

# BRUIST

*Roué Verveer:*  
'Ik benader alles  
vanuit het positieve'

Wat is jouw  
*goede voornemen?*



*Impressie*  
**Wormer**

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

# Verhaal van de familie Mandenmaker

Twee maanden geleden had ik een voorgesprek met de familie Mandenmaker. Vader Tom zou komen te overlijden. Ik schreef zijn wensen op. Na het gesprek heb ik de enveloppen aan de familie gegeven, want Tom had de wens om deze zelf te schrijven. Het ontwerp van de kaart heb ik gemaild. Tom wilde graag zelf de regie over zijn uitvaart hebben.

Op de voorkant van de kaart stond een foto van Tom in de stralende zon in zijn geliefde tuin, met naast zich zijn oranje koffer voor zijn laatste reis. Al lachend om dit toch wel hilarische moment zwaaide hij ons tegemoet. Daar hebben we een filmpje van gemaakt. Toen Tom dit zag, zei hij meteen: "Zo wil ik herinnerd worden, met een daverende lach zwaai ik de mensen uit." Wat een prachtige energie had deze lieve man.

We bespraken zijn muziekkeuze. Tom zijn wens was om de plechtigheid te eindigen met de muziek van The Cats, The end of the show, met als klapstuk het zwaaiende filmpje.

Zijn kinderen vonden het moeilijk, maar ze hielden zich goed. Zo was hun vader. Altijd in voor een grap. Het zou een dag worden met een lach en een traan.

De dag naderde van Tom zijn verjaardag. Wat geef je een man die gaat sterven? Een doos sigaren, een fles wijn? Tom had aangegeven dat hij de een mand wilde. De kinderen bespraken met hun vader dat ze het een mooi idee vonden om hem een laatste huis te geven. Een stoere mand werd er uitgekozen. Dit paste echt bij hem.

De uitvaart verliep zoals we hadden besproken. Iedereen had een losse bloem meegenomen. Tijdens een muziekstuk heb ik de belangstellenden uitgenodigd om deze bloem in een bloemenband te steken. Zo werd het een mooie bloementuin om zijn mand.

Het laatste muziekstuk werd ingezet en het filmpje van een zwaaiende Tom spatte van de beeldschermen. Iedereen liep met een grote glimlach langs de mand naar de koffiekamer. Ik hoor het Tom zeggen: "Zo, geen treurig afscheid en iedereen gaat met een lach aan de frisdrank of wijn om het leven te vieren."

COLUMN/LIGHTHART UITVAARTZORG



Persoonlijk  
Betrokken  
Onafhankelijk  
Maatwerk

  
**Lighthart**  
Uitvaartzorg



8

# COLOFON



18

**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** Astrid Berkhout  
**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. ©2023. 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,*

Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! We hopen dat je 2022 net als wij feestelijk hebt afgesloten en dat er een mooi nieuw jaar voor je ligt, vol geluk, liefde, gezondheid en alles wat je maar wenst. En natuurlijk niet alleen voor jou, maar voor iedereen om je heen en eigenlijk voor iedereen ter wereld. Laten we er met zijn allen een fantastisch 2023 van maken.

Dat is alvast een van onze goede voornemens. En hoewel het niet altijd even makkelijk is om je ook daadwerkelijk aan die voornemens te houden, hebben wij er nog een die we zonder twijfel waar gaan maken: elke maand weer nieuwe, bruisende magazines maken vol tips, wetenswaardigheden en inspirerende verhalen. Als dat geen goed voornemen is, dan weten wij het ook niet meer.

Overigens doen wij dat niet alleen, maar met ons hele team, alle bruisende ondernemers in de regio en natuurlijk ook met al onze lezers. Samen zijn we sterk, dus we willen iedereen bedanken voor de inzet van afgelopen jaar en het voornemen uitspreken om ook dit jaar weer samen te gaan knallen. Wij hebben er zin in. Jullie ook?

**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



28



23

# *Inhoud*

# Houd je dit jaar écht aan je *goede voornemens!*

Minder snoepen, stoppen met roken, meer tijd met familie doorbrengen, zuiniger leven, een nieuwe baan vinden, vaker op vakantie gaan en meer voor jezelf opkomen. Op 1 januari beginnen we massaal met een schone lei.

Goede voornemens maken is makkelijk, maar hoe houd je ze vol?

**AMBITIEUZE VOORNEMENS** ‘Volgend jaar wordt alles anders’ is een veelgehoorde kreet waarvan negen van de tien keer niets terecht komt. Zodra de jaarwisseling nadert, voelen velen de behoefte om hun leven rigoureuus te veranderen. Het lichaam moet nodig in shape worden gebracht, de bankrekening kan wel een boost gebruiken en familie en vrienden komen naast die superbaan op nummer één te staan. Helaas stranden veel van deze ambitieuze voornemens nog voor het einde van de maand.

**REALISTISCHE DOELEN** Een belangrijke oorzaak hiervan zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep van binnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? En misschien nog wel veel belangrijker: voor wie doe je het eigenlijk? Afvallen gaat veel

sneller als je het voor jezelf doet en niet omdat anderen vinden dat je te zwaar bent. Datzelfde geldt voor ongezonde gewoontes zoals roken en alcoholgebruik. Pas als je zelf achter het gestelde doel staat, heeft het kans van slagen.

**POSITIEF BENADEREN** Probeer alle doelen die je jezelf stelt op deze positieve manier te benaderen en op papier te zetten. Je zult zien dat er meerdere positieve gevolgen ontstaan. Als je bijvoorbeeld stopt met roken en meer gaat sporten, bespaar je meer geld, kun je vaker op vakantie en ben je de overvloedige kilo's zo kwijt. Uiteindelijk bereik je meer dan de twee doelen – stoppen met roken en meer sporten – die jij jezelf aan het begin van het jaar hebt gesteld. Je zult zien dat je hierdoor wordt gestimuleerd om door te gaan. Bovendien ervaar je het gevoel een winnaar te zijn en zal ook je directe omgeving hierop reageren.

**Hulp nodig bij jouw voornemens van dit jaar?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HOUD JE DOELEN  
DUIDELIJK VOOR OGEN  
SCHRIJF ZE OP!



# Wil je dit jaar ook eens een andere kijk op je lichaam?



Het losmaken van je dunne darm kan je heel veel ruimte opleveren met betrekking tot een diepere ademhaling, betere opname van voedingsstoffen en ook verbetering van de beweging van je rug.

Dat is toch een mooi begin van het nieuwe jaar?! Je gaat aan de slag met je lichaam en pakt het vanaf de kern aan. Dit geeft je uiteindelijk meer energie om te kunnen genieten van het leven.

Voor de beweging van je lichaam bieden wij vele pilates lessen per week aan. Je lichaam is als een soort tent in elkaar gezet. We zetten de botten (stokken) rechter, trekken de bindweefselagen (tentdoek) in de juiste richtingen en met de puntjes op de i (de scheerlijnen) zetten we alles in de juiste positie. Een fijne en verantwoorde bewegingsvorm voor jong en oud!

**Ga je in 2023 ook voor een schot in de roos?!**



Voor meer informatie, zie de website: [www.tanjasports.nl](http://www.tanjasports.nl)



*Let's welcome together the new year with new hope and a blank canvas to be painted by us*



*Happy 2023 Happy New You !  
Sylvia & Daisy*



## DE SLIMME REISTAS\*

voor trendy vrouwen

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



BodabagsFashion | @bodasilvia

[www.bodabagsfashion.myshopify.com](http://www.bodabagsfashion.myshopify.com)



## BLOOMPOST

Met BloomPost stuur je gemakkelijk een cadeau door de brievenbus. BloomPost heeft prachtige verse bloemen waaronder de BloomParty. De naam zegt het al: een feestje voor in je interieur. Een totale verrassing voor elke ontvanger. Bovendien is het heel erg handig, want de ontvanger hoeft niet thuis te zijn! Wie ga jij dit nieuwe jaar verrassen met een feestje dat door de brievenbus past?

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



BloomPost

## UNION - FAST

Wil jij dit jaar meer bewegen? Pak deze fiets naar je werk! Fietsen doe je in stijl met de Union Fast. De fiets heeft een sportieve look met een comfortabele zit. Zo cruise je comfortabel door de stad. De zadelpenvering zorgt ervoor dat het zadel als een troon aanvoelt en dankzij de zeven versnellingen houdt je altijd je hoofd koel. De dichte kettingkast en rollerbrakes houden alles clean. De fiets is verkrijgbaar in Pistache Green en Black. Steel jij dit jaar de show met de Union Fast?

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



# Goed, beter, best nieuwjaar!

Scan de QR-code

Doe mee en win

## BRUIST Deals

Ook 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.

## ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geef ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook op als pdf bestellen. Vraag naar de voorwaarden.

Life  
Jolanda Philipsen



JPhilipseAdvies

## HALLMARK VONDELS HANGERS

Fan van handgemaakte, tijdloze Vondels ornamenten voor in huis? Perfect om naar iemand te sturen met een bijpassend kaartje. Of stuur de kaart gewoon los, bijvoorbeeld voor een bijzondere mijlpaal. Er zijn kaartjes voor verschillende mijlpalen zoals een nieuw huis, geboorte van een kind en verjaardagen.

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



## LEZERSACTIE\* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

[www.ouright.ca](http://www.ouright.ca) TAG #BODYWASH



## DE KLEINE KEUKEN

Hoera, een nieuw kleintje! De Kleine Keuken heeft nieuwe biologische Fruitjes met Abrikozen die honderd procent zijn gemaakt op basis van fruit, namelijk abrikozen, dadels en bananen. Deze megalekkere Fruitjes komen ook nog eens in leuke vormpjes. Je kind verantwoord laten snoepen was nog nooit zo eenvoudig.

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



## 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)

# Ontspannen en genieten bij **BOUTIQUE HOTEL No.43**



**Kim Winterink Zweers | Manager**  
T: +31 (0)6 39 13 22 44  
A: Stationsstraat 43, 1541 LG, Koog aan de Zaan  
[www.boutiquehotel43.com](http://www.boutiquehotel43.com)



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

# Wilt u ook een stralende lach?



## 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**



Traditioneel worden op 6 januari (**Driekoningen**) de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

**Januari** is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

**Klein wonen** is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, **multifunctionele inrichting** kan heel wat ruimte besparen.

**'Blue Monday'**, oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 16 januari.

19 januari is het weer internationale

**Winnie de Poeh**-dag.

Poeh poeh, wat een dag!

# Heerlijk ontspannen bij Pretty Baby Spa

De meeste baby's zijn dol op badderen in warm water. En dat is niet voor niets, het herinnert ze ongetwijfeld aan de tijd dat ze nog lekker veilig in de baarmoeder zaten.

Deze ervaring wordt nagebootst met floaten, oftewel drijven in warm water. Bij Pretty Baby Spa Zaandam kunnen baby's met hun mama's en/of papa's genieten van een ontspannen moment samen.



Anderhalf jaar geleden opende Aleyna Selamet de deuren van Pretty Baby Spa, de eerste Baby Spa in Zaandam. Oorspronkelijk werkte ze in de kinderopvang. Via haar vader kwam ze in aanraking met het fenomeen Baby Spa. "Ik ben in Purmerend gaan kijken en toen was ik verkocht. Van kleins af aan ben ik al gek op baby's, dus dit past perfect bij mij. Ik doe dit werk met liefde en dat straalt ik hopelijk ook uit."

#### Positieve effecten

Dankzij een speciale zwemkraag kan je baby tijdens het floaten in de baby jacuzzi helemaal veilig en vrij bewegen in het water. "In de eerste plaats is het natuurlijk een heerlijk relaxed moment, het versterkt de band tussen jou en je kindje. Daarnaast heeft het ook een positief effect op de ontwikkeling van je baby. Het verbetert onder andere het slaapritme, helpt krampjes en reflux te verminderen, vergroot de longcapaciteit en bevordert de spierontwikkeling."

#### Arrangementen

Desgewenst kun je het floaten combineren met een babymassage en/of babyyoga (beide zijn ook los van het floaten mogelijk). "Bij beide ben je vooral zelf met je kindje bezig. Het is fijn als je ook thuis met de oefeningen aan de slag kunt. Natuurlijk kijken we altijd wat je kindje aan kan op dat moment en waar het behoefte aan heeft. Naarmate je vaker komt, kunnen de oefeningen langzaam worden uitgebreid."

#### Gemoedelijke sfeer

"Er zijn bewust maximaal twee floating sessies tegelijkertijd. Op die manier kan ik iedereen de volledige aandacht geven. Sowieso streef ik naar een vertrouwde, gemoedelijke sfeer. Zowel ouders als baby's voelen zich hier al snel thuis!"



Scan voor meer info de QR-code en bezoek onze website



'ZOWEL OUDERS  
ALS BABY'S  
VINDEN HIER  
RUST'

# HÉT HOTEL★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



**SCAN DE QR-CODE**  
en laat jouw  
vakantie beginnen!

**HOTEL GARBI**  
**IBIZA SPA★★★★**

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | [info@garbi-hotel.com](mailto:info@garbi-hotel.com) | +34 971 300007 | [www.hotelgarbi-ibiza.com](http://www.hotelgarbi-ibiza.com)

Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg

MG4 Electric

**SETTLE FOR MORE**

The electric car without the compromise

**Van Mossel**

# DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Levensgrote en bewegende dinosaurussen veroveren tot en met 14 januari Expo Greater Amsterdam. Samen vormen ze World of Dinos, de grootste reizende Dino Expo van Europa, geschikt voor de hele familie. Tijdens World of Dinos worden interactieve elementen gecombineerd met realistische dino modellen en een grote 'kidszone'. Bezoekers stappen hier letterlijk een andere wereld in. World of Dinos is nog geopend tot en met 8 januari en op 14 januari 2023. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en de expositie is geopend van 10:00 uur tot 17:00 uur. De entree sluit om 14:00 uur, dus zorg dat je op tijd binnen bent. **Kijk voor meer info op [www.worldofdinos.nl](http://www.worldofdinos.nl).**

# FILMPJE KIJKEN THE BANSHEES OF INISHERIN

Padraic is al jarenlang beste vrienden met Colm. Hun vriendschap komt echter in gevaar wanneer Colm van de ene op de andere dag weigert met Padraic te praten. Op het eiland voor de Westkust van Ierland, waar de twee wonen, probeert een verwarde Padraic de vriendschap nieuw leven in te blazen met hulp van zijn zus Siobhan. Zij heeft echter haar eigen problemen met Dominic, de zoon van de lokale politiemann. **THE BANSHEES OF INISHERIN is vanaf 26 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN PRINS HARRY



Het was misschien wel een van de meest aangrijpende beelden van de twintigste eeuw: twee jongetjes, om precies te zijn twee prinsjes, die achter de lijkstapel van hun moeder aanliepen terwijl de hele wereld vol verdriet en afschuw toekeek. Toen Diana, prinses van Wales, te ruste werd gelegd, vroegen miljarden mensen zich af wat de twee prinsjes dachten en voelden en hoe hun levens zich vanaf dat moment zouden ontwikkelen. Met zijn rauwe, nietsontziende eerlijkheid is *Reserve* een grensverleggend boek vol inzichten, onthullingen, zelfonderzoek en zwaarbevochten wijsheden over hoe liefde het uiteindelijk wint van verdriet. **RESERVE van Prins Harry is vanaf 10 januari verkrijgbaar.**



# Een frisse *start*

Januari is zo'n maand die je het liefst zou willen overslaan. Maar met deze pampering producten niet meer!

1. Body Scrub with oil van Sen&Zo, € 15,95 [www.senenzo.nl](http://www.senenzo.nl)
2. Moor Lavendel Bad van Dr. Hauschka, € 19,50 [www.drhauschka.nl](http://www.drhauschka.nl)
3. Good Night Body crème van Kneipp, € 11,99 [www.kneipp.nl](http://www.kneipp.nl)
4. Marula Shower Gel, € 12,- [www.africaorganics.nl](http://www.africaorganics.nl)
5. Boost it up! Skin Serum Capsules, € 44,95 [www.skinforskin.nl](http://www.skinforskin.nl)
6. Medik8 Daily Radiance Vitamin C, € 73,95 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)
7. Couture Silk perfume van Balmain Hair, € 45,- [www.balmainhair.com](http://www.balmainhair.com)

8. Body Oil Enhance van Waphyto, € 49,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
9. Advanced Gémifique Night Cream van Lancôme, € 80,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
10. Rinscitta Delle Olive Replenishing Balm van Furtuna Skin, € 235,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
11. Lippenverzorging Stick UV 10 van Louis Widmer, € 8,50 [www.louis-widmer.com](http://www.louis-widmer.com)
12. Shampoo Cactus No. 17,- van Zenz, € 34,90 [www.zenshop.nl](http://www.zenshop.nl)
13. Tea Ceremony Silky Body Milk van Sabon, € 29,- [www.sabon.nl](http://www.sabon.nl)



de  
**Pizza  
bakkers**



# Poetsen alleen is niet genoeg...

Als ik naar de mondhygiëne vraag bij mijn patiënten, komen zij vaak niet verder dan alleen een of twee keer per dag tandenpoetsen. Maar met alleen tandenpoetsen maak je niet je volledige gebit schoon. Tandvleesproblemen beginnen daarom meestal tussen de tanden en kiezen.

Veel mensen weten niet hoe belangrijk het is om ook tussen de tanden en kiezen te reinigen. Als je je gebit reinigt door alleen maar te poetsen, maak je je gebit maar voor vijftig procent schoon. De haren van de tandenborstel komen namelijk niet tussen de tanden en kiezen en ook hier gaan veel plak- en voedselresten zitten. Deze bacteriën laten na 24 uur afvalstoffen los, waardoor het tandvlees gaat ontsteken. Het is daarom raadzaam om dagelijks met tandenstokers of ragertjes (tegenwoordig ook te koop van kunststof) tussen de tanden en kiezen te reinigen. In eerste instantie zal het misschien bloeden, maar als je dit dagelijks volhoudt, is de bloeding met vijf tot zeven dagen over en wordt het tandvlees mooi roze, stevig en gezond. Start dus nog vandaag! Ontstoken tandvlees is namelijk zeer schadelijk, niet alleen voor het behoud van het gebit, maar voor de algehele gezondheid!

**Mocht u hier moeite mee hebben, dan kunt u altijd een afspraak met mij maken. Uw bezoek wordt geheel of gedeeltelijk uit uw aanvullende tandartsverzekering vergoed en u bent vrij in de keuze van uw mondhygiënist.**





## 50-jarige Roué Verveer: 'Ik benader alles vanuit het positieve'

Cabaretier Roué Verveer zag in november Abraham, maar niets weerhoudt de goedlachse Surinaams-Nederlandse cabaretier van het maken van nieuwe shows. "Ik doe wat ik leuk vind en dat ik dat mag doen als komiek, daar ben ik heel dankbaar voor!"

**GEWOON ROUÉ** Roué zit niet vaak stil. In december trok hij nog met zijn kerstshow A Very Funny Christmas langs een handvol Nederlandse theaters en vanaf volgende maand vermaakt hij zijn publiek alweer met zijn tiende cabaretvoorstelling: Gewoon Roué. "De show staat in het teken van twintig jaar cabaret met Roué. Eigenlijk zit alles van de afgelopen jaren verpakt in één show, van hilariteit tot zelfspot, maar ik reflecteer ook op mijn eerdere optredens", aldus de komiek.

**POSITIEVE MINDSET** Roué doet al twintig jaar wat hij leuk vindt: mensen enthousiasmeren. "Ik zie vrijwel nergens de problemen van in. Het is een manier van denken, een bepaalde mindset. Zo ga ik ook het podium op. Soms maak ik er grappen over, maar ik benader alles vanuit het positieve,

ook in het dagelijks leven." Die positieve instelling is hem met de paplepel ingegoten. "Ik ben vrij streng opgevoed door mijn ouders, dat zit in de Surinaamse cultuur. Maar thuis was het altijd gezellig en positief. Die mindset en manier van leven probeer ik ook over te brengen op mijn twee zoons."

**TOEKOMSTPLANNEN** Of hij na Gewoon Roué doorpakt of gas terugneemt, laat Roué nog in het midden. "Van februari tot juni doe ik vrijwel alle theaters in Nederland aan. En na de zomer gaat de show nog in reprise. Wat daarna komt, zien we dan wel. Dat is voor later", sluit hij met een knipoog af.

**Bekijk de speellijst van Gewoon Roué 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)**

# We clean... you rest!

## Schoonmaak van scholen & onderwijsinstellingen

Het schoonmaakonderhoud van onderwijsinstellingen vergt een optimale beheersing van hygiëne en flexibel omgaan met het beschikbare, vaak met een minimaal budget.

Voor alle soorten onderwijsinstellingen, zoals kinderdagverblijven, basis- en voortgezet onderwijs, maar ook hoge scholen en universiteiten, ben je bij DannyPro aan het juiste adres.

Een goede hygiëne draagt bij aan het werkplezier van medewerkers en leerlingen en daarnaast toont het de professionaliteit van de organisatie.



DannyPro is een professioneel schoonmaakbedrijf gevestigd in Amsterdam. Met jarenlange ervaring is DannyPro van alle markten thuis!

Bent u voor uw bedrijf op zoek naar een betrouwbaar schoonmaakbedrijf? DannyPro doet al een flink aantal jaren schoonmaakwerkzaamheden door heel Nederland.

Door onze uitgebreide ervaring en expertise kunt u voor de meest uiteenlopende schoonmaak- en onderhoudsklussen tegen een scherp tarief bij ons terecht.



Yordanka hanteert voor bedrijven een tarief van € 25,- (excl. btw). **Neem vooral contact op via 06-85122406 om te kijken wat zij voor u kan betekenen!**

Scan de QR-code en kijk op de website voor meer info [www.dannypro.nl](http://www.dannypro.nl)

Schoonmaakbedrijf DannyPro | 06-85122406

## Hairweaves

### De snelle oplossing voor langer en voller haar

Hairweaves, ook wel bekend als extensions, zijn een mooie uitkomst als je voller en/of langer haar wilt in korte tijd.



NA

VOOR

### Echt haar dat stevig vast zit

De hairweaves zijn banen van echt haar, hebben een breedte van twintig centimeter en een lengte van vijftig of zestig centimeter. De banen worden met kleine kraaltjes in je haar genaaid, ze zitten dus stevig vast en voegen mooi in je eigen haar. Geen geplak, geen speldjes of dunne strengetjes, maar mooie banen die goed vastzitten en waarvan de bevestiging nagenoeg niet te zien is. Je kan alles doen met het haar, het is zelfs bestand tegen de hitte van een stijltang! Wel dien je de weaves wat extra verzorging te geven om er zo lang mogelijk van te kunnen genieten. Het advies hierover krijg je uiteraard van ons mee.

### Maatwerk

Het aantal hairweaves dat nodig is, is afhankelijk van wat jij wil (lengte, volume of allebei), maar ook van de eigenschappen van je eigen haar. Het is dus echt maatwerk. Om een juiste prijs te kunnen bepalen vragen we je dan ook om eerst een adviesafpraak te maken zodat we alles door kunnen spreken.

**Nieuwsgierig? Kijk op onze website voor meer informatie, foto's en het maken van een afspraak of scan de QR-code.**



Zuidijk 139, Zaandam

075-6163875

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





# WIJ ONTVANGEN JE MET OPEN ARMEN...

Kom werken en/of leren bij de Santmark in Castricum!



**We zijn dringend op zoek naar nieuwe collega's. Of je nu verzorgende IG bent, helpende (plus), student of verpleegkundige bent: je bent meer dan welkom!**

Woonzorgcentrum de Santmark staat voor persoonlijke zorg en aandacht voor kwetsbare ouderen. Werk dat er toe doet en betekenisvol is. Onze betrokken medewerkers zetten zich elke dag in voor het welzijn en welbevinden van onze bewoners. Je krijgt bij ons ruimte om de zorg af te stemmen op de wensen van onze cliënten. Dat doe je niet alleen, maar samen met je team – van leerling tot doorgewinterde professional. Zo haal je het beste uit jezelf en uit elkaar. We bieden je een fijne en groene werkomgeving met een gemoedelijke, warme sfeer in hartje Castricum.

### Waar wacht je nog op?

Kijk op [www.werkenbij.vivazorggroep.nl](http://www.werkenbij.vivazorggroep.nl) voor het complete vacatureoverzicht.

**We maken graag kennis met jou!**

*Woonzorginstelling de Santmark is onderdeel van ViVa! Zorggroep*



Kwaliteit van leven

**Meer weten? Bel dan naar Elmer Ypenburg 06 8287 7532.  
Er is meer mogelijk dan je misschien denkt!**

# 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.



### Haarbanden naar wens

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 haarbanden 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 chemotherapie begint. Alle haren worden dan verwerkt in een haarband die onder een mutsje gedragen kan worden.

Het voordeel hiervan is dat het een stuk minder warm is en dat het mutsje niet direct wordt geassocieerd met ziek zijn. Maar ook voor de dames met alopecia is het soms fijner om een haarband te dragen tijdens het wandelen of sporten.

*Altijd ruim  
80 mutsjes op  
voorraad, dus  
genoeg keuze!*

## GRATIS BODY & MIND GUIDE

Het is alweer een aantal jaren geleden dat mijn Killerbody boeken uitkwamen. In 2015 was het grote succes van het Killerbody Dieet boek. Dit boek heb ik vorig jaar herschreven naar Killerbody Lifestyle, waar ik een hoofdstuk over mindset aan heb toegevoegd. Afgelopen jaar heb ik er een luisterboek van gemaakt.

Alles wat erin zat, heb ik benut en nu is het tijd voor iets nieuws. Ik heb heel lang nagedacht over wat mijn volgende boek zou moeten bevatten en kwam tot de conclusie dat ik mensen graag een handvat mee wil geven voor hoe ze het beste uit hun leven kunnen halen.

**Als je succesvol wilt zijn, begint dat altijd bij jezelf. Toch zijn we vaak geneigd anderen de schuld te geven van de dingen die niet goed gaan**

De Body & Mind Guide is de inleiding naar mijn nieuwe boek. Het is een gratis introductie die voor iedereen te downloaden is. Een guide die je bewuster maakt van vastzittende gedachten, overtuigingen en patronen. Door bewust te worden kun je dingen veranderen. Bewust worden is stap één. Mijn missie is om je te laten leven, genieten en te leren voelen. De guide staat voor meer verbinding, succes vanuit vertrouwen en afvallen vanuit geluk.



Schrijf je nu in en ontvang mijn GRATIS Body & Mind Guide!

Scan de QR-code of ga naar <https://mkbmshop.com/pages/E-book>



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION



**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](mailto:info@studiokies.nl)  
[www.studiokies.nl](http://www.studiokies.nl)

## Onzichtbaar je tanden recht!



- Op maat gemaakt
- Ten allen tijde uitneembaar (bijvoorbeeld tijdens eten, drinken en tandenpoetsen)
- Nagenoeg onzichtbaar
- Comfortabel
- Op korte termijn snel én zichtbaar resultaat
- Vergoeding mogelijk door jouw zorgverzekeraar\*



\* Vraag vooraf jouw zorgverzekeraar naar de mogelijkheden.

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



VRIJBLIJVENDE  
KENNISMAKING?

Bel of mail ons  
075-2400040  
[info@studiokies.nl](mailto:info@studiokies.nl)

# Winterse salade met rode bietjes

Een gezonde start van het nieuwe jaar! In de winter eten we vaak aardappels, groente en vlees, of een heerlijke ovenmaaltijd. Maar waarom niet beginnen met een gezonde winterse salade, die ook prima te eten is bij het koude weer? In tien minuten tijd zet je al een overheerlijke salade op tafel.

4 PERSONEN - 10 MIN.

## INGREDIËNTEN

300 gram gekookte rode bietjes  
75 gram veldsla  
40 gram gepelde walnoten  
2 eetlepels gerookte spekreepjes  
1 middelgrote appel (liefst Elstar)  
3 eetlepels (appel)azijn  
zout, peper en suiker naar smaak  
3 eetlepels zonnebloemolie  
2 theelepels pittige mosterd

## BEREIDING

Pel de rode bietjes en snijd deze in kleine blokjes. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Bak de spekreepjes tot ze knapperig zijn. Was de veldsla indien nodig en verwijder eventuele worteltjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel ook in blokjes.

Maak een dressing van de azijn, peper, zout, suiker, olie en mosterd. Verdeel de veldsla over een platte schaal. Verdeel de bietjes erover, maar laat de buitenrand vrij. Verdeel hierover de appelstukjes, walnoten en gebakken spek. Giet de dressing over de salade en laat alles even intrekken.

Met een stokbroodje en kruidenboter kan het voldoende zijn voor een complete maaltijdsalade, maar het is ook heerlijk als bijgerecht bij bijvoorbeeld wild.

Smakelijk eten!



# PUZZELPAGINA

De feestdagen zijn weer achter de rug. Kun jij wel wat ontspanning gebruiken? Met een warme kop thee of chocolademelk maak je dit ontspanmoment helemaal compleet. Nestel jezelf lekker op de bank, blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

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

## 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 'goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **pakjes**.

Maak kans op

## Cheeky Sauvignon

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](http://www.thegoodwine.nl)

NIX18



🌍-az+d+🐜-mi+e

🔒t=k 🐼k=d+t

v+🍷-it+🐸s=r+🏠-y

n+🐼p=r 🏠-ur

v+🐼-s+🐼o=l+🏠-ur

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Los de rebus op en vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: [www.zaanstreekbruist.nl](http://www.zaanstreekbruist.nl).

Maak kans op

## Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele gave fles is, een mooie, zachte en droge wijn met een fraaie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera druif. Een feestelijke fles die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje om van te genieten.

NIX18



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

|        |           |
|--------|-----------|
| fles   | genieten  |
| rosé   | wijn      |
| zacht  | lekker    |
| mousse | pizzolato |

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

**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



# Op zoek naar jouw droomhuis?

Prijzen vanaf  
**€ 300.000,-**



De bouw is al gestart. Oplevering mei 2023.  
Verdere info kunt u vinden op Funda.