

# BRUUST

Geef jezelf  
*een boost!*

*Buddy Vedder:*  
'De liedjes zijn  
onsterfelijk'



### Kies jij voor natuurlijk?

Wij zien een toekomst voor ons waarin het kappersvak en duurzaamheid hand in hand gaan, zonder in te leveren op resultaat. Op deze manier kan iedereen op een bewustere en gezondere manier er net zo mooi uitzien als ze gewend zijn.

Bij Vris kappers werken wij met professionele haarkleuringen van NATULIQUE. De Natural Colours van NATULIQUE zijn ontwikkeld met de nadruk op natuurlijke ingrediënten die samen zorgen voor een mooie, mildere haarkleuring, extra verzorging en een geweldig resultaat. De natuurlijke kleuringen zijn een uniek en exclusief product met toegevoegd natuurlijk zonnebloemextract, jojoba-olie en abrikozenpitolie. Een haarkleuring die honderd procent ammoniakvrij en van hoogwaardige kwaliteit is.

Wij laten je zeker niet zomaar de deur uitgaan! Na jouw kleurbehandeling verzorgen wij het haar met de haarverzorgings- en stylingsproducten van NATULIQUE. En weet je wat fijn is? Deze producten kun je ook gewoon thuis gebruiken. Ze zijn verkrijgbaar in de salon en daarna kun je de producten op jouw bank nabestellen via onze webshop.

Zoals je gewend bent van Vris kappers kun je met al jouw vragen terecht bij onze stylisten. Zij vertellen jou graag over de natuurlijke, gecertificeerde en biologische haarkleuren, haarverzorging en styling van NATULIQUE.

#### Liefs Team Vriskappers

Marijke, Naomi, Lisa, Mexx, Melanie, Jaimy en Jessie



'JOUW HAAR ZO GEZOND MOGELIJK  
KLEUREN EN ER GEWELDIG UITZIEN!'

# VRIS

KAPPERS

Maak online je afspraak bij  
VRIS kappers in Krommenie via  
[www.vriskappers.nl](http://www.vriskappers.nl). Je kunt gratis  
voor de deur parkeren en wij  
verzorgen je haar NATUURLIJK.

SCAN DE QR-CODE  
EN BEZOEK ONZE  
WEBSHOP



**NATULIQUE**<sup>®</sup>  
CERTIFIED ORGANIC BEAUTY

WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE  
075 640 80 90

INFO@VRISKAPPERS.NL  
WWW.VRISKAPPERS.NL

VOLG ONS OOK OP  
f FACEBOOK & i INSTAGRAM

# Groene Uitvaart

Al jaren breng je het oud papier naar de papierbak, scheid je plastic afval van het gewone afval en koop je zoveel mogelijk producten met een Fairtrade keurmerk. Alles om het milieu te sparen. En dan op een dag ga je dood en vind je je laatste rustplaats in een niet ecologisch verantwoorde kist. Logisch? Nee, want mensen die milieubewust leven, hebben ook vaak de wens voor een 'groene' uitvaart.

Lighthart Uitvaartzorg werkt samen met een bedrijf dat uitvaartkisten biedt met het Fairtrade keurmerk. Een keurmerk dat aangeeft dat de makers onder goede



omstandigheden werken en een eerlijk loon ontvangen. Deze zogenaamde greencoffins worden gemaakt van ecologisch verantwoord geteelde gewassen, zoals bamboe, wilde ananas en bananenblad. Gewassen die na een oogst zonder de noodzaak tot herplanten weer aangroeien. Bovendien worden bij de productie uitsluitend milieuvriendelijke materialen gebruikt, waardoor de coffins volledig biologisch afbreekbaar zijn.

## Mooi duurzaam

Greencoffins passen niet alleen bij een milieubewuste levensstijl, maar zien er ook nog eens elegant, warm en natuurlijk uit. Een groene uitvaart? De greencoffin is een mooie toevoeging op wat er al bestaat. Leeft u milieubewust en heeft u een wens voor een 'groene' uitvaart? Er is heel veel mogelijk!



COLUMN/LIGHTHART UITVAARTZORG

Persoonlijk  
Betrokken  
Onafhankelijk  
Maatwerk

Lighthart  
Uitvaartzorg

# *Impressie* *Oud Koog*

Foto: Annemiek

**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.



10

# COLOFON



19

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

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

f Like ons op Facebook.com/dezaanstreekbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©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 afspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



## Bruisende lezer,

En dat is natuurlijk niet het enige wat we deze maand voor je op papier hebben gezet. Uiteraard hadden we ook weer mooie gesprekken met heel wat bruisende ondernemers en ook vroegen we ‘alleskunner’ Buddy Vedder het hemd van het lijf over zijn voorliefde voor muziek uit de jaren zeventig en tachtig. Ook dit interview vind je in deze nieuwste editie van Bruist.

Laat de lentekriebels maar kriebelen, ga naar buiten, laaf je aan de stralen van de zon, doe nieuwe energie op en bereid je voor op alle mooie maanden die weer voor ons liggen. Zet de bloemetjes buiten, letterlijk en figuurlijk, en vier samen met ons dat het voorjaar weer in aantocht is. Wij kunnen in ieder geval niet wachten tot het zover is...

Leve de lente!

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.**

win



12



35



28



23

# Inhoud

G

# Lentekriebels: *geef jezelf een boost!*

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

De afgelopen maanden hebben we voornamelijk binnenshuis genoten. Nu de temperatuur stijgt, is het tijd om de deur uit te gaan. Ga op de fiets naar je werk, maak een voorjaarswandeling of neem de tuin onder handen. Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam, het maakt je ook gelukkiger.

**DE D VAN VITAMINE D** Zon zorgt voor de aanmaak van vitamine D en dat is heel goed voor je lichaam. Bovendien maakt zonlicht dat we ons beter voelen. Breng daarom je lunchpauze een paar keer per week door in het voorjaarszonnetje.

**DE F VAN FRISSE ENERGIE** In de lente ontwaakt de natuur, breekt de zon door en worden onschuldige lammetjes en andere dieren geboren. Laat je inspireren door de frisse energie die de lente met zich meebrengt en trek er samen met je vriend(in), ouders, vrienden en/of kinderen op uit.

**DE L VAN LICHAAM** Ga aan de slag met je body. Scrub die oude wintercellen van je huid. Geef je voeten, die de hele winter opgesloten hebben gezeten, een 'grote beurt' en lak je teennagels alvast in een vrolijk kleurtje. Breng een bezoekje aan de kapper en ga de lente stralend tegemoet.

**DE T VAN TULPEN** Verwen jezelf met een grote bos tulpen. De lente is in aantocht en dat mag best gevierd worden!

**DE W VAN WINKELN** Langzaam loopt het kwik op en prikt het eerste lentezonnetje voorzichtig door de winterse wolken. Hoog tijd voor een bezoekje aan de stad, waar de voorjaarscollectie al enige tijd in de rekken hangt. Gun jezelf een nieuwe aankoop waarmee je de wintermaanden definitief gedag zegt.

ONTDEK HOE JIJ DEZE  
LENTE LEKKER LICHT  
EN LUCHTIG BEGINT!

**Wil jij tips hoe jij dit jaar aan de lente begint?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

## DE SLIMME REISTAS\* voor trendy vrouwen

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



BodabagsFashion | @bodaszilvia

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

## HALLMARK COMPLIMENTEN DAG

Hoe vaak geef jij eigenlijk een compliment? Het lijkt zo gewoon, maar eigenlijk staan we er te weinig bij stil hoe belangrijk complimenten zijn. Verstuur daarom met Hallmark een mooi compliment! 1 maart is het namelijk weer Nationale Complimentendag. Wie ga jij dit jaar verrassen met een onverwachts compliment? Bestellen doe je met een paar klikken op de website van Hallmark.

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



## UNION E-LANE

In het voorjaar is het heerlijk om fietstochten te maken. Met de elektrische E-Lane van Union heb je altijd een elektrisch windje in de rug. Mocht de accu na je vele ritten aan wat power toe zijn, dan kan je deze eenvoudig opladen met een stekkertje. Geen stopcontact in je schuur of fietsenstalling? Geen ramp, dan haal je de accu er gemakkelijk uit en laad je die binnenshuis op.

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



## HAWAIIAN TROPIC MINERAL SUN MILK FACE LOTION

Op zoek naar een natuurlijke zonnebrand? Hawaiian Tropic heeft een nieuwe Mineral lijn gelanceerd. Deze producten bevatten geen chemische uv-filters. Bovendien zijn de producten vegan. Perfect voor mensen met een gevoelige huid. De producten voelen licht aan op de huid en plakken niet. Met de Mineral Sun Milk Face Lotion ga je goed beschermd het voorjaarszonnetje in.

[hawaiiantropic.com](http://hawaiiantropic.com)



# Zet de bloemetjes *buiten!*



## BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op [www.nederlandbruist.nl](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' help ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook als pdf bestellen, dan hoeft het niet gelijk afgerekend te worden bij bestelling.

**PRE-ORDER NOW!**  
via onderstaande mail



[Jolanda.Philipse@icloud.com](mailto:Jolanda.Philipse@icloud.com)

## WILKINSON

Wilkinson Hydro 5 Wood is een scheersysteem met een hoge kwaliteit beukenhouten handvat van duurzame bronnen en een verpakking van negentig procent gerecycled en recyclebaar papier. Met vijfvoudige mesjes en een innovatief gel-reservoir ideaal voor elke man die huidverzorging én duurzaamheid belangrijk vindt.

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



## LEZERSACTIE\* Maak kans op het nieuwe boek van Faya Lourens

Fajah 'Faya' Lourens is terug met Killerbody Lifestyle waarin het draait om mindset. Val makkelijker af, behoud je resultaat en voel je gelukkiger. Met nieuwe vega(n) recepten en voedingsplannen.



[www.fayaofficial.com](http://www.fayaofficial.com) TAG #FAYA



## 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)

# Pilates en meer!

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

Lichamelijke klachten, wie heeft ze niet? Je wilt ervan af en je lekker in je vel voelen. Sporten hoort hier ook bij, maar vaak loop je dan weer tegen die pijntjes aan. Pijn is een signaal waar we in de lessen naar luisteren. Het heeft namelijk zoveel te vertellen. En we gaan proberen uit te vinden waar deze pijn vandaan komt. Je lichaam geeft echt aan wat het nodig heeft en wij begeleiden je daar graag bij. De pilates oefeningen worden op jouw lichaam afgestemd om ruimte te creëren en daardoor beweeg je vrijer, adem je dieper en krijg je meer energie!

Wees lief voor je lijf en zet het bewust in beweging met pilates!

**Kom eens een eerste ervaring met pilates opdoen. We zijn er letterlijk en figuurlijk mee bevlogen!**

**Interesse?  
Trakteer jezelf  
eens op een van  
onze lessen!**



**Tanja Sports House of Pilates**  
Pakhuis Saigon  
Veerdijk 40E, Wormer  
06-11017594  
[www.tanjasports.nl](http://www.tanjasports.nl)



[www.sylviavankuijk.nl](http://www.sylviavankuijk.nl)  
Wormer · 075 642 3332

**30** Years of  
Anti  
Aging  
Center  
Sylvia  
van Kuijk



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

Alle kamers zijn voorzien van een bureau zodat je hier rustig zou kunnen werken.



**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)

1 maart is het in Nederland  
**nationale complimentendag.**

Mensen die in maart geboren zijn, zijn volgens antropoloog Gerhard Weber over het algemeen **langer** dan gemiddeld.

Internationale **Vrouwendag** wordt elk jaar gevierd op 8 maart. Op deze dag vragen vrouwen wereldwijd aandacht voor onder andere **gelijkheid** en **economische zelfstandigheid**.

Maart is de buienmaand bij uitstek. Vandaar ook de uitspraak 'maartse buien en aprilse grillen'.

20 maart is het weer zover: het is **lente!**

In het laatste weekend van maart wordt in de nacht van zaterdag op zondag **de klok** een uur vooruitgezet.

*“Je uitstraling wordt vaak ook bepaald door hoe je haar zit”*

En wat dan als het uitvalt door een ziekte (alopecia) of door chemotherapie?

Graag ondersteun ik u bij het zoeken naar een passende oplossing in de vorm van een haarwerk of haarstuk. Synthetisch haar, echt haar of een mix daarvan.

Maar ook een haarband van uw eigen haar of een mutsje is een optie.

Ik ben klein, maar groot in mogelijkheden!

Gecontracteerd bij alle zorgverzekeraars, de intake is kosteloos.

Benieuwd of ik wat voor u kan betekenen?

*Bel 06 24304074 om een afspraak te plannen, in de salon of aan huis.*

*“We realiseren vaak niet hoe belangrijk haar is, totdat je het niet meer hebt.”*

**Fiona's**  
KAPSALON & HAARWERKEN

Lambert Meliszstraat 29A, Westzaan | 06-24304074 | info@fionaskapsalon.nl | www.fionaskapsalon.nl

# Passieconcert COV Zaanstreek

Zondag 2 april 2023 | 14.00 uur | Bullekerk, Westzijde Zaandam

## *“Kleine Johannes”*

een bijzondere kennismaking met de

## Johannes Passion J.S. Bach

De Johannes Passion toont Jezus als een krachtige persoonlijkheid met een boodschap. Dat geeft dit stuk veel expressie. Dat hoor je ook aan de muziek en de zang: het koor zingt prachtige koralen en vertolkt in korte, felle stukken de stem van het haatdragende volk, de huichelachtige schriftgeleerden en de onverschillige soldaten bij de rechtszaak van Jezus. Bach heeft veel aandacht voor de worsteling van Pilatus in het rechtsproces. Dat zou in 2023 niet anders zijn.

De gekozen uitvoeringsvorm is een eigentijdse interpretatie met jongeren van de Zaanse Theaterschool in meerdere rollen. De evangelist (verteller Bruun Kuijt) neemt in hedendaagse taal de bezoekers mee en verbindt zo het heden met het verleden.

Michel Poels (dirigent COVZ) heeft de algehele muzikale leiding.



Scan de QR-code voor meer info



Toegangskarten (E-tickets) verkrijgbaar via website: [www.covz.nl](http://www.covz.nl)  
Entreprijs: € 23,50 (jongeren t/m 16 jaar, CJP en ISIC: € 15,-) inclusief 1 consumptie en programmaboekje  
Info: info@covz.nl | [www.covz.nl](http://www.covz.nl)

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](http://www.kensington-international.com)  
[www.kensington-ibiza.com](http://www.kensington-ibiza.com)

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

# Townhouse met uitzicht op zee en voorzien van alle moderne faciliteiten

**Dit townhouse heeft zeer veel te bieden.  
Een geweldige locatie, uitzicht op zee en het is  
voorzien van alle moderne faciliteiten.**

Parkeer uw auto onder de carport en loop direct het huis binnen via een van de twee ingangen. De bovenste ingang leidt u naar een woonruimte met volledig uitgeruste open keuken en zithoek met grote ramen, veel licht, uitzicht op zee en overzicht op Santa Eularia. Via de trap omhoog is er een zonnig dakterras, een infinity pool van 21m<sup>2</sup> en een nog beter uitzicht. De vier niveaus van dit huis zijn allemaal verbonden door een robuuste en stijlvolle metalen trap. Op de tweede verdieping vindt u twee ruime slaapkamers waarvan de masterbedroom met een badkamer en suite. Toegankelijk via een eigen ingang vinden we een ander woongedeelte dat kan worden gebruikt als een onafhankelijk appartement, met een volledig uitgeruste keuken en drie gescheiden dubbele slaapkamers met ingebouwde kasten. Eén met een badkamer en suite en twee met een gedeelde badkamer. Ook is de opslagruimte hier te vinden. De gezellige stadstuin is een echt goede plek om te ontspannen en te genieten van lange zomeravonden. De tuin is voorzien van een BBQ en een spa-house met een geïntegreerde verwarmde jacuzzi.



REFERENTIE	KPI810
TYPE OBJECT	Villa
WOONOPPERVLAKTE	246 m <sup>2</sup>
OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL	306 m <sup>2</sup>
SLAAPKAMERS	5
BADKAMERS	4
ZWEMBAD	1

**PRIJS**  
**€1.995.000,-**

Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg

MG4 Electric  
**NEEM GENOEGEN MET MEER**

**Van Mossel**

# DAGJE UIT

## SCHRIT\_TMACHER FESTIVAL 2023



Vanuit alle windstreken haalt schrit\_tmacher belangwekkende danskunst naar (Zuid-)Nederland en de Euregio, met een scherp oog voor choreografen die niet of nauwelijks in Nederland te zien zijn. Zoals de naam al zegt – ‘schrit\_tmacher’ betekent pionier, grensverlegger maar ook pacemaker – schuwt het festival hierbij niet de kans om grenzen van kunstdisciplines op te rekken en nieuwe wegen in te slaan. In 2023 staan van 28 februari tot en met 2 april de danspodia in Heerlen, Aken en Eupen in het teken van een aantal indrukwekkende namen en toonaangevende gezelschappen uit onder andere Canada, Frankrijk en Zuid-Afrika, en van dichter bij huis uit België, Duitsland en Frankrijk.

Kijk voor meer info op [www.schrittmacherfestival.nl](http://www.schrittmacherfestival.nl).

## FILMPJE KIJKEN TOEN IK JE ZAG

BINNEN/BUITEN



Voor de buitenwereld leidt acteurskoppel Esther en Bastiaan een droomleven. Allebei razend populair, de ene na de andere rol spelend, een idyllische boerderij waar ze met hun twee kinderen wonen en nog altijd stralend verliefd. Maar er is een kant van hun leven die maar weinigen zien. Ver weg van de camera's hebben de depressies, angsten en gekmakende onzekerheid van Bastiaan een steeds grotere impact op hem en hun relatie. Uit alle macht probeert Esther om haar grote liefde en haar gezin op de rit te houden, maar de ziekte in Bastiaan's hoofd laat zich maar moeilijk bevechten. **TOEN IK JE ZAG is vanaf 2 maart te zien in de bioscoop.**

## BOEKJE LEZEN KOEKOEKJONG



Twee verschrikkelijke gebeurtenissen schudden Fjällbacka op haar grondvesten. Een beroemde fotograaf wordt dood aangetroffen in een showroom en Henning Bauer, de Nobelprijswinnaar voor literatuur, wordt aangevallen op het eiland waar hij het tiende boek in zijn wereldberoemde serie schrijft. Patrik Hedström en zijn collega's van het politiebureau van Tanumshede storten zich op beide zaken. Ondertussen verdiept Erica Falck zich in een cold case: de nooit opgeloste moord op een transgender man in de jaren tachtig. Langzaam realiseert ze zich dat het verleden onlosmakelijk verbonden is met het heden... **KOEKOEKSJONG van Camilla Läckberg is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**

# HÉT HOTEL★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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)

# 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!**

COLUMN/WILLY KLOOSTERBOER

## Tanden bleken... nu ook bij Medi-Mondzorg Mondhygiënisten

In eerste instantie staat bij ons de gezondheid van het gebit voorop, maar wij krijgen steeds vaker de vraag of het gebit ook witter kan. Er zijn heel veel methodes om je gebit witter te maken, maar daar zijn ook heel veel schadelijke materialen bij. Het is dus altijd verstandig om dit via uw tandarts of mondhygiënist te laten doen. Na lang onderzoek hebben wij een bleekmethode gevonden die veilig is en een mooi resultaat geeft.

Allereerst moeten we er samen voor zorgen dat het gebit, dus vooral ook het tandvlees, gezond is en bespreken we of de bleekbehandeling voor uw gebit geschikt is. Daarna maken we afdrucken van uw gebit zodat er gepersonaliseerde bitjes gemaakt kunnen worden. Tijdens een volgende afspraak reinigen wij het gebit en krijgt u de materialen mee naar huis om thuis in een aantal dagen het gewenste resultaat te bereiken en krijgt u van ons de instructies hieromtrent. Het gebit zal zo'n drie à vier tinten lichter worden, wat na verloop van tijd wel iets terug zal lopen, afhankelijk van het tandglazuur en eet-, drink- en eventuele rookgewoonten. Het mooie is dan dat het thuis met de bitjes en de bleekgel weer opgefrist kan worden.

**Vergoedt de verzekering dit?**

De verzekering vergoedt de bleekbehandeling niet, maar wel de mondhygiëne behandeling die daaraan voorafgaat, geheel of gedeeltelijk uit de aanvullende tandartsverzekering.



Cornelis van Vugtstraat 8,  
Zaandam  
**06-18172779**  
[www.medi-mondzorg.nl](http://www.medi-mondzorg.nl)



### *Buddy Vedder:*

## ‘Muziek uit de jaren ’70 en ’80 is helemaal mijn ding’

Momenteel trekt Buddy Vedder met de band A Perfect Combination langs de Nederlandse theaters met de show The Legends We’ve Lost. Hierin brengen ze een eerbetoon aan de ons ontvallen muzikale helden van de jaren zeventig en tachtig.

Buddy: “De liedjes zijn onsterfelijk, de zangers helaas niet. En het is aan ons, de generatie erna, om die muziek door te geven.”

Het is 2016 als Buddy een bezoek brengt aan het Amsterdamse Bostheater. A Perfect Combination staat met zangeres Marlayne Sahupala op de planken met de voorstelling The Legends We’ve Lost. “Ik was erg onder de indruk van de show. Na die voorstelling heb ik mijzelf backstage gekletst en Marlayne aangesproken. Ik vertelde haar dat de muziek uit de jaren zeventig en tachtig helemaal mijn ding is. Toen is het balletje gaan rollen”, vertelt Buddy enthousiast.

**PAPLEPEL** Hoewel de 28-jarige zanger en acteur van een andere generatie is, gaat zijn hart sneller kloppen bij het horen van klassiekers als Purple Rain, Hotel California en Beat It. “Het grappige is

dat die muziek uit de jaren zeventig en tachtig komt en ik die tijd dus helemaal niet heb meege-maakt. Maar mijn ouders zijn er dol op. Toen ik opgroeide, stonden die nummers altijd aan. Zo ben ik fan geworden en dat is tot op de dag van vandaag niet veranderd.”

**FEEST DER HERKENNING** Waar Buddy en A Perfect Combination ook optreden, ze merken dat de band tussen publiek en de artiesten intiem is. Buddy: “Het is voor iedereen van die generatie een feest der herkenning. Een trip down memory lane met vele mooie herinneringen aan die tijd.”

**The Legends We’ve Lost is nog tot en met mei in de theaters te zien. 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)

# Staaak de strijd en sluit vrede met je krullen

Ga jij elke dag de strijd aan met je krullen? Pluizen, uitzakken, de verkeerde kant op, alle kanten op... ze lijken soms meer tegen je te werken dan mee te werken. Wil jij vrede sluiten met je krullen? Begin dan met een goede knipbeurt en de juiste verzorgende producten.



NA  
VOOR



Zuidelijk 139, Zaandam  
075-6163875  
[www.leeringenpartners.nl](http://www.leeringenpartners.nl)

Bij Leering en Partners knippen we al ruim 25 jaar krullen met de door Brian McLean ontwikkelde CURLSYS@kniptechniek. Door intensieve trainingen en jaarlijkse masterclasses te volgen heeft Brian McLean ons ondertussen het McLeanCURLSYS@ Mastercircle Membership toegekend. Slechts twaalf andere kappers in Nederland hebben deze onderscheiding gekregen. Naast een goede kniptechniek hebben krullen ook de juiste verzorging nodig. We hebben diverse krullenlijnen in ons assortiment, want elk type krul vraagt om een andere verzorging. We kunnen je hierover uitgebreid advies geven. Het is dus de hoogste tijd om vrede te sluiten met je krullen.

**Nieuwsgierig? Kijk op onze website voor meer informatie, foto's en het maken van een afspraak.**



*Herkenbaar? Neem dan contact met ons op!*

## Help ons team vooruit!

Tijdens de kennismaking werd al snel duidelijk dat er geen verbinding in het team aanwezig was en dat sommige medewerkers het zelf als onveilig beschreven. De problemen in het team waren behoorlijk: geen vertrouwen in elkaar, niet luisteren, niet communiceren, elkaar tegenwerken en roddelen.

De insteek was om zowel individueel als aan het hele team inzichten te geven:

- Persoonlijke inzichten: wat leer je van het paard, aandachtspunten waar je mee aan de slag wilt.
- Team: wat heb je nodig voor een goede samenwerking, wat leert het paard mij over onze samenwerking, aan welk aandachtspunt wil je samen met je collega's werken.

### Aan de slag in de bak met het paard

Na de uitleg met betrekking tot het hoe en waarom van de

paardencoaching ging het team de bak in. Het team begon gezamenlijk met alle deelnemers met het kennismaken met het coachpaard. Tijdens deze oefening moesten de zes deelnemers er gezamenlijk voor zorgen om het coachpaard te betrekken in de groep. De oefening gaf extra inzicht aan de gekoppelde hulpvraag: wat heb je nodig voor een goede samenwerking? Daarna zijn we opnieuw met het coachpaard aan de gang gegaan en heeft het team nieuwe inzichten in de praktijk gebracht. Zo ontstond de verbinding binnen de groep en kunnen we concluderen dat de groep met trots de harmonie terug heeft gevonden.

### Nieuwsgierig?

Bel +31 6 41034843 of e-mail naar: [info@floradorpranchzorgopmaat.nl](mailto:info@floradorpranchzorgopmaat.nl)



Voor meer info, scan de QR-code!



Floradorpranch Teamcoaching | Eigenaar: Eltina Bouman | Vikingpad 28, Amsterdam | 06-41034843

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





## KLEINSCHALIGE DAGBESTEDING MET EEN DOEL

Zoek je een fijne, zinvolle of creatieve dagbesteding in de Wormerveer 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.

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.

### ACTIVITEITEN:

- Houtbewerking (in een afgesloten, geïsoleerde ruimte voorzien van alle benodigde apparatuur).
- Creative activiteiten met stof/wol zoals haken, naaien, breien enzovoort.
- Creative 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 door cliënten die dit leuk vinden.



**YDEE**  
**Atelier**



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



# Wij behandelen geen tanden maar mensen!

In onze nieuwe, moderne tandartspraktijk laten wij graag merken dat jij ertoe doet. Natuurlijk zijn wij er om te zorgen dat jouw gebit gezond, sterk en mooi is. Dit doen wij met veel plezier, met gebruik van de nieuwste apparatuur, in een fijne en rustige omgeving. Jouw gebit is bij ons in goede handen. Daarnaast zien wij jou als mens en houden wij rekening met jouw gevoelens en wensen.

Dat veel mensen het geen feestje vinden om naar de tandarts te gaan is ons natuurlijk bekend. Dat is voor ons juist een reden om er

alles aan te doen het bezoek aan onze praktijk zo aangenaam mogelijk te maken.

Benieuwd wat wij voor jou kunnen betekenen? Bel of mail ons gerust voor het maken van een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

**Je bent van harte welkom!**



**MEER INFO?**  
Scan de QR-code



**Studio Kies**  
tandartspraktijk

Rode Ring 5, Assendelft  
075-2400040 | info@studiokies.nl  
[www.studiokies.nl](http://www.studiokies.nl)

**VRIJBLIJVENDE  
KENNISMAKING?**

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

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**



# Heerlijk ontspannen bij Pretty Baby Spa



'ZOWEL OUDERS ALS BABY'S VINDEN HIER RUST'

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



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.

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 en 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 baby massage en/of baby yoga (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 aankan op dat moment en waar

het behoefte aan heeft. Naarmate je vaker komt, kunnen de oefeningen langzaam worden uitgebreid.



AMSTERDAM

# BRUIST

zoekt *Media adviseur*



SCAN DE QR-CODE  
VOOR MEER INFO

Heb jij ook het idee dat jouw gedachten je  
behoorlijk in de weg zitten en jou al een  
tijdlang beïnvloeden in je emoties en je geluk?

Realiseer je dan dat je gedachten en emoties niet meer  
zijn dan een weerspiegeling van jouw interne informatie  
en wereld. Wat er zich in jouw lichaam en brein afspeelt,  
bepaalt hoe jij je voelt.

Je wordt waar jij de hele dag aan denkt en waar jij  
onbewust je energie op richt en daarmee creëert.

BEHANDELINGEN EN METHODES:

- **Acceptance & Commitment Treatment (ACT)** wordt toegepast wanneer je vastgelopen bent in je gedachten.
- **Neuro Linquistisch Programmeren** is een instrument voor communicatie en gedragsverandering.
- **Mindfulness** dit is een aandacht training.
- **Meditatie** in de vorm van ademhalingsoefening en affirmaties waarmee je grip krijgt op je geest.
- **Ho'oponopono**, is een proces van het loslaten van negatieve energie in jezelf.
- **Brainstorm gesprek** over privé zaken, je werk of je onderneming.



Ik help je er graag mee!

*Magda Gort*

**Mind & Thoughts by Magda**  
Krijg grip op je eigen gedachten!

Wil je meer weten  
over de diverse  
behandelingen scan  
dan de QR-code.





# PUZZELPAGINA

Het was even koud, maar de lente is er weer! Heb jij de eerste lenteverstoppingen al gezien? Het is weer langer licht, er beginnen weer prachtige bloemen te komen, het wordt beetje bij beetje warmer en de vogels gaan fluiten. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **4-4-9**.

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 'lente'. De oplossing van vorige maand was **hartje**.

Maak kans op

## 1 jaar-abonnement op Bruist

Wil jij iedere maand twee edities naar keuze van het leukste magazine van Nederland in je brievenbus ontvangen? Los de puzzel op en lees alles over onze bruisende ondernemers. Daarnaast geniet je van exclusieve acties, aanbiedingen en kortingen. Veel leesplezier.



-j	-d	h=j	-s	sl=tw
-b	f=i-t	p=n	o=euz	m=v
-e	-r	b=m	b=v	us=d
w=k		g=zin	b=k	i=r

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

# WIN

## 2 x Vrijkaarten

FAIRYTALE FESTIVAL  
12 • 13 MEI 2023  
KAATSHEUVEL

Scan de QR-code voor meer info en line-up of kijk op de website [www.fairytale-festival.nl](http://www.fairytale-festival.nl)

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

festival	fairytale
winnen	feest
tickets	eindshow
evenement	artiesten

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