

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



MEI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

**Groen
wonen**
is de trend

10 mei
Moederdag



Natuurlijk

nog mooier

“COSMETISCHE
INGREPEN
ZIJN GEEN
WONDERMIDDEL”

Eric P. de Weerdt werkte 25 jaar lang met veel plezier als huisarts. Drie jaar geleden besloot hij om zijn oude professie als cosmetisch arts weer op te pakken. Hij sloot zich aan bij **TheBodyManager**, een jonge en dynamische schoonheidssalon in IJmuiden. Hier verzorgt hij verschillende specialistische en cosmetische behandelingen, o.a. CACI, botox, fillers en PlexR.

“Ik vind het belangrijk om voor iedereen de tijd te nemen”, vertelt Eric. “Hier ben je geen nummer, maar word je gezien als persoon. Je krijgt van te voren alle informatie die je nodig hebt en heb je nog vragen na de behandeling, dan worden die beantwoord in het nagesprek.”

FACELIFT ZONDER MES

“We zijn een van de slechts vier plekken in Nederland die de CACI behandeling aanbieden. Dit is de enige techniek waarmee de productie van collageen wordt gestimuleerd, zonder dat de huid eerst wordt beschadigd. Daarnaast worden je gezichtsspieren

intensief getraind. Voor een optimaal resultaat moet je minimaal acht behandelingen ondergaan. Dan is je huid weer een stuk steviger en strakker.”

PLEXR SOFT SURGERY

Het nieuwste van het nieuwste is PlexR Soft Surgery. “Met een speciaal apparaat verdampt je eigenlijk alles wat op de bovenste huidlaag ligt - denk aan moedervlekken, wratjes en acnelittekens - zonder daarbij littekens achter te laten. Het wordt het meest gebruikt voor een ooglidcorrectie zonder snijden. PLEXR Soft Surgery is een behandeling waarbij je op een effectieve manier snel van jouw hangende oogleden af bent.”

REALISTISCHE VERWACHTINGEN

“Ik kies bewust voor innovatieve technieken waar je de huid zo min mogelijk mee beschadigt. Ik probeer daarbij zo realistische mogelijke verwachtingen te kweken over wat ik kan bewerkstelligen. Cosmetische behandelingen zijn geen wondermiddel, het beste resultaat heb je als je ook inwendig goed voor jezelf zorgt. De huisarts in mij kan het niet nalaten daar op te wijzen!”

Cosmetisch arts Eric P. de Weerdt
Zeewijkplein 33 IJmuiden
06-48774261
infodeweerd@gmail.com
www.thebodymanager.com



GOED OM TE WETEN

Eric werkt ook vanuit
andere locaties in
Zandvoort, Amsterdam,
Beverwijk en Uden.



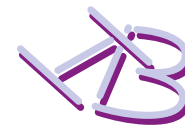
Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.

Heeft u het al gehoord?

Haal- en brengservice voor 75+ gedurende de proefperiode voor vestiging Haarlemmermeer.

Waarom naar Hoorbegrip?

- Echte aandacht voor uw wensen en behoeften.
- Altijd contact met dezelfde audicien.
- Op openingstijden altijd een audicien 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.



Hoor begrip
Haarlem &
Haarlemmermeer

In Winkelcentrum PAX
Bernadottestraat 169 Hoofddorp
en

Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem
023-5578090 | info@hoorbegrip.nl

www.hoorbegrip.nl



Inhoud



23

COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook.com/haarlembruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Haarlem Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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.**



ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-46863834



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

We leven momenteel in een onzekere tijd. Niemand die precies weet hoe lang deze crisis gaat duren en wat ons nog allemaal te wachten staat. En juist daarom is het belangrijk om positief te blijven en vooruit te kijken.

Bruisende lezer,

Dat is dan ook precies wat wij doen. Stilstaan is wat ons betreft geen optie en dat kan ook helemaal niet, want we willen dat jullie ook deze maand (en de komende maanden) gewoon kunnen genieten van een mooi magazine dat we speciaal voor jullie hebben samengesteld. Precies zoals jullie van ons gewend zijn!

Gelukkig denken de vele ondernemers met wie wij bij Bruist samenwerken er net zo over. Ook zij kijken vooruit naar de toekomst en zijn klaar voor de tijd na corona als het dagelijks leven weer zijn normale vormen aanneemt. Vandaar dat je ook in deze nieuwste editie van Bruist weer een aantal inspirerende verhalen van bruisende ondernemers kunt lezen. En dat niet alleen, we hebben namelijk nog veel meer voor je in petto! Wat? Blader verder en lees het zelf!

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.

EEN BEETJE
GROEN BRENGT
JE BADKAMER
TOT LEVEN



Badderen tussen *het groen*

In de voorgaande edities van Bruist kon je het al lezen: groen wonen is dit jaar de trend. Eén ruimte in huis wordt daarbij echter vaak vergeten: de badkamer. Zonde, want wat groen in je badkamer brengt ook deze ruimte tot leven.

En dan hebben we het niet over een lik groene verf op de muur (hoewel dat natuurlijk ook een ontzettend leuk effect kan hebben), maar over groen in de vorm van planten. Ongemerkt breng je dagelijks waarschijnlijk toch behoorlijk wat tijd door in je badkamer – de meeste mensen beginnen en eindigen er sowieso hun dag – dus waarom zou je het ook daar niet een beetje gezellig maken?

Badkamerproof planten

Hoe meer planten in huis, hoe beter. Alleen geldt voor de badkamer dat lang niet elke plant geschikt is voor deze vochtige ruimte waar vaak niet veel daglicht binnenkomt. Houd daar dus rekening mee als je op plantenjacht gaat. Planten die het bijvoorbeeld bijzonder goed doen in badkamers zijn graslelies, varens, aloë vera, lepelplanten en sanseveria's. En ook de orchidee overleeft met de juiste zorg prima

in je badkamer. Om er zeker van te zijn dat je echt de juiste planten koopt, kun je je altijd even laten voorlichten in het tuincentrum. Daar kunnen ze je bovendien vertellen welke planten nog meer geschikt zijn voor je badkamer en hoe je deze het beste kunt verzorgen.

Stand of hangend?

Maar waar zet je die planten dan vervolgens neer? Dat is natuurlijk afhankelijk van de grootte van je badkamer. De badrand is een leuke plek, net als de vensterbank. Of zet een plant in een mooie pot op een krukje in een hoek. Is je badkamer wat aan de kleine kant, dan is het misschien ook nog een idee om je planten op te hangen. Aan het plafond of... in de douche. Houd er in dat laatste geval wel rekening mee dat dit planten moeten zijn die echt heel goed tegen vocht en veel water kunnen.

Wil jij ook wat groen in je badkamer? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hierover kan adviseren.

Wij behandelen geen tanden, maar mensen!



Uit onderzoek blijkt dat mondgezondheidsproblemen een nadelige invloed hebben op de algehele gezondheid en een preventieve aanpak veel invloed heeft op het behouden van een gezonde mond.

Benieuwd wat wij voor u kunnen betekenen? Bel gerust voor het maken van een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



Tandartsenaandeherenweg

Herenweg 103A Heemstede
Tel 023 - 7601320
info@tandartsenaandeherenweg.nl

Thamar Karpes is Soul Coach en onder de inspirerende naam Touch of the Sea bezig met haar passie; mensen helpen body, mind en soul met elkaar te verbinden, zodat een nieuwe balans ontstaat. "Alles is energie en alles is met elkaar verbonden", vertelt Thamar gedreven.

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE BALANS

Holistische coaching

Ze volgde diverse opleidingen, onder andere op het gebied van yoga, massage en healing, om zich verder te ontwikkelen. Haar werk- en levenservaring komen specifiek van pas in haar rol als Soul Coach, waarbij cliënten ook vanuit energetisch en spiritueel perspectief worden gecoacht op een hele aardse manier. "In die hoedanigheid begeleid ik onder andere managers en (startende) ondernemers in bewustwording, persoonlijke ontwikkeling en leiderschap. Ik ben praktisch en 'to the point' en ben in staat om snel de vinger op de zere plek te leggen."

Innerlijk meesterschap

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

Thamar Karpes



© Touch of the Sea

Thorbeckestraat 5 Zandvoort | 06-52840077
info@touchofthesea.nl | www.touchofthesea.nl
www.thamarkarpes.com

win

SPECIAAL VOOR HEM

De verzorgende scrub van Bulldog geeft het gezicht een oppepper terwijl het op milde wijze alle dode huidcellen verwijdert. De scrub bestaat uit eerlijke ingrediënten en alle producten worden met grote zorg en integriteit geproduceerd.

bulldogskincare.com



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

BRUIST Deals



Stay home and stay safe

LEZERSACTIE

Maak deze maand kans op 1 van de 20 streamingcodes voor jouw favoriete serie van lumiereseries.com

We blijven massaal thuis om het coronavirus onder controle te krijgen. Daarom verloot BRUIST 20 streamingcodes voor vier verschillende series. Zo komen we die extra tijd wel 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. #LUMIERE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

**#STAY HEALTHY**

De Drinking Vinegars van Lima zijn verfrissend, verkwikkend en heilzaam voor het lichaam.

Bovendien zijn ze vegan, 100% biologisch en bevatten ze geen toegevoegde suikers. Perfect 's ochtends vermengd in een glas koud water of kruidenthee voor een gezonde start van de dag. Of gebruik de Vinegars in een vinaigrette voor bij een salade.

www.limafood.com

**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.**

**LEZERSACTIE**

Maak kans op 1 van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

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

Tickets blijven geldig!



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.**

WAAN JE OP VAKANTIE

Een stralend én beschermd gezicht deze zomer dankzij Hawaiian Tropic. De Silk Hydration Air Soft Face Lotion is niet vettig, voedt en hydrateert de huid tot 12 uur lang. En dankzij de heerlijke tropische geur waan je je gelijk op vakantie. Deze face lotion is verkrijgbaar in factor 30 vanaf € 18,99.

www.hawaiiantropic.com



Dit was het dan!



Bij deze schrijf ik, Isabel, voor mijn bedrijf, Voor een Ander Geluid, mijn laatste artikel van een serie Bruist-artikelen. Ik wil jou als lezer bedanken voor je tijd en ik hoop dat mijn artikelen over Loopbaanontwikkeling en het sterker blijven staan in de arbeidsmarkt, iets aan waarde hebben toegevoegd via Bruist.

De toekomst!

Naast het feit dat we nog steeds veel tijd besteden aan persoonlijke groei en ontwikkeling voor werknemers en loopbaantrajecten aanbieden, hebben wij op 9 juni 2020 onze **eerste Masterclass: 100%BETER!**

We hebben een compleet programma ingericht hoe werkgevers zelf met een paar stappen efficiënter om kunnen gaan met verzuim en re-integratie situaties.

Het programma bestaat met een rode draad uit:

- Introductie
- Overzicht Hamer techniek
- Voorkomende praktijkvoorbeelden
- Gezamenlijk toepassen van techniek
- Afsluiting & reflectie

De masterclass **100% BETER**, zal door mij persoonlijk gehost worden en wordt verder ondersteund door experts uit het werkveld.

Voor meer informatie en aanmelding kun je uiteraard contact met mij zoeken op **06 1744 8088** en/of **info@vooreenandergeluid.nl**

Mijn ervaring met Haarlem Bruist

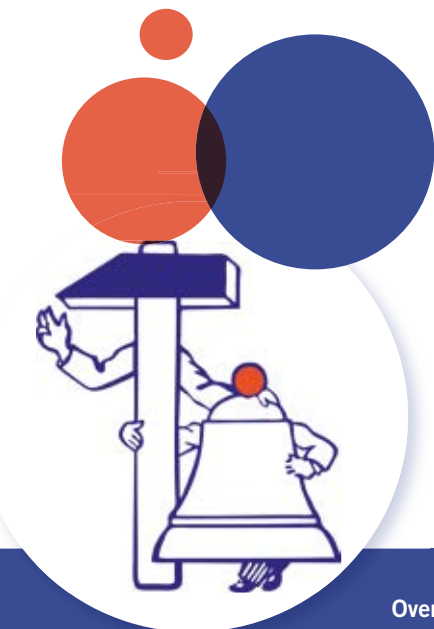
Ik heb er ontzettend van genoten om verschillende onderwerpen aan te snijden en ben er trots op dat ik in verschillende edities van Haarlem Bruist voorkom.

Zelf heb ik naast een hoop werk ook een hoop leuke nieuwe connecties aan mijn artikelen over gehouden. Ik kan elke ondernemer van Haarlem en omstreken adviseren om hier ook eens aan deel te nemen. Als het zo is dat u stiekem nog geïnteresseerd bent in een gratis loopbaangroei-gesprek, voucher, Ontwikkeladviestraject 45+, Outplacement, Verzuim & re-integratie, Werken aan Werk, leven lang leren en Studiekeuze, ondernemerschap of werkgeluk?

Neem dan gerust contact met ons op via info@vooreenandergeluid.nl, of stuur mij, Isabel Hamer, via LinkedIn een persoonlijk bericht of zoek mij op bij www.noloc.nl

Want Loopbaan en coaching is er voor iedereen!

Bedankt en hopelijk tot ziens!



Over verzuipen in het verzuimtraject naar 100% fitte werknemers en daarmee zeeën van tijd en honderden euro's besparen!

voor een
MASTERCLASS 100% BETER

Heerlijk, de lente is weer aan de gang. Wat een geweldige tijd is dit toch. De natte winter ben ik meer dan zat. Ik hoop dus ook op een lekkere, warme lente. Helaas kan en mag ik niet zo veel naar buiten als ik normaal zou doen in verband met het coronavirus, maar de huisdieren kunnen dat wel.

LEKKER WEER NAAR BUITEN IN DE LENTE!

Een hond blijft heerlijk, omdat je er als baasje dan toch uit moet. Je moet natuurlijk wel rekening blijven houden met de 1,5 meter afstand tot andere mensen, maar je hebt elke dag een goed excuus om je neus buiten de deur te steken. Heerlijk! En als je maar vroeg genoeg onderweg gaat, kom je nog weinig mensen tegen en kun je gerust een lange wandeling maken.

Een kat gaat gewoon zijn eigen gang. Die houdt totaal geen rekening met het coronavirus. Veel katten zijn in de winter ook minder buiten geweest. Deze gaan nu massaal genieten van het mooie weer met als gevolg dat om de 10 meter een kat je pad kan kruisen. Vooral in de stad is de hoeveelheid kat per vierkante meter groot. Ideaal als je een krolse poes bent. Ik zou zeggen, kom maar op met die katers! Wist je dat een krolse poes zich meestal door meerdere katers laat dekken? Dus in een nestje kunnen broers en zussen zitten, maar ook halfbroers en halfzussen.

Niet gecastreerde katers hebben het vaak in de lente heel erg druk om krolse poezen te dekken. Ze kunnen het zo druk hebben dat ze geen tijd hebben om thuis te komen eten. Ze zwerven soms wel 20 kilometer van huis om een lekker vrouwtje te vinden die ze kunnen dekken. Ook moeten ze vaak vechten om een poes. Krolse katers zien er in de lente vaak erg slecht uit, zitten slecht in hun vacht, onder de vlooiën en teken, zeer mager en allemaal wondjes op hun hele lijf van het vechten. Wil je dat je kater meer bij huis blijft en minder vecht? Laat hem dan castreren.



Wist je dat
in 1 nestje katten
broers, zussen,
halfbroers en
halfzussen kunnen
zitten?



MERELS
DIERENKLINIEK

Zijlweg 68 Haarlem
023 - 531 60 33

www.merelsdierenkliniek.nl

Mensen die **in mei zijn geboren**, zijn over het algemeen ontzettend gemotiveerd én **ambitieuw**.

Planten in huis verlagen de kans op een verkoudheid en een **verstopte neus** met 30%.

Zondag 10 mei is het weer **moederdag**.

Tijd om je moeder **in het zonnetje** te zetten!

Orchideeën kunnen prima overleven in de badkamer en zorgen daar bovendien voor wat **kleur**.

Uit onderzoek blijkt dat **meikinderen** het meest **optimistisch en positief** ingesteld zijn van alle kinderen.

De bladeren van planten kunnen **achtergrondgeluiden** absorberen en daardoor de **akoestiek** in een ruimte verbeteren.

De periode van 11 tot en met 15 mei wordt ook wel **Ijsheiligen** genoemd. Volgens de volksweerkunde zijn dit de laatste dagen in het voorjaar waarop nog **nachtvorst** op kan treden.

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 je zekerder en straal je dat ook naar anderen uit.



Judica Skincare Beauty treatments

skinspecialist

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



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



Keuze: ja of nee?

Toen je wakker werd vanochtend, hoe voelde jij je toen? Was je blij met deze nieuwe dag en alle mogelijkheden die de dag gaat brengen of baalde je dat je weer opnieuw al die saaie, dagelijkse dingen moest gaan doen?

Soms wil je gelijk weer terug je bed in als je bedenkt dat je straks weer een vervelende -online- vergadering hebt of dat je de hele dag naar die ene collega met zijn platte grappen moet luisteren. In het weekend heb je zulke nare gedachten waarschijnlijk veel minder: je verheugt je op het niets doen, het sporten of rustig de tijd nemen om uitgebreid te ontbijten. Of virtueel te borrelen met je vrienden.

Toch heb je een keuze want elke dag als je wakker wordt kan jij bepalen hoe jij je voelt. Ja natuurlijk, al die nare dingen gaan niet zomaar weg maar je kunt wel kiezen hoe je daar mee omgaat. Je kan al je aandacht blijven geven aan wat er niet goed gaat in je leven, maar kijk eens wat er wel goed gaat.

Kies ervoor om blij te zijn met de kleine dingen. Kruip bij je partner in zijn armen, al is het maar een minuutje. Kriebel je kind in plaats van te gillen dat hij zich sneller moet aankleden. Ruik aan die ene bloem. Lach tegen die meneer naast je in de file. Geef jezelf een knipoog in de spiegel, ook al (of juist omdat) heb je rimpels. Nare gedachtes zijn moeilijk weg te krijgen maar je kan niet tegelijkertijd aan iets vervelends en iets leuks denken. Probeer dan eens wat vaker aan het leuke, fijne, mooie, lieve, gezellige, ontroerende te denken.

Is jouw glas meestal halfleeg en wil je daar verandering in brengen, dan ben je van harte welkom. De Praktijk voor Spirituele Psychologie ondersteunt jou om in je kracht te komen en te blijven.

PRAKTIJK VOOR SPIRITUELE PSYCHOLOGIE

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



LOUISE TUIJT-SNIPPE
SPIRITUELE COACHING
BEWUSTWORDEN

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!*



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

FIT BLIJVEN YOGA VOOR THUIS



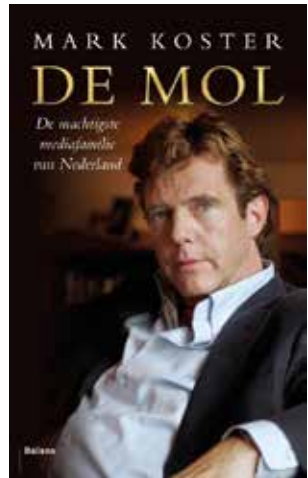
Als je de hele dag thuis moet blijven, is het ook wel verstandig om fit te blijven. Waarom niet beginnen aan yoga? Het voorkomt dat je de hele dag alleen maar op die stoel zit of in die bank hangt. En je kunt het zo zwaar maken als je zelf wil. Je bent even helemaal bezig met je lichaam en geest, zonder afleiding van je smartphone of tablet. Er zijn volop oefeningen die vrij simpel thuis te doen zijn. Je krijgt er sterkere spieren van en vergroot er je flexibiliteit mee, je vermindert je stress, leert te ontspannen en vannacht zul je heerlijk slapen.

Kijk voor oefeningen om thuis te doen op www.freshhh.nl/bewegen/ yoga-oefeningen-thuis

BOEKJE LEZEN DE MOL

John, Linda en Johnny de Mol zijn overal. Zij zijn de grote spelers van de entertainment-industrie. Maar waar komt het enorme succes van de familie eigenlijk vandaan? Hoe werden de De Mols opgevoed? Wat drijft hen? Hoe zijn ze geworden wie ze nu zijn? Op zoek naar antwoorden op deze vragen dook Mark Koster in de familiegeschiedenis. In dit fascinerende en onthullende familie-epos schetst hij hoe een hyperambitieuze familie via netwerken, werkklust en zakelijk opportunisme haar dromen wist waar te maken en nu al decennialang bepaalt wat wij aan nieuws, muziek en vermaak krijgen voorgeschoteld.

DE MOL ligt nu in de boekhandel.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ZILVEREN VLEUGELS



Net als Faye begint te denken dat de rust in haar leven is teruggekeerd, wordt ze plotseling weer in het nauw gedreven. Ze is in het buitenland een heel nieuw leven begonnen; haar ex-man Jack zit in de gevangenis en haar bedrijf Revenge is waanzinnig succesvol. Maar vlak voordat Revenge in de VS gelanceerd gaat worden, wordt het bedrijf serieus bedreigd en is Faye gedwongen naar Stockholm terug te keren. Met de hulp van een zorgvuldig geselecteerd team van vrouwen gaat ze de strijd aan om haar bedrijf veilig te stellen en om zichzelf en degenen die ze liefheeft te beschermen. **ZILVEREN VLEUGELS van Camilla Läckberg is vanaf 28 mei verkrijgbaar.**

ONLINE LESSEN BIJ ALTRAITALIA!



Altraitalia: DE ONLINE ITALIAANSE TAALSCHOOL

Al 15 jaar ervaring in lesgeven voor alle taalniveaus, ook zakelijk. Of u nu in Maastricht of in Groningen woont, dat maakt niet uit. Ontdek het gemak van Altraitalia online cursussen.

Voor meer informatie ga naar onze website www.altraitalia.nl.

Schrijf je dan meteen in voor onze maandelijkse nieuwsbrief en blijf zo op de hoogte van alle nieuwtjes.

Word fan van Altraitalia!

Al 15 jaar een begrip in het geven van Italiaanse lessen.



www.vanmossel.nl/peugeot



Ontdek de nieuwe 208

Van Mossel

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

Thuisblijven is niet voor iedereen veilig

Elke maand schrijf ik een stuk over een onderwerp uit mijn vakgebied. Bij het schrijven van dit stuk, op 5 april 2020, zitten we midden in de coronacrisis en heb ik besloten om dit keer niet te schrijven over het personen- en familierecht.

Op dit moment zijn er veel mensen aan het coronavirus overleden en een veelvoud daarvan ligt in het ziekenhuis. Een groot deel van Nederland ligt plat en het andere deel werkt zich een slag in de ronde.

De bevolking is gevraagd om zoveel mogelijk thuis te blijven om verdere besmetting tegen te gaan. De gevolgen daarvan worden stukje bij beetje bekend. Positief, maar ook negatief. Het thuisblijven is niet voor iedereen veilig, zo blijkt. Met het verplicht thuisblijven nemen de spanningen tussen gezinsleden toe. Verbaal geweld neemt toe, fysiek geweld ook en zelfs seksueel misbruik. Het coronavirus eist zo op andere manieren ook slachtoffers.

Mijn hart gaat uit naar iedereen die, direct of indirect, getroffen is door het coronavirus en ik wens iedereen sterkte toe in deze surrealistische tijd.

Ik hoop dat wij dit allen samen te boven zullen komen.
Zorg goed voor jezelf en voor elkaar.

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



Yellow *fever!*

Bij de maand mei denken we gelijk aan de kleur geel. Geel doet ons denken aan de zon en maakt je vrolijk. Voilà: heerlijke beautyitems om blij van te worden!

- 1. ICONails Gel Lacquer van Catrice, € 2,99 www.catrice.eu
- 2. Drink Up 10 Minute Hydrating Mask van Origins, € 23,- www.origins.eu/nl
- 3. Remix Cologne limited edition van 4711, € 22,50 www.4711.com
- 4. Hello Sunny Sun Stick Aqua SPF50+ van Banila Co, € 27,95 www.douglas.nl
- 5. Dry Touch Sun Care Cream SPF 30 Face van Clarins, € 31,- www.clarins.nl
- 6. Extra Balm Rinse van Bobbi Brown, € 69,- www.bobbibrown.nl

- 7. NATA Hand Cream 30 ml van Benamor, € 8,- www.babassu.nl
- 8. Rum Bar Soap van (MALIN+GOETZ), € 18,- www.retreat.nl
- 9. Instamud van Glamglow, € 39,90 www.douglas.nl
- 10. Organic Nailpolish Lemon van Kure Bazaar, € 17,50 www.shizo.nl
- 11. Shalimar Eau de Parfum Limited Edition 2020 van Guerlain, € 103,50 www.guerlain.nl
- 12. Invisible Physical Defense SPF 30 van Dermalogica, € 59,- www.dermalogica.nl

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

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. In verband met de huidige situatie nu doe ik alles per e-mail. Stuur me een e-mail als je een reading wilt, maar ook voor foto-lezingen (van bijvoorbeeld 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!

Afvallen, dat doen we samen!



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



The 1:1 Diet met Roos Zantkuyl

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

Het 1 op 1 dieet in Haarlem

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™

Complementaire Gezondheidszorg: fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel



"WERK PREVENTIEF
AAN JE GEZONDHEID"

 **Personal
Touch**
Therapeut Helen Michaëlis

Kreierhof 41
Nieuw-Vennep
023-2100157

helen@personaltouchnederland.nl

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 vier 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 plaats van 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

Ibiza zoekt de stilte op

Je wordt wat je gelooft. Niet wat je hoopt, wat je wenst of wat je wil. Je wordt waar je diep van binnen echt van overtuigd bent. Een mens trekt niet aan wat hij wil, maar wat hij is.

Uit de lessen van Boeddha leren we dat wij een weerspiegeling zijn van onze ziel en onze geest. Je gedachten zijn de sturende kracht achter je bestaan. Je verbeeldingskracht creëert je werkelijkheid.

Boeddha vertelt dat ons geluksgevoel niet afhankelijk is van ons bezit of van wie we zijn. Het heeft alles te maken met hoe en wat we denken. Een juist evenwicht tussen onze materiële, fysieke, geestelijke en spirituele wereld is van groot belang. Dat betekent zorgen voor een gezond lichaam en een heldere geest én je intenties omzetten in fysieke actie. Hoe je je voelt, hoe je reageert en je gedrag zijn allemaal het gevolg van je gedachten en van de betekenis die je geeft aan die gedachten.

Als je denkwijze de kwaliteit van je dagelijks bestaan bepaalt, is het dan niet hoog tijd om meester te worden over je mind? Een interessant boek hierover is Think and Grow Rich van Napoleon Hill. Hij schrijft over de grenzeloze kracht van je gedachten.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

Foto Youri Claessens



OPVALLEN

ADVERTEER IN BRUIST



JUIST
NU!

Bel **076-7115340** of mail
naar **nl@nederlandbruist.nl**

Interactieve **online** pilates lessen

Gedurende de coronacrisis bieden wij interactieve online pilateslessen via ZOOM aan. Via een live-stream vanuit haar 'thuisstudio' naar jouw eigen veilige omgeving krijg je les van eigenaresse Trudy Warmerdam. Je wordt rechtstreeks begeleid met individuele instructies en correcties; zo blijft kwaliteit gewaarborgd.

De online sessies zijn net zo pittig, intens, interactief en effectief als de echte lessen in de studio.

Hoe werkt het

Je hebt een stabiele internetverbinding nodig, een matje en een computer, tablet of mobiele telefoon met camera en microfoon. Details kun je vinden onder 'online lessen' op de website.

Deze lessen zijn vanuit elk deel van de wereld te volgen. Ook na de coronatijd zullen er online lessen aangeboden blijven worden zodat je zelfs op vakantie/zakenreis lessen kunt blijven volgen.



Het is echt
even een
moment
voor jezelf



Huis van Pilates en Yoga

Zandvoortselaan 158 Heemstede | **06-10881112** | info@huisvanpilates.nl | www.huisvanpilates.nl

Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

Honderden extra oren voor de Luisterlijn

Het is al weken extra druk bij de Luisterlijn. Nederlanders nemen massaal contact op voor emotionele steun of voor een praatje. Gelukkig is er ook een andere kant: de afgelopen maand boden ruim achthonderd nieuwe vrijwilligers hulp aan om die extra oproepen te beantwoorden. Met een verkort opleidingstraject én een extra telefoonlijn, 'de Coronapraatlijn', is de Luisterlijn er nu voor nog meer mensen die om een praatje verlegen zitten.

In deze tijd waarin sociaal contact beperkt is, is de behoefte aan contact of een luisterend oor groot. Door nieuwe vrijwilligers versneld (online) op te leiden hoopt de Luisterlijn nog meer oproepen te kunnen beantwoorden. Deze vrijwilligers gaan de tijdelijke 'Coronapraatlijn' bemensen, een extra telefoonlijn die speciaal is geopend voor als je even een praatje wilt maken, je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

Dubbel zoveel gesprekken

Waar vrijwilligers van de Luisterlijn normaal gesproken zo'n zevenhonderd tot achthonderd gesprekken per dag voeren, is dat aantal bijna verdubbeld tot zo'n twaalfhonderd gesprekken per dag. Meer dan de helft van de gesprekken gaat over corona en de bezorgdheid daarover. En een deel van de mensen die over corona belt, wil gewoon even iemand spreken, hun bezorgdheid uitspreken en iemand die luistert zonder oordeel.

Overspoeld met mensen die willen helpen

De afgelopen maand werd de Luisterlijn overspoeld met aanmeldingen van mensen die zich (tijdelijk) willen inzetten. Een groot deel hiervan bestaat uit mensen die in deze drukke tijd willen helpen nu ze zelf minder of helemaal niet kunnen werken. "Het is echt hartverwarmend om te zien hoeveel mensen willen helpen door er even te zijn voor een ander", zegt Helen Maier, manager locaties en projecten. "Onze uitdaging was hoe deze nieuwe mensen snel, eenvoudig en met zo weinig mogelijk kosten in te zetten. Samen met onze telefoonprovider Cloud Contact kwamen we met de oplossing: een telefonieplatform waarop elke nieuwe vrijwilliger vanuit huis kan inloggen. Hierdoor kunnen we meer mensen te woord staan die even hun hart willen luchten over de huidige situatie."

De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem gesprek. Bel naar 0900-0767 of chat of mail via www.deluisterlijn.nl.

.BLOX[®]

the creation is yours!

Wil je eenheid in je interieur met een persoonlijke touch? Kies dan voor het unieke concept van Blox! "Wij staan voor hoogwaardige kwaliteit, tijdloos high-end design en een breed assortiment", aldus Pierre van Blox.

Uw complete woning, hotel of bedrijf stijlvol ingericht in één dag. "Blox Luxury Furniture heeft het voor elkaar gekregen luxe materialen en eenheid in stijl naadloos samen te voegen tot een uniek concept", vertelt Pierre trots. "Namelijk de mogelijkheid om je gehele woning of bedrijf in één stijl en/of kleur zelf in te richten." Het Blox-concept bestaat uit een serie losse elementen waarbij hoogwaardige materialen gecombineerd worden tot een tijdloze en luxueuze inrichting. "Deze elementen omvatten onder andere een eettafel, bartafel, sidetable, salontafel, tv-meubel et cetera, maar ook een complete slaapkamer met bijpassende nachtkastjes en dressoir. Zo creëer je een luxe eenheid in jouw interieur."

MATERIALEN EN KLEUREN

Blox is een unieke combinatie van high-end ontwerp met hoogwaardige materialen tegen

middensegment prijzen. "Wij leveren uit voorraad in elke gewenste kleur naar keuze. Combineer je Blox-meubels met luxe hardsteen en/of stoffering. Er zijn veel combinaties mogelijk waardoor je jouw complete interieur naar eigen wens kunt samenstellen."

BETAALBAAR VAKWERK UIT BRABANT

Elk Blox-onderdeel wordt in Brabant vakkundig met de hand gemaakt en met oog voor detail afgewerkt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer, rondom in verstek verlijmd en voor elke klant in de gewenste kleur gespoten. "Door ons geavanceerde voorraadprogramma kunnen we snel leveren. Onze professionele Blox-dealers staan je graag te woord om jouw eigen Blox-ideeën concreet te maken."

Je vindt de dichtstbijzijnde dealer op de website www.blox.sale onder het kopje 'verkooppunten'.



STAPPENPLAN

Stap 1 Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.

Stap 2 Maak jouw keuze in model en combineer desgewenst met luxe hardsteen en/of stoffering.

Stap 3 Plaats jouw order bij of met jouw professionele Blox-dealer.

*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

