

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



MAART 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

15 jaar
Bruist!

Stef Bos

‘Mensen hebben
de behoefte om
geraakt te worden’



NIEUW bij diEMode MAT Fashion!

diEMode, dé damesmodezaak met kleding in zwart & wit, heeft weer een uitgesproken label toegevoegd aan haar assortiment, MAT Fashion!

Nieuwe trends

De ambitie van MAT Fashion sluit perfect aan bij de missie van diEMode; vrouwen die trots zijn op hun curves, zelfbewust en met eigen stijl te kleden. Het Griekse mode merk heeft een exclusief aanbod die de nieuwe trends zetten.

Webshop

U vindt MAT Fashion niet alleen in onze mooie zaak in Aalsmeer maar ook online in onze webshop. In deze online shop bieden wij een aantal specialistische kledingmerken aan, zoals o.a. BLACK by K&M, XENIA Design, Elsewhere en Amma. Ook sieraden van het merk Clic en recyclede rubberen sieraden van de kunstenaar Annet Bartels en een select assortiment schoenen van de merken Papucei, Cha en Trippen zijn te vinden in de shop.

**"Exclusieve mode
voor dames met lef!"**

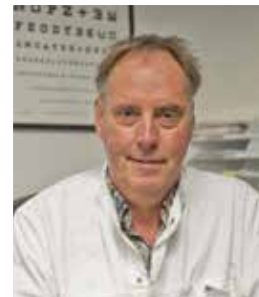
diEMode
where to be different



Zijdstraat 26a **AALSMEER** tegenover de molen | 0297 313 000
zo & ma gesloten | di t/m za 11.00-17.00 uur | + op afspraak
info@diemode.nl | www.diemode.nl

Stel je eens voor...

Ga eens voor de spiegel staan en zeg wie je bent en hoe je eruit ziet. En... stel je vervolgens voor hoe je eruit wilt zien. Een randje eraf of een rimpeltje minder? Hoe zie je er dan uit? Dat randje op je buik, net boven de broekriem of achter dat bh-bandje... Dat zat er eigenlijk al en is nu wat meer geworden ondanks het sportschoolabonnement.



Arts voor cosmetische ingrepen
Eric P. de Weerd

Dat kunnen wij nu voor jou weghalen met cryoslimming. IJskoud de beste oplossing. Vetcellen gaan dood, randje wordt milder en na twee maanden opnieuw laten behandelen. Cryoslimming duurt 50 minuten en kan vier plekken tegelijk behandelen. Dat scheelt een hoop tijd. De kosten zijn € 60 per plek en € 200 voor vier plekken. Vetverlies tot circa 24% per sessie. Stel je voor dat dat alles is wat je moet doen? Dan weet je ook dat er meer nodig is om het resultaat te behouden. Namelijk bewegen, meer groente en vezels eten en een goede mindset.

Ook de rimpeltjes en diepere rimpels bij de ogen, het voorhoofd en tussen de ogen zijn goed te behandelen zonder dat je helemaal strak staat, of misschien wil jij dat juist wel. Maar ook hier geldt: er moet meer gebeuren. Wij testen jouw vitaminen- en mineralenhuishouding, want onder andere gebrek aan vitamine C, wat vaak voorkomt bij rokers, geeft een slechte huid. Dus een botox, een filler of een verstrakker hebben allemaal meer zorg nodig. Tussendoor raden wij onze anti-agingcrème aan die op unieke wijze de functie van cellen in jouw huid kan herstellen. Dat is zo belangrijk dat wij deze crème aanbieden tegen de inkoopprijs van € 120.

Stel je eens voor dat jij er 25 jaar jonger uit ziet?

Dan kan ik jou verzekeren dat niemand dat voor elkaar krijgt. Wel kunnen wij jou er beter uit laten zien. Hoe? Dat bespreken wij in een gratis intakegesprek. Een CACI-behandeling, weghalen van de barcode bovenlip met Plexr, opvullen lip met hyaluronzuur.

Stel je eens voor wat er allemaal veranderen kan...

Bel 06-48774261, wij zijn er voor jou!



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

Ook Botox en fillers, pedicure, manicure en schoonheidssalon!

TheBodyManager

natuurlijk nog mooier

Zeewijkplein 33, 1974 PA IJmuiden, 06 - 48 77 42 61
Hogeweg 56a, 2042 GJ Zandvoort, 06 - 19 41 37 33

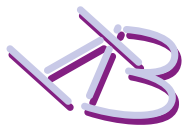
www.natuurlijknogmooier.nl www.thebodymanager.com

Oma, hoort u mij nog?

Maak een afspraak voor een gratis hoortest of second opinion

Waarom naar Hoorbegrip?

- Echte aandacht voor uw wensen en behoeften.
- Altijd contact met dezelfde audicien.
- Tijdens openingstijden altijd een audicien aanwezig.
- Zeer vakkundige, gedegen hoortoestelaanpassing.
- Gebruik van de nieuwste meet- en aanpastechnieken.
- Bij elke aanpassing wordt een foto van uw trommelvlies gemaakt. Deze kan ter beoordeling aan de KNO-arts worden voorgelegd.
- Vijf jaar gratis service en garantie, dus vijf jaar zorgeloos verstaan.



Hoor begrip

Haarlem &
Haarlemmermeer

In Winkelcentrum PAX
Bernadottestraat 169 Hoofddorp
en
Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem
023-5578090 | info@hoorbegrip.nl

www.hoorbegrip.nl





8



11



22



28

Inhoud



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 BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jan van Aalzum
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/haarlembruist

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

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



ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
076-7115340

VOORWOORD/MAART

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
Lea en Marcel Bossers

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook 't Gooi Bruist en De Zaanstreek Bruist.



Foto: Ron Eskens
scooppictures.nl

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



Wij behandelen geen tanden, maar mensen!



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

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



Tandartsenaandeherenweg

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

GEZAMENLIJK OUDERLIJK GEZAG

Op 24 november 2020 is het wetsvoorstel Erkenning en Gezag aangenomen door de Tweede kamer. In deze wet wordt geregeld dat de ongehuwde partner van de moeder door erkenning van het kind automatisch het ouderlijk gezag krijgt. Dit is een goede zaak, omdat hiermee het onderscheid tussen gehuwden en ongehuwde ouders ophoudt te bestaan.

Veel ouders die hun kind hebben erkend, denken nu al dat zij daarmee het ouderlijk gezag hebben geregeld. Niets is minder waar. Daarvoor dienen niet gehuwde ouders een extra handeling te verrichten door registratie van het gezamenlijk ouderlijk gezag in het gezag register.

Met dit wetsvoorstel zal de niet-gehuwde ouder direct bij de erkenning van het kind het gezamenlijk ouderlijk gezag verkrijgen. Het wetsvoorstel moet nog worden aangenomen door de Eerste Kamer voordat het definitief is. Het is een mooi initiatief, maar de vraag rijst of het probleem zich nu niet gaat verschuiven. In mijn praktijk zie ik dat moeders regelmatig toestemming geven aan de andere ouder om hun kind te erkennen, maar niet het gezamenlijk ouderlijk willen uitvoeren. Als erkenning met de toekomstige wet met zich mee brengt dat er meteen sprake is van gezamenlijk ouderlijk gezag, zou dat kunnen betekenen dat veel moeders geen toestemming meer zullen geven voor erkenning.

De praktijk zal het gaan uitwijzen hoe er gereageerd gaat worden op dit wetsvoorstel mocht het tot een wet komen.

*Hartelijk groet,
Assia Krim*



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

Krim
ADVOCaat
& MEDIATOR

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



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

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.**

Laat de zon maar komen!

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

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 cultuuraanbod 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.

Wist u dat één vlo wel tweeduizend eieren kan leggen tijdens zijn leven? Een vlo legt gemiddeld tien tot twintig eitjes per dag. Die eieren vallen van uw huisdier af en liggen voornamelijk op de favoriete ligplaatsen van uw huisdier.

HELP, MIJN HUISDIER HEEFT VLOOIEN!

Dus in de naadjes bij de bank of tussen de kussen of op zijn/haar plaats. De omgeving goed schoonmaken helpt zeker, maar vergeet vooral ook niet uw huisdier te behandelen met een anti-vlooienmiddel.

Als uw huisdier last van vlooien heeft ziet u meestal dat er veel gekrabd wordt. Je kan korsten voelen achter bij de kont of onder de buik. Soms zie je een vlo lopen, maar dat kan je ook zo missen. Vlooien kunnen erg snel zijn. Vaak zie je kleine zwarte puntjes of korreltjes tussen de haren zitten. Als je die zwarte korreltjes op een witte ondergrond legt en een klein beetje water er overheen druppelt dan zie je na een tijdje een “wolkje” bloed uit het korreltje komen. Dan weet je zeker dat je een vlooienpoepje gevonden hebt. En denk eraan: waar een vlooienpoepje is, moeten ook vlooien zijn.

De beste manier om van vlooien af te komen, is door het hele jaar door uw huisdier consequent te behandelen met een vlooienmiddel. Denk er aan dat er veel verschillende middelen in omloop zijn. Kijk altijd goed op de verpakking hoe lang het betreffende middel werkt. De tijd gaat altijd sneller dan je denkt. Dus om consequent te ontvlooien, is de beste manier om de volgende behandeling gewoon op de kalender te zetten. Aangezien één vlo heel veel eitjes kan leggen, kan je met een warme zomer snel een vlooienplaag in en rondom het huis krijgen.



IS UW HUISDIER
AL BESCHERMD
TEGEN VLOOIEN?



MERELS
DIERENKLINIEK

Zijlweg 68 Haarlem
023 – 531 60 33

www.merelsdierenkliniek.nl

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



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

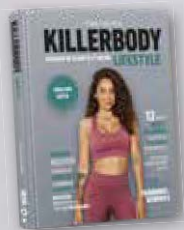
Er zijn drie verschillende lichaamstypes: ectomorf, mesomorf en endomorf. De lichaamstypes hebben een verschillende lichaamsbouw, reageren anders op voeding en beweging en hebben elk een andere stofwisseling.

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

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 landschaps-architecten 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.



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.

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

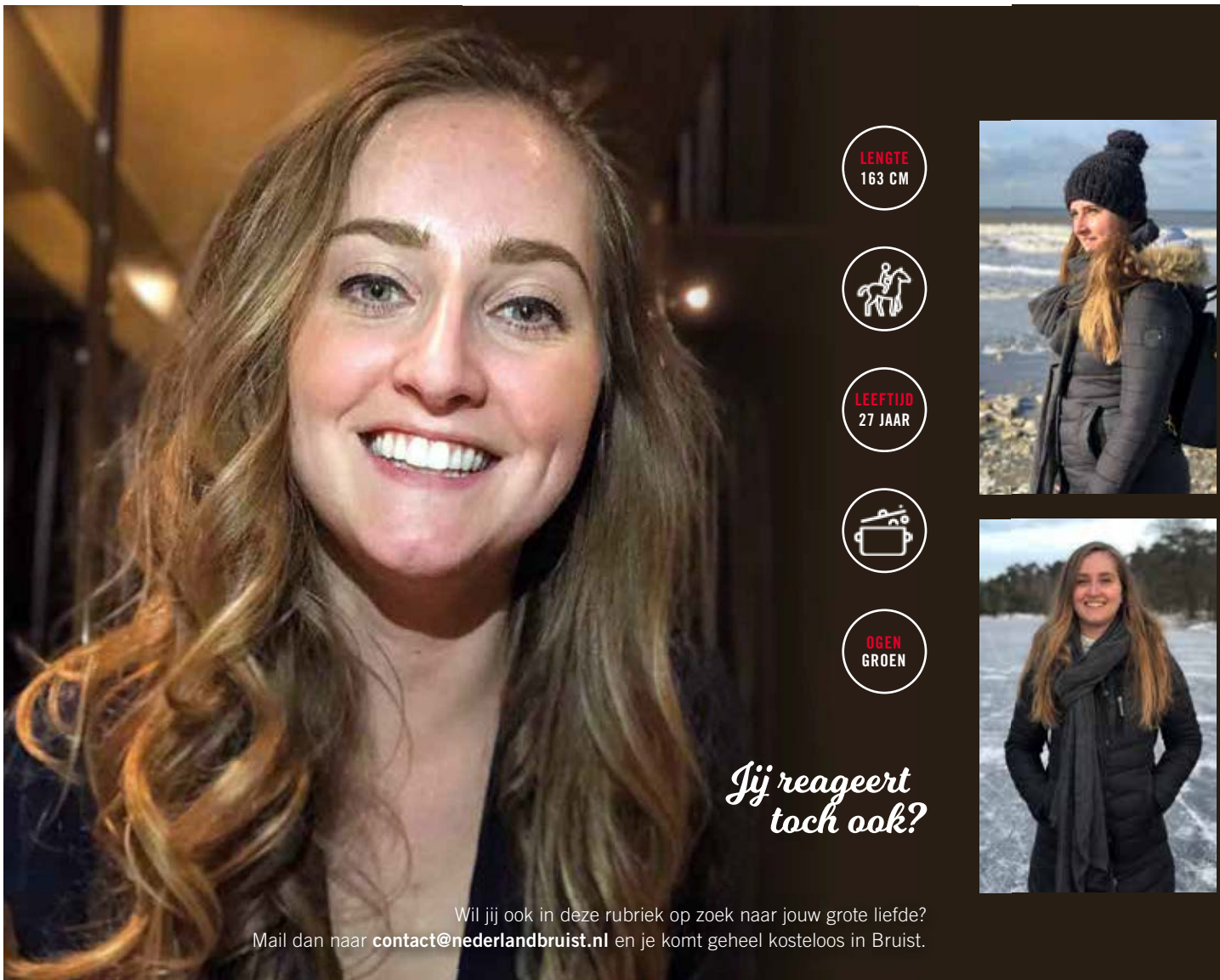
een beetje op orde heeft. Ik zit niet echt te wachten op een feestbeest dat ik in toom moet zien te houden of iemand die iedere dag in de sportschool te vinden is!"

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!"

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


 www.instagram.com/suusdelaat_



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.

Caroline Wijntjes en Maaike van 't Hull zijn al jaren actief als coach. Ze leerden elkaar kennen tijdens de ICF-opleiding tot Associate Certified Coach, waarna zij samen naar Zuid-Afrika gingen voor de Integrative Enneagram-opleiding. Ze waren meteen enthousiast over dit model én over een mogelijke samenwerking. Sinds afgelopen zomer vormen zij het maatschap Wijntjes & Van 't Hull Coaching. "We vullen elkaar perfect aan!"

GA DE DIEPTE IN MET HET ENNEAGRAM

Beide dames zijn gecertificeerd ICF-coach. "Dit houdt in dat we een driejarige intensieve opleiding achter de rug hebben waarbij we ons o.a. aan een ethische code moeten houden, maar we hebben vooral diverse technieken geleerd waarmee we onze toolbox hebben gevuld", vervolgt Caroline en Maaike.

Integrative enneagram

"Het Enneagram is een model dat uitgaat van negen persoonlijkheidstypes die allemaal denken, voelen en handelen vanuit een specifieke kernmotivatie. Het bestaat al langer maar Integrative Enneagram heeft een nieuwe online test ontwikkeld waarmee je met maar liefst 95% zekerheid kunt bepalen wat jouw Enneagramtype is. Tot op heden zijn wij de enigen in Nederland die de Integrative Enneagram testen mogen afnemen die ten grondslag liggen aan de coaching en workshops."

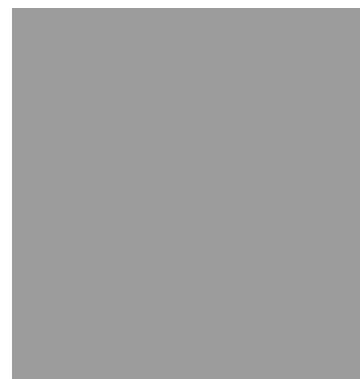
Krachten én ontwikkelpunten

"Specifiek voor teams is Integrative Enneagram een geweldige tool. In het kader van teamcoaching laten wij alle teamleden altijd eerst de online test doen. Op basis hiervan krijgen ze een zeer uitgebreid rapport dat we in eerste instantie individueel met hen bespreken. Vervolgens gaan ze tijdens een drie uur durende workshop gezamenlijk aan de slag. Zo wordt inzichtelijk waar de krachten én de ontwikkelpunten liggen van het team als geheel. Het helpt bovendien om meer begrip te kweken voor elkaar omdat je snapt waarom iemand zich op een bepaalde manier gedraagt."

Gericht op groei en ontwikkeling

"In tegenstelling tot veel andere persoonlijkheidstests is het Enneagram er niet op gericht om mensen in een bepaald hokje te stoppen. Het model biedt juist een veelheid aan inzichten en praktische handvaten die je helpen om jezelf verder te ontwikkelen."

GUN JE-ZELF-ONTWIKKELING



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’



Zekerheid #1:
**MET 6000+ OCCASIONS
ALTIJD WAT U ZOEKT!**

(incl. een proefrit aan huis)



kijk zelf op: www.vanmossel.nl/occasions

Van Mossel OCCASIONS

Mind & Thoughts
by Magda



De verandering zit in jezelf, ik help je bij het aanleren van opbouwende, positieve gewoontes.

- Persoonlijke ontwikkeling
- Positieve verandering
- Zelfrealisatie
- Zelfvertrouwen

Voor meer informatie:
Mind & Thoughts by Magda
Hertog Albrechtstraat 79, Bovenkarspel
06-49412960
mind.thoughts2019@gmail.com
www.mindthoughtsbymagda.nl

MAGDA GORT/COLUMN

Er staat in mijn coaching studio een quote en die luidt
“Never be afraid of change. You may lose something good but
you may gain something even better!”

De verandering zit in jezelf!

Als we het hebben over gedragsverandering is het voor velen makkelijker gezegd dan gedaan. Maar als jij iedere keer hetzelfde doet, dan zul je iedere keer weer hetzelfde krijgen en dat is nu eigenlijk niet meer wat je wilt.

Als jij durft los te laten dat wat zo vertrouwd voelt maar je niet verder helpt, dan weet ik zeker dat er iets moois op jouw pad komt. Vertrouw daar op en geloof het.

- Het geloof in jezelf is je grootste kracht!

- Geef niet toe aan verkeerde prikkels.

- Laat je gewenste verandering zien en pas het bewust toe.

- Houd dit vol ook bij tegenslagen want dan ga je merken dat jij je oude gewoonte hebt omgezet in nieuwe, voor jou positief werkende gewoonte.

Gedragsverandering is een proces. Een proces van bewust worden en erkennen waarmee je bezig was en bewust weten welke richting je op wilt. En als jij BEWUST iedere stap neemt, dan weet ik zeker dat jij een heel mooie transformatie zult ondergaan!

LEEF, zoals je eigenlijk zou willen!

Magda Gort





Uitzenden | Detacheren | Werving & Selectie

www.profi-workers.nl info@profi-workers.nl

Tel.: 085 - 130 41 85

Complementaire Gezondheidszorg: fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel



Gezondheidsklachten gaan vaak verder dan je denkt

Ken je dat? Allerlei vervelende lichamelijke klachten en de behandelend arts kan niets vinden. En soms wordt er zelfs gezegd dat “je er maar mee moet leren leven”. Dat is in veel van de gevallen echt niet nodig.

Heb je hiermee te maken, neem dan contact op met mij, Helen Michaëlis van Personal Touch Nederland, om samen verder te kijken. En ben je aanvullend verzekerd, dan worden de behandelingen geheel of gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekering. Personal Touch Nederland is namelijk aangesloten bij de beroepsvereniging BATC.

Helen Michaëlis kan behandelen op vier vlakken en zij bekijkt samen met jou wat nodig is en wat je wilt. De vier behandelingen zijn:

Laag 1. Fysiek, daarbij moet je denken aan diverse soorten massages, pijnbestrijding, triggerpoint therapie, voetreflex.

Laag 2 en 3. Emotioneel en mentaal, zoals coaching, NLP-mastertraining, breintraining. Weer in je kracht leren staan. Aura Healing, energetisch weghalen van blokkades in plaats van 1 van de 7 chakra's. Dus heb je je hele leven last van iets, dan kun je nu eindelijk deze blokkade weghalen. Workshops in Mindfulness en Aura Healing en Intuïtieve Cursussen en Cursus leren Mediteren.

Laag 4. Spiritueel, zoals het geven van Healings, Readings en Trance-workshops en Spirituele Coaching en Levenswegbegeleiding.



"WERK PREVENTIEF
AAN JE GEZONDHEID"



Kreierhof 41
Nieuw-Vennep
023-2100157

helen@personaltouchnederland.nl
www.personaltouchnederland.nl

Interesse
in het Preventieve
Gezondheidspakket?
Bel (023) 210 01 57

Moment

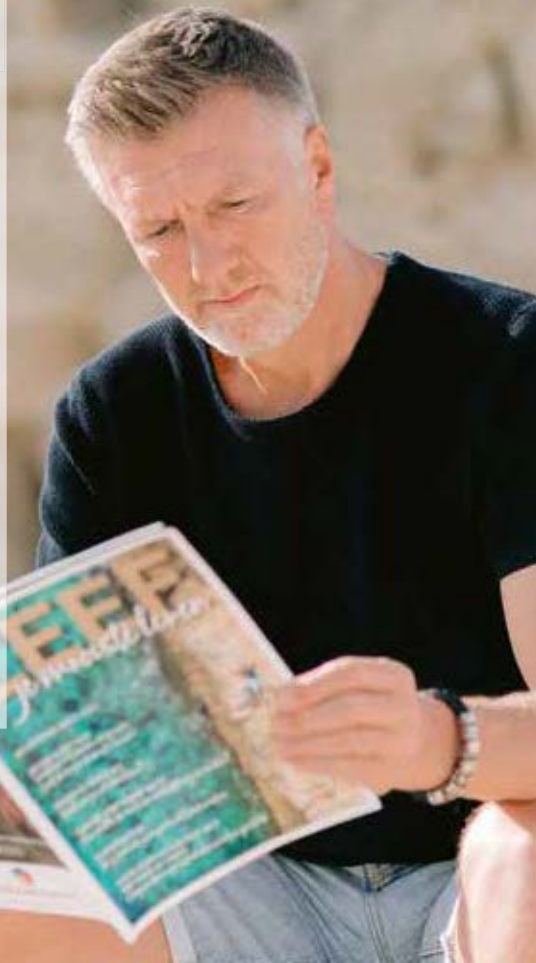
VAN OVERDENKING

Wees een inspiratiebron voor anderen,
wees het licht in de duisternis,
wees de lach om een traan op te vrolijken,
wees een student van het leven
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.
Omring jezelf met mensen die in je geloven,
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt
opgeven en die jou tot de beste versie van jezelf
kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



Bescherming voor zwakkere verkeersdeelnemers



Geertruid van Wassenauer

Door de coronacrisis zijn we massaal meer gaan wandelen. Ook trokken we er meer op uit op de (wielren)fiets. Goede activiteiten om fit en gezond te blijven. Of voor ontspanning en natuurbeleving.

Helaas zijn voetgangers en fietser wel veel kwetsbaarder in het verkeer. Zij lopen immers meer risico op zwaarder letsel na een aanrijding met een motorrijtuig (auto, scooter, motor etc.). Daarom worden fietsers en voetgangers gezien als 'zwakkere verkeersdeelnemers' en geldt een speciale wettelijke regeling bij een aanrijding met een motorrijtuig.

Of je in het geval van een aanrijding met een motorrijtuig al je schade vergoed kunt krijgen, hangt (onder andere) af van je leeftijd. Bij een aanrijding tussen een fietser of voetganger jonger dan 14 jaar, krijgt het kind altijd 100% van de schade vergoed. Dit is ook het geval als de bestuurder van het motorrijtuig keurig heeft gereden en geen enkel verwijt valt te maken.

Is de fietser of voetganger 14 jaar of ouder, dan is de (verzekeraar van de) bestuurder in principe aansprakelijk

voor de schade. Uitzondering hierop is als de bestuurder kan aantonen dat er sprake is van overmacht en hem geen enkel verwijt valt te maken. Dan heeft de fietser of voetganger geen recht op schadevergoeding.

Is er geen sprake van overmacht, dan zal de verzekeraar van de bestuurder van het voertuig tenminste 50% van de schade van de fietser of voetganger moeten betalen. Dit geldt ook als er sprake is van eigen schuld van de fietser of voetganger.

Soms heb je als fietser of voetganger recht op een vergoeding die hoger is dan 50%. De ernst van de verkeersfouten van beide partijen of de ernst van het letsel zijn onder meer factoren die meespelen bij een eventuele hogere vergoedingsplicht.

Hebt u hierover vragen, bel of mail ons dan vrijblijvend!

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!*



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.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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.haarlembruist.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	liefde
boek	genieten
staal	mannen
rusten	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.haarlembruist.nl

BESTE CAFETARIA 2020 IN VELSEN

Frederik Ambachtelijke Friet is met de vestigingen IJmuiden en Velsen-Noord wederom uitgeroepen tot Beste cafetaria in de gemeente Velsen. Zij hebben daar tevens een klanten- waarderingcijfer voor ontvangen van een 9,5.

KLANTEN-
WAARDERINGS-
CIJFER

9,5



Frederik Ambachtelijke Friet

IJmuiden

Kennemerplein 21B, IJmuiden
0255-577565

Velsen-Noord

Pontweg 1d, Velsen-Noord
0251 296 552

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

FREDERIK
AMBACHTELIJKE FRIET