

**HAARLEM** HAARLEMMERMEER  
EO



JANUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

# BRUIST

*Uitgerust het  
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van  
de drukke feestmaand

*Nieuwste  
woontrends  
voor 2020*



Mijn missie is jou te stimuleren om vanuit intuïtie en creativiteit dát te doen wat jouw hart je geeft. Met Colourful Creatief Coachen bied ik mijn kennis en ervaring aan om jou optimaal te begeleiden bij je persoonlijke ontwikkeling. Daarbij gebruik ik verschillende werkwijzen afgestemd op jouw vraag en behoefte waarbij ontspannen belangrijk is (o.a. met verschillende ontspannings-massages) en jezelf beter leren kennen (o.a. door middel van een consult met kleurige balansflessen). Naast individuele consulten geef ik workshops voor kleine groepen (max 4 deelnemers), zodat er veel ruimte is voor persoonlijke aandacht.

Marij Duijsters



COLUMN/MARIJ DUIJSTERS

# Leer te vertrouwen op je intuïtie

Heb jij dat wel eens? Een voorgevoel, een ingeving... In een flits schiet het door je hoofd. Het stemmetje, dat je vertelt iets te doen of juist te laten. Je 'weet' het zonder er over na te denken. Dat is intuïtie.

Intuïtie is niet zweverig, integendeel. Het is een bron van informatie die samengaat met het vertrouwen dat je in jezelf hebt. Als je durft te vertrouwen op je intuïtie dan pieker je minder, maak je je niet meer druk over mogelijke beren op de weg. Je krijgt meer innerlijke rust en ervaart meer ontspanning in je leven.

## Neem de stap naar meer zelfvertrouwen

Ik ben ervan overtuigd dat je intuïtief weet wat goed is voor jezelf. Bijvoorbeeld met een kleurenconsult kies je intuïtief de kleuren, die jij nodig hebt. Ze weerspiegelen je kwaliteiten, je valkuilen én ook waar je naar verlangt. Dit leidt vaak tot verrassende en ontroerende ontdekkingen. De kleurkeuze vormt de basis voor een aantal gesprekken om je intuïtie en je zelfvertrouwen verder te vergroten.

**Quote van een klant:** "Het kleurenconsult heeft me geholpen door me een zetje te geven en me te laten geloven in mijn kracht, kennis en intuïtie".

WIL JE WETEN HOE HET MET JOUW INTUÏTIE GESTELD IS?  
MET EEN KLEURENCONSULT KRIJG JE DIRECT ANTWOORD!

Meeuwenlaan 44 IJmuiden | 06-83940860

info@colourfulenergies.nl

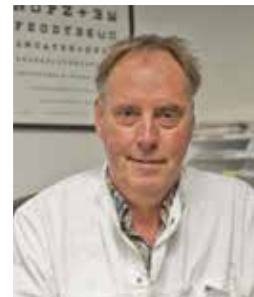
www.colourfulenergies.nl | www.weerjenzelfzijn.nl



**AANBIEDING**  
Je ontvangt 25% korting (een consult kost dan € 49,-) bij vermelding 'Haarlem Bruist'.

# Stel je eens voor...

**Ga eens voor de spiegel staan en zeg wie je bent en hoe je eruit ziet, zo aan het begin van de zomer. En... stel je vervolgens voor hoe je eruit wilt zien. Een randje eraf of een rimpeltje minder? Hoe zie je er dan uit? Dat randje op je buik, net boven de broekriem of achter dat bh bandje... Dat zat er eigenlijk al en is nu wat meer geworden ondanks het sportschoolabonnement.**



Arts voor cosmetische ingrepen  
Eric P. de Weerd

**Dat kunnen wij nu voor jou weghalen met cryo slimming. IJskoud de beste oplossing.** Vetcellen gaan dood, randje wordt milder en na 2 maanden opnieuw laten behandelen. Cryoslimming duurt 50 minuten en kan 4 plekken tegelijk behandelen. Dat scheelt een hoop tijd. De kosten zijn € 60 per plek en € 200 voor vier plekken. Vetverlies tot circa 24% per sessie. Stel je voor dat dat alles is wat je moet doen? Dan weet je ook dat er meer nodig is om het resultaat te behouden. Namelijk bewegen, meer groente en vezels eten en een goede mindsetting.

Ook de rimpeltjes en diepere rimpels bij de ogen, het voorhoofd en tussen de ogen zijn goed te behandelen zonder dat je helemaal strak staat of misschien wil jij dat juist wel. Maar ook hier geldt; er moet meer gebeuren. Wij testen jouw vitaminen en mineralen huishouding, want onder andere gebrek aan vitamine C, wat vaak voorkomt bij rokers, geeft een slechte huid. Dus een botox, een filler of een verstrakker hebben allemaal meer zorg nodig. Tussendoor raden wij onze anti-agingcrème aan die op unieke wijze de functie van cellen in jouw huid kan herstellen. Dat is zo belangrijk dat wij deze crème aanbieden tegen de inkooprij van € 120.

## Stel je eens voor dat jij er 25 jaar jonger uit ziet?

Dan kan ik jou verzekeren dat niemand dat voor elkaar krijgt. Wel kunnen wij jou er beter uit laten zien. Hoe? Dat bespreken wij in een gratis intake gesprek. Een CACI behandeling, weghalen van de barcode bovenlip met Plexr, opvullen lip met hyaluronzuur.

**Stel je eens voor wat er allemaal veranderen kan...**

**Bel 06-48774261, wij zijn er voor jou!**



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

Ook Botox en fillers, pedicure, manicure en schoonheidssalon!

TheBodyManager

natuurlijk nog mooier

Zeewijkplein 33, 1974 PA IJmuiden, 06 - 48 77 42 61  
Hogeweg 56a, 2042 GJ Zandvoort, 06 - 19 41 37 33

www.natuurlijknogmooier.nl www.thebodymanager.com



## 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.

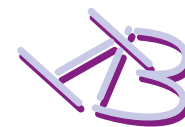
# GRATIS SECOND OPINION HOORTEST

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



**Hoorbegrip**  
Haarlem &  
Haarlemmermeer

In Winkelcentrum PAX  
Bernadottestraat 169 Hoofddorp  
en  
Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem  
**023-5578090** | [info@hoorbegrip.nl](mailto:info@hoorbegrip.nl)

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





10



12



38



win

14



16



23

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Maaike van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Sandra de Beurs  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/haarlembruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens, scooppictures.nl



Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Hopelijk heb je net als wij volop genoten van de decembermaand en alle bijbehorende warmte en gezelligheid. Voor ons ligt weer een compleet nieuw jaar dat wij, zoals je van ons gewend bent, bruisend tegemoetzien.

Ben jij eigenlijk al klaar voor 2020? En is je woning dat ook al? Niet? Dan heb je geluk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk diverse tips om je woning eenvoudig 2020-proof te maken.

## Bruisende lezer,

Als het aanpassen van je woning een van je goede voornemens is voor dit nieuwe jaar, dan kun je daar beter maar meteen mee beginnen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat slechts acht procent van de mensen zich daadwerkelijk langdurig aan hun goede voornemens houdt. Dus hoe sneller je dit voornemen af kunt vinken, hoe beter!

Gelukkig kunnen wij je garanderen dat wij zeker wél bij die acht procent horen. Wat ons goede voornemen dan is? Elke maand weer een bruisend magazine voor je samenstellen, met veel bijzondere ondernemers uit jouw regio. Benieuwd naar wat we nog meer voor je op papier hebben gezet? Lees dan vooral verder...

Veel leesplezier!  
**Lea en Marcel Bossers**

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

# Inhoud

# 2020 is nu echt begonnen!

Hoe sterk sta jij in de veranderende arbeidsmarkt?



## Wat ga jij verdubbelen in 2020?

- Werkgeluk?
- Energie?
- Persoonlijke ontwikkeling?
- Werkvermogen?
- Rust, ruimte, tijd?
- Geld?

In 2019 heb ik een hoop mensen gesproken en verder kunnen brengen in hun loopbaan. Daardoor hebben heel veel mensen een beter beeld van hun hoogtepunt op werkgebied, zijn zij zich meer bewust van hun eigen wendbaarheid en eigen werkvermogen, en hun weten na de ondersteuning van een loopbaanprofessional beter te vinden.

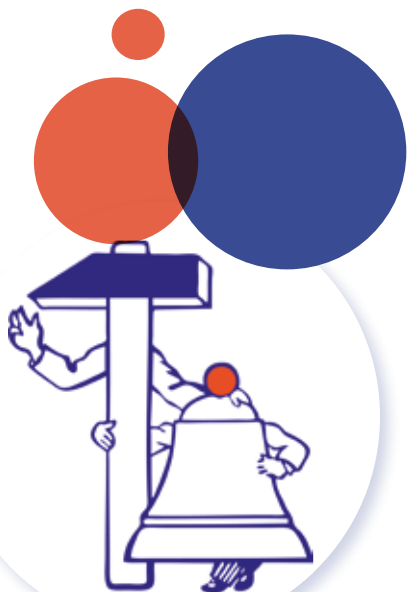
## Wil jij dit ook?

Ook dit jaar zijn er weer verschillende financiële kansen vanuit loopbaan budgetten of opleidingsgelden die besteed kunnen worden aan een workshop of trainingen. Overleg je persoonlijke mogelijkheden met Voor een Ander Geluid en maak gebruik van deze diverse regelingen. Ook de rijksoverheid is opnieuw aan het nadenken op nieuwe subsidie kansen die hierbij gaan helpen.

**Kortom: Blijf ons volgen en geef jezelf de ruimte voor verbetering en een scherpere visie op de toekomst!**

voor een  
**AnderGeluid**

Loopbaan en coaching/ Casemanagement en Re-integratie



# Zit lekkerder in je vel met een mooier figuur!

Het programma van Bailine helpt je bij de opbouw van een gezonde, soepele spiermassa. We hebben meer dan 90 speciaal ontwikkelde simulatorprogramma's, waarvan elk zich richt op een specifiek gebied van het lichaam. Hierdoor wordt het mogelijk om heel plaatselijk aan je lichaam te werken.

## Bailine ondersteunt de vorm van jouw lichaam

Onze geautomatiseerde, spierstimulerende behandeling is identiek aan een traditionele work-out. Deze behandeling is een ideale uitkomst voor vrouwen die niet kunnen of willen trainen. Met de elektrotraining van Bailine train je jouw lichaam op een gerichte wijze, zonder dat je je hoeft in te spannen. Behandelingen bij Bailine zijn effectief en uiteraard onder begeleiding van één van onze ervaren specialisten.

## Meer dan figuurvorming

We geven je graag aanvullend advies en net dat extra steuntje in de rug. Wanneer je ons programma volgt, boek je al snel vooruitgang. Door middel van motivatie-cd's en begeleiding moedigen we je aan om ook onze Bailine oefeningen toe te passen of traditionele work-outs toe te voegen. Zo bereik je een langdurig resultaat en ontwikkel je tegelijkertijd een gezondere levensstijl. Bailine is meer dan figuurvorming; wij gaan voor een blijvend resultaat!

**Vraag nu een gratis proefbehandeling aan zodat je kunt ervaren hoe de Bailine methode werkt!**



Collette Janssens



## Figuurvorming

- plaatselijk afvallen
- verstevigt de huid
- corrigeert het figuur
- geeft meer energie
- kost weinig tijd / inspanning



**bailine**<sup>®</sup>  
MEER DAN FIGUURVORMING

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



# Is *jouw woning* al 2020-proof?

Is jouw goede voornemen om je inrichting nu eindelijk eens die langverwachte make-over te geven? Lucky you! Speciaal voor jou zetten we namelijk een aantal woontrends voor 2020 op een rijtje. Laat je inspireren...

KIES DE  
TREND DIE  
BIJ JOU  
PAST

## Trend: groen!

En dan hebben we het niet over de kleur groen, maar over duurzaam wonen. Een trend die tot uiting komt in het gebruik van natuurlijke materialen zoals hout, linnen, hennep en riet, maar ook in de keuze voor handgemaakte producten en het toepassen van bijvoorbeeld ledlampen en zonnepanelen.

## Trend: ronde vormen

Een trend die doorzet in 2020 is de voorkeur voor ronde vormen. Heb je strakke, hoekige meubels en wil je die liever niet vervangen? Geen probleem! Door het toevoegen van ronde accessoires zoals kleden, lampen of kussens maak je het al een stuk zachter.

## Trend: slim wonen

Er zijn steeds meer technologische snufjes die wonen een stuk aangenamer kunnen maken. Van gordijnen met een afstandsbediening tot verlichting die je bedient met je telefoon. Gemak dient de mens.

## Trend: multifunctioneel

Steeds meer mensen wonen op een klein oppervlak. Om dit te compenseren zien we dat men kiest voor een slimme en multifunctionele inrichting. Hierbij kun je denken aan een uitklapbare eettafel, een salontafel met opbergruimte of de ruimtebesparende 'fiets aan de muur'-trend. Klein, maar fijn!

## Trendkleuren: warme tinten

Ook kleuren zijn van grote invloed op je interieur. Dit jaar kiezen we wederom massaal voor warme tinten zoals terracotta, okergeel en oudroze, zo is de verwachting. Of je dit nu subtiel doet door de kleuren terug te laten komen in accessoires of het meteen wat grootser aanpakt, is geheel aan jou.

Wat de trends ook zijn, het belangrijkste blijft dat jij kiest voor een interieur dat bij jou past. Toch liever vierkant en harde knalkleuren? Doen! Dat is dan gewoon jouw persoonlijke trend voor 2020.

Wil jij meer weten over de trends voor 2020? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een interieurspecialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



# FRIET

*op z'n best*



VERS,  
AMBACHTELIJK,  
EERLIJK EN PUUR  
NATUUR

Remco Natzijl heeft een passie voor verse friet. Zijn Frietsteeg is inmiddels uitgegroeid tot een begrip in Amsterdam. Onlangs ging een langgekoesterde wens in vervulling; samen met zoon Sem opende hij een nieuwe zaak, Frederik Ambachtelijke Friet, in 'hun' dorp IJmuiden.

“Het is geweldig om dit samen met mijn zoon te mogen doen”, vertelt Remco enthousiast. “Vanaf zijn tiende roept hij al dat hij ondernemer wil worden, dus hij heeft nu de kans om te ontdekken of dit is wat hij wil.”

## MET LIEFDE

“We zijn geen snackbar maar een frietzaak. Friet is daarmee onze focus. De friet is bij ons super vers, hij wordt dagelijks handmatig gesneden en twee keer per dag voorgebakken. Dat vraagt natuurlijk een zekere discipline van onze medewerkers; gelukkig hebben wij mensen gevonden die de friet met net zo veel liefde bereiden als wij zelf. Waar je de laatste jaren bovendien steeds vaker ziet dat friet een haast culinair karakter krijgt door het te serveren met allerlei exclusieve toppings, kiezen wij voor eenvoud. Als een frietje goed is, smaakt hij ook goed met alleen wat ketchup of mayonaise.”

## LUXE UITSTRALING

De bedrijfsnaam verwijst toepasselijk naar Frederik van Pruisen, die in de zeventiende eeuw de aardappel in Europa introduceerde. De pracht en praal van de Gouden Eeuw komen terug in de luxe uitstraling van de zaak op het Kennemerplein. Deze is ingericht in de stijl van de jaren 30, met als huiskleuren donkerblauw en goud. “Mensen zijn vaak verrast als ze hier binnenlopen. Het oogt chique maar ons assortiment is dankzij de betaalbare prijzen voor iedereen te behappen.”

## OOK VOOR DE HORECA

Toekomstplannen zijn er genoeg. “We zetten in op levering aan de horeca, deze ziet steeds vaker de meerwaarde in van een kwalitatief goed bijgerecht. Als het concept zich heeft bewezen, willen we het verder in de markt zetten, bijvoorbeeld via groothandels. Daarnaast hebben we de ambitie om Frederik Ambachtelijke Friet uit te rollen over de rest van het land. Voorlopig zijn we dan ook nog niet klaar!”

*Kom vooral zelf eens  
proeven hoe lekker verse,  
ambachtelijke friet is!*



Frederik Ambachtelijke Friet | Kennemerplein 21B, IJmuiden  
0255-577565 | frederik-ijmuiden@ziggo.nl | [www.frederikversefriet.nl](http://www.frederikversefriet.nl)





## SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in stijlvolle, navulbare pipetflesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). Laat je verrassen door de pure producten!

[www.sustOILable.com](http://www.sustOILable.com)



## LEZERSACTIE

**Wil jij kans maken op een natuurlijk verzorgingspakket?**

De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam. Van huid- en haarolie en handgemaakte zeep tot natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

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. #SUSTOILABLE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



win

## BIOLOGISCHE PASTA

Een chocoladepasta zonder palmolie, conserveringsmiddelen en kunstmatige smaakstoffen. Deze Nocciolata van Rigoni di Asiago bestaat alleen uit biologische ingrediënten. Er is ook een melk-vrije versie. Liever witte Nocciolata? Die is er! Met meer hazelnoten en 30% minder suiker. [www.rigonidiasiago.nl/nocciolata](http://www.rigonidiasiago.nl/nocciolata)



# Bruisend het nieuwe jaar in!

## BELEEF KOFFIE

De koffiemachine van JURA maakt van koffiedrinken weer een beleving. Met één touch op het strakke kleurendisplay kun je kiezen uit twaalf verschillende koffiespecialiteiten van Zwitserse kwaliteit. Alle specialiteiten zijn ook nog eens naar wens in te stellen (koffiesterkte, temperatuur en hoeveelheid melk). [www.jura.com/nl](http://www.jura.com/nl)



# BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

## LEZERSACTIE

**Maak kans op het boek Costa del Coke.**

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings. Aangeboden door Uitgeverij Just Publishers.

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. #COSTA DEL COKE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



## SHOPPING/NEWS

## LEZERSACTIE

**Heeft u borstkanker (gehad) of kent u iemand met borstkanker? U maakt nu kans op een speciaal boezemkussen.**

Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten. Aangeboden door [JouwTransformatie.nl](http://JouwTransformatie.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. #BOEZEMKUSSEN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



## GEZOND H2O

Het drinken van Kangen Water® bestaat in Japan al meer dan 40 jaar. Kangen - een Japans woord - betekent terug naar de bron. Hiromari Oshiro maakte zich als doel om gezond water met een hoge pH-waarde voor iedereen toegankelijk te maken en ontwikkelde een machine die dit



mogelijk maakt. Zo ontstond het Kangen Water®-apparaat. Kraanwater gaat door een actief koolstoffilter, waarbij het filter onzuiverheden, zware metalen, eventuele pesticiden en hormonen uit het water filtert. Belangrijke mineralen die ons lichaam nodig heeft, worden niet gefilterd.

**Ga voor meer informatie naar [www.waterdetox.nl](http://www.waterdetox.nl). Rob Pessers, 06-54605704.**



De 50-jarige geboren en getogen Haarlemse Ellen, heeft zich in haar leven, zolang zij zich kan herinneren, laten beheersen door haar gedachten en overtuigingen, die zich vormden in haar jeugd. Jammer genoeg zijn deze altijd nogal beperkend van aard voor haar geweest en hebben ze tot nu haar leven voor een groot gedeelte bepaald.

# Gedachtekracht versus gevoelskracht

Nu, aan het begin van het bijzondere jaar 2020, wil zij graag haar levenservaringen delen. Dit gaat zij onder andere doen door het schrijven van een column in 'Haarlem Bruist', een keer per twee maanden. Daarnaast wil zij zich graag openstellen voor nieuwe ervaringen en zich bezighouden met de vraag wat het precies is wat maakt dat Ellen bruist ... tot nu beleeft zij haar leven vrij serieus en met een altijd aanwezig, overheersend verantwoordelijkheidsgevoel. Dit belemmert haar om enthousiasme en plezier te ervaren in alles wat zij doet.

Ellen is een hoog voelend, echt 'mensen-mens' met het hart op de juiste plaats. Ze heeft drie geweldige puberzonen. Op dit moment ondersteunt ze een Amsterdams ziekenhuis als baliemedewerker en geeft ze in haar vrije tijd ontspannende massages. Ellen is altijd geïnteresseerd in de diepere zin van het leven en verdiept zich hier graag in door bijvoorbeeld het lezen van boeken.

Heel graag ontmoet ze u als lezer, in haar wijze van schrijven en hoopt ze op deze manier af en toe een gevoel van herkenning en misschien zelfs een traan of een glimlach met u te delen.

Ellen is bereikbaar via  
[ellengoossens69@gmail.com](mailto:ellengoossens69@gmail.com)







# Het totale *plaatje*

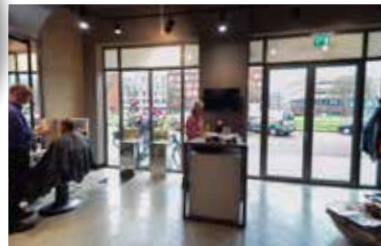
“Mijn haar zit niet.” Dit krijg ik vaak te horen van mijn klanten zodra ze uit mijn stoel opstaan na een gezichtsbehandeling. Maar dat hoeft bij ons geen probleem te zijn, want u kunt vanuit mijn stoel door naar de kappersstoel in onze dames-heren-kapsalon.

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@indigobeautey.nl | [www.indigobeautey.nl](http://www.indigobeautey.nl)

Traditioneel worden op 6 januari, **Driekoningen**, de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

**Januari** is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

**Klein wonen** is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, multifunctionele inrichting kan heel wat ruimte besparen.

**‘Blue monday’**, oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 20 januari.

Jongens die in januari zijn geboren, **trouwen** vaak met een ‘oktobermeisje’.

18 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag. Poeh-poeh, wat een dag!



# Ga jij deze zomer op vakantie naar Italië?

*Dan is het nu het moment om alvast wat van de taal te leren!*

**KOM DAN OP ZATERDAG 25 JANUARI LANGS IN DE TETTERODESTRAAT 34 ROOD, VAN 14.00 TOT 17.00 UUR VOOR EEN INLOOP-INFOMIDDAG.**

Alessandra Murmura en de anderen docenten van de taalschool Altraitalia zijn dan aanwezig voor een intake, informatie over de nieuwe cursussen en inschrijvingen. De Italiaanse cursussen voor beginners starten op zaterdag 1 februari, woensdag 5 februari en donderdag 6 februari. Privé en duo lessen, vanaf de eerste week van februari.

## **Wat is Altraitalia?**

Een flexibel en klantgerichte taalschool met ervaren Italiaanse docenten met veel accent op conversatie. De cursussen variëren van eenvoudige beginnerscursussen tot geavanceerde lessen voor gevorderden. De groepen zijn klein en na het intakegesprek worden ze zorgvuldig samengesteld. Daarnaast organiseert Altraitalia regelmatig culturele activiteiten en workshops. "Ik wil de context laten zien waarin het Italiaans -mijn eigen taal- leeft en beweegt!" aldus Alessandra Murmura. Graag tot ziens bij Altraitalia, sinds 15 jaar de Italiaanse taalschool van Haarlem en omstreken.



# NIEUWJAARSCONCERT IN ORANGERIE ELSWOUT

**ZONDAG 19 JANUARI**

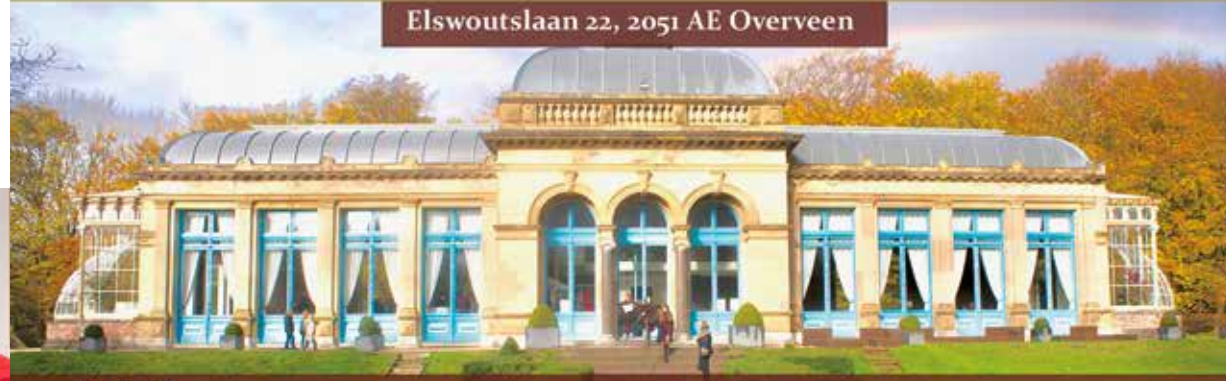
**11.00 UUR KOFFIE • 11.30 UUR CONCERT • 12.30 UUR NIEUWJAARSBORREL**

Prachtige Italiaanse muziek van onder andere Caccini - Vivaldi - Einaudi - Donizetti - Rota



*Harpiste: Esther Jansen & Mezzosopraan: Carla Regina*

**Elswoutslaan 22, 2051 AE Overveen**



**€15,- incl. koffie & borrel**      kinderen tot 12 jr €10

[EstherJansen.com](http://EstherJansen.com)

[ALTRAITALIA.NL](http://ALTRAITALIA.NL)

[CarlaRegina.com](http://CarlaRegina.com)

voor het reserveren van kaarten mail naar [info@altraitalia.nl](mailto:info@altraitalia.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](http://judicaskincare.com)



# DAGJE UIT IJSBEELDEN FESTIVAL



Het Nederlands Ijsbeelden Festival is een uniek winterevenement voor jong en oud! Tot en met zondag 1 maart zijn de IJsselhal in Zwolle omgetoverd tot een adembenemende wereld van kraakhelder ijs en glinsterende sneeuw. De beste ijskunstenaars ter wereld zijn hier rondom het thema 'R-ijs door de tijd' aan de slag met 275.000 kilo ijs en 275.000 kilo sneeuw en bouwen ijs- en sneeuwsculpturen tot wel zes meter hoog. Om lange wachtrijen te voorkomen tijdens dit unieke winterevenement wordt er dit jaar gewerkt met tijdsblokken. Bestel een ticket voor de datum en het tijdsblok van jouw keuze en geniet zolang je wilt van deze magische wereld.

**Kijk voor meer informatie op**  
[www.ijsbeelden.nl](http://www.ijsbeelden.nl)

## FILMPJE KIJKEN DOLITTLE

Na het verliezen van zijn vrouw zondert John Dolittle (Robert Downey Jr.), een dokter uit het Victoriaanse tijdperk, zich af van de wereld met enkel zijn exotische dieren als gezelschap. Wanneer de jonge koningin Victoria echter ernstig ziek wordt, wordt John gedwongen af te reizen naar een mythisch eiland om op zoek te gaan naar een remedie. Tijdens zijn zoektocht wordt hij vergezeld door een jonge leerling en een hoop dieren, waaronder een angstige gorilla, een vrolijke ijsbeer, een enthousiaste eend, een cynische struisvogel en een eigenzinnige papegaai.

**Dolittle draait vanaf 16 januari in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DANIEL ARÉVALO



Chris en Alice zijn gelukkig getrouwd, hebben een dochtertje en verwachten een tweede kind. Dan wordt Alice gebeld dat Chris een auto-ongeluk heeft gehad op een plek waar hij volgens Alice helemaal niet langs zou komen. Ze wordt gegrepen door het verlies, maar ook door de angst dat hun relatie niet zo perfect was als het leek. Alice gaat op zoek naar antwoorden en volgt zijn laatste reis tot aan het epicentrum van het mysterie: Robin-eiland, Cape Cod, Massachusetts. Tijdens haar zoektocht dringt zich de vraag op: hoe goed kende ze haar man? Hoe goed kent ze zichzelf?  
**Alice op het eiland van Daniel Arévalo ligt vanaf medio januari in de boekhandel.**

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



# 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-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*



# Afvallen, dat doen we samen!



Met The 1:1 Diet heb je je eigen consultant. Persoonlijke 1 op 1 begeleiding voor extra support, motivatie en tips. Je staat er bij ons nooit alleen voor. **This is the one!**



## The 1:1 Diet met Roos Zantkuyl

Voorzorgstraat 57  
2013 VN Haarlem  
+31(0)6 117 415 48  
r.zantkuyl@xs4all.nl

Het 1 op 1 dieet in Haarlem

## THE 1:1 DIET

by **CambridgeWeight Plan**



Beauty Clinic Haarlem richt zich met name op huidverbetering met specialismen in acne, anti-aging en permanente make-up, maar je bent ook zeker welkom voor een ontspannen massage.

In de salon kun je in een prettige sfeer genieten van behandelingen die helemaal op jouw behoeften en wensen zijn afgestemd. Wij gaan voor de beste kwaliteit wat betreft huidverbetering en huidverzorging.

Ramplaan 50, Haarlem  
06-57671671 (Romina)  
06-22238966 (Danielle)  
info@beautyclinichaarlem.nl  
[www.beautyclinichaarlem.nl](http://www.beautyclinichaarlem.nl)

VERGOEDING  
DOOR ZORG-  
VERZEKERING

PLAN BIJ  
ONS JE  
AFSPRAAK  
ONLINE IN!

## Jouw huid zichtbaar verbeteren?

Omdat iedere huid weer een andere aanpak vereist, hebben wij meerdere huidverbeterende behandelingen, zoals bindweefselmassages en peelings. Bij huidverbetering kijken wij bij Beauty Clinic Haarlem per individu naar de wensen, de mogelijkheden en de haalbare resultaten.





# En dan is het *winter*

Het is koud, guur, de feestdagen zijn voorbij en de januarimaand is volop bezig. Maar ja, deze maand moeten we toch door, dus aan Blue Monday of andere sombere dagen, daar doen we gewoon niet aan. Stay positive!

1. Couture Blush van Yves Saint Laurent, € 48,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)

5. Baked highlighter palette van essence, € 8,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 [www.weleda.nl](http://www.weleda.nl)

8. 4-In-1 Eye Palette Place de l'Opéra Rose Nude Edition van Bourjois, € 23,99 [www.bourjois.com/be-nl](http://www.bourjois.com/be-nl)

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)

10. Essie nailpolish don't be choco-late, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

# We behandelen geen tanden maar mensen!

Het team van 18 gedreven medewerkers gelooft in samenwerking, vanuit de overtuiging patiënten daarmee de beste mondzorg te kunnen bieden.



Marcel Spek



Fenja Grietschnig



Robbert Bakker

“Er werken 3 tandartsen, een implantoloog en endodontoloog; een mix van ervaring. Door op deze manier samen te werken, kunnen we focussen op datgene waar we goed in zijn. Er zijn korte lijntjes en we lopen makkelijk bij elkaar binnen. Zo brengen we onze zorg op een hoger niveau. En daar heeft de patiënt alleen maar profijt van. We zijn altijd bereikbaar en staan altijd voor de mensen klaar.”

## Een compleet aanbod

Bij Tandartsen aan de Herenweg kun je terecht voor alle gangbare tandartsbehandelingen: Van algemene tandheelkunde, wortelkanaalbehandelingen en mondhygiëne tot implantologie, prothetische en esthetische behandelingen. “Bijna alles gebeurt gewoon in huis. Binnenkort zal een kaakchirurg zelfs één dag in de week chirurgische ingrepen in een speciaal ingerichte kamer bij ons in de praktijk uitvoeren.”

## Proactieve werkwijze

“In de tandheelkunde wordt te vaak pas gehandeld als zich een probleem aandient. Wij kijken juist naar de lange termijn en streven ernaar mensen zo lang mogelijk hun eigen tanden en kiezen te laten houden. Om die reden besteden we veel aandacht aan preventie en een goede mondhygiëne.”

## De nieuwste apparatuur

“We zijn voortdurend bezig om de kwaliteit van onze dienstverlening te verbeteren. Om die reden investeren we volop in opleiding én in de nieuwste apparatuur. Sinds het voorjaar van 2019 beschikken we over een digitale mondscanner, waardoor een fysieke gebitsafdruk niet meer nodig is. Dit biedt voor ons en de patiënt grote voordelen.”

## Samen met de patiënt

“Als je hier binnenloopt, word je gastvrij ontvangen en nemen we alle tijd voor je. We luisteren goed naar jou en kijken samen hoe we het beste te werk kunnen gaan om te zorgen dat jij over 20 jaar nog steeds happy bent met je gebit.”



TandartsenaandeHerenweg

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



Duik het  
nieuwe jaar  
in met  
muziek &  
theater



Laat Hendrik Groen je leren wat er komt kijken bij ouder worden, voel je jong door de klanken van de Jussens, of laat je ontroeren door onze eigen koloniale geschiedenis in de voorstelling 'De Tolk van Java'.

Heb jij al kaarten? Bestel ze eenvoudig online.

[www.theater-haarlem.nl](http://www.theater-haarlem.nl)

## Paul van Vliet & Noordpool Orkest

do 9 jan | 20.15u | Philharmonie

Voor één keer terug! In slechts enkele theaters zingt hij bekende en minder bekende liedjes en draagt hij voor uit zijn boek.

## Hendrik Groen

di 7 jan | 20.15u | Stadsschouwburg

Dé knuffelbejaarde met een nagelnieuwe komedie over wat er bij ouder worden komt kijken.

## Jim Bakkum

wo 8 jan | 20.15u | Philharmonie

Jim Bakkum keert na 13 jaar SOLO terug in het theater met het persoonlijke programma 'Klein'.

## Ricky Koole & Frank Lammers

wo 8 jan | 20.15u | Stadsschouwburg

Frank en Ricky hebben de blues en maken openhartig de balans op van belangrijke momenten van de afgelopen 25 jaar.

## Lucas & Arthur Jussen

vr 10 jan | 20.15u | Philharmonie

De inmiddels wereldberoemde Nederlandse pianobroers zijn grote liefhebbers van de Haarlemse Philharmonie.

## Mart Smeets

do 16 jan | 20.15u | Philharmonie

De bekende Haarlemmer verbindt op heldere, inlevende en respectvolle wijze topsport en zakendoen in dit college.

## Dominic Seldis - Music, Maestro

zo 19 jan 15.00u | Philharmonie

Als contrabassist, dirigent en presentator promoot Nederlands favoriete Engelsman, klassieke muziek onder een breed publiek.

## Jon van Eerd

zo 26 jan | 15.00u | Stadsschouwburg

Krank- en dubbelzinnig spelen zes acteurs meer dan twintig rollen en vliegen de petten, snorren en pruiken door het theater.

## De tolk van Java

do 30 jan | 20.15u | Stadsschouwburg

Een ontroerend verhaal over de trauma's van ons koloniale verleden naar de autobiografische bestseller van Alfred Birney.

Stadsschouwburg &  
Philharmonie Haarlem

# *Drijf* de decemberstress van je af...

Hoe leuk december ook is, het is en blijft óók een ontzettend drukke feestmaand waarin we rennen van de ene sociale ‘verplichting’ naar de andere. Januari is dus dé maand om even heerlijk bij te komen na al die hectiek.

Nu kun je dat bijkomen natuurlijk op heel veel verschillende manieren doen, maar een optie die steeds meer aan populariteit wint, is het zogenaamde floaten. Bij floaten drijf je - zonder prikkels om je heen - op een laag zout water dat verwarmd is tot lichaamstemperatuur. Iets wat we al kennen van het drijven op de dode zee, maar wat nu dus ook gewoon in Nederland kan in een speciale floatcabine, een thermaalbad of een zoutwaterbad.

## **Alleen met het water**

Het voordeel van floaten in een speciale floatcabine is dat je hierheen volledig wordt afgesloten van alle prikkels (zoals geluid, licht en zwaartekracht) om je heen. Je bent als het ware alleen met het water en je gedachten en kunt volledig ontspannen. Hierdoor wordt het door sommige mensen ervaren als zweven.

Het gevoel van even gewichtloos zijn, werkt zeer ontspannend en rustgevend. Een uur floaten zou dan ook gelijkstaan aan maar liefst drie tot vijf uur slapen.

## **Nog meer voordelen**

En dat is niet het enige voordeel van floaten. Het heeft namelijk ook een positief effect op stressklachten, (chronische) pijn, je concentratievermogen, je slaappatroon, je creativiteit, de bloedsomloop, sportprestaties en het bevordert het herstel van je spieren na (intensief) sporten. Niet zo vreemd dus dat (top)sporters het floaten al jaren geleden hebben ontdekt. Nog een pluspunt: tijdens het floaten komt er heel wat endorfine vrij. Dit zogenaamde gelukshormoon geeft je een gevoel van euforie en zorgt er ongetwijfeld voor dat je alle stress van de decembermaand weer van je af kunt schudden.

Benieuwd of je ook bij jou in de buurt kunt floaten? Via [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat heerlijke wellness aanbieders. Reken maar dat daar ook een ‘float adresje’ tussen zit.

EEN UUR  
FLOATEN STAAT  
GELIJK AAN  
DRIE TOT VIJF  
UUR SLAPEN



# OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE BALANS

Thamar Karpes is Soul Coach, Holistisch Healer en yoga docent. Sinds september beschikt ze over haar eigen yoga studio in Zandvoort en een prachtig strandhuis met uitzicht op zee. Hier is ze onder de inspirerende naam Touch op the Sea bezig met haar passie; mensen helpen body, mind en soul met elkaar te verbinden, zodat een nieuwe balans ontstaat.



“Alles is energie en alles is met elkaar verbonden”, vertelt Thamar gedreven. “Alle dingen die ik doe, gebeuren vanuit een overkoepelende holistische visie.”

## Je hart volgen

Thamar werkte 20 jaar lang in het bedrijfsleven, totdat haar stressvolle job zijn tol eiste en zij een bum-out kreeg. “Ik had te lang de signalen van mijn lichaam genegeerd en op mijn reserves geleefd. Het duurde anderhalf jaar voordat ik er weer bovenop was. Het was voor mij meteen duidelijk dat ik mijn leven radicaal om moest gooien. Ik moest op mijn intuïtie vertrouwen, het was tijd om de dingen te doen die ik echt graag wilde doen.”

## Holistische coaching

Ze volgde diverse opleidingen, o.a. op het gebied van yoga, massage en healing, om zich verder te ontwikkelen. Haar werk- en levenservaring komen specifiek van pas in haar rol als Soul Coach, waarbij cliënten ook vanuit energetisch en spiritueel perspectief worden gecoacht op een hele aardse

ALLES IS MET  
ELKAAR  
VERBONDEN

© *Touch of the Sea*

Thorbeckestraat 5 Zandvoort | 06-52840077  
info@touchofthesea.nl | [www.touchofthesea.nl](http://www.touchofthesea.nl)  
[www.thamarkarpes.com](http://www.thamarkarpes.com)

manier. “In die hoedanigheid begeleid ik o.a. managers en (startende) ondernemers in bewustwording, persoonlijke ontwikkeling en leiderschap. Ik ben praktisch en ‘to the point’ en ben in staat om snel de vinger op de zere plek te leggen.”

## Innerlijk meesterschap

“De gemene deler is dat je eerst jezelf moet leren kennen; wat zijn de vooroordelen, overtuigingen en gedragspatronen die je beperken, en welke dieperliggende emoties liggen hieraan ten grondslag? Alleen als je je daar bewust van wordt, kun je daadwerkelijk komen tot verandering. Iedereen is op zoek naar een stukje geluk. Het is mooi om mensen te mogen helpen bij de transitie en uiteindelijk de transformatie die ze doormaken.”





TRAUMA CENTER  
TRAUMA SENSITIVE YOGA

Trauma Sensitive Yoga Nederland  
Haarlem/Amsterdam  
06-11485057  
info@traumasensitiveyoganederland.com  
www.traumasensitiveyoganederland.com

# Wat is Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga

**Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga (TCTSY) is ontwikkeld in de VS aan het 'Center for Trauma and Embodiment. TCTSY is op een ervaring gebaseerd (empirisch) gevalideerde, klinische interventie bij complexe trauma's of chronische, onbehandelbare posttraumatische stressstoornissen (PTSS).**

Naast yoga is TCTSY gebaseerd op traumatheorie, hechtingstheorie en neurowetenschap. De TCTSY-methodiek is gebaseerd op kernelementen uit de Hatha yoga, waarbij deelnemers een reeks lichamelijke vormen aannemen en bewegingen uitvoeren.

De aangepaste onderdelen uit de traditionele Hatha yoga helpen mensen die een trauma overleefd hebben te bouwen aan hun gevoel van zelfbeschikking en een positievere verhouding tot hun eigen lichaam te ontwikkelen. In tegenstelling tot veel gewone yogalessen worden de deelnemers bij TCTSY niet aangeraakt om een aangenomen vorm te beïnvloeden. TCTSY biedt de deelnemers juist mogelijkheden om zélf de leiding te nemen over hun lichaam, vanuit het gevoel dat ze in hun eigen lichaam ervaren.

## Aanpak

Hoewel TCTSY gebruik maakt van lichamelijke vormen en bewegingen, ligt de nadruk niet op de uiterlijke expressie en voorkomen ('correct' uitvoeren) of om goedkeuring te krijgen van iemand anders. Integendeel, de nadruk ligt juist op de innerlijke ervaring van de deelnemer.

**Deze verschuiving van extern naar intern is het voornaamste kenmerk van TCTSY als aanvullende behandeling van complexe trauma's.** Bij deze aanpak ligt de kracht bij de persoon, niet bij de TCTSY-facilitator.

Daarbij komt dat in TCTSY de aandacht gericht wordt op het gevoel van het eigen lichaam bij het maken van keuzes. Zo kunnen deelnemers de verbinding tussen lichaam en geest herstellen en daarmee ook een gevoel van controle, dat vaak is aangetast als gevolg van trauma.



Vanaf januari 2020 worden er weer TCTSY-lessen gegeven door gekwalificeerde TCTSY-facilitators in Amsterdam. Meer informatie hierover vind je op de website van Delight Yoga:

<https://delightyoga.com> > Workshops > Yoga

- Klassen:
- Trauma Sensitive Yoga (TSY) Classes for men only
  - Trauma Sensitive Yoga (TSY) Classes for women only

**Meer informatie over privé consults, Psychotherapie of EMDR treatments kun je vinden op onze website [TraumaSensitiveYogaNederland.com](http://TraumaSensitiveYogaNederland.com) of email naar [info@traumasensitiveyoganederland.com](mailto:info@traumasensitiveyoganederland.com)**

*Hartegroet! Esther*





# Humor en therapie, kan dat samen?

Juist als alles donker en moeilijk is. Juist als je weer in dezelfde valkuil bent gestapt. Juist als je niets meer ziet zitten, is het belangrijk om lichtpuntjes te vinden.

Tijdens mijn sessies gaan we de diepte in, bespreken we die donkere kanten van je bestaan, gaan we samen naar het oude zeer, maar altijd komen we weer terug in het hier en nu. We maken het praktisch en nuchter. Dan blijkt dat je vaak heel goed voor jezelf kunt zorgen. Als je daar met een frisse blik naar kijkt, kom je zelf tot de conclusie dat er best wel wat vrolijks, vertederends, liefs, opgewekt of misschien zelfs wel te grinniken valt. Om jezelf, om je omgeving of om mijn voorbeelden.

Je hersenen bestaan uit klittenband als het gaat om zware en negatieve gedachten. Die blijf je vasthouden. Die nare gedachten vinden het heerlijk om eindeloos verder te filosoferen. Vandaar dat piekeren zo makkelijk gebeurt. Daarentegen wordt je hoofd een anti-aanbak-pan als het gaat om leuke, mooie en positieve ervaringen; die verdwijnen als sneeuw onder de zon. Dus ja, lachen mag, lachen helpt en soms geeft lachen inzicht. Het licht in elk geval op.

**Loop je al een tijdje te denken dat je met iemand wilt gaan praten, maar je bent bang dat het zo serieus is, 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](mailto:louise@louisetuijt.nl) | [www.louisetuijt.nl](http://www.louisetuijt.nl)



LOUISE TUIJT-SNIPPE  
SPIRITUELE COACHING  
BEWUSTWORDEN

# FIT het nieuwe jaar in

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

## Kracht & cardio

Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

## Blijf realistisch

En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.

# Bruist wenst alle lezers een bruisend *nieuw jaar*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

42

## Verlies 7 centimeter in 7 dagen

Wil jij in korte tijd, centimeters vet kwijtraken? En een zichtbaar strakkere huid? Ga dan naar By Nesli Bodycare. Met gebruik van de Eximia HR77 Platinum zorgen zij voor verbluffende resultaten.

Dit gebeurt geheel pijnloos en zonder operatie.

In de regio boven Utrecht is By Nesli Bodycare de enige specialist die gebruik maakt van dit unieke apparaat.

Bel naar  
06 44 45 38 67  
en plan een  
gratis intake!

### By Nesli Bodycare

Eigenaresse: Nesli Akyuz  
Legendijk 3-a101, Zaanstad  
06 - 44 45 38 67

byneslibodycare@gmail.com



### Zo werkt het

De Eximia HR77 Platinum werkt met 4 verschillende applicatoren. Elk met een eigen functie die bijdraagt aan het uiteindelijke resultaat. De machine werkt bijvoorbeeld met infrarood straling, pijnloze geluids-golven en een vacuümsysteem. Bij elke behandeling wordt een vaste routine gebruikt voor een optimale werking.

### Verbluffende resultaten

Tijdens een traject bij By Nesli Bodycare raak je in één tot twee weken 40% aan vet kwijt. Daarnaast helpt de behandeling ook om striae, littekenweefsel, oedeem en cellulite te verminderen. Eximia is er dus niet alleen voor vetvermindering, maar ook

voor een strakkere huid en gezichtsbehandeling. Zowel vlekken als rimpels zijn na enkele behandelingen niet meer te zien. Zelfs littekens worden 80% minder. Ook verbeteren de huidstructuur en doorbloeding en wordt huidveroudering tegengegaan. Je krijgt bij de behandeling altijd een natuurlijke crème mee die de huid extra verzorgt. Dit draagt bij aan nog betere resultaten.

### Gratis intake tot eind januari

Van jong tot oud en zowel mannen als vrouwen zijn welkom bij By Nesli Bodycare. Voor de behandeling van start gaat, vindt er altijd eerst een intake plaats. Tijdens deze intake worden jouw doelen besproken en krijg je advies over de mogelijke resultaten die jij kunt bereiken. Tot en met eind januari is de intake gratis. Wees er dus snel bij om een afspraak in te plannen!



43



Het liefst emigreer ik in de winterperiode naar een warm land. Ik hou helemaal niet van kou. Toch kan ik enorm genieten van sneeuw. De meeste huisdieren reageren ook erg grappig op plotselinge sneeuwval. Vooral als 's ochtends een dik pak sneeuw is gevallen en een hond of kat de eerste pootjes in de sneeuw zet. De sneeuw die bij puppy's en kittens blijft plakken als dikke wattenproppen, wordt in een hardnekkige schokkende marcherende poging geprobeerd eraf te schudden. Wat hilarische filmpjes kan opleveren.

## EXTREME KOU BIJ ONZE HUISDIEREN

Maar naast de leuke filmpjes zit er aan de kou ook echt wel een aantal gevaren vast. Het strooizout kan problemen geven aan de poten van onze honden. Als er wondjes aan de poten zitten kan het zout bijten in de wondjes. Honden hebben natuurlijke vetkussens onder de poten zitten die bescherming bieden tegen de kou. Ondanks deze beschermlaag kan extreme kou toch voor bevriezingsverschijnselen zorgen. Vroeger werd er altijd vaseline op de poten gesmeerd. En nog steeds wordt het vaak geadviseerd. Honden zweten via de voetkussentjes. Als er vaseline op gesmeerd wordt, kan het zweet niet goed afgevoerd worden. Hierdoor kan het vocht onder de vaseline alsnog bevroren. Pas er dus mee op.

Een hondenschoentje zal eventueel een mooi alternatief zijn. Een hondenschoentje werkt goed tegen de kou en ook tegen het 'bijten' van het zout. Bij thuiskomst na een lekkere winterse wandeling kan het geen kwaad om de voetzolen even te spoelen met lauw water om het zout tussen de teentjes te verwijderen.

Honden die zeer dun behaard zijn, of alleen bij de buik schaars behaard zijn kunnen snel afkoelen. Maar ook kleine honden, puppy's of oude honden kunnen maar een beperkte tijd tegen de kou. Is uw hond buiten aan het rillen, dan is het nog niet zo'n gek idee om een jasje voor uw hond te kopen.



*Bescherm uw hond tegen de extreme kou met een jasje of schoentjes. Gebruik geen vaseline.*



**MERELS**  
DIERENKLINIEK

Zijlweg 68 Haarlem  
023 - 531 60 33

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

## De alimentatie wordt jaarlijks verhoogd

De alimentatie wordt elk jaar verhoogd met een percentage, de zogenaamde wettelijke indexering. Dit geldt voor zowel kinderalimentatie als partneralimentatie. Voor het nieuwe jaar is de wettelijke indexering bepaald op 2,5%. Het is verstandig om jouw ex-partner schriftelijk hiervan op de hoogte te brengen, zodat vanaf 1 januari 2020 het juiste bedrag wordt ontvangen.

De wettelijke indexering is verplicht, behalve als er schriftelijke afspraken zijn gemaakt waarin de wettelijke indexering is uitgesloten. Als jouw ex-partner weigert om de indexering te betalen, kan het LBIO worden ingeschakeld. Het LBIO staat voor Landelijk Bureau Inning Onderhoudsbijdragen. Zij kunnen vorderingen tot 6 maanden terug aannemen. Heeft jouw ex-partner al langer niet betaald, dan kan de deurwaarder jou daarbij helpen. Wist je dat je tot 5 jaar terug niet betaalde alimentatie of niet betaalde indexeringen kunt vorderen?

Hieronder volgt het percentage van de afgelopen 5 jaar:

2019	2%	2016	1,3%
2018	1,5%	2015	0,8%
2017	2,1%		

Het kan de moeite lonen om eens goed te kijken of de wettelijke indexering van de afgelopen jaren ook daadwerkelijk betaald is.

**Heb je vragen hierover? Stel ze gerust.**

Groet,

Assia Krim

Met dank aan Beauty and Lifestyle Portraits voor de foto en make up.



**Krim**  
ADVOCaat  
& MEDIATOR

Kick Smitweg 2 Haarlem  
023-5737081  
[info@krimadvocaten.nl](mailto:info@krimadvocaten.nl)  
[www.krimadvocaten.nl](http://www.krimadvocaten.nl)

# Gaastra

Shop nu  
online  
met 40%  
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE  
is een Nederlandse  
online outlet van het  
maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor  
modemerk GAASTRA.

We richten ons op  
het aanbieden en  
leveren van deze  
stijlvolle producten  
voor outdoor-  
activiteiten tegen  
geweldige prijzen.



BRUIST  
*Deal*

**40% korting**  
PROMOCODE: BRUIST  
SHOP NU OP  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is  
een Nederlandse online outlet  
van het maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor modemerk  
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden  
en leveren van stijlvolle  
producten voor  
outdooractiviteiten  
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE



EET BEWUST,  
EET BIOLOGISCH  
OF VEGETARISCH

# *Bewuste keuzes* maak je zo!

Feestdagen en eten worden vaak in één adem genoemd. Heb jij je ook lekker laten gaan op culinair vlak, je principes losgelaten en heb je daar nu spijt van? Geen probleem, die pak je deze maand net zo makkelijk weer op.

Veel mensen hebben sowieso het gevoel dat ze in januari het een en ander moeten compenseren qua eten en drinken. De een wil per se op dieet om de feestkilo's kwijt te raken, de ander wil vooral even een maandje wat bewustere keuzes maken na alle overdaad van de decembermaand. Dit betekent overigens niet dat je minder of minder lekker hoeft te eten, want ook 'bewust eten' kan ontzettend lekker zijn.

## **Maandje zonder vlees**

Zo kun je er bewust voor kiezen om eens een maand geen vlees te eten. Volgens sommige mensen een gezondere manier van leven en bovendien beter voor de dieren en het milieu. Geen zin om allemaal 'ingewikkelde' vegetarische gerechten te moeten bereiden, met ingrediënten waar je nog nooit van hebt gehoord? Dat hoeft ook niet, er zijn tegenwoordig zo veel lekkere vleesvervangers te vinden in de supermarkt dat je ook gewoon je normale maaltijden kunt

koken, maar dan met zo'n vervangend product. Voor veel mensen is helemaal geen vlees meer eten net een stap te ver. Geldt dat ook voor jou, dan kun je er ook voor kiezen om in ieder geval te minderen met hoe vaak je vlees eet en dus (een tijdje) flexitairisch gaan leven, zoals ze dat ook wel noemen.

## **Of toch biologisch**

Een andere bewuste keuze die je op het gebied van eten kunt maken, is de keuze voor biologische producten. Bij de productie hiervan wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de omgeving. Argumenten als 'daarvoor moet ik helemaal naar een speciale winkel' of 'dat is toch veel te duur' gaan tegenwoordig niet meer op, want elke supermarkt heeft inmiddels een ruim aanbod biologische producten tegen een schappelijke prijs. Ga het zelf maar eens bekijken. En wie weet zet dit 'verantwoorde maandje' je wel aan tot blijvend bewuste keuzes.

Wil jij ook bewustere keuzes maken om bij te komen van de feestdagen?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je ongetwijfeld ondernemers in jouw regio die je hierbij kunnen helpen.

# 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!"



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



Burgwal 44 Haarlem  
06-24890174  
info@studio44haarlem.nl  
www.studio44haarlem.nl

BRUISEND/BEZOEK

## Een unieke manier om kracht en souplesse op te bouwen

In het kader van de samenwerking tussen Bruist en Studio 44 heb ik een les Pilates Reformer meegedaan. De ontvangst was zeer hartelijk in een mooie studio met gelijk een warme uitstraling.



Zonder enige voorkennis en ervaring met Pilates ben ik deze les ingegaan. Doorgaans sport ik minimaal twee keer per week, dus moest het geen probleem zijn, zo dacht ik. De goede uitleg van de instructrice en een apparaat, dat op voorhand geen angstzweetdruppels opleverde, versterkte mijn gevoel. Ik was benieuwd naar mijn spieruithoudingsvermogen, coördinatie, stabiliteit, tonus en flexibiliteit, immers was ik geen beginnende sporter meer, dus wist ik niet of mij dit nog veel verrassingen op zou leveren.

Wat het gebruik van dit apparaat echter perfect doet, in combinatie met de expertise van de instructrice, is je bewust maken waar je lichamelijk precies staat. De minder ontwikkelde punten van je lichaam komen feilloos aan het licht en na afloop voel je spieren, waar je het bestaan niet van wist en dat zonder al te zware lichamelijke inspanning. De instruc-

trice weet perfect de weerstand van de veren op te voeren, om het maximale resultaat te behalen.

Uiteraard in combinatie met een stukje ademhalingsoefeningen is dit een unieke manier om kracht en souplesse op te bouwen. Omgeving is daarbij zeker belangrijk en ook dat ziet er perfect uit. Wat mij betreft is Studio 44 zeker een aanrader!

Daarnaast biedt de Studio natuurlijk veel meer en met deze opgedane ervaring twijfel ik er niet aan dat ook dat zeer persoonlijk en deskundig met eenieder opgepakt wordt.

**Francisca**

Op 18 en 19 januari houden wij **OPEN HUIS**

Met gratis trial lessen en korte workshops. Bovendien krijg je de gewilde kortingscode van 20% als je dit weekend een les of workshop hebt gevolgd.



# Complementaire Gezondheidszorg: fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel



"WERK PREVENTIEF  
AAN JE GEZONDHEID"

 **Personal  
Touch**  
*Therapeut Helen Michaëlis*

Kreierhof 41  
Nieuw-Vennep  
023-2100157

[helen@personaltouchnederland.nl](mailto:helen@personaltouchnederland.nl)

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

## Gezondheidsklachten gaan vaak verder dan je denkt

Ken je dat? Allerlei vervelende lichamelijke klachten en de behandelend arts kan niets vinden. En soms wordt er zelfs gezegd dat "je er maar mee moet leren leven." Dat is in veel van de gevallen echt niet nodig.

Heb je hiermee te maken, neem dan contact op met mij, Helen Michaëlis van Personal Touch Nederland, om samen verder te kijken. En ben je aanvullend verzekerd, dan worden de behandelingen geheel of gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekering. Personal Touch Nederland is namelijk aangesloten bij de beroepsvereniging BATC.

Helen Michaëlis kan behandelen op 4 vlakken en zij bekijkt samen met jou wat nodig is en wat je wilt. De vier behandelingen zijn:

**Laag 1.** Fysiek, daarbij moet je denken aan diverse soorten massages, pijnbestrijding, triggerpoint therapie, voetreflex.

**Laag 2 en 3.** Emotioneel en mentaal, zoals coaching, NLP-mastertraining, breintraining. Weer in je kracht leren staan. Aura Healing, energetisch weghalen van blokkades in 1 van de 7 chakra's. Dus heb je je hele leven last van iets, dan kun je nu eindelijk deze blokkade weghalen. Workshops in Mindfulness en Aura Healing en Intuïtieve Cursussen en Cursus leren Mediteren.

**Laag 4.** Spiritueel, zoals het geven van Healingen, Readings en Trance workshops en Spirituele Coaching en Levenswegbegeleiding.

Interesse  
in het Preventieve  
Gezondheidspakket?  
Bel (023) 210 01 57

# Een mooie gezonde huid én een persoon die straalt in 2020!

Wat zijn jouw plannen voor het nieuwe jaar, mag ik je een tip geven? Relax en zorg niet alleen goed voor een ander, laad jezelf weer op en plan ook eens een ME of DUODAGJE bij BEAU VICTOIRE! Probeer eens wat nieuws uit en verras een dierbare of je BFF met een cadeau-, wellness of saunabon.

## Wist je dat...

- Onze jongste klant 12 jaar en de oudste 88 jaar is?
- Je heerlijk met 4 tot 5 personen kunt ontspannen in onze Finse privésauna met comfort climate system?
- De donkere huid (m/v) anders van structuur is dan de blanke huid, waardoor verzorgingsproducten voor de blanke huid in de meeste gevallen niet voldoen? Deze huid in het Europese klimaat is over het algemeen vet en tegelijkertijd vochtarm, een combinatie die de blanke huid niet of nauwelijks kent. Wij verkopen huidverzorgingsproducten, cosmetica, foundation en camouflage voor de donkere huid en geven workshops en trainingen.
- Ondergetekende ook verpleegkundige is en eigenaar/directeur van Beau Victoire Thuiszorg en stagiaires opleidt tot volwaardige zorgprofessionals?



Info voor particuliere zorg aan  
huis in de breedste zin of stage:  
06-26486913 of mail naar:  
[beauvictoirethuiszorg@gmail.com](mailto:beauvictoirethuiszorg@gmail.com)

BEAU VICTOIRE Health Beauty & Wellnesscenter | Verpleegkundige, huid-, en schoonheidsspecialist: Stephanie Timmerman  
Stuyvesantstraat 91 zwart, Haarlem | **Gratis parkeren!** | 06-15314179 | [info@beauvictoire.nl](mailto:info@beauvictoire.nl) | [www.beauvictoire.nl](http://www.beauvictoire.nl)



# Bedrijfsongevallen

Als u tijdens de uitvoering van uw werkzaamheden schade oploopt, bijvoorbeeld omdat u van een stelling valt of vanwege een defecte machine, wordt gesproken van een bedrijfsongeval. Uw werkgever is hiervoor bijna altijd aansprakelijk, ook als u zelf onoplettend bent geweest. Uw werkgever heeft namelijk een 'zorgplicht': hij moet ervoor zorgen dat uw werkplek veilig is.

Uw werkgever moet dus aantonen dat er voldoende veiligheidsmaatregelen zijn genomen, er voldoende veiligheidsinstructies zijn gegeven en er genoeg controle op naleving van die instructies is geweest. Ook wanneer een ongeval niet op de werkplek is gebeurd, maar bijv. tijdens een pauze of woon-werkverkeer kan het gaan om een bedrijfsongeval. De zorgplicht van de werkgever is ook van toepassing bij uitzendkrachten, vrijwilligers en stagiairs.

Overigens hoeft u zich geen zorgen te maken over de relatie met uw werkgever – meestal is hij voor aansprakelijkheid gewoon verzekerd. De contacten zullen dan verder lopen via de aansprakelijke verzekeraar van uw werkgever.

Hebt u dermate letsel opgelopen dat u niet meer in staat bent uw werk bij uw huidige werkgever uit te voeren, dan kan te zijner tijd een arbeidsdeskundige worden ingeschakeld om de mogelijkheden van aangepast werk te onderzoeken of eventueel ander werk elders. Ook het UWV zal in dat geval betrokken zijn.

**Wij informeren u graag verder tijdens een vrijblijvend en gratis intakegesprek bij ons op kantoor.**

Geertruid van Wassenaer

**“Ik wil iets aanraken bij mensen  
wat hun kern raakt,  
zodat ze daarmee verder kunnen”**

Ja, een medium. Raar woord eigenlijk. Wat doet een medium? De één is sceptisch, de ander staat er voor open.

Maakt het wat uit? Ik kan de energie van mensen invoelen, van zowel levenden als overledenen, maar ook van dieren. Ik krijg informatie door van de persoon die voor me zit. Ik dien op dat moment als doorgeefluik van de spirituele wereld.

Een consult is pas waardevol als je er de meerwaarde van wil zien om tot inzicht te komen van je probleem en ze zelf wil oplossen aan de hand van dat inzicht. Ik kan je daarmee helpen.

In mijn praktijk gaat het even helemaal om jou, is er alle aandacht voor je en kun je al je vragen bij mij neerleggen. Heerlijk toch; een rustmoment, tijd voor jezelf, spirituele counseling en reflectie?

Welkom!

Liefs,  
Thera



**Bel, sms of  
whatsapp Thera  
vandaag nog!**





Van 12 tot en met 16 december 2019 vond 's werelds grootste premium lifestyle beurs Masters of LXRY weer plaats in de RAI in Amsterdam. Vijf dagen lang konden bezoekers zich tijdens The LOVE Edition onderdompelen in de liefde van wereldmerken, shows, primeurs, charity, glamour, design, entertainment en gastronomie. Tijdens de VIP Night spraken wij met dé man achter Masters of LXRY: Yves Gijrath.

LOVE  
edition

# Masters of LXRY 2019 bruijt!

## Hoe verklaar je het succes van Masters of LXRY?

Niemand in de hele wereld doet het zoals wij het doen. Boten naast de satébar, sterrenchefs die bij auto's staan... Alles wat niet logisch is, hebben wij op onze geheel eigen manier logisch gemaakt. Beursorganisatoren uit het buitenland snappen er helemaal niets van. Die zeggen "dat willen wij ook". Maar wij blijven het gewoon hier doen en zeggen "kom maar naar ons". Onze kracht zit echter ook in de variëteit. En in de enorme gezamenlijkheid die we met elkaar hebben.

## Wat maakt dit jaar anders?

We hebben bewust gekozen voor het thema LOVE. Liefde is iets waar we zeker in het huidige tijdperk behoefte aan

hebben. Uiteindelijk zoeken we allemaal naar verbinding. Daarbij maakt het niet uit waar je vandaan komt of wie je bent. Die boodschap willen we dan ook meegeven. Als we gewoon aardig zijn tegen elkaar, hebben we allemaal een leuk leven en daar gaat het uiteindelijk om.

## Hoe kan ik als ondernemer deelnemen aan Masters of LXRY?

Ons belangrijkste criterium is kwaliteit. We leggen de lat behoorlijk hoog. Het is niet zo dat je per se een Porsche moet zijn. We willen ook mensen die debuteren een kans geven, maar dan moet je wel laten zien wie je bent. Durf origineel en creatief te zijn. Uiteraard binnen het domein dat we bestrijken, maar dat is zo gigantisch groot, daar is heel veel vraag naar.

"Samen  
zoeken naar  
verbinding"



## Hart Voor Balans – Coaching

### '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



## Alles staat in verbinding met elkaar

Kate Maslowska is een voetreflextherapeut met een passie voor onderliggende oorzaken.

Er is geen half weg... Haar therapeuschap heeft ze verrijkt met stage in Beijing in China. Reflextherapie Voetspoor verwijst naar de veronderstellingen van de traditionele Chinese geneeskunde. Een gezond lichaam is een fascinerende machine met alle onderdelen in perfecte staat. Hij werkt met een juiste balans door het goed functioneren van systemen, klieren, organen en chemische reacties die plaatsvinden. Laat slechts één component uit de hand lopen en je voelt het effect in je hele lichaam. Je bent op dit moment al ontregeld. Denk aan fysieke, mentale en emotionele klachten.

REFLEX THERAPIE

Kate Maslowska



Waarderweg 19 Haarlem 06-44718800  
www.reflextherapievoetspoor.nl

Geef voor nieuwe  
doorbraken in  
kankeronderzoek.

Ga naar  
[kwf.nl/doneer](http://kwf.nl/doneer)

Samen komen we steeds dichterbij



## Feit of Fabel?

Voedselbanken geld nodig?  
Die krijgen toch alles gratis?

**Feit!** Wij krijgen voedsel inderdaad gratis. Maar we hebben wel degelijk kosten; benzine, verzekeringen, koelwagens, kratjes etc.

Uw steun is zeer welkom. Voor € 3,50 helpt u een gezin aan een voedselpakket.

[www.voedselbanken.nl](http://www.voedselbanken.nl) [www.voedselbankennederland.nl](http://www.voedselbankennederland.nl)



# Een nieuw *begin*

Heerlijk, een nieuw jaar, nieuw begin. Een lege pagina. Wat staat er op je wensenlijst voor 2020? Wat ga je doen? En ook belangrijk, wat wil je vooral niet meer doen? Denk je hier wel bewust over na? En handel je er ook naar? Of doe je maar wat en laat je de dagen aan je voorbijgaan?

Geniet je wel voldoende? Waar word je eigenlijk blij van? Stel dat je over twaalf maanden terugkijkt op 2020, hoe zag het aankomende jaar er dan uit? Doe je ogen dicht en denk er eens bewust een paar minuten over na. Wat wil je écht? Wat vind je belangrijk? Heb je plannen en concrete doelen voor 2020? En ik bedoel geen loze goede voornemens. Wat ga je doen?

Nu je dit leest lijken dit wellicht oppervlakkige woorden, maar ze zijn van onschatbare waarde als je er serieus over gaat nadenken en er vooral ook iets mee gaat doen.

Stel dat je leven een boek is en jij bent de schrijver van het verhaal. Hoe wil jij dan dat het verhaal verloopt? 365 lege pagina's. Het is aan jou.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

[www.meditationmoments.com](http://www.meditationmoments.com)



# Viskoekjes

## met sperziebonen

4 PERSONEN - 25 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

- 2 blikjes roze zalm of tonijn
- 3 bosuitjes
- 4 sneetjes witbrood
- 1 ei
- zout en peper
- 800 gr. aardappelpartjes
- 6 eetl. olijfolie
- sperziebonen

Laat de zalm of tonijn uitlekken (evt. vel en graten verwijderen). Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Snijd de korsten van het brood en verkruimel het brood (in een keukemachine). Meng het broodkruim met de vis, het ei en zout en peper naar smaak. Schep de bosui erdoor. Bak de aardappelpartjes in de helft van de olijfolie. Vorm ondertussen van het vismengsel met natte handen vier platte schijven en bak deze in de rest van de olijfolie in circa 6 minuten gaar en goudbruin. Kook de sperziebonen met een beetje zout in 6 minuten beetgaar. Serveer de viskoekjes met de aardappelpartjes en de sperziebonen.



### **Annemiek**, grafisch vormgever bij Bruist

Deze recepten zijn bij ons thuis de twee grote favorieten. Als ik vraag: “Wat eten we vandaag?” dan wordt stevast geroepen: viskoekjes of ‘chique pasta’. Wij noemen dat chique omdat het net iets specialer is dan de gewone spaghetti met gehakt, groente en tomatensaus. Maar het is wel heel eenvoudig te maken. Kip en ingrediënten in een schaal en de oven doet de rest. Het recept van de heerlijke viskoekjes is eigenlijk met zalm, maar wij gebruiken meestal tonijn. **Tip:** ze zijn koud ook heel lekker als snack.

# Italiaanse

## kipschotel

### met broccoli

4 PERSONEN - 20 MINUTEN + 30 MIN. OVENTIJD

### INGREDIËNTEN

- 350 g kipfilet
- 125 g mozzarella
- 2 eetl. olijfolie
- 2 tenen knoflook
- peper
- 600 g pastasaus of een blik tomatenblokjes
- 1 theel. Italiaanse kruiden
- 1 theel. gedroogde oregano
- 300 g spaghetti
- 800 g broccoli

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kipfilet in plakken en de mozzarella in plakjes. Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Leg de kipfilet dakpansgewijs in de ingevette ovenschaal. Pers de knoflook erboven en bestrooi de kip met peper. Schenk de kant-en-klare pastasaus erover. Als je tomatenblokjes gebruikt, voeg dan wat extra peper en Italiaanse kruiden toe. Leg de plakken mozzarella op de kip en bestrooi met de oregano en peper. Bak de kipschotel in de oven in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes. Kook de broccoli in 6 minuten beetgaar. Serveer de kipschotel met de spaghetti en broccoli.



Als het leven  
je laat struikelen,  
maak er dan  
een *salto* van



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht







PEUGEOT

# *De leeuw is elektrisch*

Ontdek het zelf op: [www.vanmossel.nl/peugeot](http://www.vanmossel.nl/peugeot)



# Van Mossel