

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



NOVEMBER 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

Hoe kom jij
echt tot rust?

Lezersacties
Like & Share



Natuurlijk

“COSMETISCHE
INGREPEN
ZIJN GEEN
WONDERMIDDEL”



nog mooier

Eric P. de Weerdt werkte 25 jaar lang met veel plezier als huisarts. Drie jaar geleden besloot hij om zijn oude professie als cosmetisch arts weer op te pakken. Hij sloot zich aan bij **TheBodyManager**, een jonge en dynamische schoonheidssalon in IJmuiden. Hier verzorgt hij verschillende specialistische en cosmetische behandelingen, o.a. CACI, botox, fillers en PlexR.

“Ik vind het belangrijk om voor iedereen de tijd te nemen”, vertelt Eric. “Hier ben je geen nummer, maar word je gezien als persoon. Je krijgt van te voren alle informatie die je nodig hebt en heb je nog vragen na de behandeling, dan worden die beantwoord in het nagesprek.”

FACELIFT ZONDER MES

“We zijn een van de slechts 4 plekken in Nederland die de CACI behandeling aanbieden. Dit is de enige techniek waarmee de productie van collageen wordt gestimuleerd, zonder dat de huid eerst wordt

beschadigd.

Daarnaast worden je gezichtsspieren intensief getraind. Voor een optimaal resultaat moet je minimaal acht behandelingen ondergaan. Dan is je huid weer een stuk steviger en strakker.”

PLEXR SOFT SURGERY

Het nieuwste van het nieuwste is PlexR Soft Surgery. “Met een speciaal apparaat verdamp je eigenlijk alles wat op de bovenste huidlaag ligt - denk aan moedervlekken, wratjes en acnelittekens - zonder daarbij littekens achter te laten. Het wordt het meest gebruikt voor een ooglidcorrectie zonder snijden. In slechts een uur ben je van je hangende oogleden af.”

REALISTISCHE VERWACHTINGEN

“Ik kies bewust voor innovatieve technieken waar je de huid zo min mogelijk mee beschadigt. Ik probeer daarbij zo realistische mogelijke verwachtingen te kweken over wat ik kan bewerkstelligen. Cosmetische behandelingen zijn geen wondermiddel, het beste resultaat heb je als je ook inwendig goed voor jezelf zorgt. De huisarts in mij kan het niet nalaten daar op te wijzen!”

Cosmetisch arts

Eric P. de Weerd

Zeewijkplein 33 IJmuiden

06-48774261

infodeweerd@gmail.com

www.thebodymanager.com



**GOED OM
TE WETEN**

Eric werkt ook vanuit
andere locaties in
Zandvoort, Amsterdam,
Beverwijk en Uden.



win



Inhoud




COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus
THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BZ Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout
ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT HAARLEM BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
T 076-7115340, nl@nederlandbruist.nl
 Like ons op Facebook.com/haarlembruist

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. Merksnaam Haarlem Bruist is een merksnaam 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, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Het is november. De laatste sporen van de zomer laten we nu (helaas) toch echt achter ons en de dagen worden alsmaar korter. Dit komt natuurlijk doordat de wintertijd inmiddels is ingegaan en het daardoor steeds vroeger donker wordt.

Aan dit gegeven kunnen we helaas niet zoveel veranderen. Maar heb je daarnaast ook niet af en toe het idee dat je dagen steeds korter lijken doordat je zó veel moet? Niet alleen doordat je alle uren van de dag volplant, maar ook doordat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. Onze hersenen zijn het niet meer gewend om niks te doen, waardoor we telkens weer op zoek gaan naar iets om onszelf bezig te houden.

Bruisende lezer,

En dat terwijl zo'n moment van rust juist heel belangrijk is. Maar hoe laat je alles los en kom je echt tot rust? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

Gelukkig hebben onze ondernemers ook deze maand een momentje van rust gepakt en tijd vrijgemaakt in hun overvolle schema om ons meer te vertellen over hun bruisende ondernemingen. Zo lees je in dit magazine meer over MOMO Amsterdam en Natural Health Bailine Haarlem en komt ook Ilze Massages uitgebreid aan het woord.

Heb jij ook behoefte aan een momentje van rust? Wij bieden de oplossing: sit back and relax, Bruist erbij en ontspannen maar!

René Moes



Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Hoe kom

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuw dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

TOCH IS HET HEEL BELANGRIJK OM REGELMATIG ECHT TOT RUST te komen. Maar hoe pak je dit nou aan?

Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle to-do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer



**LAAT EVEN
ALLES LOS!**

jij echt tot rust?



mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch toch?

PAK JOUW MOMENT

Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

EXTRA TIP Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **WIE WIL DAT NOU NIET?**



Electro Training de toekomst van bewegen

Bewegen is goed voor onze gezondheid, dat weten we allemaal, maar wat nou als je niet kunt of wil bewegen? Het kost tijd, moeite, een bepaalde mate van fitheid en als je het niet leuk vindt, moet je je steeds zien te motiveren.

Electro Training (EMS) is een doeltreffende en tijdsbesparende manier om te bewegen. Met behulp van een computergestuurde simulator wordt er op gecontroleerde wijze spierstimulatie verricht, kort gezegd komt het erop neer dat je spieren worden bewogen zonder dat je daar zelf actief voor hoeft te zijn.

Het gebruik van EMS zorgt voor het opbouwen, het handhaven en/of toenemen van jouw spiermassa en kan een positieve invloed hebben

op je spieren, gezondheid, figuur, lichamelijke klachten en eventuele chronische pijnen (zie onderzoek A. Temar voor het VU).

Tijdens een EMS training worden pads op de grote spiergroepen geplaatst en zendt het apparaat zwakke impulsen uit die in sterkte en duur geregeld kunnen worden. De impulsen creëren een ritmische wisselwerking tussen de samentspanning en ontspanning en er is op dat moment geen verschil tussen de spiertraining en de normale elektrische activiteit in de spieren.

Wat levert het op?

- Spierstimulatie training duurt een halfuur maar staat gelijk aan 2 uur fitness
- De training kan een positieve invloed hebben op klachten als lage rugpijn, menstruatiepijn, bekkeninstabiliteit, cellulitis, oedeemklachten, fibromyalgie enz.
- Met EMS kun je gericht trainen op (on)gewenste lichaamsdelen
- De behandeling heeft een positief effect op chronische pijnen

Nieuwsgierig geworden?

Maak een afspraak voor een GRATIS proefbehandeling waarin:

- je een In-Take krijgt
- we je gaan meten en wegen
- we een analyse voor je maken
- je 20 minuten mag genieten van de simulator.

Lijkt het je wat en besluit je om het te gaan DOEN, besluit je dat deze manier van bewegen de jouwe is dan geven wij je een extra motivatiebonus in de vorm van 2 extra gratis behandelingen maaaaaanaaaaar alleen als je deze Bruist meeneemt!

Zie je bij Bailine Haarlem!

Betsie (Bailine therapist) en
Collette (R.Hom./Registertherapeut BCZ/
Bailine therapist, voedingsdeskundige)



het totaalconcept
voor vrouwen



KEEP IT GREEN

Je weet vast wel dat het goed is om groene thee te drinken. Deze thee zit namelijk vol met antioxidanten, vitaminen en mineralen. Dit zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt. Cafeïnehoudende groene thee kan ook je middagdip verhelpen en stimuleert gewichtverlies. Dagelijks een groen kopje dan maar? **Bredemeijer Bella Ronde, € 109,95** www.bredemeijer.nl

VEGAN GREEN

Verfgebruik in ons interieur kan en moet milieubewuster. Vanuit deze overtuiging startte Christel van Bragt haar eigen verflijn: Amazona Krijtverf. De verf is ambachtelijk vervaardigd uit uitsluitend hoogwaardige, minerale bestanddelen en natuurlijke pigmenten. Dit maakt de krijtverf 100% natuurlijk, 'vegan' en daardoor uniek in Nederland.

Amazona Krijtverf, kleur Evergreen, vanaf 0,75 liter, € 28,50 www.amazona.nl



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een sterke, stoere rugzak t.w.v € 49,99

Gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. Handig en waterafstotend!



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 november' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Ga voor Go!

FAMILY: YOU LOVE THEM OR YOU HATE THEM

Iedereen heeft familie. Familie komt in alle soorten en maten, maar wat betekent familie? Om die vraag draait het van 13 oktober tot en met 3 maart 2019 bij de tentoonstelling 'Familie' in het Stedelijk Museum Schiedam. Zo'n twintig (internationale) hedendaagse kunstenaars ontwikkelden hun visie over geboorte, opgroeien, huwelijk en afscheid.

www.stedelijkmuseumschiedam.nl

(Afbeeldingen kunnen afwijken)



GREENIFY YOUR LIFE

Planten zuiveren de lucht, brengen geluk, dempen geluid en pimpen je interieur. Greenify your life snel en makkelijk met de green friends van www.plantsome.nl. Je koopt de plant(en) online en de volgende werkdag worden ze bezorgd. De 'VerzorgingsApp' zorgt dat de planten ook awesome blijven! www.plantsome.nl

groen



This is me This is me

SHOPPING/NEWS

LIKE & SHARE/ LEZERSACTIE#2

Maak kans op een
Princess Traveller Boston
koffer t.w.v. € 99,99

De Boston koffer is een
innovatieve koffer met een
geïntegreerde paspoort-
en documentenhouder.

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 november' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



GROEN, GROENER, GROENST

In het interieur zien we al een tijdje opvallend veel groentinten. Groen toepassen in de badkamer kan makkelijk met bijvoorbeeld een plant of groene accessoires. Maar doe eens gek, en kies voor een groene opzetwastafel van Villeroy & Boch. **Villeroy & Boch | Artis, verkrijgbaar in mint, sencha en cedar, vanaf € 690,- www.villeroy-boch.nl**



ILZE MESSAGES

Ilze is geboren en getogen in Riga (Letland), reisde in haar tienerjaren door Europa en werd verliefd op Zandvoort. De zee en het strand brachten iets magisch met zich mee waardoor ze er niet meer weg wilde. Ze begon haar eerste baantje op het strand. Ondertussen is ze getrouwd en woont ze met haar man en twee kinderen in Zandvoort.

Haar passie voor massage was er altijd al. Wat begon als hobby werd door de enthousiaste reacties van haar klanten haar werk. Ze startte een opleiding tot Masseuse. Maar daar bleef het niet bij. Ondertussen heeft ze vele verdiepingscursussen gevolgd en geeft ze o.a. klassieke Zweedse massage, voetreflex massage, Shiatsu, zwangerschapsmassage en energetische massage.

Haar grote kennis en ervaring hebben geleid tot de ontwikkeling van een eigen praktische massage behandelmethode. Haar behandelingen zijn meer dan een lichamelijke ervaring. In de wereld van nu waar hectiek een grote rol speelt, is het belangrijk om in balans te zijn.

Door haar werkwijze probeert zij tijdens de behandeling lichaam en geest weer in balans te krijgen.

Ilze creëert met haar massages een plek waar je dichterbij je gevoel, emotie en ware zelf kunt komen. Een moment van rust waar dit allemaal samen kan komen. Samen met haar positiviteit en energie zul je een intense, ontspannen en hemelse ervaring beleven!

Massage op locatie, massages bij businessevents, massages in praktijk (Zandvoort).

ILZEMESSAGES@GMAIL.COM | 31 6 23 41 12 65

TARIEVEN

30 MIN. V.A. € 30,-
60 MIN. V.A. € 50,-



Foodies uit binnen- en buitenland zijn het erover eens: Bij Momo moet je gewoon een keer gegeten hebben. Pan-Aziatische gerechten van de hoogste kwaliteit, een bijzondere setting en een zeer gastvriendelijk team vormen de perfecte ingrediënten voor een unieke beleving.



The Momo Experience

Tien jaar

Als we spreken met eigenaar Yossi Eliyadoo is hij nog vol van het feest ter ere van het tienjarig bestaan van Momo. "Een geweldige avond, zoals eigenlijk elke avond in Momo", vertelt hij enthousiast. "Alleen dan met zo'n vijftienhonderd gasten. Tien jaar geleden begonnen we hier met een vooruitstrevend idee dat uiteindelijk is uitgegroeid tot een fantastisch concept waar mensen van over de hele wereld speciaal naartoe komen voor de unieke Momo experience."

Verwachtingen waarmaken

Locals nemen in de bijzondere setting van Momo plaats naast internationale VIP's en iedereen laat zich verwennen door de culinaire hoogstandjes die de keukenbrigade hier op tafel tovert. "Voor het bereiden van onze gerechten maken wij uitsluitend gebruik van verse ingrediënten van de hoogst mogelijke

kwaliteit om telkens weer te kunnen voldoen aan de hoge verwachtingen die men van ons heeft. Goedkoop zijn we niet, maar de prijs-kwaliteitverhouding is daarentegen wel zeer goed. Bij Momo krijg je als gast echt waar voor je geld en kun je optimaal genieten, of je nu komt voor een heerlijke lunch of diner of gewoon een drankje wilt drinken."

Blijven verrassen

High-end gerechten, cocktails, champagne, dj's... het hele plaatje klopt bij Momo. "En dat willen we ook graag zo houden, want dat is waar onze gasten voor komen en ook voor terug blijven komen. Hen in positieve zin blijven verrassen blijft voor ons de grootste uitdaging en die uitdaging gaan we elke dag weer maar al te graag aan." Beleef het zelf, reserveer een tafeltje en dompel je onder in de wereld die Momo heet.



MOMO RESTAURANT, BAR & LOUNGE
 HOBBEA STRAAT 1 AMSTERDAM
 020-6717474 | WWW.MOMO-AMSTERDAM.COM

Een lijst is als een mooie jas...

Hij moet precies passen

Trudy en Ron van der Elst hebben al meer dan 25 jaar ervaring in het inlijsten van allerlei afbeeldingen. Sinds 7 jaar is het bedrijf gevestigd aan Nieuweweg 57 in Hoofddorp. Veel trouwe, vaste klanten - zowel overheden en bedrijven als particulieren - weten hen hier te vinden.

Van een foto, schilderij, certificaat en eenvoudige kalenderplaat tot erespelden, oversized posters, een bruidsjurk en wandelstokken; je kunt het zo gek niet bedenken of het kan worden ingelijst. "Het is iedere keer weer een uitdaging om een creatieve oplossing te vinden", vertelt Ron enthousiast. "Wij laten je zien hoe je zorgt dat datgene wat je aan de muur wilt hangen, optimaal tot z'n recht komt."



TIP
BIJ CAPRICORN
LIJSTEN KUN JE
GRATIS PARKEREN
VOOR DE DEUR.



Capricorn Lijsten
Nieuweweg 57 - 2132 CL Hoofddorp

Nieuweweg 57 | Hoofddorp | **023-5626662**

info@capricornlijsten.nl | **www.capricornlijsten.nl**

Bewegen is ideaal om je hoofd leeg te maken. Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

Tuinieren is een gezonde manier van bewegen!

Bezig zijn met groen werkt bovendien erg **kalmerend**.

Geniet van de heerlijke geur van **kruidenthee** en neem de tijd om even heerlijk te ontspannen.

Een succesvol **ochtendritueel**? Geen nieuws of social media checken op je telefoon, maar je dag visualiseren.

Wat staat je te wachten en hoe ga je dit aanpakken?

Jezelf verliezen in een **goed boek** is een erg ontspannende bezigheid. Kies voor een boek waar je blij of geïnspireerd van wordt.

Toe aan iets meer rust? Boek een **dagje sauna** met een vriend(in), alleen of met je partner.

SUPERLATIEVEN. GEEN WOORDEN GENOEG OM HEDENDAAGSE UITVAARTEN TE OMSCHRIJVEN. LANGER, GROOTSER EN SPECIALER LIJKEN DE CODEWOORDEN. EEN UITVAART DUURDE IN HET VERLEDEN NOOIT LANGER DAN DRIE KWARTIER TOT EEN UUR.

BETER, MOOIER, GROTER, DUURDER?

Er was nog gelegenheid tot condoleren met een kopje koffie en een plakje cake en dat was het dan wel. Natuurlijk is het geen gekke ontwikkeling dat er nu meer aandacht is voor eigen inbreng door de nabestaanden, maar een waarschuwing is hier op zijn plaats: het einde lijkt zoek. Rouwbezoek van twee uur klinkt prachtig maar is in feite een slijtageslag voor alle betrokkenen waarbij de nabestaanden juist tijd en rust moeten hebben om afscheid te nemen van hun dierbare. Je moet van rouwbezoek geen toneelstuk willen maken.

En hoewel iedereen het natuurlijk voor zichzelf moet beslissen, door een uitvaart 'over de top' te organiseren wordt vaak vergeten waar het om draait, het afscheid van een dierbare.

Hoeveel mensen er bij de uitvaart aanwezig zijn maakt eigenlijk niet zoveel uit: ook met vier, zes of acht mensen kan er een waardevol afscheid zijn. Er is dan juist ruimte om nog één keer –in stilte of hardop- de overledene te zeggen wat nog ongezegd was, om nog één keer sámen te zijn. Natuurlijk kunt u ook in een afgeladen aula



nog één keer samen zijn en uw hart luchten tegenover de overledene maar het voelt minder privé.

Is dit een promotie voor kleine uitvaarten? Nee hoor, ik geef alleen het sfeerverschil even aan. En als u –ook in een aula met 200 mensen- nog iets over of tegen de overledene wilt zeggen: vooral doen! Vaak zien mensen er tegenop om in een emotionele sfeer het woord te nemen, bang om 'het niet droog te houden' en om niet uit hun woorden te kunnen komen.

Verreweg de meeste mensen kunnen niet 'uit hun hoofd' een praatje houden en al helemaal niet bij een uitvaart. Niet erg, er is niets mis met een geschreven tekst. Neem de tijd en schrijf –en herschrijf- de woorden vanuit je hart totdat er niets meer aan toe te voegen is. Ja dat is een uitputtend en emotioneel proces maar het schrijven helpt ook.

Wanneer dan de woorden maar nét kunnen worden uitgesproken en al zeker niet zonder tranen, is dat niet erg: je mag je emoties laten zien. De genodigden zullen niet alle woorden die je sprak onthouden maar ze herinneren zich het gevoel dat je opriep, waarmee je de overledene weer voor even tot leven wekte.

Recent was ik als genodigde bij een uitvaart en de dochter van de overledene hield een prachtig verhaal waarbij menigeen het niet droog hield. Tot mijn grote verbazing nam aan het einde van de plechtigheid de uitvaartleidster het woord, niet alleen om de genodigden voor hun komst te bedanken maar ook om nog maar een keer als samenvatting een aantal quotes uit het verhaal van de dochter te herhalen.... Ik heb daar zo mijn gedachten over, wat vindt u?

Ons beroep is erop gericht om mensen te 'ont-zorgen', ze werk uit handen te nemen en ze te adviseren zodat ze aan rouw en afscheid toekomen. Het kan niet de bedoeling zijn dat alle nieuwe ontwikkelingen verplichtingen worden, opgelegd door hippe trendsetters.

Martin



UITVAARTVERZORGING –SINDS 1878–
UITENDAAL

ORANJESTRAAT 21 | 2013 VA HAARLEM
023-5324486 | WWW.UITVAARTUITENDAAL.NL

Welkom in mijn danswereld!

Bij Excento vind je een zeer ruime keuze aan dansschoenen voor de meest uiteenlopende danssoorten en van diverse merken. Merendeels met hak, maar ook bijvoorbeeld platte dansschoenen voor ballet, jazz en dergelijke. En... wat veel mensen niet weten, je kunt bij **Excento ook terecht voor bruidsschoenen!**



EXCENTO
VOOR EEN GOED
EN GEDEGEN ADVIES
EN UITSTEKENDE
SERVICE

Sandra Wijffelaars
Dansschoenen in de breedste zin van het woord, dat is waarvoor je bij Excento in Tilburg terecht kunt; een winkel die is ontstaan vanuit een passie voor dansen...



EXCLUSIVE SHOES AND WEAR
EXCENTO

SCHOUWBURGRING 6, TILBURG
WWW.EXCENTO.NL

Slijtage

van tanden en kiezen



Bij Tandartsen aan de Herenweg maken we voor iedere patiënt een zorgplan op maat. Het doel daarvan is om er voor te zorgen dat eenieder zo lang mogelijk de eigen tanden en kiezen behoudt en plezier heeft van de functie en het uiterlijk er van.

Tijdens een **Periodiek Mond Onderzoek** kijken we niet alleen naar de traditionele mondziektes 'cariës' (tandbederf) en gingivitis/parodontitis (tandvleesontstekingen), maar ook naar patronen van **slijtage en erosie**. Glazuur en tandbeen dat verdwenen is, komt niet meer terug, groeit niet mee aan. Voortschrijdende slijtage kan niet alleen grote gevolgen hebben voor de functie van tanden en kiezen en het kauwvermogen, maar ook voor de esthetiek; sterk verkorte en verkleurde tanden bieden vaak geen fraai aanzicht.

Wanneer een patroon van overmatige slijtage en erosie wordt ontdekt, kan dat een halt worden toegeeroepen en kunnen functie en esthetiek voor de lange termijn worden hersteld.



TandartsenaandeHerenweg

Herenweg 103 a Heemstede | 023-7601320
 info@tandartsenaandeherenweg.nl
www.tandartsenaandeherenweg.nl



Heb je heel even?

Neem eens de tijd om een paar minuten ongestoord op je ademhaling te letten. Misschien lukt dat nu ter plekke wel. Concentreer je op het in- en uitademen, het liefst naar je buik, in 3 of 4 tellen. Alles is goed.

Ontspan je voorhoofd, je kaken en je schouders. Bij elke uitademing laat je los: de spanning in je lichaam, opkomende emoties waar je niets meer aan hebt, je gedachten die maar blijven ronddartelen en je bezig houden. Laat het los en laat het de grond ingaan, via je voeten, via je stuitje of laat het gewoon van je af glijden. Nergens oordelen, beoordelen of veroordelen: het is zoals het is en je hebt het niet meer nodig.

Na enige tijd adem je wit licht in, of een andere kleur, maar in elk geval vrolijkheid, liefde of warmte waarmee je jezelf opvult en wellicht ook je energieveld om je heen kan opvullen.

Misschien kun je op een gegeven moment voelen dat je ruimte in jezelf creëert. Door het loslaten van alles wat je niet meer nodig hebt. Door het weer opvullen van jezelf met dat witte licht. Zodat je voelt dat je alle energie, emoties en gedachten van anderen en van jezelf niet meer nodig hebt. Inademen en weer uitademen. Inademen en weer uitademen.

Vind je het lastig, dan kunnen we samen kijken hoe je jouw ademhaling optimaler kunnen krijgen.

De Praktijk voor Spirituele Psychologie ondersteunt jou om in je kracht te komen.

PRAKTIJK VOOR SPIRITUELE PSYCHOLOGIE

Zijweg 301 Haarlem | 06-23318056 | louise@louisetuijt.nl | www.louisetuijt.nl



LOUISE TUIJT-SNIPPE
SPIRITUELE COACHING
BEWUSTWORDEN

DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



GLOW is een gratis te bezoeken lichtkunstfestival in Eindhoven dat ieder jaar in november plaatsvindt. Dit jaar van 10 tot en met 17 november alweer voor de 13e keer. GLOW is te omschrijven als een grote expositie in de openbare ruimte van Eindhoven met zo'n 35 lichtkunstenaars uit binnen- en buitenland. De lichtkunstprojecten zijn met elkaar verbonden middels een looproute. Het thema voor 2018 is Shadows & Light. Kom naar Eindhoven en beleef tot bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm.

10 - 17 november 2018
Kijk voor meer informatie op
www.gloweindhoven.nl

FILMPJE KIJKEN GIRL

Girl schetst het leven van de 15-jarige Lara, wier grootste droom is om carrière te maken als ballerina. Maar haar lichaam stribbelt tegen, want Lara is geboren als jongen. Echter, samen met haar vader en jonge broertje tracht ze de wereld te trotseren. Bij de wereldpremière tijdens het Filmfestival van Cannes werd de film beloond met een minutenlang durende staande ovatie en sleepte Girl verschillende prijzen in de wacht. Vooral het acteerwerk van de jonge acteur Victor Polster maakte grote indruk.

Girl is vanaf 1 november te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN NIENKE GOTTENBOS



Je bent in verwachting, je kindje is net geboren of je hebt een gezellige kleuter om je heen rennen. Als je kinderen hebt, heb je ook huisdieren. Geen honden of katten, maar miljarden bacteriën! Ze leven in de oren, navel en vooral darmen van je kind. Je hebt ze zelf trouwens ook. Geen zorgen, jullie zijn niet vies. Deze jungle van bacteriën en andere micro-organismen is juist heel belangrijk en houdt jullie gezond. In dit boek lees je (van) alles over de bacteriën in de darmen van baby's en kinderen en oorzaken en oplossingen voor het hele scala aan kinderpoepproblemen. **DE POEPDOKTER-JUNIOR van NIENKE GOTTENBOS is nu te koop voor € 23,95**

Lessen voor de 60+ bij Studio 44

Bewegen is goed, dat weten we allemaal. Op oudere leeftijd kan het zijn dat lichamelijke ongemakken het bewegen lastiger maken waardoor u misschien meer behoefte heeft aan extra begeleiding en aandacht. Bent u benieuwd naar de expertise van onze docenten en de lessen die wij bieden? Kom dan eens een kijkje nemen bij Studio 44.

Pilates 60+

In deze les is er veel aandacht voor houding, stabiliteit en coördinatie. In stand en op de mat worden er oefeningen gedaan die zorgen voor sterke buikspieren, rugspieren, schouderpijnen en beenspieren. Het trainen van deze spiergroepen zorgt ervoor dat je beter in staat bent je evenwicht en balans te bewaren en op te vangen. Ook helpt het sterk houden van de diepe buik - en rugspieren bij het voorkomen van lage rugklachten en bekkenproblemen.

Feldenkrais 60+

Bij deze bewegingsmethode word je 'bewust door te bewegen'. Door met aandacht te bewegen, word je je bewust van niet optimale bewegingspatronen en ervaar je nieuwe mogelijkheden in beweging, die efficiënter zijn en makkelijker. Bijna alle oefeningen zijn op de mat waardoor deze les zeer toegankelijk is voor mensen die lager belastbaar zijn wegens verminderde conditie of lichamelijke klachten.

Yoga 60+

Je wordt bewust van je bewegingen, maar ook wat de beweging met jou doet en hierbij staat de ademhaling centraal. Met de adem verdiep en ontdek je de houding waardoor niet alleen de spieren sterker en meer ontspannen worden, maar ook het bindweefsel soepeler wordt. Door je ademhaling te leren voelen en controleren geeft Yoga jou de mogelijkheden om meer ontspannen en gefocust te zijn, waardoor je je prettiger en gelukkiger kan voelen.



VOOR ELKE LEEFTIJD

Op je bruiloft wil je er op je mooist uitzien. Graag verzorgt Refresh Make up & Hair, naast je kapsel, ook je bruidsmake-up. Je bent bij Pamela Wolfsen aan het goede adres.

Bruidsmake-up

van Refresh Make up & Hair



Is er een speciale gelegenheid waarbij je er op je mooist uit wilt zien? Pamela verzorgt graag je dag- en avond make-up. Met een all-in bruidsarrangement weet je zeker dat je straalt op de grote dag.

“Hiermee maak je het plaatje helemaal compleet. Het geeft veel voldoening als klanten hier blij en vol zelfvertrouwen de deur uitlopen!”

REFRESH
MAKE UP & HAIR

(gevestigd in Hairlounge Hoofddorp)
Kruisweg 947 Hoofddorp
06-23881457
info@refreshhairstalon.nl
www.refreshhairstalon.nl

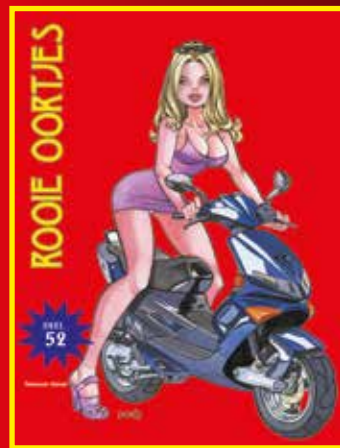


Krijg jij hier **ROOIE**

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen. Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



www.rooieoortjessexshop.nl

OORTJES van?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je ook verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken? Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox

Cadeaupakket Grey met allerlei spannende bondage toys. Een spannend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen een begin maken aan een spannend bondage avontuur...



MOND VOL TANDEN

Sta jij ook wel eens met je mond vol tanden voorafgaand aan een bespreking of belangrijk gesprek?

Volg dan de coaching bij Cyrille van Hoof, presentatiecoach. Zij zorgt ervoor dat die bedrijfspresentatie een stuk natuurlijker verloopt.



Maak een afspraak voor een **gratis** consult!

Cyrille van Hoof Presentatiecoach

06-22514882 | www.cvanhoof.nl



Genieten van het vallen
van het blad in uw tuin!

Hoveniersbedrijf
Van der Zon

Tuinaanleg • Tuinrenovatie • Tuinonderhoud • Grond- & straatwerk

info@hoveniersbedrijfvanderzon.nl | www.hoveniersbedrijfvanderzon.nl

Kijk voor
inspirerende
ideeën op
onze website

Twee jaar geleden sprak ik voor het eerst met meneer X. Hij wilde mijn hulp om er achter te komen of meneer Y, waarvan hij altijd had 'geweten' dat hij zijn verwekker was, daadwerkelijk zijn verwekker was.

DNA

X, 50 jaar oud, kreeg op 46-jarige leeftijd een hartaanval. Dat was de reden om op zoek te gaan naar zijn verwekker. X is door zijn moeder en juridische vader op 8-jarige leeftijd op de hoogte gebracht dat niet zijn juridische vader zijn 'echte' vader was, maar een andere man. De zoektocht naar zijn verwekker begon slechts met een naam. Via internet is X achter de gegevens van Y gekomen en heeft hij contact met hem gelegd. Dat liep niet zoals X had gehoopt. In plaats van een positief onthaal, werd X door de advocaat die Y had ingeschakeld gesommeerd uit de buurt van Y te blijven. X zou een stalker, een oplichter en een leugenaar zijn.

Na vele verzoeken van de kant van X om de kwestie voor eens en voor altijd duidelijk te laten worden door middel van een DNA-test, kwam als reactie van Y dat hij geen schending duldde van zijn lichamelijke integriteit en bleef er voor X niets anders over dan Y te dagvaarden.

Na een lange procedure moet Y meewerken aan het laten afnemen van een DNA-test. Als Y dat niet doet, moet hij voor elke dag dat hij weigert aan het vonnis gehoor te geven een dwangsom van € 1000,- per dag betalen.

Y heeft hoger beroep aangetekend tegen het vonnis.

Wordt vervolgd.



Krim
ADVOCaat
& MEDIATOR

Kick Smitweg 2 Haarlem
023-5737081
info@krimadvocaten.nl
www.krimadvocaten.nl

Ambachtelijke schoenmakerij en lederwaren

Sinds 1992 is Frans Freijser Schoenreparatie gevestigd in Santpoort-Noord. Hier kun je je schoenen perfect laten repareren door een vakman. Maar je kunt er ook terecht voor pantoffels, voetbedsandalen, rubber laarzen, sokken, koffers, tassen en lederwaren, lederen handschoenen, naamplaten en paraplus.



Hoofdstraat 193 Santpoort-Noord | 023-5379456 | www.fransfreijser.nl

BRUIST

Like ons op **facebook**.
www.facebook.com/HaarlemBruist

Van **WASMACHINES** tot de modernste **KOFFIEZETTERS**:
WIJ REPAREREN ALLE MERKEN VAN AEG TOT ZANUSSI



Kleine attentie wanneer
u een storing meldt via
storing@servicedienstmeijer.nl

Aangesloten bij **Uneto-VNI**
en de **Elektro Geschillen-**
commissie.

**3 MAANDEN
GARANTIE**
op elke
reparatie



Zaandam 075-616 50 97 | Haarlem 023-533 55 69
Mobiel 06-51510043 (tijdens kantooruren) | www.servicedienstmeijer.nl

Sta jij wel eens stil bij jouw keuze van werk?

'Waar vroeger je diploma je eindstation was, is het nu juist het beginpunt van een leven lang leren en ontwikkelen.'

Bron rijksoverheid.nl

Vast lopen op je huidige baan of between jobs zitten is helemaal niet raar of vreemd.

Sterker nog: Nederland telt 4,2 miljoen mensen die hetzelfde is overkomen' (bron: CBS).

En gelukkig sta je er in Nederland ook niet alleen voor. Door middel van verschillende subsidie regelingen of ondersteuning vanuit werkgevers wordt ook het financieel plaatje voor een groot deel (of helemaal) uit handen genomen.

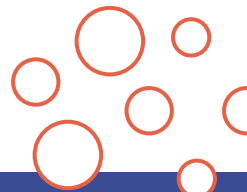
Meer grip op je eigen loopbaan!

Neem gerust contact op met het Adviesbureau Voor een Ander Geluid voor meer informatie over de mogelijkheden en hoe wij jou kunnen helpen om plezier in het werk weer terug te vinden.



voor een
AnderGeluid

Loopbaan en coaching/ Casemanagement en Re-integratie





*Van vers fruit tot complete
maaltijden, warm aan
huis bezorgd!*

PRIMEURSHOP BOL **VERS VOOR U!**



Leven in je lichaam

met Trauma Sensitive Yoga



Trauma Sensitive Yoga Nederland

Haarlem/Amsterdam

06-11485057

info@traumasensitivelyoganederland.com

www.traumasensitivelyoganederland.com

Mirjam, (niet haar echte naam) ademt langzaam in en uit voor enkele rondes eenvoudige adahalingsoefeningen voordat ze moet stoppen. Beelden te eng voor haar om te beschrijven en overweldigend.

Samen besluiten we om over te gaan op eenvoudige Trauma Sensitive Yoga oefeningen; Mirjam wordt zich bewust van haar spieren, merkt weerstand in haar lichaam op en stopt wanneer ze te opgewonden raakt.

Hoevel eenvoudige yoga houdingen voor de meesten van ons gemakkelijk en rustgevend klinken, vertegenwoordigen ze enorme vooruitgang voor Mirjam die zich jaren geleden afsneed van elke connectie met haar lichaam en haar emoties.

Mirjam is een overlevende van kindetrauma, en haar onvermogen om haar emoties onder controle te houden, haar lichaam te vertrouwen of een zinvolle en liefdevolle relatie te vormen, is een veel voorkomend

cluster van bijwerkingen die samenhangen met een complexe posttraumatische stressstoornis.

Hoe je omgaat met hoe je je voelt in de nasleep van dergelijke gebeurtenissen, bepaalt het niveau van trauma dat zich in het lichaam nestelt.

“The memory of trauma is imprinted on the human organism ... I don't think you can overcome it unless you learn to have a friendly relationship with your body.”
Bessel van der Kolk

Trauma Sensitive Yoga kan een groot verschil maken voor overlevenden van trauma's zoals Mirjam.

Peace! Esther



Beleef
november
in het theater!

Geniet van spanning bij Judas en [circus]sensatie bij Momix, drink koffie met Renée van Wegberg en William Spaaij, herleef de beroemde scènes van Charlie Chaplin met de Wêreldbând en ga terug naar de basis met een intiem concert van Jan Smit.

www.theater-haarlem.nl

**Stadsschouwburg &
Philharmonie Haarlem**

Judas

De Holleeders Dichtbij

vr 9 & za 10 nov | Stadsschouwburg

De psychologische theaterthriller wordt verteld vanuit het perspectief van de vrouwelijke omstanders van Holleeder: zijn twee zussen, moeder en nichtje. Deze aangrijpende voorstelling laat zien hoe het is als je leven dagelijks wordt beheerst door angst.



Momix (VS)

zo 4 nov | 20.15u | Stadsschouwburg

Dansers met een perfecte lichaamsbeheersing, een kleurrijk lichtspel, prachtige decors, wonderlijke geluidseffecten: je komt ogen en oren te kort.



Op de koffie bij

zo 11 nov | 20.15u | Philharmonie

Voor één keer mag u de koffie mee de zaal in nemen en heeft u een eigen tafeltje met zoete lekkernijen. Een intiem koffieconcert met Renée van Wegberg en William Spaaij.



Maarten Engeltjes

zo 11 nov | 14.30u | Philharmonie

Countertenor Maarten Engeltjes verzamelde prachtige vergeten aria's en brengt ze ten gehore samen met sopraan Emöke Barath en barokorkest PRJCT Amsterdam.



De Wêreldbänd

do 15 nov | 20.15u | Stadsschouwburg

Ze brengen een ode aan muzikale komieken en geven een draai aan beroemde scènes van Charlie Chaplin, Buster Keaton en Laurel en Hardy. Geschikt voor jong en oud.



Erik van Muiswinkel

do 22 nov | 20.15u | Stadsschouwburg

Honderd minuten lang is hij afwisselend vader, kleuter, ouwe lul, alfaman, bètadromer, meester en discipel, in een stroom van enerverende en hilarische verhalen.



Jan Smit

za 24 nov | 20.15u | Philharmonie

'Met Andere Woorden', dat in het teken staat van zijn nieuwe, gelijknamige album, wordt de tweede grote theatertournee van Jan Smit.



Toneelgroep Centrum

zo 25 nov | 14.30u | Stadsschouwburg

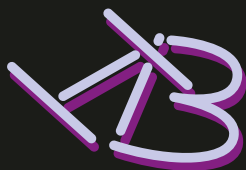
Het beroemde stuk Ajax-Feyenoord wordt speciaal voor het 100 jarige bestaan van de Stadsschouwburg hernomen als leesvoorstelling.

Je moet horen om te kunnen verstaan

Hoorbegrip voor vrije keus, uw goede keus.

Maatwerk in UW oor.

Specialist in de kleinste hoortoestellen



Hoor begrip
Haarlem &
Haarlemmermeer

Kenastraat 8 H, 2011 MX Haarlem

Bernadottestraat 169, 2131 SV Hoofddorp

Tel. 023-557 80 90 Winkelcentrum PAX

info@hoorbegrip.nl www.hoorbegrip.nl

