

DE ZAANSTREEK 

AUGUSTUS 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBRUIST.NL

BRUIST



Laten
we vaker
lachen!

Philippe Geubels:
'Ik ga niet terug naar
hoe ik het deed'

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 uw 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

Pittig gekruide uitvaart

Vader Dick hield erg van koken. In zijn werkende leven was hij altijd druk, maar op de eerste zondag van de maand kookte hij. Het hele gezin kwam dan in de middag bij elkaar. Samen borrelen in de tuin of op de veranda met de heater aan. Het was vaste prik. Mocht je niet kunnen, geen probleem, het ging altijd door.

Op vrijdagavond kwamen de kookboeken op tafel en samen met moeder Truus, die een lekker wijntje had ingeschonken, nam hij het menu door. Zaterdag samen naar de markt voor de verse ingrediënten en de laatste boodschappen werden gehaald in de supermarkt.

De familie op zondag

Als je zondag de keuken binnenkwam rook het al heerlijk. Elk gezinslid moest iets lekkers meenemen voor bij de borrel. Heerlijke humus met pesto of een gekruid goedge met wortel en pompoen of 'gewoon' een toastje met diverse kaasjes of een lekker zak chips.

Onder het genot van een wijntje en wat lekkers werden alle nieuwtjes gedeeld. Vader stond af en toe op en roerde dan even in de pannen. Vader Dick keek genietend naar buiten naar zijn gezin.

De kinderen dekten de tafel en rond de klok van 19.00 uur zaten ze aan tafel. De familie smulde van de heerlijke maaltijd die met liefde was gemaakt en dat proefde je zeker.

En dan...

Begin dit jaar ging het wat minder met vader. De familie kwam om de beurt dagelijks over de vloer om nu voor vader te zorgen. Helaas moesten ze van de week afscheid van hem nemen.

De pittig gekruide uitvaart

Bij het eerste gesprek met het gezin hoorde ik over het maandelijks familieritueel. Ik vertelde hen dat de kruiden en het eten centraal konden staan tijdens de uitvaart. In plaats van bloemen werden de kruiden tijdens de dienst op de kist gelegd en als afscheid werd er geproost op zijn leven met een goed glas wijn.



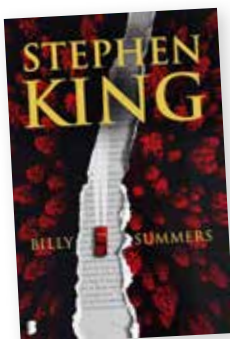
Vader had als wens om pittig gekruid de oven in te gaan. Moeder, de dochters en zonen gingen na de plechtigheid mee naar de ovenruimte. Daar werd de kist besprenkeld met wijn, nog een laatste pittige peper en natuurlijk mocht de knoflook niet ontbreken. Zo nam het gezin afscheid van vader. Na dit ritueel hebben ze thuis bij moeder samen een heerlijke maaltijd gekookt en op gepaste wijze in de tuin aan

de grote tafel genoten. Met elkaar haalden ze herinneringen op aan de lieve, gekke en stoere vader en opa.





Inhoud



COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN 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.**



**DIT NAJAAR
STARTEN MET
ADVERTEREN,
MÉT SUPERVEEL EXTRA
KORTING?** Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

Lachen is gezond! Niet zomaar een loze uitspraak, maar eentje die echt ergens op is gebaseerd, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen. En hoewel momenteel natuurlijk lang niet alles om te lachen is, raden we je toch aan om jezelf zo vaak als mogelijk over te geven aan een heerlijke lachbui. Dé manier om even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en al je zorgen te vergeten.

Bruisende lezer,

Makkelijker gezegd dan gedaan? Nee hoor... lachtherapie kan de oplossing zijn! En als dat niets voor jou is, maakt het bekijken van een van de oude shows van de Vlaamse komiek Philippe Geubels je zeker ook aan het lachen. Een nieuwe show laat nog heel even op zich wachten – zoals je verderop kunt lezen in het interview met Philippe – maar gelukkig is er genoeg 'oud werk' om uit te putten.

Voor je ligt dus een magazine met een lach. Want ook de verhalen van alle bruisende ondernemers toveren ongetwijfeld een lach op je gezicht. Hun passie, enthousiasme en drive zijn namelijk zó aanstekelijk, daar kun je eigenlijk alleen maar vrolijk van worden...

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.

LACHEN IS
ECHT GEZOND!

Waarom je vaker zou moeten *lachen*

Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Als je een lachbui hebt gehad, voel je jezelf goed. Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben een te drukke leefstijl met veel stress en gepieker, waardoor ze vaak vergeten te lachen. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker, meer ontspannen en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden.

Eigenlijk is lachtherapie een hele simpele training die je het beste meteen 's ochtends toepast, want dan heb je er de hele dag plezier van. Probeer het eens tijdens het douchen, het aankleden of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.

Mensen die veel lachen, zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht, zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

Leren lachen

Vaak moet je over een bepaalde drempel stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aantekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen.

Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen.

Gebruik een lachsessie met collega's eens als een methode voor teambuilding. Het geeft energie en brengt meer plezier op de werkvloer.

VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

DE SCHERPSTE PRIJS VOOR TOPKWALITEIT



kijk zelf op: www.vanmossel.nl/occasions voor meer dan 6000 occasions!

Van Mossel OCCASIONS

MAALTIJDEN, SNACKS & CATERING!

Het Tolhuys aan de Zaan heeft het!

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

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

Alles is mogelijk, informeert u maar eens.

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



WESTZIJDE 216 ZAANDAM | 075 - 631 22 11

WWW.TOLHUYSAAANDEZAAN.NL

LEZERSACTIE**Maak kans op deze set van Hawaiian Tropic.**

Het merk geïnspireerd op de Hawaïaanse stranden, je trouwe metgezel. Bij elk product krijg je bovendien de energie en het enthousiasme mee waarmee het merk zijn producten vervaardigt.

www.hawaiiantropic.com

TAG #TROPIC

**VOLLE, TROPISCHE SMAAK**

Onlangs lanceerde Amarula de nieuwe en zomerse smaak Raspberry Chocolate Baobab. Hierin proef je de vertrouwde smaak van Amarula, gemixt met framboos, chocolade en een vleugje baobabfruit. Het crème-achtige van Amarula heeft de leikur te danken aan de toegevoegde room. Je drinkt het puur, met ijs, maakt er een cocktail van of mixt het bijvoorbeeld met koffie.

www.amarula.com*Doe mee en win***LEZERSACTIE**
Maak kans op Perfect Hair Dry Shampoo van That'so.

Moet je haar gewassen worden maar ontbreekt het je aan de tijd of zin? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze Dry Shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, dat het haar verfrist en zuivert. De zijdeproteïne in de formule heeft een voedende en beschermende werking van de wortel tot aan de punten. www.thatso.nl

TAG #THATSO

**OUD MET EEN TWIST**

Gin 1689 neemt je mee naar het Nederlandse vakmanschap van meer dan drie eeuwen geleden. De gin dankt zijn naam aan het jaar waarin Willem III van Oranje de drank introduceerde in Engeland. 1689 Queen Mary Pink Gin, de allereerste pink gin van Nederland. Perfect serve met tonic, frambozen en aardbeien!

www.gin1689.com**LEZERSACTIE****Maak kans op een echte Levy.**

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wilgen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen met veel leuke details. www.levy-store.com

TAG #LEVY



A

BRUIST
Deals **win**

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

STRAAL NOG EVEN LANGER

Net terug van vakantie en wil je je bruine glow langer behouden? Creëer moeiteloos een stralende teint zonder strepen. Het verwent de huid met vocht en zorgt voor een natuurlijke glans tijdens het bruinen.

www.hawaiiantropic.com**Vier de****zomer!****HEBBEN HEBBEN HEBBEN!**

De nieuwe thriller van Esther Kreukniet vertelt een rauw en realistisch verhaal over advocate Liza Kreest die een schimmig geheim uit haar verleden verbergt. Ze heeft zich volledig op haar carrière gestort, maar door een aantal heftige gebeurtenissen ligt haar geheim uiteindelijk alsnog op straat...

www.estherkreukniet.nl

13

12



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

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

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

OP NAAR EEN KILLER-BOOTY!

Ronde en grote billen zijn hotter dan hot. Op mijn social media krijg ik vaak reacties over mijn goede kont (thank you!). Mijn booty heb ik vooral van mijn moeder geërfd en daarmee mag ik mijzelf gelukkig prijzen. De juiste genen zijn dan ook grotendeels bepalend voor zo'n opvallend achterwerk.

Maar ook als je dit cadeautje niet van je moeder hebt gehad, kun je veel doen om je booty te verbeteren. Bovendien moet ik ook keihard werken om alles in shape te houden. Shop een leuke sportlegging zoals de Billenbroek die je billen accentueert en maak plaats voor jouw killer-booty. **Dit is wat je kunt doen voor mooie ronde billen:**

- #1 Train drie keer per week je billen en benen.** Houd minimaal een maand exact dezelfde oefeningen aan, maar verhoog wel het gewicht. Na een maand verander je je trainingsschema.
- #2 Neem extra proteïne.** Om je achterwerk te laten groeien heb je voldoende proteïne nodig. Drink daarom na je training een proteïneshake om je spieren te voeden.
- #3 Train zwaar.** Verhoog de intensiteit om ronde billen te trainen. Gebruik hiervoor gewichten of weerstandsbandjes. Maak de oefeningen steeds zwaarder en blijf jezelf uitdagen.
- #4 Focus op je doel.** Elk stapje is er één en leg de lat niet te hoog. **Geniet van het proces.**

Ga naar mykillerbodymotivation.com voor leuke traininginspiratie!



De Billenbroek!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMproteïn** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBM SHOP.

We mogen weer!
Uit eten gaan en een drankje doen met vrienden op jullie favoriete terras. **Steun de horeca** en ga er een keertje extra op uit deze zomer.

Hoera, we mogen **weer sporten!** Het houdt je fit en zorgt voor een ontspannen geest. Dus meld je aan bij een sportschool en ga voor **jouw eigen killerbody.**

De reisbureaus staan weer klaar om jou te voorzien van de beste reisadviezen voor **een fijne vakantie.**

Loop een winkel binnen en maak een praatje met de ondernemers. Want ook die hebben het normale contact met hun klanten gemist. **Wees loyaal, shop lokaal!**



Haarwerk op maat

In haar kapsalon liep Fiona Ofman regelmatig tegen hoofdhuidproblemen en andere zaken als tijdelijk en permanent haarverlies aan. Iets wat haar uiteindelijk triggerde om zich te gaan specialiseren op dat gebied.

‘Hulp en ondersteuning bij haarproblemen’

"Hulp en ondersteuning voor en tijdens haarverlies is ontzettend belangrijk heb ik gemerkt. Ik probeer dan ook een oplossing op maat te vinden samen met de klant.

Het is mogelijk om bij mij in de haarwerkruimte of bij u thuis een afspraak te maken. Het eerste intakegesprek is altijd gratis en vrijblijvend!

Alle haarwerken en haarstukken kan ik zelf vermaken zodat deze goed passend en perfect op maat zijn."

Eerlijk advies

Wat voor kleur of soort haarwerk je ook zoekt, Fiona kan je ongetwijfeld helpen. "Door de vele leveranciers waarmee ik werk, is er voor elk budget wel wat te krijgen. Op basis van iemands situatie – is het haarverlies bijvoorbeeld tijdelijk of permanent – en wensen geef ik altijd een eerlijk advies, maar de klant maakt uiteindelijk altijd zelf de keuze."



Fiona's
KAPSALON & HAARWERKEN

Fiona's kapsalon en haarwerken | Lambert Meliszstraat 29A Westzaan | 06-24304074 | www.fionaskapsalon.nl

maat

Nieuwe ontwikkelingen

"De kapsalon en het gedeelte waar ik met de haarwerken werk zijn nu gescheiden. Het is een zeer prettige ruimte geworden waar ik in alle rust mijn klanten kan ontvangen. Naast alle haarwerken en haarstukken die semi op maat of helemaal maatwerk worden geleverd, maak ik nu ook haarbanden naar wens.

Dit kan variëren van echt haar of synthetisch haar tot gemaakt van het eigen haar.

Het gebruik van eigen haar kan bijvoorbeeld van toepassing zijn als men aan een chemotherapie begint. Alle haren worden dan verwerkt in een haarband die onder een mutsje gedragen kan worden. Het voordeel hiervan is dat het een stuk minder warm is en het mutsje niet direct wordt geassocieerd met ziek zijn.

Maar ook voor de dames met alopecia is het soms fijner om een haarband te dragen tijdens het wandelen of sporten."

Altijd ruim
80 mutsjes op
voorraad, dus
genoeg keuze!





DE SLIMME REISTAS VOOR TRENDY VROUWEN

Szilvia Boda (37) noemt zichzelf celebrity fashion designer. Niet omdat haar ontwerpen alleen bedoeld zijn voor de 'happy few', het is gewoon tekenend voor haar enorme drive en ambitie. Ze timmert dan ook keihard aan de weg naar succes.

"Het ondernemen zit echt in mij", vertelt Szilvia enthousiast. "Niemand in mijn familie is verder ondernemer. Die 'droom groot mentaliteit' heb ik waarschijnlijk van een overleden overgrootmoeder. Ik ben met een rugzak opgegroeid met een hardwerkende, alleenstaande moeder. Als enig kind wilde ik graag een modeteam samenstellen van familieleden. Uit een DNA test blijkt dat ik bijna tweeduizend vijfdegraads nichten en neven heb in vijftig landen. Met veel van hen houd ik nu contact via social media, dus wie weet wat de toekomst voor ons in petto heeft."

BODABAGSFASHION #BODABAGS

De eerste stappen zijn in ieder geval gezet. Onlangs heeft Szilvia BodabagsFashion #bodabags gelanceerd. Dit is een superslimme design reistas met 12 of 24 aparte vakjes en leuke icoontjes die je kunt gebruiken om het overzicht te behouden. "De tas is ideaal voor zakenvrouwen die veel reizen én voor moeders met kinderen. Al je spullen zitten netjes gestructureerd opgeborgen. Dat scheelt veel stress." Bovendien is hij ook nog eens mooi om te zien!

"IK BEN EEN ONDERNEMER
IN HART EN ZIEL"



UNIEK ONTWERP

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. "Het idee zit al vijf jaar in mijn hoofd. Het duurde echter lang om het perfecte naaiteam te vinden. Ze werken snel en met passie vanuit een mediterrane stad in Zuidwest-Hongarije." Om haar product onder de aandacht te brengen, schakelt Szilvia via social media over de hele wereld beginnende en professionele modellen in om promotiefilmpjes op te nemen. Deze verspreidt ze via haar YouTube kanaal. Verder volgen nog modeshows in Nederland en Spanje.

DE ULTIEME DROOM

Szilvia wil op de langere termijn via Kickstarter een inzamelingsactie beginnen om een andere droom van haar te realiseren: een eigentijds tassenmuseum annex atelier in haar thuisland Hongarije. "Modiefans die mijn initiatief willen steunen, moeten vooral mijn Facebookpagina in de gaten houden."



Vind de juiste hulp en informatie

Hulp na huiselijk geweld?

Maar liefst één op de vier Nederlanders heeft te maken met een of andere vorm van huiselijk geweld. Dat varieert van psychisch tot daadwerkelijk fysiek geweld. Om betrokkenen van huiselijk geweld te helpen ontwikkelden Stichting de Juiste Schakel en appontwikkelaar DTT HulpApp.nl.

HulpApp.nl biedt een centraal overzicht van alle hulporganisaties waarmee je in contact kan treden over huiselijk geweld. Denk aan fysiek, emotioneel of seksueel geweld, eerwaak en financiële uitbuiting. De hulporganisaties worden getoond op basis van locatie en bereikbaarheid. HulpApp.nl is beschikbaar in het Nederlands, Engels en Turks. Bovendien geeft HulpApp.nl veel bruikbare informatie in de vorm van blogs, artikelen en cursussen.

Zie voor meer info: www.hulpapp.nl of download HulpApp.nl op Android of iOS.



DAGJE UIT NOORDERZON



Noorderzon Festival of Performing Arts & Society is de ietwat curieuze combinatie van een groots zomerfeest en een internationaal kunstenfestival. Lokaal programma staat zij-aan-zij met avontuurlijke, internationale podiumkunsten en maatschappelijke duiding. Cutting-edge theater en muziek, literatuur, moderne dans en intieme containervoorstellingen, nagesprekken en colleges. De stad als podium, het vrij toegankelijke en idyllische Noorderplantsoen als ontmoetingsplaats, dorp en podium ineen. De 31e editie van het festival staat gepland van donderdag 12 augustus tot en met zondag 22 augustus 2021 in het Noorderplantsoen en op vele locaties DownTown Groningen. Anders dan anders, iets kleiner, maar heel herkenbaar Noorderzon.
Meer info op www.noorderzon.nl

FILMPJE KIJKEN MINARI

BINNEN/BUITEN

Het Koreaanse gezin Yi besluit het stadse leven in te ruilen voor het landelijke Arkansas om daar hun 'American dream' waar te maken. Jacob hoopt dat een boerderij zijn gezin aan een beter leven zal helpen, maar de nieuwe omgeving brengt flink wat uitdagingen met zich mee. Financieel gaat het ze niet voor de wind en de hartafwijking van hun zoon David houdt de familie constant op hun hoede. Toch proberen ze samen een weg te vinden in het boerenleven. Maar als grootmoeder onverwachts bij ze intrekt, wordt het gezin pas echt op de proef gesteld. **MINARI is vanaf 5 augustus te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN BILLY SUMMERS



Een verhaal over liefde, geluk, het lot en een complexe held die nog één laatste kans op verlossing krijgt. Billy Summers is een huurmoordenaar, de beste die er is. Hij stelt wel een voorwaarde: Billy neemt een klus alleen aan als het doelwit echt een slechterik is. En nu wil Billy ermee stoppen. Maar eerst is er nog één laatste opdracht. Als een van de beste sluipschutters ter wereld en een onderscheiden oorlogsveteraan uit Irak is hij een Houdini als het aankomt op verdwijnen nadat een klus is geklaard. Dus wat kan er misgaan? Wat dacht je van... alles?

BILLY SUMMERS van Stephen King is vanaf 3 augustus verkrijgbaar.

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, gelegen aan 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!*



Luxe en riant chalet te koop

Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatiewoning op Parc de Kievit te Baarle-Nassau NL



Voor informatie:
06-34590975.
Of stuur een Whats
app met melding:
interesse
Chalet 481

PER DIRECT TE KOOP: € 132.000,- met eigen grond of € 99.000,- met gepachte grond



Riant chalet van 72 m² | Grote woonkamer met luxe open keuken | Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet | Separaat tweede toilet | Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid voor derde slaapkamer of tweede badkamer | Vloerverwarming en centrale verwarming | Volledig gestoffeerd en gemeubileerd | Openslaande deuren naar overdekt terras | Schuurtje op eigen terrein | Eigen parkeerplaats

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven. Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.

Voor informatie: 06-34590975. Of stuur een bericht via WhatsApp onder vermelding van: interesse chalet 481

HET KNIPPEN VAN KRULLEND HAAR... EEN VAK APART



Als je krullen hebt, dan heb je waarschijnlijk al ondervonden dat het knippen van je haar een uitdaging kan zijn. Wordt er bij het knippen geen rekening gehouden met je krullen, dan kan je na afloop pluizend haar hebben of krullen die niet meer mooi bundelen. Het knippen van krullend haar 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 dankzij intensieve trainingen en jaarlijkse masterclasses zijn we inmiddels één van de weinige CURLSYS®Mastercircle Members in Nederland. 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 cetetera). Na een CURLSYS®-behandeling zullen je krullen beter blijven zitten, minder pluizen, beter bundelen en makkelijker hanteerbaar zijn. De producten die tijdens de behandeling gebruikt worden zijn afgestemd op het soort krul dat je hebt.

Curly Girl-methode

Ben je een Curly Girl? Wees dan gerust. Wij zijn op de hoogte van deze methode en hebben in de salon genoeg producten die voldoen aan CG-voorwaarden.

Nieuwsgierig? Kijk op onze website voor meer informatie, foto's en het maken van een afspraak:

www.leeringenpartners.nl/kapsalon/curlsys/.



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

Philippe Geubels: 'Ik ga het rustiger aan doen'

De Vlaamse komiek Philippe Geubels wist met zijn droge humor de afgelopen jaren het Belgische én Nederlandse publiek voor zich te winnen. Het resultaat: een drukbezette theateragenda en vele televisieoptredens. Hoewel hij het allemaal erg leuk vindt, mag het in de toekomst wat minder. "Ik werd een beetje geleefd", vertelt Philippe.

'IK GA NIET
MEER TERUG
NAAR HOE IK
HET DEED'

De Vlaming stond de afgelopen jaren voor uitverkochte theaterzalen in België en Nederland en vulde met collega's Roué Verveer, Guido Weijers en Jandino Asporaat meerdere malen de Ziggo Dome. Daarnaast etaleerde hij op televisie zijn humoristische opmerkingen in programma's als *De Slimste Mens Ter Wereld*, *Is er een dokter in de zaal?* en *Geubels en de Hollanders*. Een bezig bijtje dus.

Maar de coronapandemie dwong hem om pas op de plaats te maken. Een welkome rustperiode, zo bleek achteraf. Philippe heeft het voornemen om het straks wat rustiger aan te doen. "Ik ga niet meer terug naar hoe ik het deed voor corona. Het was heel veel tegelijkertijd. Ik werd een beetje geleefd."

Nieuwe show

Toch heeft Philippe ook weer veel zin om op te treden. Voor de pandemie zou hij rondtrekken met try-outs voor een nieuwe show, maar dit plan ging natuurlijk niet door. "Ik zal blij zijn als ik weer kan optreden, als ik weer voor het publiek mag staan."

Desondanks moeten fans waarschijnlijk tot volgend voorjaar wachten op zijn nieuwe voorstelling: "Ik ga niet te snel weer optreden. Ik heb geen zin om het onder corona-omstandigheden te doen. Dan wacht ik liever wat langer tot het weer helemaal normaal is", legt hij uit.

Een naam of onderwerp voor zijn nieuwe show is er nog niet, maar Philippe kan wel alvast één belofte maken: "Ik beloof hierbij aan iedereen: het zal met geen woord over corona gaan."

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)

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 gebitsprotheses op implantaten.”

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

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



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

Afvallen kan ook anders!

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

Dat het anders kan bewijzen de afslankstudio's van Easyslim.nu.

De studio's van Easyslim.nu werken met een geavanceerd apparaat dat werkt met ultrasound en elektrostimulatie. De ultrasound techniek zorgt ervoor dat vet uit de vetcel gaat en via het lymfestelsel het lichaam verlaat. Tegelijkertijd worden met elektrostimulatie de spieren ontspannen en comfortabel op een behandelafel ligt. Een behandeling duurt ongeveer een uurtje en is geheel pijnloos en veilig.

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

Zien wat wij voor u kunnen betekenen?

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



Easyslim.nu Zaandam | Eigenaresse: Annemiek Hendrikse | Westzijde 156, Zaandam
0610385420 | zaandam@easyslim.nu | www.easyslim.nu/zaandam

NORMAAL € 89,-
NU VOOR
€ 49,-
MAAK NU EEN
AFSPRAAK OP DE
WEBSITE!

HÉ, ONDERNEMER!

Je verdient goed met je business, maar je voelt je leeg, ervaart steeds vaker een kort lontje en wil een burn-out voorkomen. Je denkt de laatste tijd steeds vaker 'zo kan het niet langer, straks raak ik uit de running, gaat mijn relatie over of verlies ik mijn bedrijf'.

Ik weet precies hoe je je voelt, want ik heb in jouw schoenen gestaan. Zakelijk liep het goed, privé niet. Ik had te veel ballen in de lucht en dat putte mij uit. Ik verloor mijn energie (en bijna mijzelf in een slechte relatie). Door opvoeding, nare gebeurtenissen en afhankelijkheid van spullen of personen raakt je rugzak vol ballast en overzie je het niet meer. Je zit als het ware vast in de modder.

Het perfecte plaatje van de buitenkant, maar je voelt je niet succesvol.

Hoe zou het zijn als:

Je vol vertrouwen en met plezier jouw droomleven kunt creëren? Dat je straalt en mensen 'als vanzelf' op jouw energie afkomen en je volloopt met klanten waar je energie van krijgt? Of als je iets doet waar je al zo lang van droomt omdat je wel weer de energie en kracht voelt?



Schrijf je direct in op
<http://munayqi.nl/lezing/>



Dan heb ik goed nieuws voor je! Ik ben Jacqueline Brandes en ik kan je helpen om uit de modder te komen.

In een lezing op 2 september om 20.00 uur vertel ik waarom oude ballast – gedachten, overtuigingen en ballast - jouw keuzes bepaalt en waarom iets wel of niet lukt in je leven. Je hebt een bepaald plaatje voor ogen, maar je neemt geen stappen. Ik deel graag welke shifts nodig zijn om in actie te komen en hoe je frustratie en oud zeer kunt loslaten.



Wat vind jij?

Ik leef mijn mooiste leven op mijn manier en als jou dat niet bevalt, heb ik daar geen last van.

'Hoe ga ik om met kritiek van anderen, met wat iedereen vindt en roept?' Die vragen ontvang ik dagelijks. Waarom zou jij je druk maken over wat 'ze' zeggen en wat 'ze' vinden? Iedereen vindt overal wel iets van. Meninge worden gratis verspreid, maar je hoeft ze niet aan te nemen. Die keuze is aan jou. Je hebt geen toestemming van anderen nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef je leven volgens jouw eigen regels. Wel met compassie, begrip en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgeklieperd door het lawaai en de rommel van anderen.

Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en vrede in jezelf. En vergeet niet elke dag tweemaal tien minuten een momentje voor jezelf te nemen. Op naar jouw mooiste leven! Alle goeds en hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

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



Droomplek

met fenomenaal uitzicht!

Ben jij op zoek naar de mooiste accommodatie van de Costa del Sol waar je na een dag vol indrukken tot rust kunt komen? Die plek hebben wij en willen we graag met jullie delen. Ga naar onze website of scan de QR code, boek onze locatie en jouw ultieme vakantie kan beginnen.



MIJAS RESIDENCE

10% KORTING
met code **BRUIST**
als je boekt
in september
of oktober!



BOEK NU



Vlak bij Mijas Pueblo, een pittoresk bergdorp, vind je Mijas-Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen, een studio en een villa. Overal waar je staat is het uitzicht op de Middellandse Zee, Fuengirola en Mijas costa even mooi. En of je nu in het zwembad of relaxt op

je zonnenbed ligt of in onze bar zit, altijd ben je in contact met het adembenemende uitzicht. En dan realiseer je je... er is geen betere plek dan hier.

Nieuwsgierig? Onze accommodatie, inclusief het woonhuis, is ook in zijn geheel af te huren (max. 26 slaappleatsen).

Vrijgezel Saira

stelt zich voor

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

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. "Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!"

"Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen", lacht Saira. "Maar helaas niet de juiste man..." En met die 'juiste man' heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. "Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven."

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pretend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw ook. "Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een

nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. En als hij dan ook nog eens in de buurt van Hilversum woont – waar ik binnenkort naar toe hoop te verhuizen – dan is dat nog een extra pluspunt. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar contact@nederlandbruist.nl





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.

LENGTE
163 CM

LEEFTIJD
54 JAAR

OGEN
BRUIN
GROEN

Volgens de cijfers van het CBS heeft 21 procent van de millennials in Nederland last van burn-outklachten. Één op de vijf millennials ervaren stress en hebben dus last van:

- Lichamelijke vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Rugklachten
- Opgejaagd gevoel

MILLENNIALS, DE BURN-OUT GENERATIE!

We leven in een prestatiegerichte maatschappij. Door social media houdt letterlijk 'iedereen' jou in de gaten. Maar ook jij ziet hoe iedereen om je heen presteert. En zij zien er geweldig uit, hebben een supertoffe baan, een prachtig gezin en ze gaan ook nog eens regelmatig naar de mooiste vakantieoord. We nemen niet meer genoegen met het 'gewone, simpele' leven. We gaan ons uiterste best doen en natuurlijk geeft dit stress, maar dat is niet het enige.

Tegenwoordig hebben we naast de prestatiedruk die stress oplevert ook te maken met voedingsstress. Dubbelop ervaart jouw lichaam stress en ja, dan staat de burn-out om de hoek. Door middel van de juiste voeding zorg je niet alleen dat jouw lichaam met minder stress te dealen heeft, maar ook dat je beter stressbestendig bent in deze prestatiegerichte maatschappij. Want die gaat voorlopig niet veranderen.

Ik ben Rox en ik kan je helpen om van je levensstijl een gezonde levensstijl te maken waarin jij alle stress kan handelen.

Koop mijn kookboek/journal of maak een afspraak via www.gezondmetrox.nl.

BE HAPPY, BE HEALTHY!

X ROX



Tandvleesproblemen

Bacteriën in de mond vormen een kleverige laag op de tanden, genaamd tandplak. Deze bacteriën scheiden afvalstoffen af die het tandvlees irriteren. Van deze irritatie voelt u vaak niets, waardoor het snel en ongemerkt kan verergeren. Gezond tandvlees is lichtroze van kleur, ligt strak om de tanden en kiezen en bloedt niet. Wanneer tandvlees geïrriteerd is, trekt het terug, ziet het glazig rood en kan het gaan bloeden bij poetsen. Tandvleesproblemen zijn te verdelen in twee fasen: lichte tandvleesproblemen (gingivitis) en vergevorderde tandvleesproblemen (parodontitis).

Een aantal factoren vergroot de kans op tandvleesproblemen. Valt u in één van de volgende categorieën, verzorg uw mond dan extra goed. Een goede mondhygiëne houdt in dagelijks minimaal twee maal twee minuten poetsen en tussen de tanden en kiezen reinigen met tandenstokers of ragers, ook als u niet in de volgende risicogroepen behoort.

- Diabetes
- Zwangerschap
- Stress
- Roken
- Leeftijd (50+)

Ontdekt u de eerste tekenen van een tandvleesontsteking?

Maak meteen een afspraak met ons voor advies en behandeling. De behandeling wordt geheel of gedeeltelijk vergoed uit uw aanvullende tandartsverzekering en u bent zonder verwijzing welkom.




medi-mondzorg
mondhygiënist

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

Bekijk onze vernieuwde website en volg ons op 

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 Zaanwijk.

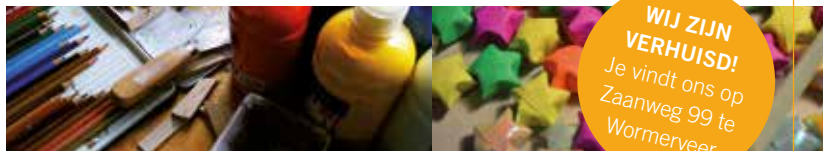
ACTIVITEITEN:

- 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.

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.

YDEE
Atelier



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

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

De geur van *de zomer*

Als de temperaturen stijgen, kijken we verlangend uit naar alles wat licht en luchtig is. We vervangen de gebruikelijke foundation door een vleugje poeder en de zware, kruidige parfums door een frisse, bloemige of fruitige eau de toilette.

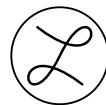


Ons reukorgaan past zich aan aan de zomerse euforie. We vinden in de zomermaanden veel nieuwe 'limited editions' in de parfumerie: een eau de toilette met een lichte formule, die speciaal voor het zomerseizoen is ontwikkeld. Soms zijn deze uitvoeringen een 'light'-uitvoering van een reeds bestaand parfum: de zware ondertonen zijn afgezwakt en bloemige geuren voeren de boventoon.

Parfum kan allergische reacties of zelfs pigmentvlekken veroorzaken in de zon. De alcohol in parfum, in combinatie met zon, kan zorgen voor reacties als rode bultjes, blaasjes of soms zelfs donkere vlekken. Spray eau de toilette tijdens de zomer dus niet op je huid, maar over je kleding of een beetje door je haar. Gebruik sowieso geen geurtje als je de volle zon in gaat. Gebruik overdag enkel deodorant en bewaar eau de toilette liever voor de avond.

Je kunt 's zomers ook overstappen op de bodylotion uit dezelfde lijn als jouw eau de toilette. Dit voelt verfrissend aan op de huid en geeft een niet al te overheersende geur af. Ook de douchegels, haarsprays en andere haarproducten die in veel parfumlijnen te vinden zijn, omringen je de hele dag met je lievelingsgeur zonder dat het al te opdringerig wordt. Zo verspreid jij deze zomer heerlijk subtiel jouw favoriete geur!

EEN ONVERGETELIJKE ERVARING



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874

EST. THE 1874
GEORGE
RESTAURANT



**Verblijf in Hotel de Leijhof
Oisterwijk met deze Bruist Deal.**

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving en laat u culinair verrassen door onze chef Dylan van Hirtum in The George Restaurant middels ons 3-gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek, samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

P.S. Ontdek nu ook onze nieuwe PERK'S Treasure Lounge!

BRUIST
Deal

€ 89,50 P.P.*

PROMOCODE: BRUIST

**RESERVEER NU VIA
WWW.LEIJHOF.NL**

**Overnachting in een
Comfort Room van één van
de meest luxe boutique hotels
van het bosrijke Oisterwijk**

**Culinair
3-Gangen Menu Du Chef
Luxueus ontbijt**

Parkeren

*Bovenstaande prijs is op basis
van 2 personen, inclusief lokale
heffingen.

Heusdensebaan 7 Oisterwijk NL
+31 (0)13 523 1123
www.leijhof.nl

Groeten uit Oisterwijk



Hairstyling in mijn eigen kapsalon of bij jou thuis?

Maak dan snel een afspraak op www.giselahairstudio.nl



Gisela
HAIRSTUDIO

Gisela Hairstudio | Snuiverstraat 69
06-40220843 | www.giselahairstudio.nl

Wij werken met
natuurlijke en
milieuvriendelijke
producten!



Wilt u graag een eerste stap online zetten?

Met het gratis, laagdrempelige lesprogramma Welkom Online gaat er een wereld voor u open.

Meld u gratis aan via 088 344 2000 of ga naar ouderenfonds.nl/welkom-online



Wil je jouw bedrijf ook presenteren in **De Zaanstreek Bruist?**

Neem dan contact op en we komen graag bij je langs om de unieke mogelijkheden te presenteren.
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**

BRUIST

Kom in beweging met pilates

De toenemende behoefte aan een veilige, effectieve en completere trainingmethode verklaart waarom pilates de afgelopen jaren zo'n populaire fitnessvorm is geworden. Veel voorkomende 'leefstijlkwalen' zijn overgewicht, gebrek aan energie, gewrichtsklachten, een slappe houding (vaak rugklachten) en spanning.

Deze vragen om een effectief en toegankelijk bewegingsprogramma, met aandacht voor ontspanning, ademhaling en lichaamsbewustzijn. De Perfect Pilates methode leent zich daar uitstekend voor. Deze vorm van pilates neemt namelijk ook de medische aspecten mee en is daardoor anders dan de reguliere pilateslessen in de fitnesscentra.

In onze studio bieden we lessen voor diverse doelgroepen. Van zwangerschapspilates tot power pilates en van medical pilates tot aerial pilates, oftewel pilates in de doeken. Ook voor specifieke lichamelijke klachten zoals rug- of heupklachten en klachten aan de knieën hebben wij lessen met een klein groepje deelnemers om intensief hiermee aan de slag te gaan. Wij zijn ook opgeleid voor herstel na Covid.

Is je interesse gewekt, trakteer jezelf dan eens op een van de lessen die wij verzorgen!



Tanja Sports House of Pilates
Pakhuis Saigon
Veerdijk 40E, Wormer
06-11017594
www.tanjasports.nl

**Interesse?
Trakteer jezelf
eens op een van
onze lessen!**



Scoor een nieuwe outfit & steun een goed doel

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

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

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



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

Bestforlast Kidsfashion

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

Kwaliteitsgaren voor lage prijs



Voor ieder
wat wils!

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

Zaanse
Mantelzorg
DAS

De
Hobbyvlinder

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

Harmonie voor

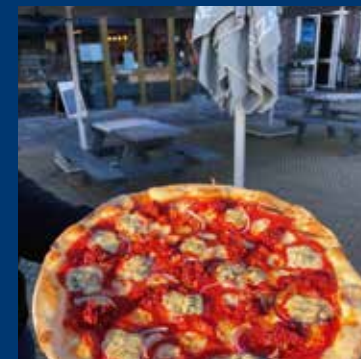
innerlijk en **uiterlijk**



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

Alle behandelingen worden aangepast aan uw wensen.
Benieuwd wat we voor u kunnen betekenen? Kijk dan eens op de website!

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



Heb jij al een tafel gereserveerd?



de
PIZZA
bakkers

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

Heerlijk malse steak van de barbecue

Het is weer tijd voor de barbecue en wat is er lekkerder dan een groot stuk vlees? Een mooi stuk ribeye bereiden is veel makkelijker dan veel mensen denken. Je kunt het serveren met bijvoorbeeld gepofte aardappels en asperges en voor wat extra smaak kun je ook deze zelfgemaakte kruidenboter proberen.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

4 stuks ribeye steaks
olijfolie

250 gram roomboter
5 takjes peterselie
tijm
5 takjes verse basilicum
1 teen knoflook
gerasppte citroenschil
peper en zout

BEREIDING RIBEYE

Laat het vlees op kamertemperatuur komen door het een uurtje op het aanrecht te laten staan. Verhit de barbecue tot een temperatuur van 250 °C.

Smeer een beetje olijfolie op het vlees en leg het met de geoliede kant, diagonaal op de grill. Als het vlees aan de zijkant begint uit te drogen en loslaat van de grill kun je het een kwartslag draaien (dus niet omdraaien). Wanneer de steak dof wordt aan de bovenkant draai je hem om. Laat de steak in totaal 3 tot 5 minuten grillen en minimaal 5 tot 10 minuten rusten. Houd daarbij een kerntemperatuur van 47 °C in de gaten.

BEREIDING KRUIDENBOTER

Klop de boter los met een mixer. Draai in een keukenblender de geplukte peterselie, tijm, basilicum en knoflook fijn. Voeg hier de boter aan toe. Roer alles door elkaar en breng het op smaak met de citroenschil, peper en zout. Pak een stuk aluminiumfolie en leg daarop een stuk plasticfolie. Schep de kruidenboter in het midden op de folie en vouw er een rol van. Leg deze in de koeling om op te stijven. Snijd plakjes van de rol en laat die smelten op je gegrilde steak. Smakelijk eten!



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-8-1**.

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 zomer. De oplossing van vorige maand was **strand**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



🔔 l=g+🍳-e+n

j+🍳-i 🧑‍💼 s=g

🔪 s=t 📄 y=e

💡 -mp+💬-at

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

Maak kans op een

Hawaiian Tropic

Satin Protection SPF 50 & Silk Hydration



Zon zonder zorgen en laat je huid mooi bruinen! Ontdek de zonnebrandcrèmes en oliën van Hawaiian Tropic voor echte liefhebbers van zonnebaden.

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

protectie zonnebrand
 huid kleur
 zon hawaii
 bruin creme

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 september 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.