

DE ZAANSTREEK 

MAART 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBUIST.NL

B R U I S T

15 jaar
Bruist!

Stef Bos

'Mensen hebben
de behoefte om
geraakt te worden'



Het knippen van krullend haar... ... een vak apart

Ervaar
het zelf!

Als je krullen hebt, dan heb je waarschijnlijk al ondervonden dat het knippen van je haar een uitdaging kan zijn. Wordt het op een 'krulonvriendelijke' manier geknipt, dan kan je na afloop pluizend haar hebben of krullen die niet meer mooi bundelen. Het knippen van krullen is een vak apart en laten wij daar nu juist in gespecialiseerd zijn!

Wij knippen al ruim twintig jaar krullend haar met de CURLSYS® kniptechniek en de bijbehorende gepatenteerde scharen. Deze revolutionaire kniptechniek, waarbij het haar per bundel geknipt wordt, is bedacht en verder doorontwikkeld door Brian McLean. Dankzij intensieve trainingen en jaarlijkse masterclasses zijn we inmiddels één van de weinige McLeanCURLSYS® Mastercircle Members in Nederland. Een groot aantal van onze klanten is fan van deze techniek en rijdt er graag een flink stuk voor om. Je krullen zijn bij ons dus in veilige handen!

De ene krul is de andere niet

Bij een CURLSYS®-behandeling wordt gekeken wat voor soort krul je hebt en wat deze nodig heeft om het best tot zijn recht te komen (ondersteuning, lucht, volume et cetera). Na een CURLSYS®-behandeling zullen je krullen beter blijven zitten, minder pluizen en makkelijker hanteerbaar zijn. De producten die tijdens de behandeling gebruikt worden zijn ook afgestemd op de soort krul die je hebt.

Inbegrepen bij de behandeling

Kom je voor het eerst, dan wordt eerst gekeken hoe je krullen vallen als je haar droog is en wordt gevraagd wat je wensen zijn. Vervolgens wordt je haar gewassen met een krullenproduct dat bij jouw haar past. Daarna begint het knippen. Tijdens de behandeling kan je al je vragen over de verzorging van je krullen kwijt aan de kapper of kapster die je knipt. Aan het einde van de behandeling wordt je haar gedroogd en geven we je tips over hoe je het best met je krullen om kan gaan.

Curly girl

Ben je een curly girl? Dan kan je gerust langskomen. We zijn op de hoogte van deze krullenmethode en gebruiken onder andere de CG-producten van Giovanni, Aunt Jackie's en As I am.

Nieuwsgierig? Kijk op onze website voor meer informatie, foto's en het maken van een afspraak
www.leeringenpartners.nl/kapsalon/curlsys/



LEERING EN PARTNERS
GOED VERZORGD

Zuiddijk 139 | Zaandam | 075-6163875 | www.leeringenpartners.nl



Houwast en troost

Na het overlijden van uw geliefde naaste komt er enorm veel op u en uw familie af. Onder deze omstandigheden is helder denken en juist handelen niet altijd eenvoudig. Maar u wilt uiteraard wél de regie in handen houden.

Hier ligt onze taak: wij helpen met zorg op maat en met praktische ondersteuning waar nodig. Wij luisteren naar uw wensen en ideeën, denken mee en geven suggesties. Het spreekt voor zich dat wij openstaan voor alle religies, culturen en eigen (spirituele) invulling. Wij nemen zorg uit handen en creëren rust, zodat u weloverwogen keuzes kunt maken.

VRIJWEL ALLES MOGELIJK

Een bijzondere kist of een mooi baarkleed, livemuziek, een originele grafsteen, aandacht voor kinderen, een verrassende locatie, sober of juist geheel in stijl, een openbaar afscheid of in besloten kring. Langzaam maar zeker krijgt de uitvaart de gewenste vorm. Nu de uitvaarten weer in een kleine kring moeten plaatsvinden, is het mogelijk een liveverbinding te maken op locatie, zodat belangstellenden thuis mee kunnen kijken. Ook een opname laten maken van de plechtigheid behoort tot de mogelijkheden. U kunt er ook voor kiezen om de plechtigheid in besloten kring te houden en op een bijzondere datum een herdenkingsdienst te organiseren.

Tip: nodig een nabestaande uit voor een wandeling, kopje koffie of voor een etentje, dit is ook zeer waardevol.

ZONDER LIEFDE IS ER GEEN ROUW

Liefde zorgt voor een plek in hoofd en hart. Juist uw liefde maakt het verlies zwaar en daardoor is het hard werken. U beseft dat u dat wat u hebt verloren mist, iedere dag, iedere minuut, iedere seconde. Of het nu uw baan is, een kind dat uitvliegt of een dierbare naaste die overlijdt.

MIJN LIEFDEVOLLE SUGGESTIE VOOR UW ROUWPROCES

Schrijven maakt vrij. Met uw pen op papier legt u een verbinding tussen hart en hoofd en wanneer u schrijft, komen de woorden als vanzelf. Het papier heeft geen oordeel. Het is leeg en aanvaardt de inkt van uw verdriet. Om u te helpen bij uw rouwproces heb ik het boek 'Rouw is... hard werken' gemaakt. Het is geen leesboek. Het is een verwerkingsboek. Het geeft ruimte aan emoties en verdriet.

U kunt erin schrijven wat u wilt:

- Uw verdriet
- Uw vreugde
- Uw herinneringen
- Uw belevissen

Het boek is ook te koop om weg te geven.



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





Inhoud

8



22

36

23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Carly Pastoors
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BZ Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BZ Nederland Bruist
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.**



Sneeuw, kou, regen, gure wind... we hebben het allemaal voor de kiezen gekregen deze winter. En wat hebben we prachtige winterse foto's voorbij zien komen. Wij zitten echter al met het voorjaar in onze bol. Want de twintigste begint echt alweer de lente en... Bruist viert deze maand haar 15-jarig jubileum. Je leest er alles over verderop in dit magazine.

Bruisende lezer,

Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Laten we hopen dat de zon niet alleen letterlijk gaat schijnen, maar dat we het met z'n allen ook figuurlijk weer een stuk zonniger in gaan zien. Alles lijkt immers een stuk minder zwaar als het zonnetje schijnt en we de dikke lagen winterkleding van ons af kunnen pellen.

De bruisende ondernemers in jouw regio doen er zeker ook alles aan om het spreekwoordelijke zonnetje in huis te zijn. Vol frisse voorjaarsmoed staan zij weer klaar om jou zo goed mogelijk van dienst te zijn. Hoe ze dat doen? Dat lees je uiteraard in deze nieuwste editie van Bruist. En vergeet niet: na regen komt zonneschijn!

Veel leesplezier
René Moes

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

Wandelen doet wonderen!

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie verminderen. Het kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus trek de stoute (wandel)schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts dertig minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van tien minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam. Je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Met een uur stevig doorlopen (vijf kilometer per uur) verbrand je ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, kan in twee maanden tijd ruim een kilo kwijtraken zonder al te veel extra inspanning.

Bij het wandelen gebruiken we spieren en belasten we botten en kraakbeen. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor inslapen en doorslapen beter zullen gaan. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

Weerstand

Wandelen verbetert je stemming, maar dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het algemeen.

Lichaamsbeweging wordt bij een depressie steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

Samen of alleen

Wandel jezelf fit, gezond en gelukkig! En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in welk tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin een lange (bos-)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te kletsen, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

Goede (wandel)schoenen nodig of iemand die je een steuntje in de rug geeft?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

ERVAAR OOK
HET POSITIEVE
EFFECT VAN
WANDELEN

Haarstylist & Erkend Haarwerker

Of u nu komt voor een nieuwe coupe of een mooie pruik of haarstuk, bij All Shades is iedereen welkom. "Het is mijn passie om al mijn klanten tevreden en met een lach op hun gezicht weer naar huis te laten gaan", aldus eigenaresse Natasja Loswijk.

Het verhaal start in 2000 als Natasja haar kappersdiploma behaalt. "Destijds ben ik meteen als hairstylist in een salon gaan werken waar ik veel mensen ontmoette met verschillende soorten haarproblemen. Ik vond het heel bijzonder om deze mensen te mogen helpen. Daar wilde ik meer mee gaan doen..."

Erkend Haarwerker

En het bleef voor Natasja niet bij slechts een goed voornemen. "Omstreeks 2012 ben ik begonnen met het maken van pruiken. Daarna volgden nog diverse opleidingen en cursussen en sinds 2019 mag ik mijzelf Erkend Haarwerker noemen." Een titel waar ze met recht heel trots op is. "Als haarwerker help ik mensen aan een mooie, goed passende pruik die natuurlijk oogt en fijn zit. In veel gevallen gaat dit om mensen die bijvoorbeeld door ziekte of medicijngebruik last hebben van

haaruitval en/of kale plekken." All Shades is aangesloten bij diverse zorgverzekeraars waardoor vergoeding mogelijk is. Ook kunt u er terecht voor diverse black hair pruiken. "Van losse krullen tot afro kinky, alles is mogelijk. Laat ons gerust uw wensen weten zodat wij samen op zoek kunnen gaan naar een pruik of haarstukje die aan u wensen voldoet en binnen uw budget past."

Hairstylist

Naast het maken en leveren van pruiken en haarstukjes is Natasja als hairstylist nog steeds zeer actief. "Iedereen is welkom om bij mij in de kappersstoel plaats te nemen, van afro tot Europees haar. De klant is koning, daarom neem ik voor elke klant altijd uitgebreid de tijd. Ben je benieuwd of ik ook iets voor jou kan betekenen? Informeer dan eens naar de mogelijkheden of maak meteen een afspraak."



VAN LOSSE
KRULLEN TOT
AFRO KINKY



Eigenaar: Natasja Loswijk
A.F. Savornin Lohmanstraat 2, Zaandam
06-87251637
info@allshades.nl
www.allshades.nl



WANDELEN DOET WONDEREN

LOWA produceert hoogwaardige outdoorschoenen door de liefde voor de natuur te combineren met innovatieve technologieën. Het merk staat al sinds 1923 garant voor de beste pasvorm, optimaal comfort en de hoogste kwaliteit. LOWA garandeert veiligheid en duurzaamheid en sluit geen compromissen bij het uitkiezen van de materialen.

www.lowa.nl



OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De olie verwerkt de huid met vocht en geeft haar een natuurlijke glans. De gelachtige olie heeft geen factor, is licht en verfrist de huid met een delicate tropische geur. Ook als de zon niet schijnt is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.

www.hawaiiantropic.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



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

win

Laat de zon maar komen!

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.**

PROEF DE ZON

Love Song is een frisse en geurige, zalmkleurige pinot noir. De subtiel mousserende rosé wijn uit 2018 is heerlijk als aperitief, bij vers fruit of een salade met aardbeien en brie. De wijn is bijzonder van smaak met veel fruit en komt uit de West-Kaap in Zuid-Afrika. Deze regio staat bekend om haar hoge kwaliteit wijnen.

www.wijnwinkellenord.nl



VOOR NACHTEN VOL PASSIE

Deze webwinkel is gevuld met heel veel spannende dingen voor in de slaapkamer. Neem gerust een kijkje, start met de voorpret en bestel snel voor heerlijk genot tussen de lakens!

www.kissandplay.nl

Kiss & Play
Voor nachten vol passie



STEEL DE SHOW

Deze Union classic is nu voor dames verkrijgbaar in een prachtige, lichtblauwe kleur! Het slanke aluminium frame is ijssterk en maakt de Flow tot een stevige stadsfiets, met bagagedrager en fraaie stalen spatborden. De Flow kan geheel naar jouw wensen worden geleverd, van terugtraprem tot een 7-speed met handremmen. www.union.nl

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!



Ontspannen en genieten bij **BOUTIQUE HOTEL No.43**

Wij zijn nog steeds te boeken als je er toch even uit wilt. Alle kamers zijn voorzien van een bureau zodat je hier eventueel ook rustig zou kunnen werken.



Kim Winterink Zweers | Manager
T: +31 (0)6 39 13 22 44
A: Stationsstraat 43, 1541 LG, Koog aan de Zaan
www.boutiquehotel43.com

Het mooie van **wandelen** is dat je het altijd en overal kan doen.

Hoe lang of kort je ook loopt, je **verslaat** altijd iedereen die op de bank blijft liggen!

Wandelen is goed voor het **geheugen**.

Het is belangrijk dat je je hoofd in drukke tijden regelmatig leegmaakt. Begin met een **braindump**: schrijf je gedachten op in een dagboek. Gedachten in je hoofd zijn namelijk chaotisch, maar op papier zijn ze te overzien.

Je kunt je hoofd ook leegmaken met de kracht van **ademhaling**.

Feng shui spreek je uit als fang sjweej.

Samen wandelen is **romantisch**. Hoog tijd dus om in het **weekend** samen eindeloze strandwandelingen te maken.

Het is belangrijk om van **bewegen** een onderdeel te maken van je dagelijkse activiteiten: de trap in plaats van de lift en op de fiets naar werk, school of winkel.





BRUIST

BESTAAT *15 jaar*

EN SLAAT VLEUGELS VERDER UIT

In maart 2006 kwam voor de eerste keer het magazine Breda Bruist uit. Het was meteen de start van uitgeverij Nederland Bruist. Ondernemers-echtbaar Marcel en Lea Bossers staat aan het roer van Bruist. Deze maand, maart 2021, bestaat Bruist 15 jaar. Marcel blikt terug en kijkt vooruit.

Je herkent Bruist aan het unieke vierkante formaat, de kleurrijke covers en sfeervolle uitstraling. De uitgaven liggen doorgaans in diverse winkels, wachtruimtes en andere locaties waar veel mensen komen. Op dit moment worden de magazines meer huis-aan-huis verspreid, maar zodra het weer kan liggen ze op de vertrouwde punten.

Inmiddels is Bruist een multimediaal platform, maar de nadruk ligt nog steeds op print. Daar ziet Marcel altijd nog voldoende groeikansen. "De afgelopen 15 jaar zijn de edities van Bruist enorm gegroeid: naar maandelijks 38 regio's, waarvan 3 in Spanje, 5 in België en 30 in Nederland. Veel uitgevers stoppen met print, maar bij Bruist komen er elk jaar nieuwe edities bij. Tegen de stroom in dus."





15 jaar

De eerste...



...en de huidige cover!

“Bruist is bedacht door een eigenaar van een cafetaria in Breda”, vertelt Marcel. “Hij wilde adverteren, maar vond de bestaande media niet geschikt. Daarom begon hij met een eigen magazine dat helemaal gericht was op lokale ondernemers en leuke tips uit hun stad.”

Beginjaren

Bruist werd meteen een eclatant succes en de toenmalige eigenaar en bedenker maakte er een franchiseformule van die in de beginjaren zorgde voor een mooie groei in diverse steden. Marcel Bossers werkte in 2007 voor BN DeStem en merkte dat Breda Bruist een geduchte concurrent was van deze krant als het ging om adverteren. Toen hij erachter kwam dat Bruist een franchiseformule was, werd de ondernemer in hem wakker.

Liefde

Marcel kocht in 2008 in eerste instantie vijf Bruist-regio's, maar al in 2009 nam hij de gehele formule over. Het aantal regio's groeide verder en er kwam een eigen salesteam. In 2012 besloot hij te stoppen met de franchiseformule en alleen nog maar eigen edities uit te brengen. Vervolgens kwam 2013, het jaar dat Marcel de liefde van zijn leven ontmoette, Lea. Zij werd al snel betrokken bij Bruist. Marcel zegt: “Met haar ervaring op het gebied van organisaties, heeft ze er mede voor gezorgd dat er een betere structuur in de organisatie kwam. Daardoor heb ik mij extra kunnen focussen op sales. Ook zijn we begonnen met een abonnementenformule voor onze adverteerders.”

100 edities

Het ondernemersechtpaar heeft de ambitie om snel door te groeien naar 50 maandelijkse edities en dan naar 100 maandelijkse edities. Deze zomer staat bijvoorbeeld Torremolinos Bruist in de planning, de derde Spaanse editie. Marcel: “Zo'n groei kan alleen lukken als onze huidige adverteerders tevreden zijn en blijven. Eind 2020 zijn we daarom begonnen met het nog meer ontzorgen van onze klanten. We bedenken nu kant-en-klare campagnes voor hen. Dit wordt zeer positief ontvangen. Ondernemers, vooral uit het MKB, kunnen zo op de juiste manier adverteren waardoor hun naamsbekendheid groeit.”

Sales Academy

“Dit jaar zijn we gestart met onze Sales Academy”, vertelt Marcel vol passie. “In een intensief traject van zes maanden leren we commerciële talenten hoe het vak 'verkopen' in elkaar zit, met als doel een baan in de buitendienst bij Bruist. In januari 2021 zijn we met de eerste groep aan de slag gegaan en vanaf mei komt er een nieuwe lichterling.” Ook stagiaires krijgen de kans om in dit traject mee te gaan met uitzicht op een baan als junior media adviseur.

Met een groeiend, krachtig team van op dit moment 35 medewerkers, gaat Nederland Bruist vol vertrouwen de toekomst tegemoet. Trots gaan Marcel, Lea en team Nederland Bruist op naar 15 nieuwe bruisende jaren. En op naar 100 edities Bruist per maand.

Bezoek ook
www.nederlandbruist.nl en
www.belgiebruist.be



EHS Plug-in Hybrid

€ 34.990



www.vanmossel.nl/mg

Van Mossel

DAGJE UIT KEUKENHOF



De geschiedenis van de Keukenhof gaat terug tot de vijftiende eeuw toen gravin Jacoba van Beieren groente en fruit uit het Keukenduin haalde. In 1641 werd kasteel Keukenhof gebouwd en het landgoed groeide uit naar een oppervlakte van ruim tweehonderd hectare. Twee landschapsarchitecten richtten in 1857 de tuin rondom het kasteel opnieuw in en in 1949 ontstond het plan om hier een tentoonstelling van voorjaarsbloeiende bloembollen te organiseren. Het lentepark Keukenhof was een feit. In 1950 ging het park voor het eerst open en het was direct een succes. Van 20 maart tot en met 9 mei vindt alweer de 72e editie plaats met als thema: a world of colours

De verkoop van tickets gaat via www.keukenhof.nl. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en geldig op een vaste datum in een vooraf vastgesteld tijdslot.

FILMPJE KIJKEN BULADÓ

De elfjarige Kenza woont samen met haar vader Ouirra en opa Weljo op een autosloperij in de binnenlanden van Curaçao. De twee mannen zijn elkaars tegenpolen: Ouirra is een kordate, rationele politieagent, terwijl Weljo zich identificeert met de oorspronkelijke bewoners en de spiritualiteit van het eiland. Wanneer de relatie tussen Ouirra en Weljo steeds verder op de spits gedreven wordt, zoekt Kenza naar haar eigen weg tussen de twee uitersten. Geleidelijk stelt ze zich steeds meer open voor de mystieke en geruststellende tradities van haar opa. **BULADÓ is vanaf 5 maart te zien op Netflix.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE THERAPEUT



Eindelijk komt de wens van Alice en Leo uit: ze nemen hun intrek in een woning in The Circle. Alice heeft niet eerder in een grote stad gewoond en moet even wennen. Toch wil ze er het beste van maken. Ze leert haar burens steeds beter kennen en ontdekt dat haar woning een schokkend geheim herbergt: Nina, de therapeut die er voor Alice en Leo woonde, werd er vermoord. Ze wil achterhalen wat er is gebeurd, maar niemand wil haar meer vertellen over de precieze gebeurtenissen. Haar burens lijken iets voor haar verborgen te houden en binnen The Circle blijkt alles lang niet zo perfect als het lijkt...

DE THERAPEUT van B.A. Paris is vanaf 15 maart verkrijgbaar.

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

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 en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede culturaanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

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 voor- 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.



Ons team

MEER DAN EEN TRAINER

WIE HEEFT ER NOU GEEN GOEDE HERINNERING AAN DE GYMLES VAN DE BASISCHOOL?

Wij werken alleen met professionals op het gebied van lichamelijke opvoeding. Tijdens de lessen bieden wij uiterst veilige, gestructureerde en vooral leuke sportlessen aan. Onze lessen worden op basis van twee maal per week aangeboden.



GYM VAN TOEN | 06-22663775
INFO@GYMVANTOEN.NL | WWW.GYMVANTOEN.NL

SCHRIJF JE NU IN
VOOR EEN
PROEFLES

26



HET IS DE KUNST OM IN DE LESSEN **VOLDOENDE UITDAGING TE BIEDEN** op ieder niveau, voor jong en oud. Ieder lichaam is immers anders. Mede om die reden worden onze lessen verzorgd door geschoolde docenten. Trefbal, touwklimmen, bokspringen, ringzwaaien, handstand, basketbal, volleybal... Het komt allemaal terug. Door te zorgen voor veel variatie in de lessen, houden we je gemotiveerd en kost het je geen enkele moeite om het vol te houden. Heb jij ook goede herinneringen aan de gymles van vroeger?

Ewoud van Dulken



SAMENWERKEN

Door goede samenwerking kunnen wij nieuwe lesstof snel toepassen in het programma.



PROFFESIONEEL

Wij werken alleen met de beste docenten vanuit het basis en voortgezet onderwijs.



VARIATIE

Elke week bieden wij andere lesstof aan waardoor het voor iedereen leuk is en leuk blijft!

Stef Bos mist het theater

Zanger en liedjesschrijver Stef Bos kijkt met gemengde gevoelens terug op de afgelopen periode. Maandenlang stond alles stil. Maar juist nu hebben mensen de enorme behoefte om geraakt te worden.

Stef Bos mist het theater. “Ik speel er echt heel erg graag.” Normaliter is hij daarom ontzettend vaak op het podium te vinden. Maar corona gooit nu al bijna een jaar lang roet in het eten. Het is een situatie die hij nog nooit eerder heeft meegemaakt. Op verschillende momenten in het jaar ligt alles maandenlang stil.

Hij komt zelf niet echt in de problemen door de sluiting van de theaters. Toch doet het hem alsnog best veel. Hij ziet hoe jonge makers en technici het nu echt zwaar hebben. Die kunnen niet meer optreden en ook geen ervaring meer opdoen. “Voor de meeste artiesten geldt dat je moet blijven spelen om op niveau te blijven. Dat is een rekening die we met z'n allen nog moeten gaan betalen.”

Niet te vroeg pieken

Een paar maanden mocht er weer worden gespeeld voor klein publiek. Eerst moesten de bezoekers anderhalve meter afstand houden van elkaar. Daarna mochten maximaal dertig mensen in de zaal. Dat bracht nieuwe uitdagingen met zich mee, zoals twee keer op een avond dezelfde show moeten spelen. Dat is niet makkelijk voor Stef die al zijn energie in een voorstelling gooit. “Ik ben het maar gaan zien als een wielrennersetappe”, vertelt hij. “Dus niet te vroeg pieken!”

Maar tijden van beproeving hebben niet alleen maar negatieve kanten, zo merkte hij. Juist nu hebben mensen een enorme behoefte om geraakt te worden. “Dat merk je ook in de zaal. Ik heb er even op moeten oefenen, maar na een tijdje had ik hem. Dat iedere toon raakt in het publiek.”

‘DE REKENING
VOOR CORONA
MOETEN WE MET
Z’N ALLEN NOG
GAAN BETALEN’





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 Zanddijk.

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

Het bleken van tanden heeft tot doel de tandkleur witter te maken. In de loop der jaren zullen uw tanden en kiezen verkleuren door sigaretten, koffie, thee, rode wijn, et cetera. Dit worden extrinsieke verkleuringen genoemd. Hierdoor zullen met het ouder worden de tanden verkleuren en/of donkerder worden.

Wilt u uw tanden laten bleken?

vanaf
€ 99,-



In sommige gevallen zijn de tanden door medicijngebruik en/of ontwikkelingsstoornissen al verkleurd bij het doorbreken. Dit worden intrinsieke verkleuringen genoemd.

Vroeger werd dit soms opgelost door kronen te maken. Tegenwoordig kan bleken een goede uitkomst bieden. Het bleken van tanden heeft tot doel de tandkleur witter te maken. Bleken wordt nu al vele jaren succesvol toegepast bij verkleurde tanden en kiezen. Er zijn verschillende systemen om te bleken. Afhankelijk van uw situatie kunnen wij de juiste methode voor u bepalen.

Al uw vragen kunnen wij beantwoorden tijdens een consult. Voor het maken van een afspraak kunt u telefonisch contact opnemen met de praktijk.

**Kijk voor meer
informatie op de
website of bel naar
075-2047020.**



**mondzorg
Wandelweg**

Wandelweg 3, Wormerveer | 075-2047020 | info@mondzorgwandelweg.nl | www.mondzorgwandelweg.nl

KOM LANGS ZODRA HET WEER MAG!

Je herkent het vast wel. Wanneer je je haar in model probeert te brengen, wil het maar niet zitten zoals je wilt. Wanneer je in de spiegel kijkt, ga je niet bepaald stralen van het kapsel dat je ziet. In dat geval is het fijn dat er met aandacht en expertise naar gekeken wordt door een goede styliste. Bij VRIS kappers ben je van harte welkom!

Een afspraak maken kan snel online op www.vriskappers.nl of bel gerust met onze salon. Wij helpen je graag met het inplannen van een afspraak.

WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE
075 640 80 90

INFO@VRISKAPPERS.NL
WWW.VRISKAPPERS.NL

VOLG ONS OOK OP
FACEBOOK & INSTAGRAM

MODELLEN: IAN & LILIAN
HAAR & MAKE-UP: MARIJKE MIN
FOTOGRAAF: JASPER HOF

VRIS

KAPPERS

**INVEST IN YOUR HAIR,
IT'S THE CROWN YOU
NEVER TAKE OFF.**

**Liefs Team
Vriskappers**
Marijke, Marit,
Naomi, Lisa, Noa,
Mexx, Didi

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!*



Kan ik plaatselijk vet verbranden? Dit is de meest gestelde vraag die ik krijg. Nee, dat kan niet. Helaas hebben we zo goed als geen invloed op de plaats waar we het meeste vet willen verbranden. Dit hangt namelijk af van je lichaamstype.

LICHAAMS TYPES

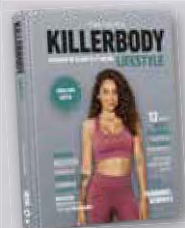
Er zijn drie verschillende lichaamstypes: ectomorf, mesomorf en endomorf. De lichaamstypes hebben een verschillende lichaamsbouw, reageren anders op voeding en beweging en hebben elk een andere stofwisseling.

Ectomorf: smalle schouders en heupen, dunne benen en armen, komt moeilijk aan in gewicht, vaak lange, 'rechte' mensen en als ze vet opslaan, is dit meestal alleen op de buik.

Mesomorf: brede schouders, aanleg voor spieren, volle benen, atletisch, komt overal tegelijk aan en valt overal tegelijk af.

Endomorf: brede heupen, smalle schouders, brede botstructuur, smalle enkels en polsen, traag metabolisme, komt makkelijk aan en valt moeilijk af. Het kan ook zijn dat je tussen twee lichaamstypes in zit.

Check in het Killerbody Lifestyle boek welk type jij bent en ontdek welke oefeningen en voeding bij jou passen om je doelen te behalen.



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

Bleken en goede mondhygiëne

Zoals u in de vorige Bruist hebt kunnen lezen biedt Medi-Mondzorg Mondhygiënist nu ook een bleekbehandeling aan om u een stralend uiterlijk te geven. Maar in eerste instantie vinden wij het belangrijk dat het gebit gezond is. En dat kun je alleen bereiken door een goede mondhygiëne.

Waarom is het zo belangrijk dat we ons gebit goed reinigen? In de eerste plaats voor een frisse adem en om er verzorgd uit te zien. Maar veel mensen weten niet dat het uitermate belangrijk is voor de algehele gezondheid. Daarom is ook alleen poetsen niet genoeg en moet er dagelijks ook tussen de tanden en kiezen gereinigd worden. Naast gaatjes bestaat er namelijk een veel grotere bedreiging voor het gebit en dat is tandvleesontsteking. Omdat je tandvleesontsteking niet voelt, kan deze zich met rasse schreden uitbreiden richting kaakbot en er zo voor zorgen dat de tanden en kiezen los gaan staan en uiteindelijk uitvallen. De enige manier waarop je ontdekt dat je tandvleesontsteking hebt, is als het tandvlees bloedt bij poetsen of stokeren/rageren. Er is dan een teveel aan ongunstige bacteriën in de mond aanwezig, wat dan niet alleen een bedreiging vormt voor het gebit zelf, maar ook voor bijvoorbeeld de hartspier.

Je reinigt je gebit dus niet alleen maar voor een compliment van de tandarts of mondhygiënist, maar vooral voor je algehele gezondheid, want een constante ontsteking in je lichaam is iets wat je niet wilt.

Voor een gezonde, stralende en witte glimlach kunt u zonder verwijzing, bij ons terecht. Nieuwe patiënten zijn van harte welkom en uw behandeling wordt geheel of gedeeltelijk vergoed uit de aanvullende tandartsverzekering. De eventuele bleekbehandeling is voor eigen kosten.




medi-mondzorg
mondhygiënist

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

Vrijgezel Suus stelt zich voor

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 maart hebben we speciale aandacht voor: **Suus de Laat**.

De 27-jarige Suus is opgegeven door haar vriendin Bohey Coppens van Maid it Luxury (www.maiditluxury.nl). "Eigenlijk is dit niets voor mij, maar ik dacht 'misschien moet ik het dan juist doen'." Het is tekenend voor de instelling van Suus. "Ik onderneem graag nieuwe dingen en ben altijd wel in voor spontaniteit."

Gedreven, eerlijk en direct: dat is Suus zeker. De afgelopen jaren woonde en werkte ze in Amsterdam en inmiddels heeft ze twee universitaire studies tegelijkertijd behaald. Sinds enige tijd woont ze weer in Tilburg en zoekt ze een baan als kandidaat-notaris. "Als ik weet wat ik wil, ga ik er helemaal voor. Ik zit niet graag stil. Maar er is altijd ruimte om plezier te maken: 'Work hard, play hard'. Een nieuwe partner mag zeker niet lui zijn en het is fijn als hij zijn leven

een beetje op orde heeft. Ik zit niet echt te wachten op een feestbeest dat ik in toom moet zien te houden of iemand die iedere dag in de sportschool te vinden is!"

Suus zoekt de liefde van haar leven!

Als we het over hobby's hebben, zegt Suus: "Ik begin nu koken leuk te vinden en ben sinds kort begonnen met paardrijden. Normaal ga ik ook graag uit eten of er een dagje op uit. Verder ben ik heel sociaal en ik praat graag, soms zelfs wat druk. Verder ben ik open-minded: ik vind niet zo snel iets gek. Wat ik van een partner verwacht? In ieder geval dat hij van aanpakken weet en zijn eigen huishouden runt. Hij moet ook gezellig kunnen kletsen en niet bang zijn om zich open te stellen en over zijn gevoelens te praten. En natuurlijk moet hij alle aandacht hebben voor mij!"



LENGTE
163 CM



LEEFTIJD
27 JAAR



OGEN
GROEN

Jij reageert toch ook?

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.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaaild worden naar suusdelaat@hotmail.com

 www.instagram.com/suusdelaat_

Inboedel verkopen?



2000 m² struinplezier!

Woningontruiming

Als u een e-mail stuurt of op een andere wijze contact met ons heeft opgenomen, dan maken we een afspraak en komt onze vaste medewerker zo snel mogelijk bij u langs. We bekijken de situatie ter plekke met u en maken een schatting van de eventuele waarde van de inboedel. U krijgt van ons een geheel vrijblijvende offerte die u op uw gemak kunt bekijken.

Sociaal bedrijf

Kringloop Boeldag is ook een sociaal bedrijf. Zo kunnen vrijwilligers bij ons actief zijn waardoor ze niet thuis hoeven te zitten.

Haal- en brengservice

Wij halen herbruikbare inboedel GRATIS bij u op. Hierbij kunt u denken aan meubels, boeken, klein huisraad, kleding en elektrische apparaten.

Bedrijfsontruiming

In het te ontruimen object staat nog inboedel die enige waarde vertegenwoordigt. In dit geval geven wij u een vergoeding voor deze goederen en brengen we het overeengekomen bedrag in mindering op de totale kosten van de ontruiming.

Kringloopwinkel Boeldag

Breedweer 41, Koog aan de Zaan | 075-6312090 | info@kringloop-boeldag.nl | www.kringloop-boeldag.nl

De perfecte *poetsroutine*

Een stralend gebit is het visitekaartje van jouw gezicht; het ziet er verzorgd en gezond uit. Maar hoe houd je je gebit mooi en gezond?



Poets je gebit tweemaal per dag, zo blijven jouw tanden schoon en fris en bescherm je jezelf tegen de schadelijke invloeden van tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en veroorzaakt gaatjes.

Poets minimaal twee minuten per poetsbeurt, zo krijgen de enzymen in de tandpasta de tijd om goed hun werk te doen en je tandvlees en gebit goed te reinigen.

Houd altijd een vaste poetsvolgorde aan. Begin onderaan aan de buitenkant, dan de binnenkant en dan de kauwvlakken. Herhaal dit voor het bovengebit.

Besteed aandacht aan je tandvlees. Masseer tijdens het poetsen zachtjes het tandvlees. Zet je borstel zo op het tandvlees dat de borstelharen tussen de tand en het tandvlees kunnen komen. Op die manier blijft je tandvlees gezond en mooi roze.

Vervang je tandenborstel op tijd. Als de uiteinden van de borstelharen verder uitwijken dan de steel van de borstel breed is, dan is het tijd om de borstel te vervangen.

Op www.nederlandbruist.nl vind je verschillende ondernemers die jou kunnen helpen om indruk te maken met jouw stralende gebit.



Voor de échte pizzaliefhebber!

De Pizzabakkers Zaandam
 Dam 36, Zaandam
 075-6150194
 www.depizzabakkers.nl/zaandam

de **Pizza**
bakkers
 PIZZA & PROSECCO

MET (TIJDELIJK) HAARVERLIES EN
 HOOFDHUIDPROBLEMEN KUNT U TERECHT BIJ



Fiona's
 KAPSALON & HAARWERKEN

WIJ ZIJN GESPECIALISEERD IN VOLLEDIG ONZICHTBARE OPLOSSINGEN VOOR ZOWEL DAMES ALS HEREN.

Eerlijk advies en hulp bij
 haarverlies door
 chemotherapie, alopecia
 of ander haarverlies.
 Erkend Haarwerk
 specialist, dus
 aangesloten bij alle
 zorgverzekeraars
 waardoor vergoeding
 mogelijk is!

Nieuwsgierig?

Voor meer informatie,
 bel 06-24304074

U kunt onder andere bij ons
 terecht voor:

- Haarproblemen door medicijngebruik of stress
- Kaalheid bij mannen & vrouwen
- Haarverlies door overgangsklachten
- Alopecia (kale plekken)
- Haaruitval door chemotherapie
- Dermatologische haarproblemen (bv eczeem)

Altijd ruim
 80 mutsjes op
 voorraad, dus
 genoeg keuze!



Eerlijk en vrijblijvend advies? Neem dan contact op met Fiona's Kapsalon & Haarwerken via 06-24304074

Lambert Meliszstraat 29A, Westzaan | info@fionaskapsalon.nl | www.fionaskapsalon.nl



Vakmanschap, liefde en aandacht voor meubels

D Laura Divera
STOFFEERDER | MEUBELMAKER

Gespecialiseerd in het (her)stofferen van banken, stoelen en fauteuils, zowel klassiek, modern als design. Ook kunt u bij Laura terecht voor het repareren, restaureren en laten maken van meubels.

Zeilenmakersstraat 1d, Westzaan | 06 155 989 30 | www.lauradivera.nl

OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST!

JUIST
NU!

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

Op zoek naar een goede fotograaf?

Dé fotograaf voor uw bruids-, jubileum-, portet-, social media-, interieur- of bedrijfsfoto's. Tevens voor het retoucheren van oude foto's. Ook vindt u op mijn website een groot aanbod van Foto Art.

Nieuwsgierig naar wat ik voor u kan betekenen?
Neem dan contact met me op!

Bruids-
reportage
vanaf € 500
Love of
model shoot
vanaf € 75,-



Geerling Fotografie | info@geerlingfotografie.nl | 06 55 89 37 54 | www.geerlingfotografie.nl

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.”



**Prothista
Brugman**
Mondzorgcentrum Zaanstreek

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

SNEL VAN ONGEWENSTE HAARTJES AF?

Probeer nu een laserbehandeling bij YAZ Beauty House en laat ongewenste haartjes definitief verwijderen.

- 100% pijnloos
- Definitief
- Voor mannen en vrouwen
- 75% sneller resultaat dan IPL
- Alle huidtypen

Yaz
BEAUTY HOUSE

Yaz Beautyhouse | Wandelweg 110-B, Wormerveer
075-2026403 | info@yazbh.nl | www.yazbh.nl

BRUIST

Alle *zonnetjes*
in huis, ga naar
buiten en wakker
de lente aan!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Hulp nodig met de schoonmaak?

Groot en klein

Yordanka pakt zowel grotere als kleinere projecten aan. "Ik heb een team enthousiaste meiden om me heen verzameld waar ik helemaal op kan vertrouwen. Die kan ik inzetten als dat nodig is. Of het werk nu in de ochtend, middag of avond moet gebeuren, het kan allemaal."



Yordanka hanteert voor bedrijven een tarief tussen de € 18 en € 20 (excl. btw). Voor particulieren is het tarief in overleg. Neem vooral contact op via 06-85122406 om te kijken wat zij voor je kan betekenen!

Yordanka Boneva Schoonmaakbedrijf | 06-85122406

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



Een *heerlijke lasagne* met zalm en spinazie

Een makkelijk recept waarmee, je snel iets gezonds op tafel zet. Verse lasagne met laagjes romige spinazie, zalm en plakjes tomaat. Kortom, een heerlijke combinatie van vis, pasta en groenten.

4 PERSONEN - 30 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

600 gr verse spinazie
 300 gr verse zalmfilet
 450 gr ricotta
 125 ml melk
 peper en zout
 1 geperst teentje knoflook
 boter of margarine
 12 tot 16 lasagnevellen (250 gr)
 2 tomaten in plakken
 handje geraspte kaas

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de spinazie in etappes in een grote pan tot deze geslonken is. Snijd de zalm in dunne plakken.

Doe de spinazie in een zeef of vergiet en druk er met een lepel zo veel mogelijk vocht uit. Schep de geslonken spinazie in een kom, voeg de ricotta en melk toe en meng alles door elkaar. Breng op smaak met de knoflook en een flinke snuf peper en zout.

Vet een ovenschaal in en verdeel een beetje (circa 1/5 deel) van het spinaziemengsel over de bodem. Leg hier 3 à 4 lasagnevellen op. Verdeel hier wat van het spinaziemengsel (circa 1/5 deel) over en de helft van de plakjes zalm. Dek weer af met lasagnevellen en schep er weer een beetje van het spinaziemengsel over en 1 tomaat in plakken.

Herhaal dit nog een keer met het spinaziemengsel, de zalm en de lasagnebladen en eindig met het spinaziemengsel met plakjes tomaat. Bestrooi de zalmlasagne met kaas en zet ongeveer 45 minuten in de oven tot hij gaar is.

PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-2-1**.

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 wandelen. De oplossing van vorige maand was **passie**.

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

l+🌿-st n+😊p=r
 p+★-st+Qe=z+k
 🐛-ps+i+M=y=k a+🐄o=l
 j+Q-i 💰-ld+🌊e=t
 h+Q-i=b📺v=!

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

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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

lezen
 boek
 staal
 rusten
 liefde
 genieten
 mannen
 geluk

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april 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 inderdaad 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.