

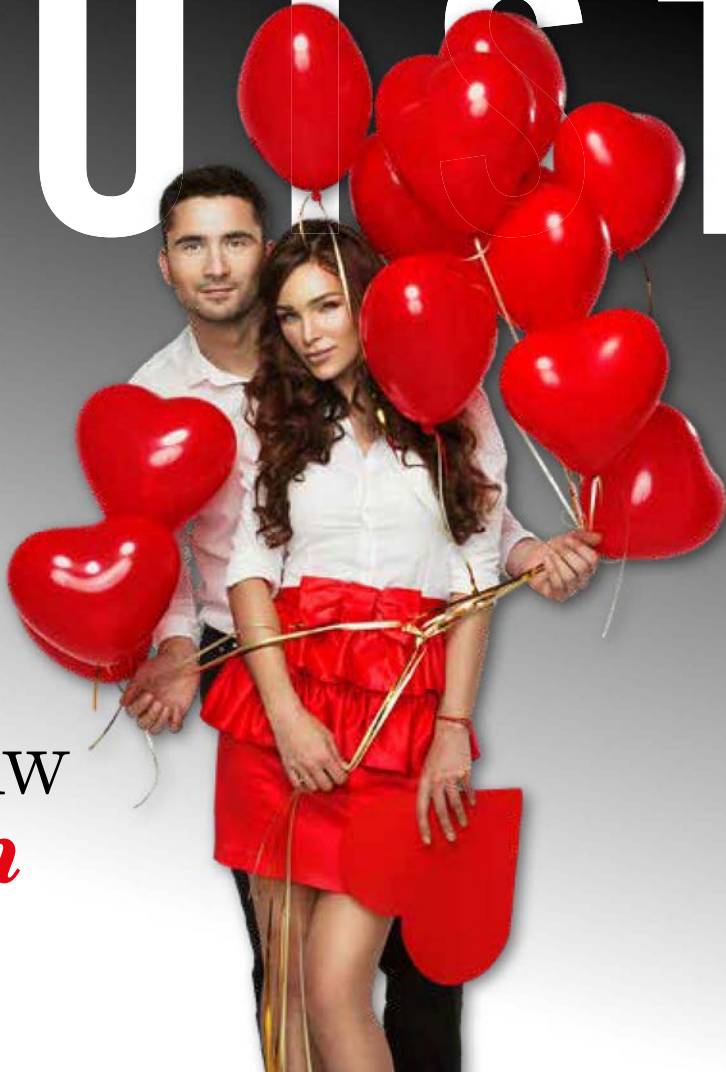
DE ZAANSTREEK 

FEBRUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBRUIST.NL

BRUIST

*Planten en
bloemen,*
het mooiste cadeau!

Mag ik jouw
valentijn
zijn?



Gaastra

Shop nu
online
met 50%
korting

Met de kleding van Gaastra komt u altijd sportief voor de dag! Gaastra maakt een mooie collectie casual kleding en is sterk in jassen, fleecvesten en softshells in mooie kwaliteiten en frisse kleuren. De kleding van Gaastra is sportief, comfortabel en ideaal om prettig in te bewegen.

Bekijk onze Gaastra collectie online en ontvang korting met promocode BRUIST!



BRUIST
Deal

50% korting

PROMOCODE: BRUIST

SHOP NU OP
NAUTIC FASHION.ONLINE

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



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!*





8

12



win



21

Inhoud



10



18



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Bjorn Gort
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaike van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jan van Aalzum
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

Like ons op Facebook.com/dezaanstreekbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
 of bel Francisca van de Beeten, 06-18330302

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.



Bruisende lezer,

All you need is love! De Beatles zongen het ooit al en nog steeds 'predikt' Mister Love Robert ten Brink dit met grote regelmaat op de Nederlandse televisie. En geef ze eens ongelijk... Liefde is toch ook een van de belangrijkste dingen in het leven?! De liefde mag wat ons betreft dan ook zo vaak als mogelijk gevierd worden. Gelukkig doen we dat deze maand wereldwijd weer massaal op Valentijnsdag. En wij vieren die liefde met jullie mee!

we je ook nu weer heel wat te vertellen over tal van bruisende onderwerpen. Vertelden we vorige maand bijvoorbeeld nog dat 'groen wonen' – in de zin van duurzaam wonen – de trend was, deze maand vertellen we je meer over het letterlijk wonen tussen het groen. Want ook dat is dit jaar dé trend. Op naar het tuincentrum dus en tover jouw huis om tot je eigen private jungle. Verderop in dit magazine geven we je hiervoor maar al te graag wat inspirerende tips.



Natuurlijk draait deze nieuwste editie van Bruist niet alleen om de liefde. Zoals elke maand hebben

Vier het leven en vier de liefde!
Lea en Marcel Bossers



Foto: Ron Eskens, scoovpictures.nl

WONEN
TUSSEN HET
GROEN

Verander je huis in een trendy *jungle*

In de vorige editie van Bruist vertelden we het al: groen wonen is de trend. Vorige maand doelden we daarmee specifiek op duurzaam wonen, dit keer willen we het echter hebben over letterlijk wonen tussen het groen.

En dan bedoelen we wonen in een huis vol groene planten, want ook dat is een van de trends voor 2020. Om precies te zijn: groene (niet bloeiende) planten met grote bladeren die jouw huis het hele jaar door de uitstraling geven van jouw eigen 'private jungle'. Kies bijvoorbeeld voor een Monstera (gatenplant), palm, Alocasia (olifantoor) of Pilea (pannenkoekenplant). En ook cactussen en vetplantjes doen het bijzonder goed binnen deze trend, klein of groot, alleen of meerdere bij elkaar, maar net wat jij het mooist vindt.

De juiste verzorging

Als je dan kiest voor al dat groen in je huis, is het natuurlijk wel belangrijk dat het ook echt groen blijft. Sommige planten hebben voldoende aan alleen wat water op zijn tijd, anderen hebben meer verzorging nodig. Internet kan hiervoor natuurlijk een eenvoudige bron van informatie zijn, maar bij een goed tuincentrum kunnen ook de medewerkers

je meer vertellen over de verzorging van jouw aankoop, zodat je zo lang mogelijk van je groene huis kunt genieten.

Nooit uit de mode: rozen

Ook op het gebied van bloemen kent 2020 natuurlijk weer de nodige trends. Je bloemist kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen. Maar het belangrijkste blijft dat je kiest voor een boeket dat jij echt mooi vindt en dat bij jou of degene voor wie je het koopt past. Maar als we je dan toch een tip mogen geven: het is natuurlijk februari, de maand van Valentijnsdag en bij deze dag van de liefde horen... rozen! Wat ons betreft een trend die nóóit uit de mode zal raken. Verras je geliefde met één enkele roos of een prachtige bos rozen (eventueel aangevuld met wat groen) en diens dag kan zeker niet meer stuk. De liefde mag immers gevierd worden!

Wil jij meer weten over de planten- en bloementrends voor 2020? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



Zó veel meer dan 'gewoon' een pizzeria...

Al bij de opening van de eerste vestiging van De Pizzabakkers in Amsterdam waren Joke en Vincent enthousiast over het concept. Toen het bedrijf veranderde in een franchiseformule, was het voor hen dan ook snel duidelijk: ook zij wilden een eigen vestiging van De Pizzabakkers openen.

Eigenaren: Joke en Vincent Calonaci | **De Pizzabakkers Zaandam** | Dam 36, Zaandam
075-6150194 | www.depizzabakkers.nl/zaandam

Zo gezegd, zo gedaan en sinds mei 2018 runt het tweetal De Pizzabakkers in Zaandam. Joke: “We hebben hiervoor ook altijd onze eigen restaurants gehad en het concept van De Pizzabakkers voelde voor ons meteen vanaf de eerste kennismaking goed. Zelf omschrijf ik het vaak als ‘professioneel knullig’, maar dat is juist ook de charme en maakt het tot een knus en laagdrempelig familierestaurant waar iedereen zich welkom voelt.”

Focus op pizza

“De Pizzabakkers is geen standaard pizzeria”, benadrukt Joke. “Daar kun je vaak, behalve pizza’s, nog veel meer (Italiaanse) gerechten bestellen. Wij zijn echte pizzabakkers en serveren dan ook alleen pizza’s die op ambachtelijke wijze worden gebakken in een Italiaanse houtoven. Los van de voorgerechten,

salades en desserts dan, maar de focus ligt bij ons echt op de pizza’s die we beleggen met uitsluitend verse ingrediënten. Geen standaard pizza’s overigens, voor een Pizza Hawaiï moet je dus niet bij ons zijn”, voegt ze lachend toe.

Begrip in Zaandam

Vincent en Joke zijn trots op wat ze met hun vestiging hebben neergezet. “Het is een geweldige zaak in zo’n beetje het mooiste pand van Zaandam. Het bevat ons echt ontzettend goed en we zien het elke dag weer als onze uitdaging om al onze gasten volledig in de watten te leggen. Die gastvrijheid zit in ons bloed en eigenlijk is wat dat betreft niets ons te gek. Alles om ervoor te zorgen dat De Pizzabakkers uitgroeit tot een begrip in Zaandam, waar iedereen zich welkom voelt.”

‘Voor de lekkerste pizza’s van Zaandam moet je bij ons zijn’



Voor de échte pizzaliefhebber!

**de Pizza
bakkers**

PIZZA & PROSECCO

Tegen inlevering van deze bon krijg je bij **De Pizzabakkers Zaandam** een glaasje prosecco cadeau.

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 navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geurolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

www.sustOILable.com



**50% KORTING MET DEZE
BRUIST**



Deal
SHOP JOUW
GAASTRA
MODE MET
PROMOCODE
BRUIST

Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties

**WHERE STYLE MEETS
COMFORT!**

Deze eetkamerstoel doet je hart sneller kloppen. Het zwart metalen frame is gecombineerd met een comfortabele zitting bekleed met een velours stof in diverse trendy kleuren. Om urenlang samen met jouw valentijn te genieten van een romantische avond.

www.livinroom121.be

LEZERSACTIE

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

Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiel details. En... hij is waterafstotend!



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. #RUGZAK naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

Verwen jouw valentijn!

win

LEZERSACTIE

**Maak nu kans op een
Paradise PINK kussen
t.w.v. € 32,-**

Zacht velours kussen met aan beide zijden een mooie Paradise-print erop. 60 cm x 40 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen. www.livinroom121.be



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. #PINK KUSSEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

**BEAUTY AWARD WINNER**

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.

www.mgcenterma.nl

LEZERSACTIE

**Maak kans op een
Peach Blossom Smoothing
Body Wash.**

Verras jouw valentijn met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



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. #PEACH BLOSSOM naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



BRUIST

Deal

Neem jouw valentijn mee naar Gran Canaria

Verblijf in een prachtig complex met een zwembad en een geweldig uitzicht.

1-slaapkamerappartement € 85,- per nacht*
2-slaapkamerappartement € 105,- per nacht*

€ 85,-
p. nacht*



Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties en reserveer met promocode BRUIST

*Neem wat
tijd voor
jezelf*



Yaz
BEAUTY HOUSE

Bij YAZ Beauty House kun je terecht voor een heerlijk verwenmoment voor jezelf. Wij bieden een uniek totaalconcept. YAZ Beauty House streeft naar 100% tevredenheid! Naast een zeer scherpe prijsstelling hecht YAZ Beauty House veel waarde aan een tevreden klant.

SNEL VAN ONGEWENSTE HAARTJES AF?

Probeer nu een laserbehandeling bij YAZ Beauty House en laat ongewenste haartjes definitief verwijderen. De behandeling is voor zowel mannen als vrouwen en is 100% pijnloos. De behandeling biedt 75% snelle resultaat dan een IPL-behandeling en is geschikt voor alle huidtypen.

In sommige gevallen wordt een vergoeding ook gedekt door uw verzekeraar.

Een mooie gezonde huid én een persoon die straalt!

Wat zijn jouw plannen voor dit 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...

- Wij samenwerken met een podotherapeut m.i.v. 2020?
- Ondergetekende de opleiding tot (OVV) Oncologisch Voetzorgverlener volgt?
- Ondergetekende ook verpleegkundige is en eigenaar/directeur van Beau Victoire Thuiszorg en stagiaires opleidt tot volwaardige zorgprofessionals?
- 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. Ook de Aziatische en blanke huid (m/v) is bij ons in goede handen!
- Dat wij Bruids-, Beauty-, en Wellness arrangementen aanbieden?



**Info voor particuliere zorg aan
huis in de breedste zin of stage:
06-26486913 of mail naar:
beauvictoirethuiszorg@gmail.com**

VRIS KAPPERS LAAT U STRALEN ALS NOOIT TEVOREN

U kent dat gevoel vast wel; u stapt de deur uit bij de kapper en voelt zich als herboren.

Zoekt u meer dan een alledaagse kapsalon? Dan is Vris Kappers in Krommenie de kapsalon van uw keuze! Krullen is onze specialiteit. Laat de wind lekker door jou krullen waaien!

Een afspraak maken kan snel online www.vriskappers.nl of belt u gerust met onze salon. Wij helpen u graag voor het inplannen van een afspraak.

WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE - 075 640 80 90

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

VRIS
KAPPERS

MODEL: LILIAN
HAAR & MAKE-UP: MARIJKE MIN
FOTOGRAAF: PKPHOTO

Dit jaar telt februari niet 28 maar 29 dagen. Deze **schrikkeldag** is ooit ingevoerd omdat anders de lente steeds vroeger zou beginnen.

14 februari vieren we wereldwijd **de liefde**, het is Valentijnsdag. In een kamer met planten werkt je **geheugen** maar liefst 20% beter.

De geboortesteen voor februaribaby's is **de amethist**, deze steen symboliseert moed en klasse.

Rode rozen staan voor romantiek, gepassioneerde liefde en verleiding. Geef je je geliefde 1 rode roos, dan wil dat zeggen: ik houd nog steeds **alleen van jou!**

Mensen die in februari (of januari) geboren zijn, hebben volgens een onderzoek meer kans om **beroemd** te worden.

Het verzorgen van planten blijkt een perfecte manier te zijn om **stress te verminderen**.

4 februari is het Wereldkankerdag. Op deze dag wordt wereldwijd stilgestaan bij **de impact van kanker**.

Effectief en blijvend afvallen

BOEK DEZE
MAAND EEN
INTAKE + PROEF-
BEHANDELING
VOOR SLECHTS
€39,-

Lange tijd vocht Annemiek Hendrikse zelf tegen de kilo's. Ze probeerde verschillende diëten, maar niets leek te werken. Tot ze hoorde van Easyslim.nu. Ze besloot het gewoon eens te proberen en stond versteld van de resultaten.

Daarom verdiepte ze zich verder in de methode en enkele maanden later opende ze haar eigen Easyslim.nu vestiging in Zaandam. Later kwam daar ook nog een tweede vestiging bij, in Amsterdam-Noord.

ZO WERKT HET

Bij de afslankstudio's van Easyslim.nu wordt gewerkt met een geavanceerd apparaat dat werkt met ultrasound, elektrostimulatie en lymfedrainage. "Ons apparaat zorgt ervoor dat je snel in omvang kunt verminderen en dat bovendien je huid niet slap wordt. Sterker nog: zelfs een reeds slap geworden huid, wordt weer strakker", aldus Annemiek Hendrikse, oprichter van Easyslim.nu Zaandam & Amsterdam-Noord.

DE JUISTE BEHANDELING VOOR JOU

Annemiek legt uit: "De klant komt eerst voor een intake, waarbij we precies uitleggen hoe ons apparaat werkt en wat we verder kunnen betekenen. We luisteren naar wat de klant wil bereiken en vertellen hoe dit kan. We bespreken wat en hoe iemand zelf zijn eetpatroon kan aanpassen en stimuleren dat 'de knop' in iemands hoofd ook omgaat. Ook hebben we een maaltijd vervangende mix ontwikkeld: Easique®. Het is het complete pakket van onze diensten en producten wat Easyslim.nu uniek maakt en het is voor iedereen", zegt Annemiek enthousiast.

Wil je meer weten? Neem dan eens contact op!




EASYSLIM.NU
Simpel, Snel, Slank!

Easyslim.nu Zaandam
Eigenaresse: Annemiek
Hendrikse
Kleine Tocht 6A, Zaandam
0610385420
Zaandam@easyslim.nu
www.easyslim.nu/zaandam

Maak kennis met onze *extra's*

BRUISENDE/ZAKEN

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

Wat houdt dat extra's in?

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

Goed opgeleid

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

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

**BIJ DE
HUISARTS
IS HET
VERTROUWD**



Laat je informeren

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

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



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
Lagendijk 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 infraroodstraling, pijnloze geluidsgolven 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 februari

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 februari is de intake gratis. Wees er dus snel bij om een afspraak in te plannen!



De
lekkerste
kazen
en wijnen

Wij hebben ze!

Zuideinde 38
Koog aan de Zaan
075-6160244
www.lecockelon.nl





Slechte adem

Een frisse adem. Dat wil iedereen. Maar is uw adem ook fris? De meeste mensen met een slechte adem, ook wel halitose genoemd, merken het zelf niet. Maar de omgeving merkt het wel. Omdat er nog altijd een taboe op rust, kan dit problemen veroorzaken in sociale en intieme contacten.

Daarom zou een partner of andere personen die dicht bij je staan hier altijd open over moeten zijn. Twijfelt u aan uw adem, dan kunt u dit natuurlijk altijd bespreken met tandarts of mondhygiënist.

Een slechte adem komt in 90% van de gevallen van de tong. Hier nestelen zich bacteriën, die zwavelgassen loslaten. Je kunt dit zien als een wit-geel beslag achterop de tong. Slechts zelden komt een slechte adem uit de keel of het maag-darmkanaal. Het kan ook zijn dat het komt door ontstoken tandvlees. Vaak zijn een paar simpele toevoegingen aan de mondverzorging thuis al voldoende om slechte adem tegen te gaan.

Voor advies over slechte adem kunt u bij ons een afspraak maken. U kunt zonder verwijzing bij ons terecht en de behandeling wordt geheel of gedeeltelijk vergoed uit uw aanvullende tandartsverzekering.

Willy Kloosterboer is al 35 jaar mondhygiënist waarvan ze 32 jaar op de poli kaakchirurgie in het Zaans Medisch Centrum heeft gewerkt. Vanaf 2004 is zij vrij gevestigd. Zij werkt nog steeds nauw samen met de kaakchirurgen van het ziekenhuis. Nieuwe patiënten zijn van harte welkom.



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

DAGJE UIT BLUES FESTIVAL DELFT



14, 15 en 16 februari vindt in Delft weer het grootste indoor blues-festival van Nederland plaats. De programmeurs stellen ieder jaar een divers programma samen waarin verschillende bluesstijlen te beluisteren zijn. Bij de ruim dertig locaties hoor je onder andere delta blues, Chicago blues, Texas & Westcoast blues, jump'n'Jive, bluesrock, Americana, rock-a-billy en versterkte livemuziek. Volop variatie dus! Naast alle gratis toegankelijke optredens, staan tijdens deze 22e editie eveneens bijzondere specials op het programma, waaronder een speciale filmvertoning in filmhuis Lumen, theatervoorstellingen in het Rietveld Theater, een gospel-optreden in de Maria van Jessekerk en een mondharmonica workshop. **Meer info op www.delftblues.nl**

FILMPJE KIJKEN THE CALL OF THE WILD

Deze film volgt Buck, een hond met een groot hart. Zijn normale huisdierenbestaan in Californië komt op z'n kop te staan wanneer hij tijdens de goldrush aan het einde van de negentiende eeuw naar de wildernis van de Alaskaanse Yukon wordt gestuurd. Buck wordt de minst ervaren toevoeging aan een hondensleeteam dat post moet gaan bezorgen. Later groeit de heldhaftige hond uit tot de leider en beleeft hij het avontuur van z'n leven. Op deze manier vindt Buck zijn ware plek in de wereld en wordt hij eindelijk z'n eigen baas. **THE CALL OF THE WILD is vanaf 19 februari te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN THOMAS VERBOGT



De hoofdpersoon in de nieuwe roman van Thomas Verbogt wil graag een verbond vormen met Sander, zijn pleegbroer, maar dat lukt niet. Er staat iets in de weg, iets wat hij niet kan duiden, maar wat hem een leven lang achtervolgt. Wanneer hij afscheid neemt van zijn ouderlijk huis en daarmee ongewild ook zijn grote liefde uit het oog verliest, begint hij aan de zoektocht naar zijn eigen leven. Die zoektocht is onlosmakelijk verbonden met het geheim dat tussen Sander en hem in stond. Als je de stilte ziet is een diep ontroerende roman over verlangen, vluchtigheid en betekenis geven aan het leven. **Vanaf 24 februari verkrijgbaar bij de boekhandel.**

Uitvaartverzekeringen

Wie niet voor onaangename financiële verrassingen wil komen te staan, kan zich verzekeringen tegen de kosten voor een uitvaart. Grofweg zijn deze verzekeringspolissen te verdelen in natura verzekeringen en kapitaalverzekeringen.

NATURA VERZEKERING

Een natura verzekering wordt ook wel pakketverzekering genoemd. Zo'n verzekering keert uit in goederen en diensten. In zo'n pakket zitten dan o.a. een vastgesteld aantal rouwkaarten, een rouwauto en een standaard kist en een volgauto. Wanneer van dat pakket wordt afgeweken, moet men bijbetalen.

KAPITAALVERZEKERING

In geval van de kapitaalverzekering wordt een overeengekomen maximum bedrag uitgekeerd. Zijn de kosten van een uitvaart lager dan wordt het resterende bedrag niet uitgekeerd. Zijn de kosten hoger dan moet worden bijbetaald.

VRJE KEUZE

Veel mensen denken dat ze verplicht zijn om de uitvaartondernemer te nemen bij

wie ze verzekerd zijn. Dat is niet zo. Wel is het zo dat bij natura verzekeringen in zo'n geval het pakket diensten wordt omgezet in een geldbedrag. Dit bedrag is vaak lager, waardoor moet worden bijbetaald. Het is ook mogelijk dat de verzekeringsmaatschappij uitkeert op basis van de toegezonden nota van de uitvaart. Per onderdeel wordt dan gekeken wat wel en wat niet wordt vergoed. Bij kapitaalverzekeringen is de keuze voor een uitvaartondernemer meestal niet van invloed op de uitkering.

MEER INFORMATIE

Mocht u nog meer vragen hebben of wilt u uw wensen bespreekbaar maken dan kunt u een afspraak met ons maken. Naar aanleiding van uw wensen maken wij een duidelijke voorlopige kostenbegroting, zodat u weet waar u aan toe bent. Naar aanleiding daarvan kunt u uw verzekering aanpassen of geld apart leggen. Dit gesprek is geheel vrijblijvend en kost u alleen even tijd.



www.lighthartuitvaartzorg.nl

06 - 34 76 89 26

 @mirelledraaijer  lighthartuitvaartzorg

24

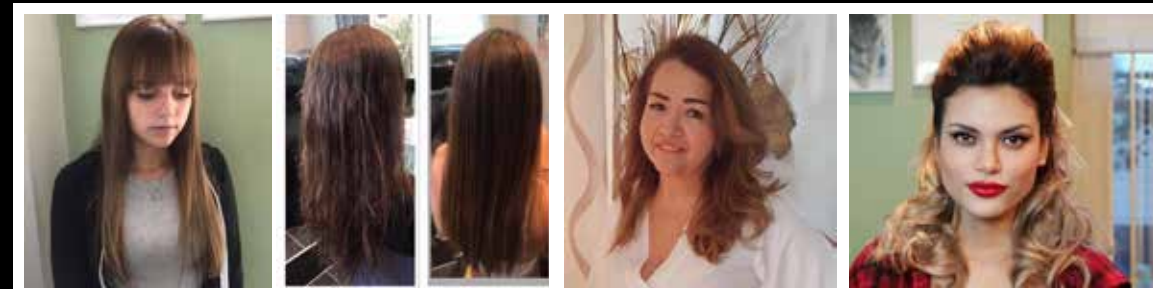
Hairstyling in mijn eigen kapsalon of bij jou thuis

Mijn naam is Gisela, ik kom oorspronkelijk uit Venezuela. Ik ben een gepassioneerde haarstyliste.

Ik was altijd met heel veel plezier bezig met haarverzorging en kreeg gelukkig de kans om van deze hobby mijn werk te kunnen maken. De streek en cultuur waarin ik ben opgegroeid, was heel zacht, traditioneel en rijk aan liefde en respect voor de natuur. Dus ik kies er vanzelfsprekend en bewust voor om zoveel mogelijk te werken met natuurlijke en milieuvriendelijke producten.



Kijk voor meer informatie op:
giselahairstudio.nl



Gisela
HAIRSTUDIO

Gisela Hairstudio | Snuiverstraat 73 | 06-40220643 | www.giselahairstudio.nl

Heeft u ook zo'n last van alle papieren?

Soms kan je niet alles overzien en heb je hulp nodig om te kunnen beslissingen over de dagelijkse dingen van het leven. Ook kan je niet altijd zelf goed beslissen over naaste familieleden en heb je hulp hierin nodig.

OPLOSSING IS MENTORSCHAP

Mentorschap is een maatregel om iemand te beschermen die niet goed kan beslissen over zijn verzorging, verpleging, behandeling en begeleiding. De kantonrechter kan een mentor aanstellen die de persoonlijke (niet financiële) zaken van deze persoon regelt.

De betrokkene, dat is de persoon voor wie de rechter een mentor benoemt, blijft verder handelingsbekwaam en kan en mag bijvoorbeeld zelf zijn testament laten opstellen of aanpassen.

Uw mentor regelt o.a. het volgende:

- beslist over uw verzorging, verpleging, behandeling en begeleiding
- komt op voor uw persoonlijk belangen
- ziet erop toe dat zorgverleners, behandelaars of instellingen zich aan hun afspraken houden
- controleert hoe het met u gaat
- grijpt in – als hij het nodig vindt – om uw situatie te verbeteren. Bijvoorbeeld als uw gezondheid achteruitgaat.

HOE TE REGELEN

Een simpel telefoontje of mailbericht en wij maken met u een afspraak. Wij zijn een gespecialiseerd, door de Rechtbank erkend en gecontroleerd Bewindvoering kantoor, erkend Mentorschap als specialisatie en lid van Branchevereniging PBI.

Het eerste gesprek is een kennismaking en de inventarisatie. Na afloop van het gesprek kunnen wij verder gaan samenwerken als wij beide het “goede gevoel”, dat er een klik is.

Bel of mail ons!

Bereikbaar van maandag tot donderdag
10.00 -12.00 uur en van 15.30 tot 16.30 uur



Kijk voor meer informatie op onze website



All you need is... *love*

Februari is de maand van valentijn. Pak dus dit moment en laat je partner, familie en vrienden weten wat ze voor je betekenen. Een beetje extra liefde doet wonderen.

1. Amor Amor Eau de Toilette van Cacharel, vanaf € 42,- www.iciparisxl.nl

2. Body van Leg Avenue, € 40,95 www.legavenue.eu

3. Showergel van de Hema, € 4,- www.hema.nl

4. Kalan, € 210,- www.parfumerie.nl

5. Scandal'Eyes Volume on Demand Mascara van Rimmel, € 15,99 www.rimmellondon.nl

6. essie limited valentine's day collection, € 9,99 www.essie.nl

7. Rouge Pur Couture Collector van Yves Saint Laurent, € 38,70 www.ysl.com

8. Revitalift Red Cream van L'Oréal Paris, € 24,95 www.loreal-paris.nl

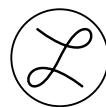
9. Tas Florian Fire van SMAAK Amsterdam, € 249,- www.smaakamsterdam.nl

10. Fruit kiss caring lip balm van essence, € 1,59 www.essence.eu

11. Olympéa Onyx Eau de Parfum 80ml van Jean Paul Gaultier, € 109,25 www.douglas.nl

12. Sneakers van s'Oliver Women, € 89,95 www.soliver.nl

EEN ONVERGETELIJKE ERVARING



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874

EST. THE 1874
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.

P.S. Ontdek nu ook onze nieuwe PERK'S Treasure Lounge!

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.

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

Groeten uit Oisterwijk





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



Grootste kinderbrillencollectie van Noord-Holland

HENK BOUW OPTIEK
KERKBUURT 17A
1511 BB OOSTZAAN
075-6842760
WWW.HENKBOUWOPTIEK.NL



VOLG ONS OP FACEBOOK



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

een sprekende blik

Creeër een wijder ogende en sprekender blik door middel van lash lifting.

Lash Lifting, of wimperlifting, is een behandeling van uw eigen wimpers, zonder valse wimpers aan te brengen. De wimpers worden door siliconen pads gelift.



Op deze wijze kan elk wimperhaartje behandeld worden. Hierbij wordt mascara en een wimperkrultang overbodig. Wimperlifting is de nieuwste techniek in de beauty branche en is toepasbaar op alle wimpers, zowel korte als lange wimpers. Bij de Beauty & Body Clinic Zaanstad maken we gebruik van de fijne lash lifting producten van CFB Cosmetics. **Maak nu een afspraak voor jouw wimperlift en wordt met een sprekende blik naar jouw Valentijn wakker!**



NU EEN WIMPERLIFT VAN € 60,- VOOR € 34,99 (INCL. VERVEN)

Beauty & Body Clinic | Eigenaresse: Jennifer Bouwman

Mahoniehout 10-12 Zaandam | T. 06-57700603
www.beauty-and-body-clinic.nl





ALL YOU
NEED IS
LOVE!

Laten we *de liefde* vieren!

14 februari, Valentijnsdag... de dag waarop wereldwijd in heel veel landen de liefde wordt gevierd. De een doet dit met een (anoniem) kaartje, de ander pakt groots uit. En weer een ander... die vindt het de grootste commerciële onzin die er is.

Zo mysterieus als het ontvangen van een anonieme valentijnskaart is, zo mysterieus lijkt de oorsprong van deze dag van de liefde. Vaak wordt gezegd dat deze teruggaat naar de derde eeuw na Christus toen er in Rome een priester woonde met de naam Valentinus. Hij stond bekend om de goede daden die hij verrichtte voor armen, ouderen en kwetsbaren. Deze Valentinus werd op 14 februari 270 echter onthoofd vanwege zijn geloof, maar later (in 496) werd hij door de kerk juist heilig verklaard. Sindsdien zou 14 februari een feestdag zijn, de dag van de Heilige Valentijn.

Paringsdrang

Andere bronnen beweren echter dat Valentijnsdag is ontstaan vanuit het Romeinse Lupercalia feest (een vruchtbaarheidsfeest). En er zijn zelfs mensen die beweren dat het puur te maken heeft met het feit dat rond 14 februari de vogels beginnen met paren

en dat ook de mensen rond die tijd weer 'last' krijgen van paringsdrang.

De liefde is mooi

Hoe het ook zij, feit is dat deze dag van de liefde pas in de jaren negentig echt goed vanuit Amerika naar Nederland is overgewaaid. Sindsdien verrassen ook wij massaal onze geliefde op 14 februari. Waar dat in de jaren negentig vooral nog gebeurde met dat anonieme, handgeschreven kaartje via de post, staan veel winkels in aanloop naar 14 februari tegenwoordig volledig in het teken van Valentijnsdag. Ook de meeste restaurants en wellnesscentra spelen hier volop op in, bijvoorbeeld door het aanbieden van speciale Valentijnsdagarrangementen. Commercieel? Ongetwijfeld, maar geef ze eens ongelijk. Elke kans om de liefde te vieren is er immers een die je met beide handen moet grijpen! De liefde is mooi, dus geniet ervan, óók op 14 februari...

Wil jij ook je geliefde verrassen op Valentijnsdag? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een ondernemer in jouw regio die je hier met liefde bij wil helpen.

HAIRSTROKES

microblading **BROWS ?**



T. 075 642 3332

W. SYLVIAVANKUIJK.NL

36

Gepensioneerd ...



Dit is Piet, 72 jaar en al enige jaren gepensioneerd. Maar nog steeds actief en gemotiveerd aan de slag als bezorger voor Nederland en België Bruist. Een betrokken en gemotiveerde bezorger die meedenkt met het reilen en zeilen van de bezorging in zijn regio.

Ben jij op zoek naar een (bij)baan voor 1 volle week in de maand? Word dan nu BEZORGER van onze bruisende magazines in de regio DE ZAA NSTREEK.



WAT WIJ ZOEKEN:

Een gemotiveerde man of vrouw die 1 week aan het begin van elke maand onze magazines wil gaan bezorgen. **Ben jij die actieve thuismoeder of vitale, actieve oudere man of vrouw die er voor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?**

- Iemand die binnen een straal van 10 km in of rond ZAA NSTAD woont.
- Vergoeding: € 1,10 per adres waarbij je de beschikking hebt over een eigen auto.

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie een mail met je CV naar Frans Pijnenburg via frans@nederlandbruist.nl. Of bel 076-7115340 voor meer informatie.

37

NEDERLANDS DANS THEATER

Sometimes, I Wonder

Nederlands Dans Theater (NDT) bestaat zestig jaar. Dit wordt gevierd met de prachtige dansvoorstelling *Sometimes, I Wonder*. Deze is volledig opgedragen aan Jiří Kylián, een van de meest diepzinnige, toonaangevende kunstenaars uit de geschiedenis van NDT. Zijn creatieve visies hebben het gezelschap naar ongekende hoogte gebracht.

De kostuums spelen een belangrijke rol in de voorstelling. “De dansers worden uitgedaagd om op topniveau te dansen. Wij mogen hen daar niet bij hinderen, wat betekent dat de kostuums perfect om het lichaam moeten, zitten zodat ze vrij kunnen bewegen”, vertelt *Yolanda Klompstra* gedreven. Samen met haar team is zij verantwoordelijk voor de kostuums van NDT. “Tegelijkertijd moet het er natuurlijk wel goed uitzien en recht doen aan het beeld dat de betreffende choreograaf én de ontwerper voor ogen hebben. Dat is en blijft een geweldige uitdaging.”

Creativiteit

Ook voor *Sometimes, I Wonder*, dat in feite drie aparte voorstellingen van Kylián omvat, mogen de naaisters weer veel mooie dingen maken. “Denk aan korset jasjes en een grote, roze, zijden rok met meer lagen voor *Bella Figura*, stijlvolle,

Victoriaanse kostuums voor *Claude Pascal* en fijn geplisseerde, tweekleurige jurkjes voor *Vanishing Twin*. We kunnen er al onze creativiteit in kwijt en spelen met kleuren en materialen.”

Tot het allerlaatste moment

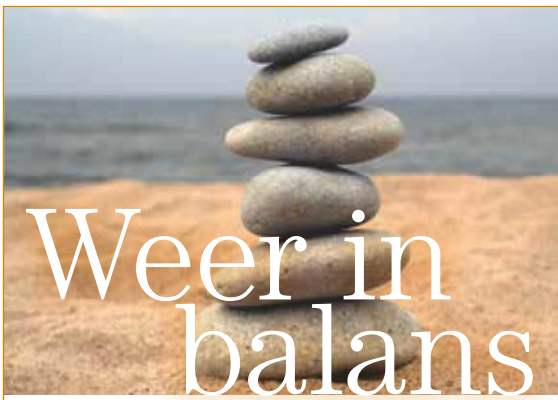
“Als kostuummaker blijf je eigenlijk altijd bezig. Soms is een danser bijvoorbeeld afgevallen en moeten we de tailleband weer innemen. Vandaar dat we ook die laatste week, tot vlak voor de première, met onze naaimachine klaarzitten in het Zuiderstrandtheater om de laatste aanpassingen te kunnen doen. Het is keihard werken, maar ontzettend leuk om te doen. Je moet ook echt een passie hebben voor dit veeleisende vak, anders houd je het niet vol. We zijn allemaal superblij als het weer gelukt is. En tijdens de première is het ook voor ons genieten geblazen, dan zien we waar we het allemaal voor hebben gedaan!”

Op 6 februari 2020 gaat *Sometimes, I Wonder* in première in het Zuiderstrandtheater in Den Haag. Kaarten zijn te koop via www.ndt.nl.

DE KRACHT
VAN PERFECTE
KOSTUUMS



Joris Jan Bos Photography



Weer in balans

Alles wat Manon in haar praktijk doet, heeft als doel ervoor te zorgen dat haar cliënten op alle vlakken weer volledig in balans komen.

Hulp tegen zelfmoord/zelfdoding

Tijdens ons eerste gesprek krijgt u o.a. uitleg over uw gevoel en gedachten. We gaan samen de strijd aan tegen de onbedwingbare drang van uw gevoel/gedachten om zelfmoord te plegen.

Het is geen eideloze therapie. Voor meer info kunt u contact opnemen.



Kent u iemand die hulp nodig heeft dan, kunt u naar onze website verwijzen.

Nieuwsgierig of ik iets voor jou kan betekenen?

Neem dan een kijkje op mijn website of bel me eens voor de mogelijkheden.

Adviesbureau Manon Consulting

Manon Carolina Steggerda | Brikstraat 49, Zaandam
06-15091833 | www.manonconsulting.nl

Zaans Geluk

De handwerkwinkel van Zaanstad!

ER ZIT WEER EEN OFFICIËLE NAAIMACHINE DEALER IN DE ZAANSTREEK!

Loop gerust een keer binnen om achter een naai- of lockmachine te gaan zitten. Zo ervaar je het gemak van een Juki of Lewenstein naaimachine.

Tot snel in onze winkel!



Kleine Tocht 7L, Zaandam | 075-6124024
info@zaansgeluk.nl | www.zaansgeluk.nl

Jouw diëtist in de Zaanstreek!

Of je nu komt voor tips over voeding of dat je het hoog tijd vindt om iets aan je gewicht te doen... Iedereen ontvangt een warm welkom bij diëtistenpraktijk stay2balance.



stay2balance
Diëtistenpraktijk

06-18168602 | De Werf 5 Zaandam & Boterbloem 1A Purmerend
www.stay2balance.nl
Facebook: Diëtistenpraktijk Stay2Balance

GEKNIPT & geschoren

MAN/CAVE

Ging je voorheen 'gewoon' naar de kapper, tegenwoordig brengen weer steeds meer mannen een bezoekje aan de barbier. De laatste paar jaar schieten de 'old school' barbershops dan ook als paddenstoelen uit de grond en viert het beroep van barbier hoogtij.



Niet alleen omdat de man van nu waarde hecht aan een goede scheer- en/of knipbeurt, maar vanwege de gehele ervaring. Bij een barbier wip je namelijk meestal niet snel even binnen. Je neemt de tijd, laat je knippen en/of scheren en geniet ondertussen van een drankje en een praatje met de andere mannen in de shop. Oftewel: 'the barber experience'!

Allrounders

Barbieren van nu zijn overigens veel meer allrounders dan de barbieren van vroeger. Destijds ging je hoofdzakelijk naar de barbier om je baard of snor te laten knippen, scheren en verzorgen. De naam barbier zegt het eigenlijk al, want die is afgeleid van het Latijnse woord barba dat baard betekent. Voor hun kapsel gingen mannen meestal naar een gewone (heren)kapper. Tegenwoordig beheersen veel barbiers beide disciplines en kun je er dus zowel je baard en snor als je kapsel onder handen laten nemen. Maar dan net even in een iets andere setting dan bij een traditionele kapperszaak, door vakspecialisten met ontzettend veel passie voor hun werk.

cremaere

Damsluisweg 29, 1332 EA Almere
www.cremaere.nl

Uw crematie groen en voordelig

Ons crematorium behoort tot de goedkoopste en meest milieubesparende crematoria van Nederland.

Cremaere, voor een duurzame crematie!

Cremeren
€429,-

Bel ons 036 737 04 32



Maandag t/m vrijdag 9.00 tot 20.00
en zaterdag 9.00 tot 16.00

Crematieverzorging met visie

Marktstraat 19 in Wormerveer

075-615 30 85 info@crown-tattoos.nl



 CrownTattoos
 crown_tattoos

BRUIST

Liefde,
je moet ervan
houden!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Kleinschalige dagbesteding met een doel

VEILIGE PLEK

“Wij bieden dagbesteding op kleinschalige en huiselijke manier. Een veilige plek waar iedereen vanaf achttien jaar welkom is om gezamenlijk heerlijk creatief bezig te zijn. Van schilderen tot haken en van houtbewerking tot macramé. Onze doelgroep is dan ook ontzettend divers, van ouderen tot mensen die bijvoorbeeld kampen met levensfase problematiek. Maar ook mensen met een verstandelijke beperking of een afstand tot de arbeidsmarkt. Voor iedereen hebben wij wel iets passends te doen.” Voor elk dagdeel dat cliënten hier werken, krijgen ze een vergoeding van € 4,-.

Dagbesteding Ydee Atelier is momenteel geopend op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag, altijd onder de deskundige en enthousiaste begeleiding van activiteitenbegeleidster Yvonne Blokker.

Dagbesteding Ydee Atelier is onderdeel van Maison Thuiszorg.

Zoek je een fijne, zinvolle of creatieve dagbesteding in de Zaanstreek voor gezelligheid of voor wat structuur in je dag? Zoek dan niet verder en meld je aan bij Ydee Atelier in Zaandijk.

WINKEL

En dat doen omvat bij Ydee Atelier niet alleen het creatief bezig zijn. “Alles wat in ons atelier wordt gemaakt, verkopen we ook in onze eigen winkel. Het is dus echt dagbesteding met een doel en ook het helpen van klanten en bijvoorbeeld etaleren kan tot die dagbesteding behoren. Maar net wat jij het liefste doet en waarin jouw talenten het best tot hun recht komen.”

Nieuwsgierig? Kijk dan eens op onze website: www.ydeeatelier.nl of kom eens gezellig langs in de winkel!



Scoor een nieuwe outfit & steun een goed doel

Tweedehands kinderkleding een nieuw leven geven en tegelijkertijd goede doelen steunen. Dat is precies wat ze doen bij Bestforlast Kidsfashion.

Bij Bestforlast Kidsfashion zamelen wij duurzame kleding en schoenen in voor kinderen in de leeftijd van nul tot en met twaalf jaar.

30% van de opbrengst gaat naar de inbrenger van de kleding en aan het eind van elk seizoen gaat een deel van de totale opbrengst naar de geselecteerde goede doelen.

Heb je duurzame kinderkleding liggen die je wil verkopen? **Mail ons dan!**



Bestforlast Kidsfashion

Wormerveer | Eigenaar: Brenda Oosterholt
best4last-kidsfashion@hotmail.com

FIONA OFMAN
VAN



Fiona's
KAPSALON & HAARWERKEN

WIL JIJ OOK VOLLER OF LANGER HAAR?

Dit is een manier van extensions die het haar niet beschadigt, met 100% echt Scandinavisch haar!

Heb jij last van gezondheidproblemen en daardoor dun haar? Wellicht heeft u recht op een vergoeding vanuit de verzekering.

Nieuwsgierig? Voor meer informatie, bel 06-24304074



Eerlijk en vrijblijvend advies? Neem dan contact op met Fiona van de Haarwerksalon via 06-24304074

Lambert Meliszstraat 29A Westzaan | 06-24304074
www.dehaarwerksalon.nl

Samen **SPORTEN** in de buitenlucht

BOOTCAMP
ZAA NSTREEK

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



**ACTIEF BEWEGEN
EN SPORTEN MET
PLEZIER**

Nu ook
trainingen in
Assendelft!

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

Bootcamp Zaanstreek | 06-38334512 | www.bootcampzaanstreek.nl

Vind jij de liefde in **februari**?

Een scherp zicht
met een
zonnebril met
gepolariseerde glazen
van visionals



VISIONALS

winkelcentrum westerwatering - Langeweide 107 - 1507 NC - Zaandam
tel. 075 - 641 49 79 - www.visionalsoptiek.nl - winkel@visionalsoptiek.nl

Waterman
Je wordt
geconfronteerd
met een
belangrijke
beslissing.

Ram 21-03/20-04

Hoewel februari een hectische periode is voor de Ram, moet je de mensen in jouw omgeving niet vergeten. Laat stress geen invloed op jouw gezondheid en rust hebben.

Stier 21-04/20-05

Februari kan een emotionele verandering brengen, maar dit is geen groot probleem voor de Stier. De mening van anderen deert je niet.

Tweelingen 21-05/20-06

Een vriendelijke en sympathieke houding verzekert je van een zeer succesvol februari. Familie- en liefdesrelaties blijven zonder moeite harmonieus.

Kreeft 21-06/22-07

Het wereldbeeld van de Kreeft is realistisch. In het geval dat iemand hem kwetst, zal hij zijn gevoelens voor zich houden. Hij deelt zelfs zijn liefdesgevoelens met niemand.

Leeuw 23-07/22-08

Je kunt een neergang ervaren in je privéleven, maar in je carrière zul je het goed doen. In het gezelschap van geliefden kom je tot andere gedachten.

Maagd 23-08/22-09

In relaties zal de Maagd de neiging hebben om eerder haar hart te volgen dan haar hoofd. Op zo'n moment zul je kwetsbaar zijn, dus kijk uit bij wie je jouw hart openstelt.

Weegschaal 23-09/22-10

Je moet niet verlegen zijn om een helpende hand te bieden als iemand je nodig heeft. Je zult vertrouwen van deze persoon krijgen en later voor jouw actie worden beloond.

Schorpioen 23-10/22-11

Je hebt heel veel energie en je besteedt je vrije tijd aan sporten en het verbeteren van je conditie. Je wilt niet nadenken over werk, dus stel belangrijke beslissingen uit.

Boogschutter 23-11/21-12

Februari brengt een goede bui en optimisme met zich mee. Dankzij deze positieve energie heeft de Boogschutter veel interessante ideeën.

Steenbok 22-12/20-01

Als je lange tijd alleen bent geweest, is het misschien moeilijk om weer aan relaties te wennen. Je was rust gewend, maar je zult al snel merken dat het de moeite waard is.

Waterman 21-01/19-02

Je wordt geconfronteerd met een belangrijke beslissing die jouw hele carrière kan beïnvloeden. Weeg zorgvuldig alle opties en doe niets overhaast.

Vissen 20-02/20-03

Laat je door niemand iets aanpraten. Je weet alleen zelf het beste wat je wilt en wat goed voor je is, dus geef niet toe en houd vast aan zekerheden en stereotypen.

Korting op je haarbehandeling!

HAAL NU JOUW PERSOONLIJKE HIZI HAIR CARD VOOR SLECHTS € 9,95! Hiermee profiteer je in onze kapsalons en in onze webshop van vele voordelen. Zo krijg je altijd 10% korting op je haarbehandeling en 30% korting op de professionele haarproducten.

Korting is direct geldig en de kaart is een jaar geldig.



Kaaiikhof 19, Assendelft
0756573570
hizihair54@gmail.com
www.hizihair.nl

Alledaags & Bijzonder

Voor klussers, kunstenaars en snuffelaars

Winkel van Alledaagse & Bijzondere spullen van vroeger tot nu!

Met o.a.: Keukenspullen, meubelen, witgoed, kristal, gereedschap, woonaccessoires, boeken, cd's, dvd's, lp's, audio, bestek en servies.

Ook hebben wij **VINTAGE DESIGN** accessoires en meubelen uit de jaren '50 t/m '80.



Zuideinde 142, Koog aan de Zaan
 Geopend: Woensdag t/m zaterdag - 10:00 t/m 17:00 uur
www.alledaagsenbijzonder.nl

Heerlijk eerlijk eten in een authentieke setting

DAGHAP
€ 11,50
WOENSDAG EN
DONDERDAG

Geniet van onze **wekelijks wisselende daghap** of één van onze andere **eerlijke streekgerechten!**

Open voor lunch, borrel en diner.

Maandag: gesloten
Dinsdag, woensdag en donderdag: 11.00-23.00 uur
Vrijdag en zaterdag: 11.00-01.00 uur
Zondag: 16.00-23.00 uur

Eetcafé De Herinnering

Zaanweg 93-94 | Wormerveer | **075-6153630**



Leef vanuit *liefde*

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen, liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

'Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar', schreef Antoine de Saint-Exupéry in De kleine prins, een van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

Paddenstoelen *risotto* met portobello

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 gr gemengde paddenstoelen (oesterzwammen, cantharellen, kastanjechampignons)
1 portobello
60 gr walnoten
1 ui
2 eetl olijfolie
peper en zout
1 knoflook teentje
80 gr volkoren risottorijst/
zilverviesrijst (ongekookt)
50 ml droge witte wijn
300 ml tuinkruidenbouillon
10 gr gehakte peterselie
1 eetl Zwitserse strooikaas

Veeg de paddenstoelen en portobello schoon met een borsteltje en snijd in kleine stukjes. Hak de walnoten fijn en snipper de ui. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de paddenstoelen op hoog vuur bruin. Schep ze op een bord en bestrooi met peper en zout. Schenk de rest van de olie in een pan en bak de ui 3 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit en bak de risottorijst even mee, tot alle korrels glazig zijn. Voeg de wijn toe en laat verdampen. Roer een scheut bouillon door de rijst met een pollepel. Voeg de volgende scheut pas toe als de vorige is opgenomen door de rijst. Maak zo alle bouillon op en laat de risotto zachtjes doorkoken tot de rijstkorrels beetgaar zijn (totaal circa 20 minuten). Schep de paddenstoelen en noten door de risotto en warm de risotto nog even door. Breng op smaak met wat extra peper en zout. Schep de peterselie erdoor, verdeel de risotto over twee diepe borden en bestrooi met Zwitserse strooikaas.



Loes, senior media adviseur bij Bruist

Deze heerlijke gerechten van New Fysic zijn mijn favoriete recepten. Ik ben 19 kg kwijtgeraakt met New Fysic. Ineke, mijn coach in Breda, heeft mij hier goed bij begeleid. Ik vind New Fysic geen straf om te volgen en ik heb me er altijd heerlijk bij gevoeld. Daarnaast sport ik bij Move 35 in Breda. Inmiddels ben ik al een half jaar op mijn streefgewicht, maar ik vind deze recepten nog steeds heerlijk om te maken ook al volg ik geen dieet meer. Mijn gezin kan ook mee-eten en deze recepten zijn erg lekker, gezond en makkelijk om te maken. **Geniet ervan en smakelijk eten**

Runderreepjes met broccoli, ui en sesamzaadjes

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 kleine struikjes broccoli
1 ui
stukje verse gember, 2 cm
1 teentje knoflook
80 gr volkoren noedels
Frylight bakspray
250 gr runderreepjes
1 dl kippenbouillon (tablet)
1 eetl sojasaus
1 theel sesamolie
half Spaans pepertje
peper en zout
1 theel sesamzaadjes

Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Schil de stelen en snijd deze in dunne plakjes. Blancheer de roosjes 2 minuten in kokend water en laat ze daarna kort onder de koude kraan 'schrikken', zo blijven ze mooi groen en garen ze niet verder. Snipper de ui, gember en de knoflook. Kook ondertussen de volkoren noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Spray wat Frylight bakspray in een wok en bak de knoflook, ui en gember circa 2 minuten op middelhoog vuur. Zet dan het vuur hoog en voeg de runderreepjes toe. Bak circa 3 minuten. Zet het vuur weer wat lager en voeg de broccolistukjes toe. Bak 2 minuten en blus af met de bouillon. Laat het geheel nog 2 minuten pruttelen. Haal de wok van het vuur en voeg de sojasaus, sesamolie en Spaanse peper toe. Breng verder op smaak met peper en zout en bestrooi met de sesamzaadjes. Verdeel over 2 borden en serveer met de volkoren noedels.





PEUGEOT



**NIEUWE
2008**

UNBORING
THE FUTURE

VANAF € 25.760

Van Mossel