

DE ZAASTREEK 

SEPTEMBER 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAASTREEKBUIST.NL

B R U I S T



Lezersacties
Like & Share

Heb jij het lef
om relaxed te *leven?*

Samen **SPORTEN** in de buitenlucht

WAT IS BOOTCAMP PRECIES?

“Bootcamp is met een groep buiten sporten onder begeleiding van een personal trainer. Hierbij voer je zowel cardio- als krachtoefeningen uit, in je eigen tempo, op je eigen niveau. Je zult zien: dat tempo en niveau nemen na verloop van tijd geleidelijk toe, waardoor je een steeds hoger fitheidsniveau bereikt. Geen ingewikkelde toestellen en apparaten, maar gebruikmaken van je eigen lichaamsgewicht en dingen die je in de buitenlucht tegenkomt, zoals bankjes en trappen. Sporten met plezier dus!”

VOOR WIE?

“Doordat iedereen in zijn eigen tempo en op zijn eigen niveau traint, is Bootcamp zowel geschikt voor beginnende sporters als voor gevorderden. Onze deskundige trainers houden nauwgezet iedereen in de gaten en helpen waar nodig. Hoe minder ervaring, hoe meer aandacht, zodat iedereen het uiterste uit zichzelf kan halen op een leuke en actieve manier. Overigens bieden we sinds kort ook een speciale Bootcamp voor kinderen, onder begeleiding van een professionele coach. Jong en oud, man en vrouw kunnen het dus doen!”



Staat het idee van sporten in een fitnessruimte je tegen? Dan is het tijd voor Bootcamp! Meld je snel aan bij Bootcamp Zaanstreek en sport voortaan heerlijk in de buitenlucht.



WAAR TRAINEN JULLIE?

“Wij geven onze Bootcamptrainingen op evenemententerrein De Balk in Wormer en op het Jagersveld in Zaandam. Op onze website is precies te zien wanneer we waar te vinden zijn. Meedoen kan zo vaak als je wilt en van tevoren aanmelden voor een training is niet nodig. Kies het pakket dat bij je past en dan betaal je ook echt alleen voor wat je sport; zelfs met eventuele vakanties van onze leden houden we rekening. **Informeer gewoon eens naar de mogelijkheden of kijk op www.bootcampzaanstreek.nl.**”



**ACTIEF BEWEGEN
EN SPORTEN MET
PLEZIER**

Bootcamp Zaanstreek
Eigenaar: Martijn Geerlings
06-38334512
www.bootcampzaanstreek.nl



6



10



8

Inhoud



32



29



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVER Nederland Bruist - Annemiek Jansen

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

EINDREDACTIE Linda Groothuijse

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT DE ZAANSTREEK BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

ren@nederlandbruist.nl

 Facebook.com/dezaanstreekbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknaam De Zaanstreek Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, IJzica, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Het is alweer september, wat gaat de tijd toch snel. Na een aantal supermooie maanden waarin veel mensen genoten van een welverdiende vakantie, is inmiddels voor de meesten het 'gewone leven' weer aangebroken. En hoe... Soms lijkt het net of je helemaal geen vakantie hebt gehad als je weer wordt opgeslokt door de ratrace van alledag.

Bruisende **lezer,**

Hoe dat komt? In veel gevallen doordat je meteen weer veel te veel ballen hoog probeert te houden: je werk, je familie, je huis, je vrienden en alles wat daarbij komt kijken. En vaak levert dit alles tezamen niets anders op dan stress. Zonde, want je was juist zo ontspannen door die vakantie. Stop dus met het proberen om al die ballen hoog te houden. Hoe je dat doet, lees je verderop in dit magazine. Maar één ding mag duidelijk zijn: stel je prioriteiten niet verkeerd en bewaak je energie.

Rust, Routine en Regelmaat zijn wat dat betreft dan ook de belangrijkste drie rrr'en. Dus pak je moment van rust door de routine in te bouwen om regelmatig even door dit magazine te bladeren. Sla het magazine open en lees behalve het artikel over die 'jongleerkunsten' ook de inspirerende verhalen van bruisende ondernemers als Le Cockelon en Mondzorg Wandelweg, die je vertellen waar zij hun prioriteiten leggen.

Veel leesplezier!

René Moes

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
 of bel
06-19629221

Alle ballen

ZO DOE JE DAT

Hoe houd je deze ballen allemaal hoog? Het enige juiste antwoord hierop is **NIET**. Stop met het proberen om al die ballen hoog te houden. Dit is namelijk onmogelijk zonder eraan onderdoor te gaan. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Ballen hooghouden kan iedereen best lang volhouden, maar ballen laten vallen is de kunst.

JE HEBT TWEE KEUZES. Je gaat op deze manier door en de kans is groot dat je een burn-out krijgt, waardoor je geen enkele bal meer hooghoudt. Of je laat een aantal ballen vallen om weer in balans te komen en te blijven. Bruist adviseert mogelijkheid twee.

DE KUNST ZIT HEM IN HET STELLEN VAN PRIORITEITEN. Werk alleen met de ballen die ertoe doen. Gooi de rest naar anderen, leg ze op tafel of laat ze gewoon vallen. Het is belangrijk om je af te vragen wat je doel is. Wanneer je dit weet, kun je een hoop ballen - taken - laten vallen, omdat ze niet bijdragen aan dat doel. Kijk ook eens kritisch naar je planning. Moet alles meteen gebeuren of zijn er taken die je uit kunt stellen? De ervaring is dat uitgestelde taken achteraf niet belangrijk blijken en alsnog afvallen.



Na een lange zomer met veel vrije dagen en weinig moeten, begint het 'gewone' leven weer. Je drukke baan, het huis, je partner, de familie en de grote vriendenkring vragen weer jouw aandacht. Je hebt meteen weer veel ballen hoog te houden. Weet je niet meer hoe je dit voor elkaar moet krijgen, geeft het stress en wil je hier graag iets aan doen? Bruist geeft tips.

hooghouden



Kom je na het schrappen van minder belangrijke dingen nog steeds tijd te kort, accepteer dan dat je niet alles zelf kunt doen. Je zult taken uit handen moeten geven, hoe moeilijk dit ook is. Geef een ander de kans om te laten zien dat hij of zij deze taak net zo goed (of misschien zelfs wel beter) kan als jijzelf.

STRESS WERKT VERSLAVEND. De adrenaline die ontstaat door stress geeft je een goed gevoel. Wanneer dit daalt, ga jij je rusteloos voelen en zoek je weer naar prikkels die je dat goede gevoel geven. Doordat je niet voldoende rust krijgt, zal dit je uiteindelijk opbreken. Kick af van deze verslaving door meer rust te creëren. In het begin zal dit moeilijk zijn en voel je je erg onrustig. Uiteindelijk went je lichaam aan de lagere adrenalinespiegel, waardoor je meer rust gaat vinden. Door altijd je doel voor ogen te houden, weet je welke taken belangrijk zijn en welke niet. Het afronden van een taak geeft een positief gevoel en energie die je vervolgens in een nieuw project weer kunt gebruiken.

HET LATEN VALLEN VAN BALLE
VEREIST MOED. **HEB JIJ HET LEF** OM
EEN LEUK, RELAXED LEVEN TE LEIDEN?

Le Cockelon, al ruim veertig jaar een begrip in de regio. Hét adres voor de heerlijkste (binnen- en buitenlandse) kazen, internationale wijnen en een keur aan delicatessen. Eigenaar Paul Samuels vertelt.

TREKPLEISTER

“Ruim veertig jaar geleden, in 1974, openden Rob en Annechris de Cock in Zaandam deze speciaalzaak in Franse kazen en wijn. Inmiddels zijn we een aantal verhuizingen verder en ben ik alweer sinds 2002 eigenaar van deze prachtige speciaalzaak. Maar wat nooit veranderd is, is dat Le Cockelon nog steeds dé trekpleister is voor fijnproevers uit de regio. Tegenwoordig niet meer alleen op het gebied van Franse kazen en wijnen, maar dus ook wat betreft kazen, wijnen en delicatessen uit de rest van Europa.”

OPTIMALE SMAAKBELEVING

“Onze kennis is onze kracht. Daardoor kunnen wij onze klanten perfect adviseren over de juiste smaakcombinaties, bijvoorbeeld als je het hebt over wijn-spijscombinaties. Daarnaast durf ik wel te stellen dat je bij Le Cockelon verzekerd bent van kwaliteit en waar voor je geld. Een optimale smaakbeleving is het uitgangspunt en daar selecteren wij ons assortiment dan ook op. Zo importeren wij bijvoorbeeld zelf jonge kazen die we pas in de verkoop doen zodra ze ‘a point’ zijn qua smaak en kwaliteit.”

PROEVEN

“Onze klanten mogen altijd zelf ervaren wat die smaak van een product is. We laten dan ook heel

veel proeven, zodat klanten precies weten wat ze kopen. Dat geldt trouwens ook voor ons wijnassortiment. Doordat wij binnenkort gaan werken met het Coravin wijsysteem, kunnen wij onze wijnen laten proeven zonder de flessen daadwerkelijk te openen. Ideaal!”

EN MEER

“Naast de verkoop in de winkel, bieden wij regelmatig wijnproeverijen en de mogelijkheid tot catering. Zowel voor zakelijke als privé aangelegenheden, altijd op basis van de wens van de klant. Loop gewoon eens binnen om te zien wat wij allemaal te bieden hebben of informeer naar de mogelijkheden.”



BRUISENDE/ZAKEN

“WIJ LATEN
ONZE
KLANTEN
**PROEVEN EN
BELEVEN”**



Onze
kennis
is onze
kracht





WE WOULD LOVE TO SAY HELLO

WOU Design geeft met haar meubels en woonaccessoires een verfrissende Scandinavische look aan je inrichting. Het nieuwe Deense designmerk werkt samen met verschillende (opkomende) designers en creëert hiermee een unieke en brede collectie meubels, woonaccessoires en textiel.
www.woud.dk



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op
Les Georgettes Pink Gold
Honeycomb Medium Cuff
en een Pink Ibiza ring
samen t.w.v. € 138,-**

Les Georgettes van Altesse is een innovatief juwelen-concept met verwisselbare gekleurde banden.

www.lesgeorgettes.com/nl

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 september naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



Afbeelding kan afwijken

Juweelt voor je

GO WILD

Creative Lab Amsterdam zorgt voor een jungle fever in huis. Het merk brengt happiness in het interieur met exclusieve kaarten, posters en wallpaper collecties. Het eigenzinnige, botanische en moderne behang is dé eyecatcher in huis.

Prijs vanaf € 27,50 per m²

www.creativelabamsterdam.com



TIJDLOZE ALLURE

De nieuwe badkamercollectie 'Antheus' van Villeroy & Boch ademt één en al Art Deco uit. Geïnspireerd door het Bauhaus Design laat designer Christian Haas zien hoe een strak en functioneel lijnenspel goed tot zijn recht komt. Uiteraard met het comfort van nu.

www.villeroy-boch.com



gjes
interieur



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een Princess
Wielerkoffer in de kleuren van
LottoNL-Jumbo wielerteam
t.w.v. € 79,99**

Lichtgewicht trolley systeem,
ABS met shark skin, dit helpt
beschadigingen aan uw koffer
te voorkomen.

**PRINCESS
TRAVELLER**

Verkrijgbaar bij **Blokker**
www.princesstraveller.com

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 september' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



KLEUR OP DE MUUR

Geef dit najaar de muren wat extra aandacht door ze een andere kleur te geven. Kies voor een milieuvriendelijke en duurzame variant zoals de krijtverf van Amazona. De enige 100% biologische afbreekbare krijtverf in Nederland.

Prijs vanaf 0,75 L, € 28,50

www.amazona.nl





Voor groot en klein moet u bij **HENK BOUW OPTIEK** zijn met ruim **500 kinderbrillen!**



Grootste kinderbrillencollectie van Noord-Holland

HENK BOUW OPTIEK

KERKBUURT 17A

1511 BB OOSTZAAN

075-6842760

WWW.HENKBOUWOPTIEK.NL

VOLG ONS OP FACEBOOK



Maak kennis met onze *extra's*

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel je ziek, dan ga je daar naartoe. Maar er zijn ook huisartsen, die naast de reguliere huisartsenzorg, nog iets extra's bieden. Zo ook huisartsen-Plus-praktijk van Loenen in Zaandam.

Wat houdt dat extra's in?

"Wij bieden een aantal extra behandelingen, zoals bovenooglidcorrecties en sterilisatie bij mannen. Het grote voordeel hiervan voor de patiënten is dat ze niet meer naar het ziekenhuis hoeven voor deze ingrepen en dus ook niet meer te maken hebben met de lange wachtlijsten die vaak gelden. Bovendien zijn de kosten bij ons een stuk lager. Als huisarts vind ik dit tegelijkertijd een mooie afwisseling met de rest van mijn werk, dus het is echt een win-winsituatie."

Goed opgeleid

"In onze praktijk vinden we het heel belangrijk om met de tijd mee te gaan en waar mogelijk te innoveren. Vandaar ook deels deze uitbreiding in behandel-mogelijkheden. Iets waar we uiteraard goed voor opgeleid zijn - ook onze assistentes - voor we die 'extra's' zijn gaan bieden. Ik durf wel te stellen dat wij deze net zo goed uitvoeren als een plastisch chirurg,

dus ook dat is geen reden om toch voor het ziekenhuis te kiezen."

BIJ DE HUISARTS IS HET VERTROUWD



Laat je informeren

"Steeds meer huisartsen kiezen er heel bewust voor om naast de reguliere huisartsenzorg zelf kleine operaties uit te gaan voeren, daar zou alleen nog wel wat extra bekendheid aan gegeven mogen worden. Ook aan het feit dat, mocht jouw eigen huisarts deze extra mogelijkheden (nog) niet bieden, je bij een andere huisartsenpraktijk terecht kunt, ook al sta je daar niet als patiënt ingeschreven. Laat je dus goed informeren, want het scheelt allicht flink in de kosten."

**Benieuwd wat voor 'extra's' wij nog meer bieden?
Neem dan een kijkje op www.huisartsvanloenen.nl**



Van Loenen
HUISARTSEN PRAKTIJK

Het voor

In een eerder artikel kwam het 'wensenboekje' ter sprake. Dit boekje wordt gebruikt om wensen vast te leggen rond een overlijden, maar het wordt meestal gebruikt door mensen die alles goed geregeld willen hebben voor later, maar die nog midden in het leven staan en nog helemaal niet met de dood bezig zijn.

Sommige mensen echter weten dat ze binnenkort gaan sterven. Mensen die de moed hebben om het overlijden bespreekbaar te maken, nemen dan contact op met een uitvaartondernemer om hun uitvaart te regelen. Zo'n gesprek heet een 'voorgesprek'.

In dit artikel wil ik graag een lans breken voor zo'n voorgesprek. Het vereist kracht om dat te doen, het is confronterend om over je eigen aanstaande sterven te spreken. Maar het wordt ook ervaren als bijzonder en indringend; het geeft houvast en rust te weten dat alles is geregeld.

En, vanuit mijn praktijk gezien, het is fijn voor de nabestaanden. Samen de uitvaart van en met de geliefde vormgeven, is heel intiem. Het geeft tijd om te wennen. Het is bekend wat er gaat gebeuren en daarmee wordt het allemaal een beetje minder eng. Het helpt om in alle rust mee te kunnen praten over wat er allemaal moet gebeuren. Het helpt bij het rouwproces wat gaat volgen.



Ligthart Uitvaartzorg | Weiver 7 1561 XA Krommenie

Telefonisch bereikbaar: 06-34768926 | www.ligthartuitvaartzorg.nl



@mirelledraaijer



lighartuitvaartzorg

gesprek

In zo'n gesprek komen alle, voor u belangrijke, onderwerpen aan de orde. Soms willen mensen alleen maar weten of de uitvaartbegeleider aardig is, anderen willen de uitvaart tot in detail geregeld hebben.

Vaak volgt dan op het eerste gesprek nog een gesprek waarin de uitvaart helemaal wordt doorgesproken. Er kan dan een offerte worden gemaakt, zodat u precies weet wat de kosten zullen zijn. Overigens zou, naast een gesprek met de uitvaartbegeleider, een gesprek met de notaris ook bij 'het regelen' kunnen horen!

Meer informatie

Heeft u liever een persoonlijk gesprek over uw wensen of wilt u meer weten over de mogelijkheden die er zijn, dan kunt u contact met ons opnemen voor een vrijblijvende afspraak.

Voor meer informatie: Bel 06- 34768926.



Manicure & Pedicure



WAT IS EEN MANICURE/ PEDICURE?

Een manicure houdt in: hand- en nagelverzorging.

Een pedicure houdt in: voet- en nagelverzorging.

Bij een manicure/pedicure behandeling worden de handen en nagels behandeld, zodat de behandeling op uw hand/nagel-conditie wordt uitgevoerd. Sommige mensen hebben droge handen, anderen weer vochtige handen of een dunne huid. Ook bij nagels zien we veel verschillen; breken bij de één de nagels makkelijk af, heeft de ander juist sterke nagels. Sommige mensen hebben last van geribbelde nagels en anderen weer van dubbele laagjes. Uiteraard kunnen wij u ook van advies voorzien, om uw huid- en nagelconditie te verbeteren. Wanneer u uw nagels wilt laten lakken, dan kunt u kiezen uit een ruim assortiment aan kleurlakken.

Een manicure is een behandeling van de handen, maar vooral de nagels. Ook degene die deze handeling beroepsmatig uitvoert, wordt een manicure genoemd. De huid wordt gekalmeerd en ontspannen door middel van warme handbaden en vochtregulerende lotions. Bij de nagels wordt de nagelriem naar achter geduwd en de nagel in een mooie vorm gevijld. De dode huidcellen van de natuurlijke nagel worden verwijderd. De nagelriem wordt bevochtigd.

GOED VERZORGDE NAGELS

Het is belangrijk om goed verzorgde nagels te hebben.

Met gezonde en mooie nagels maakt u altijd een

goede indruk en voelt u zich vrouwelijker en zelfverzekerder.

Dit alles komt uw uitstraling ten goede.



Westzijde 45A Zaandam
06-44810342 | www.beautydivas.nl

Alle **ballen** hooghouden lukt niet met slechts **2** handen!

Als je **100 keer** zegt dat je het druk hebt,
wordt het natuurlijk ook niet rustig.

Het 'altijd druk hebben' wordt gezien als **succesvol**.

Druk zijn is een krachtig statussymbool geworden.

Stel je **prioriteiten** niet verkeerd. Bewaak je energie,
tijd, humeur en gezondheid, want dat zijn belangrijke zaken.

Het is geen kunst om ballen te vinden om hoog te houden.

De kunst zit hem in het **laten vallen**.

Gun jezelf **20 minuten niks** op een dag.

Blader in Bruist, geniet van een theetje en staar uit het raam.

De belangrijkste drie rrr'en zijn **Rust, Routine en Regelmaat**.

Probeer eens letterlijk **5 ballen** in de lucht te houden.

Dan begrijp je ineens hoeveel energie dit kost!

Je hebt het niet druk omdat je zoveel te doen hebt,
maar omdat je de **verkeerde keuzes** maakt.

Klanten blij met krullen

Steeds vaker maken onze stylistes Marijke en Marit onze klanten blij met een Curlsys behandeling. We horen vaak van klanten met krullend haar dat het lastig is een kapper te vinden die de juiste styling weet voor krullen, bij VRIS Kappers hebben ze het gevonden!



Bij deze techniek wordt het haar in bundels verdeeld die van nature bij elkaar vallen. Door elke bundel apart en op een speciale manier te knippen krijgt het haar de ruimte om te krullen.

Inmiddels hebben Marijke en Marit meerdere trainingen gehad van de uitvinder Brian Mclean. Voor elke krul weten ze de juiste techniek toe te passen. Volg de Instagram en Facebook-pagina van VRIS Kappers voor meer Curlsys kapsels.



WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE - 075 640 80 90

INFO@VRISKAPPERS.NL - WWW.VRISKAPPERS.NL
VOLG ONS OOK OP FACEBOOK EN INSTAGRAM

EXCLUSIEVE

Zuurstof

BEHANDELING

I N H A L E

E X H A L E

**NOODZAAK
BIJ EEN DROGE,
ZONBESCHADIGDE HUID**

T. 075 642 3332

W. SYLVIAVANKUIJK.NL





Egaliseren | PVC | Tapijt | Laminaat | Linoleum

Wanneer u een nieuwe vloer laat leggen of de trap opnieuw laat bekleden, is het belangrijk dat de gebruikte materialen goed zijn en op de juiste manier gebruikt worden. Bij ons staat kwaliteit hoog in het vaandel en service is voor ons niet alleen vanzelfsprekend, het is in onze ogen vaak de service die het verschil maakt.

Joris Takkenberg | 06-28046444 | www.JTstoffering.nl

 JT Woning- & Projectstoffering



Gingivitis wordt parodontitis...

Vorige maand schreef ik over tandvleesontsteking. Als je dit niet serieus neemt en de ontsteking zich verder uitbreidt naar het kaakbot spreken we van parodontitis.

Bij parodontitis laat het tandvlees zich los van de tanden en kiezen. De pocket, de smalle ruimte tussen het tandvlees en de tanden en kiezen, wordt steeds dieper. In deze smalle ruimte vormt zich opnieuw een laagje tandplak en vaak ook tandsteen. Zo gaat de ontsteking steeds verder de diepte in en bereikt deze uiteindelijk het kaakbot. Het kaakbot, waar de tanden en kiezen in vastzitten, wordt daardoor afgebroken. Door parodontitis kan er uiteindelijk zoveel kaakbot worden afgebroken dat de tanden en kiezen los gaan staan en uiteindelijk uitvallen.

Het rode, gezwollen en bloedende tandvlees kan op den duur gaan terugtrekken. Een vieze smaak of een slechte adem kunnen duiden op parodontitis. Parodontitis geeft overigens zelden pijnklachten. Daardoor kan parodontitis lang onopgemerkt blijven.

De mondhygiënist kan met zekerheid vaststellen of je parodontitis hebt. Er zijn dan vaak nog genoeg mogelijkheden om samen dit gebitsbedreigende probleem op te lossen. Wacht bij twijfel dus niet te lang en maak een afspraak. De behandeling door de mondhygiënist wordt geheel of gedeeltelijk vergoed uit de aanvullende tandartsverzekering.

Willy Kloosterboer heeft 32 jaar als mondhygiënist in het Zaans Medisch Centrum gewerkt, waarvan de laatste elf jaar als zelfstandige. Zij werkt nauw samen met de kaakchirurgen van het ziekenhuis. Nieuwe patiënten zijn van harte welkom.



Heijermansstraat 143-A
1502 DJ Zaandam
075-6414653
www.medi-mondzorg.nl

De huid in *de herfst*



De herfst heeft niet alleen effect op onze psyche, maar ook op onze huid. Ze wordt dof en oogt wat vermoeid en voelt zelfs stugger. Dus net als wij denken om dan toch even de deur uit te gaan om een boswandeling te maken gaan we ook een frisse neus bij de schoonheidsspecialiste halen!

Ik ben Mariëlle Bloem, eigenaresse van de Babor Beauty Spa in Wormer. Ik schrijf de komende tijd een column over beauty en trends die in mijn vak langsvliegen en waar ik mee te maken krijg.

In dit seizoen doen we veel peelings om de huid te vernieuwen om ze daarna thuis weer te voorzien van extra werkstoffen. In de salon moet je dan denken aan:

- **AHA peeling**

Deze peeling verwijdert de duffe huidlaag en voorziet de huid direct van vitamine C.

- **Microdermabrasie**

Hierbij gaan wij door middel van een machine met een klein zuigkapje over de huid om de bovenste huidlaag te verwijderen om vervolgens de huid daarna met ultrasone diep te hydrateren. Hierbij zie je ook dat de rimpels minder diep komen te liggen en pigmentvlekjes verminderen (willen we toch!).

- **Microneedling**

Deze behandeling is wel iets spannender! Door middel van een stempel met 12 kleine naaldjes maken wij kleine beschadigingen in de huid waardoor de huid als een razende gaat herstellen. Tijdens het herstelproces moeten o.a. onze eigen collageen vezels de huid weer verbeteren en hierdoor vormt de huid een mooie nieuwe gladde laag!



Dus als uw huid ook last heeft van de herfstcip, kom dan bij ons langs en wij zullen u adviseren wat het beste bij u past!

DAGJE UIT NEDERLANDS FILM FESTIVAL



VAN 27 SEPTEMBER TOT EN MET 5 OKTOBER vindt de 38e editie plaats van het Nederlands Film Festival. Tien dagen lang is Utrecht de filmhoofdstad van Nederland waar de Nederlandse film het erepodium krijgt dat het verdient. Films van kort tot lang, van arthouse tot mainstream, van analoog tot digitaal. Speelfilms, documentaires, animaties, korte films en televisiedrama's voor jong en oud. Naast honderden films organiseert het festival ook talkshows, seminars en discussies. Hoogtepunt is de avond waarop de felbegeerde Gouden Kalveren worden uitgereikt.

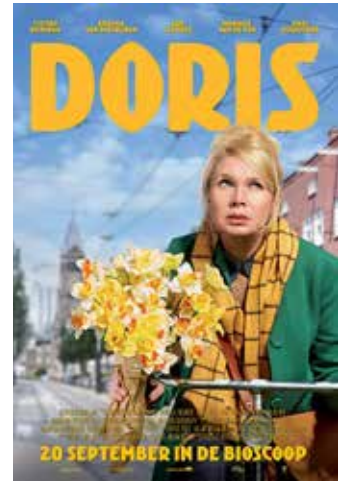
Kijk voor meer informatie en het complete programma op www.filmfestival.nl

FILMPJE KIJKEN DORIS

Aan de vooravond van haar vijfenveertigste verjaardag is Doris Doorenbos (Tjitske Reidinga), een gescheiden vrouw met twee kinderen, op een dood punt aanbeland. Terwijl de mensen om haar heen carrière maken en drukke, volwassen levens leiden, is er van Doris' eigen dromen maar weinig terechtgekomen...

Gemaakt onder de creatieve leiding van Will Koopman (Gooische Vrouwen en Divorce), scenarioschrijfster Roos Ouwehand en regisseur Albert Jan van Rees.

Doris is vanaf 20 september te zien in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN OVER PUBERS



Een verfrissend boek met openhartige, komische en herkenbare verhalen over zowel het geploeter als het plezier van het dagelijkse gezinsleven met kinderen en pubers. Geen adviesboek over opvoeden, maar gewoon een hart onder de riem voor ouders die het soms ook even niet meer weten. Inspiratie putte de auteur uit haar eigen ervaringen, waar ze openhartig over heeft geschreven. Over het geploeter, maar ook over het geluk en het plezier. Ouders van kinderen in de tienerleeftijd vinden er ongetwijfeld herkenning in! Het boek wordt uitgegeven door Uitgeverij Boekscout.

JE KRIJGT ER ZO VEEL VOOR TERUG - Openhartige verhalen van een moeder over haar gezin met pubers - van Esther Leijten-Kupers is nu te koop voor € 19,50 via bol.com en www.boekscout.nl



Tanden bleken

Het bleken van tanden heeft tot doel de tandkleur witter te maken. In de loop van de jaren zullen uw tanden en kiezen verkleuren door sigaretten, koffie, thee, rode wijn, etcetera. Deze worden extrinsieke verkleuringen genoemd. Hierdoor zullen met het ouder worden, de tanden donkerder worden.

In sommige gevallen zijn de tanden door medicijngebruik en/of ontwikkelingsstoornissen al verkleurd bij het doorbreken. Dit worden intrinsieke verkleuringen genoemd.

Vroeger werd dit soms opgelost door kronen te maken, tegenwoordig kan bleken een goede uitkomst bieden. Het bleken van tanden heeft tot doel de tandkleur witter maken. Bleken wordt nu al vele jaren succesvol toegepast bij verkleurde tanden en kiezen. Er zijn verschillende systemen om te bleken. Afhankelijk van uw situatie kunnen wij de juiste methode voor u bepalen.

Al uw vragen kunnen wij beantwoorden tijdens een consult.

**Tanden
bleken**
vanaf
€ 99,-





Zijn massages heilzaam?

En heeft het voordelen voor de gezondheid? Ja! Massages zijn zowel op fysiek gebied als geestelijk gebied zeer goed voor ons. De kracht van aanraking is buitengewoon. Aanraking heeft veel positieve effecten voor je gezondheid en is meer dan een lekker gevoel.

Een massage:

- Ontstrest
- Verlaagt je bloeddruk, waardoor je ook weer minder stress hebt
- Helpt bij angst
- Helpt ook bij slapeloosheid
- Kan hoofdpijn wegnemen
- Neemt spierspanningen weg
- Heeft baat om sportblessures te voorkomen en sneller te genezen
- Helpt bij fibromialgie
- Verlicht sommige vormen van pijn in de gewrichten, zoals rugklachten en dergelijke
- Kan helpen bij depressiviteit
- Brengt je terug naar je lichaam, waardoor je minder piekert. Het aard ons
- Zorgt voor een beter immuunsysteem
- Massage is een geweldige manier om slechte bloedsomloop te verbeteren.

Kortom, laat je masseren! 1 keer per maand laat verlichting en vooruitgang zien op probleemgebieden in het lichaam. Er zijn tal van massages, van Ayurvedische massages tot aan voetreflexmassage. Van Hotstone-massages tot aan Chakra massages. Loop eens bij YurtLife binnen en ervaar het zelf. Geniet!



Cornelis van Uitgeeststraat 2b • 1508 EH Zaandam
075 6149260 • info@yurtlife.nl • www.yurtlife.nl



Heerlijk *Na*

1. Coconut Water Hydration Oil van OGX, € 10,99 www.ogxhair.nl
2. NIVEA SUN UV Face Moisture Mousse SPF 50+, € 13,49 www.nivea.nl
3. La Vie est Belle limited edition Lady in Pink van Lancôme, € 99,- www.lancome.nl
4. Rouge Pur Couture The Slim van Yves Saint Laurent, € 38,- www.ysl.com
5. Lancaster Tan Maximizer Regenerating Milky Gel After Sun for face and body van Lancaster, € 31,- www.lancaster.nl



zomereren

Kon het maar eeuwig zomer zijn! Maar dat gaat helaas niet. We kunnen natuurlijk wel met de leukste producten het zomergevoel wat langer vasthouden. En dat nazomereren; dat mag hééééél lang duren!

6. Ice Watch, € 99,- www.ice-watch.com

7. Acqua Aromatica Spray Profumo di Energia van Collistar, € 48,49 www.collistar.nl

8. Kallas Hat van Barts, € 34,99 www.barts.eu

9. Terracotta Sous Les Palmiers van Guerlain, € 68,- www.guerlain.nl

10. Born to Run Eyeshadow Palette van Urban Decay, € 51,- www.iciparisxl.nl

Verkooppunten gezocht

Vakkennis & passie gecombineerd voor de beauty professional.

Liefde voor cosmetica en voor het vak. Vanuit die gemeenschappelijke drive staan de professionals en specialisten van Auric Skincare vol enthousiasme klaar voor de beauty professionals.

Zowel als leverancier van de exclusieve producten van het Spaanse merk KUO'S Professional als leverancier van goedgekeurde Europese beauty apparatuur. De producten en apparatuur zijn van hoge kwaliteit, waarmee onze klanten zich kunnen onderscheiden. Producten van KUO'S Professional zijn wetenschappelijk onderzocht met bewezen resultaten, vrij van parabenen, mineralen en niet op dieren getest. Voor elk huidtype en elk huidprobleem is er wel een geschikte lijn, zowel voor dames als voor heren.

Kiezen voor KUO'S Professional, is kiezen voor een goed product en goede ondersteuning van de leverancier. Onze kennis en passie met betrekking tot deze producten dragen we graag over aan andere vakspecialisten. Duurzaamheid, betrouwbaarheid, resultaatgericht en persoonlijke benadering zijn onze kernwoorden.



Geïnteresseerd in onze producten, apparatuur en/of in één van de cursussen? Neem gerust contact op.

AURIC
SKINCARE

Swammerdamweg 16
Ysselstein
www.auricskincare.nl
info@auricskincare.nl
06 24 25 6812



LEERING EN PARTNERS

KAPSALON DROGIST BEAUTY



CURLSYS®

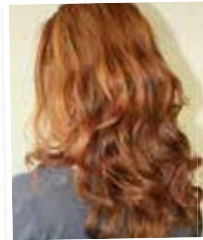
DE ENIGE KNIPTECHNIEK WAARBIJ JE KRULLEN PAS ECHT GOED ZITTEN!



Voor



Na



Voor



Na

Door de gepatenteerde kniptechniek in combinatie met de speciaal ontwikkelde scharen valt het haar mooi met de krul/slagrichting mee. Onzichtbare krullen komen weer tevoorschijn en de veerkracht en vitaliteit van het haar worden versterkt. Door de manier van uitdunnen komt er meer lucht tussen dik en sterk krullend haar, waardoor het minder zwaar en droog aanvoelt. De haarpunten zullen krullen in plaats van pluizen.

Ook voor weerbarstig en fijn haar

Omdat bij deze techniek gekeken wordt naar de natuurlijke valling van het haar, is het ook toepasbaar op bijna elk ander soort haar. Het zal weerbarstig haar temmen, meer volume brengen in fijn haar, en openvallende kruinen zullen beter vallen. **Kijk op onze website voor meer informatie en foto's.**

Eigenlijk willen we er nog niet aan denken, maar helaas laat de herfst niet heel lang meer op zich wachten. Hoewel sommigen zich juist verheugen op dit jaargetijde met al zijn mooie kleuren en veranderingen in de natuur, houden de meeste mensen het liefst toch nog even vast aan het zomerse gevoel. En terecht! Maar dat betekent niet dat je nog geen voorbereidingen kunt treffen voor de naderende herfst...

Haal de

Een nieuw seizoen betekent in veel huishoudens ook dat er weer even een frisse wind door het huis waait. Tijd dus voor de grote najaars schoonmaak waarna je je huis weer in herfstferen onder kunt dompelen. Zolang het kan genieten we buiten namelijk nog volop van het zonnetje, maar zodra de herfst inzet, het buiten kouder wordt en de blaadjes van de bomen vallen, willen we eigenlijk weer niets liever dan gezellig binnen cocoonen. Daar kun je dan ook maar beter vast op voorbereid zijn.



NATUURLIJKE MATERIALEN EN WARME TINTEN

Haal de warme kleedjes en plaidjes weer van zolder of uit de kast, check hoe het gesteld is met je voorraad kaarsen en vul deze eventueel nu al aan en vervang alvast alle zomerse, kleurrijke accessoires door accessoires van natuurlijke materialen en in warme tinten. De lantaarns die je tijdens de zomer in je tuin had staan voor wat sfeerverlichting tijdens die lange, zwoele zomeravonden, kun je eventueel een poetsbeurt geven en ze vervolgens naar binnen halen voor wat meer sfeer in huis. Let er dan overigens wel goed op dat de onderkant hiervan niet te heet kan worden om brandgevaar te voorkomen.



Herfst in huis



ZODRA DE HERFST INZET, WILLEN WE NIETS LIEVER DAN GEZELLIG **BINNEN COCOONEN**

BEN JE EEN VAN DE GELUKKIGEN MET EEN OPEN HAARD IN HUIS? Leg dan de focus in je interieur hier weer wat meer op dan in de zomer waarschijnlijk het geval was. Wat kussens eromheen, een stapeltje hout ernaast en je komt vanzelf in de herfstmood. Geen echte open haard? Geen probleem! Ook een gashaard of bijvoorbeeld een elektrische haard kan voor heel wat sfeer in huis zorgen.

ZORG VOOR GOEDE VENTILATIE IN HUIS. Sowieso gezond, maar een woning die goed geventileerd wordt, warmt ook nog eens beter op. Wel zo handig dus als het buiten wat kouder wordt en de verwarming weer aangaat.



Ray-Ban

GENUINE SINCE 1937

Opruiming
Zonnebrillen

tot 50% korting

Nederland Bruist zoekt *franchisenemers* vanaf 2019

Met 33 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België én op Ibiza. **Onze doelstelling** is om meer steden te laten bruisen en te groeien naar 50 maandelijks edities. Daarom heeft Bruist met 12,5 jaar ervaring op zak een vernieuwd **franchiseconcept** opgezet.

Vanaf 2019 zijn wij op zoek naar succesvolle **fulltime topverkopers** met ervaring, die er al jaren van dromen om een eigen onderneming op te zetten.

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

Aarzel dan niet en stuur je motivatie en cv naar franchise@nederlandbruist.nl of bel met Lea Bossers 06 34590974



De Gouden Naald



D G N

Kledingreparatie Stomerij Lederwaren



Sinds
1997

**UW KLEDING...
PAST U WEER**

Veel, heel veel geld hangt er in uw kast,
namelijk als ongebruikte kleding.

Het oude wordt weer **NIEUW**.

Wat vorig jaar uit was maken wij **MODERN**.

KROMMENIEERWEG 12 - WORMERVEER

TEL. 075 628 10 30

WWW.DGNLEDER.NL

OPVALLEN?
ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340**
of mail naar **nl@nederlandbruist.nl**

BRUIST

Maak kans op een van de drie:

orchideeën

t.w.v.

€ 10,-



Johan's Orchideeën

Industrieweg 30, Wormerveer

Open zaterdag 10-16 uur, andere dagen op afspraak

075-628 66 85 | www.johans-orchideeen.nl

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

kwekerij
zaaien
passie
plantjes

zaaien
vanda
orchidee
miltonia

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.dezaanstreekbruist.nl

Stay2Balance

Kookworkshops

Maandelijks georganiseerd, dagen worden bepaald op basis van aanmeldingen.

Wil jij ook heerlijk koken, lekkere hapjes maken en daarna gezamenlijk eten?

Schrijf je dan nu in voor een kookworkshop!



**VERMELD
'BRUIST'
EN ONTVANG
€ 5,- KORTING
OP DE PRIJS
VAN € 25,-**

Stay2Balance

Diëtistenpraktijk

De Werf 5 (bij de Fysio) Zaandam
Nieuwstraat 27 (L'Salon) Purmerend
06-18168602 | www.stay2balance.nl



Maak kans op een:

Deelname kookworkshop

+ gratis
voedingsadvies

t.w.v. **€ 85,-**



Stay2Balance
Diëtistenpraktijk

De Werf 5 Zaandam &
Nieuwstraat 27 Purmerend
06-18168602 | www.stay2balance.nl



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

voeding
dieet
balans
slank

afvallen
gewicht
advies
steun

Streek 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.zaans-treekbruist.nl

Brood is gezond!



**MAANDAG
GESLOTEN!**



ROSARIUMPLEIN 13 - 1561 DX - KROMMENIE
TEL.: 075 - 6287586
WWW.JAAPBRAKENHOFF.NL