

# BRUIJST



*Breda*, de Parel  
van het Zuiden

Cadeautips  
voor **Moederdag**



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](http://www.JTstoffering.nl)

 JT Woning- & Projectstoffering



A man with a friendly expression, wearing a grey suit jacket and a red apron, is holding a large white sign. The sign features a background image of a plate of asparagus. The text on the sign is as follows:

**Le Cockelon**  
in samenwerking met  
Café Brasserie Het Heerenhuis:  
Wining & Dining met thema  
Hollandse Asperges

Wegens groot succes! 19 juni 2019 van 19.00 - 23.00 uur  
Een 6 gangen diner met bijpassende wijnen, speciaal  
geselecteerd door Paul Samuels van Le Cockelon.  
P.P. € 69,95. Reserveren kan alleen via [nelly@heerenhuis.nl](mailto:nelly@heerenhuis.nl)

Zuideinde 38 Koog aan de Zaan Tel. 075-6160244





6



10



21



18



32

# COLOFON

## BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
**MANAGER** Marcel Bossers  
**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Bjorn Gort  
**THEMA'S** Nederland Bruist - Annemiek Jansen  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**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  
 rené@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](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 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, Ibiz, 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.



23

# Inhoud



Mei, de maand van Dodenherdenking en Bevrijdingsdag, maar ook van Moederdag en van meizoentjes. Niet iedereen kent deze laatste term misschien nog, maar zodra je de meizoentjes (oftewel madeliefjes) her en der in het gras ziet verschijnen, weet iedereen hoe laat het is: tijd om naar buiten te gaan. De zomer komt eraan!

## *Bruisende* lezer,

En als je dan toch naar buiten gaat, waarom dan niet een uitje inplannen naar de bourgondische 'Parel van het Zuiden'? Niet voor niets kreeg Breda de titel 'Beste Binnenstad' van Nederland. Omdat wij best snappen waarom ze die titel kregen, geven we je verderop in deze nieuwste editie van *Bruist* wat tips voor een dagje Breda. Zo kun je zelf ervaren of jij het er ook mee eens bent.

Natuurlijk zijn dit niet de enige tips die je deze maand van ons krijgt. Zoals je inmiddels wel van ons gewend bent, tippen we je ook maar al te graag weer over een aantal bruisende ondernemers. Zo geven Leering & Partners en Ligthart Uitvaartzorg je een kijkje achter de schermen en deelt ook Beautysalon Diva's haar bruisende verhaal.

Nog meer tips? Zeker! Blader verder en doe inspiratie op voor een leuk cadeautje voor Moederdag. Daar scoor je ongetwijfeld punten mee bij jouw moeder!

Succes met alle tips en veel leesplezier!

**René Moes**

**ADVERTEREN?**

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

# De bourgondische Parel van het Zuiden

Een dagje Breda is altijd goed. De stad draagt niet voor niets de titel 'Beste Binnenstad' van Nederland. Slenter door de knusse straatjes, lunch of dineer bij fijne restaurants, bekijk de stad vanaf het water en shop in de vele boetiekjes die de stad rijk is.

# Bre



## SHOPPEN

De gezellige, bourgondische sfeer is één van de eerste dingen die je opvallen als je de Bredase wijk **HET GINNEKEN** betreedt. Het is een plek waar de winkels geen ketens maar speciaalzaken zijn, met ondernemers met passie voor hun zaak. Ook voor goede horeca kan men in het Ginneken terecht. Er is keuze genoeg uit de vele cafeetjes, bistro's en restaurants die vooral rond de Ginnekenmarkt liggen. Ook heeft dit gedeelte van Breda een rijke historie en veel bezienswaardigheden, zoals de Sint Janskerk en de historische waterpomp op 't Ginnekenmarktje.  
[www.hetginnekenbreda.nl](http://www.hetginnekenbreda.nl)

**MOEKE** is een begrip in veel steden en dat geldt ook voor Breda. Of je nu langskomt voor een kop koffie of om 's avonds aan te schuiven voor het diner, de sfeer is altijd huiselijk en warm. [www.moekeginneken.nl](http://www.moekeginneken.nl)

**RINGS & SUITS** in het Ginneken staat voor trouwringen en trouwpakken. Met 1000 paar ringen en 1500 stoffen wordt het gezellig winkelen voor je bruiloft met alles onder één dak. [www.ringsuits.nl](http://www.ringsuits.nl)

## CULTUUR

Met de **AR STADSTOUR** komen alle historische plekken in Breda weer tot leven. En dat op je eigen smartphone! De app is gratis te downloaden en brengt je langs de mooiste historische plekken in Breda, zoals de Onze Lieve Vrouwe Kerk en de kleine hofjes en straatjes rondom het Kerkplein waar je na de tour neer kunt ploffen op een zonovergoten terras. Voor meer informatie over de Augmented Reality Stadstour ga je naar de VVV. [www.vvbreda.nl](http://www.vvbreda.nl)



## DE KOEPEL

Prison Escape is een interactieve beleving met de Koepelgevangenis van Breda als speelveld. Prison Escape geeft je het gevoel dat je regelrecht in een gevangenisfilm bent gestapt. Durf jij het aan en streep jij een gevangenisontsnapping van je bucketlist? [www.prisonescape.nl](http://www.prisonescape.nl)






## FESTIVAL

**HET BREDAZAZZ FESTIVAL** is het oudste en grootste jazzfestival van Nederland en Europa. Alle buitenconcerten zijn gratis toegankelijk en door de brede programmering met diverse jazz gerelateerde muziekstijlen is er voor ieder wat wils. In totaal vinden gedurende de vier festivaldagen, van 30 mei tot en met 2 juni, ongeveer 180 verschillende optredens plaats.

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



## ZOEK DE RUST OP

Niets fijner dan in de hectiek van de stad even de rust opzoeken. **PARK VALKENBERG** ligt in de binnenstad van Breda, op de doorgangsroute van het Centraal Station naar het centrum van de stad. Vroeger was het park de tuin van het Kasteel van Breda. Naast Park Valkenberg ligt **HET BEGIJNHOF**. Wie aan de Catharinastraat de poort van het Begijnhof binnenstapt, waant zich eeuwen terug in de tijd.

## BOOTJE VAREN

Bekijk Breda eens vanaf het water en maak **EEN RONDVAART** door de haven en over de singels. De schipper vertelt onderweg over de geschiedenis van de stad en de bezienswaardigheden die je passeert. Een rondvaart is mogelijk van 31 maart t/m 31 oktober. Na de boottocht tijd voor een biertje? Aan de Haven, één van de oudste straten van Breda, vind je heel veel leuke tentjes en terrasjes. Proost!

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



Ben je een dagje in Breda en is het zonnig weer? Dan is **BELCRUM BEACH** de uitgelezen plek om neer te strijken voor een lekker verkoelend drankje en dat fijne strandgevoel. Vanaf het centrum is het goed te lopen naar het stadsstrand waar bijna alles van restmateriaal gemaakt is. [www.belcrumbeach.nl](http://www.belcrumbeach.nl)



# KANTOORRUG, COMPUTERNEK OF MUISSCHOUDEUR?

## HERKEN JE DIT?

Een pijnlijk, stijf gevoel tussen de schouderbladen waardoor je beperkt wordt in je bewegingsvrijheid. Vaak zijn deze klachten al een tijdje aanwezig en kan het gepaard gaan met een trekkend gevoel aan de achterkant van de schedelrand, wat maar al te vaak resulteert in hoofdpijn. Je grijpt naar een pijnstillertje, maar het gevoel alsof je in een harnas zit blijft. Dagelijkse bezigheden, zoals bijvoorbeeld computerwerk, kunnen er toe leiden dat het schoudergebied het flink te verduren heeft. Blijf je te lang doorlopen met dit soort klachten, dan ligt een aandoening zoals frozen shoulder op de loer. Wees er op tijd bij en kom eens langs voor een klachtgerichte massage van het schouder/rug/nek-gebied.

Afhankelijk van de ernst van de klachten voel je al na enkele behandelingen meer ruimte in het schoudergebied en zal het pijnlijke en stijve gevoel afgenomen zijn.

In combinatie met oefeningen en bewustwording van mogelijke oorzaken, zal je je snel een stuk lekkerder in je vel voelen. Ben je aanvullend verzekerd voor alternatieve geneeswijze, dan is mogelijk dat de behandelingen vergoed worden. Check hiervoor je verzekeringsvoorwaarden.

**Voor meer informatie of het maken van een afspraak:**  
[www.leeringenpartners.nl/massagepraktijk](http://www.leeringenpartners.nl/massagepraktijk)







PEUGEOT



# ***DE NIEUWE PEUGEOT 208*** 100% ELEKTRISCH

Reserveer via: [www.vanmossel.nl/peugeot](http://www.vanmossel.nl/peugeot) | Met 11 vestigingen dicht bij u in de buurt

# Van Mossel

Lucardi  
—juwelier—

GRAVEREN  
7<sup>99</sup>

ZILVEREN  
KETTING

39,<sup>99</sup> **29<sup>99</sup>**

ZILVEREN  
ARMBAND

29,<sup>99</sup> **24<sup>99</sup>**

ZILVEREN RING

34,<sup>99</sup> **29<sup>99</sup>**

# Speciaal voor

Kortings-  
code  
BRUIST2019

Shop jouw cadeau op [www.lucardi.nl](http://www.lucardi.nl)

en ontvang t/m 12 mei 2019 10% EXTRA KORTING  
op online bestellingen met kortingscode: bruist2019

*\*Zie de actievoorwaarden op [www.lucardi.nl](http://www.lucardi.nl) voor de uitsluitingen.*



**D** DUIFHUIZEN  
Tassen & koffers

# Moederdag

1. Emily & Noah buideltas white, € 49,95 2. Duifhuizen Tassen & Koffers, koffer, titan paradoxx white 68 cm, € 109,95  
3. DKNY Hutton handtas blush, € 248,- 4. Guess Fleur shopper M roze, € 135,- 5. Valentino Divina portemonnee L cipria, € 55,- 6. Guess Fleur portemonnee roze, € 54,95 7. Charm crossbody tas white, € 25,- 8. Ted Baker Aubrie make-up tas light pink, € 39,- 9. Ted Baker Candice toilettas L nude, € 46,-

De meeste modellen zijn ook in andere kleuren/varianten verkrijgbaar. Ga naar [www.duifhuizen.nl](http://www.duifhuizen.nl) voor meer informatie.

Vraag Jennifer Bouwman naar de behandelingen die zij biedt in haar salon en haar lachende antwoord is: "Heb je even?". Het aanbod van Beauty & Body Clinic Zaanstad is namelijk zeer uitgebreid.

# Kom in shape voor de zomer



Met de Size Zero Easy Shape Trainer is het mogelijk binnen een paar weken helemaal 'in shape' te komen.

Met de Size Zero Easy Shape Trainer pakken we uw specifieke probleemzones heel doeltreffend aan. Wij adviseren om gedurende minimaal 4 weken, 2 keer per week de Size Zero Easy Shape Trainer behandeling te ondergaan.

Op deze manier kunnen er maximale resultaten worden behaald. Er vinden regelmatig metingen plaats, zodat uw vorderingen duidelijk zichtbaar worden gemaakt. **Maak nu voordelig kennis met de Size Zero Easy Shaper Trainer, nu van € 59,- voor € 39,-!**



Beauty & Body Clinic

Beauty & Body Clinic | Eigenaresse: Jennifer Bouwman

Mahoniehout 10-12 Zaanadam | T. 06-57700603  
[www.beauty-and-body-clinic.nl](http://www.beauty-and-body-clinic.nl)



SPECIAAL  
VOOR  
BRUIST LEZERS:  
EEN  
10-RITTENKAART  
VAN € 500,-  
VOOR € 399,-

# NEED

# BROWS ?

# HAIRSTROKES

microblading

T. 075 642 3332

W. SYLVIAVANKUIJK.NL

# Samen **SPORTEN** in de buitenlucht



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.



**ACTIEF BEWEGEN  
EN SPORTEN MET  
PLEZIER**

Nu ook  
trainingen in  
**Assendelft!**

**NU 2 maanden  
VOOR DE PRIJS VAN 1**

# Poetsen alleen is niet genoeg...

Als ik naar de mondhygiëne bij mijn patiënten vraag, komen zij vaak niet verder dan een- of tweemaal daags tandenpoetsen, maar met alleen tandenpoetsen maak je niet je volledige gebit schoon. Tandvleesproblemen beginnen daarom meestal tussen de tanden en kiezen.

Veel mensen weten niet hoe belangrijk het is om ook tussen de tanden en kiezen te reinigen. Als je je gebit reinigt door enkel te poetsen maak je je gebit maar voor 50% schoon. De haren van de tandenborstel komen namelijk niet tussen de tanden en kiezen en ook hier gaan veel plak en voedselresten zitten. Deze bacteriën laten na 24 uur afvalstoffen los, waardoor het tandvlees gaat ontsteken.

Het is daarom raadzaam om dagelijks met tandenstokers of ragertjes (tegenwoordig ook te koop van kunststof) tussen de tanden en kiezen te reinigen. In eerste instantie zal het misschien bloeden, maar als u dit dagelijks volhoudt is de bloeding met 5 tot 7 dagen over en wordt het tandvlees mooi roze, stevig en gezond. Start dus nog vandaag!

Mocht u hier moeite mee hebben, dan kunt u altijd een afspraak met mij maken.

**Uw bezoek wordt geheel of gedeeltelijk uit uw aanvullende tandartsverzekering vergoed en u bent vrij in de keuze van uw mondhygiënist.**

**Willy Kloosterboer is al 35 jaar mondhygiënist waarvan ze 32 jaar op de poli kaakchirurgie in het Zwaans Medisch Centrum heeft gewerkt. Vanaf 2004 is zij vrij gevestigd. Zij werkt nog steeds 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](http://www.medi-mondzorg.nl)

Wat iedere  
vrouw zoekt...  
hebben wij!

# Get Gelished!

# VRIS

KAPPERS



Wekenlang plezier  
van kleur op je  
nagels, slijt niet,  
direct droog en  
dat alles zonder  
schade voor je  
natuurlijke nagels.

Gelish is een revolutie binnen nagelstyling. Uniek aan Gelish is dat het wordt aangebracht als nagellak, terwijl het uithardt als gel. Het voelt en ziet eruit als een gewone nagellak. Dit zonder de natuurlijke nagel te beschadigen. Het resultaat: prachtige nagels die er tot wel 3 weken gegarandeerd fantastisch uitzien. Deze professionele manicurebehandeling kunt u combineren met uw bezoek aan de kapper. **Zelf ervaren? Maak nu een Gelish-afspraak bij styliste Marit.**

Voordelen Gelish soak off polish:

- Tot wel 3 weken lang mooi gelakte nagels
- Aangebracht als nagellak, uitgehard als gel
- Ruime keuze aan kleuren
- Niet schadelijk voor de natuurlijke nagel
- Na de behandeling direct droog
- Ieder seizoen de allernieuwste trendkleuren



WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE - 075 640 80 90

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

KAPPERS  
VRIS



Wacht met het buitenzetten van vorstgevoelige planten tot na de ijsheiligen. Na 15 mei treedt er namelijk **geen nachtvorst** meer op.

Mensen die in mei worden **geboren**, zijn vaak langer dan gemiddeld vanwege het **daglicht** waar de zwangere vrouwen aan zijn blootgesteld.

In mei zie je overal **meizoentjes** (madeliefjes) in het gras verschijnen. Je kunt zowel de bloemetjes als het blad eten. **Madeliefjes in de knop** smaken nootachtig. Een geopende bloem smaakt wat bitter.

Op 17 mei wordt wereldwijd in ruim 130 landen **IDAHOT** gevierd, de Internationale dag tegen homo-, bi- en transfobie.

**Last van een dipje?** Van de **geuren** munt, sinaasappel, kaneel en eucalyptus is bekend dat ze opwekkend werken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een gezellige en grappige collega. Je voelt je snel positiever en je krijgt weer **nieuwe energie**.



# Een bijzonder

Aandacht, persoonlijk en tijd zijn de kenmerkende facetten aan de werkwijze van Lighthart Uitvaartzorg. We bieden de familie veel ruimte om de uitvaart naar eigen inzicht in te vullen.

## Locaties

Het overlijden van een dierbare is een ingrijpend moment in ieders leven. Het is dan prettig om op uw eigen manier invulling te geven aan deze bijzondere week. Het is dan fijn om mensen te helpen en begeleiden om de juiste beslissingen te nemen. Een uitvaart die bij u past, waarin we u alle tijd, rust en ruimte willen bieden. Passend bij de overledene zijn wij altijd op zoek naar locaties. Een daarvan is zeker 't Paviljoen Twiske.

## Paviljoen Twiske

Vorig jaar mochten we een familie begeleiden. Zij hadden specifieke wensen over de uitvaart en de condoleance na de uitvaart. Het is fijn om te werken met locaties welke meedenken, zodat we de laatste wens van iemand wel kunnen vervullen.

Bij Paviljoen Twiske is veel mogelijk. Een uitvaart elders en de condoleance op deze locatie. Ook de uitvaart binnen of buiten bij het Paviljoen is bespreekbaar. Paviljoen Twiske heeft een mooi terras aan het water en ligt midden in het natuurgebied.

**In een voorgesprek luister ik naar de wensen van de mensen ten aanzien van hun uitvaart. Ik begeleid ze in het maken van hun keuze en draag mogelijkheden aan. In de komende periode zal ik schrijven over een aantal uitvaarten. De families hebben mij toestemming gegeven hun voorbeeld te gebruiken om u, de lezer een indruk te geven van wat er zoal mogelijk is. Wellicht helpen deze verhalen ook om over uw laatste reis na te denken.**



Lighthart Uitvaartzorg | Weiver 7 1561 XA Krommenie

Telefonisch bereikbaar: 06-34768926 | [www.lighthartuitvaartzorg.nl](http://www.lighthartuitvaartzorg.nl)



@mirelledraaijer



lighthartuitvaartzorg

# afscheid bij Paviljoen Twiske

Het team van Paviljoen Twiske verzorgt de gasten tot in de puntjes met heerlijke drankjes en hapjes. Wanneer u een lunch, buffet of BBQ wenst, is dit ook mogelijk. De chef-kok maakt de heerlijkste gerechten! Koffie of thee met iets lekker behoort natuurlijk ook tot de mogelijkheden.

Voor meer informatie en mogelijkheden kunt u contact opnemen.

## Wensenboekje

Praten over de eigen dood is voor veel mensen niet gemakkelijk, maar voor uw nabestaanden kan het fijn zijn te weten dat ze bij uw overlijden handelen naar uw wensen. U kunt dan zelf uw afscheidslocatie bedenken. Wij helpen u hier graag mee in een persoonlijk en vrijblijvend gesprek.



Noorderlaik 8, 1511 BX Oostzaan | 075-6844831

info@paviljoentwiske.nl | www.paviljoentwiske.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,-**



Wandelweg 3, Wormerveer | 075-2047020 | [www.mondzorgwandelweg.nl](http://www.mondzorgwandelweg.nl)



# Vernieuw uw huid en straal

**Steeds vaker horen we over huidpeelings met zuren. Bij ons in de salon stemmen wij de peeling af op uw wensen, zelfs de overgevoelige huid mag nu ook!**

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.

De dermatologen van Dr. Babor hebben zich opnieuw verdiept in deze vorm van behandelingen en het gebruik voor thuis en bereiken zichtbaar resultaten in korte tijd.

## **De huid ziet er jonger, strakker en egaler uit!**

Aha peeling (fruitzuur-peeling) is een chemische peeling die de huidcellen stimuleert tot celvernieuwing. De bovenste huidlaag wordt verweekt en gaat hierdoor sneller afschilferen. In de diepere huidlagen worden de productie van collageen en elastine vezels geactiveerd, waardoor de huid gladder, voller wordt.

**Behandelingen vanaf € 65,-**



**BABOR**  
BEAUTY SPA

**Babor Beauty Spa By Mariëlle Bloem** | Eigenaresse: Mariëlle Bloem  
Dorpsstraat 40, Wormer | **075-7370270** | [www.baborbeautyspawormer.nl](http://www.baborbeautyspawormer.nl)

# 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](http://www.huisartsvanloenen.nl)**



# DAGJE UIT

## NATIONALE MOLENDAG



Bezoek één van de 950 molens die op Nationale Molendag hun deuren openen. Molenaars doen hun uiterste best om hun molen zo mooi mogelijk te versieren met vlaggen en bloemen. Je wordt door de molenaar rondgeleid, ontvang een uitgebreide uitleg over het type molen en mogelijk mag je de molenaar een handje helpen bij het draaien van de wieken. Voor kinderen worden vaak leuke activiteiten georganiseerd, waarmee ze op speelse manier in contact komen met het molenaarsvak. De beste en leukste manier om de molens te bezoeken is op de fiets. Haal een fietsroute bij een lokale VVV.

**Elk jaar in het tweede weekend van mei, dit jaar op 11 en 12 mei.**  
[www.molens.nl/nationalemolendag](http://www.molens.nl/nationalemolendag)

## FILMPJE KIJKEN

### DETECTIVE PIKACHU

In de eerste live-action Pokémon-film zien we Pikachu zoals we hem nog nooit gezien hebben. Het verhaal begint wanneer privé-detective Harry Goodman vermist raakt. Zijn zoon Tim gaat op zoek naar de reden van zijn verdwijning. Hij krijgt hierbij hulp van de voormalige partner van zijn vader: detective Pikachu, een schattige, hilarische, maar verwarde detective. Het enige mens-Pokémon duo dat elkaar kan verstaan, besluit samen te werken om het mysterie te ontrafelen.

**POKÉMON DETECTIVE PIKACHU draait vanaf 8 mei in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DIANA LEEFLANG





Vlogger Diana Leeflang, beter bekend als D is for Dazzle, presenteert in OFFLINE creatieve projecten voor een middag zonder laptop en smartphone. Maar liefst 270.000 YouTube abonnees en 240.000 Instagram volgers kijken dagelijks mee in haar leven. Toch heeft de populaire Nederlandse blogger en vlogger ook wel eens behoefte aan een offline moment. Wie niet? In dit boek laat Diana zien hoe je alledaagse dingen verandert in een creatief project. Ook word je door middel van de vragen en opdrachten uitgedaagd iets nieuws te leren over jezelf. Aan de slag!  
**OFFLINE van DIANA LEEFLANG is vanaf 7 mei voor € 15,- te koop bij de boekhandel.**

# ZAANSCH FAAM

Vintage & Feelgood



 /ZAANSCH\_FAAM  
 /ZAANSCHFAAM



goodmorning cup  
v.a. € 9,95 p/st.

WWW.ZAANSCHFAAMWEBSHOP.NL | WESTZIJDE 130 ZAANDAM

## Jouw diëtist in de Zaanstreek!

Of je nu komt voor tips over voeding of dat je het hoog tijd vindt om iets aan je gewicht te doen...

Iedereen ontvangt een warm welkom bij diëtistenpraktijk stay2balance.



**Stay2Balance**  
Diëtistenpraktijk

06-18168602 | De Werf 5 Zaandam &  
Boterbloem 1A Purmerend  
[www.stay2balance.nl](http://www.stay2balance.nl)  
Facebook: Diëtistenpraktijk Stay2Balance

# OPVALLEN?

## ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340**  
of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

# BRUIST



# Slaap jij ook slecht?

's Avonds moeilijk in slaap komen, midden in de nacht wakker worden en vervolgens uren wakker liggen? Dat je niet de enige bent, is slechts een schrale troost. Bruist geeft een paar handige slaaptips.



**DRINK NIET TE VEEL ALCOHOL** Huh? Maar als ik alcohol gedronken heb, val ik juist zo lekker in slaap. Klopt. Maar de slaap die je krijgt na een aantal wijntjes is een stuk minder goed. Dit komt doordat alcohol uitdrogend werkt.

**ZORG VOOR ROUTINE.** Naar bed gaan en opstaan op hetzelfde tijdstip helpt écht. Dit zorgt voor een stabiele, natuurlijke slaapcyclus die het lichaam nodig heeft om goed uit te rusten.

**HET IS BELANGRIJK DAT JE RUST** in je hoofd hebt voordat je gaat slapen. Heb je duizend dingen die je nog wilt doen en kun je daar in bed alleen maar aan denken? Schrijf ze op, zodat ze niet meer in je hoofd zitten.

**OVERDAG REGELMATIG BEWEGEN** zorgt ervoor dat je 's avonds heerlijk kunt slapen. Maar 's avonds sporten is niet slim als je moeite hebt met slapen. Doe het dan rustig aan of maak een fijne, ontspannende wandeling.

**BLAUW LICHT VAN TELEFOON** of televisie laat op de avond zorgt ervoor dat je niet goed slaapt. Kun je je telefoon echt niet weerstaan? Houd hem dan tenminste 35 centimeter van je ogen en zet je scherm op nachtmodus.



# Voor de liefste



1. Scandal à Paris Eau de Toilette van Jean Paul Gaultier, vanaf € 52,- [www.jeanpaulgaultier.com](http://www.jeanpaulgaultier.com)
2. Sensuous Hair Mist van de Suede Orris Collectie van Molton Brown, € 60,- [www.moltonbrown.com](http://www.moltonbrown.com)
3. Bloom of Rose Eau de Toilette van Guerlain, vanaf € 64,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
4. my glow passion blush van essence, € 2,89 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
5. Dove Shower Mousse Acai Oil, € 6,99 [www.dove.com](http://www.dove.com)
6. Aladdin Lipstick Whole New World van MAC Cosmetics, [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)



*moeder*

De allerliefste vrouw is natuurlijk je moeder en die verwen je op Moederdag met een heerlijk ontbijt op bed en uiteraard ook met een leuk cadeau. En omdat iedere vrouw nu eenmaal ges is op beauty, zit je met deze gifts altijd goed!

7. Blooming Radiance sheet mask van Love Beauty and Planet, € 3,99 [www.lovebeautyandplanet.com](http://www.lovebeautyandplanet.com)  
 8. Good Girl van Carolina Herrera, vanaf € 62,30 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)  
 9. La Vie est Belle en Rose van Lancôme, vanaf € 84,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)  
 10. Délice de Poudre Bronzing Powder van Bourjois, € 16,99 [www.bourjois.com](http://www.bourjois.com)  
 11. Chloé les Mini, per stuk € 35,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)  
 12. Royal Palette Queen Tarzi, € 44,99 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

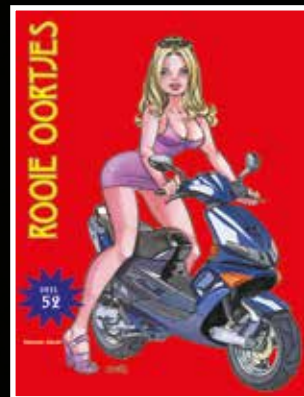
# Vier samen een ni

**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](http://www.rooieoortjessexshop.nl)

# euwe lente

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je 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**, met allerlei spannende bondage toys. Een enerverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen aan een opwindend bondage avontuur...

# Het mooiste eiland van *Santorini*

Het Griekse Santorini behoort tot de eilandengroep der Cycladen in de Egeïsche Zee. Het bestaat feitelijk uit zes eilanden (Thira, Thirassia, Aspronisi, Paléa Kaméni, Néa Kaméni en Christiani) die zijn ontstaan tijdens de uitbarstingen van de vulkaan, circa 3.500 jaar geleden, in het midden van het eiland.



Santorini spreekt tot de verbeelding, met de blauwe daken, de witgekalkte huizen en de prachtige zee eromheen. Vooral het landschap aan de westkant van het eiland is erg imposant met de enorme, uit zee oprijzende, steile klippen waarvan de toppen worden gesierd door helderwitte huisjes. Terrasjes met tavernes, bars, winkeltjes en kerkjes geven Santorini een eigen sfeer en stijl. Door vulkaanuitbarstingen in het verleden bestaan de meeste stranden van het eiland uit zwart lavazand. Verder zijn er kiezelstranden, witte stranden en zelfs rode stranden met opvallende rode rotsen.

**DE AUTO IS DE ENIGE MANIER** om het eiland met de bergen en heuvels te verkennen. Te voet of met de fiets is geen optie. Ook het openbaar vervoer is matig geregeld. Met de auto kun je de allermooiste plekjes bereiken, zoals Red Beach (het rode strand) bij Akrotiri, Perivolos Beach of het prachtige oude stadje Megalochori.

**NIET TE MISSEN PLEKJES** zijn het schilderachtige Pyrgos en Akrotiri, waar je Nikolas Cave zeker een bezoekje

# de Cycladen



moet brengen voor hun wereldberoemde tomatenballetjes. Rijd je langs de westkust naar het noorden, bezoek dan ook zeker de 17de eeuwse stad Megalochori en Santo Wines, de grootste wijnproducent van het eiland, voor een heerlijk glas lokale wijn. De gastvrijheid van de lokale bevolking en de heerlijke keuken van de Middellandse Zee maken Santorini tot een paradijsje. In de keuken wordt veel knoflook gebruikt, de tzatziki is heerlijk en de wijnen van Santorini van de typerende Assyrtiko druif zijn superlekker.

## **SANTORINI STAAT BEKEND OM ZIJN MOOIE ZONSONDERGANGEN.**

De bekendste is bij Oia, maar daar kan het erg druk zijn. Rijd daarom eens naar de vuurtoren van Akrotiri. Van hieruit heb je een spectaculair zicht op de zonsondergang en op de vulkaan. Je kan ook naar Skaros Rock klimmen, waar het uitzicht op Fira en Imerovigli prachtig is.

## **ISLAND HOPPEN**

Je kan een week (of langer) verblijven op Santorini, maar je kunt ook gaan 'island hoppen'. Dan combineer je meerdere Cycladen eilanden tijdens één reis.

⋮ SANTORINI  
 ⋮ SPREEKT  
 ⋮ TOT DE  
 ⋮ VERBEELDING



# *Vollere wimpers?*

Lash lifting is een behandeling om de natuurlijke wimpers te krullen zonder gebruik van wimperextensions of mascara. LVL (Lash Volume Lift) is een wimperbehandeling, die de natuurlijke wimpers lift. De wimpers worden meer gelift dan met de reguliere wimperpermanent-behandeling, waar rollers of tangen bij worden gebruikt.

Bij LVL wordt er namelijk gebruikgemaakt van siliconen pads, waarmee wimpers vanaf de wortel worden gelift en deze vorm minimaal 4-8 weken behouden.

## **WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN LVL EN WIMPERPERMANENT?**

Met Wimperlifting van LVL Lashes lift u uw natuurlijke wimpers. Deze unieke behandeling met siliconen pads is geschikt voor elke wimpersoort en lengte. Daarnaast wordt er geen gebruik gemaakt van wimperkrultangen, zoals bij wimperpermanent! Wimperlifting door middel van siliconen pads is dus niet schadelijk voor uw wimpers en geeft een volledige voeding vanaf de haarwortel. LVL Lashes Wimperlifting is daardoor dus ook niet te vergelijken met wimperpermanent. Bij wimperpermanent worden klemmen of rollers gebruikt, waardoor er snel broze wimpers ontstaan. De wimperhaartjes breken af, doordat de haarwortel niet genoeg voeding krijgt.



## VOORDELEN VAN LVL

1. Resultaat 4 tot 8 weken zichtbaar.
2. U hoeft geen mascara en/of wimperkrultang meer te gebruiken na de behandeling.
3. Voelt licht en natuurlijk aan voor de klant.
4. Ogen lijken groter.
5. Geeft een natuurlijke uitstraling.
6. Niet schadelijk voor de natuurlijke wimpers.
7. Bestendig tegen water, douchen, tranen, zwemmen en slapen.

## WIMPEREXTENSIONS

Iedereen wil lange, volle wimpers. Iedere ochtend is het weer een strijd om je wimpers zo lang en zo vol mogelijk te krijgen met je mascara en wimperkrultang. Het kan heel frustrerend werken als dit na een lange tijd niet wil lukken. Daar is nu een oplossing voor: wimperextensions. Het werkt hetzelfde als hairextensions, alleen nu speciaal uitgerust voor je wimpers en je hoeft geen mascara meer te gebruiken.

Altijd al perfecte wimpers willen hebben? Dat is nu mogelijk! Ben je op zoek naar een natuurlijke look met volle wimpers zonder mascara, dan is de One-By-One techniek iets voor jou. Ben je op zoek naar een glamourlook met extra volle en zwarte wimpers? Ga dan voor de Russian Volume techniek.



Westzijde 45A Zaandam | 06-44810342  
[www.beautydivas.nl](http://www.beautydivas.nl)

## DE BEHANDELING

Wimperextensions zijn een verlenging en verdikkingsstelsel voor de natuurlijke wimpers. Het zijn perfect nagebootste wimpers van hoogwaardige zijden kwaliteit. Eén voor één worden deze zijden wimpers bevestigd aan uw eigen wimpers. Er zitten gemiddeld 60 tot 90 natuurlijke wimperhaartjes per oog. Op elk haartje wordt een wimperextension bevestigd met speciale lijm. Door de nauwkeurige plaatsing van de wimperextensions wordt er een uiterst mooi resultaat behaald. Niemand zal de extensions van de natuurlijke wimpers kunnen onderscheiden. De lengte, curve en de dikte kun je zelf bepalen. Zo kun je een look creëren die bij je past!

## HOE LANG BLIJVEN DE WIMPEREXTENSIONS ZITTEN?

De wimperextensions worden semi-permanent geplaatst. Dit houdt in dat de wimperextensions zullen blijven zitten totdat uw eigen wimper (samen met de extension) op de natuurlijke manier vanzelf uitvallen of dat de wimperextensions verwijderd worden. Wimpers hebben een cyclus van ongeveer 8 weken. Om een mooie volle wimperlijn te behouden wordt geadviseerd om iedere 2 tot 3 weken een zogenaamde "refill" behandeling te ondergaan.

Benieuwd wat ik nog meer voor u kan betekenen?

Kijk eens op de website!



Tover de lente op je bord met deze zonnige recepten. Geniet van deze heerlijke asperges of van de pasta met grote garnalen. De lente heeft genoeg te bieden.

# Asperges met zalm

2 PERSONEN - 45 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

500 gr asperges  
scheut melk  
peper en zout  
125 ml crème fraîche  
1/2 citroen  
1 theelepel maïzena  
200 gr gerookte zalm,  
in plakken  
bosje verse bieslook

Aspergepan of  
grote soeppan

Schil de asperges en snijd de laatste 3 cm eraf. Breng in een aspergepan water aan de kook met een scheut melk en een snufje zout. Heb je geen aspergepan, gebruik dan een grote pan waar de asperges in kunnen liggen. Kook de asperges 7 minuten en laat ze nog 5 minuten nagaren in het water. Schep een soeplepel van het kookvocht in een pannetje, voeg de crème fraîche toe en roer goed door. Knijp de citroen uit bij de saus. Breng het mengsel aan de kook, voeg de maïzena opgelost in een paar druppels water toe en laat de saus indikken. Breng op smaak met peper, zout en fijngehakte bieslook. Wikkel een stukje zalm om de asperges. Serveer de asperges met de bieslooksous en krieltjes.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEEJTJES

Houd een glas even onder warm water en zet het over **HARDE BOTER** heen. Die is snel weer zacht en smeerbaar.



**BASTERDSUIKER** blijft zacht door een broodkorstje of marshmallow in de verpakking te stoppen.



**PASEN?**  
**BEWAAR HALVE EIERSCHALEN,** zet ze in een eierdoosje en brand er een (geel) waxinelichtje in.



Verf **PAASEIEREN** niet, maar teken er leuke gezichtjes op. Vrolijkheid gegarandeerd.

# Pasta met garnalen

2 PERSONEN - 40 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

180 gr pasta  
3 tomaten  
3 teentjes knoflook,  
fijngesneden  
2 sjalotjes, fijngehakt  
150 tot 200 gr grote,  
gepelde garnalen  
scheut witte wijn  
100 ml room  
peper en zout  
verse basilicum  
handje sla  
2 eetl Parmezaanse kaas

Kook de pasta gaar volgens de verpakking. Snijd de tomaten in vieren en verwijder de waterige gedeeltes en de pitjes. Snijd de rest van het vruchtvlees in blokjes. Verhit de olie of boter in een grote pan en fruit de knoflook en de sjalotjes aan. Voeg na een paar minuten de garnalen toe en bak ze 2 minuten mee. Blus af met een scheut witte wijn. Laat de alcohol verdampen en giet dan de room erbij. Breng de garnalen en de roomsaus op smaak met peper en zout en voeg de basilicum toe. Schep de gekookte pasta en 2/3 van de stukjes tomaat erdoor en verwarm even mee. Serveer de pasta met wat sla, de overige blokjes tomaat en de Parmezaanse kaas.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

## Schud KNOFLOOKTEENTJES

in een plastic doosje  
15 seconden heen  
en weer. Door de  
wrijving laat het  
schilletje vanzelf los.



Was DRUIVEN  
en vries ze in.  
Voila: vrolijke  
ijsblokjes  
om je drankje  
te koelen.



## Een SNIJPLANK

maak je snel  
en hygiënisch  
schoon met  
waterstofperoxide,  
te koop bij de  
drogisterij.



VERWARM EEN  
CITROEN eerst  
20 seconden  
in de magnetron  
dan komt er  
meer sap uit.

BIJ INLEVERING VAN DEZE ADVERTENTIE  
DEZE HELE MAAND... **30% KORTING**  
**OP DE GEHELE COLLECTIE!**



M E T S E L A A R  
o p t i e k

Gedempte Gracht 63  
1506 CC Zaandam  
T 0299 - 41 45 64

[WWW.METSELAAROPTIEK.NL](http://WWW.METSELAAROPTIEK.NL)