

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



NOVEMBER 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

#Doeslief
13 november Wereld
Vriendelijkheidsdag

Win met onze
lezersacties

Genieten van
comfort food



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 vier 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 verdampt 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. PLEXR Soft Surgery is een behandeling waarbij je op een effectieve manier snel van jouw hangende oogleden af bent.”

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 Weerdt
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.



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.

Waarom naar Hoorbegrip?

- Echte aandacht voor uw wensen en behoeften.
- Altijd contact met dezelfde audicien.
- Audicien 5 dagen per week aanwezig.
- Zeer vakkundige, gedegen hoortoestelaanpassing.
- Gebruik van de nieuwste meet- en aanpastechnieken.
- Bij elke aanpassing wordt een foto van uw trommelvlies gemaakt. Deze kan ter beoordeling aan de KNO-arts worden voorgelegd.
- Vijf jaar gratis service en garantie, dus vijf jaar zorgeloos verstaan.

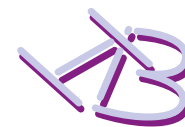
GRATIS SECOND OPINION HOORTEST

Voor uw gehoor is alleen het beste goed genoeg. Dat vinden wij ook. Daarom leggen we de lat altijd hoger dan u misschien zou verwachten. Neem onze gehoortest. Waar veel audiciens niet verder gaan dan een screeningstest, nemen wij de tijd voor een complete gehoormeting. We zoeken altijd naar de beste hooroplossing, die u op uw gemak kunt uitproberen. En wat nog het mooiste is: voor die service betaalt u niets extra. Wat ons betreft hoort dat namelijk gewoon zo.



Horen zoals het hoort

Redenen genoeg om snel bij uw HoorProf's vakaudicien langs te gaan



Hoor begrip
Haarlem &
Haarlemmermeer

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

www.hoorbegrip.nl



COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Sandra de Beurs
EINDREDACTIE Astrid Berkhout
ACQUISITIE Marcel Bossers, 06-34590975

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. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam Haarlem Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist 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, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?
 Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
 of bel
 076-7115340



November, de maand van Sint Maarten en natuurlijk de aankomst van Sinterklaas. Maar ook de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die warme jassen, dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. Want wat ons betreft is november ook de start van het 'cocoonseizoen'.

Bruisende lezer,

En wat kun je nu het beste doen tijdens het 'cocoonen' op de bank? Natuurlijk, lekker bladeren door deze nieuwste editie van Bruist. We hebben namelijk weer heel wat bruisende en inspirerende verhalen voor je op papier gezet. Wat dacht je bijvoorbeeld van een kijkje in de keuken bij Beau Victoire? En ook Thera van den Berg laat ons vol trots haar onderneming zien.

Wat ontbreekt er nu nog in dit plaatje? Juist, heerlijk 'comfort food' om ook je innerlijke mens optimaal mee te verwennen. Ongetwijfeld heeft iedereen zijn eigen interpretatie van wat comfort food precies is, maar het is hoe dan ook eten waar je een goed gevoel van krijgt. Ook daar lees je verderop in deze editie van Bruist meer over...

Veel leesplezier en geniet van de herfst!
Lea en Marcel Bossers

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Alkmaar Bruist en De Zaanstreek Bruist.

Inhoud

Comfort

Comfort food en de herfst horen bij elkaar. Als je het woord alleen al hoort, zie je jezelf in kleermakerszit op de bank zitten met een warme kom eten op schoot. Iedereen heeft uiteraard zijn eigen beeld bij het woord comfort food, maar deze definitie vat het goed samen: comfort food is eten waar je een goed gevoel van krijgt.

VOOR
EEN GOED
EN GELUKKIG
GEVOEL

food voor iedere mood

Het is vaak ook gemakkelijk te maken, zodat je je niet hoeft uit te sloven in de keuken. Dat wil niet zeggen dat comfort food per definitie ongezond is. Immers, je zou kunnen denken: een kant-en-klare pizza uit de vriezer is comfort food. Een diepvriespizza is snel klaar en geeft je misschien ook nog een goed gevoel als je deze eet. Maar hetzelfde kan gelden voor een makkelijke curry, bomvol groenten en verse ingrediënten. Gemaakt in een handomdraai, geserveerd in een bowl... supergezond, maar nog steeds comfort food. Ongezond of gezond, het gaat vooral om een bepaald gevoel dat je van het eten krijgt.

Wat ook echt bij comfort food hoort, zijn geuren, kleuren en smaken. De geur van warme appeltaart of van een hartverwarmende latte macchiato of de kleur van een dampende kom pompoensoep. En wat dacht je van een pruttelend stoofpotje met de kruidige smaken van de herfst?

WELK FOOD PAST BIJ JOUW MOOD?

Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Immers, wat voor de een troostvoer is, is voor de ander een feestmaal. En waar sommige mensen geen hap door hun keel krijgen als ze verdrietig zijn, krijgen anderen juist een enorme eetbui.

Wanneer je ziek bent, eet je graag soep. Dat verwarmt en biedt troost. Als je heimwee hebt op reis, dan eet je graag iets dat je doet denken aan thuis. Bijvoorbeeld je eigen lievelingsontbijtje, zoals je het thuis ook altijd eet. Wanneer je moe bent, dan eet of drink je graag iets waarvan je weet dat je er extra energie van krijgt. Dingen met gember en chili erin, veel groenten, sapjes, enz. Wij geloven heilig dat gezond eten in combinatie met wat extra uurtjes slapen echt helpt.

Je hebt niet altijd een bepaalde emotie of gemoedstoestand nodig om comfort food te kunnen waarderen. Het is er in alle soorten en maten en op alle momenten van de dag. Het zijn allemaal recepten die eenvoudig te maken zijn, snel klaar en zonder poespas en die je bovenal een heel goed en gelukkig gevoel geven. En wie wil dat nou niet?



Loopbaan coaching is er voor iedereen!



Of je nu vastgelopen bent in het werk, je huidige loopbaan wordt onderbroken of je wilt gaan ondernemen: Adviesbureau Voor een Ander Geluid heeft ook deze periode weer een mooi programma en voor ieder wat wils.

Ben jij die werkende 45+'er?

Dan is gratis deelname aan het gesubsidieerde ontwikkeltraject nog steeds mogelijk. Aanmelding loopt tot 2020. Vraag naar de voorwaarden en/of vraag het gratis e-book aan.

Momenteel between 2 jobs?

Kom eens langs voor informatie voor jouw persoonlijke plan van aanpak.

Benieuwd waar een loopbaanprofessional jou mee kan helpen?

Meld je aan via www.noloc.nl/IsabelHamer en/of vraag naar de informatie. NOLOC staat voor de beroepsvereniging van loopbaanprofessionals, voor iedereen toegankelijk en dan weet je zeker dat je met een gekwalificeerde loopbaanadviseur spreekt.

Liever zelfstandig en ondernemend de arbeidsmarkt op?

In samenwerking met www.1nspiring.com/Haarlem is er iedere laatste maandag van de maand in Haarlem de workshop van 'idee naar werkelijkheid'. Kernwoorden: #inspiratie #actie #groei

Kortom: Herken jij jezelf in een van de vragen? Wil je meer weten? Neem dan contact op voor een persoonlijk advies of voor deelname aan een van de workshops, zodat ook jij sterker komt te staan in de huidige arbeidsmarkt.



Loopbaan en coaching/ Casemanagement en Re-integratie

Moeiteloze pijnbestrijding



Pijn is een onplezierige ervaring veroorzaakt door weefselschade. Pijn kan ontstaan zonder duidelijke lichamelijke oorzaak. We onderscheiden twee soorten pijn: acute pijn en chronische pijn.

Verlichting bij chronische pijn

Acute pijn duurt minder dan drie tot zes maanden en kan direct gekoppeld zijn aan weefselschade. Chronische pijn is pijn die steeds terugkomt of langer duurt dan zes maanden. Dit soort pijn wordt vaak niet gerelateerd aan detecteerbare weefselschade. Andere factoren kunnen ook de chronische pijnervaring beïnvloeden.

Bailine helpt bij pijnverlichting

Elektro-training van Bailine verlicht chronische pijn. Door middel van

de elektro-simulator trainen we gericht jouw lichaam en verlichten we chronische pijn. De trainingen zijn een waardevolle aanvulling op eigen lichamelijke oefeningen. De gedoseerde elektro-oefeningen van de grote spiergroepen dragen hier aan bij.

Bailine is meer dan figuurvorming.

We geven je graag aanvullend advies en net dat extra steuntje in de rug. Ook voor andere fysieke klachten als bekkenbodemplakten of menstruatiepijn staan we voor je klaar. Wil je ook jouw pijn verlichting ervaren bij Bailine?

Vraag nu gratis en geheel vrijblijvend een proefbehandeling aan!



Collette Janssens



Pijnbestrijding

- reuma klachten
- lage rugklachten
- bekkenbodemplakten
- menstruatie pijn
- helpt bij stress incontinentie



Marnixplein 21, Haarlem
023 532 0016 / 06-55 93 44 29
haarlem@bailine.nl
collette@naturalhealthcenter.nl
www.naturalhealthcenter.nl



LEGALLY PINK

Deze webshop wil voor iedereen een geluksmomentje creëren met roze power artikelen. Dat kan een designertas zijn, een jurk of een sleutelhanger. Als het roze is, vind je het bij Legally Pink. Dit concept kwam tot leven dankzij een roze pen waarmee de oprichtster miljoenencontracten tekende. Een knipoog naar de voornamelijk mannelijke zakenwereld. De nieuwe - pink only - webshop zal tijdens de Masters of LXRY in december feestelijk gelanceerd worden.
kry.nl/exhibitor/legally-pink

HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerp-plastic. Met een SodaStream-toestel wordt kraanwater in een handomdraai bruisend water. En met de toe te voegen smaken maak je jouw drankje extra bijzonder.
SodaStream, vanaf € 99,99
www.sodastream.nl



ADEM IN, ADEM UIT... EN RELAX!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel. **Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores.**



MEDITATIONMOMENTS

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 dvd's van Detective Montalbano volume 7.

Vier nieuwe afleveringen van de sfeervolle Italiaanse misdaadserie over de Siciliaanse rechercheur Salvo Montalbano.
www.lumiereseries.com



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #MONTALBANO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Voor *jou* geselecteerd!

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Wendy Wood.

Een helder, inzichtelijk en praktisch boek over gewoontegedrag en hoe we ons onderbewuste kunnen gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren.
www.harpercollins.nl



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #WENDY WOOD naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

GELUKKIG MET GEWOONTES

Meer dan 43% van wat we dagelijks doen, gaat op de automatische piloot; we denken er niet eens over na. Wendy Wood doet al dertig jaar onderzoek naar de fascinerende wetenschap achter gewoontevorming. Ze schrijft over het houden van onze goede gewoontes in haar nieuwe, praktische boek 'Gelukkig Met Gewoontes'. Hoe kunnen we ons onderbewuste gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren?

www.harpercollins.nl
BRUIST mag 3 boeken van Wendy Wood weggeven. Lees hiernaast hoe jij kans maakt!



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de boeken van Marjan Gorissen.

Ze werd in 1996 onterecht verdacht van de moord op het Bredase peutertje Robin. Ze schreef er een boek over: De verdwijning van Robin.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #DE VERDWIJNING VAN ROBIN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oosterwijk. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef - Luxueus ontbijt - Parkeren

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode **BRUIST**

€ 79,50
p.p.*

*excl. lokale heffingen. Op basis van min. 2 pers.

Gezond worden, zijn en blijven

We willen allemaal graag gezond oud worden en nog heel lang genieten van het leven. Daarom is het belangrijk om hier preventief aan te werken. Dat gaat niet vanzelf, want we krijgen tegenwoordig onder andere door de voedingsindustrie veel ongezonde voeding tot ons. Helen Michaëlis van Personal Touch Nederland helpt mensen echter om bewuster met de gezondheid om te gaan.

Naast haar succesvolle praktijk in Nieuw-Vennep, waarin Personal Touch Therapeut Helen Michaëlis zich richt op de behandeling van allerlei klachten, is zij ook actief op het gebied van de preventieve zorg. Als we lang gezond willen blijven en daarmee genieten van ons leven en ons gezin, is juist die preventieve zorg van cruciaal belang.

Meestal beginnen we daar pas aan te denken als we ouder worden en er allerlei klachten ontstaan. En dat is jammer omdat er dan vaak al onherstelbare schade is ontstaan. Door het Gezondheidspakket werk je preventief aan je gezondheid, daarnaast helpt het vaak ook om bestaande klachten op te lossen.



Het Gezondheidspakket van Personal Touch Nederland omvat:

Fysische vaattherapie: Deze therapie zorgt voor 50% sneller herstel van het zelf herstellend vermogen van je lichaam. Door middel van een speciale mat worden binnen twee minuten de microvaten gestimuleerd en gaat de bloedsomloop sneller lopen. Meer zuurstof en een versnelde afvoer van afvalstoffen zijn het resultaat.

Bijzonder gezond water: Door middel van een apparaat blijven belangrijke mineralen in het water behouden. Dit water is GMO-vrij, boordevol zuurstof én alkalisch.

Aanvullende voeding: Er wordt bekeken welke voedingsstoffen jij tekortkomt en hoe deze aan te vullen.

Personal Touch Therapeut Helen Michaëlis bespreekt graag in een persoonlijk gesprek hoe zij je kan helpen om preventief te werken aan je gezondheid. Maar ook hoe zij je eventueel kan helpen bij bepaalde klachten.

Personal Touch Nederland is een franchiseorganisatie en altijd op zoek naar therapeuten die zich willen aansluiten.



"WERK PREVENTIEF AAN JE GEZONDHEID"

Personal Touch

Therapeut Helen Michaëlis

Kreilerhof 41 Nieuw-Vennep
023-2100157

info@personaltouchnederland.nl
www.personaltouchnederland.nl

Gun jij je huid de verzorging die het verdient?



Permanente make-up

Eyeliner, lipliner en wenkbrauwen



Microdermabrasie

Het verbeteren van de huidstructuur



Gezichtsbehandelingen

Valmont en Decléor



Hot Stone Massage

Een weldaad voor het lichaam

Judica Verbaas is al meer dan 35 jaar werkzaam in de schoonheidsbranche. Het is haar passie om een heerlijke behandeling te geven en ze krijgt er energie van als een cliënte ontspannen en relaxed haar salon verlaat. Er goed uitzien betekent ook je goed voelen. Als je er goed uitziet voel je zekerder en straal je dat ook naar anderen uit.



Judica Skincare Beauty treatments

skinspecialist

Slaperdijkweg 114 Haarlem
+31 612 86 55 75
judicaskincare.com



Kom dan naar **Judica Skincare Beauty treatments**
voor een ruime keuze uit deze
professionele en hoogwaardige schoonheidsbehandelingen.

13 november is het **World Kindness Day**.
Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet
krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Steun jij **November** door je snor te laten staan?
November streeft naar een gelukkiger, gezonder en langer leven voor
mannen. Ga naar nl.movember.com en kijk wat jij kunt doen.

In sommige delen van België en Nederland viert men
op 11 november **Sint-Maarten**. Volgens de traditie gaan de
kinderen dan de straat op met een (zelfgemaakte) lampion.

Zet je schoen maar alvast klaar, want Sinterklaas
komt op 17 november aan in **Apeldoorn**.

Sinterklaas heeft dit jaar een nieuw vervoersmiddel. Hij komt
namelijk met een prachtige **stoomtrein** richting Nederland.

Het carnavalsseizoen start officieel op 11 november
om elf over elf. Vaak wordt op deze dag ook de
nieuwe **Prins Carnaval** bekendgemaakt.

Een lang gekoesterde droom kwam voor Stephanie Timmerman in 2008 uit. Na 9 jaar een praktijk aan huis gehad te hebben, opende zij haar eigen Beauty, Spa & Health Center in Haarlem. De naam verandert 2 jaar later, na een vernieuwde visie en complete re-styling, in BEAU VICTOIRE Health Beauty & Wellnesscenter.

Alles onder één dak

Hier bundelt ze momenteel 21 jaar aan opleiding en ervaring onder één dak om zowel man en vrouw als tiener van goed advies te voorzien en een behandeling en producten op maat aan te bieden. Ze werkt exclusief op afspraak zodat ze elke klant de aandacht kan geven die nodig is.

Van top tot teen

Stephanie is een echte pionier op het gebied van huidverbetering, permanent ontharen (blanke en donkere huid m/v), pedicuren voor diabetici, reumapatiënten en mensen met huid- en nagelschimmels. Naast vakkennis is het voor haar absoluut een must om met de allerbeste producten en apparatuur te werken. Hierdoor kun jij er zeker van zijn dat je van top tot teen goed wordt behandeld. Denk hierbij niet alleen aan diverse schoonheidsbehandelingen, maar bijvoorbeeld ook aan anti-ageing, medische behandelingen, sportbegeleiding, weightmanagement, cellulite behandeling en zelfs ontspanning in de privé sauna. En dat is nog lang niet alles!

Specialistisch

BEAU VICTOIRE staat voor professionaliteit, exclusiviteit, comfort en individuele begeleiding. Een verzorgd en gezond lichaam is voor iedereen weggelegd. Stephanie houdt

rekening met verschillende wensen, achtergronden, huidsoorten en huidtypes. Een gepigmenteerde donkere huid moet bijvoorbeeld bij IPL (permanent ontharen) anders worden behandeld dan bij een blanke huid.

Ook voor jou

Iedereen is welkom bij BEAU VICTOIRE. Er worden tevens diverse arrangementen, workshops en cursussen aangeboden. Zo kun je bijvoorbeeld een wellness- of bruidsarrangement boeken desgewenst met een hapje en drankje. Een cursus manicure of make-up workshop. Daarbij heeft Stephanie ruim 13 jaar ervaring op het gebied van huid- en haarverzorging (pruiken/lacewigs), massage en visagie bij (ex) kankerpatiënten. Zowel de blanke als donkere huid, Europees en Black hair. Ze weet hoe fijn zij het vinden te kunnen genieten van een heerlijke gezichtsbehandeling, manicure of massage of om in alle rust te kunnen ontspannen in de sauna. Daarom is het zelfs mogelijk om de privésauna met comfort climate system af te huren.

BEAU VICTOIRE Health Beauty & Wellnesscenter | Ondernemer: Stephanie Timmerman
Stuyvesantstraat 91 zwart, Haarlem | 06-15314179 | info@beauvictoire.nl | www.beauvictoire.nl

18

BRUISENDE/ZAKEN

In professionele
handen bij
**BEAU
VICTOIRE**

Ben jij meer geïnteresseerd in fashion? Dan kun je bij BEAU VICTOIRE terecht voor unieke items kleding, schoenen, accessoires en exclusieve sieraden voor hem en haar. Verras een dierbare met een cadeau- of saunabon en je zit altijd goed!

Waarschijnlijk is het ondertussen wel duidelijk geworden dat Stephanie ook jou blij kan maken. Ga daarom eens bij haar langs en geniet alleen of samen met vrienden, familie en/of collega's. Voor bedrijven is het zelfs leuk om een cadeaubon van BEAU VICTOIRE te geven aan werknemers. Zo verschijnt iedereen weer uitgerust op de werkvloer.



**“MENSEN KOMEN VANUIT HEEL NEDERLAND VOOR DE
UITGEBREIDE KENNIS EN KUNDE VAN STEPHANIE”**

19

Thera van den Berg is in het leven al meerdere keren keihard gevallen, maar krabbelde telkens weer overeind. Naar eigen zeggen heeft het haar een stuk liefdevoller gemaakt. Ook heeft ze geleerd wat echt belangrijk is in het leven. Deze aspecten brengt ze nu graag over op jou als gast in haar praktijk.

Wat echt belangrijk is in het leven

Klaar om jou te helpen Na een spirituele opleiding wist Thera het zeker. Ze wilde een eigen praktijk openen om mensen op zielsniveau te helpen in het leven. Daarbij kwamen haar persoonlijk ervaringen en hulpverlenersachtergrond goed van pas. Ze is namelijk al meer dan 25 jaar werkzaam als verpleegkundige in de psychiatrie en stervensbegeleiding. Ook is ze altijd actief bezig geweest met spiritualiteit. Hierdoor heeft ze meer dan voldoende kennis in huis om jou te helpen.

Tijdens een consult Als medium krijgt Thera informatie door van de persoon voor haar. Eigenlijk dient ze als doorgeefluik van de spirituele wereld. Thera gaat hierbij dieper in op het voelen en geven van liefde. Dit zorgt voor antwoorden op de vragen die je hebt, met een fijn gevoel over de toekomst als gevolg.

Zelfs via de mail Thera verwelkomt je graag in haar praktijk, bij jou thuis of zelfs via de mail. Het is namelijk mogelijk om foto's te mailen van bijvoorbeeld overledenen of kinderen. Thera gaat vervolgens aan de slag met het lezen van deze foto's, waarna je antwoorden terug kunt verwachten over de personen op deze foto's.

Voor Thera is niks gek of vreemd, ze is wel wat gewend. Wacht daarom niet langer en klop vandaag nog bij haar aan. Ze helpt je graag bij de zoektocht naar antwoorden.

Bel, sms of
whatsapp Thera
vandaag nog!



Thera's Praktijk zit boven de winkel House of Elder
Gierstraat 43, Haarlem | **06-30 35 56 87**
theravdb@hotmail.com | **www.theravandenberg.nl**

“Ik hou van een
nuchtere no-nonsense
benadering met humor.”



Waar voel je je thuis?

Ben je ooit wel eens een kamer binnengelopen waar net ruzie is geweest? Of ergens waar een hele relaxte sfeer hangt?

Soms kun je je opeens slecht voelen als je op een feestje binnenkomt, terwijl jij veel zin hebt om een gezellige avond te hebben. Of gespannen als je een vergaderzaal inloopt, ook al ben jij goed voorbereid. Of gehaast als je trein opeens van een ander perron vertrekt, ondanks het feit dat je nog meer dan genoeg tijd hebt. Of juist blij en vrolijk als je bij een prachtig concert bent geweest.

Dat heeft allemaal te maken met energie. Een onzichtbaar iets dat ons allemaal verbindt. Een onzichtbaar iets waar je onbewust op reageert. Soms kan dat leuk zijn omdat je blij wordt van de vrolijkheid van anderen. Vaker word je negatief beïnvloed en voel je jezelf bozig of verdrietig terwijl je opgewekt je huis verliet. Word je superkritisch omdat iedereen om je heen kieskeurig is.

Hoe meer je bewust wordt van deze energie en hoe jij beïnvloed wordt, hoe dichter je bij jezelf kunt blijven. Hoe meer je je eigen leven kunt leiden.

Wil je ook leren hoe je zelf invloed kunt uitoefenen dan ben je van harte welkom. De Praktijk voor Spirituele Psychologie ondersteunt jou om in je kracht te komen en te blijven.

PRAKTIJK VOOR SPIRITUELE PSYCHOLOGIE

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



LOUISE TUIJT-SNIPPE
SPIRITUELE COACHING
BEWUSTWORDEN

DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



Ieder jaar vindt in Eindhoven het internationale lichtkunstfestival GLOW plaats. Tientallen lichtkunstenaars geven met hun lichtinstallaties de binnenstad van Eindhoven een nieuw aanzicht. Gevels en openbare ruimtes veranderen in sprookjesachtige kunstwerken. Kom naar Eindhoven en beleef hoe bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm. De lichtkunstprojecten zijn met een looproute aan elkaar verbonden. Naast grote internationale lichtkunstenaars, maakt GLOW ruimte voor innovatieve en unieke projecten van eigen bodem. Thema 2019: Living Colors.

Kijk voor meer informatie op www.gloweindhoven.nl

FILMPJE KIJKEN

PENOZA: THE FINAL CHAPTER

De Zwarte Weduwe is niet dood... Drugskoningin Carmen van Walraven zit ondergedoken in Canada en leidt daar een anoniem leven. Ze houdt zich overal buiten, totdat er op een avond een collega lastiggevallen wordt. Uit zelfverdediging vermoordt ze de dader, wordt opgepakt en uitgeleverd aan Nederland. Terwijl haar kinderen in shock zijn dat hun moeder nog leeft, zijn er ook wat mensen die nog een rekening met Carmen hebben openstaan.

Penozo: The Final Chapter draait vanaf 28 november in de bioscoop.



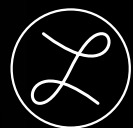
BOEKJE LEZEN EDGARD MEULEMAN



Leidinggevendens laten zich vaak meer leiden door hun ego dan ze denken. Dat remt hen af om de bestaande organisatiestructuren in hun bedrijf in twijfel te trekken en te vernieuwen. De economische golfbewegingen vragen erom structuren en systemen in de huidige bedrijfsorganisatie anders te bekijken en uit te werken. Met zijn nieuwste boek 'EGO-Energie in arbeidsorganisaties' wil management consultant Edgard Meuleman managers en verantwoordelijken inspireren tot reflectie en actie. Nieuwsgierig? Lees het boek en laat de inspiratie zijn werk doen.

EGO-ENERGIE IN ARBEIDSORGANISATIES van Edgard Meuleman is als e-book te koop voor € 10,- via www.smartco-operation.be.

COMPLEET GENIETEN



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874
THE GEORGE
RESTAURANT

Verblijf in Hotel de Leijhof
Oisterwijk met deze Bruist Deal.

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving, en laat u culinair verrassen door onze chef Dylan van Hirtum in Restaurant The George middels ons 3-Gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis, kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

BRUIST
Deal

€ 79,50 P.P.*

PROMOCODE: **BRUIST**

RESERVEER NU VIA
WWW.LEIJHOF.NL

Overnachting in een
Comfort Room van één van
de meest luxe boutique hotels
van het bosrijke Oisterwijk

Culinair
3-Gangen Menu Du Chef
Luxueus ontbijt

Parkeren

* Bovenstaande prijs is op basis
van minimaal 2 personen
exclusief lokale heffingen.

Heusdensedaan 7 Oisterwijk
+31 (0)13 523 1123
www.leijhof.nl



Groeten uit Oisterwijk



Het totale *plaatje*

“Mijn haar zit niet.” Dit krijg ik vaak te horen van mijn klanten zodra ze uit mijn stoel opstaan na een gezichtsbehandeling. Maar dat hoeft bij ons geen probleem te zijn, want u kunt vanuit mijn stoel door naar de kappersstoel in onze dames-heren-kapsalon.

Hier hangt dezelfde gemoedelijke, laagdrempelige sfeer waar u tevens alle tijd en aandacht mag verwachten van onze kapster. Juist in deze tijd van stress en altijd haast zal zij ervoor zorgen dat u met een tevreden gevoel bij ons de deur uit gaat.

Wij werken met de eerlijke en heerlijke producten van:

- Hair: Eugène PERMA
- Beauty: Janssen cosmetics
- LOOKX skin care
- LOOKX make-up

Aangezien wij alle tijd en aandacht aan u willen besteden vragen wij u voor beide salons een afspraak te maken via onderstaande telefoonnummers!



INDIGO
HAIR & BEAUTY

Truus Oversteegenstraat 261, Haarlem | 023-5362158
06-29002005 | info@indigobeaity.nl | www.indigobeaity.nl

Het beste uit **jezelf** halen



Je bent druk met van alles, de tijd vliegt voorbij. Je hebt het naar je zin en toch knaagt iets van binnen: je hebt het gevoel dat er meer in je zit, maar je weet niet hoe dit aan te pakken. Eén van de manieren om meer inzicht te krijgen is om je geboortenaam in kleur te zien staan.

Bij je geboorte hebben je ouders je één of meerdere namen gegeven. Aan deze namen zijn bepaalde eigenschappen en kwaliteiten verbonden. Ze worden zichtbaar gemaakt door je geboortenaam en geboortedatum om te zetten in getallen (numerologie). Bij deze getallen plaats ik de kleurige balansflessen van Aura-Soma, ze geven aanvullende informatie over jouw kwaliteiten. Zo krijg je een compleet beeld van jezelf.

JE GEBOORTENAAM IN KLEUR

Door de klinkers op te tellen, krijg je inzicht in je oorspronkelijke persoonlijkheid, je diepste waarden en kwaliteiten. De medeklinkers geven een beeld hoe je bij anderen overkomt en welke struikelblokken een rol kunnen spelen. Het getal van je volledige naam geeft aan wat je wilt realiseren. Tot slot geeft je geboortedatum je levensles weer en hoe je het beste trouw aan jezelf kunt blijven.



Marij Duijsters

Het is iedere keer weer verrassend om een naam in kleur te zien staan. Een klant zei: ‘De kleuren tonen mij de verschillende laagjes waarin ik steeds dichterbij mijn essentie kan komen’.



Meeuwenlaan 44 IJmuiden | 06-83940860
info@colourfulenergies.nl | www.colourfulenergies.nl
www.weerjehzelfzijn.nl



Express yourself

Voor sommigen is de maand november grauw en eigenlijk niets aan. Voor ons niet, want we fleuren onszelf gewoon op met de mooiste beautyproducten. November is niet de start van een winterdepressie, maar van winterexpressie!

1. Si Eau de Parfum Nacre Edition van Armani, € 140,- www.armanibeauty.com
2. Organic Vegan Body Wash van Beauty Kitchen, € 9,99 www.hollandandbarrett.nl
3. Tas Charley Coral van SMAAK Amsterdam, € 309,- www.smaakamsterdam.nl
4. Phyto-Nature Firming Serum van Dermalogica, € 154,90 www.dermalogica.nl
5. Mesmerising Oudh Accord & Gold Eau de Parfum van Molton Brown, € 130,- www.babassu.nl
6. Blusher Eyeshadow Multi-Effect van Collistar, € 34,50 www.collistar.nl

7. Sparkling Body Powder van Urban Decay, € 35,- www.urban-decay.nl
8. Rouge Pur Couture Fuchsia Allusion, € 38,50 www.ysl.com
9. Heart Defensor Eye <3 Palette van Pixi, € 23,50 www.debijkorf.nl
10. nail polish rust-worthy van essie, € 9,99 www.essie.nl
11. Météorites Goldenland van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
12. The Repulp Gel van Novexpert, € 49,95 www.iciparisxl.nl

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-garde stijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je onze beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Van de week dacht ik ineens: “Het is weer de tijd van het jaar, nattig, kouder. Wanneer zullen de plaskaters met bosjes binnen komen. Met onaangenaam weer gaan sommige katten hun urine langer ophouden, omdat ze niet naar buiten willen”. Een plaskater is een raar woord, het is een kater die juist niet kan plassen. En natuurlijk, diezelfde dag hadden we een mevrouw aan de lijn. Ze belde ons op omdat haar kater Po al 2 dagen vermist was. Hij had zich verstopt in de tuin van de burens en gekeerde helemaal niet op haar geroep.

PLASKATERS

Op de spreektafel blijkt zijn blaas heel erg vol en pijnlijk te zijn. Hij kan niet plassen. Po is direct mee naar achteren genomen, via een katheter in zijn plasbuis is de urine uit zijn blaas gehaald. De urine was zeer donkerrood. Hij was al zo lang verstopt, dat zijn nieren ook een opdonder hadden gekregen en hij zichzelf aan het vergiftigen was. Po is direct opgenomen en aan het infuus gelegd. Na 2 dagen waren de bloedwaarden weer helemaal goed. Helaas bleek zijn blaas zo ernstig beschadigd, dat hij zelf helemaal geen gevoel had over zijn blaas, en zijn blaas zonder katheter direct weer helemaal vol liep. In het weekend was Po thuis geweest om te kijken hoe het ging, maar Po weigerde zelf te plassen.

Vervolgens is Po een week lang in de praktijk opgenomen en heeft hij een week lang een katheter ingehad in de hoop dat zijn blaaswand goed kon herstellen en dat hij daarna wel zou kunnen plassen. Na een week is Po naar huis gegaan, en tot nu toe gaat het heel erg goed. Po is nog wel boos omdat hij van het baasje nog even niet naar buiten mag, maar hij plast weer normale plassen. Nog even volhouden Po! Als dit zo doorgaat mag je binnenkort weer naar buiten.



COLUMN/MEREL



Tip: zie je dat je kater vaak naar de kattenbak gaat, onrustig is rondom de kattenbak, bloed plast of onzindelijk is? Laat hem dan nakijken door een dierenarts.



MERELS
DIERENKLINIEK

Zijweg 68 Haarlem
023 – 531 60 33
www.merelsdierenkliniek.nl

Massagepraktijk Be Touched



ZWANGERSCHAPSMASSAGE

Het is een grote belevenis om zwanger te zijn. Een massage is een fijne manier om stil te staan bij dit bijzondere moment in je leven. Hoe voelt het en wat betekent het voor je? Tijdens de massage kan je buik gemasseerd worden en vaak reageert de baby dan op dit contact. Hierdoor is de massage ook een moment van verbinding met je baby.

*“BEWUST HET WONDER
ERVAREN VAN ZWANGER ZIJN”*

Naast blijdschap zijn er ook momenten waarop de zwangerschap ongemakkelijk of zelfs pijnlijk kan zijn. Massage biedt dan ondersteuning. De massage wordt aangepast aan de specifieke wensen van de aanstaande moeder en de fase waarin de zwangerschap zich bevindt. De massage wordt gegeven op een tafel met buik- en borstuitsparing, zodat de massage de hele zwangerschap in buiklig gegeven kan worden.

BABYMASSAGE

Babymassage is geen ingewikkelde techniek, het is een fijne manier om in rust en met aandacht contact te maken met je baby. De aanraking en de aandacht geven de baby een geruststellend gevoel. Vooral de eerste maanden zijn heel geschikt voor babymassage; je baby ligt nog stil en vindt het heerlijk om gekoesterd en aangeraakt te worden.

De massage geeft positieve effecten bij slaapproblemen, darmkrampjes en versterkt het immuunsysteem.



*“EEN FIJNE MANIER OM MET
JE BABY SAMEN TE ZIJN”*

Bekijk de video's op de website! www.betouched.nl



Door haar werk als psychiatisch verpleegkundige raakte **Bea van der Vegt** geïnteresseerd in de samenhang tussen lichaam, geest en emoties. Ze volgde een 4-jarige holistische opleiding aan de Akademie voor Massage en Beweging in Amsterdam en heeft ruim 14 jaar haar eigen **massagepraktijk Be Touched in Haarlem**.

De 3 pijlers van de praktijk zijn:

Massagetherapie

Ouder & kind

Stoelmassage



Massagepraktijk Be Touched

Kervelstraat 17, 2034 NX Haarlem
023-5311190 / 06-17578337
info@betouched.nl | www.betouched.nl
Gratis parkeren

Parel in 't groen

Oisterwijk

Oisterwijk is een gastvrije gemeente waar altijd iets te beleven is. Dankzij de ligging midden in de natuur wordt de gemeente ook wel 'Parel in 't groen' genoemd. Breng een bezoek aan de gezellige dorpskern of maak een wandeling door de mooie natuur. En sluit de dag af met een hapje en drankje op het grootste terras van Nederland.



SHOPPEN

Je vindt in Oisterwijk een mooie mix van landelijke winkelketens, lokale ondernemers en exclusievere winkels. Van bijzondere woonwinkels zoals **KOOS KLUYTMANS INTERIEUR** tot gezellige boetiekjes als **LO-LA KINDER-KLEDING**. En wat dacht je van de prachtige delicatessenzaak **LA CUCINA**? Na een dagje shoppen in Oisterwijk kom je altijd thuis met iets speciaals. In het bruisende centrum van Oisterwijk vind je talloze leuke winkeltjes op De Lind en in de Dorpsstraat. Houd tijdens het shoppen ook zeker je ogen open voor sfeervolle zijstraatjes, want juist daar vind je de meest bijzondere winkels.

WINTERGLO'W OISTERWIJK 2019

Dit sfeervolle winterevenement vindt plaats op vrijdag 13 en zaterdag 14 december in het centrum van Oisterwijk. Net als voorgaande jaren is het centrum op deze dagen omgetoerd tot een sfeervol decor met o.a. een kerstmarkt, foodtrucks, muziek- en theateroptredens, gezellige winterterrassen en een ijsbaan. En natuurlijk zijn de winkels geopend.

CULTUUR

Oisterwijk heeft verschillende bezienswaardigheden die stuk voor stuk de moeite waard zijn. Een bezoek aan de **KERKHOVENSE MOLEN** mag echt niet ontbreken als je naar Oisterwijk gaat. En iedere eerste dinsdag van de maand organiseert de levendige hotspot **LEERFABRIEK KVL** een gratis rondleiding op het terrein. Je bezoekt dan ook het 'Europees Keramisch Werkcentrum'.



BRUIST

Deal

OVERNACHTEN

Overnachten in Oisterwijk? Dat doe je natuurlijk bij **HOTEL DE LEIJHOF!** Gebruik bij het boeken kortingscode 'BRUIST' en profiteer van een mooie korting!



VERVOER

Oisterwijk ligt centraal in Noord-Brabant en is daardoor vanuit verschillende richtingen goed te bereiken. In het centrum is volop ruimte om (betaald) te parkeren. Ook heeft de stad een eigen NS-station. Reis je graag met bijzonder vervoer door de stad?



Ga dan met de **PAREL EXPRESS**, een bekende verschijning in Oisterwijk. Met deze toeristentrein rijd je langs de mooiste plekken in het centrum of door de mooie natuur.

FIETSEN EN WANDELEN

Dankzij de mooie omgeving is Oisterwijk de ideale plek om heerlijk te wandelen en fietsen. Geniet van de rust, de bijzondere natuur en al het moois dat Oisterwijk te bieden heeft. Je vindt er vele kilometers aan prachtige fiets- en wandelroutes. Bezoek bijvoorbeeld de Oisterwijkse **BOSSEN & VENNEN** of begin je wandeling bij een van de natuurpoorten. Onderweg zijn er volop mogelijkheden om te genieten van een hapje en een drankje.

CULINAIR GENIETEN

Oisterwijk is rijk aan horecazaken met elk hun eigen specialiteit. Ontdek de gezellige restaurants en ruime terrassen aan De Lind, waaronder dat van **MOOR**, één van de culinaire hotspots van Oisterwijk. Maar ook Keuken van Leer, de stoere en industriële zaak van Robèrt van Beekhoven verdient zeker een bezoekje.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Oisterwijk. JA, OOK OISTERWIJK BRUIST!



Blijf nieuwsgierig met de mooiste voorstellingen



Stadsschouwburg & Philharmonie Haarlem

Laat je meenemen in de rollercoaster van Alex Klaasen, duik in je kledingkast en dans de nacht weg met r&b hits op de playlist van John Williams, laat je inspireren door mensen met ballen bij Sexual Healing of geniet van de mooiste klassiekers van Bach.

Heb jij al kaarten? Bestel ze eenvoudig online.

www.theater-haarlem.nl

De Alex Klaasen Revue

16 & 17 nov | 20.15u | Stadsschouwburg

'Showponies 2' wordt opnieuw een rollercoaster van humor, slapstick, (zelf) spot, drama, technische hoogstandjes, verkleedpartijen, jurken, pruiken, feilloze samenzang, dubbele bodems, dubieuze woordspelingen en opgewonden hobbelpaarden.

Drie Zusters - Urban Myth

za 9 nov | 20.15u | Stadsschouwburg

Ver weggestopt in de provincie hunkeren drie zusters naar Moskou, de stad waar ze vandaan komen. Want daar wacht hen voorspoed en liefde.

Kommil Foo (BE)

di 12 nov | 20.15u | Stadsschouwburg

Een piano, een gitaar, een viool, hun karakterstemmen: meer hebben de broers Walschaerts niet nodig om hun publiek een memorabele avond te bezorgen.

John Williams

do 14 nov | 20.15u | Stadsschouwburg

Het belooft opnieuw een heerlijk Old Skool feestje te worden, met Salt-n-Pepa, Jodeci, Boyz II Men, En Vogue, SWV en Blackstreet op de playlist.

Steeff de Jong

ma 18 nov | 20.15u | Philharmonie

Samen met muzikale vrienden brengt de Jong zijn liederen in een voorstelling die zich het beste laat omschrijven als een theatraal concert.

Sexual Healing

vr 22 nov | 20.15u | Stadsschouwburg

Regisseur Jeroen de Man maakt een stuk over mensen die de ballen hebben om alles anders te doen. Maar of ze nu wezenlijk gelukkiger zijn?

Gershwin Celebration Tour

za 23 nov | 20.15u | Philharmonie

De typisch Amerikaanse muziek van George Gershwin wordt na 100 jaar in een nieuwe, eigentijdse jas gestoken. Met Millennium Jazz Orchestra, Matangi Kwartet en Fay Claassen.

Nederlandse Bachvereniging

zo 24 nov | 14.30u | Philharmonie

Een wondermooie mix van Bachs instrumentale muziek, van virtuositeit en zangerigheid uitgevoerd door het ensemble dat van Bach zijn levenswerk heeft gemaakt.

ZESSION POWERWALK HAARLEM

Wist je dat je door lekker stevig door te stappen veel productiever bent? Dat komt omdat je hart beter gaat werken waardoor de doorbloeding in je brein beter is. Dus naast calorieën verbranden en afvallen is dit een extra reden om te gaan powerwalken.

Loop jij binnenkort ook mee?

Power-groet, Roos Zantkuyl



Voorzorgstraat 57, Haarlem
06-11741548

zessionpowerwalkhaarlem@hotmail.com



www.facebook.com/zessionpowerwalkhaarlem

Patrick
nierpatiënt sinds zijn 17e

Hij houdt vol



Net als wij

Help mee.
Doneer op
nierstichting.nl

LOOKING/GOOD

Beautytips voor de *winter*

Buiten is het koud en binnen zetten we de verwarming lekker hoog. Die temperatuurverschillen zijn nou niet bepaald goed voor je huid. Gelukkig hebben wij voor jou alvast een aantal beautytips op een rijtje gezet om de winter door te komen!



GOED SMEREN

Smeer 's ochtends en 's avonds je huid lekker in met een extra dikke crème. Op deze manier breng je het vochtgehalte weer op peil en dat merk je! Dit bescherm laagje zorgt ervoor dat je nét even wat meer kunt hebben.

DRINK VEEL

Een hele belangrijke tip: drink genoeg! Als je goed drinkt, voorkom je een droge en schrale huid. Zet bijvoorbeeld een flesje water op je bureau, of drink een extra kop van je favoriete thee.

VERWEN JE HAAR

Vriescou en centrale verwarming in de winter doen je haar geen goed. Verwen je haar daarom eens met een lekker masker! En vergeet niet om je haren goed te drogen voor je op een koude ochtend de deur uitgaat. Hierdoor kan je haar namelijk flink beschadigen.

DOUCHE NIET TE HEET

Veel mensen snakken naar een heerlijke warme douche na een dag hard werken. Maar pas op, een hete douche droogt je huid enorm uit. Probeer iets minder heet te douchen en gebruik na het douchen nog een hydraterende bodylotion. Je huid is je dankbaar.

VERZORG JE LIPPEN

Iedereen kent het wel: die vervelende droge lippen met barstjes. Lekker smeren dus. En check even of je lipbalm een verzorgend ingrediënt zoals aloë vera bevat.

6 • 8 DEC
DE LICHTFABRIEK
HAARLEM



LA DONNA IDEALE
PUUR SOAP-ERA!

THEFATLADY.NL

Rechte tanden



Wist je dat je bij Tandartsen aan de Herenweg, bij tandarts Fenja Griëntschnig, ook terecht kunt voor de nieuwe onzichtbare methode om je tanden recht te laten zetten middels de nieuwe techniek InvisalignGo?

Wat is InvisalignGo?

Dit is de bijna onzichtbare methode om tanden recht te zetten en de lach te krijgen waar je van droomde. Met behulp van 3D-beeldvormingstechnologie brengt InvisalignGo jouw volledige behandelplan vanaf de beginstand tot de eindstand in beeld.

Vervolgens wordt er een reeks transparante aligners speciaal voor jouw gebit op maat gemaakt, om zo je tanden stap voor stap te verschuiven. Elke aligner wordt ongeveer 1 à 2 weken gedragen voordat deze door de volgende wordt vervangen. Zo worden je tanden geleidelijk in de gewenste stand gebracht. Hoe lang deze behandeling duurt hangt af van jouw wensen.

Wil je meer weten over InvisalignGo? Neem dan contact op met de praktijk voor het maken van een afspraak bij tandarts Fenja Griëntschnig voor een consult.



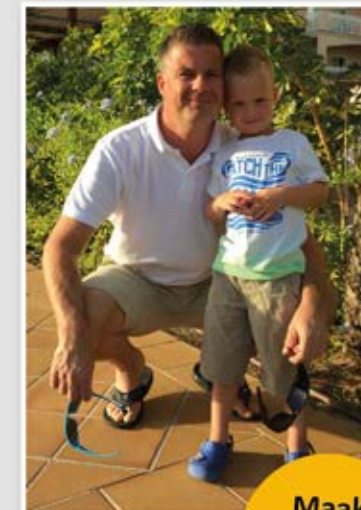
Herenweg 103 a Heemstede | 023-7601320
info@tandartsenaandeherenweg.nl | www.tandartsenaandeherenweg.nl

Wil je graag advies voor
een stralend gebit.
Neem contact met ons op.

'HET GELOOF IN JEZELF IS JE GROOTSTE KRACHT!'

Nog niet zo lang geleden werd mijn aandacht getrokken door een anekdote op internet waarbij op een heel simpele manier, maar met een knipoog naar de harde werkelijkheid, een eenvoudige oplossing werd gegeven hoe om te gaan met problemen. Een hilarisch stukje van een wijze Indiër die de volgende conclusie trok: "Ongeacht of er nu wel of niet een probleem is en of je hier wel of niet iets aan kunt doen, uiteindelijk hoeft je je hier geen zorgen over te maken". Then why worry!

Helaas is het in werkelijkheid niet zo makkelijk en zie ik in de praktijk dat het heel anders kan lopen. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met een probleem; in de privésfeer of werk gerelateerd. De vraag is hoe je hier mee om weet te gaan en of je in staat bent tot een oplossing te komen. Weet of zie je dit niet, dan kunnen problemen zich uiteindelijk opstapelen. Klachten van fysieke of geestelijke aard kunnen tot uiting komen en leiden tot uitval door ziekte of een burn-out. De maatschappij waarin we leven gaat steeds sneller, er zijn steeds hogere eisen en verwachtingen waar je aan wilt voldoen. Opgelegd door anderen maar ook regelmatig door jezelf. In mijn verbeelding zie ik een sloep met mensen die zich probeert drijvende te houden, waarbij de één voorin hard aan het peddelen is en de ander zich met één hand probeert vast te houden aan de rand van de boot om maar niet te verdrinken. In deze situaties is het belangrijk dat er een helpende hand is, iemand die structuur en begeleiding kan geven en je tot nieuwe inzichten en ideeën laat komen. Gezamenlijk een oplossing vinden waardoor er weer balans in je leven komt, of dat nu op privé- en/of op zakelijk gebied is.



**Maak
nu een
afspraak**

Roger van der Hout werkt vanuit zijn praktijk 'Hart Voor Balans - Coaching' en op locatie als **life coach, re-integratie en loopbaancoach.**

06 41 299 888
info@hartvoorbalanscoaching.nl
www.hartvoorbalanscoaching.nl

Het uitzendbureau met een gezicht

Kim Schultz, al jaren werkzaam in de uitzendbranche, had van jongs af aan de ambitie om ondernemer te worden. Begin 2019 waagde ze de stap en startte ze haar eigen uitzendbureau Profi-Workers in Heemstede.

Profi-Workers is actief in verschillende branches, o.a. bouw, transport, logistiek, office, techniek, horeca en zorg. "Voor bedrijven doen we veel aan werving & selectie en uitzenden, maar ook detachering en payrolling behoren tot de mogelijkheden", vertelt Kim gedreven.

EEN ZORG UIT HANDEN Uit cijfers van werk.nl blijkt dat in 2019 naar schatting 1,2 miljoen vacatures zullen ontstaan. Door de huidige krapte op de arbeidsmarkt wordt het echter steeds moeilijker om deze te vervullen. De professionele recruiters van Profi-Workers nemen je de zorg graag uit handen.

PERSOONLIJKE BENADERING "Wij onderscheiden ons door onze persoonlijke benadering. In het kader van de snelheid kiezen sommige andere uitzendbureaus er voor om kandidaten voor te stellen die ze nog niet eens gezien hebben. Wij nemen juist alle tijd om in een intakegesprek kennis te maken met potentiële kandidaten. Wat wil je? Wat zoek je? Wat zijn je sterktes en zwaktes? Door de goede vragen te stellen, weten we precies wie we voor ons hebben en kunnen we uitstekend inschatten in wat voor werkomgeving hij of zij het beste tot zijn of haar recht komt."

Wij gaan op zoek naar **de perfecte match**



NEEM GERUST CONTACT MET ONS OP, DAN GAAN WIJ KIJKEN WAT WE VOOR JE KUNNEN DOEN!

"De drempel is laag, we roepen zowel werkzoekenden als bedrijven dan ook op om vooral eens geheel vrijblijvend te bellen of om een afspraak te maken, om te zien wat we voor je kunnen betekenen!"

PW | **PROFI-
WORKERS**

Profi-Workers | Dr. J.R. Thorbeckelaan 128, Heemstede | **085-1304185**
info@profi-workers.nl | www.profi-workers.nl

Een groot deel van haar leven had zij zich laten bepalen door anderen. Uit angst niet aardig gevonden te worden, uit angst niet aan verwachtingen te voldoen en uit angst er niet bij te horen. Zij heeft een dapper besluit genomen, vanaf nu gaat zij het anders doen. Maar hoe kan zij haar angst loslaten?

Alles wat je wilt bevindt zich aan de andere kant van angst



Angst is een emotie en een kenmerk van angst is dat je meestal bang bent voor iets dat uit het verleden voortkomt of voor iets dat in de toekomst gaat plaatsvinden. Wanneer je bang bent ben je dus met je gedachten niet in het hier en nu.

Het bevragen van je angst is een goede methode om de realiteit van je angst te checken. Waar ben je in feite zo bang voor? Is die angst terecht? Wie ben jij zonder die angst? Welke behoefte is er in die situatie die onvervuld blijkt te zijn. Wat is je verlangen? En... wat kun jij doen om meer innerlijke rust en vrede in jezelf te ervaren?

Loslaten is in mijn optiek ondoenlijk. Want hoe laat je angst los? Wat wel kan is het toelaten. Herken en erken dat je bang bent. Bekijk je angst van alle kanten. Blijf uit de weerstand en je zult ervaren dat je angst aanvaardbaar is. Dat je wél stappen kunt en durft te nemen waardoor je je leven naar eigen inzichten en behoeften vorm geeft.

Leef je mooiste leven!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Het begon twee jaar geleden met de Ibiza Meditations die ik live deed via Facebook vanaf het strand van Talamanca. Er was zoveel vraag naar dat we met trots deze app presenteren.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk



MY ONLY BOTTLE

De enige fles voor onderweg waarmee je ook bruiswater kunt maken



KEEP IT CLEAN

Je stopt je herbruikbare fles gemakkelijk in de vaatwasser

sodastream®

Met de **MY ONLY BOTTLE** van SodaStream heb je **altijd en overal** een fashionable dorstlesser bij de hand. De My Only Bottle is perfect voor on-the-go en is ook nog eens vaatwasserbestendig. Daarnaast lever je ook een belangrijke bijdrage aan een **schonere wereld**. Je hebt namelijk geen wegwerpflessen meer nodig. **Better for you, better for the planet!**

46



HANDIG DINGETJE

Altijd en overal 0,5L dorstlessing aan je draagkoordje



HELP MEE AAN EEN WERELD ZONDER WEGWERPPLASTIC

Met een herbruikbare SodaStream-fles bespaar je duizenden plastic wegwerpflessen

SPORT TOP MET DE SPORTDOP

Altijd op en top gehydrateerd



Koop jouw My Only Bottle op sodastreamstore.nl

47


De bewondering voor de schilderkunst van de 17e eeuw, maar dan vertaald naar het heden, staat aan de basis van het werk van Grace Spiegel (Amsterdam, 1968). Mede geïnspireerd door een jeugd waarin kunst en antiek uit Azië een belangrijke rol speelden, heeft ze een bijzondere schilderijstijl ontwikkeld.



Betoverende oriëntaalse gezichtjes en stilleven

Grace schildert met olieverf en af en toe met acrylverf: naast zes basiskleuren (wit, zwart, oker, bruin, blauw en rood) beschikt ze over unieke kleuren. Deze mengt ze zelf uit hoogwaardige, natuurlijke kleurpigmenten die speciaal voor haar zijn gecreëerd. Hierdoor ontstaan heel verfijnde tonen die Grace gebruikt om vervolgens – met maar twee kasten en haar vingers – magie op het schilderslinnen te laten ontstaan. Met een duidelijke eigen stijl die draait om expressie, schoonheid en uiteraard dat unieke kleurgebruik. Naast warme jeugdherinneringen vormt Grace's verzameling van Aziatische objecten (zoals aardewerk in klassiek blauw-wit, antieke zijden kimono's en schoentjes, Indonesisch houtsnijwerk en kleurige papieren lantaarns) vaak het beginpunt voor haar inspiratie.

Op de doeken van Grace Spiegel verschijnen vervolgens intieme en dromerige portretten van Aziatische meisjes en soms stilleven. "Aziatische vrouwen gezichten hebben iets sereens, ongrijpbaars en exotisch, anders dan in onze gejaagde westerse wereld. Het schilderen van deze - niet-bestaande – oriëntaalse gezichtjes blijft me voorlopig dan ook fascineren. Het komt uit mijn ziel en ik weet niet zo goed hoe."

Kunstenares Grace Spiegel | Atelier: Koninginneweg 1, Zandvoort (alleen op afspraak)
gracevanderspiegel@ziggo.nl | www.gracespiegel.com |  grace_spiegel_paintings

48

Meer zien van de kunst van Grace Spiegel?
Bekijk de expositie bij Café Cote in Heemstede!

Peildatum

Partijen waren in 2007 uit elkaar gegaan en zij hadden samen een appartement in eigendom. In 2007 was de huizenmarkt slecht en het appartement was onverkoopbaar. Jarenlang heeft het appartement te koop gestaan en zelfs voor een lage vraagprijs werd het niet verkocht.

Clïente bleef achter in het appartement en wilde het aandeel van meneer overnemen. Meneer kon zijn aandeel in de onderwaarde niet dragen en bleef daardoor hoofdelijk aansprakelijk voor de hypotheekschuld, ook bleef hij mede-eigenaar.

Deze situatie heeft voortgeduurd tot 2018, tot het moment dat cliënte een brief van de advocaat van meneer kreeg waarin hij cliënte sommeerde om mee te werken aan de verkoop van het appartement en de overwaarde te delen door twee. Cliënte was hierdoor ontdaan, omdat het moment dat zij met meneer wilde afrekenen er sprake was van een waarde van € 180.000,- en het appartement nu € 380.000,- waard is.

Clïente ging niet akkoord met de vorderingen van de advocaat van meneer en heeft het aan laten komen op een procedure bij de rechtbank. De rechtbank heeft uiteindelijk met partijen een schikking weten te treffen. Partijen hebben in gezamenlijk overleg bepaald dat cliënte het aandeel van meneer in het appartement tegen een waarde van het appartement van € 305.000,- kon overnemen onder aftrek van alle eigenaarslasten die zij in alle jaren voor meneer had voorgeschoten.

Dit had voorkomen kunnen worden door ten tijde van het uiteengaan van partijen een peildatum met elkaar af te spreken of een waarde van het appartement in onderling overleg vast te leggen. Als cliënte toen in een schriftelijk stuk met meneer was overeengekomen dat de waarde van het appartement € 180.000,- was, dan had meneer nimmer aanspraak kunnen maken op de waardevermeerdering die plaats heeft gevonden.

Heb je vragen over het personen-en familierecht? Stel ze gerust.

Hartelijke groet,

Assia Krim



Krim
ADVOCaat
& MEDIATOR

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

49

Barre Workout bij Studio 44

Barre Workout is misschien wel de meest hippe Workout van dit moment. En nu ook te volgen in Haarlem! Barre combineert de techniek van klassiek Ballet, de controle van Pilates, de flexibiliteit van Yoga en de kracht en het uithoudingsvermogen uit de Fitness. Deze Total Body Workout geeft jou lichaamsbesef, coördinatie, elegantie, souplesse en strakke, lange spieren.

De les is opgebouwd uit 4 delen.

- **Warming up.** Deze start 'in het midden'. Met behulp van een kleine choreografie van verschillende bewegingen uit de Dans, de Pilates en de Yoga, wordt het lichaam voorbereid op bewegen.
- **De Barre.** Aan de 'Barre' (een lange houten stok tegen de muur, waar je je aan vast kunt houden voor je balans) doe je

pittige/snelle oefeningen afgewisseld met lyrische en dansante bewegingen. Er wordt gelet op een juiste lichaamshouding, je core blijft stabiel en je benen en billen worden krachtig getraind.

- **Oefeningen** op de mat.
- **Stretchen.**

De hele workout wordt gegeven op heerlijke opzweepende muziek, vaak Deep House-achtige tracks.



KOM MEEDOEN!

Letselschade en **dader onbekend**

Het is verschrikkelijk om een verkeersongeval mee te maken. Maar wat nu als ook nog eens niet bekend is wie de dader is? Dagelijks lopen in Nederland drie mensen lichamelijk letsel op door ongelukken, waarbij de dader met zijn motorvoertuig doorrijdt. Dat maakt het probleem van het slachtoffer nog groter: waar kan hij nu terecht voor vergoeding van zijn schade?

Doorrijden na het veroorzaken van een aanrijding is strafbaar volgens de wet. Het is verboden de plaats van het ongeval te verlaten als je schade of letsel hebt veroorzaakt, zonder dat je je gegevens hebt achtergelaten.

Maar als de dader onbekend is, blijft u dan met de schade zitten? Gelukkig is er dan het Waarborgfonds Motorverkeer. Dit fonds is opgericht om slachtoffers te beschermen tegen motorvoertuigen die doorrijden na een ongeval.

Ook is het fonds er voor slachtoffers die worden aangereden door een onverzekerde, of gestolen motorvoertuig. Het fonds vergoedt in beginsel alle schade. Naast schadevergoeding wegens lichamelijk letsel kan ook schade aan het eigen voertuig en andere beschadigde spullen worden vergoed. Het fonds functioneert dus als een soort vangnet voor dit soort gevallen. Wel moet het slachtoffer binnen veertien dagen na het ongeval aangifte doen bij de politie.

Wij kunnen u bijstaan als u door een ongeval letsel hebt opgelopen, óók als de dader onbekend is. Neem vrijblijvend contact met ons op als u juridische hulp nodig hebt.



Geertruid van Wassenaer



DS AUTOMOBILES

4% BIJTELLING



www.vanmossel.nl/ds

DS 3 CROSSBACK E-TENSE

100% avant-garde, 100% elektrisch

Van Mossel