

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



SEPTEMBER 2023 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

Ontspanning
en rust!

Soraya Gerrits:
'Speels, maar
ook pittig'



Alles voor een goed gehoor

Goed kunnen horen en dus ook goed kunnen communiceren is voor iedereen ontzettend belangrijk. Daar zijn ze zich bij Hoorbegrip in Hoofddorp en Haarlem maar al te goed van bewust. “Vandaar dat wij er alles aan doen om voor al onze klanten maatwerk te leveren”, vertelt eigenaar Erik Lodewijk. “En dan niet alleen maatwerk in de zin van een hoortoestel dat goed in je oor past, maar ook dat goed in je leven past.”



mensen te informeren en adviseren. Altijd op een open en eerlijke wijze, waarbij mensen ook meteen weten wat het kostenplaatje zal zijn, zodat ze een weloverwogen keuze kunnen maken.” Dat het gekozen hoortoestel vervolgens ook altijd eerst een tijdje op proef getest kan worden, staat volgens Erik buiten kijf. “Maar ook wat dat betreft zetten wij vaak net dat stapje extra en dat geldt eigenlijk op alle vlakken.” Zo ook wat betreft voorlichting. “In ons nieuwe pand in Hoofddorp hebben we meer ruimte, waardoor we hier na de zomer ook gaan starten met het organiseren van voorlichtingsavonden. Alles om de mensen zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn bij hun eventuele gehoorproblemen en het vinden van een passende oplossing.”

Erik wordt meteen enthousiast als hij het over zijn vakgebied heeft. “Hiervoor werkte ik ruim tien jaar als logopedist. Nadat ik de overstap naar het vak van audiciens heb gemaakt, heb ik eerst de nodige kennis en ervaring opgedaan bij diverse andere audiciens, om vervolgens – inmiddels alweer 12,5 jaar geleden – de keuze te maken: ik begin voor mezelf.” Een keuze die voortkwam uit de behoefte om het op zijn eigen manier te doen. “Betrokken, eerlijk en open, dat is waar we bij Hoorbegrip voor staan. We gaan tot het gaatje om onze klanten zo goed mogelijk te helpen en doordat we niet-merkgebonden zijn, kunnen we putten uit een veel breder aanbod aan hooroplossingen dan de meeste andere audiciens.”

Bij Hoorbegrip draait het ook niet alleen om het verkopen van hoortoestellen. “We vinden het namelijk ook ontzettend belangrijk om de



Hoorbegrip
Haarlem &
Haarlemmermeer



Kruisweg 650 Hoofddorp
en


Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem
023-5578090 | info@hoorbegrip.nl

www.hoorbegrip.nl

Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!


FONGERS[®]
Distributed by Matrabike

NUEVO Motinova Plus Disc

Nuevo Motinova Disc



- Volledig stille Motinova motor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1999,-



Supreme Disc



- Krachtige voorwielmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1299,-



Livorno



- Krachtige Bafang M200 middenmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1599,-



TrustScore 4.7
4,337 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een email naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl



8



25



31



23

COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook.com/haarlembruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©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 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 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl



Eigenlijk moeten we er nog helemaal niet aan denken, maar het is toch echt zo: de herfst staat alweer voor de deur. Laten we hopen dat dit seizoen, na een soms wat herfstachtige zomer, voorlopig juist nog even zomers aanvoelt. Helemaal omdat we het liefst dat fijne gevoel van de zomer en de vakantie zo lang mogelijk vast willen houden. Gelukkig zijn daar meer manieren voor, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen. Ook yoga kan daar namelijk aan bijdragen.

Bruisende lezer,

Of zij momenteel tijd heeft voor yoga, is nog maar de vraag, maar musicalster Soraya Gerrits kan haar geluk daarnaast ook halen uit de hoofdrol die ze speelt in de musical *Mamma Mia!*. In het bruisende interview dat we met haar hadden, vertelt ze hier meer over.

Geluk zit 'm daarnaast ook in het kunnen doen van de dingen die je leuk vindt. Voor onze bruisende ondernemers valt het uitoefenen van hun vak en het blij maken van hun klanten ook onder die noemer. Waarom? Blader snel verder en lees hun inspirerende verhalen voor een antwoord op die vraag.



Veel leesplezier!
Lea en Marcel Bossers

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook 't Gooi Bruist en Alkmaar/De Zaanstreek Bruist.



12



28

Fotograaf: Liza Kolliau

Inhoud

CREËER ONTSPANNING
EN RUST IN JOUW DRUKKE
LEVEN

Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer, als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je afkomen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

WELKE VORM IS GESCHIKT? Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les

van krijgt. Het is belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

WAT HEB IK NODIG? Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken. Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Wil jij tips om te beginnen met yoga? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ****

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!

UNION – FLOW OLD RED

Fashionable arriveren bij de vrijdagmiddagborrel of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? Met de Union Flow cruise je soepel door de stad. Met deze lichtgewicht, aluminium fiets stiel jij gegarandeerd de show! www.union.nl



BEN JE OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE, LEDEREN HANDTAS?

Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen of voor collega's... Heb je behoefte aan me-time?

Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.

ARTISTIKI


www.artistiki.be

KENWOOD MULTIPRO GO

Na een vakantie vol eten buiten de deur is het stiekem toch wel heel fijn om zelf weer in de keuken te staan. De nieuwe Kenwood MultiPro GO maakt dit gemakkelijk door de eenvoud van een hakmolen te combineren met de prestaties van een keukenmachine en een grenzeloze capaciteit.

www.kenwoodworld.com/nl-nl


DE UNIEKE INTERIEURCOLLECTIE VAN LIV'IN ROOM 121

A WAY OF LIVING!

Kom thuis in jouw droomwoning. Creëer een persoonlijk stukje paradijs met de unieke meubelstukken van Liv'in Room 121. De combinaties van kleuren en materialen zorgen voor een zorgeloze Ibiza vibe. Ontdek de hele collectie in onze webshop of breng een bezoek aan onze meubelwinkel in Antwerpen.


www.livinroom121.be
Geniet van de **nazomer!**

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 en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.


Jolanda.Philipse@icloud.com

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek *Laat de kaas niet van je brood eten* geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail

DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om de self tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SPF in 1 flacon. Spray je één keer dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer met factor 30 etc. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon. 175 ml, € 26,- www.thatso.nl

LEZERSACTIE*
Doe mee en win een heerlijke fles Pizzolato

Een heerlijke, sprankelende rosé van grote elegantie, met zijn roze fles en label vol glitterdetails. Een ideale wijn om te combineren met alle hapjes, een van de best verkochte roséwijnen in Zweden. Vrouwen waarderen de delicate smaak en het fijne, evenwichtige, maar intense karakter.

www.lacantinapizzolato.com TAG #WIJN


LEZERSACTIES*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



New Arrivals

BY JOHN BEERENS



Prachtige glans met Amika Mirrorball Shampoo + Conditioner

Deze set is speciaal ontwikkeld om je haar te transformeren, te beschermen en een adembenemende glans te geven. Met zijn krachtige formule en natuurlijke ingrediënten zal deze set je lokken laten stralen als een echte mirrorball. **De shampoo en conditioner zijn rijk aan druivenbladextract, framboosextract, magnolia-extract en duindoorn.**



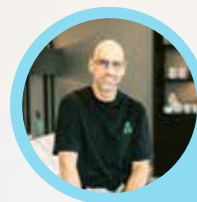
Ontdek nu onze verleidelijke New Arrivals van Amika! Laat je betoveren door de nieuwste beauty must-haves op johnbeerens.com. Wees er snel bij en geef jouw haarstijl een sprankelende upgrade!

Gebruik nu de kortingscode: **AMIKA-BRUIST** op www.johnbeerens.com



Amika Water Sign Hydrating Hair Oil

De Amika Water Hydrating Hair Oil is de perfecte oplossing voor droog en beschadigd haar. Deze olie is verrijkt met een mix van voedende ingrediënten en oliën, waaronder joboba-, kokos- en castorolie, die het haar diep hydrateren en voeden zonder het te verzwaren.



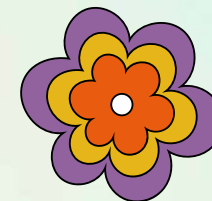
TIP VAN JOHN



Amika Bond Repair

De **Amika Kure Bond Repair** lijn heeft een speciaal ontworpen "**bond cure technology**". Het is klinisch bewezen dat de Kure Bond Intense Repair lijn **69% breuk vermindert**, schade voorkomt en **de haarlokken 3.2 keer versterkt**. Het resultaat is al na eenmalig gebruik zichtbaar!

En ontvang **10% korting op alles van Amika.**



Amika Blowout Babe Thermal Brush

Volume, glans en glad haar is het resultaat met de Amika Blowout Babe Thermal Brush. De Blowout Brush is een warmteborstel wat jouw haar volume en beweging geeft, zonder föhn of extreme hitte. De warmteborstel heeft een temperatuur van 180°C. De Blowout Brush is ideaal voor **volumineuze en gladde haren.**



Meer informatie over deze producten?

Beautycare Johnbeerens.com

- +31 13 530 2010
- beautycare@johnbeerens.com

“Er is een heel aantal mensen met bijvoorbeeld een eetstoornis dat mogelijk al van kinds af aan ‘deep down’ voelt in potentie een mens te zijn die een schat aan waarde met zich mee brengt, de wereld in. Iets met grootsheid, verbondenheid, puurheid. Soms ook een moeilijk beschrijfbaar liefde voor alles op en rondom de aarde.

Leef jouw puurheid!

Vaak zijn hier dan nog weinig woorden voor en voelen zij zich er vooral stom, dom of zelfs belachelijk mee. En vaak leren zij zichzelf aan om dit weg te maken, te verdrukken, daardoor kan bijvoorbeeld een eetstoornis ontstaan, samen met andere invloeden.

Tegen deze mensen en tegen hun naasten die dit soms al langer bij hun geliefde waarnemen zou ik willen zeggen: Je hoeft niet bang te zijn voor dit voelen. Laat jezelf meevoeren in jouw leven en geef jezelf de gelegenheid om naar deze beleving te luisteren. Het gaat over liefde en je verbonden voelen, dat kán niets achterlijks of idiots zijn!

Als dit je aanspreekt en je wilt hulp bij jezelf bevrijden van de eetstoornis en je puurheid leven, maak dan een afspraak via www.praktijk-juniper.nl.”



Juniper

Kerklaan 3, Spaarndam
06-31072342
irene@praktijk-juniper.nl
www.praktijk-juniper.nl



Yoga verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in **één week** net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in **hun hele leven?**

We hebben gemiddeld 85.000 **gedachten** per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er **300 miljoen** mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen **buiten in de natuur**. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.



Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden.

En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.

*Heerlijk samen
wandelen in de natuur*



Kom weer tot rust!

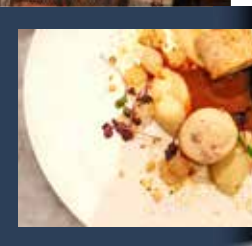
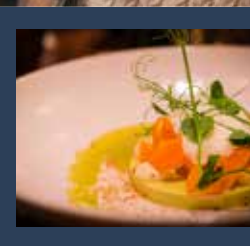
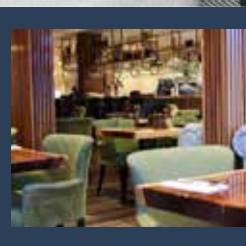
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kunt je gebruikmaken van de **wellness** en **fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren



LE POIRIER



BASECAMP

VOLLE KRACHT VOORUIT



Vijf jaar geleden zag Basecamp het levenslicht in Utrecht. Het restaurant vormt het horecahart van Campus Werkspoor. In dezelfde geest opende Basecamp in juli 2020, middenin coronatijd, de deuren in Haarlem. Gelegen in de Lichtfabriek vormt het dé ontmoetingsplek waar je werkt, bij elkaar komt, je ontspant en feest viert.

Na het spannende begin bloeit Basecamp inmiddels langzaam maar zeker op, mede dankzij de inzet van het gedreven team.

De Lichtfabriek was vroeger een gas- en elektriciteitsfabriek die de Haarlemmers voorzag van licht en warmte. Nu heeft het complex een nieuwe functie en worden er regelmatig grote events georganiseerd. Basecamp, gehuisvest in het monumentale Ketelhuis, heeft de industriële uitstraling van deze plek geïntegreerd in het interieur van hun ruimte.

ALLES UIT HANDEN

Het restaurant kan worden ingericht voor diverse events, van bedrijfsfeesten tot verjaardagen en bruiloften. Basecamp heeft zich de laatste tijd ontwikkeld tot weddingplanner en ontzorgt klanten volledig, inclusief muziek en techniek.

EVENEMENTEN OP MAAT

Basecamp heeft drie vergaderzalen, geschikt voor workshops, trainingen en vergaderingen: de Machinekamer (max. 14 personen), De Loft (max. 90 personen) en Ampère studio (max. 70 personen). Ze verzorgen ook de catering met verse streekproducten en bieden een brede selectie menu-opties aan. Hun motto is "Niets is onmogelijk", alles gebeurt in overleg.

FOCUS OP HET NU

Basecamp heeft ambities om in de toekomst meer vestigingen te openen en hun merk verder te ontwikkelen in Nederland. Momenteel richten ze zich echter op het perfectioneren van hun huidige locaties en het creëren van een gastvrije sfeer waar mensen zich welkom voelen en het gevoel hebben dat ze samen zijn. Het 'samen' gevoel blijft het fundament van Basecamp.



'Het is vooral belangrijk dat mensen zich hier thuis voelen'



WIL JE MEER WETEN OVER BASECAMP?

Scan dan de QR-code en neem contact op via onze website of bel **0886480202**



Van Mossel

JUBILEUM DEALS

VIER **75 JAAR** VAN MOSSSEL



kijk op de actiepagina
of www.vanmossel.nl

UNIEKE KORTING
GEGARANDEERD DE BESTE DEAL

GROTE VOORRAAD
NIEUW EN GEBRUIKT

EXCLUSIEVE EVENTS
SCHRIJF JE IN EN PROFITEER MAXIMAAL

Van Mossel

DAGJE UIT ESSENTIAL FESTIVAL



Essential Festival is terug. Op 16 september nemen ze je mee op de meest wilde safari van het jaar tussen de bomen en wateren van Recreatiepark Oost-Maarland! Bereid je voor op een dag vol avontuur, waar je samen met je festival-crew kunt slingeren door de natuur in een beestachtige outfit. Haal het beest in je naar boven, trek je panterprintje aan en oefen alvast je luidste oerkreet. Wees voorbereid op het onverwachte, want de neon jungle zit vol verrassingen en onvergetelijke momentjes! Verwacht een line-up vol hitsige deuntjes, hete temperaturen en fenomenale sferen. **Kijk voor meer info op www.essentialfestival.nl.**

FILMPJE KIJKEN GOLDA

Het is 6 oktober, 1973. Op Israëls heiligste dag Jom Kippoer lanceren Egypte, Syrië en Jordanië een gezamenlijke verrassingsaanval op het schiereiland Sinai en de Golanvlakte. Compleet overrompeld moet premier Golda Meir (gespeeld door Helen Mirren), oftewel de 'Iron Lady' van Israël, het dreigende gevaar zien af te wenden. Terwijl ze wordt tegengewerkt door haar volledig mannelijke kabinet, is het aan Golda om deze noodsituatie de kop in te drukken, want in deze race tegen de klok staan aan beide kanten van de strijd de levens van miljoenen burgers op het spel. **GOLDA is vanaf 21 september te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN RICHARD OSMAN



Tijdens de kerstdagen zou je het eigenlijk rustig aan moeten doen, maar dat geldt niet voor de bejaarde leden van de moordclub (op donderdag). Vooral niet als op tweede kerstdag een waardevol, maar ook illegaal, pakketje door Engeland wordt gesmokkeld en in de buurt van het seniorencomplex in Coopers Chase vermist raakt. Al snel vallen er slachtoffers en tegen wil en dank worden de oude speurneuzen betrokken bij de zoektocht en krijgen ze te maken met hun meest angstaanjagende tegenstander ooit. Een moordenaar is op weg naar hen: wie is de laatste duivel die sterft? **DE LAATSTE DUIVEL DIE STERFT** van Richard Osman is vanaf 7 september verkrijgbaar.



HELP MEE
DROMEN UIT
TE LATEN
KOMEN

Jij helpt toch ook mee?!

Dream4Kids organiseert samen met vrijwilligers unieke en betekenisvolle Droomdagen voor kinderen tussen de zes en twaalf jaar met een trauma. Deze kinderen verliezen vaak het vertrouwen in zichzelf en de wereld om hen heen.

Tijdens een Droomdag komen de mooiste dromen van kinderen met een trauma uit. Een kind wordt aangemeld door een professionele hulpverlener. Dit gebeurt als onderdeel van het behandelplan van het kind. Hulpverleners weten het beste wanneer het juiste moment is voor een Droomdag. Vaak is dat als de situatie stabiel

is en het kind weer naar de toekomst durft te kijken. De Droomdag draagt bij aan het zelfvertrouwen van het kind en geeft moed en positieve energie om weer in dromen te geloven. Zo ziet het kind: ik doe ertoe, ik ben belangrijk en de toekomst heeft ook voor mij iets moois te bieden.



DREAM4KIDS

Perron-3, Hoff van Hollantlaan 1, Rosmalen | 073-6428890 | info@dream4kids.nl | www.dream4kids.nl

24

**STEUN ONS MET
EEN DONATIE OF
WORD VRIJWILLIGER**

Dream4Kids geeft kinderen met een trauma weer vertrouwen en energie om in dromen te geloven.

SAMEN MAKEN
WE HET
VERSCHIL!



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.



"WERK PREVENTIEF
AAN JE GEZONDHEID"

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.



Therapeut Helen Michaëlis

Kreierhof 41
Nieuw-Vennep
023-2100157

helen@personaltouchnederland.nl

www.personaltouchnederland.nl



25

Yoga:

relax de geest
en *geniet* van
het leven



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Zoek je een zinvolle richting en een doel in je leven? Niet eenvoudig nu de chaos en verwarring alleen maar lijken toe te nemen. Vooral de vraag hoe je bij kunt dragen en van betekenis kunt zijn voor de samenleving, de natuur, het klimaat etc. wordt voor veel mensen heel belangrijk.

Ben jij op zoek naar de beste versie van jezelf?

De mensheid ondergaat een bewustzijnsontwikkeling en wij mensen bepalen de vorm en de snelheid waarin de veranderingen zullen plaatsvinden. Dat vraagt om verantwoordelijke keuzes maken die er echt toe doen. Dus weten wie je bent, wat je kunt en wat je wilt betekenen wordt steeds belangrijker. Het goede nieuws is dat je, als je je 'missie' gevonden hebt, daar erg blij van wordt!

Geraldine Pontenagel heeft een ruime ervaring als Evolutionair Astroloog waarmee zij jou kan helpen jouw levens- en Zielsbestemming helder te krijgen. Te ontdekken wie je werkelijk bent en waar je goed in bent.

Je versterkt hiermee je zelfbewustzijn en je eigenwaarde waardoor je rust en blijdschap in je leven brengt: je doet ertoe!

Wil je hier meer over horen, luister dan naar de podcasts die Geraldine maakt met haar dochter Charlotte (de OOpeningTot casts) of kijk op www.deoopeningtot.nl.

Geraldine Pontenagel

de *O*pening tot



Nieuwsgierig?

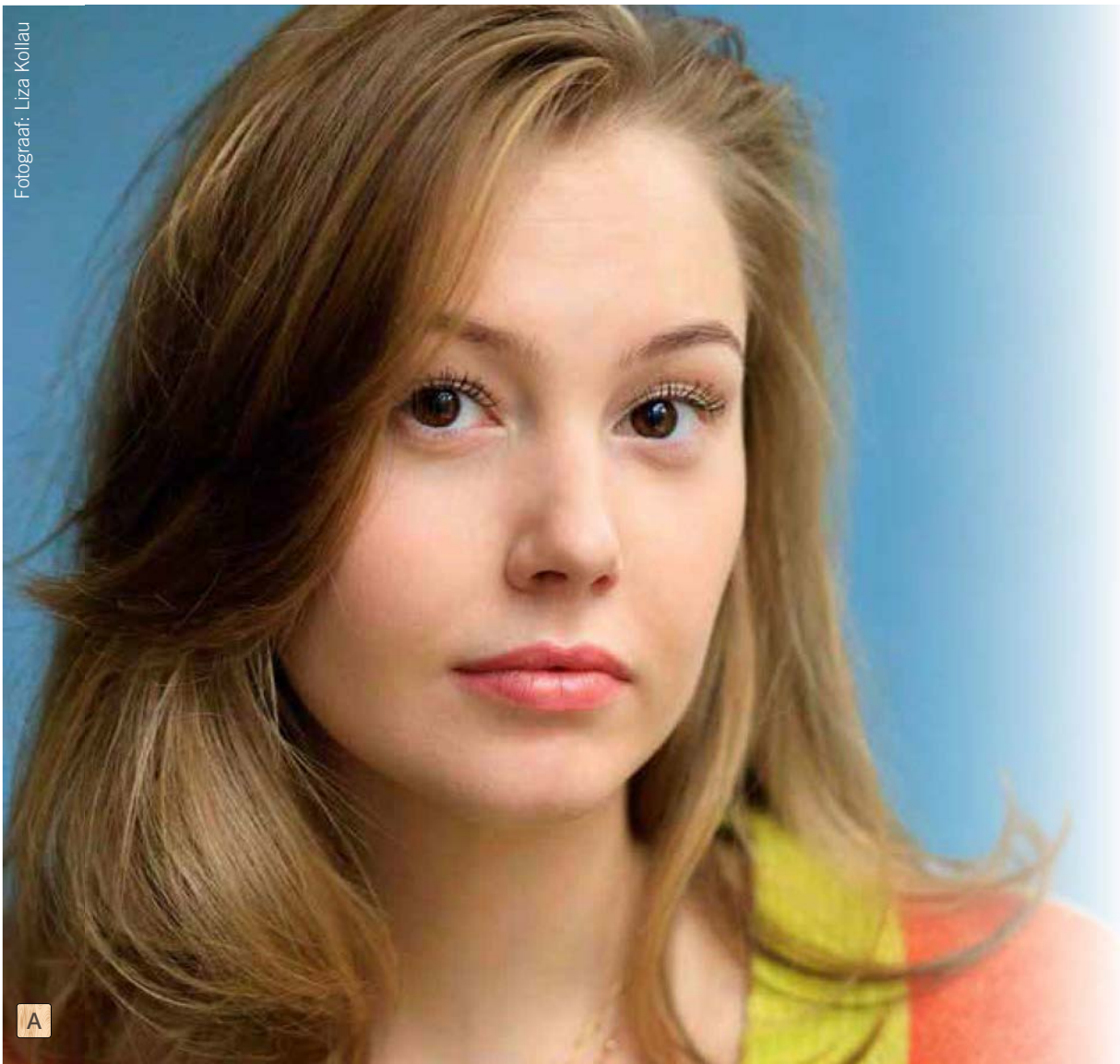
Vind Charlotte op
www.devrouwachterjou.nl



Vind Geraldine op
www.deoopeningtot.nl



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



Soraya Gerrits speelt Sophie in Mamma Mia!: 'Het publiek moet de noodzaak van haar zoektocht voelen'

Soraya Gerrits heeft haar diploma Muziektheater pas net op zak, maar schittert nu al in de ABBA-musicalsensatie *Mamma Mia!*. De getalenteerde actrice wist de hoofdrol van Sophie te bemachtigen. “Het is een heel rijk personage. Ze is heel speels, maar ook pittig. Ze staat voor wat ze wil en is zeker geen trutje!”

Soraya is vastberaden om veel diepgang en betekenis in haar rol te stoppen. “Ik vind het belangrijk dat het publiek met haar mee wil gaan. Niet alleen omdat ze leuk is, maar ook omdat het publiek de noodzaak voelt van haar zoektocht naar wie haar vader is. Ze heeft het antwoord nodig om te weten wie ze van binnen is.”

STEUN VAN ERVAREN COLLEGA'S Zelf heeft de 23-jarige Soraya al aardig uitgevogeld wie ze is en wat ze wil: in het theater staan. Vorig seizoen blonk ze uit in de musical *The Prom*, waar ze met Pia Douwes het toneel deelde. Nu mag ze samen met Brigitte Heitzer en René van Kooten de harten van het publiek veroveren in *Mamma Mia!*. “Het is

echt een feestje om met mensen te spelen die dit werk al een tijdje doen”, vertelt Soraya. “Brigitte is zo lief voor mij. En René weet altijd iets te zeggen waar ik iets mee kan. Dat voelt heel fijn en goed.”

GROTE DROMEN Op het verlanglijstje van Soraya staan nog genoeg droomrollen die ze ooit hoopt te spelen. Met stip op één: Mary Poppins. “Vanaf het moment dat ik die musical op twaalfjarige leeftijd zag, wilde ik dat ook. Ik zou nu een moord doen voor die rol”, knipoogt ze.

Soraya is nog tot en met april 2024 in Mamma Mia! te bewonderen. Kijk voor 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

GELUKKIG MET JE NIEUWE COUPE!

Laat je haar omtoveren tot een prachtig kunstwerk bij Kapsalon Restyle in Haarlem! Onze professionele kappers geven je een trendy kapsel, een frisse kleur of een nieuwe knipbeurt.

Met persoonlijk advies en aandacht voor jouw wensen, zorgen wij ervoor dat je zelfverzekerd de deur uitloopt. Geniet van de beleving in onze comfortabele stoelen, ontspan met een drankje en laat je verwennen met luxe behandelingen. Maak vandaag nog een afspraak en ontdek de magie van Kapsalon Restyle voor een stralende nieuwe look!

Bij Kapsalon Restyle knippen wij zowel heren, dames als kinderen. Wij werken op afspraak, maar u kunt ook bij ons binnenlopen. Voor eventuele vragen kunt u altijd vrijblijvend contact met ons opnemen. **Wij hopen u graag te mogen verwelkomen in onze kapsalon!**



MAAK
NU EEN
AFSPRAAK



Als kind koppelde ik al snel bepaalde gedachten aan uitspraken of gebeurtenissen. Bij faalervaringen dacht ik bijvoorbeeld al snel: Zie je wel? Ik kan het niet. Ik doe het of ben niet goed (genoeg). Dit is niet voor mij weggelegd.

Geloof niet alles wat je denkt

Vervolgens zocht ik m'n leven lang situaties op die deze gedachten bevestigden om te laten zien dat ik gelijk had. Zie je nou wel?

Tot m'n psychologe mij het G-schema uitlegde en ik er ook later mee ging werken in de GGZ. Niet de Gebeurtenissen, maar je Gedachten erover maken dat je een bepaald Gevoel krijgt. Als Gevolg op dit gevoel reageert je lichaam en vertoont je bepaald gedrag.

Het is één van de vele manieren om jezelf meer bewust te worden en maken van...jezelf

Omdat dit schema mij al zo vaak heeft geholpen in situaties en ik er al veel mee heb mogen werken, gebruik ik dit ook veel in m'n praktijk. Liefst door het te tekenen om het patroon waar je vaak in belandt visueel te maken.

Als ik alles zou geloven wat ik altijd dacht en soms nog denk, zou ik niet in Haarlem wonen, zou ik niet de mooie mensen om me heen hebben die er nu voor mij zijn, zou ik spijt hebben van alles wat ik niet had gedaan, zou ik niet de banen hebben gehad die ik graag wilde en zou ik zeker geen eigen praktijk hebben waar ik zóveel voldoening uthaal.

Wat zou jij doen als je zou stoppen met het geloven van bepaalde gedachten? Superleuk als je me dit laat weten via mail of Social Media. Ik ben benieuwd!

Liefs, Edmée

NB: Opzet van een G-schema te downloaden op www.medjemeeoaching.nl



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

SCAN DE QR-CODE
EN ONTDEK
MEDJEMEE
COACHING



Medjemee
COACHING

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

Gun-je-zelf 2.0

Heb jij het gevoel dat je vastloopt?

Ik kan jou weer helpen AAN te gaan. Krijg nu de REGIE over je eigen leven terug en kom weer in je KRACHT.

Dit doe ik door middel van:

SYSTEEMHERSTEL

Jouw lijf heeft het vermogen om jou te helen. Met deze energetische behandelmethode is het mogelijk om dit efficiënt en effectief te bereiken. Dit is een hele doeltreffende manier van kleurrijk coachen.

Lees er alles over op mijn website:
<https://gunjezelf.wixsite.com/home>



Astrid -
Vitaliteits-systeem herstelcoach

MaaK GRATIS vrijblijvend een afspraak:

06-49368417



Ik kan jou helpen bij:

- Het vinden van je innerlijke rust.
- Overwinnen van angst, schaamte en trauma
- Keuzes weer kunnen en durven maken.
- Het weer krijgen van energie.
- Relatie problemen / mediation
- Overzicht krijgen.
- Je ADHD en ADD klachten.



'Wij kunnen mensen met onze nalatenschap een toekomst geven'



Ontdek hoe jouw ideale(n) kunnen voortleven op toegift.nl

toegift.nl
Een goed doel in je testament



[NIEUW]

Gezocht
BEZORGER

WAT WIJ ZOEKEN:

Een gemotiveerde man of vrouw die **1 week aan het begin van elke maand** onze magazines wil gaan bezorgen.

Ben jij die actieve thuismoeder of vitale, actieve oudere man of vrouw, **GEPENSIONEERD**, die er voor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie en de voorwaarden een mail met je CV (en pasfoto) naar Lea Bossers via vacature@nederlandbruist.nl.

[NIEUW]

Word dan nu **BEZORGER** van onze bruisende magazines in deze regio

HAARLEM BRUIST



(L)EVEN OPFRISSEN!

ZIT LEKKERDER IN JE VEL MET EEN VOEDINGSADVIES OP MAAT.

- Welke voeding is het best voor jouw type lichaam?
- Welke voeding past in jouw drukke leefstijl?
- Welke voeding zorgt dat je lichamelijke klachten verdwijnen?

Voor slechts €75,- en 90 minuten van je tijd, online via zoom of bij jou aan de keukentafel. **Boek deze maand je consult in en krijg het kookboek Let's go healthy cadeau.**



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

BRUIST
ONLINE

Ja, dat kunnen we!

Wij ontzorgen de ondernemer op het gebied van social media, webdesign en brand identity om meer bereik en professionaliseren je online kanalen!



SOCIAL MEDIA

WEBDESIGN

BRAND IDENTITY

NIEUWSGIERIG? Ben je benieuwd naar wat we voor je kunnen betekenen? Neem dan even contact met ons op zodat we een kennismakingsgesprek met je in kunnen plannen!



☎ 076 711 53 40 ✉ info@bruistonline.nl
📍 Beneluxweg 45, Oosterhout, Nederland

Wraps met zoete aardappel, falafel en feta

Stap in de wereld van smaakexplosies met deze heerlijke zoete aardappel falafel wraps. Met de knapperige zoete aardappelblokjes, verse groenten en romige kwarksaus zul je zeker je smaakpapillen verwennen. Of je nu een vegetariër bent of gewoon op zoek bent naar een smakelijk gerecht, deze wraps zijn perfect voor elke gelegenheid.

2 WRAPS • 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 wraps
80 gram rode kool uit blik
1 rode ui
1 paprika
4 stengels bosui
1/2 avocado
1/2 zoete aardappel
1 theelepel paprikapoeder
4 stengels verse koriander
50 gram feta
150 gram falafel
3 eetlepels kwark
1 eetlepel olijfolie
1 limoen
1 theelepel sherryazijn
snuf zout en peper

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de zoete aardappel en snijd deze in kleine blokjes. Leg de blokjes op een bakplaat. Kruid de blokjes met zout, peper en paprikapoeder. Giet er een scheut olijfolie overheen.

Plaats de bakplaat met de zoete aardappelblokjes in de oven en bak ze gedurende 20 tot 30 minuten totdat ze mooi goudbruin zijn. Snijd ondertussen de paprika, rode ui en bosui fijn. Snijd ook de avocado in dunne plakjes. Maak de wraps knapperig door ze kort op een gaspitje te leggen en aan beide kanten bruin te bakken. Dit kan in de pan, maar ook direct op het pitje.

Bereid een sausje van kwark, olijfolie, zout, peper, het sap van een halve limoen en sherryazijn. Verhit een koekenpan met olie en bak de falafel hierin totdat deze een mooie bruine kleur heeft. Beleg de knapperige wraps met 2 eetlepels van het sausje, 2 eetlepels rode kool, rode ui, paprika, bosui, gebakken zoete aardappel, falafel, feta, avocado, verse koriander en nog een klein beetje limoensap.



Is je vakantie voorbij? Blijf stressvrij! Na een ontspannen pauze wil je waarschijnlijk zo lang mogelijk dat vakantiegevoel behouden. Het sleutelwoord is rustig opstarten en proberen die ontspannen sfeer vast te houden. Een manier om dit te doen is bijvoorbeeld door deze bruisende puzzels op te lossen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-5-7**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

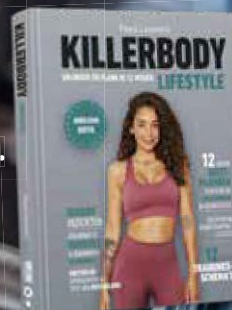
Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<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 'Yoga'. De oplossing van vorige maand was **Jonger**.

Maak kans op: *Killerbody Lifestyle boek* van Faya Lourens.

Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



l=f m=y	uw=rt	ko=j	g=d	
D	p=s	s=be t=r g=k	-v	s=n
-l	G	-p	z=w -m	G

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

Maak kans op:

That'so All in One suncare

Volg je INSTINCT en droom niet langer van een zongebruinde huid zoals na je zomervakantie! Neem deze flacons in de hand en breng in de kortste tijd dat vakantiebruin terug op je huid.



t.w.v.
€ 64,-

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

stralend	spray
suncare	fles
huid	mooi
bruin	zon

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

