

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



MAART 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

Ga jij voor
standaard?

Hoera, het
is bijna
lente!





**NIEUWE
2008**

UNBORING
THE FUTURE

VANAF € 25.760

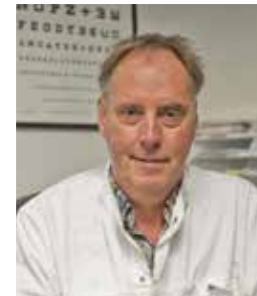
Van Mossel

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.

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 inkoopprijs van € 120.



*Arts voor cosmetische ingrepen
Eric P. de Weerd*

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.natuurlijknoigmooier.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

www.hoorbegrip.nl



8



12



24



16



37



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Astrid Berkhout
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/haarlembuist

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



Foto: Ron Eskens soopictures.nl

Het is bijna zover... de winter gaat weer plaats maken voor de lente! En hoewel maart de buienmaand bij uitstek is, merk je aan alles dat we weer richting de warmere maanden van het jaar gaan. Heerlijk! Wat ons betreft kan dat voorjaar niet snel genoeg zijn intrede doen.

Voor veel mensen vormt het voorjaar dé aanleiding voor een grote schoonmaak in huis. Maar ook om het interieur eens goed onder de loep te nemen. Wordt het niet weer eens tijd voor wat nieuws?

Bruisende lezer,

Voor iets anders dan anders? Dan kan maatwerk de oplossing zijn voor jou. Een kast of bijvoorbeeld deur op maat zorgt namelijk gegarandeerd voor een unieke en persoonlijke uitstraling. Daarover vertellen we je dan ook graag wat meer.

Zo blijven we je elke maand verrassen met de meest inspirerende verhalen. Met de lente in onze kop bruisen wij weer van de ideeën, net als alle ondernemers die ook deze maand weer hun verhalen met je delen. Zoek dus een heerlijk plekje in het (bijna) voorjaarszonnetje, sit back, relax en geniet van deze nieuwste editie van Bruist.

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

'Op maat gemaakt'

Deuren, je kunt ze in verschillende soorten en maten kopen. Standaardmaten welteverstaan. Maar wat nou als jouw huis geen standaard deurmaten kent? Of als je gewoon iets anders dan anders wilt? Maatwerk is het antwoord!

Vooral in oudere woningen willen de deurmaten nog weleens afwijken van wat tegenwoordig als standaard wordt beschouwd. Maar ook in modernere huizen met hoge plafonds is er allesbehalve sprake van standaardmaten. In dergelijke gevallen ontcom je er bijna niet aan om de hulp in te schakelen van een maatwerkspecialist die voor jou een deur op maat maakt.

Uniek & persoonlijk

Groot voordeel daarvan is dat je de deur volledig af kunt stemmen op jouw wensen. Niet alleen de maat is immers aan te passen, maar ook het volledige uiterlijk van de deur. Het materiaal, de kleur, het deurbeslag, wel of geen glas (en wat voor glas). Je kunt het eigenlijk zo gek niet bedenken of er is vast wel iemand die het voor je kan maken. Maatwerk zorgt voor een unieke en persoonlijke uitstraling. Dat is dan ook meteen de reden waarom veel mensen toch voor deuren op maat kiezen terwijl ze gewoon een huis hebben met standaardmaten.

Kasten op maat

En dat geldt niet alleen voor maatwerkdeuren, maar eigenlijk voor al het maatwerk in je woning. Zo kiezen ook steeds meer mensen voor maatwerkkasten die bijvoorbeeld perfect in die ene hoek in de woonkamer passen, of onder dat schuine dak in de slaapkamer, of in die nis in de gang, om maar wat voorbeelden te noemen. Helemaal nu kleiner wonen de trend lijkt te zijn, geven maatwerkkasten niet alleen een unieke touch aan je interieur, maar zorgen ze er ook nog eens voor dat je optimaal gebruik maakt van de beschikbare ruimte.

Prijskaartje

Een belangrijke afweging is (tenzij maatwerk echt noodzakelijk is) of je er dat extra geld voor over hebt. Vaak hangt er namelijk wel een iets hoger prijskaartje aan een maatwerkdeur of -kast. Maar heb je dat er voor over, dan is maatwerk altijd een meerwaarde voor je interieur.

Ben jij ook op zoek naar maatwerk voor in jouw huis?
Op www.nederlandbruiist.nl vind je altijd wel een maatwerkspecialist in jouw regio.

MAATWERK
ZORGT VOOR EEN
UNIEKE TOUCH

Een vergiftiging bij uw huisdier komt vaker voor dan u denkt. Een ongeluk zit soms in een klein hoekje. Geregeld komt het dan ook voor dat een huisdier onbedoeld vergiftigd wordt door de eigenaar zelf. Maar wist u ook dat de medicatie van uw huisdier zelf een gevaar kan vormen?

VERGIFTIGINGEN BIJ HUISDIEREN

Iedereen met een huisdier weet ook dat het niet eenvoudig is een huisdier te voorzien van zijn medicatie. Tegenwoordig proberen fabrikanten de meeste medicatie zo lekker mogelijk te maken. Belangrijk is om tabletten altijd goed op te bergen, want onze huisdieren willen nog wel eens een doosje leegeten. Overdosing is het gevolg en kan tot vergiftigingen leiden.

Een paar keer per jaar komt er bij ons een kat binnen die paracetamol heeft gekregen van de eigenaar. Wist u dat 1/10 tablet paracetamol 500mg voor een kat van 5 kg al heel erg giftig is en dat deze daaraan kan komen te overlijden? Ga nooit zelfmedicatie geven of halveren aan uw huisdier, maar overleg altijd eerst met een dierenarts.

Veel symptomen bij vergiftigingen zijn braken en diarree, veel drinken en plassen (of juist helemaal niet meer plassen), bloedingen, hartkloppingen, verandering van gedrag en overlijden.

Dus probeer ongewenste inname te voorkomen door alles wat uw huisdier zou kunnen en willen eten goed op te ruimen. Heeft u het vermoeden van een vergiftiging, bel dan zo snel mogelijk uw dierenarts.



COLUMN/MEREL



*Paracetamol
is zeer giftig
voor katten*



MERELS
DIERENKLINIEK

Zijweg 68 Haarlem
023 – 531 60 33

www.merelsdierenkliniek.nl

Heb jij ook genoeg van starre diëten?

Diëten is voor veel vrouwen die blijvend willen afvallen niet de oplossing. Met de voedingsadviezen van Bailine leer je om bewust met voeding om te gaan. Geen star dieet, maar het doorbreken van vastgeroeste gewoontes. Hoe, wanneer en wat eet je eigenlijk dagelijks? Leer jezelf en jouw patroon kennen.

Bailine helpt met voedingsadvies

Goede eetgewoontes zijn de basis voor een gezonde en verantwoorde levensstijl. Wij geven je meer inzicht in jouw huidige voedingskeuze en geven je tips en begeleiding bij het maken van gezondere keuzes.

Hoe helpen de voedingsadviezen?

Wij promoten geen snelle diëten of uithongering. Een dieet biedt wellicht een oplossing voor de korte termijn. Maar na een tijdje vervalt je gegarandeerd weer

in de oude (eet-)gewoontes. Een gezonde en uitgebalanceerde afwisseling van jouw maaltijden zorgt dat gezond eten bovendien verrassend lekker blijft!

Meer dan voedingsadviezen

De ondersteuning van Bailine is meer dan voedingsadvies. Tijdens de eerste 5 weken krijg je van ons alle ondersteuning en aanmoediging die je nodig hebt. Vervolgens helpen we bij de keuze van een 'voedingsplan' dat het beste aansluit op jouw huidige levensstijl.

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

Collette
Janssens



Voedingsadviezen

- eetgewoontes doorbreken
- bewuster worden van voeding
- persoonlijke begeleiding



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



HAUTE COUTURE

Stolichnaya Vodka vormt de basis voor de heerlijkste cocktails voor alle seizoenen. De Haute Couture wordt gereserveerd met Stoli Cucumber, dry white vermouthe en komkommersliertjes op een spiesje. Voor wie het graag wat zoeter heeft, is de 'Strike A Pose' een aanrader. Dit is een lekkere mix van Stoli Vodka met vers limoensap, siroop en verse limoen. Enjoy! www.stoli.com



LEKKER PITTIG

Al sinds 1994 brouwt de Scheldebrouwerij heerlijke karaktervolle biertjes. Probeer eens het heerlijke biertje Oosterstout. Dit pittige biertje kent een zoete smaak door karamel. Ideaal voor op een terrasje tijdens de eerste zonnestralen!

www.scheldebrouwerij.com

BRUIST Deals

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

Het voorjaar hangt in de lucht!

win

LEZERSACTIE

Maak nu kans op luxeuze huidverzorgingsproducten van MGC Derma

Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruik gemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.



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

KLAAR VOOR ROKJESDAG

Dit voorjaar introduceert Wilkinson een nieuw lid uit haar Intuition-familie: de Intuition Complete.

Dit roze scheermes speciaal voor vrouwen heeft vijf Skin Perfect-mesjes en een slanke scheerkop, waardoor je nu nog makkelijker bij de lastig bereikbare plekjes komt. Zo zijn jouw benen, oksels en intieme delen in een handomdraai spring ready!

www.wilkinsonsword.nl



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



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

LEZERSACTIE

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.



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

MANNEN MET BAARDEN

Het Britse mannenmerk Bulldog biedt een ruim assortiment aan mannelijke verzorgingsproducten. Mannen met baarden vinden het wel zo fijn om hun baard goed te verzorgen.

Bulldog heeft een 2 in 1 shampoo die aloë vera, kamille olie en groene thee extracten bevat. Zo kun jij met een frisse en verzorgde baard de deur uit. www.bulldogskincare.com



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



Complementaire Gezondheidszorg: fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel



"WERK PREVENTIEF
AAN JE GEZONDHEID"



Kreierhof 41
Nieuw-Vennep
023-2100157

helen@personaltouchnederland.nl

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



Beren op de weg

Zie jij altijd het ergste gebeuren? Ben jij bang dat je project mislukt? Dat iemand het misschien stom vindt? En doe je daarom maar niets? Geef je dat stemmetje in je hoofd gelijk en blijf je daardoor uit voorzorg maar thuis? Geef je je niet op voor die cursus, de sportschool of wat dan ook?

Heb je wel eens onderzocht waarom je die beren op je pad ziet? Natuurlijk mag je gespannen en zelfs een beetje bang zijn als je iets nieuws gaat ondernemen. Maar heb je wel eens je best gedaan om die beren van dichterbij te bekijken?

Onlangs zat ik tijdens mijn vakantie een beetje voor me uit te staren toen er opeens iets groots en zwarts rechtstreeks op mij af kwam vliegen. Ik schrok enorm, haalde diep adem en was voorbereid op het ergste. Want in dit land heb je grote killerwespen en andere enge beesten. Opeens hield dat vliegende beest vlak voor me stil. Het bleef hangen en keek me aan. Heel bizar. In plaats van te gillen of weg te rennen, keek ik nog eens goed. Wat er in het tegenlicht heel groot en heel angstaanjagend uitzag, bleek een kolibrie te zijn. Niets engs aan. Zelfs heel erg leuk en bijzonder.

Hoe vaak denk jij dat er iets dreigends gebeurt? Of zal gaan gebeuren? Draai je jezelf dan om en ren je weg? Of blijf je staan en bevries je? Of sta je klaar om te reageren? Heb je jouw beer op de weg wel eens van dichtbij bekeken? Is hij dan nog steeds zo groot en angstaanjagend?

**Wil je meer inzicht hebben in jouw beren, 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

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



LOUISE TUIJT-SNIPPE
SPIRITUELE COACHING
BEWUSTWORDEN

1 maart is in Nederland
nationale complimentendag.

Mensen die in maart geboren zijn, zijn volgens antropoloog Gerhard Weber over het algemeen **langer** dan gemiddeld.

Oudere huizen kennen vaak geen standaardmaten,
maatwerk is daarvoor de oplossing.

Internationale **Vrouwendag** wordt elk jaar gevierd op 8 maart. Op deze dag vragen vrouwen wereldwijd aandacht voor onder andere gelijkheid en economische zelfstandigheid.

Maart is de buienmaand bij uitstek. Vandaar ook de uitspraak 'maartse buien en aprilse grillen'.

21 maart is het weer zover: het is **lente!**
Met een maatwerkkast kun je invulling geven aan loze ruimtes waardoor je de beschikbare ruimte **optimaal benut.**

In het laatste weekend van maart wordt in de nacht van zaterdag op zondag **de klok** een uur vooruitgezet.
Lammetjesmaand is een van de vele bijnamen van de maand maart.

Ervaar **het echte Ibiza** bij **HOTEL GARBI**

Hotel Garbi, het viersterrenhotel aan Playa d'en Bossa, het populaire strand van Ibiza. 'Garbi' betekent letterlijk 'zuiver'. Het hotel heeft dan ook een hippe, moderne en frisse uitstraling. Je hebt keuze uit standaardkamers, superior, suite en premium suite met bubbelbad en uitzicht op het strand. Met ons gezin verblijven wij er twee weken.

Je kunt kiezen voor half board. Dat wil zeggen inclusief ontbijt en diner. Ondanks dat het hotel volgeboekt is, merk je de drukte niet. Dit geeft een zeer relaxed gevoel en het personeel is overal supervriendelijk. Bij het zwembad zijn er genoeg bedden. Tevens zijn er tweepersoons Bali bedden te huur inclusief Cava Sangria.

Garbi Chill Out Lounge en tevens restaurant, ligt aan het strand en heeft een spectaculair uitzicht op zee. Tijdens de lunch genieten wij van geweldige gerechten. Een populair gerecht is de Poke Bowl. Daarnaast heeft dit restaurant een aparte bar voor

cocktails maar ook gezonde smoothies. In de avond is er live muziek of speelt er een DJ.

Het hotel heeft een Spa en gasten kunnen gratis gebruikmaken van het binnenzwembad en sauna. Daarnaast biedt het hotel ook diverse schoonheidsbehandelingen, yoga en massages. Hotel Garbi is verder de perfecte uitvalsbasis om de rest van het eiland te verkennen. Discotheken zoals Ushuaia en Hi Ibiza zijn op loopafstand te vinden.

Wij hebben ontzettend genoten van ons verblijf bij Hotel Garbi. Het is dus zeker een aanrader.

Marcel, Lea, Tessa & Lidiano



BRUISEND/BEZOEK

**KOMENDE ZOMER ZIJN
WE WEER VAN DE PARTIJ!**



Kijk voor meer informatie op www.hotelgarbi-ibiza.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:

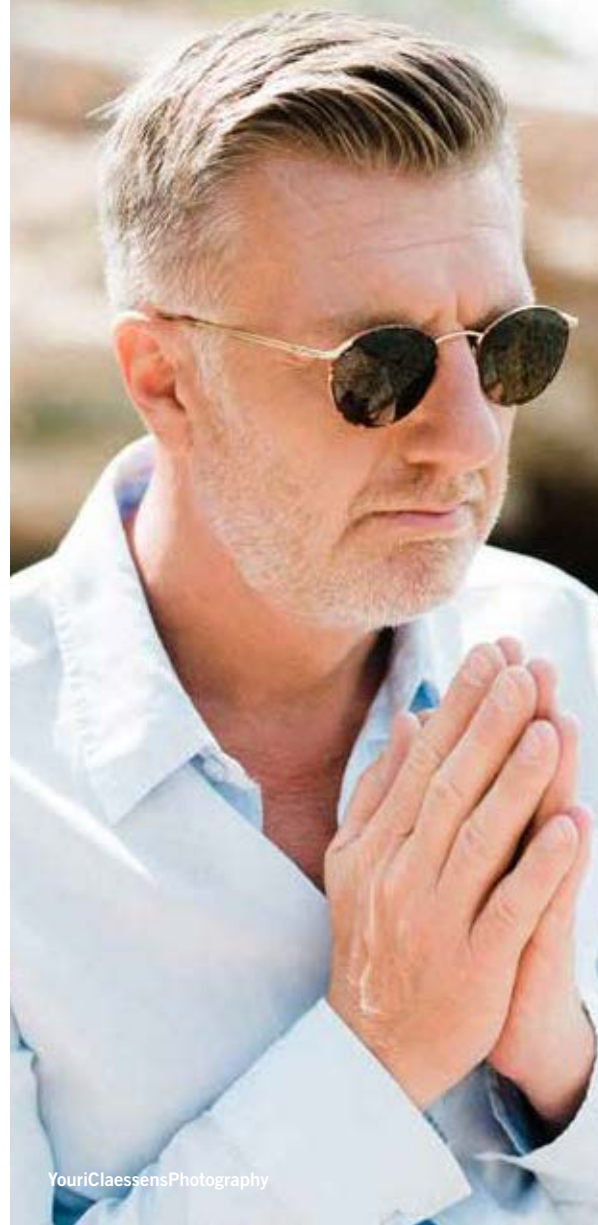
- Hair: Eugène PERMA
- Beauty: Janssen cosmetics
- LOOKX skin care
- LOOKX make-up

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@indigobeauty.nl | www.indigobeauty.nl



Ik ben *dankbaar*

Zeg vaker ‘dank je wel’, al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten beïnvloedt je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

Mijn missie is om jou te stimuleren om vanuit intuïtie en creativiteit dát te doen wat jouw hart je ingeeft. 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

Tips om meer op je intuïtie te vertrouwen

Je intuïtie heeft ruimte nodig. Deze ruimte creëer je op verschillende manieren. Door de stilte op te zoeken, je geest tot rust te brengen en met je aandacht in het hier en nu te zijn.

Wat past bij jou? Je kunt gaan sporten, wandelen, tuinieren, mediteren, zingen en nog veel meer. Zet al je zintuigen open: zie de kleuren om je heen, voel de wind, hoor de vogels. Merk op wat je waarneemt. Wat trekt je aandacht? Welke gedachte komt naar boven? Heb je steeds hetzelfde liedje in je hoofd? Luister eens naar de tekst!

Je intuïtie laat zich ook 'horen' via emoties: waarom voel je je boos of verdrietig? Wat brengt je in de war? Waar komt je onrust vandaan? Probeer te ontdekken waarom je je zo voelt. Door bewuster naar je lichaam te luisteren, krijg je steeds meer informatie van binnenuit. Je gaat vanzelf meer op je intuïtie vertrouwen, waardoor je:

- je minder aantrekt wat anderen van je denken en je hun bevestiging niet meer nodig hebt;
- vaker keuzes maakt waar je blij van wordt;
- beter voor jezelf gaat zorgen.

**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.weerjefzelfzijn.nl



DAGJE UIT HISWA BOAT SHOW 2020



De HISWA Amsterdam Boat Show is het grootste evenement van Nederland op het gebied van watersport, lifestyle en recreatie. Of je nu op zoek bent naar een nieuwe boot (tot circa 10 meter), onderdelen of accessoires, informatie zoekt voor een bootvakantie, alles wilt weten over de mooiste recreatiegebieden, liefhebber bent van klassieke schepen of zelf een aantal watersporten wilt uitproberen, de HISWA Amsterdam Boat Show is the place to be voor iedere (potentiële) watersportliefhebber! Van 11 tot en met 15 maart vormt de RAI in Amsterdam weer het podium voor 50.000 m² aan watersportplezier.
Kijk voor meer informatie en het bestellen van kaarten op www.hiswarai.nl.

FILMPJE KIJKEN ESCAPE FROM PRETORIA

In hun strijd tegen de apartheid verspreiden Tim Jenkin (Daniel Radcliff) en Stephan Lee (Daniel Webber) illegale ANC-pamfletten onder de Zuid-Afrikaanse bevolking. Ze worden op heterdaad betrap en veroordeeld tot een jarenlange gevangenisstraf. Eenmaal onder de vleugels van politiek activist Denis Goldberg besluiten ze samen met medegevangene Alex Moumbaris om een ingenieus plan te bedenken om te ontsnappen. Al snel blijkt de uitvoering een stuk ingewikkelder dan gedacht en moeten er nog vele hindernissen genomen worden...
ESCAPE FROM PRETORIA draait vanaf 19 maart in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE NOBELE AUTIST



Zittend aan het ziekenhuisbed van haar autistische zoon overdenkt een moeder het leven van haar kind. Hij ligt in coma en het is onzeker of hij weer bij bewustzijn zal komen. Ze denkt aan zijn geboorte, zijn jongste jaren en herinnert zich het geluk van het fietsen op de tandem en de ontbijtjes in bed, maar ook de wanhoop, het onbegrip en de angst voor escalaties. Hij dwong haar te focussen, hij liet haar de wereld zien door zijn ogen, zonder zich te laten misleiden door sekse, status, huidskleur of handicap.
DE NOBELE AUTIST van Romana Vrede is vanaf 3 maart verkrijgbaar in de boekhandel.

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!*



Van klassiek
tot pop, muziek
voor iedereen

Oleta Adams
In Concert

za 21
mrt

**Philharmonie
Haarlem**

www.philharmoniehaarlem.nl



Ontdek
de beste
dans in
Haarlem

Nederlands Dans Theater 2
Standalone

vr 6
mrt

**Stadsschouwburg
Haarlem**

www.stadsschouwburghaarlem.nl



**Jeroen van Veen &
Carel Kraayenhof**

vr 20
mrt



**Memphis Maniacs & Kamerata
Zuid String Orchestra**

za 28
mrt



The Soul Preacher
Steffen Morrison e.a.

za 14
mrt



De Aanslag
Victor Löw, Peter Bolhuis e.a.

18-19
mrt

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

COLUMN/THERA

Ik ben Thera, woon in Haarlem en ben medium. Ik kan contact maken met de spirituele wereld en jouw energie lezen. Zo kunnen boodschappen doorkomen met persoonlijke informatie voor jou, waardoor je meer inzicht en duidelijkheid krijgt in jouw leven. Zie mij maar als doorgeefluik van de spirituele wereld.

Ik werk al meer dan 25 jaar in de zorg, ben wel wat gewend en hou van een nuchtere no-nonsense benadering en humor. Je bent welkom bij mij thuis aan de keukentafel voor een reading, maar ook voor fotonlezingen (van bijv. overledenen of kinderen).

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



Thera's Praktijk
theravdb@hotmail.com | 06-30 35 56 87 | www.theravandenberg.nl



Bel, sms of
whatsapp Thera
vandaag nog!

STUDIO 44

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

Barre Workout bij Studio 44

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

De les is opgebouwd uit 4 delen.

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

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

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



KOM MEEDOEN!



Lentekriebels

Kun je ook niet wachten tot het voorjaar komt en heb je nu al lentekriebels? Met deze producten laat je de lente gewoon lekker eerder beginnen en stap je straks helemaal voorbereid dit heerlijke seizoen in.

1. Clay And Glow Mask, € 26,50 www.clayandglow.com
 2. Hydrate & Recharge Shampoo van JOHN FRIEDA®, € 10,99 www.etos.nl
 3. Classique Pin-up Eau De Parfum Limited Edition van Jean Paul Gaultier, € 107,05 www.douglas.nl
 4. ROUGE G Lipstick van Guerlain, Shade € 34,- en Case, € 22,- www.guerlain.nl
 5. MutinyTM Squalane-Based Alternative Lip Balm van Medik8, € 34,95 www.medik8.nl
 6. kissed by mist front van essie, € 9,99 www.essie.nl
 7. Foamie Conditioner Bar, € 4,95 www.etos.nl
 8. Cleve Clay Bag van Cowboysbag, € 149,95 www.cowboysbag.com/nl
 9. La Vie est Belle Intesément van Lancôme, vanaf € 80,14 www.lancome.nl
 10. Roselift Collagène Jour van Payot, € 79,- www.payot.com
 11. Sea Horse Plankton Gel Cleanser van Beauty Kitchen, € 17,49 www.hollandandbarrett.nl
 12. CHOOSE YOUR Glow! highlighter palette van essence, € 4,99 www.essence.eu

Gezocht *media-adviseur* voor *Haarlem*

Met ruim 37 uitgaven per maand is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België en Spanje. Om **ons team te versterken** zijn wij op zoek naar **media-toppers** van diverse leeftijden

Dus... **Ben jij op zoek** naar een leuke of nieuwe **uitdaging?**

Hou je er van om in contact te komen met diverse lokale ondernemers?

Aarzel dan niet en neem zo spoedig mogelijk contact met ons op.

Wie weet kan jij op korte termijn **aan de slag als media-adviseur** bij het meest bruisende bedrijf van Nederland!

Mail je CV met pasfoto en motivatie naar

vacature@nederlandbruist.nl

Groetjes, Marcel & Lea



Massagepraktijk **Be Touched**



ZWANGERSCHAPSMASSAGE

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

*“BEWUST HET WONDER
ERVAREN VAN ZWANGER ZIJN”*

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

BABYMASSAGE

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

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



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

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



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

De 3 pijlers van de praktijk zijn:

Massagetherapie

Ouder & kind

Stoelmassage



Massagepraktijk Be Touched

Kervelstraat 17, 2034 NX Haarlem
023-5311190 / 06-17578337

info@betouched.nl | www.betouched.nl

Gratis parkeren



DO IT
YOURSELF!

Nieuwe kleren? *Maak ze gewoon zelf!*

‘Do it yourself’, oftewel DIY, is hipper dan ooit. Steeds meer mensen kiezen ervoor om zelf dingen te maken. Zo ook kleding. Want waarom kleding kopen als je ook zelf unieke kleding kunt maken?

Misschien zie je bij het zelf maken van kleding meteen het beeld van je moeder of oma achter de naaimachine voor je. Vroeger was het namelijk veel normaler om zelf je garderobe te maken. Een trend die nu weer een ware opmars beleeft, mede doordat duurzaamheid steeds belangrijker wordt.

Oefening baart kunst

Zelf kleding maken is daarnaast ook gewoon ontzettend leuk. En helemaal niet zo moeilijk als je misschien denkt. Als je met een simpel patroon begint en de lat in eerste instantie niet te hoog legt, zul je zien dat je het naaien al snel onder de knie krijgt. Oefening baart kunst! Mits je goede patronen hebt natuurlijk, maar die zijn tegenwoordig heel eenvoudig online te vinden, in speciale tijdschriften en natuurlijk bij handwerk winkels. Keuze genoeg, dus er zit vast wel een patroon naar jouw wens bij. En het leuke is: je kunt dit nog helemaal eigen maken door de stof (en

de furnituren) die je kiest. In één kleur of met een vrolijk printje, maar net wat jij mooi vindt.

Unieke kleding op maat

Het lijstje benodigdheden om voor de eerste keer aan de slag te gaan, is gelukkig ook niet heel uitgebreid. Natuurlijk heb je het patroon en geschikte stof nodig en ook een naaimachine is handig, tenzij je alles met de hand wilt doen. Daarnaast is het zeker ook aan te raden om een goede stofschaar aan te schaffen, eventueel een klein schaar, patroonpapier, garen, spelden en naalden, kleermakerskrijt en een meetlint. En dan ben je er eigenlijk al wel. Natuurlijk heb je nog tal van andere gadgets, maar die kun je wellicht beter in een later stadium aanschaffen. Eerst maar eens zien of dat zelf kleding maken ook echt iets voor jou is. Is het antwoord daarop ‘ja’? Dan loop jij binnenkort in unieke kleding, geheel op jouw maat gemaakt.

Wil jij ook zelf kleding (leren) maken? Op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld een ondernemer in jouw regio die je hierbij kan 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 en 2020 naar schatting jaarlijks 1,1 miljoen vacatures zullen ontstaan. Door de huidige krapte op de arbeidsmarkt wordt het echter steeds moeilijker om deze te vervullen. De professionele recruiters van Profi-Workers nemen je de zorg graag uit handen.

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

Wij gaan op zoek naar de perfecte match



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

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

PW | PROFI-
WORKERS

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

De nieuwe alimentatiewet uitgelegd

Met ingang van 1 januari 2020 is de duur van de partneralimentatieplicht beperkt tot vijf jaar, tenzij het huwelijk van kortere duur is geweest. In dat geval wordt de partneralimentatie beperkt tot de helft van de duur van het huwelijk. Dit geldt voor alle zaken die in dit jaar zijn ingeleid met een verzoekschrift tot echtscheiding/ontbinding geregistreerd partnerschap. Ben je eerder gescheiden of is het verzoekschrift tot echtscheiding voor 1 januari 2020 ingediend, dan val je onder de oude wetgeving van maximaal 12 jaar recht op alimentatie.

Op deze wetswijziging bestaan drie uitzonderingen:

- Als er kinderen onder de twaalf jaar zijn die uit het huwelijk zijn geboren, eindigt de partneralimentatieplicht niet eerder dan wanneer het jongste kind 12 jaar is.
- Als het huwelijk langer dan 15 jaar heeft geduurd en de alimentatiegerechtigde minder dan 10 jaar verwijderd is van de AOW-leeftijd, eindigt de verplichting maximaal zodra de alimentatiegerechtigde de AOW-leeftijd heeft bereikt.
- Als het huwelijk langer dan 15 jaar heeft geduurd en de alimentatiegerechtigde op of voor 1 januari 1970 is geboren en meer dan 10 jaar is verwijderd van de AOW-leeftijd, eindigt de verplichting na maximaal 10 jaar.

Heb je vragen hierover? Neem gerust contact met mij op.

Hartelijk groet,

Assia Krim

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



Krim
ADVOCaat
& MEDIATOR

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

De oranje pen

M'n vrolijk gekleurde pen glijdt over het maagdelijk witte papier. Gedachten komen voorbij, het voelt alsof ik de lezer van deze woorden een beetje vertrouwen wil geven... vertrouwen in de bewegingen die het leven maakt... niets is voor niets en alles wat er gebeurt draagt bij aan je eigen groei en ontwikkeling.

Het is een cadeau aan jezelf als het je lukt om hierbij aandachtig aanwezig te zijn. Ervaar vanuit dat gevoel!



Ellen Goossens

ellengoossens69@gmail.com



Geertruid van Wassenaer

**van Wassenaer
Wytéma**
Letsel schade advocaten & Mediation

Bedrijfsongevallen

Het kan maar zo gebeuren dat u tijdens de uitvoering van uw werkzaamheden schade oploopt. Zo kunt u bijvoorbeeld over een losse draad struikelen, van een ladder vallen, schade oplopen door een defecte machine, onderweg naar een klant een auto-ongeluk krijgen... Een ongeluk zit in een klein hoekje.

Een werkgever heeft een zorgplicht: hij of zij moet zorgen dat uw werkplek veilig is. En dat niet alleen, hij of zij moet ook instructies geven over veiligheid van de werkplek en controleren of die instructies worden nageleefd. Loopt u alsnog schade op tijdens uw werk, dan is uw werkgever daarvoor meestal aansprakelijk. Dat geldt ook als u zelf onoplettend bent geweest. Alleen als u opzettelijk of met bewuste roekeloosheid hebt gehandeld, hoeft de werkgever uw schade niet te vergoeden.

Als zich een bedrijfsongeval voordoet, moet een aantal stappen worden gezet:

1. Allereerst is het van belang een ongevallenrapport op te stellen, waarin oorzaak en beschrijving van het ongeval is opgenomen.
2. Als het een ernstig bedrijfsongeval betreft dient uw werkgever het ongeval te melden bij de arbeidsinspectie. Er is sprake van een ernstig bedrijfsongeval als u bent opgenomen in het ziekenhuis, bij blijvend letsel, of bij overlijden. De arbeidsinspectie kan een onderzoek starten naar de veiligheid van de werkplek. Als de werkplek niet veilig (genoeg) blijkt te zijn, kan de inspectie een boete opleggen.
3. Uw werkgever dient melding te maken van het ongeval bij zijn verzekeraar. Meestal is uw werkgever goed verzekerd tegen bedrijfsongevallen. U gaat met de verzekeraar in overleg over de aansprakelijkheid, de hoogte van uw schade en de vergoeding daarvan.

Heeft u tijdens uw werkzaamheden schade opgelopen? Wij kunnen u bijstaan. Neem vrijblijvend contact met ons op om de mogelijkheden te bespreken.

Kleine Houtweg 113 Haarlem | 023-8200690
info@vanww.nl | www.vanww.nl

We behandelen geen tanden maar mensen!



Marcel Spek

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

“Er werken 3 tandartsen, een implantoloog en een 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 en mondhygiëne behandelingen tot wortelkanaalbehandelingen en implantologie, prothetische en esthetische behandelingen. “Bijna alles gebeurt gewoon in huis.”

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.”



Fenja Grientschnig



Robbert Bakker



TandartsenaandeHerenweg

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



HELLUP...
ik word vader!

MAN/CAVE

Stress! Dat is voor veel mannen de eerste fase als ze horen dat ze voor het eerst vader gaan worden. Want HELLUP, hoe doe je dat, een goede vader zijn? En hoe help je de moeder van je kind door die negen maanden heen?



Wees gerust, je bent niet de eerste die in paniek raakt en zeker ook niet de laatste. Er komt ook heel wat op je af, maar gelukkig heb je (in de meeste gevallen) een paar maanden om aan het idee te wennen en om je voor te bereiden op de grote dag.

Babykamer

Be prepared! Wacht dus niet tot het allerlaatste moment met het afmaken van de babykamer, maar zorg dat die ruimschoots op tijd klaar is. Een kindje kan nu eenmaal wat eerder komen dan gepland en als die kleine er eenmaal is en je druk bent met luiers verschonen, dan heb je echt geen tijd (en zin) meer om nog al die klussen te moeten doen.

De zakelijke kant

Wat ook belangrijk is, is de ‘zakelijke kant’ van het krijgen van een baby. Het regelen van kraamverlof en ouderschapsverlof, maar zeker ook het erkennen van het kind, mochten jullie niet getrouwd zijn. Zorg dat je ook dat soort dingen op tijd geregeld hebt. Maar het allerbelangrijkste is nog: geniet! Je wordt immers maar één keer voor het eerst vader.

Van Wasmachines tot de modernste Koffiezetters:
WIJ REPAREREN ALLE MERKEN VAN AEG TOT ZANUSSI



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

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

3 MAANDEN GARANTIE op elke reparatie



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

Luister jij?

Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door te luisteren
 anoniem - dag en nacht



BRUIST

Lekker *niksen* heet tegenwoordig *opladen*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Welkom bij HEALTH BEAUTY & WELLNESSCENTER BEAU VICTOIRE

Wij bieden alles onder één dak voor man/vrouw en tieners. Van huidverbetering, anti-ageing, bodycontouring, weightmanagement tot massages, pedicuren, manicuren en permanent ontharen.

Wist je dat...

- Wij discreet en professioneel werken, medische en cosmetische behandelingen geven voor alle huidtypen/nationaliteiten en meerdere talen spreken?
- De donkere huid ook bij ons behandeld wordt met IPL (Intense Pulse Light) en wij goede resultaten boeken op zowel gezicht als lichaam?
- Wij naast productverkoop en cosmetica ook (sport) kleding, fashion, hoeden, schoenen, tassen, sieraden m/v verkopen en je styling advies kunt krijgen?
- Je 24/7 online op de homepage van www.beauvictoire.nl via de 'maak nu een afspraak'-knop een behandeling kunt boeken of rechtstreeks kunt bellen?
- Ondergetekende ook docent en (wijk)verpleegkundige is, in de palliatieve en terminale thuiszorg werkt en directeur is van erkend leerbedrijf: Beau Victoire Thuiszorg?



Info voor particuliere zorg aan huis in de breedste zin of stage: 06-26486913 of mail naar: 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 | www.beauvictoire.nl

De strijd tegen *ongewenste haren*

Veel mensen hebben last van ongewenste haargroei, oftewel haargroei op plekken waar ze dat liever niet zouden hebben. Iets waardoor sommige mensen zich onzeker kunnen voelen. Maar gelukkig ook iets waarvoor diverse oplossingen zijn.

De ernst van het probleem verschilt van persoon tot persoon. De een heeft slechts enkele ongewenste donshaartjes terwijl de ander last heeft van opvallende, dikkere en donkere haren. En of het haar dan ook daadwerkelijk ongewenst is, hangt ook weer van de persoon af. De een kan er prima mee leven, de ander schaamt zich erdoor.

Scheren

Is de haargroei echt extreem en wil je ervan af, dan is het aan te raden om een afspraak te maken bij je huisarts die je vervolgens kan doorverwijzen naar een specialist. In de wat minder extreme gevallen kun je vaak zelf de strijd tegen de haren aangaan. Daarvoor bestaan verschillende methodes waarvan scheren nog wel de bekendste (en meest gebruikte) is. Nadeel hiervan is echter dat de haren snel terug groeien en dan meestal hard en stug aanvoelen. Niet de meest geschikte methode dus voor alle plekken op je lichaam...

Waxen

Als alternatief kiezen veel mensen voor waxen. Voordelen hiervan zijn dat het haar langer wegblijft, dunner terugkomt en je ook geen last hebt van scheerbultjes. Bovendien hoeft je het niet per se zelf te doen, maar kun je ook naar een salon gaan om je professioneel te laten waxen. Nadelen zijn dat waxen niet geheel pijnloos is en dat je ook een iets grotere kans hebt op ingegroeide haren dan bij scheren.

Laseren

Andere 'oplossingen' zijn bijvoorbeeld het gebruik van ontharingscrèmes, epileren, bleken en harsen. En natuurlijk het permanente alternatief: laseren, waarvoor tegenwoordig steeds meer mensen kiezen. Bij het laseren worden de cellen van de haarwortel zo beschadigd dat er geen haar meer kan groeien, oftewel: het resultaat is meestal blijvend. Laseren werkt echter niet altijd even goed bij mensen met blond of rood haar. Zij kunnen dus beter voor een van de andere oplossingen kiezen.

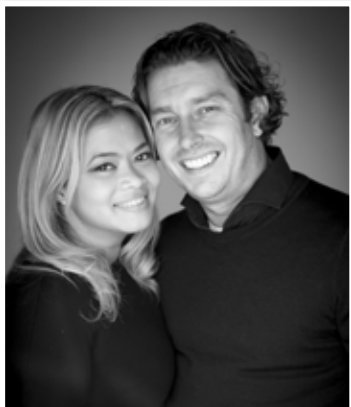
Heb jij ook last van ongewenste haargroei? Kijk dan eens op www.nederlandbruist.nl. Hier vind je vast wel een specialist in jouw regio die je van je probleem af kan helpen.

LASEREN IS
MEESTAL PERMANENT,
MAAR WERKT NIET
BIJ IEDEREEN

WERKT ADVERTEREN?

In deze rubriek vertellen adverteerders aan de hand van vijf vragen hoe ze de samenwerking met Bruist ervaren.

Deze maand: **Judith van Lent** van massagepraktijk Lente Mare. Sinds een jaar is zij met haar praktijk te vinden in onze bruisende magazines en daar zijn wij erg trots op!



Marcel en Lea Bossers,
directie Nederland Bruist

Met 37 magazines per maand is uitgeverij Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België én in Spanje. Ons streven is om uit te groeien naar minstens vijftig edities. Onze visie is: ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat. Daarom komen de ondernemers in onze magazines en op onze website op een unieke manier aan het woord en in beeld.

Wil jij ook opvallend adverteren in Bruist? Bel 076-7115340 of mail naar nl@nederlandbruist.nl

Hoe ben je bij Bruist terechtgekomen?

Via mijn buurvrouw, zij adverteerde al in De Maashorst Bruist. Ik werd gebeld door Rick. Hij had van mijn buurvrouw de tip gekregen dat ik misschien ook wel wilde adverteren. Toen is hij langsgekomen en zo is het balletje gaan rollen. In februari dit jaar ben ik begonnen met adverteren.

Waarom heb je gekozen om te adverteren bij Bruist?

De Bruist magazines hebben een groot bereik. Ik bereik er niet alleen mensen in Oss mee, maar in heel De Maashorst. Dat was ook mijn reden om te beginnen met adverteren, zodat ook mensen in de dorpen en steden rondom Oss mijn bedrijf zien. Zo bereik ik heel effectief mensen in mijn eigen regio die ik anders niet zou bereiken.



Judith van Lent

Hoe vind je de samenwerking met Bruist?

De samenwerking bevalt goed. Vooraf heeft Rick alles duidelijk uitgelegd, waardoor ik met een goed gevoel ben gaan adverteren. Ook als ik iets moet aanleveren, is dat allemaal heel duidelijk. Er wordt altijd goed gecommuniceerd en ik krijg steeds de keuze of ik dezelfde advertentie wil of misschien nog iets wil veranderen. Als ik een keer iets wil wijzigen, wordt dat altijd goed doorgevoerd. Ik ben dus heel tevreden.

Wat heeft het adverteren bij Bruist je opgeleverd?

Het adverteren in De Maashorst Bruist heeft mij al meerdere klanten opgeleverd. Negen om precies te zijn. Dit zijn klanten die regelmatig terugkomen. Wat mij opvalt, is dat dit vooral mensen zijn die weinig met social media doen. Als ik niet in De Maashorst Bruist had gestaan, had ik deze mensen niet bereikt.

Zou je Bruist aanbevelen aan anderen en waarom?

Dat zou ik zeker doen! Alle communicatie met het bedrijf is heel informeel en vriendelijk. Je kunt gewoon 'je en jij' zeggen, wat alles heel laagdrempelig en open maakt. En natuurlijk vind ik het een leuk boekje met een mooie uitstraling.

ZEKER WETEN!

**WIL JIJ OOK EEN BRUISENDE
SAMENWERKING MET BRUIST?
NEEM DAN CONTACT MET ONS OP!**



Grote *garnalen* met ras el hanout en groenten

2 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 g biologische garnalenstaarten
(diepvries)
olijfolie
2 koffielepels ras el hanout
4 grote tomaten
200 g spinazie
1 dl room
peper en zout

Houd de diepgevroren garnalen onder stromend water en maak ze los van elkaar. De garnalen mogen nog bevroren zijn, maar ze mogen niet meer aan elkaar kleven. Zet een pan op het vuur met een scheut olijfolie. Bak de (nog diepgevroren) garnalen gedurende ongeveer 2 minuten. Strooi er twee koffielepels ras el hanout over en bak nog eens 2 minuten.

Snijdt intussen de tomaten in plakjes. Haal de garnalen uit de pan, ook al zijn ze nog niet helemaal gaar, en leg ze op een bord. Leg de tomatenplakjes in de pan met het aanbaksel; dat geeft een lekkere smaak. Zet een deksel op de pan en laat 6 tot 8 minuten stoven.

Roer de tomaten om en leg er de spinazie op. Giet de room erbij, zet het deksel opnieuw op de pan en laat ongeveer 3 minuten stoven. Roer de groenten door elkaar en kruid met peper en zout.

Leg de garnalen op de groenten en laat nog even doorkoken zodat alle smaken, maar ook de gele kleur van de ras el hanout, zich vermengen. Serveer in een mooie pan.



Manuela, media adviseur bij Bruist

Ook een groot fan van garnalen? Dan is dit gerecht echt jouw ding. Heerlijke garnalen om van te smullen, op smaak gebracht met ras el hanout. Dit gezonde recept maak ik zelf vaak klaar. En het fijne is dat je er maar een minimum aan ingrediënten voor nodig hebt en het is weinig werk. **Snel, gemakkelijk en superlekker!**



Blox is de eerste en enige leverancier die met eenheid en luxe materialen uit voorraad een woning of bedrijf kan voorzien van een architectonisch verantwoorde tijdloze high-end uitstraling.

BLOX[®]

Handmade Luxury Furniture

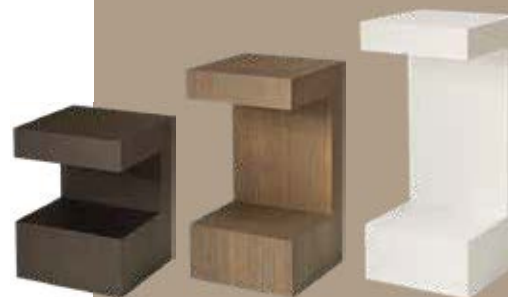
Uw woning, bedrijf, kantoor of hotel in een stijl exclusief voor u geleverd. Blox biedt u een eigen architectonische eenheid, in uw eigen stijl en in uw eigen kleur gespoten. Honderden high-end mogelijkheden van natuurlijke en hoogwaardige materialen tegen middensegment prijzen.

Blox: architectonische eenheid in stijl en kleur, desgewenst gecombineerd met luxe hardsteen en stoffering. Laat u vrijblijvend en professioneel informeren door een van onze dealers. **Ervaar nu zelf de vele mogelijkheden van dit unieke Blox concept op www.blox.sale.**



Blox zoekt professionele samenwerkingen door geheel Nederland

Wij staan open voor een samenwerking met stylisten, architecten en luxe meubelwinkels. Graag willen wij samen met u dit unieke modulaire Blox concept op de kaart zetten.



Maak geheel vrijblijvend een afspraak in ons Blox innovation office. Wij komen ook graag bij u langs om de mogelijkheden van dit unieke Blox dealerconcept vrijblijvend toe te lichten. **Neem daarvoor contact op met:**
Pierre de Wit +31 (0)6 580 61 339
René van de Pol +31 (0)6 580 61 319



BLOX[®]

Blox Luxury Furniture | Raadhuisstraat 19, 5066 AP Moergestel | +31 (0)85 020 59 53
info@blox.sale | www.blox.sale

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

FRIET OP Z'N BEST

Remco Natzjil 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.”

VERS, AMBACHTELIJK, EERLIJK EN PUUR NATUUR

Frederik Ambachtelijke Friet

Kennemerplein 21B, IJmuiden | 0255-577565

frieterik-ijmuiden@ziggo.nl | www.frederikversefriet.nl



FREDERIK
AMBACHTELIJKE FRIET

