

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



MAART 2023 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

Geef jezelf
een boost!

Buddy Vedder:
'De liedjes zijn
onsterfelijk'



Waarom naar Hoorbegrip?

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



Hoorbegrip

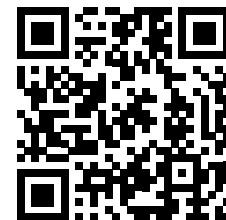
Haarlem &
Haarlemmermeer

In Winkelcentrum PAX
Bernadottestraat 169 Hoofddorp
en
Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem
023-5578090 | info@hoorbegrip.nl

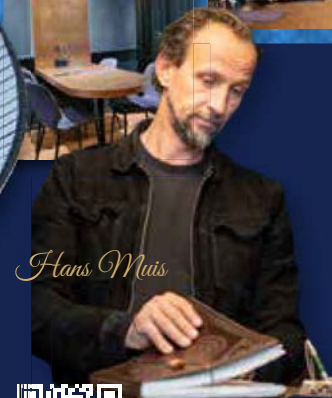
www.hoorbegrip.nl

Ook weer normaal op de koffie?

Maak een afspraak voor een gratis hoortest of second opinion



Werelds GENIETEN



Hans Meis

Specktakel is een uniek Wereld Restaurant centraal gelegen in hartje Haarlem. Met een bijzondere overdekte binnentuin en een terras met uitzicht op de historische Vleeshal en de eeuwen oude Bavo kerk. In de wereldkeuken worden ware kunstwerken gecreëerd waar bij elk zintuig geprikkeld wordt.

Bij Specktakel gaat het om de beleving, een beleving die we samen maken, ieder in zijn of haar eigen rol. De wereldwijnen die wij schenken zijn met zorg geselecteerd, zodat de wijn in harmonie is met de aroma's en specerijen van het gerecht.

Volgens ons de perfecte combinatie, een spektakel waarover gesproken mag worden. Tot misschien wel binnenkort :)



Reserveer
nu online

Spekstraat 4, Haarlem - 023-5323841 - info@specktakel.nl

www.specktakel.nl



8

COLOFON



10

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Wouter Visker
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Hester Hielkema
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/haarlembruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Haarlem Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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,

Heb jij ze ook al, de lentekriebels? Hier op de redactie van Bruist kunnen we in ieder geval niet wachten tot het voorjaar weer aanbreekt. Laat dat mooie lenteweer dus maar komen. Wil je optimaal van dit seizoen kunnen genieten, blader dan snel verder en laat je inspireren door onze bruisende lentetips.

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 't Gooi Bruist en De Zaanstreek Bruist.

win



12



28



23

Inhoud

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.

Wil jij tips hoe jij dit jaar aan de lente begint? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ONTDEK HOE JIJ DEZE
LENTE LEKKER **LICHT**
EN **LUCHTIG** BEGINT!

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 | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com

LEZERSACTIE*

Maak kans op het boek van Sol Bouzamour

Gebaseerd op waar gebeurde feiten. Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit.



www.deschrijverscentrale.nl TAG #SOL



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 onverwacht compliment? Bestellen doe je met een paar klikken op de website van Hallmark.

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 stekkerkje. 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



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

Zet de bloemetjes *buiten!*

Doe mee en win

Scan de QR-code

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.

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

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

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 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

GIRO

555



Scan en doneer

HELP
SLACHTOFFERS
AARDBEVING

GEEF OP GIRO555.NL

NL08 INGB 0000 0005 55 o.v.v. 'aardbeving'

AMSTERDAM

BRUIST

zoekt Media adviseur



SCAN DE QR-CODE
VOOR MEER INFO

Ervoor zorgen dat kinderen kennismaken met positieve rolmodellen in de kinderopvang zorgt voor het aanleren van breed scala aan sociale vaardigheden. Daar zijn wij ons volledig van bewust bij TopNanny.

Wees een rolmodel voor kinderen!

Het is zo stoer als een driejarige net als zijn of haar vader of opa wil timmeren en helpt met klussen. Het is schattig als een vierjarige mama helpt met boodschappen doen voor de oudere buurvrouw. Het imiteren van het gedrag van volwassenen en andere kinderen is gemeengoed vanaf de kinderjaren tot de volwassenheid. Het is verbazingwekkend hoeveel kinderen leren van het kijken naar acties en gedrag. Dit is belangrijk om rekening mee te houden als je werkt met kinderen. Ervoor zorgen dat kinderen kennismaken met positieve rolmodellen, zal hen helpen met het aanleren van een breed scala aan sociale vaardigheden.

Als nanny en ouders breng je een hoop tijd door met kinderen. De kinderen kijken naar je en zullen van jou leren.

Wees het goede voorbeeld, kies voor de rust in je gezin en kies voor een nanny via TopNanny.

TopNanny staat garant voor 21 jaar ervaring in de kinderopvang en wij weten wat er belangrijk is in een goede nanny voor jullie gezin. Je kunt kiezen voor een nanny met recht op kinderopvang-toeslag of in loondienst. Wij rekenen jullie graag voor, wat in jullie geval het voordeligst is.

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.



‘Herstellen van een eetstoornis is wel degelijk mogelijk’

Tienjaar lang werkte Irene de Groot bij een (inmiddels grote) ggz-instelling. Ze begeleidde mensen met eetstoornissen en hun naasten op hun weg van herstel. Niet zo vreemd want zelf worstelde ze ook jaren met een eetstoornis.

Haar persoonlijke ervaringen, gecombineerd met haar specialistische kennis zet ze graag in om anderen verder te helpen. Dat doet ze tegenwoordig vanuit haar eigen praktijk Juniper in Spaarndam. “Als je tot je eigen, unieke kern komt en kunt zijn wie je altijd al was, heb je de eetstoornis niet meer nodig. Dat vertrouwen wil ik mijn cliënten meegeven”, aldus Irene.

“Niet alleen mensen met een ernstige eetstoornis, zoals anorexia, boulimia of eetbuistoornis, kunnen bij mij terecht maar ook mensen met een ander eetprobleem”, vervolgt Irene. “Je gewicht hoeft dus echt niet extreem laag te zijn. Je kunt net zo goed een normaal of overgewicht hebben met een flink eetprobleem. Elke persoon achter de eetstoornis of het eetprobleem heeft een heftige belevingswereld. Dat moet je dus sowieso heel serieus nemen.”

WIL JIJ ZIJN WIE JE
ALTIJD AL WAS?

Maatwerk

Irene merkt dat veel cliënten het fijn vinden dat ze zich gezien haar eigen worsteling in het verleden goed kan voorstellen wat zij doormaken. "Het maakt het contact maken vaak gevoelsmatig veiliger. We begrijpen elkaar en we spreken elkaars taal. Bovendien heb ik inmiddels zoveel gezien en gehoord, ik vind niets meer gek. Een standaard aanpak heb ik niet. In de therapie en/of begeleiding op basis van een stuk spiritualiteit en antroposofie gebruik ik niet alleen mijn persoonlijke geschiedenis, ik combineer deze met mijn jarenlange ervaring in de reguliere zorg. Tijdens de intake kijken we samen welke behandeling voor jou werkt en waar je naar toe wilt werken. In de eerste sessies gaan we vaak in op de betekenis die een eetstoornis heeft in je leven. Hoe deze jou dient. Dat helder hebbende, kunnen we gericht aan de slag."

Balans tussen lichaam en geest

Bij alles wat Irene doet, draait het om verbinden, luisteren en samen onderzoeken. "Ik doe mijn best om een veilige omgeving te creëren zodat jij naar jezelf durft te kijken. Ik heb oog voor de mens achter het eetprobleem. Gezamenlijk gaan we op ontdekkingsstocht om erachter te komen welke functie deze heeft in jouw leven. Daar vinden we namelijk ook de oplossing. Alle aandacht gaat naar het erachter komen wie je in essentie bent, wat je van daaruit werkelijk wilt. Dit is te realiseren via een balans en samenwerking tussen lichaam en geest."

Persoonlijke drive

Volgens Irene is het een hardnekkig misverstand dat je altijd last blijft houden van een eetstoornis. "Alleen al daarom vind ik het belangrijk om cliënten te inspireren met mijn verhaal. Mijn eetstoornis ligt ver achter mij. Natuurlijk heb ik net als iedereen mijn dagelijkse sores en ontwikkelpunten, maar ik ben gelukkig, heb een gezin met vier kinderen en een waardevolle praktijk. Het is dus echt mogelijk om volledig te herstellen. Mijn drijfveer om dit werk te doen, ligt puur in het helpen van mensen, met datgene waar ik kennelijk goed in ben. Ik gun iedereen de liefde en gemoedsrust die ik zelf heb mogen ervaren door het durven loslaten van mijn alles omvattende eetprobleem."



Juniper



📍 Kerklaan 3, Spaarndam
 📞 06-31072342
 ✉ irene@praktijk-juniper.nl
 🌐 www.parktijk-juniper.nl



TERUG NAAR
 JOUW ESSENTIE

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

Vertel jij je eigen verhaal?

Misschien wil je het graag, maar weet je niet hoe en kun je wel wat hulp gebruiken. Charlotte Roels en Geraldine Pontenagel hebben hiervoor het juiste gereedschap in handen.

Charlotte is zelfstandig theatermaker, een creatieve duizendpoot die bruist van ideeën en kennis over hoe je dat kunt doen. Moet je verhaal gelezen worden, gehoord worden (podcasts etc) of juist gezien (video, theater)? Zij helpt je de beste weg te vinden.

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

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

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

Geraldine Pontenagel

de *Opening tot*



Nieuwsgierig?

Vind Charlotte op
www.devrouwachterjou.nl



Vind Geraldine op
www.deopeningtot.nl



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

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.

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... **KOEKOEKJONG van Camilla Läckberg is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**

Ben jij op zoek naar een baan in de regio Haarlemmermeer?

Op zoek naar een geweldige werkgever? Wij helpen je de ultieme match te vinden die begint met een wederzijdse klik.

Wij zorgen dat je snel aan de slag kunt!

Wij snappen dat je niet stil wilt zitten. Daarom streven we voortdurend naar een snelle koppeling tussen jou en de werkgever.

Profiworkers

Cruquiuszoom 51
2142 EW Cruquius

☎ 085 130 41 85

✉ info@profi-workers.nl

www.profiworkers.nl

**PROFI
WORKERS**

Wij zijn
altijd op zoek
naar nieuw
talent!

24



Ken je dat? Het ervaren van een enorme drang om iets te doen? De wens om een andere en nieuwe keuze te maken? En dan ongelofelijk veel redenen bedenken en hebben om het vooral NIET te doen? Voor mij een zeer bekend gegeven.

Wat als het lukt?

Zo ging het met het starten van m'n eigen coachingpraktijk en zo ook met het toezeggen van het schrijven van deze columns. Dat laatste was voor mij een erg impulsieve keuze en één puur op gevoel. Ik wilde graag inspirerende, grappige columns leren schrijven over eigen ervaringen en mezelf daarmee zichtbaarder maken als coach. Ook om te laten zien dat het lijkt alsof coaches ook nét mensen zijn.

Het moment van deze keuze was in een periode waarin nadenken wat lastiger ging. Ik verloor namelijk één van m'n beste vriendinnen. Achteraf gezien stond ik toen juist heel erg dicht bij m'n gevoel.

Op het moment van toezeggen waren de tegens in geen velden of wegen te bekennen en zag ik alleen maar mogelijkheden. Ik had er vooral heel veel zin in!

Een paar dagen later sloeg de paniek toe: Shoot...! Ik heb nog nooit een column geschreven! Hoe ga ik dit doen dan?! Wat als het niet lukt?!

Na een paar gesprekken met m'n coach en lieve mensen om me heen kon ik het hoe loslaten. Er kwam meer rust. Daarna kwam ik toevallig verschillende mensen tegen die werken in de schrijvers- en reclamewereld. Mede door erover te brainstormen, groeide mijn vertrouwen en kwam ik weer bij m'n eerste gevoel van het zien van mogelijkheden. Wat als het lukt? Et voilà! Bij deze mijn allereerste column in Bruist Haarlem!

Dus wat mij betreft: springen en vertrouwen hebben. Dan volgen de oplossingen heel vaak als vanzelf.

Liefs, Edmée



25



(Familie-)ervaringsdeskundige coaching. Medjemee op weg naar een zelfontworpen leven.

SCAN DE QR-CODE
EN ONTDEK
MEDJEMEE
COACHING



Medjemee
COACHING

Edmée Jooisse | 06-19236051
info@medjemeeoaching.nl
www.medjemeeoaching.nl

Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg

MG4 Electric
NEEM GENOEGEN MET MEER

Van Mossel

Complementaire Gezondheidszorg: fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel



Gezondheidsklachten gaan vaak verder dan je denkt

Ken je dat? Allerlei vervelende lichamelijke klachten en de behandelend arts kan niets vinden. En soms wordt er zelfs gezegd dat "je er maar mee moet leren leven". Dat is in veel van de gevallen echt niet nodig.

Heb je hiermee te maken, neem dan contact op met mij, Helen Michaëlis van Personal Touch Nederland, om samen verder te kijken. En ben je aanvullend verzekerd, dan worden de behandelingen geheel of gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekering. Personal Touch Nederland is namelijk aangesloten bij de beroepsvereniging BATC.

Helen Michaëlis kan behandelen op vier vlakken en zij bekijkt samen met jou wat nodig is en wat je wilt. De vier behandelingen zijn:

Laag 1. Fysiek, daarbij moet je denken aan diverse soorten massages, pijnbestrijding, triggerpointtherapie, voetreflex.

Laag 2 en 3. Emotioneel en mentaal, zoals coaching, NLP-mastertraining, breintraining. Weer in je kracht leren staan. Aura Healing, energetisch weghalen van blokkades bij één van de zeven chakra's. Dus heb je je hele leven last van iets, dan kun je nu eindelijk deze blokkade weghalen. Workshops in Mindfulness en Aura Healing en Intuïtieve Cursussen en Cursus Leren Mediteren.

Laag 4. Spiritueel, zoals het geven van Healingen, Readings en Trance-workshops, en Spirituele Coaching en Levenswegbegeleiding.



"WERK PREVENTIEF
AAN JE GEZONDHEID"



Kreierhof 41
Nieuw-Vennep
023-2100157

helen@personaltouchnederland.nl
www.personaltouchnederland.nl

Interesse
in het Preventieve
Gezondheidspakket?
Bel (023) 210 01 57



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

Vitalis maatjes

Dank je wel voor de leuke dag!

Ook op jou wacht een kind!



Scan de code om direct naar onze website te gaan



word ook maatje!

vitalismaatjes.nl

samen genieten mrsitaly.com
 Italiaanse pizza's Aan huis gebakken 035-7820567
 pizza-proeverijen
 unieke pizzabus
 Aan huis
 Familiefeest!
 Uniek recept
 uniek in Nederland
 nagerecht mogelijkheden mrsitaly.com ook voorgerecht
 info@mrsitaly.com
 Bel 035-7820567
 Heerlijk krokant
 tot 500 personen
 bedrijfsbijeenkomsten
 Privéfeesten
 Exclusief




Gun-je-zelf

Heb jij last van STRESS problemen, moeite met communiceren, TRAUMA of RELATIE gerelateerde klachten?
Wil jij méér RUIJTE EN OVERZICHT creëren voor jezelf én voor je omgeving?

Vind dan jouw kracht en krijg weer het vertrouwen in jezelf terug, om eindelijk jÓUW KEUZES te durven gaan maken.
Overwin jouw angsten en bevrijd jezelf, van jouw oude ingesleten patronen.

Wij kunnen dan sámen, jouw onderbewuste BLOKKADES oplossen op mentaal, fysiek en emotioneel niveau.
Ik doe dit door middel van:

SYSTEEM HERSTEL.
Dit is een heel praktische en doeltreffende, energetische manier van coachen.
nieuwsgierig?



Gun-je-zelf

Een vrijblijvend kennismakingsgesprek:

06- 42268417

Gun Je Zelf



Vitaliteits- systeemherstelcoach

Liefs Astrid

BRUIST

Hallo *lente!*
Wat fijn dat je er weer bent.



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



STICHTING
DierenLot

#samenvoordieren



JOSÉ KOSTER
verheldering & inzicht

Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg.

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

Je kunt je bijna niet voorstellen dat je de lastige situaties waarin je steeds opnieuw vast komt te zitten zélf creëert en in stand houdt. Hoezo...?! Dit is helemaal niet wat ik wil! Het overkomt mij!

En toch is het waar. Mensen lijden het meest omdat ze vast zitten in zich herhalende negatieve patronen en bezig blijven met de ander. Zolang je je af blijft vragen waarom de ander iets heeft gedaan, of blijft wachten tot iemand met excuses komt houd je een situatie in stand en blijf je hangen in woede, verdriet en verwijten. Dit brengt je niets dan ongeluk en kost je al je levensenergie.

Wanneer je durft te gaan luisteren en leven naar jouw behoeften, verlangens en grenzen, en hier naar gaat leven, zul je merken dat je beter in je vel komt te zitten en dat je ook voor de mensen om je heen een aantrekkelijker persoon wordt. Je geeft hen namelijk ook toestemming om te mogen zijn wie ze zijn.

Stoppen met doen wat je altijd deed, wanneer je gaat zien dat je negatieve patronen kunt doorbreken en zelf de regie kunt nemen over jouw eigen leven kom je in je kracht. Sommige dingen overkomen je, maar jij kunt zelf te allen tijden kiezen hoe je hier mee om wilt gaan. Dan sta jij aan het roer. Er zijn altijd drie opties die je kunt kiezen:

1. Kun je de situatie beïnvloeden? Veranderen?
2. Kun je uit de situatie stappen door te vertrekken?
3. Kun je de situatie aanvaarden zoals die is omdat dit voor NU misschien niet heel leuk maar ook niet schadelijk is?

Wil je dat ik eens met je meekijk? Welkom in mijn praktijk!



06-41014000

| contact@josekoster.nl

| www.josekoster.nl

Een gezonde levensstijl voor jezelf én voor je kinderen, de juiste kennis over voeding doorgeven en ze gezonde gewoontes aanleren waar ze de rest van hun leven van kunnen profiteren: dat wil jij toch ook? Roxanne en haar dochter Casey Mae van Olst maakten samen het boek: 'Let's go healthy KIDS' om kinderen te leren waarom en vooral hoe ze gezond kunnen eten en leven op een leuke en plezierige manier.

LET'S GO HEALTHY



Naast het boek 'Let's go healthy KIDS' hebben ze ook 'Let's go healthy'. Voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Je brengt je huidige levensstijl in beeld en gaat aan de hand daarvan op een praktische en vooral leuke manier aan de slag met de recepten, tips en het weekmenu. De recepten zijn gebaseerd op orthomoleculaire voeding. Gezond met Rox orthomoleculair voedingsdeskundige.



GA NAAR
WWW.GEZONDMETROX.NL
VOOR MEER INFORMATIE!

Gezond met Rox | Nijverheidsweg 42, Haarlem | 06 419 961 39 | WWW.GEZONDMETROX.NL

MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

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

Mindful Zelfcompassietraining

**Ben je makkelijker vriendelijk voor anderen
dan voor jezelf?**

Daar kan zelfcompassie beginnen.

Zorg voor anderen breng je meer in balans met een fijne zelfzorg, zelfkritiek verzacht – Je leeft met meer zelfliefde, warmte – en acceptatie.

**Er zijn nieuwe data voor een Mindful Zelfcompassie training
Start 2 April**

4x een hele zondag

Nieuwe Data: 2-4, 23-4, 21-5, 11-6

Inclusief heerlijke lunch, stiltewandeling, werkboek, vrijblijvende kennismaking

Locatie: Praktijk van Kind tot Ouder
Elswoutslaan 12, Overveen

Je bent van harte welkom!

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

06-12912252

Ik spreek je graag!



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

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



de kracht van
COMPASSIE

Orecchiette met broccoli

Een heerlijk pastagerecht dat gemakkelijk klaar te maken is op een drukke, doordeweekse avond. Broccoli, knoflook en olijfolie voegen gezonde voedingsstoffen toe aan dit lekkere lentegerecht.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

8 ons orecchiette
1 eetlepel olijfolie
2 teentjes knoflook, gehakt
1 bos broccolistengels
1 theelepel grof zout
2 eetlepels geraspte pecorinokaas
gemalen zwarte peper

BEREIDING

Breng een grote soeppan met water aan de kook. Voeg de pasta toe en en kook in ongeveer 8 minuten al dente. Roer af en toe om te voorkomen dat de pasta blijft plakken. Breng over naar een vergiet om uit te lekken en bewaar een halve kop kookvloeistof. Zet de pasta opzij.

Verhit 1 theelepel olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak deze ongeveer 2 minuten tot de knoflook goudbruin is. Roer om aanbranden te voorkomen. Voeg de broccoli en het bewaarde kookvocht toe en kook al roerend tot de broccoli zacht en heldergroen is, ongeveer 3 minuten. Voeg het zout toe en breng op smaak met peper. Haal van het vuur.

Voeg de pasta toe aan de pan en meng alles goed door. Verdeel het gerecht over vier borden en besprenkel elk bord met 1/2 theelepel olijfolie en 1/2 theelepel geraspte pecorinokaas.





PUZZELPAGINA

Het was even koud, maar de lente is er weer! Heb jij de eerste lenteverstijpselen 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.



Scan de QR-code voor meer info en line-up of kijk op de website www.fairytale-festival.nl



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

WIN 2 x Vrijkaarten



FAIRYTALE FESTIVAL

12 • 13 MEI 2023
KAATSHEUVEL

q 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

Streep 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.haarlembruist.nl

Zoek je de juiste vloerverwarming?

Op internet kom je veel benamingen en prijzen tegen. Welke vloerverwarming is voor uw situatie het best geschikt? En welke kosten zitten daar aan verbonden?

Woodstock vloeren heeft ruime ervaring in het uitdenken en aanleggen van vloerverwarming systemen op diverse ondergronden en situaties. Wij informeren u graag!



*Kijk op de website
voor alle info en
maak een afspraak
of vraag een
offerte aan!*

WOOD STOCK

Meiland 17, Obdam
Tel. 06-28083528
Eigenaar: Bart Strooper
www.woodstock-vloeren.nl

