

DE ZAANSTREEK 

OKTOBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBUIST.NL

BRUIST



Pimp
je woning!

Brigitte Heitzer:
'Heel herkenbare rol'

By Nesli Bodycare

Beauty, cosmetica en persoonlijke verzorging

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

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



BEHANDELGEBIEDEN

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

Eigenaresse: Nesli Akyuz

Lagendijk 3-a101, Zaanstad

06 - 44 45 38 67

info@byneslibodycare.nl

www.byneslibodycare.nl

Verlies 7 centimeter in 7 dagen

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



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

Verbluffende resultaten

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

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

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



Als vader niet meer kan praten...

Het einde van Leonard naderde. De familie had een bijeenkomst gepland en mij gevraagd om langs te komen om de uitvaart te bespreken. Ik werd hartelijk ontvangen door moeder en dochter. In de kamer zaten de andere dochter en zoon aan de koffie, Leonard lag nog in zijn kamer op bed. Het gezin vertelde dat Leonard ALS had en in het laatste stadium van zijn leven was gekomen.

Hij had gekozen voor euthanasie en zou de week erna komen te overlijden. Het was een geliefde man, dus ze verwachtten veel mensen op de uitvaart (dit was nog voor de coronatijd). Het zou een bont gezelschap worden van familie, vrienden, burens en collega's die allemaal nog steeds Leonard kwamen bezoeken.

Leonard hield van het bos, het Hollandse landschap en de molens. De volgende dag zouden ze voor de laatste keer met het hele gezin naar het bos gaan. Gezien de diversiteit van het gezelschap tijdens de uitvaart kwamen we tot een ritueel. Het gezin zou mooie takken uit het bos meenemen en deze in een grote bak plaatsen. We bedachten kaartjes die met een rood lint aan de takken konden worden vastgemaakt tijdens de condoleances en de uitvaart. De takken verbinden ons met elkaar en alle mensen lopen als een rode draad door het leven van Leonard. Op de kaartjes konden de mensen herinneringen schrijven.

Toen we alles hadden besproken kwam Leonard uit bed. We vertelden hem wat onze ideeën waren. We lieten ook de kaart en de kist zien die we hadden uitgekozen. Op zijn spraakcomputer gaf hij aan dat hij zeer tevreden was. Hij vond het prachtig! Ik nam afscheid van de familie en Leonard begeleidde mij naar de voordeur. Ik kreeg een dikke knuffel van hem en met een grote glimlach zwaaide hij mij uit. Ik zag hem in mijn achteruitkijkspiegel en moest even slikken, want de volgende keer zou Leonard er niet meer zijn. Een week later kwam ik weer bij de familie. Leonard lag op bed. Samen met het gezin hebben we hem verzorgd en opgebaard. Saskia had twijfels of zij het lastig zou vinden als haar lieve man thuis zou blijven. Ik verzekerde haar dat zij mij altijd mocht bellen, ook midden in de nacht, als het voor haar niet goed voelde. Later vertelde zij mij dat ze elke ochtend bij haar man in zijn kamer ging koffiedrinken. Een heerlijk gevoel dat ze niet had willen missen. De uitvaart was een mooie dag. Op weg naar



COLUMN/LIGHTHART UITVAARTZORG



het crematorium door het Hollandse landschap stonden de wieken van de molen in rouwstand. Wat een mooi eerbetoon. Tijdens de dienst hebben we de mensen gevraagd om zich voor te stellen aan de buurman of de buurvrouw. Dat gaf een mooi saamhorigheidsgevoel in de zaal. In de koffiekamer werd nog lang nagepraat en werden herinneringen met elkaar gedeeld. Ook de kaartjes moesten geregeld worden aangevuld.

Regelmatig wordt de doos met kaartjes en de rode draad gepakt om herinneringen te lezen. Dit geeft de familie veel steun.

Lighthart
Uitvaartzorg

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. Daar ontmoette ik veel mensen 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. Bent u benieuwd of ik ook iets voor u 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



8



12



28

Inhoud



22



32



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Nesia Mamengko
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 afspraken 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

Oktober staat ook wel bekend als woonmaand, oftewel de perfecte maand om je interieur eens onder de loep te nemen. Past het nog bij je of wordt het hoog tijd om de boel eens flink om te gooien, zodat je met een goed gevoel en een opgeruimd huis weer de winter in kunt. Omdat niet iedereen weet waar te beginnen als het om je interieur gaat, geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een aantal fijne tips, waardoor ook jouw huis er weer als nieuw uit kan gaan zien.

Bruisende lezer,

Klaar met het restylen van je huis? Dan heb je vast wel een beloning verdiend in de vorm van een leuk uitje. Wat dacht je bijvoorbeeld van een bezoek aan de musical Diana & Zonen? Wat ons betreft echt een aanrader, helemaal na het leuke interview dat we speciaal voor Bruist hadden met Brigitte Heitzer, die de rol van prinses Diana speelt.

En ben je niet zo'n fan van musicals? Dan heeft een van de vele bruisende ondernemers die we hebben gesproken vast wel iets anders in de aanbieding waarmee jij jezelf alsnog kunt belonen.

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.

Pimp je *woning!*

Oktober is de ideale maand om je huis en inrichting eens onder handen te nemen, zodat je opgeruimd de winter in kunt gaan. Waar moet je beginnen en hoe pak je het aan? Volg deze Bruisende tips en je huis is weer als nieuw.



JE HUIS
WEER ALS
NIEUW!

Een goede voorbereiding...

- Bedenk van tevoren wat je wilt en welke stijl je aan wilt houden. Het is zonde van je tijd als je er achteraf achter komt dat dit niet hetgeen is wat eigenlijk bij je past.
- Zorg ervoor dat je voldoende geld hebt. Controleer of je saldo voldoende is en bekijk of het voldoende is voor alle materialen die je aan gaat schaffen.
- Probeer zoveel mogelijk daglicht naar binnen te laten schijnen. Licht zorgt voor een frisse en opgeruimde indruk en het is goed voor je.
- Door bewust met kleur te werken, kunnen de ruimtes groter, hoger of juist kleiner lijken. Als je bijvoorbeeld één wand een kleur geeft en de tegenovergestelde wand licht houdt, maak je je huis ruimtelijker.
- Een deskundige stylist heeft meestal een objectieve kijk op je woning. Voor een optimaal resultaat is het raadzaam een professional te raadplegen.

Een rijkelijke beloning

- Vraag je vrienden of familie om hulp en geef ze allemaal een kwast. Een nieuwe verflaag geeft je huis een frisse impuls.
- Als je voldoende geld hebt, is het altijd een idee om een nieuwe vloer te leggen. Je huis krijgt in één keer een nieuwe uitstraling.
- Was je gordijnen of, voor de luxe mensen onder ons, koop nieuwe gordijnen. Houd rekening met de kleur in de rest van je woning. Pas daarom goed op met donkere gordijnen, die zijn alleen mooi als er veel licht binnenvalt.
- Je kunt het natuurlijk zo duur of goedkoop maken als je zelf wilt, maar als je het goed wilt wil aanpakken, koop je nieuwe meubels of laat je oude meubels opnieuw stofferen.
- Voor de finishing touch schaf je leuke accessoires aan die helemaal passen in het thema van jouw nieuwe inrichting. Het leuke van zo'n restyling? Je richt je huis in zoals jij het graag wilt!

Wil je je woning een update geven? Op www.nederlandbruis.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

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



LEZERSACTIE*

Maak kans op anti-aging peeling t.w.v. € 95,-

Anti-aging peeling van Perris Swiss Laboratory, geschikt voor alle huidtypen voor een optimaal resultaat. Werkt liftend en verstevigend en maakt de huid gladder en soepeler. Fijne lijntjes worden minder zichtbaar. Bevat 99% natuurlijke bestanddelen en is klinisch getest.

www.prestigecosmetics-benelux.nl
TAG #PERRIS



CREAMY LIKEUR

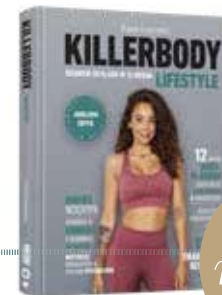
Met de volle, tropische smaak van de Marula vruchten is Amarula likeur het perfecte drankje voor iedereen die van een zoetje houdt. De likeur heeft een tropische smaak met tonen van chocolade en citrusvruchten. Probeer Amarula eens met een bolletje vanille-ijs als dessert!

www.amarula.com

LEZERSACTIE

Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.

Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset. #KILLERBODY



Doe mee en win



CHEF BAKER

Kenwood introduceert de nieuwe Titanium Chef Baker. Speciaal ontworpen voor de bakfanaat, met een ingebouwde weegschaal en een dubbele mengkom. Ook is het design aan te passen naar jouw gewenste kleur. Check voor alle kleuren & varianten.

www.kenwoodworld.com

PLUK DE DAG

EN ZET HEM IN EEN MOOIE VAAS



MEIJSWONEN

TILBURG
meijswonen.com

win



Kleurrijke Herfst!

HONING VAN GOUD

Het goud uit de bijenkorf! De afgelopen jaren is steeds meer bekend geworden over de antibacteriële en verzachtende eigenschappen van Manuka honing. Veel mensen ontdekken nu wat de hoogwaardige honing voor hen kan doen.

www.manukadoctor.nl



DE GEUR VAN ALMERE

In de tentoonstelling 'Thuis' zijn de interieurs van zes inwoners van Almere te zien, te horen én te ruiken.

Hempenius wil ons laten ervaren hoe groot de impact van geur is voor je beleving. Naast huiselijke geuren heeft Jorg Hempenius ook de geur van Almere weten te vangen in een unieke geurkaars. www.kunstlinie.nl

*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.

KLEINSCHALIGE DAGBESTEDING MET EEN DOEL

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

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

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

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

Je huis opnieuw inrichten kan helpen om je **echt thuis te voelen**.

Planten helpen de luchtkwaliteit te verbeteren, maar zorgen ook voor een betere akoestiek.

Met mooie kussens geef je **sfeer** aan je huis. Zo kun je de woon- of slaapkamer in één keer **een totaal andere uitstraling** geven.

Warmte in huis halen? Zet eens een schaal met **kaarsen** neer! Ze zorgen 's avonds bovendien voor **sfeervolle verlichting**.

Uitgekeken op je slaapkamer? Met een **nieuw dekbedovertrek** geef je de ruimte al een **complete metamorfose**.

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Gezocht: *Fotograaf*

Voor onze bruisende edities Alkmaar Bruist, Haarlem Bruist en De Zaanstreek Bruist zijn wij per direct op zoek naar een freelance fotograaf in deze regio.

Word jij onze nieuwe fotograaf?

Als fotograaf voor Nederland Bruist maak je professionele foto's van bedrijven en ondernemers uit de regio. Deze foto's worden vervolgens gebruikt om de ondernemers en hun bedrijf te presenteren in onze glossy magazines. Op basis van het aantal nieuwe adverteerders die maand, ontvang je maandelijks zo mogelijk meerdere opdrachten.

Zie jij het helemaal zitten om als fotograaf te werken voor onze magazines?

Stuur dan snel een mail met je motivatie en cv naar vacature@nederlandbruist.nl.



COLUMN/WILLY KLOOSTERBOER

Stoptober ook goed voor het gebit

Oktober heet al een aantal jaar Stoptober. In deze maand worden rokers uitgedaagd om 28 dagen te stoppen met roken (zie ook www.stoptober.nl). Ook als mondhygiënist vind ik dit een prachtig initiatief. Want wist u dat stoppen met roken kan bijdragen aan een gezonde mond?

Natuurlijk weet u dat u van roken longkanker en hart- en vaatziekten kunt krijgen. Minder bekend is de invloed van roken op de mondgezondheid. Rokers hebben onder andere meer kans op het ontstaan van tandvleesontstekingen dan niet-rokers. Nicotine vernauwt de bloedvaatjes in het tandvlees waardoor de afweer tegen bacteriën in tandplak afneemt. Rokers hebben vaak meer tandplak dan niet-rokers en daardoor ook meer tandsteen.

Roken kan uw tanden en kiezen verkleuren, wat een onverzorgd uiterlijk geeft. Verder ruiken en proeven rokers minder goed dan niet-rokers. Al met al genoeg redenen om de uitdaging aan te gaan. Mocht u meedoen met Stoptober, dan is het misschien plezierig om uzelf deze maand nog meer te motiveren met een schoon gebit. Maak dan een afspraak bij ons, zodat wij uw gebit kunnen reinigen en u op deze manier bij kunnen staan in deze best wel moeilijke en dappere strijd.

Nieuwe patiënten zijn, zonder verwijzing, van harte welkom en de behandeling wordt geheel of gedeeltelijk vergoed uit uw aanvullende tandartsverzekering.



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

Pilates na corona

De toenemende behoefte aan een veilige, effectieve en completere trainingsmethode verklaart waarom Pilates de afgelopen jaren zo'n populaire bewegingsvorm is geworden. Het is nu ook gebleken dat pilates heel goed inzetbaar is voor het herstellen van corona. We bieden hiervoor aparte lessenreeksen aan. Aan bod komen in deze reeks reeks: voeding, educatie en training. Deze vorm van Pilates heeft een hele andere kijk en zeer effectieve manier op het herstellen van corona dan het aanbod elders.

Rust is uiteindelijk een slechte heelmeester. Zo bieden we ook zwangerschapspilates, perfect pilates, power pilates, medical pilates en aerial pilates, oftewel pilates in de doeken en ook nog pilates op de reformers. Voor specifieke lichamelijke klachten zoals rug- en heupklachten of klachten aan de knieën hebben wij lessen met een klein groepje deelnemers om intensief hiermee aan de slag te gaan.

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!**



DAGJE UIT MUSEUMNACHT MAASTRICHT



Hoe de nacht er precies uit gaat zien, weten we nu nog niet, maar een ding is zeker: Museumnacht Maastricht gaat door op vrijdag 22 oktober 2021! Museumnacht Maastricht is niet bang om buiten de lijntjes te kleuren, comfortzones te doorbreken, te experimenteren en tradities los te laten. In plaats van zich blind te staren op dat wat (niet) mogelijk, haalbaar, wenselijk of normaal is, omarmt Museumnacht Maastricht het onbekende en geeft zich volledig bloot. Dit jaar gaat Museumnacht Maastricht back to basic om het culturele speelveld alle ondersteuning, vrijheid en ruimte te geven om samen de deuren wagenwijd open te zetten.
Meer info op
www.museumnachtmaastricht.nl

FILMPJE KIJKEN THE LAST DUEL

BINNEN/BUITEN

The Last Duel is gebaseerd op ware gebeurtenissen en ontrafelt de oude speculaties over het duel tussen Jean de Carrouges en Jacques Le Gris, twee vrienden die elkaars grootste rivalen werden. Als Carrouges' vrouw, Marguerite, wreid wordt aangevallen door Le Gris, weigert zij hierover te zwijgen. Le Gris ontkent de misdaad, maar Marguerite beschuldigt hem openlijk. Een daad van moed en opstandigheid die haar leven mogelijk in gevaar brengt. De daaropvolgende strijd legt het lot van de drie in Gods handen. **THE LAST DUEL is vanaf 14 oktober te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN NACHTVORST



Lieke van Doorn brengt de voorjaarsvakantie door bij haar familie in Noorwegen. Wanneer ze met een groepje vrienden gaat wildkamperen, verdwijnt een van hen op mysterieuze wijze. Er wordt al snel gespeculeerd over de Nachtvorst, die volgens de eeuwenoude mythe in de regio vijftienjarige kinderen laat verdwijnen. Vijftientig jaar later wordt Lieke door haar vriendin Leah gebeld. De Nachtvorst heeft weer toegeslagen. Deze keer is het de zoon van hun vriendin Britt die is verdwenen. Lieke vertrekt naar Stavanger om samen met Leah op onderzoek uit te gaan. Komt de waarheid nu eindelijk boven tafel?
NACHTVORST van Suzanne Vermeer is vanaf 12 oktober verkrijgbaar.

HET KNIPPEN VAN KRULLEND HAAR... **EEN VAK APART**



Als je krullen hebt, dan heb je waarschijnlijk al eens ondervonden dat het knippen van je haar een uitdaging kan zijn. Dunne punten, ongelijk haar of het verdwijnen van je krullen na een bezoek aan de kapper, het kan allemaal gebeuren. Het knippen van krullend haar is een vak apart en laten wij daar nu juist in gespecialiseerd zijn!

CURLSYS@Mastercircle Member

Wij knippen al ruim 20 jaar krullend haar met de door Brian McLean ontwikkelde CURLSYS@ kniptechniek. Dankzij intensieve trainingen en jaarlijkse masterclasses heeft Brian McLean ons ondertussen het McLeanCURLSYS@ Mastercircle Membership toegekend. Tot nu toe hebben slechts 13 kappers in Nederland dit Membership toegekend gekregen. Je krullen zijn bij ons in veilige handen. Na afloop dus geen dunne punten of ongelijk vallend haar, maar een bos mooie krullen.

De ene krul is de andere niet

Bij een CURLSYS@-behandeling wordt gekeken wat voor soort krullen je hebt, wat ze nodig hebben om het best tot hun recht te komen (ondersteuning, lucht, volume et cetera) en uiteraard wat jij wil met je krullen. De kniptechniek wordt hierop aangepast. Na een CURLSYS@-behandeling zullen je krullen beter blijven zitten, minder pluizen, beter bundelen en makkelijker hanteerbaar zijn.

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 de CG-eisen.

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



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

Hope

*Als je huidige
Skincare ritueel
niet meer toereikend is...*

*je kunt altijd
opnieuw
beginnen*

*Sleutelen
aan je huid
gezicht en gewicht*

met de **allerbeste** SKINCARE

Browcare Lasertreatments

Injectables Afslankkuren

by our Specialists

So go for it 😊



LUXESKINCARE

@antiagingcenter_ **sylviaavankuijk**

Wormer • 642 3332

Simpel, Snel, Slank!

Blijft er ondanks sporten en een gezonde levenswijze toch vet zitten waar je dat niet wilt? Ontstaan er putjes en kuiltjes op plekken waar je dat niet wilt? Bepaalde kleding knelt en blijf je steeds langer voor de spiegel staan? Gaat er in de loop der jaren steeds meer hangen en heb je geen zin in ingrijpende operaties of spuiten?

Easyslim.nu biedt de oplossing!

- Vet definitief weg*
- Versterking huid en bindweefsel*
- Vermindering/verwijdering cellulite*
- Overmatig vocht wordt uit het lichaam verwijderd*
- Direct verlies van centimeters*
- Vermindering/verwijdering cellulite*
- Spieropbouw*
- Totaal veilig*

*Resultaten kunnen per persoon verschillen

NORMAAL € 89,-
NU VOOR

€ 49,-

MAAK NU EEN
AFSPRAAK OP DE
WEBSITE!



EASYSLIM.NU

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



ARCHIEFFOTO

COV Zaanstreek verjongt

Al sinds 1927 zingt COVZ oratoria, missen en andere grote koorwerken.

De traditie is dat jaarlijks een groot en een klein koorwerk wordt uitgevoerd, meestal in de Oostzijderkerk of in de Bullekerk in Zaandam, prachtige locaties met kleurrijke akoestiek.

Ruim zestig toegewijde zangers zoeken versterking, in het bijzonder tussen 40 en 60 jaar jong.

Heeft u zin om drie repetities mee te maken om te beslissen of het iets voor u is? Neem dan contact op via info@covz.nl of bel naar +31 6 53589551

Jonger mag natuurlijk ook. De repetities zijn op dinsdag-avond vanaf 20:00 uur in de Noorderkerk, Heijermansstraat te Zaandam. Voel u welkom om eens te komen luisteren.

Meer informatie vindt u op de website: www.covz.nl
Graag tot ziens bij een concert of repetitie!

Samen zingen maakt blij



Christelijke
Oratorium
Vereniging

Zaanstreek

Brigitte Heitzer speelt prinses Diana:

'Het is echt een hele herkenbare rol'

Musicalactrice Brigitte Heitzer dompelt zich dit najaar onder in de wereld van royalty, romantiek en rivaliteit. Ze speelt prinses Diana - Lady Di - in de gloednieuwe musical *Diana & Zonen*. Het wel en wee van een koninklijke familie lijkt misschien ver van ons af te staan, maar deze voorstelling is juist erg herkenbaar, zo vertelt Brigitte aan Theater.nl.

"Het is een hele mooie rol met veel lagen en zoveel te vertellen. Het gaat om een moeder die gesprekken heeft met haar twee zoons. Ik ben ook moeder van twee kids. Dat maakt het zo herkenbaar", legt Brigitte uit. In *Diana & Zonen* beleeft het publiek de stormachtige romance tussen Lady Di en haar man Charles (Jan Elbertse), waarbij Diana vecht voor het geluk van haar zonen Harry en William (Freek Bartels en Jonathan Demoor). Het verhaal wordt afgewisseld met de minstens zo woelige liefdesrelatie tussen Harry en Meghan Markle (Dominique Graanoogst).

Eigen invulling

"Mensen zeiden: 'nu moet je Lady Di gaan naspelen' en 'hoe ga je op haar lijken?' Maar dat

hebben we kunnen loslaten", vertelt Brigitte die haar rol deelt met collega Marlijn Weerdenburg. "We hebben wel een pruijk op natuurlijk, dus je ziet wel Lady Di. Maar we moeten haar niet nadoen en laten vooral onze eigen interpretatie als moeder op de rol los. De regisseur liet ons zoeken naar onze eigen invulling van Diana, dat is fantastisch", besluit Brigitte opgewekt. Hierdoor zouden mensen de voorstelling tweemaal kunnen bezoeken om twee keer een andere invulling van Diana te zien.

Musical *Diana & Zonen* is tot begin 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk voor meer informatie op Theater.nl.

'HET IS EEN HELE MOOIE ROL MET VEEL LAGEN EN ZOVEEL TE VERTELLEN'

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

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

Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word
vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

De Luisterlijn ook tijdens pandemie onmisbaar

Nooit eerder voerden vrijwilligers bij de Luisterlijn zo veel gesprekken als in 2020. Corona en de maatregelen maakten dat heel veel mensen behoefte hadden aan een luisterend oor, steun, troost of 'gewoon' even contact. Dit blijkt uit de jaarcijfers van de Luisterlijn. Vooral tijdens de eerste lockdown nam het aantal oproepen fors toe.

Veel mensen zochten steun, wilden hun verhaal kwijt of even hun hart luchten.

Directeur-bestuurder Leo Noordegraaf: "In 2020 was de nood hoog vanwege de uitbraak van het coronavirus en de maatschappelijke gevolgen daarvan. Dit zien we terug in de cijfers. In de eerste periode van de pandemie in Nederland nam het aantal oproepen met twintig procent toe, vooral toen de maatregelen leidden tot een lockdown. Dit zorgde ervoor dat negatieve gevoelens – bezorgdheid, eenzaamheid en somberheid – toenamen. Gelukkig konden we er voor veel mensen zijn."

duurt of kan praten. Claire (gefingerde naam) wist even niet wie te bellen toen ze midden in de nacht met corona in bed lag en behoefte had aan contact. Dat vond ze bij de Luisterlijn.

"Het feit dat ik iemand midden in de nacht kon bellen, was een geruststelling. De persoon die ik aan de telefoon kreeg, was oprecht geïnteresseerd in mij. Het gevoel dat er echt naar me werd geluisterd, luchtte me enorm op."

De Luisterlijn

De Luisterlijn is dag en nacht beschikbaar voor een vertrouwelijk gesprek, per telefoon, chat of mail. Door te luisteren helpen bijna 1.500 getrainde vrijwilligers zorgen, pijn en verdriet (even) het hoofd te bieden. De Luisterlijn bestaat al meer dan zestig jaar en wordt gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Sinds het begin van dit jaar is de Luisterlijn bereikbaar via een nieuw telefoonnummer 088 0767 000. Chatten en mailen kan ook: via www.deluisterlijn.nl.

Kerncijfers 2020

- 357.269 telefoon- en chatgesprekken (ongeveer twaalf procent meer dan in 2019)
- Ruim 1.400 mailgesprekken

Meest besproken onderwerpen

1. Invulling van de dag
2. Relaties (familie/vrienden/bekenden)
3. Corona

24-uursbereikbaarheid

De Luisterlijn is er voor iedereen in Nederland die ergens mee zit en er in eigen omgeving niet over wil,

HE, CREATIEVE EN SPIRITUELE HIGH ACHIEVER

Jij verdient het om je gelukkig te voelen en te doen waar je zo ontzettend goed in bent! Als ondernemer kun je nog zoveel successen behalen, maar wanneer jij intern en in je privéleven tegen obstakels aanloopt, valt het niet altijd mee om van dit succes te genieten en het vast te houden...

- Wil jij weer genieten van je succes?
- Jezelf nooit meer wegcijferen?
- Meer tijd overhouden en genieten?
- Je zielsmissie leven en gaan doen waarvoor jij hier op aarde bent gekomen?
- De wet van aantrekkingskracht toepassen om ALLES te verkrijgen waar jij van droomt?
- Leven als een unapologetic high-priestess en
- Overvloed en liefde aantrekken vanuit je sexy goddess 'Zijn'?

Doorloop dan het MunayQi transformatie proces om je ego en angsten aan te pakken en meer innerlijke rust en diepgaande zielsheling te ervaren.

– Jacqueline Brandes –

MunayQi
transformatie

Amstellaan 2, Purmerend | 06-50869750
info@munayqi.nl | www.munayqi.nl

Je bent welkom
voor een
vrijblijvende
intake en mini
medicijnwiel
reading.

VAKANTIEKILO'S REDUCEREN

De vakantie is voorbij en de scholen zijn weer begonnen. Helaas is de toestand om het omstreden 'killer' virus nog niet voorbij. Nu een groot deel al ingeënt is, weten ze nog steeds de indruk te wekken dat we in een gevarenzone zitten.

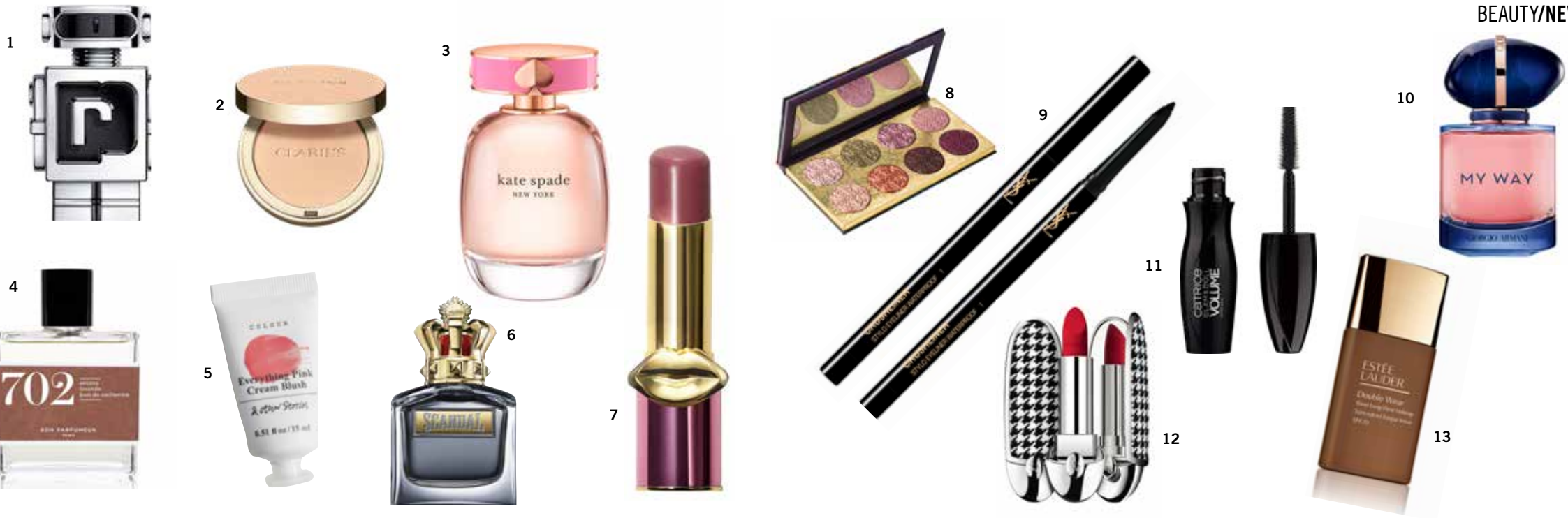
Ik ben zelf voorstander van een positieve instelling en het boosten van je immuunsysteem door middel van gezond eten, veel water drinken, dagelijkse beweging en stress reduceren. Dit laatste is de meest onderschatte factor als het gaat over de impact op je gewicht. Mensen weten dat stress ongezond is, maar leggen het verband tussen stress en overgewicht niet zo snel. Als je te veel stress hebt, blijven je cortisollevels (stresshormoon) te hoog. Deze zorgen ervoor dat je lijf vasthoudt en extra opslaat. Als je je vakantie kilo's kwijt wilt raken of gewoon lekker fit en gezond wilt zijn, is het belangrijk om naast gezond eten en bewegen ook aan ontspanning te doen.

Sporten zorgt voor het reduceren van het stresshormoon en het aanmaken van het gelukshormoon: endorfine. Een uurtje bewegen per dag is perfect. Dit hoeft natuurlijk niet elke dag heel zwaar te zijn, een uurtje wandelen in de natuur doet ook al wonderen voor je gezondheid. Onlangs ontwikkelden we met MKBM een nieuw product: de Vegan Meal Shake. Deze shake heb ik zelf gebruikt tijdens mijn vakantie om geen vakantie kilo's aan te komen. Mijn lunch of avondeten verving ik voor deze shake gedurende 14 dagen en ik at voor de rest lekker alles waar ik zin in had.



Liefs, Fajah Lourens

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



Hier worden we ***blij*** van!

Nu we weer in herfst zijn beland en we de zon moeten missen, vrolijken we onszelf maar op met de nieuwste geuren en make-up producten. Kijk, hier worden we nu blij van!

1. PHANTON Eau de toilette van Paco Rabanne, vanaf € 77,- www.iciparisxl.nl
2. Ever Matte Compact Powder van Clarins, € 40,- www.clarins.nl
3. Kate spade NEW YORK, vanaf € 41,- www.douglas.nl
4. 702 van Bon Parfumeur, €82,- www.bonparfumeur.com
5. Everything Pink voedende Cream Blush van Other Stories, € 17,- www.stories.com
6. Scandal Pour Homme van Jean Paul Gaultier, vanaf € 78,- www.iciparisxl.nl
7. Lip fetish Divinyl lip shine van Pat McGrath, € 35,99 www.douglas.nl

8. Eye Shadow X 8 Feast Your Eyes van MAC Cosmetics, € 50,- www.maccosmetics.nl
9. Crushliner van YSL, € 30,25 www.ysl.nl
10. My Way Eau de Parfum Intense, vanaf € 78,- www.douglas.nl
11. Glam & Doll Mini Mascara van Catrice, € 2,59 www.catrice.eu
12. Rouge G Luxurious Velvet van Guerlain, Shade € 36,- en Case € 37,- www.guerlain.nl
13. Double Wear Sheer Long-Wear Makeup SPF 20 van Estée Lauder, € 49,50 www.debijenkorf.nl

DE DONKERE DAGEN KOMEN ER WEER AAN

Ben jij liever gezellig samen? En al helemaal in de aankomende donkere dagen? Geef je dan nu op als Bruisende Vrijgezel en wie weet vind je wel de liefde van je leven! Wij gunnen iedereen de liefde, daarom helpen wij graag een handje door samen met jou op zoek te gaan naar een match!

*Word jij onze
nieuwe bruisende
vrijgezel?*

Meld je dan nu aan!



Ben jij net als deze vrijgezellen ook liever gezellig samen met Kerst?

Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in de rubriek Bruisende Vrijgezel in onze magazines. Een kleine stap in de zoektocht naar jouw grote liefde!

Recharge yourself



MARVEL R ELECTRIC

Reserveer uw proefrit bij Van Mossel.

Van Mossel

Vrijgezel Wiljo

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 oktober hebben we speciale aandacht voor: Wiljo Hooijmans.

Wiljo omschrijft zichzelf als een creatieve duizendpoot. "Als boerenzoon ben ik in de natuur opgegroeid, waar ik mijzelf vanuit mijn eigen chalet op het land heb ontwikkeld. Ik werk al zo'n veertig jaar als onderwijzer, activiteiten-begeleider en coach, maar heb zó veel meer gedaan. Van clown tot palliatieve zorgbegeleider. Ik deed het allemaal met verve, passie en kleur, zoals ik alles in het leven doe. Ik zie mijn leven namelijk als een groot toneelstuk, waarin ik al spelend plezier mag maken."

Dat plezier ervaart Wiljo ook achter zijn schildersezel. "Al op jonge leeftijd schilderde ik landschappen en ook nu schilder ik nog steeds. Ik heb een eigen atelier en maak tegenwoordig spirituele kunst." Maar dat is lang niet alles wat hij doet. "Ik restaureer heiligbeelden, fiets en wandel, ga graag op vakantie

en houd van de natuur, cultuur, kunst en rust. Mijn leven is vol en allesbehalve saai, maar ik kan naast de clown ook heel duidelijk de monnik zijn en dan hoor en zie je mij niet."

Lange tijd had Wiljo een vaste relatie. "Ik ben zeer trouw en we zijn als vrienden uit elkaar gegaan, het is goed zo." Voor nu deelt hij zijn leven met zijn goede vrienden en voelt hij zich gesteund door de fans van zijn kunst. "Maar toch, als ik dan alleen thuiskom, dan zou ik toch wel weer eens die arm om mij heen willen. Die bekende knuffel en het lief en leed van de wereld samen delen. Want houden van is denken aan en zorgen voor. Ik zoek dus een leuk maatje, een man uit Brabant (of iets daarbuiten), die net als ik van het leven houdt en de slingers op kan hangen. Een tegenpool mag ook. We zien wel hoe deze bal gaat rollen, want wie niet waagt, wie niet wint..."

Wiljo zoekt
een
maatje!

Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar wiljoh@home.nl.

*Jij reageert
toch ook?*

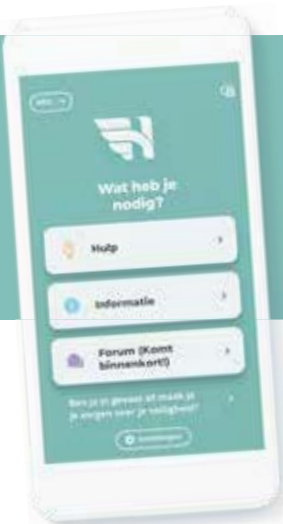
Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?
Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
59 JAAR

OGEN
GROEN

Voor iedereen de juiste hulp op maat!



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. Ook Stephanie Leyenaar kreeg ermee te maken. Ze merkte hoe moeilijk het was om de juiste hulp te vinden, met als gevolg dat ze langer dan nodig bleef hangen in haar ongezonde relatie. Dat moest anders kunnen! Nu zet ze alles op alles om andere mensen met www.hulpapp.nl op weg te helpen naar een beter leven.

“Als je woont in bijvoorbeeld gemeente Zaanstad of Purmerend, dan krijg je ook echt alleen de hulp uit die regio aangeboden. Je krijgt bovendien alleen organisaties te zien die op dat moment van de dag ook daadwerkelijk bereikbaar zijn. Daarnaast kun je artikelen, blogs, cursussen en trainingen vinden in de HulpApp. Je voelt je al zo slecht als je in zo’n situatie zit, daarom proberen wij het jou zo makkelijk mogelijk te maken om de eerste stap te zetten. Op de manier die bij jou past.”



Het doel: landelijke dekking

HulpApp.nl is momenteel live in de regio's Zaanstreek-Waterland, Leiden, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Parkstad (Heerlen en omgeving). Stephanie steekt er veel tijd en energie in om stap voor stap de gewenste landelijke dekking te krijgen. “Dat gaat langzamer dan ik zou willen”, lacht ze. “Maar dat geeft niet, ik word hier heel blij van.”

Stichting De Juiste Schakel
<https://hulpapp.nl/> | <https://dejuisteschakel.nl/>

Verzorg je (lach)rimpels

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen.

Verzorg daarom je huid elke dag weer goed.



Hydrateren

Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

Beschermen tegen de zon

UV-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met UV-filter.

Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichtsmassage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met je vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zones naast je neus richting je mondhoeken, onder je ogen en de huid je mond.



KAARTVERKOOP

tickets@theaterdekunstgriep.nl
www.theaterdekunstgriep.nl
075 202 79 66;
bij geen gehoor 06-13535223



**SLÄPSTICK
THE ROARING TWENTIES (TRY-OUT)**

Aanvang 20.15 uur | muziek | € 21,00*

*prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

ZATERDAG 2 OKTOBER



**NHUNG DAM
3MIJOEN VOETSTAPPEN NAAR SILICIÉ**

Aanvang 20.15 uur | € 18,50*

*inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 reserveringskosten

ZATERDAG 9 OKTOBER



**RICHARD GROENENDIJK
VOOR IEDEREEN BETER (TRY-OUT)**

Aanvang 20.15 uur | Cabaret | € 23,00*

*prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

DONDERDAG 21 OKTOBER



**ERIC VLOEIMANS & WILL HOLSHOUSER
TWO FOR THE ROAD**

Aanvang 20.15 uur | Muziek | € 21,00*

*prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

VRIJDAG 22 OKTOBER

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 receptiezaken 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.TOLHUYSAANDEZAAN.NL

Je bent zoals je *denkt*

De verdeeldheid is groot. Iedereen denkt anders. Maar doordat we anders denken, is het niet zo dat de werkelijkheid verandert.

Opgesloten achter onzichtbare tralies. Geleid door angst of door vertrouwen. Het is de keuze die je maakt.

Ze kunnen alles van je afnemen, maar vrijheid van denken, vrijheid in je hoofd, is jouw keuze. En die keuze bepaalt de koers van je leven.

Ik wens je geluk en wijsheid.

Michael Pilarczyk

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



.....
**Voor de échte
pizzaliefhebber!**
.....



de
**Pizza
bakkers**

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

JUST
NU!



www.nederlandbruist.nl

Op zoek naar kaartenkarton?



Kom eens
langs in de
winkel!



Zoekt u een specifieke
kleur kaartenkarton?
Wij hebben meer dan
30 kleuren vierkant
kaartenkarton op
voorraad!

Openingstijden:
Elke dag na 14:00 uur open
op afspraak

Zaanse
Mantelzorg
PAS

De
Hobbyvlinder

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

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!

Effectief en Ontspannend



Wij werken met PAULA'S
CHOICE en THANN, merken
die perfect tot hun recht
komen in onze salon en met
zorg uit zijn gekozen voor
uw huid.

Wilt u hier meer over weten
of het ervaren tijdens een
behandeling Maak dan eens
een afspraak!

Boschjesstraat 75, Koog aan de Zaan
0642011938 | [f](https://www.facebook.com/de_kroonopschoonheid) [i](https://www.instagram.com/de_kroonopschoonheid) [@de_kroonopschoonheid](https://www.tiktok.com/@de_kroonopschoonheid)
www.dekroonopschoonheid.nl | info@dekroonopschoonheid.nl

Een gaatjesvrije toekomst!

Wij hebben bij Studio Kies de grote wens dat
het voor alle kinderen mogelijk moet zijn
om met een gezonde mond zonder gaatjes
op te groeien.

Een goed gebit is heel belangrijk voor je
gezondheid. Hoe eerder je weet hoe je een
gezond gebit kunt houden, hoe beter.

Veel ouders ervaren elke dag een strijd
om het gebit van hun kind(eren) te poetsen
of balen ervan dat hun kind ondanks
dagelijks goed poetsen toch een gaatje heeft
gekregen.

Wellicht maak je je er helemaal niet zo druk
om omdat jouw kind nog melktanden heeft.

Wij willen graag helpen!

Met behulp van ons op maat gemaakte preventieplan 'de
Poets Studio' willen wij ons inzetten om alle kinderen een
gaatjesvrije toekomst te geven. Het programma bevat,
naast goede voorlichting en instructie, alle materialen om
je mond gezond te houden en de kosten worden volledig
vergoed door de zorgverzekering.

Alle kinderen kunnen meedoen met het preventie-
programma. Ook kinderen die gelukkig nog een gaaf gebit
hebben adviseren we om mee te doen.

Het programma wordt
aangepast aan de leeftijd en
behoefte van het kind (en
de ouders).

Wil je meer
informatie of
jouw kind(eren)
aankomend voor de
Poets Studio?
Neem dan contact op
met onze praktijk!



Studio Kies
tandartspraktijk

Rode Ring 5, Assendelft
075-2400040 | info@studiokies.nl
www.studiokies.nl

Spaghettipompoen gevuld met pesto

Pompoen is een echte herfstgroente, maar wist je dat je er ook spaghetti van kunt maken? De spaghettipompoen is een pompoen met sliertjes aan de binnenkant die je kan lostrekken. Heerlijk om te vullen met bijvoorbeeld pesto.

4 PERSONEN - 60 MIN.

INGREDIËNTEN BEREIDING

1 spaghettipompoen
scheutje olijfolie
2 el pesto
2 tl creme fraiche
gebakken spekjes
peper
zout
chilipeper
geraspte kaas
mozzarella

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de spaghettipompoen doormidden. Om makkelijk door te kunnen snijden doe je de pompoen eerst een minuut in de magnetron. Net als met alle soorten pompoen kun je het beste met een vork de pompoen inprikken daar waar je 'm wil snijden en dan een minuut in de magnetron doen. Dan kun je relatief makkelijk de pompoen door midden snijden.

Haal de pitten weg, smeer in met een beetje olie en bak dan 40 minuten met de opengesneden kant naar beneden in de oven.

Haal de pompoen uit de oven en trek met een vork de draadjes los. Voeg een eetlepel pesto en een theelepel crème fraiche per halve pompoen toe en meng. Voeg nu ook de spekjes toe. Breng op smaak met peper, zout en chilipeper.

Strooi geraspte kaas en mozzarella over de pompoen en zet nog even terug in de oven totdat de bovenkant mooi goudbruin is. Dien direct op.



PUZZELPAGINA

Voel jij ze ook alweer?
De kriebels om weer van de
huiselijke warmte te genieten.
Buiten is het niet meer zo
warm als van de zomer.
Gewoon lekker knus met
Bruist op de bank.
Los de puzzels op en maak
kans op leuke prijzen.

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

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

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van
een letter die
verstopt is in
deze Bruist.

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

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



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

🍷b=h+ 🪄s=e

👁️-o+ 🍷-fr j+🔍-i

👤m=v 🏠y=e

f+🐟v=r+🐮-o+e 🏠s=d

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

Maak kans op een

SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts
enkele seconden van
gewoon kraanwater
heerlijk bruiswater.

[sodastream](http://sodastream.nl)

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

koolzuur smaakje
gas bruist
duurzaam bubbels
water gemak

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

**Een vrijblijvende
waardebepaling
laten doen?**

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

**Of maak een
afpraak** via onze
website of scan de
QR code



funda



Op zoek naar jouw droomhuis?



Vraag dan onze hulp als aankoopmakelaar.