

B R U I S T



Vier de liefde
op Valentijnsdag

Karin Bloemen
'De mafste en leukste dingen
gebeuren in het theater'

By Nesli Bodycare

Beauty, cosmetica en persoonlijke verzorging

In zeven dagen een nieuw figuur zonder operatie, ook bij By Nesli Bodycare in de regio. Wereldwijd zijn er al bijna een miljoen succesvolle behandelingen toegepast met de Eximia.

De behandeling vermindert vetophopingen, verzacht striae, verstevigt de huid en pakt cellulitis aan. Benieuwd wat de Eximia voor jou kan betekenen? **Maak dan nu een afspraak! Bel 06-44 45 38 67**



BEHANDELGEBIEDEN

- Oedeem
- Vetophoping
- Zwak lymfatisch systeem
- Cellulitis & striae
- Huidveroudering
- Verslapping

Eigenaresse: Nesli Akyuz

Eigenaresse: Nesli Akyuz
Legendijk 3-a101, Zaanstad
06 - 44 45 38 67
byneslibodycare@gmail.com

Verlies 7 centimeter in 7 dagen

Wil jij in korte tijd centimeters vet kwijtraken en een zichtbaar strakkere huid? Ga dan naar By Nesli Bodycare. Met gebruik van de Eximia HR77 Platinum zorgen zij voor verbluffende resultaten. Dit gebeurt geheel pijnloos en zonder operatie. In de regio boven Utrecht is By Nesli Bodycare de enige specialist die gebruikmaakt van dit unieke apparaat.



De Eximia HR77 Platinum werkt met vier verschillende applicatoren. Elk met een eigen functie die bijdraagt aan het uiteindelijke resultaat. De machine werkt bijvoorbeeld met infraroodstraling, pijnloze geluidsgolven en een vacuümsysteem. Bij elke behandeling wordt volgens een vaste routine gewerkt voor een optimale werking.

Verbluffende resultaten

Tijdens een traject bij By Nesli Bodycare raak je in één tot twee weken veertig procent aan vet kwijt. Daarnaast helpt de behandeling ook om striae, littekenweefsel, oedeem en cellulite te verminderen. Eximia is er dus niet alleen voor vetvermindering, maar ook voor een strakkere huid en gezichtsbehandeling. Zowel vlekken als rimpels zijn na enkele behandelingen niet meer te zien. Zelfs littekens worden tachtig procent minder. Ook verbeteren de huidstructuur en doorbloeding en wordt huidveroudering tegengegaan. Je krijgt na afloop van de behandeling altijd een natuurlijke crème mee die de huid extra verzorgt. Dit draagt bij aan nog betere resultaten.

Van jong tot oud en zowel mannen als vrouwen zijn welkom bij By Nesli Bodycare. Voor de behandeling van start gaat, vindt er altijd eerst een intake plaats. Tijdens deze intake worden jouw doelen besproken en krijg je advies over de mogelijke resultaten die jij kunt bereiken.

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



Het Wensgesprek

In een eerder artikel kwam het 'wensenboekje' ter sprake. Dit boekje wordt gebruikt om wensen vast te leggen rond een overlijden, maar het wordt meestal gebruikt door mensen die alles goed geregeld willen hebben voor later.

In dit artikel wil ik graag een lans breken voor een wensgesprek. Het vereist kracht om dat te doen, het is confronterend om over je eigen sterven te spreken. Maar het wordt ook ervaren als bijzonder en indringend; het geeft houvast en rust te weten dat alles is geregeld. U kunt uw wensen in de bloei van uw leven kenbaar maken en bij twijfel ook weer bijstellen. Immers, wij en de omstandigheden veranderen met de tijd. Wij zeggen altijd: 'Laat dat document maar stoffig worden.' En, vanuit mijn praktijk gezien, het is fijn om samen de uitvaart van en met de geliefde vorm te geven.

MEEDENKEN

In het wensgesprek komen alle voor u belangrijke onderwerpen aan de orde. Soms willen mensen alleen maar weten of de uitvaartbegeleider aardig is, anderen willen de uitvaart tot in detail geregeld hebben. In de uitvaartwereld is er zo veel mogelijk. Het standaard kopje koffie en plakje cake kunnen

bijvoorbeeld vervangen worden door een tapas buffet of chocolaatjes. U hoeft niet per se afscheid te nemen in een uitvaartcentrum, dit kan ook op een andere locatie die u meer aanspreekt plaatsvinden, of gewoon thuis. Lighthart Uitvaartzorg houdt rekening met uw persoonlijke wensen binnen het haalbare budget. Het maakt niet uit waar u verzekerd bent.

Er kan een offerte worden gemaakt, zodat u precies weet wat de kosten zullen zijn. Overigens zou, naast een gesprek met de uitvaartbegeleider, een gesprek met de notaris ook bij 'het regelen' kunnen horen!

MEER INFORMATIE

Wilt u uw wensen bespreekbaar maken in een persoonlijk gesprek, dan kunt u contact met ons opnemen voor een vrijblijvende afspraak. **Voor meer informatie: bel 06 - 34768926 of bezoek de website: www.lighthartuitvaartzorg.nl.**

COLUMN/LIGHTHART UITVAARTZORG



'Samen met u verzorgen we de unieke en persoonlijke uitvaart van uw dierbare. Onze taak is luisteren, ontzorgen en organiseren.'

Lighthart
Uitvaartzorg



Inhoud

8



14

19

23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BZ Maaïke van Helmond, Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BZ Jan van Aalzum, Vanessa Stoltenhoff
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/dezaanstreekbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Zaanstreek Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Bruisende lezer,

Februari: de maand waarin we massaal de liefde vieren. Hopelijk zonder dat het coronavirus op wat voor wijze dan ook roet in het eten gooit. Want juist nu is de liefde zo ontzettend belangrijk. Niet alleen het verliefd zijn of het hebben van een relatie, maar ook de liefde en aandacht voor alle mensen om je heen. Iedereen verdient immers een beetje extra aandacht.

Stuur dit jaar op Valentijnsdag voor de verandering dus niet alleen een kaartje naar je grote liefde, maar verras ook je ouders, dierbare vrienden, die buurvrouw die jou altijd helpt of wie dan ook die het volgens jou verdient om even in het zonnetje gezet te worden. Met een kaartje, een bos bloemen, iets lekkers, een tegoedbon, je kunt het zo gek niet verzinnen. Hoe klein of groot de verrassing ook is, reken maar dat je er een lach mee op het gezicht van de ontvanger tovert. En reken ook maar dat de ondernemers uit deze nieuwste editie van Bruist je maar al te graag helpen bij het vinden van een passend geschenk...

Wees lief voor elkaar!
René Moes

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

Verleidelijke tips voor een diner voor twee

AARDBEIEN
EN VIJGEN
HEBBEN IETS
EROTISCH

Februari is een bijzondere maand. Niet alleen vanwege het schrikkeljaar eens in de vier jaar, maar vooral ook door Valentijnsdag. Die dag halen we alles uit de kast om onze geliefden te verwennen. Bijvoorbeeld met een romantisch diner. En daar hoeft je de deur niet voor uit.

Het eerste waar je over na moet denken is het menu. Wat zet je op tafel om tot een hoogtepunt van de avond te komen? En dan bedoelen we niet alleen op culinair gebied. In de winkel zijn ingrediënten te koop die van zichzelf iets erotisch hebben. Neem nou bijvoorbeeld aardbeien (zeker in combinatie met slagroom) of vijgen (symbool voor het vrouwelijk seksorgaan). Andere ingrediënten bevatten bestanddelen die extra stimulerend werken, zoals oesters (die bevatten zink wat je libido verhoogt) en asperges (die bevatten foliumzuur wat de histamineproductie een boost geeft en daarmee het krijgen van een orgasme stimuleert). Bekendere ingrediënten zijn chocolade (zorgt voor een gevoel van geluk, opwinding en euforie) en honing (verhoogt het testosterongehalte in je bloed).

Liefdesdrankjes

In de meeste gevallen drink je bij het eten rode of witte wijn, afhankelijk van je hoofdgerecht. Je kunt

ook je eigen liefdesdrankje maken op basis van bijvoorbeeld aardbei, framboos en ananas. Rozenblaadjes (de geur vermindert angst en vergroot opwinding), jasmijn (zorgt voor opwinding) en kaneel (helpt ontspannen) doen ook wonderen.

Belangrijke sfeermakers

Daarnaast is het belangrijk om de juiste sfeer te creëren. Dat kan door je woonkamer te decoreren met rozenblaadjes of door een bos rode rozen op tafel te zetten. Natuurlijk mogen kaarsen niet ontbreken. Dat zijn de ultieme sfeermakers. Zorg voor een lekker achtergrondmuziekje zoals jazz, pianomuziek of r&b love songs. En vergeet tot slot niet om te zorgen voor een aangename temperatuur.

Finishing touch

Helemaal klaar? Dan is het tijd voor de laatste stap. Trek je mooiste jurk of pak uit de kast en doe een lekker geurtje op. Nu kan jullie avond niet meer stuk!

Zoek je een speciaalzaak waar jij de ingrediënten voor jouw valentijnsdiner kunt kopen? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan
via theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één van
de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER



EINDELOOS FIETSEN

De nieuwe Chamonix C7 HMS e-bike van Gazelle heeft brede banden, ergonomisch gevormde handvatten en voorverkivering wat zorgt voor optimaal comfort. De elektrische fiets heeft een krachtige middenmotor die geschikt is voor alle verre ritten die je met de Chamonix maakt. En omdat je kunt kiezen voor een accu met een extra grote capaciteit, kun je eindeloos blijven fietsen. www.gazelle.nl



GENIETEN VAN BLOND

Deze blonde Bourgondiër is mooi in balans, vertrouwd en gedurfd gebrouwen. Vol, fris in de neus en met een lange nasmaak danst deze klassieker in je mond, met fruit en bitter die het ritme bepalen. Lamme Goedzak weet hoe je het leven moet vieren en is ook heerlijk om samen met jouw valentijn van te genieten. www.scheldebrouwerij.com

LEZERSACTIE

Maak kans op deze warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #PLAID naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak kans op dit self tan pakket van That'so.

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. www.thatso.nl.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #THATSO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



win

Verras de allerliefste

TRENDY SFEERMAKERS

Carats Candles van Libbey met gemiddeld dertig branduren zijn sfeermakers die je urenlang laten genieten van het warme kaarslicht en de heerlijke geur. Haal bijvoorbeeld de frisse, groene geur van het tropisch regenwoud in huis met de geurkaars Rainforest. De trendy vormgeving van het glas, de houten deksel en de warme groene kleur maken van deze geurkaars een heuse eyecatcher in je interieur. www.libbey.eu



LIEFDEVOLLE SMAKEN

Lovechoc heeft voor jou en jouw Valentijn twee chocoladerepen met de smaken speculaas & mandarijn en abrikoos & gember. Heerlijke winterse varianten die enkel biologische ingrediënten en eerlijke rauwe cacao bevatten. Deze limited edition wintersmaken zijn verkrijgbaar zolang de voorraad strekt. www.lovechoc.nl



DE PRACHT VAN ZICHTHOUT

In de Leolux-draaifauteuil Cream combineert Studio Truly Truly de mooiste natuurlijke materialen tot een comfortabele en elegante fauteuil. De houten kuip in gebogen noten- of eikenhout staat centraal, bekleed met een zachte bekleding in stof of leer. De aluminium draaivoet kan in elke kleur worden uitgevoerd voor een perfect resultaat. Cream heeft ook een bijpassende poef.

Onder andere verkrijgbaar bij Leolux Select Store: [Koos Kluytmans.nl](http://www.kooskluytmans.nl)





WIST JE DAT:

- Het dagelijks reinigen van tussenruimten noodzakelijk is omdat je met poetsen maar 60% van het tandoppervlak raakt?
- De mondhygiënist dé zorgprofessional in de preventieve mondzorg is?
- Iedere mond anders is en een persoonlijk advies van de mondhygiënist je helpt om oud te worden met je eigen gebit?
- Een gezonde mond een bijdrage levert aan een gezond lichaam?

Genoeg reden om eens een afspraak te maken bij Medi-Mondzorg Mondhygiënist!



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



NU OOK BIJ MEDI-MONDZORG MONDHYGIËNISTEN... TANDEN BLEKEN

Een fris, schoon en gezond gebit, wie wil dat nu niet? Daarom is het verstandig om regelmatig een bezoekje te brengen aan de mondhygiënist. Mensen uit Zaandam en omstreken kunnen hiervoor terecht bij Medi-Mondzorg Mondhygiënist, gevestigd in Gezondheidscentrum Zaandam Oost aan de Heijermansstraat 143A in Zaandam.

In eerste instantie staat bij ons de gezondheid van het gebit voorop, maar wij krijgen steeds vaker de vraag of het gebit ook witter kan. Er zijn heel veel methodes om je gebit witter te maken, maar daar zijn ook heel veel schadelijke materialen bij. Het is dus altijd verstandig om dit via uw tandarts of mondhygiënist te doen. Na lang onderzoek hebben wij een bleekmethode gevonden die veilig is en een mooi resultaat geeft.

De behandeling:

Allereerst moeten we er samen voor zorgen dat het gebit, en dan met name ook het tandvlees, gezond is en bespreken we of de bleekbehandeling voor uw gebit geschikt is. Daarna maken we afdrucken van uw gebit zodat er gepersonaliseerde bitjes gemaakt kunnen worden. Tijdens een volgende afspraak reinigen

wij het gebit en krijgt u de materialen plus de bijbehorende instructies mee naar huis om thuis in een aantal dagen het gewenste resultaat te bereiken. Het gebit zal zo'n 3 à 4 tinten lichter worden, wat na verloop van tijd wel iets terug zal lopen afhankelijk van het tandglazuur en eet-, drink- en eventuele rookgewoonten. Het mooie is dan dat het thuis met de bitjes en de bleekgel weer opgefrist kan worden.

Vergoedt de verzekering dit?

De verzekering vergoedt de bleekbehandeling niet, maar de mondhygiëne behandeling die daaraan voorafgaat wordt wel geheel of gedeeltelijk vergoed uit de aanvullende tandartsverzekering. Om patiënten te ontzorgen nemen wij het contact met de verzekeraar uit handen. Nieuwe patiënten zijn van harte welkom.

MAALTIJDEN, SNACKS & CATERING!

Het Tolhuys aan de Zaan heeft het!

Al meer dan 35 jaar staan wij garant voor catering en maaltijden van hoog niveau. En dat voor een betaalbare prijs. Kwaliteit staat bij ons altijd voorop! Daarom worden al onze producten in eigen keuken dagvers en zonder conserveringsmiddelen bereid. Voor iedere smaak en elke gelegenheid vindt u bij ons iets van uw gading (ook vegetarisch).

Maar onze service gaat verder. Naast onze snacks en complete maaltijden verzorgen wij ook feest- en receptie zaken als bediening, tafels en stoelen, bestek, decoratie en nog veel meer. Heerlijk genieten dus met leuk gezelschap van een maaltijd thuis of bijvoorbeeld een compleet verzorgde HighTea.

Alles is mogelijk, informeert u maar eens.

**BESTEL NU
VANAF DE BANK
EEN VAN ONZE
COMPLETE
MAALTIJDEN OF
HEERLIJKE
SNACKS!**



WESTZIJDE 216 ZAANDAM | 075 - 631 22 11

WWW.TOLHUYSAAANDEZAAN.NL

Liefde maakt van een huis een thuis.

Vrijdag 5 februari is het **Warmetruiendag**. Het idee is simpel: geef aandacht aan klimaatverandering door de verwarming lager te zetten en een warme trui aan te trekken.

Mannen die hun vrouw **een kus** geven in de ochtend, leven 5 jaar langer.

17 februari is het 'Doe Vriendelijk Dag'. Wees die dag een keer **extra aardig** voor je medemens. Groet de buurman! Koop een bloemetje voor je moeder! Alles is mogelijk...

Volg je hart, want dat klopt!

Vrouwen krijgen liever een A4'tje vol met woorden **recht uit het hart**, dan een kaart met alleen een naam erop.

De hand vasthouden van een geliefde of alleen al naar zijn of haar foto kijken, kan **pijn verlichten** en stress verminderen. In ieder geval het proberen waard!

Als twee lovers elkaar in de ogen staren, gaat hun **hart** in hetzelfde ritme kloppen. Je moet het wel 3 minuten volhouden.





**voor al uw
raamdecoratie!**
laat u inspireren
& adviseren in
onze showroom.

Dorpsstraat 594, 1566 EK Assendelft



vanderlaanstoffeers.nl



COLUMN/JACQUELINE BRANDES

START 2021 GOED!

met de MunayQi
CREATE methode

Negatieve gedachten en gevoelens nemen de overhand. Al een half jaar slaap je onrustig, is je geheugen slecht en ben je altijd moe. In onze huidige tijd worden geld, status, macht en uiterlijk vertoon belangrijk geacht.

Behoeft om iets te bereiken en er voor iedereen te zijn (behalve voor jezelf), omdat het lijkt dat de omgeving dit eist, sla jij op als spanning in je lichaam. Stressoren, vaak gedachten in je hoofd, zetten je regelmatig zinloos op scherp. Bijvoorbeeld bij het gebruik van het woordje 'moeten'. Of door het vastklampen aan verleden of toekomst. Maar heb jij ooit iets ervaren, gedaan, gedacht of gevoeld buiten het Nu om?

Aanvaarding van 'wat is' op dit moment is de oplossing

naar loslaten. Accepteer dat dingen niet altijd gaan zoals jij het wilt en dat er altijd mensen zullen zijn die jou niet behandelen zoals jij behandeld wilt worden. Loslaten is trouwens niet hetzelfde als opgeven. Loslaten is ontspannen. Juist dan kunnen er mooie dingen uit je handen komen, want je energie stroomt dan beter. Makkelijker gezegd, dan gedaan? Mijn tip: vraag hulp en ga van stress naar KrijgerGodinnen Power! "Onze overlevingsmodus leren loslaten in lichaam en geest helpt je zien waar het werkelijk om draait."

MunayQi Stress Transformatie Therapeut
Jacqueline Brandes





SAMEN SPORTEN IN DE BUITENLUCHT

Voor zowel beginners als gevorderden!

Vul de bootcamp checklist in!

Houd jij van:

- Sporten met plezier
- Actief bewegen in de buitenlucht
- Een uitdagende omgeving
- In groepsverband je conditie en je (spier)kracht verbeteren
- Fit en soepel worden/blijven
- Op je eigen niveau trainen
- Afwisselende en uitdagende trainingen onder begeleiding van een ervaren en professionele trainer

Meld je dan nu aan of neem eens contact op voor een GRATIS proefles!

Hanneke



Wij helpen je fit worden in Zaandam, Wormer én Assendelft!

Bootcamp Zaanstreek
06-38334512
www.bootcampzaanstreek.nl



Vraag nu
een **GRATIS**
proefles aan!

Meer dan opvang alleen!

Als pedagogisch medewerkers vinden wij het belangrijk dat kinderen en ouders zich vertrouwd en veilig voelen op het kindercentrum. Ons motto is dan ook dat wij meer bieden dan opvang alleen.

Wij zorgen ervoor dat elk kind een emotionele band heeft met de leidster van de groep. Een knuffel en een luisterend oor zijn altijd aanwezig. De nadruk ligt hier voornamelijk op de vertrouwde sfeer binnen het kindercentrum en op het coachen van kinderen. Wij werken met gekwalificeerde pedagogisch medewerkers. Onze pedagogisch medewerkers worden regelmatig bijgeschoold.

WARME MAALTIJD

Wij vinden het belangrijk dat alle kinderen de juiste voeding krijgen. Daarom houden wij ons aan de richtlijnen zoals vastgesteld door het voedingscentrum. De dagelijkse maaltijden worden klaargemaakt door de groepshulp. Zij kookt iedere dag aan de hand van het weekmenu zodat ouders weten wat de kinderen op welke dag te eten krijgen. Wij bieden dagelijks verse, warme en gezonde maaltijden aan. Het menu varieert wekelijks waardoor wij een rijk aanbod hebben. Voor de baby's worden maaltijden klaargemaakt waarin geen zout, olie en andere toegevoegde stoffen zitten.

CREATIVITEIT

Wij als medewerkers vinden creativiteit heel belangrijk en bieden daarom meerdere activiteiten aan binnen het thema. Deze activiteiten worden zowel intern als extern verzorgd. Denk hierbij aan dansles, muziekles, theater, voorleesmiddagen enzovoorts. Ook buitenspelen is een goede bewegingsmonitor voor groot en klein.



Locatie: Zaandam, Hof van Zaenden 67 | 075 - 615 22 93 | info@amirakindercentrum.nl | www.amirakindercentrum.nl
Locatie: Hoorn, Dampden 16 | 0229-702452

MET 6000+ OCCASIONS ALTIJD WAT U ZOEKT!

www.vanmossel.nl/moc



Van Mossel Exclusieve Occasions | Van Mossel Mega Occasion Centrum Goes | Van Mossel Mega Occasion Centrum Hengelo | Van Mossel Mega Occasion Centrum Leeuwarden | Van Mossel Outdoor Occasions Oisterwijk | Van Mossel Mega Occasion Centrum Tilburg | Van Mossel Mega Occasion Centrum Utrecht

Van Mossel

DAGJE UIT WK AFSTANDEN 2021



De WK afstanden, die eigenlijk eind februari plaats zouden vinden in Beijing, zijn verplaatst naar Thialf in Heerenveen. Van 11 tot en met 14 februari staat in deze schaats-tempel de 21e editie van deze Wereldkampioenschappen op de agenda. Thialf is hiermee de eerste ijsbaan die de afstandskampioenschappen voor de vierde keer organiseert. De schaatsers gaan tijdens de wedstrijden in een bubbel, om de kans op coronabesmettingen tot een minimum te beperken, en de wedstrijden worden waarschijnlijk zonder publiek gereden. De WK afstanden zijn ook meteen het slot van het internationale langebaanseizoen dat vanwege de coronapandemie veel kalenderwijzigingen heeft ondergaan. **Kijk voor meer informatie op www.thialf.nl.**

FILMPJE KIJKEN MALCOLM & MARIE

Malcolm en Marie zijn een stel dat net een filmpremière heeft bezocht. Onderweg naar huis babbelen ze over van alles en nog wat, tot ze aan de praat raken over hun voormalige partners. Een gesprek dat luchtig begint, maar al snel serieuzer en daarmee feller wordt. Sterker nog, het gesprek mondt uit in een discussie die hun relatie op het spel zet. Opkomende namen uit Hollywood, Zendaya (Spider-Man) en John David Washington (Tenet), spelen de hoofdrollen. Het drama komt van regisseur Sam Levinson, onder meer bekend van de actiethriller Assassination Nation uit 2018. **MALCOLM & MARIE is vanaf 5 februari te zien op Netflix.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ALS JE ME ZIET



Detective D.D. Warren, FBI-agente Kimberly Quincy en ontvoeringslachtoffer Flora Dane onderzoeken samen een oude zaak waar de beruchte crimineel Jacob Ness bij betrokken was. Hun zoektocht wordt al snel een stuk gevaarlijker dan ze verwacht hadden als blijkt dat de bewoners van het stadje waar ze terechtkomen duistere geheimen verborgen houden. Flora dacht altijd dat haar ontvoerder zijn geheimen mee het graf in had genomen, maar is dat werkelijk zo? Terwijl ze alle drie gevaar lopen, ontdekt Flora eindelijk de waarheid achter de man die haar leven voorgoed veranderde. **ALS JE ME ZIET van Lisa Gardner is vanaf 25 februari verkrijgbaar.**

RESET

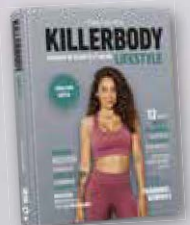
Ik hoop dat we allemaal kunnen kijken naar wat we nog wel hebben. Wij mensen zijn vaak geneigd te kijken naar wat we allemaal nog willen, waardoor we regelmatig vergeten te zien wat we hebben.

Het gaat in het leven niet alleen om krijgen wat je wilt, maar vooral ook om willen wat je al hebt. Het afgelopen jaar was voor veel mensen een ellendetrip, maar toch zijn er ook veel mooie dingen gebeurd. Zo hebben we allemaal een soort van reset gekregen. Even pas op de plaats.

We leefden daarvoor met z'n allen in een soort race waarbij het eigenlijk alleen maar over succes, werk en rekeningen betalen leek te gaan. Er zijn nog nooit zoveel jongeren met burn-outklachten geweest en een op de drie mensen krijgt tegenwoordig kanker.

Daarom geloof ik dat corona toch ook ergens goed voor is geweest. Niet alleen voor de mens, maar zeker ook voor de natuur.

Daarom mijn advies voor iedereen:
zet jezelf op nummer 1!



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM



KLEINSCHALIGE DAGBESTEDING MET EEN DOEL

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

Wij bieden dagbesteding op kleinschalige en huiselijke manier. Een veilige plek waar iedereen vanaf achttien jaar welkom is om gezamenlijk heerlijk creatief bezig te zijn. Van schilderen tot haken en van houtbewerking tot macramé. Voor iedereen hebben wij wel iets passends te doen. De dagbestedingslocatie aan de Zaanweg biedt plaats aan ongeveer 20-25 cliënten per dagdeel, verdeeld over verschillende groepen van maximaal vijf cliënten.

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

ACTIVITEITEN:

- Houtbewerking (in een afgesloten, geïsoleerde ruimte voorzien van alle benodigde apparatuur).
- Creative activiteiten met stof/wol zoals haken, naaien, breien enzovoort.
- Creatieve activiteiten met verf zoals schilderen op doek of handgemaakte woonaccessoires beschilderen.
- Samen koken, samen eten in de gezellige woonkeuken.
- Hier ook activiteiten als kranten, spelletjes enzovoort.
- Onderhouden van de winkel/etalage, prijzen van artikelen, etaleren enzovoort.
- Webwinkel/website vormgeven en bijhouden.
- Social media updaten.
- Er is een moestuin waar drie keer per week activiteiten worden uitgevoerd door cliënten die dit leuk vinden.



YDEE
Atelier



WIJ ZIJN VERHUID!
Je vindt ons op
Zaanweg 99 te
Wormerveer

Zaanweg 99, Wormerveer | 075 6151447 | info@ydeeatelier.nl | www.ydeeatelier.nl

JOUW KRULLEN IN VEILIGE HANDEN



Al ruim 20 jaar ervaring

Wij knippen al ruim 20 jaar krullend haar met de CURLSYS© kniptechniek en dankzij intensieve trainingen en jaarlijkse masterclasses zijn we inmiddels één van de weinige CURLSYS©Mastercircle Member in Nederland. Je krullen zijn bij ons dus in veilige handen.

Jouw krullen staan centraal

Niet iedere krul valt of krult hetzelfde en hiermee wordt rekening gehouden als je haar geknipt wordt. De producten die gebruikt worden tijdens een behandeling zijn afgestemd op jouw type haar en krul en op wat jij wil met je krullen (temmen of 'the sky is the limit'). Tijdens het knippen kan je al je vragen over de verzorging van je krullen kwijt bij de kapper of kapster die je knipt. Een CURLSYS©-behandeling bestaat uit wassen, knippen (eventueel met een kuur) en drogen. Lang haar neemt ongeveer 1,5 uur in beslag, kort haar duurt een kwartiertje minder.

Curly Girl Proof

We zijn op de hoogte van deze methode en hebben producten die voldoen aan de CG-eisen.

Nieuwsgierig? Kijk dan voor meer informatie en foto's op onze website. Daar kan je ook gelijk online een afspraak maken. Bellen naar de salon mag natuurlijk ook.



LEERING EN PARTNERS
GOED VERZORGD

Zuidelijk 139 | 1501 CE Zaandam | 075 616 38 75 | www.leeringenpartners.nl

Afvallen kan ook anders

Veel mensen willen afslanken, maar dat valt vaak niet mee in het drukke leven van alledag. Werk, thuis, kinderen, sport, hobby's en sociale verplichtingen bepalen vaak ook wat we eten. Even een snelle hap of gemakvoeding, goed eten en drinken schiet er dan vaak al snel bij in. Veel afslankmethodes bieden maar een zeer tijdelijke oplossing en houden het jojo-effect in stand. Dat het anders kan bewijzen de afslankstudio's van Easyslim.nu.

Sinds 1 april 2018 is Annemiek Hendrikse actief in Zaandam. Deze zeer goed bezochte studio is per 7 september verhuisd naar een prachtig nieuw pand met drie behandelkamers aan de Westzijde 156. De studio's van Easyslim.nu werken met een geavanceerd apparaat dat werkt met ultrasound en elektrostimulatie. De ultrasound techniek zorgt ervoor dat vet uit de vetcel gaat en via het lymfestelsel het lichaam verlaat. Tegelijkertijd worden met elektrostimulatie de spieren getraind. Dit gebeurt terwijl de klant ontspannen en comfortabel op een behandeltafel ligt. Een behandeling duurt ongeveer een uurtje en is geheel pijnloos en veilig.

Annemiek Hendrikse is franchisenemer van Easyslim.nu. Als zelfstandig ondernemer leidt ze haar vestiging van deze afslankformule. Zij is, samen met de twee medewerksters Diana en Patricia, verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van de vestiging. Voortdurend wordt vanuit het hoofdkantoor van de franchiseformule in Almere professionele ondersteuning en bijscholing aangeboden.

Zien wat wij voor u kunnen betekenen?

Bel of app voor een intake en proefbehandeling naar 06 10385420 of mail naar zaandam@easyslim.nu.

Nu voor maar € 49,-

BENIEUWD
WAT WE VOOR JE
KUNNEN DOEN?
KIJK DAN
EENS OP ONZE
WEBSITE!



EASYSLIM.NU

Simpel, Snel, Slank!

Easyslim.nu Zaandam

Eigenaresse: Annemiek
Hendrikse

Westzijde 156, Zaandam

0610385420

Zaandam@easyslim.nu

www.easyslim.nu/zaandam

Karin Bloemen over klussen en haar jubileum

Theatervoorstellingen hebben twee dingen met elkaar gemeen: toewijding en creativiteit. Het zijn deze twee kwaliteiten die artiesten ook tijdens de coronacrisis volop hebben ingezet. We spraken met Karin Bloemen over het afgelopen jaar en over haar toekomstplannen.

Ondanks corona is rasartieste Karin Bloemen druk bezig geweest. Zo speelde ze samen met de Old School Band een sfeerol muzikaal programma. En ook buiten het theater haalde ze nieuwe projecten van de plank. Karin quote Johan Cruijff: "Elk nadeel heb z'n voordeel." Ze heeft dan ook hard gewerkt aan een droom die ze al jarenlang koesterde, namelijk een zangstudio. Daarvoor stonden zij en haar man afgelopen zomer bij de Praxis en de Gamma, waarover ze in geuren en kleuren vertelt: "Ja, heel gênant ja. En je zag mensen ook kijken: 'Wat mot jij hier nou?!' Alsof ik anders ben dan überhaupt elk ander mens!"

Grootse jubileumshow

Ook zijn er nieuwe plannen, waaronder een grote jubileumshow. In 2023 zit Karin namelijk veertig jaar in het vak. Het moet een theatrale show worden met

mooie kostuums, humor en alle toeters en bellen. Het is nog even afwachten of alle grootste plannen door kunnen gaan nu er minder geld binnenkomt, maar ondertussen is Karin alvast bezig met een boek voor haar jubileum. "Het wordt gewoon een leuk verhalenboek over mijn werk en wat er gebeurt achter de schermen. Weet je, dat is een heel karwei, echt een naslagwerk."

'De mafste en leukste dingen gebeuren toch in het theater'

Voor dit jaar heeft Karin al genoeg ideeën en volop vertrouwen dat ook haar collega's weer met prachtige shows komen na maanden van onbedoelde rust. "Wij zijn nog veel meer nodig dan ooit om mensen een reikende hand te bieden en te verstrooien. En de mooiste, mafste en leukste dingen gebeuren toch in het theater."

'GEWOON EEN LEUK
VERHALENBOEK
OVER MIJN WERK'

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 viersterrenhotel 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!*



Mooie wenkbrauwen?

Van Hennabrows tot browshaping!

Je vindt het bij Beauty & Body Clinic

Persoonlijke aandacht en uitgebreid de tijd nemen voor al mijn klanten, dat is hoe ik te werk ga. Neem even de tijd voor jezelf met het grote aanbod behandelingen!

Leuk van mijn brede aanbod aan behandelingen is dat mensen ze ook kunnen combineren en er een compleet wellnessuitje van kunnen maken. Zelfs twee behandelingen tegelijkertijd, zoals bijvoorbeeld Size-Zero en het verven van je wimpers, behoort tot de mogelijkheden.

- Spray tan
- Wimperlift (Lashlifting)
- **Wenkbrauwen**
- Nagels & manicure
- Easy Fit
- Microblading
- Semi permanente make-up

Beauty & Body Clinic

Eigenaresse: Jennifer Bouwman
Mahoniehout 10-12 Zaandam
06-57700603
info@beauty-and-body-clinic.nl
www.beauty-and-body-clinic.nl



NU 10%
KORTING!



Dé praktijk voor u en uw kunstgebit!

Feiko Brugman maakte via zijn schoonvader, oprichter van Prothista, kennis met het vak van tandprotheticus. Hij werkte hier zes jaar lang met veel plezier, maar besloot toen zijn horizon te verbreden. In 2010 startte hij zijn eigen tandtechnisch laboratorium in Wormerveer. In 2014 keerde hij terug op het oude nest en nam hij het stokje over van zijn schoonvader.

Mede dankzij zijn gedrevenheid en het gebruikmaken van de nieuwste ontwikkelingen in de markt, waaronder 3D-techniek, is Prothista anno 2021 nog steeds een groeiende en bloeiende praktijk.

Het team van Prothista Brugman bestaat – naast Feiko – uit een backoffice-manager/directie assistent, receptioniste, tandtechnicus en mondhygiëniste. Je kunt bij Prothista Brugman terecht voor alle uitneembare kunstgebitconstructies. “Hierbij kun je denken aan volledige kunstgebitten, al dan niet op implantaten, maar ook aan gedeeltelijke kunstgebitten van kunststof of deels van metaal (frames). Circa tachtig procent van ons werk betreft gebitsprothesen op implantaten.”

Hoe gaat Feiko precies te werk? “Wij zien de patiënt meerdere malen in onze praktijk en vooral tijdens het eerste gesprek probeer ik een zo goed mogelijk beeld te krijgen van de wensen van de patiënt. Door op een ongedwongen manier met

elkaar in gesprek te gaan leer ik de persoon tegenover mij goed kennen in de korte tijd die we elkaar zien. Wat ik maak bepaalt voor de komende vijf jaar het uiterlijk en het zelfvertrouwen van degene die voor me zit. Pas als de patiënt tevreden is, is het eindproduct een succes.”



Vlietsend 9b, Krommenie | 075-6707636 | info@prothista.nl | www.prothista.nl



My Valentine

We blijven nog steeds thuis, maar dat betekent niet dat we Valentijnsdag aan ons voorbij laten gaan. Voor jou de mooiste rode Valentine beauty gifts om iedereen van wie je houdt mee te verrassen, inclusief jezelf...

1. Stronger With YOU Absolutely (for him) van Emporio Armani, vanaf € 81,- www.armanibeauty.com
2. Kiss Kiss Tender Matte 775 van Guerlain, € 40,- www.guerlain.nl
3. Rose Shower Oil van Aromatherapy Associates, € 33,- www.babassu.nl
4. Lingerie setje van Chantelle, BH € 79,95, Broekje € 39,95 www.chantelle.com
5. Scented candle Baies van Dyptique, vanaf € 34,- www.skins.nl
6. Cinnamon Mint Toothpaste van Marvis, € 9,10 www.celeste-parfums.nl

7. Rouge Smoking van BDK Parfums, € 150,- www.retreat.nl
8. Kure Bazaar Nagellak Masai, € 17,50 www.shizo.nl
9. Si Passione Intense Eau de Parfum van Armani, vanaf € 78,- www.debijkorf.nl
10. ROUGE van COMME des GARÇONS, € 145,- www.debijkorf.nl
11. Tas Crossbody van The Little Green Bag, € 119,95 www.thelittlegreenbag.nl
12. Moon Masterpiece Powder Lipstick van Mac Cosmetics, € 20,50 www.maccosmetics.nl

Vrijgezel Alex stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Jij reageert toch ook?



Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor: Alex Jongerden.

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

“Hoe mijn vrienden mij zouden omschrijven? Als een leuke vent met wie het altijd gezellig is, denk ik. Met mij erbij is het in ieder geval nooit saai.” En dat blijkt ook wel als Alex enthousiast zijn verhaal vervolgt. “Ik houd wel van wat humor op zijn tijd. Daarnaast ben ik meestal wel te porren om op pad te gaan, al is het gewoon maar even gezellig naar de kroeg met vrienden.”

Je zou Alex kunnen omschrijven als een sociaal dier. Ook van een toekomstige partner zou hij het fijn vinden als zij lekker sociaal is. “Natuurlijk is het mooi meegenomen als ze er leuk uitziet, maar daarnaast vind ik het belangrijk dat een vrouw inhoud heeft zodat we ook een goed gesprek kunnen voeren, niet te materialistisch is en ook haar eigen leven heeft naast ons leven samen. Respect hebben voor elkaar, elkaar accepteren hoe we zijn en elkaar ook vrijlaten als we even ons eigen ding willen doen, dat hoort er voor mij ook bij.”

Alex zoekt

de liefde van zijn leven!

Maar het allerbelangrijkste is volgens Alex dat er meteen een goede klik is. “Je moet een goed gevoel bij elkaar hebben.” Die klik moet er overigens niet alleen zijn met Alex zelf, maar ook met zijn vrienden en natuurlijk met zijn twee zoons (van zestien en achttien). “Anders werkt het niet. Maar zo moeilijk zijn ze niet hoor”, voegt hij lachend toe.

Nog wat weetjes over Alex: “Ik houd van sport en ben groot fan van Ajax. Ik vind het niet alleen heerlijk om zelf te sporten, maar ook naar sport kijken doe ik graag. En dan is er nog de muziek. Mijn vader is muzikant, dus de liefde voor muziek heb ik al van jongs af aan meegekregen, vooral de muziek van Elvis Presley spreekt mij erg aan. Geef mij een microfoon en ik breng al zingend elk feestje op gang. Ik zei het toch al, met mij is het nooit saai!”



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaaild worden naar alexjongerden@gmail.com
📍 www.facebook.com/alex.jongerden





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

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

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

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

Focus op pizza

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

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

Begrip in Zaandam

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

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



Voor de échte pizzaliefhebber!

de **Pizza**
bakkers

PIZZA & PROSECCO

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

Ben jij een Beauty Professional?

Dan is KUO'S Professional echt iets voor jou! KUO'S Professional is een gerenommeerd Spaans cosmeticamerk. Een bijzonder merk dat zich niet alleen richt op de huidverbetering, maar op alle aspecten van de uiterlijke verzorging. Met KUO'S Professional is het gebruik van meerdere merken verleden tijd.

KUO'S Professional heeft alles om een salon te kunnen starten of uit te breiden. Denk aan gezichts-, lichaams-, voet-, hand-, nagel-, sport- en zonproducten!

KUO'S Professional maakt en levert producten die uit natuurlijke en plantaardige ingrediënten zijn ontwikkeld. KUO'S Professional staat voor:

- zichtbaar en langdurig resultaat
- 100% vegan
- 100% parabenenvrij
- 100% natuurlijk
- 100% dierproefvrij

KUO'S Professional is hét exclusieve merk voor jouw salon!

Heb je interesse in ons merk of wil je het testen, neem dan contact op met Lia, Joyce of Bianca.

Boerhaaveweg 95
3401 MN IJsselstein
www.auricskincare.nl
contact@auricskincare.nl
030-761 25 70

AURIC
SKINCARE



Verleid jouw *Valentijn!*

14 februari, Valentijnsdag. De dag waarop we de liefde vieren. Heb je misschien een spannende (online) date? Of ga je dineren met jouw grote liefde? Op deze dag wil jij er sowieso op je allermooist uitzien. Bruist geeft make-up ideeën voor Valentijnsdag om verliefd op te worden!



Bij Valentijnsdag denk je automatisch aan rode lippen, want rood is de kleur van liefde en passie. Rode lippen zijn sexy en stralen zelfverzekerdheid uit. Combineer jouw opvallende lippen met rode nagels om het effect nog meer te versterken. Wedden dat de date tegenover je naar je blijft staren?

Je kunt ook kiezen voor een natuurlijke basis met lange, verleidelijke wimpers. Dan hoeft je bijna niet meer te flirten, want je wimpers doen al het werk voor je. Een lichte smokey eye (de perfecte 'slaapkamerogen') is altijd verleidelijk voor op een date. Kleur zowel de oogleden als de waterlijn in met oogpotlood en dep een klein beetje bruine oogschaduw boven én onder de ogen. Krijg jij geen indrukwekkende wimpers met alleen mascara? Voeg dan enkele nepwimpers toe voor een dramatische oogopslag.

Heb je deze Valentijnsdag geen romantische (online) date in je agenda staan? Vier de liefde dan met een vriendin, want waar zouden we zijn zonder hen? Zoek je als verrassing nog een leuk cadeautje? Ga dan voor een mooie rode lippenstift, gecombineerd met dezelfde opvallende nagellak. Want die romantische date gaat er vast ooit van komen en dan zijn jullie mooi voorbereid!

Op www.nederlandbruist.nl vind je verschillende ondernemers die je kunnen helpen om indruk te maken op jouw Valentijn.

Scoor een nieuwe outfit & steun een goed doel

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

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

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

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



Bestforlast Kidsfashion

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

Jouw diëtist in de Zaanstreek!

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



Stay2Balance
Diëtistenpraktijk

06-18168602 | Westzijde 11A, Zaandam
(bij Luciano's Kapsalon)
Purmerend: uw diëtist aan huis
www.stay2balance.nl
Facebook: Diëtistenpraktijk Stay2Balance

BRUIST

Strooi
liefde in het rond
in plaats van
confetti



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

new beginnings

ANTI
AGING
CENTER

Sylvia
van
Kuijk

Doe mee met de

WEIGHTLOSS CHALLENGE

val **10%** af in 25 dgn
meer energie, betere weerstand en
véél minder kilo's op de weegschaal

075 642 3332

www.sylvia-vankuijk.nl/afvallen.html

DEZE SIMPELE TIPS
KUN JE VANDAAG NOG
TOEPASSEN!



*Nieuwe lamp
in trendy goud*



*Ander kleurtje
op de muur*

Lekker bont



*Meer levend
groen in huis*

Snelle make-over voor je *interieur*

Er komt een moment dat je de inrichting en de kleuren in je huis een beetje zat bent. Dan is het de hoogste tijd voor een make-over! Bruist geeft je enkele tips en tricks waarmee je jouw huis op een eenvoudige manier kan (re)stylen.

Eigenlijk is het heel eenvoudig om je interieur met de seizoenen mee te laten veranderen. Koop een paar nieuwe kussens voor op de bank, of een lekker warm kleedje, pas de kleuren van je kaarsen en bloemen aan en voilà: je hebt een andere sfeer in huis die helemaal past bij het huidige seizoen. Heb je een favoriete trendkleur? Kies deze kleur dan als basis en laat deze terugkomen in alle accessoires die je wilt vervangen. Probeer de accessoires in verschillende nuances van deze kleur te vinden. Zo combineert okergeel mooi met goud en cognac en houd je rust in je interieur.

Vers kleurtje

Met een nieuw likje verf op je wanden creëer je in no-time een heel andere sfeer. Kies diverse kleurstenen uit, bevestig ze op de muur en bekijk het van een afstand. Overdag is de beste tijd om de kleur te beoordelen, maar check de kleur vooral ook 's avonds. Bij kunstlicht zien de kleurstenen er weer heel anders uit. Tip: je hebt handige verfstesters die je

op een stuk papier kunt rollen en daarna op de muur plakt. Het voordeel van een los papier is dat je het op verschillende plaatsen in je kamer kunt bekijken.

Decoratie

Ben je tevreden met je inrichting maar mis je toch wat sfeer, voeg dan planten toe aan je interieur. Veel (kleinere) planten bij elkaar is de laatste trend. En daar heeft iedereen wel ruimte voor in zijn kamer. Geen groene vingers? Kies dan voor vetplanten en cactussen, deze hebben weinig verzorging nodig. De laatste tijd zie je veel grote planten op pootjes, wat voor een speels en luchtig effect kan zorgen.

Waar vroeger één schilderij boven je bank hing, zie je tegenwoordig steeds meer een verzameling van dingen. Of koop zo'n mooi open rekje waar je jouw favoriete accessoires op kunt presenteren. De trend is dat je decoratie niet in het midden van de muur hangt, maar meer naar links of rechts. Dat geeft net iets meer speelsheid in je kamer.

Nog meer tips en tricks nodig? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



Harmonie voor
innerlijk en **uiterlijk**

Manicure / Pedicure | Diverse massages | Wishlashes
Voetreflexologie | Wimperlifting
Ontharen | Acnebehandeling

Alle behandelingen worden aangepast aan uw wensen.

Benieuwd wat we voor u kunnen betekenen? Kijk dan eens op de website!



Boschjesstraat 75, Koog aan de Zaan
0642011938 | [f](#) [i](#) [@de_kroonopschoonheid](#)
www.dekroonopschoonheid.nl | info@dekroonopschoonheid.nl

Kwaliteitsgaren
voor lage prijs 



Voor ieder wat wils!

Dan bent u bij ons aan het juiste adres. Ons acrylgaren is al te verkrijgen vanaf € 1,- en in meer dan 45 kleuren.

Zaanse Mantelzorg
pas

De Hobbyvlinder

Pluimgraaf 16, Assendelft
info@dehobbyvlinder.nl
www.dehobbyvlinder.nl

Heerlijk eerlijk eten
in een authentieke setting

DAGHAP
€ 11,50
WOENSDAG EN
DONDERDAG

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

Open voor lunch, borrel en diner
Maandag: gesloten
Dinsdag, woensdag en donderdag: 11.00-23.00 uur
Vrijdag en zaterdag: 11.00-01.00 uur
Zondag: 16.00-23.00 uur



Eetcafé De Herinnering
Zaanweg 93-94 | Wormerveer | 075-6153630

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

Leef vanuit *liefde*

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

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

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

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl



Foto Youri Claessens

Een *romantische* Gateau Chaud

Ook in februari ben je wellicht nog hard aan het werk om die goede voornemens intact te houden. Maar op Valentijnsdag mag jij samen met je partner genieten van een lekker toetje! Een Gateau Chaud - een warm chocoladetaartje - is een heerlijke afsluiter van een romantisch diner voor twee.

2 PERSONEN - 1 UUR

INGREDIËNTEN

Voor het chocoladebeslag

- 3 eieren
- 75 g suiker
- 180 g boter + extra
- 180 g pure chocolade
- 75 g bloem

Voor de ganache

- 75 ml slagroom
- 50 g pure chocolade
- 10 g boter

Voor het wittechocoladekruim

- 100 g witte chocolade
- 1 mespuntje zout

BEREIDING

Klop voor het chocoladebeslag de eieren en suiker luchtig met een garde of mixer. Smelt de boter en los hierin de chocolade op. Meng het chocolademengsel door het eimengsel. Zeef de bloem erboven en meng het geheel. Doe het beslag in een spuitzak.

Breng voor de ganache de slagroom aan de kook en giet deze op de chocolade. Meng tot een gladde massa. Voeg de zachte boter eraan toe. Laat afkoelen en vorm de ganache tot bolletjes. Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet (ovenvaste) espressokopjes in met boter, spuit ze tot de helft vol met chocoladebeslag, leg er een bolletje ganache in en vul de kopjes verder tot drie vierde. Bak de taartjes circa 10 minuten in de oven.

Nog meer genieten? Voeg dan deze heerlijke wittechocoladekruim toe. Verlaag de oventemperatuur tot 170 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Verspreid de witte chocolade erover, plaats de bakplaat in de oven en karamelliseer de witte chocolade licht. Laat afkoelen en draai tot kruim in een keukenmachine met een mespuntje zout. Strooi het gekarameliseerde wittechocoladekruim rondom de chocoladetaartjes op het bord.



PUZZELPAGINA



Geniet jij er ook zo van? Die huiselijke warmte, met de verwarming een standje hoger, de kachel aan of lekker onder een dekentje? Lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist. Los de puzzels op én maak kans op deze leuke prijzen.

1			7	5			3
5	2			4	○		1 8
4							2
	7	4				8	2
○	9						6
	6	1				3	5
9							7
7	4			3	○		8 6
6			4	9			5

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-8-8**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand valentijn. De oplossing van vorige maand was **anders**.

Maak kans op deze

rugzak

t.w.v.

€ 49,95



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

-ur+z+🔍-i

-b+🔦-lamp

k+😊a=t -er+j

h=g m=v d=p

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 maart de oplossing in op onze site: www.zaanstreekbruist.nl

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

p u z d v v h q g m
r r d h n p y f o a
d d z k n e s s a w
j d q z i e k e e b
a n i r k z a c h t
q e j u e g r x a g
t a b l o e s e m i
y l w g c r x w p i
g m i u h c s i l a
m m a a h c i l b w

perzik	zacht
zeep	aroma
wassen	schuim
lichaam	bloesem

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 maart de oplossing in op onze site: www.zaanstreekbruist.nl

Gratis waardebepaling

Inzicht in de waarde van je huis

Overweeg je je huis te verkopen, of heb je zelfs al gerichte plannen? Maar heb je nog geen idee wat de waarde van je woning op dit moment is? Stop met het je af te vragen en laat ons een gratis waardebepaling doen.

Zo werkt het

Tijdens een waardebepaling lopen we samen door je huis en aan de hand van een marktanalyse kunnen we een goede indicatie geven van de marktwaarde. Zo weet je precies waar je aan toe bent. Wil je inderaad je huis verkopen? Dan kan Stuurman & Stuurman Makelaars Taxateurs je daarbij helpen. Wij leggen je graag onze verkoopstrategie uit.

Een vrijblijvende waardebepaling laten doen?

Bel ons! Wij vertellen je graag en vrijblijvend meer over de mogelijkheden.