

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



AUGUSTUS 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

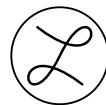
BRUIST

Laten
we vaker
lachen!

Philippe Geubels:

'Ik ga niet terug naar
hoe ik het deed'

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



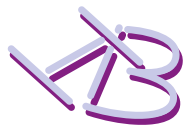
Waarom naar Hoorbegrip?

- 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.

Wat zei ze nu?
Lach maar en hopen dat
het geen vraag was!

Klinkt dit bekend in de oren?

Maak een afspraak voor een gratis hoortest of second opinion



Hoorbegrip
Haarlem &
Haarlemmermeer

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

www.hoorbegrip.nl



8



12



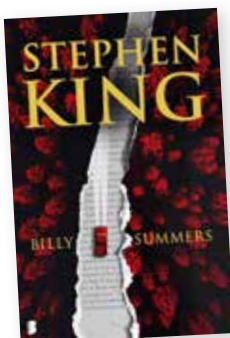
24



47



28



23

COLOFON

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

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



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

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,
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.

Inhoud

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.



TandartsenaandeHerenweg



Ben jij een **ervaren tandartsassistente**
en op zoek naar een leuke en uitdagende baan?

Ben jij bovendien tussen de **16 en 34 uur** per week
beschikbaar? Zoek niet verder en solliciteer nu!

Stuur je cv naar: **vacature@freshtandartsen.nl**

BLIJLES

opnieuw
UITGEVONDEN

Heeft uw zoon of dochter moeite met een schoolvak? Kan hij/zij wel wat extra hulp gebruiken? Wij bieden bijlessen aan die leerlingen vakinhoudelijk kan helpen en ondersteunen in deze moeilijke periode.

De laatste paar maanden van het schooljaar en eventuele eindexamens kunnen doorgaans voor veel stress zorgen onder leerlingen. Wij kunnen een deel van die zorgen op ons nemen en ook werken aan het vertrouwen in eigen kunnen.

Juist in deze tijd kan bijles van een van onze bijlesdocenten dé oplossing zijn als het even niet lekker loopt met school. Voor meer informatie kun u terecht op onze website: www.blijlesbollenstreek.com.

Goed onderwijs moet voor iedere leerling toegankelijk zijn. Dat is de overtuiging van Max Uphoff en Jesper van Loon, eigenaren van BLIJLES Bollenstreek. Vandaar dat deze twee enthousiaste jonge ondernemers met hun onderwijsplatform jongeren de juiste ondersteuning bieden voor een betaalbare en eerlijke prijs.



BLIJ
LES

BLIJLES Bollenstreek
06-48768577 / 06-18976102
www.blijlesbollenstreek.com

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.



Vier de **zomer!**

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

**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

**MEEDOEN MET DE LEZERSACTIES?**

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. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



**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.

Een afscheid mag gezien worden!

In de uitvaartbranche zie je (gelukkig) veel veranderingen. Ankh Uitvaartzorg zegt niet voor niets: omdat ieder mens anders is. Het is allang niet meer die meneer in het zwarte pak, met hoed, of een zwart laken voor het raam, zodat iedereen weet dat je in de rouw bent.

Een afscheid mag gezien worden! Een afscheid waarvan je later zegt: Ja, dat was echt mooi! Precies zoals hij/zij was... Tegenwoordig hebben mensen inspraak, wensen, meningen en daar wil je naar luisteren als uitvaartondernemer. Zo krijg ik steeds vaker de vraag/opmerking: kunnen we ook foto's maken?

Afscheid nemen is intens en doet pijn. Alle herinneringen wil je in je hart sluiten en bewaren. En waarom dan niet de dag van het afscheid?

Een afscheidsfotograaf die verdriet begrijpt, aanvoelt en onopvallend, met gevoel en op gepaste afstand een afscheid in waardevolle beelden vastlegt. Juist in deze emotionele periode is het vastleggen van dierbare momenten zo waardevol. Bij een uitvaartreportage kan de dienst vastgelegd worden, maar ook andere momenten daaromheen, denk aan: het sluiten van de kist, uitdragen van de kist, condoleance of as-verstrooiing.

Het zijn slechts enkele voorbeelden. Ankh Uitvaartzorg wil wel graag deze mogelijkheid bieden en is een samenwerking aangegaan met Els Fotografie Zandvoort.

Els legt momenten vast die een verhaal vertellen en liefde geven. Momenten die belangrijk zijn voor de verwerking en de herinnering.

Als je meer wilt weten over afscheidsfotografie, bel mij dan gerust geheel vrijblijvend. Of kijk op: www.elsstuurmanfotografie.nl.



Ankh Uitvaartzorg

06-22893080 | Brigitte Otte | www.ankhuitvaartzorg.nl

De foto's zijn geplaatst met toestemming van de familie.

DITJES/DATJES

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!**





Houd de
website en
onze socials
in de gaten!

Leer Italië anders kennen

Bij AltraItalia kun je taallessen volgen in groepen, maar ook in duo's of alleen. Bij de lessen is er veel ruimte voor eigen inbreng. Hierdoor is er veel variatie in de lessen en kun je leren over de dingen die je zelf interessant vindt. Zo kun je leren over verschillende regio's in Italië, maar ook zakelijk Italiaans leren. Ben je van plan om naar Italië te gaan? Dan is nú het moment om alvast wat van de taal te leren!

BELEEF HET ECHTE ITALIË

Italiaans leren gaat bij AltraItalia veel verder dan alleen de lesstof uit een boek. In haar lessen maakt Alessandra gebruik van onder andere muziek en recepten. Ook gaat ze actief met de leerlingen in gesprek om de lesstof meteen toe te passen. Er is zelfs een gratis mini-bibliotheek waar je Italiaanse boeken van verschillende niveaus kunt lenen.

LEUK EN HECHT TEAM

Voor elke les bij AltraItalia krijg je altijd een lekkere kop koffie of thee. Dat is belangrijk, vindt Alessandra, want dan voel je je meteen op je gemak. De leraren zijn samen een leuk en hecht team. Dit zorgt ervoor dat de lessen altijd leuk en gezellig zijn en je tegelijkertijd de taal goed leert.

Onze nieuwe website is online!

www.altraitalia.nl

*AltraItalia: Het vertrouwde adres waar
je de Italiaanse taal en cultuur echt beleeft!*



Wil jij Italiaans leren op een leuke manier? Dat kan bij AltraItalia. Letterlijk vertaald betekent AltraItalia: anders Italië. En dat is precies wat je terugvindt in de taallessen. Eigenaresse Alessandra Murmura laat je anders naar Italianen, hun leefwijze en cultuur kijken. Ze laat zien dat Italië veel meer is dan wat wij als Nederlanders kennen en laat je het echte Italië zien.

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!*



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 **MKBMprotein** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBMSHOP.

DAGJE UIT NOORDERZON



Noorderzon Festival of Performing Arts & Society is de ietwat curieuze combinatie van een groots zomerfeest en een internationaal kunstfestival. 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

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.

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!"

Saira zoekt de liefde van haar leven!

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

LENGTE
163 CM

LEEFTIJD
54 JAAR

OGEN
BRUIN
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.

Ons team

MEER DAN EEN TRAINER

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

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



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

SCHRIJF JE NU IN
VOOR EEN
PROEFLES



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

Ewoud van Dulken



SAMENWERKEN

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



PROFFESIONEEL

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



VARIATIE

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

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)

Luxe en riant chalet te koop

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

- 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 om een derde slaapkamer of tweede badkamer te realiseren.
- Vloerverwarming en centrale verwarming.
- De gehele woning is voorzien van een mooie houten vloer.
- Volledig gestoffeerd en gemeubileerd.
- Openslaande deuren naar overdekt terras.
- Tuin rondom.
- 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: 0634590975.
Of stuur een bericht via WhatsApp onder vermelding van: interesse chalet 481



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



PARC DE KIEVIT

VILLA'S
BUNGALOWS

Omgeving erg geschikt om te wandelen of te fietsen.

Brasserie aanwezig.

Voorzien van een verwarmd buitenzwembad.

Kunstgras tennisbanen en speeltuin.



Parc de Kievit, Kievit 12,
Baarle-Nassau (NL)

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).



Summer fever

Summer fever door de hoge zomerse temperaturen? Cool down en geniet van een zomerse augustusmaand!

1. Magic Extension Mascara van M.A.C. Cosmetics, € 27,- www.maccosmetics.nl
2. Stimulating Shower Gel van Weleda, € 7,99 www.weleda.nl
3. Scio Scio Hand Wash van tuttotoondo, € 18,- www.douglas.nl
4. Idôle Aura Eau de Parfum van Lancôme, vanaf € 61,- www.lancome.nl
5. Labello Original Pride Kiss Edition, € 2,50 www.labello.nl
6. Handbag Paloma Shopper van Guess, € 149,- www.guess.eu

7. UV Sport Mist SPF50 van Garnier Ambre Solaire, € 18,99 www.garniernederland.nl
8. Face & Eyes Waterproof Palette van Pupa, € 27,95 www.pupa.nl
9. Hello Sunny Sun Stick Glow SPF50+ van Banila Co, € 27,95 www.douglas.nl
10. Remix Neroli van 4711, € 19,95 www.4711.com
11. Strawberry Blond Pigment van Mr. Smith, € 46,- www.mrsmithhaircare.nl
12. Essie glitterlak, € 9,99 www.essie.nl



Baby- & kinderfluisteraar



MAAK JE JE ZORGEN OM JE KIND? WIL JE GRAAG WETEN WAT ER AAN DE HAND IS EN DAT JE KIND VROLIJK EN ONBEZORGD KAN ZIJN?



BOEK DAN NU JOUW FLUISTERAARCONSULT!

www.joyceromkes.com | info@joyceromkes.com | 06-10381039

Samen kinderen? Samen beslissen.

Het komt regelmatig voor dat één van de ouders een eigen koers vaart ten aanzien van de kinderen. Als ouders het gezamenlijk ouderlijk gezag hebben, moeten zij beslissingen die de kinderen betreffen samen nemen.

Het is dan na een echtscheiding niet van belang dat één van de ouders de beslissingen tijdens het huwelijk of de relatie nam. Als men een dergelijke stilzwijgende afspraak heeft, dan wordt er aangenomen dat ouders de beslissingen gezamenlijk hebben genomen.

Maar na een echtscheiding ligt dat natuurlijk anders. De andere ouder moet actief worden betrokken bij het nemen van een beslissing zoals een verhuizing, inschrijving op een school, een operatie of een vakantie. Af en toe lukt het een ouder om het kind mee te nemen op vakantie zonder de schriftelijke toestemming van de andere ouder of wordt het kind zelfs zonder medeweten en toestemming

ingeschreven op een school. Dat is niet zoals het zou moeten gaan, omdat op deze manier de andere ouder buitenspel wordt gezet.

Er wordt aangenomen dat het belang van een kind ermee gebaat is als beide ouders over het kind kunnen beslissen.

Heb je hulp nodig bij een juridisch conflict op het gebied van het personen- en familierecht? Bel of mail mij.

*Hartelijk groet,
Assia Krim*



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



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

Koperkleurig

de trend van deze herfst

Als we de voorspellingen van make-up artists mogen geloven, is koperkleurige oogschaduw dé make-up trend van deze herfst. Wij vertellen je waarom.

All metallic everything

Waarom we zo dol zijn op koperkleurig? Ten eerste is de look verleidelijk en een tikje glam, maar zeker niet overdreven sexy. Daarnaast past koperkleurig dankzij het shimmer-effect helemaal binnen de all metallic everything trend van nu, maar is het net iets subtieler dan de unicorn looks met holografische elementen die we veel zien op Instagram en Pinterest.

Het nieuwe natural

Hoewel koper niet per se een traditionele nude tint is, is het wel een vrij neutrale kleur die perfect te combineren is met zowel felle kleding als met wit en lichte pastelkleuren. Ook flatteert koper zo ongeveer elke oog- en huidskleur, van blauw tot bruin en van licht tot donker. En omdat koper zo warm en draagbaar is, is deze trend ook nog eens helemaal hygge. Genoeg redenen om koperkleurige make-up een kans te geven, lijkt ons zo.

TIP!

La Tip is ook te boeken voor make-up voor een speciale gelegenheid, bijvoorbeeld een beauty-arrangement voor een vrijgezellendag, bruidsmake-up, businessmake-up of workshops. Neem contact op voor persoonlijk advies.

BEAUTY/LATIP



Model: Tuella van Dam
Fotograaf: Nico Garstman
Makeup hair Annemieke Tip @ Muah La Tip



La Tip | 06-39474707
latip@latip.eu | www.latip.eu

Jaren geleden, ik was net begonnen met de praktijk, kwam een man tijdens mijn dienst in de praktijk met zijn hond. Meneer was net terug van vakantie en hij had zijn hond net een paar dagen geleden opgehaald uit het pension. Hij had de indruk dat het niet zo goed ging met zijn hond Takkie. Voor de vakantie was het een hond die altijd voorbeeldig luisterde. Als hij maar even riep stond de hond altijd meteen naast hem. Meneer had de indruk dat Takkie mogelijk een forse oorontsteking had of op een of andere manier zijn gehoor aangetast was.

VERKEERDE HOND

Takkie heb ik op tafel gezet en heel uitgebreid nagekeken. Ik kon helemaal niks afwijkends aan zijn hond vinden. Beide oren waren helemaal gezond en als ik een geluid maakte in de praktijk reageerde de hond ook direct. Dus met zijn gehoor was duidelijk helemaal niks mis.

Uiteindelijk had meneer ook al zijn papieren afgegeven die hij van Takkie had en Takkie bleek gelukkig gechipt te zijn. Aangezien meneer in de dienst bij ons kwam en we zowel meneer als de hond niet kenden hebben wij de chip even uitgelezen. En wat bleek nou... Takkie was niet Takkie, maar Jack!

Meneer had in plaats van Takkie, Jack uit het pension gehaald. Het verklaarde direct waarom een goed luisterende hond ineens niet meer luisterde, want deze hond had nog nooit van de naam Takkie gehoord.



COLUMN/MEREL



HERKEN JIJ
JE EIGEN HOND?



MERELS
DIERENKLINIEK

Zijweg 68 Haarlem
023 - 531 60 33
www.merelsdierenkliniek.nl

WIL JIJ MOEITeloos EN EFFICIËNT LEREN ZWEMMEN?

Zwemcursussen voor volwassenen volgens de Shaw Methode

swim
in
balance

Meer info en online
inschrijven:
www.swiminbalance.nl

“Leer in zes weken moeiteloos en efficiënt zwemmen. Extra gezond voor schouders, nek en rug!”

SCHRIJF JE NU IN VOOR:

★ individuele zwemles, slagverbetering, persoonlijke coaching ★ leren zwemmen voor volwassenen die niet kunnen zwemmen / watervrees hebben ★ basiscursus borstcrawl ★ level 2 cursus borstcrawl ★ schoolslag ★ vlinderslag

Witte Herenstraat 16E, Haarlem | 0858 771 505 | info@swiminbalance.nl | www.swiminbalance.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!

VIS IS EEN
LEKKER EN
GEZOND
ALTERNATIEF



Wij zijn groot fan van *de barbecue*

Het is weer zomer! Zodra de temperaturen stijgen en de zon schijnt, stijgen uit vrijwel elke tuin de heerlijkste barbecueluchtjes op. Hoog tijd dus om zelf ook de barbecue weer uit de schuur te halen en lekker te gaan grillen. Met onderstaande tips en tricks zal jouw barbecueavontuur een nog groter succes worden dan voorgaande jaren.

Een goede voorbereiding is ook in het geval van barbecueën het halve werk. Steek de barbecue dus ruimschoots op tijd aan, zodat deze perfect op temperatuur is als je wilt gaan kokkerellen. Maar hoe weet je precies wanneer je bbq deze temperatuur heeft bereikt? Dat zie je aan de houtskool of de briketten die je gebruikt. Zodra de vlammen zijn gedoofd en de houtskool of briketten bijna grijs kleuren, is de barbecue op perfecte grilltemperatuur. Voeg op tijd nieuwe kolen toe om te voorkomen dat je de barbecue opnieuw aan moet steken.

En dan is de barbecue op temperatuur en kan het vlees erop. Waar moet je dan op letten?

- Bestrijk het vlees regelmatig met olie, daardoor blijft het lekker sappig.
- Prik nooit met een vork in het vlees, maar gebruik liever een vleestang. Zo blijven de vleessappen langer in het vlees en blijft het vlees dus sappiger.
- Plakt het vlees aan het rooster, trek het dan niet

los, maar heb even geduld. Je zult zien dat het vanzelf loslaat.

Natuurlijk kun je veel meer op een barbecue bereiden dan alleen vlees. Vis is een lekker en gezond alternatief. Bovendien is vis zeer geschikt voor de barbecue omdat het vrij snel klaar is.

Ook voor vis geven we je wat tips:

- Hele vissen kun je het best in een speciale visklem bereiden om te voorkomen dat ze uit elkaar vallen.
- Bestrijk ook de vis, net als vlees, regelmatig met olie om vastplakken te voorkomen.
- Tere stukken vis kun je het best in aluminiumfolie - eventueel met wat kruiden en groenten - op de barbecue leggen voor het beste resultaat.

Eigenlijk kun je het met barbecueën zo gek of simpel maken als je zelf maar wilt. Of je nu aan de slag gaat met een lekker stuk vlees, een heerlijk visje of alleen wat groente grillt, het zal je zeker smaken!

Ben je op zoek naar een nieuwe bbq of misschien zelfs een complete buitenkeuken?
Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Los je problemen op met een ervaren mediator



Geertruid van Wassenaer

Als je door een ongeluk schade pijn en verdriet meemaakt, is dat al erg genoeg. Nog veel erger is het als je met de verzekeraar van degene die het heeft veroorzaakt terecht komt in een slepend en stroperig traject, waarin je je telkens moet verantwoorden, terwijl het eind niet in zicht komt en de schade niet wordt vergoed. Je krijgt het gevoel dat je alleen maar een nummer bent, dat er niet echt naar je wordt geluisterd en dat je klachten en beperkingen niet worden erkend. Dat kan ontzettend frustrerend zijn.

Maar wist je dat er een andere manier is om dit soort problemen op te lossen? Dat kan namelijk onder leiding van een ervaren mediator in letselschade. Als een zaak langer dan drie jaar loopt, mag je daarom vragen. De meeste verzekeraars vinden dat een goed idee omdat ze het zelf ook niet leuk vinden dat de zaak nog niet is opgelost.

Tijdens een mediation komen partijen samen bij de mediator. Op zo'n dag nemen alle betrokkenen de tijd om goed naar elkaar te luisteren en zich te verplaatsen in de gezichtspunten van de ander. Dat gesprek kan de lucht al enorm klaren.

Het mooiste is het natuurlijk wanneer partijen er op zo'n dag in slagen een regeling te bereiken. In de meeste gevallen gebeurt dat ook. Maar wat ook al enorm helpt is als het de partijen lukt om met elkaar goede afspraken te maken over de verdere aanpak van het letselschadetraject. Zij kunnen bijvoorbeeld samen bedenken een deskundige te raadplegen die nader onderzoek doet, of zij kunnen bepalen welke aanvullende informatie nog op tafel moet komen om de schade beter te kunnen onderbouwen. Door zo'n tussenschap in te bouwen komt de echte oplossing meestal ook veel sneller nabij.

De meeste mensen die bij mij als mediator aan tafel hebben gezeten, zijn blij met het resultaat en voelen zich opgelucht.

Kleine Houtweg 113 Haarlem | **023-8200690**
info@vanww.nl | **www.vanww.nl**

Focus in zachtheid

'Blijf zacht!' werd me toegewenst in een tijd dat je voelt dat 'sterkte', 'het beste' of 'houd je taai' niet genoeg uitdrukt wat eigenlijk gezegd wil worden. En zacht zijn kan ook iets engs hebben: Wat blijft er van mij over als ik zacht ben? Wordt er dan niet over mij heen gelopen?

Waar verharding leidt tot focus, al is het maar om het beeld naar buiten op te houden, daar vraagt zachtheid om een ander soort scherpte. Zachtheid vraagt om aanwezig te zijn met wat er nu in je speelt. In hoofdlijnen draait het om de basisemoties: blij, bang, boos, bedroeft, afschuif of verbazing. Ook vraagt zachtheid een open hart om eerlijk te zijn naar je eigen behoeften en verlangens. En een sterke rug die je eigen gevoel en mogelijke kritiek en afwijzing van de omgeving kan dragen.

Lichaamssignalen en fysieke sensaties zijn een belangrijk kompas in hoe je je voelt. Wat merk je als je verhardt? Wat heb je nodig om in de zachtheid aanwezig te kunnen zijn? Het moment dat je merkt dat het contact met het voelen afneemt en gedachten het over nemen, is een signaal dat de zachtheid op de achtergrond raakt.

Een eenvoudige manier om weer een stap te zetten richting zachtheid is de 5/4/3/2/1 methode: beschrijf 5 dingen die je ziet; voel aan 4 dingen; neem 3 geluiden waar; word je gewaar van 2 geuren en proef 1 ding. Hoe is het nu in jou? Is er iets veranderd?



Sandra Klein is lichaamsgericht therapeut en coach in persoonlijke groei, stress- en traumaverwerking. Zij begeleidt mensen bij het vergroten van hun innerlijke veerkracht.

Totem
B o d y m i n d
therapie | coaching | begeleiding

Raadhuisstraat 56a Heemstede
06-12177155
info@totembodymind.nl
www.totembodymind.nl

JOUW HUID LATEN STRALEN?

De huid wordt beïnvloed door invloeden van binnen en van buiten. Een gezichtsbehandeling helpt de huid weer in optimale conditie te brengen. Tijdens een skincare treatment bij Beauty Clinic Haarlem krijgt de huid alle aandacht en verzorging om te herstellen en weer in balans te komen.

We richten ons met name op huidverbetering en werken met innovatieve merken als DermaQuest en Comfort Zone (volledig 'vegan'). Als het gaat om anti-aging kun je met bindweefselmassage, ofwel natuurlijke botox, uitstekende resultaten behalen.

Microdermabrasie behoort ook tot de mogelijkheden, evenals fruitzuur peelings in verschillende intensiteiten. De dermaroller is ideaal om huidvernieuwing te stimuleren. Met de t-away kunnen we bovendien o.a. bloedblaasjes, pigmentvlekken en steelwratjes verwijderen.



PLAN BIJ
ONS NU JE
AFSPRAAK
ONLINE IN!

BEAUTYCLINIC
HAARLEM



Bij Beauty Clinic Haarlem kun je in een prettige sfeer genieten van behandelingen die helemaal op jouw behoeften en wensen zijn afgestemd. Wij gaan voor de beste kwaliteit wat betreft huidverbetering en huidverzorging.

SKINCARE

HUIDVERBETERING

ACNE & ROSACEA

PERMANENTE MAKE-UP

MASSAGE

NAGELS



Ramplaan 50, Haarlem
06-57671671 (Romina)
06-22238966 (Danielle)
info@beautyclinichaarlem.nl
www.beautyclinichaarlem.nl

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 volgeklieerd 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



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

-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.haarlembruist.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

Streep 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.haarlembruist.nl

VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

DE SCHERPSTE PRIJS VOOR TOPKWALITEIT



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

Van Mossel OCCASIONS