze nog ongeveer 5 minuten mee op laag vuur.

Voeg nu de gegrilde kip samen met de kippenbouillon en water toe en kook ongeveer 20 minuten met het deksel erop. Als laatste voeg je wat zout toe en kook je alles nog eens 5 minuten. Serveer de kipdrumsticks met warme rijst. Selamat makan!



Recept is van: *Gladies Tanahulu-Ticoalu*

PUZZELPAGINA

December heeft veel donkere dagen. Maar ook veel lichtjes. De mensen maken hun huis gezellig. Ze hangen kerstverlichting aan de muren, de kaarsen staan weer elke avond op tafel te branden. Los gezellig samen rond de tafel de puzzel op, met de kerstboom op de achtergrond en maak kans op mooie prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-1-7**.

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 'feestdagen'. De oplossing van vorige maand was **denken**.

Maak kans op
*het nieuwe
boek van
Michael
Pilarczyk*



Master Your Mindset Leef Je Mooiste Leven gaat over persoonlijke en spirituele groei, maar ook over zakelijk succes. Die combinatie maakt dit boek uniek. Michael Pilarczyk schreef een persoonlijk verhaal over inzicht, bewustzijn en de kracht van gedachten.

my=b Qe=j+j
k+ 🐾 -s v+ 🍌
j+ 🐷 s=u+w
m+ 🍌 r=i 🌟 -r
l+ Q -i+ my=v+?

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

Maak kans op
*Cheerful
Merlot*



YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.
www.thegoodwine.nl

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

wijn cheerful
rood biologisch
merlot vegan
lekker fles

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 januari 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