

DE ZAANSTREEK 

DECEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBRUIST.NL

BRUIST

Jouw huis in
kerstsfeer!

Dolf Jansen:
'Ouder publiek
terugveroveren'



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

Als je krullen hebt, dan heb je waarschijnlijk al ondervonden dat het knippen van je haar een uitdaging kan zijn. Wordt er bij het knippen geen rekening gehouden met je krullen, dan kan je na afloop pluizend haar hebben of krullen die niet meer mooi bundelen. Het knippen van krullend haar is een vak apart en laten wij daar nu juist in gespecialiseerd zijn!

Wij knippen al ruim twintig jaar krullend haar met de CURLSYS® kniptechniek. Deze revolutionaire kniptechniek voor krullend haar is bedacht en verder doorontwikkeld door Brian McLean. Dankzij intensieve trainingen en jaarlijkse masterclasses heeft Brian McLean ons ondertussen het McLeanCURLSYS® Mastercircle Membership toegekend. Momenteel zijn er slechts dertien kappers in Nederland die dit Membership toegekend hebben gekregen. Een groot aantal van onze klanten is inmiddels fan van deze techniek en rijdt er graag een flink stuk voor om. Je krullen zijn bij ons dus in veilige handen!

De ene krul is de andere niet

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

Inbegrepen bij de behandeling

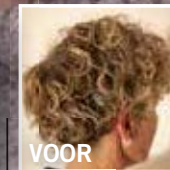
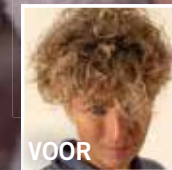
Kom je voor het eerst, dan wordt eerst bekeken hoe je krullen zijn als je haar droog is en wordt er gevraagd hoe je je haar het liefst draagt en of je je krullen wel eens gladstrijkt met een stijltang. Vervolgens wordt je haar gewassen, geknipt en gedroogd. Hierbij worden producten gebruikt die zijn afgestemd op de behoeften van jouw haar. Tijdens de behandeling kan je al je vragen over verzorging en styling van je krullen kwijt aan de kapper of kapster die je knipt.

Curly Girl-methode

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

Nieuwsgierig?

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



Houwast en troost

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

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

VRIJWEL ALLES MOGELIJK

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

ZONDER LIEFDE IS ER GEEN ROUW

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

MIJN LIEFDEVOLLE SUGGESTIE VOOR UW ROUWPROCES

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

U kunt erin schrijven wat u wilt:

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

Het boek is ook te koop om weg te geven.



COLUMN/LIGHARTH UITVAARTZORG

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




Lighthart
Uitvaartzorg

Ben je benieuwd of ik ook iets voor jou kan betekenen? Informeer dan eens naar de mogelijkheden of maak meteen een afspraak.

Mijn naam is Natasja Loswijk. Ik ben hairstylist, erkend haarwerker en werk samen met alle zorgverzekeraars.



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



Last van haaruitval of kale plekken?

Natasja helpt u aan een mooie, goed passende pruik die natuurlijk oogt en fijn zit.

Wij verzorgen en adviseren u op het gebied van haar en pruiken. Dit doen we met passie en volgens de meest recente technieken. We werken met sulfaatvrije producten van de merken Keracare en Finnleys.

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 gerust uw wensen weten zodat wij samen op zoek kunnen gaan naar een pruik of haarstukje die aan u wensen voldoet en binnen uw budget past.

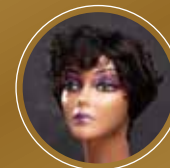
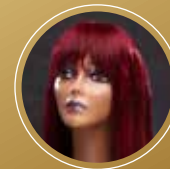
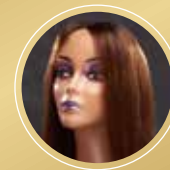
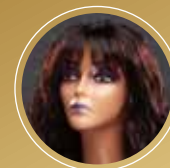
Naast het maken en leveren van pruiken en haarstukjes is Natasja als hairstylist nog steeds zeer actief. In de kappersstoel is iedereen welkom, van afro tot Europees haar.

ONZE HAARWERKEN

All Shades heeft diverse soorten pruiken voor dames beschikbaar. Denk hierbij aan kort haar pruiken, lang haar pruiken, blonde pruiken en zwarte pruiken. In onze collectie vindt u gegarandeerd een geschikte pruik. Vrouwelijke en moderne modellen, pruiken die fijn zitten en waar u zich prettig bij voelt. U kunt niet alleen bij ons terecht voor pruiken, maar ook voor advies over het onderhoud ervan.

Om het haarwerk mooi te houden, adviseren wij speciale producten die geschikt zijn voor het haar waar het haarwerk van gemaakt is.

Kom langs in onze salon en we geven u graag advies.





10



12



28

Inhoud



18



33



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 Julia Rotgans
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/dezaanstreekbruist

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

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



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

VOORWOORD/DECEMBER

Veel mensen kijken er het hele jaar naar uit: de decembermaand. Families en vrienden komen samen om de feestdagen te vieren, er wordt genoten van dit samenzijn en dat alles meestal in een huis dat speciaal voor deze periode nog eens extra sfeer is aangekleed. Kun jij nog wel wat hulp gebruiken om ook jouw huis 'decemberproof' te maken? In deze nieuwste editie van Bruist geven we je een aantal nuttige tips.

Bruisende lezer,

Omdat er deze maand dus heel veel binnenshuis gebeurt, kunnen we ons maar al te goed voorstellen dat je ook weleens heerlijk de deur uit wilt. Een van onze aanraders (mits de restricties het toelaten): ga eens naar de oudejaarsvoorstelling van cabarettier Dolf Jansen: Het Jansen Vaccin. Dolf vertelt je er hier verderop zelf meer over.

Nog een tip voor wie er even uit wil: breng een bezoekje aan de lokale ondernemers bij jou in de buurt. Reken maar dat je daar de leukste cadeautjes voor onder de kerstboom vindt. Zij blij, jij blij... iedereen blij!

Alvast hele fijne feestdagen,
René Moes

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

Jouw huis in *kerstsfeer!*

Sommige mensen kijken er het hele jaar naar uit: de decembermaand. Misschien niet eens zozeer vanwege de feestdagen, maar wel vanwege de sfeervolle aankleding die ze hun huis voor deze feestdagen kunnen geven. Kan jouw huis ook wel wat 'december' gebruiken? We geven je graag een paar tips.

Warm welkom Natuurlijk wil je je al meteen bij binnenkomst in de decemberse sfeer kunnen onderdompelen. Begin dan ook met decoreren bij je voordeur. Kies bijvoorbeeld voor een leuke krans aan je deur of sier je entree op met een lantaarn of kerstverlichting. Niet alleen leuk voor jezelf, ook je gasten zullen zich hierdoor meer dan welkom voelen.

De kerstboom Het ware decembergevoel creëer je natuurlijk nog steeds met een mooie kerstboom, gedecoreerd zoals jij deze het mooist vindt. Kun je hiervoor wel wat inspiratie gebruiken? Breng dan zeker eens een bezoekje aan een tuincentrum bij jou in de buurt. Reken maar dat je hier heel veel ideeën opdoet. Geen ruimte voor een grote kerstboom? Een kleintje op de vensterbank kan uiteraard ook.

Open haard Behoor jij tot de gelukkigen met een open haard in huis? Steek die dan deze maand regelmatig aan voor een instant warm en sfeervol gevoel. Geen open haard? Een gashaard, elektrische

haard of desnoods beelden van een smeulend haardvuur op je tv doen ook al wonderen.

Decoratie in huis Door wat (kleine) decoratie-elementen aan je normale interieur toe te voegen, kom je ongetwijfeld ook in de juiste sfeer. Een paar extra kaarsen, cadeautjes onder de kerstboom (desnoods puur ter decoratie), wat kerstballen en lichtjes in een vaas, veel rood, goud en groen. En het leuke is dat je hier in je eigen huis zo overdadig mee kunt zijn als je zelf maar wilt. Er is uiteindelijk maar één persoon die bepaalt wat jouw persoonlijke decembermaak is: dat ben jij zelf!

Muziek Muziek kan een sfeertje maken of breken, dus ook de decemberse sfeer. Maar ook voor muziek geldt dat smaak iets heel persoonlijks is. De een zweert deze maand bij kerstliedjes en zingt uit volle borst mee met Mariah Carey en Wham, de ander moet hier niet aan denken. Geen probleem, kies gewoon voor de muziek die jou het meest in de decembermood brengt.

Je huis de juiste sfeer geven? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ER IS MAAR ÉÉN PERSOON
DIE BEPAALT WAT **JOUW**
PERSOONLIJKE DECEMBER-
SMAAK IS: DAT BEN JIJ ZELF!

LEZERSACTIE

Maak kans op een Men care set van Mysterybox.

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie. Als member ontvang je iedere 2 maanden een unieke box voor € 34,95. Jij maakt met deze actie kans op de eenmalige introductiebox van

Mysterybox - Men care t.w.v. € 120.

www.mysterybox.nl

TAG #MISTERY

**DE WIJN SMAAKTEST**

Gusteau neemt je mee op ontdekkingsstocht om jouw favoriete wijn te vinden. Door middel van een korte smaaktest met duivelse dilemma's helpt de online wijngids je om je eigen smaakprofiel in kaart te brengen. Zodra de resultaten binnen zijn, zal Gusteau een wijnbox adviseren. Gusteau heeft een groot assortiment aan boxen, dus er is altijd een wijnbox die goed overeenkomt met jouw persoonlijke smaakprofiel. In de boxen zitten drie tot vijf wijntubes die elk gelijk staan aan een glas. De boxen en de adventskalender zijn ook heel leuk om cadeau te geven aan een ander of aan jezelf. www.drinkgusteau.com

**LEZERSACTIE**

Maak kans op Good4fun giftcard

Deze Good4Fun giftcard ter waarde van € 25,- is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, parfum, apart uitgaan en eten, unieke overnachtingen, sieraden, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. www.good4fun.nl TAG #GOOD4FUN

**HONING TANDPASTA**

De Manuka Honey Toothpaste 550+ van Manuka New Zealand is een hoogwaardige tandpasta gemaakt van 100% natuurlijke ingrediënten, waaronder rauwe Manuka honing. Naast de reinigende factor heeft de tandpasta ook een frisse muntsmaak die je de hele dag door fris laat voelen. www.manukahoning.nl



Geniet van december

Doe mee en win

LEZERSACTIE
WIN een armband van Bockx

Bockx armbanden Dutch, design en handgemaakt! De armbanden van Bockx zijn stoer, stijlvol en tijdloos. Het zijn echte eyecatchers van topkwaliteit. Ze zijn gemaakt van 100% natuurlijke edelstenen en Sterling zilver. Iedere armband wordt op maat gemaakt. Get beaded by Bockx. www.bockx.nl TAG #BOCKX

**DE SLIMME REISTAS VOOR TRENDY VROUWEN**

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | [@bodaszilvia](https://www.instagram.com/bodaszilvia)
www.bodabagsfashion.myshopify.com

**RUDOLF'S RED NOSE GLUHWEIN**

Gemaakt van Spaanse druiven en winterse kruiden en likeuren en dit alles in een 'ugly' winterse trui. Dankzij het artisanale proces proef je de warmte van Spanje. De handgeselecteerde kruiden als kaneel, kruidnagel en anijs zorgen voor een uitgesproken karakter. www.jumbo.com

**VERANTWOORD BIER**

Lowlander Botanical Beers staan niet alleen bekend om hun lekkere biertjes die gebrouwen worden met Botanicals, maar ook om hun trotse lidmaatschap aan de '1% for the planet' beweging. Ze nemen verantwoordelijkheid voor hun acties. Voor elk van deze biertjes plant Lowlander zeegras in het waddengebied om zo klimaatverandering tegen te gaan. Het bier heeft een subtiele kick van citroengras, is glutenvrij en wordt ook verkocht als non-alcoholische variant. www.lowlander-beer.com

***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.

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!



CREATE YOUR HAPPY FUTURE

Jij verdient het om je gelukkig te voelen en te doen waar jij goed in bent. Heb jij het gevoel dat je aan het overleven bent? Weet je wat je wel wilt, maar lukt het je niet om jouw leven de gewenste vorm te geven? Heb je het gevoel dat je vastzit en kom je er niet uit?



In dit boek beschrijft Jacqueline Alexandra de stappen die je helpen je overlevingsmodus los te laten, zodat je gaat zien wat echt belangrijk is, zodat jij het leven kan creëren wat je wil. Jacqueline Alexandra is natuurgeneeskundig transformatie therapeut. Al 23 jaar coacht ze mensen naar meer zelfvertrouwen, welzijn en geluk. Jacqueline begeleidt jou bij het hervinden van je innerlijke, mentale en fysieke evenwicht, zodat jij weer met een glimlach in de spiegel kijkt. Daarnaast is ze oprichter van de InnerOuterStrength-Academy en eigenaar van praktijk MunayQi, wat betekent: word je beste Jij, in liefde en volg je hart.

– Jacqueline Brandes –

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



MunayQi
transformatie



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

Nu voor
€19,95



Vroeger werd **de schoen** gezet in kerken en de opbrengst werd aan de armen gegeven. **St. Nicholas** liet een zak met goud door een schoorsteen vallen. De zak viel in **een schoen** die toevallig bij de open haard aan het drogen was. Op 14 december is het **foute kersttruiendag!**

In Canada heeft de **Kerstman** zijn eigen postcode, namelijk HOH OHO. De **kerstkalkoen** verscheen voor het eerst bij Engelse diners **in de 16e eeuw.**

Coca Cola is verantwoordelijk voor het uiterlijk van de **Kerstman** zoals wij hem nu kennen. In november en december geven we het meest aan goede doelen.

BLIJVEND AFVALLEN ZONDER DIEET

Wie de kop van dit artikel leest, denkt wellicht: ‘dat kan toch helemaal niet?’ Nathalie Brendel, eigenaresse van NU LUKT HET WEL, bewijst echter dat dit wel degelijk kan. Hoe? Dankzij hypnotherapie. “Ik heb dit ooit zelf mogen ervaren en help nu anderen om ook blijvend af te vallen zonder te diëten.”

Als ervaringsdeskundige weet Nathalie maar al te goed hoe moeilijk het kan zijn om blijvend af te vallen. “Jarenlang kampte ik met overgewicht en net als de meeste mensen die af willen vallen heb ik tal van diëten geprobeerd. Afvallen lukte wel, maar dat resultaat was telkens slechts tijdelijk en na een tijdje zaten de kilo’s er gewoon weer aan.

Heel frustrerend, vooral omdat ik in mijn leven verder alles goed voor elkaar had, alleen die strijd tegen de kilo’s bleef ik

maar verliezen.” Tot ze er op haar 51e helemaal klaar mee was. “Ik woog 95 kilo en vond het tijd voor drastische maatregelen. Ik maakte dus een afspraak om een maagballon te laten plaatsen. Toen een vriendin dat hoorde, adviseerde ze mij echter om het toch eerst nog eens met hypnose te proberen. Na die sessies voelde ik meteen dat het mij die keer wel zou gaan lukken om blijvend af te vallen. En inderdaad: ik raakte mijn overtollige kilo’s kwijt en die zijn ook niet meer aangekomen.”



MEER WETEN?
HET INTAKEGESPREK IS ALTIJD GRATIS
EN VERPLICHT JE TOT NIETS!

Carrièreswitch

Een fantastisch resultaat dat Nathalie aan het denken zette. “Ik wilde graag snappen waarom die ‘hypnotische maagverkleining’ wel werkte, terwijl alles wat ik daarvoor had gedaan geen blijvend effect had. Ik besloot mij daarom om te gaan scholen tot hypnotherapeut. Ik wilde ook anderen dezelfde fantastische ervaring kunnen bieden.” Het roer ging dus om, Nathalie rondde de opleiding af en opende afgelopen zomer haar eigen praktijk in Zaandam. “Iedereen die nu eindelijk echt blijvend af wil van die overtollige kilo’s, is meer dan welkom bij mij in de praktijk. In vier maanden leer je dankzij hypnose hoe het

onbewuste werkt, je verandert negatieve overtuigingen over jezelf en je leert om naar je lichaam te luisteren om het welbekende jojo-effect tegen te gaan. Tijdens dit traject kom je vier keer bij mij in de praktijk voor een face to face hypnosessie en daarnaast houden we onder andere contact via video-calls en e-mails.”

Nu lukt het wel!

Nathalie benadrukt dat er nog wel wat meer bij komt kijken en dat je in de tussentijd ook zelf het nodige moet doen om echt blijvend resultaat te boeken. “Het is een intensief programma waarin je ook zelf aan de bak moet. Ik zeg altijd: het is als rijden op



Goede voornemens

In de 1e maanden van het jaar wordt online standaard 82% meer gezocht op het woord ‘dieet’ dan later in het jaar. Niet zo gek natuurlijk, want afvallen staat al jaren op nummer 1. van ‘goede voornemens’.

Laat dit jouw jaar worden! Waarin je goede voornemen om af te vallen gaat lukken met een virtuele maagverkleining. Maar ook met begrip en inzicht in je eetgedrag, waardoor je eindelijk **eetRUST** zult ervaren. En de kilo’s blijvend verdwijnen, helemaal tot aan jouw natuurlijke gewicht.



HYPNOSE IS DE BESTE
MANIER OM DIE KILO'S
VOORGOED KWIJT TE
RAKEN... BELOFD!



een e-bike. Je moet nog steeds zelf trappen, maar de weerstand valt weg. Maar... je moet wel eerst gaan fietsen. Want als je de fiets in de schuur laat staan, gebeurt er niets. Ook niet met een e-bike. Maar als je er écht voor wilt gaan en tussentijds ook thuis alle opdrachten uitvoert, dan kun je net als ik echt blijvend afvallen. Puur doordat je leert te luisteren naar je lichaam en niet meer eet om je lichaam te vullen, maar om het te voeden op basis van drie maaltijden per dag. Je leert een compleet nieuwe, veel bewustere leefstijl doordat we onderliggende patronen herprogrammeren zodat je zelf daadwerkelijk ervaart ‘nu lukt het wel’! Stel jezelf er dus voor open en laat je verrassen. Uiteindelijk doe je het allemaal zelf. Alles wat je nodig hebt om te veranderen, zit namelijk al in jou. En daar gaan we naar op zoek. Want onder te veel eten zit vaak een diepere lading, zoals emotie of gewoontes. Ik help je op weg in die zoektocht om uiteindelijk te komen tot een nieuwe leefstijl en een blijvend resultaat.”

Reshape your lifestyle!

De toenemende behoefte aan een veilige, effectieve en completere trainingmethode verklaart waarom pilates de afgelopen jaren zo'n populaire sport is geworden. Veel voorkomende 'leefstijlkwalen' zijn overgewicht, gebrek aan energie, gewrichtsklachten, een slappe houding (vaak rugklachten) en spanning. Om met overgewicht af te rekenen gaan we in de derde week van januari starten met Reshape your lifestyle! Wil je gezonder leven, een paar kilo afvallen, meer energie of ben je op zoek naar een beweegvorm die bij jou past, dan dagen wij je uit om mee te doen met deze challenge. In

groepsverband en toch ook individueel en persoonlijk, zodat het bij jou past. Samen bewegen, een gezond voedingspatroon en je mindset veranderen! Mogelijk deels vergoed vanuit je aanvullende verzekering.

Dit betreft een samenwerking met Tanja Sports en Nanda Wilkes, gewichtsconsulente.

Ben je geïnteresseerd en wil je meer informatie, neem dan contact op met: info@nandawilkes.nl

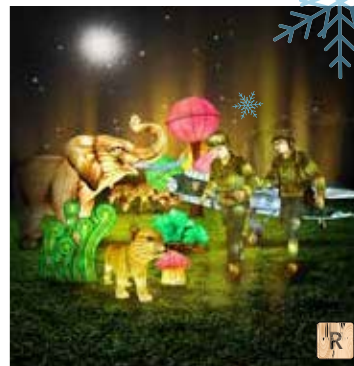


Tanja Sports House of Pilates
Pakhuis Saigon
Veerdijk 40E, Wormer
06-11017594
www.tanjasports.nl

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



DAGJE UIT TWENTE LIGHT



"Nog één verhaaltje dan?", vraagt Sara (9) aan haar opa. "Een heel bijzonder verhaal", knikt opa, en hij begint te vertellen over de bevrijding van Nederland in de Tweede Wereldoorlog. Sara is geraakt door opa's verhaal en droomt die nacht realistischer dan ooit. De hele wereld is magisch verlicht. Ze ziet de militairen waar opa over vertelde, maar ook allemaal wilde dieren, bloemen en wolken. Nog nooit was de wereld zo mooi. In die wereld neemt Sara je deze winter mee op Vliegveld Twente, waar honderden lichtobjecten van 2 december tot en met 27 februari het verhaal van de vrijheid vertellen.

Meer info: www.twentelight.nl

FILMPJE KIJKEN SOOF 3

Eindelijk heeft Soof haar leven lekker op de rit. Ze is gelukkig, de Kooksoof loopt prima en de kinderen zijn groot en klaar om uit te vliegen. Soof houdt als vanouds alle ballen in de lucht, voor iedereen. Op het moment dat ze slecht nieuws krijgt, komt dochter Sacha thuis en stelt haar verloofde voor. Soof grijpt het huwelijk van haar dochter met twee handen aan om haar kop in het zand te steken. Soof moet leren zelf ook eens hulp toe te laten, dat haar familie van haar houdt en dat ze die hulp waard is. **SOOF 3 is vanaf 9 december te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN ANNA ENQUIST



Componiste Alice Augustus heeft van het Koninklijk Symfonie Orkest de opdracht gekregen om een stuk voor een groot orkest te componeren ter gelegenheid van het aanstaande jubileum. Ze verkeert op het toppunt van haar kunnen en haar artistieke ambities drijven haar tot misschien wel een magnum opus. Ze wordt beschouwd als een belangrijk componist, maar vrijwel niemand weet dat ze onder pseudoniem haar geld verdient met het schrijven van platvloerse reclamedeuntjes. Wat ook niet helpt: het meezeulen van een moeilijke jeugd en een woelig liefdesverleden. En ondertussen tikt en dwingt de tijd. Alice is bijna veertig en heeft een knellende kinderwens. **SLOOP van Anna Enquist is vanaf 14 december verkrijgbaar.**



**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.

jouw **vavavoom** 
(terug) vinden, daar gaat 't om!

a piece of magic
in professional
Skincare &
Treatments

So go for it



@antiagingcenter_sylviavankuijk

Verlang lijstje :

- Slanke lijn
- Frisse jeugdige huid
- Collageen boost
- Wenkbrauwen
- Ontspannen trekken
- Opgevulde (frons)rimpels
- Haarvrij lijf

Kies uit de allerbeste

SKINCARE
Browcare
Lasertreatments
Injectables
Afslankkuren
by our Specialists



LUXESKINCARE

@antiagingcenter_sylviavankuijk
Wormer • 642 3332



Dolf Jansen:

‘Het oudere publiek blijft nog weg. Dat moeten we terugveroveren’

Cabaretier Dolf Jansen besluit ook dit jaar met een gloednieuwe oudejaarsvoorstelling: Het Jansen Vaccin. Hoewel zijn zalen weer bijna vol zitten, ziet Dolf dat er nog steeds een belangrijke groep mist. “Verspreid door mijn zalen zag ik voorheen altijd oudere echtparen, maar dat is nu veel minder.”

“Tot mijn vreugde heb ik een heel gemêleerd publiek. Jonge stellen, gezinnen met kinderen en het oudere publiek van 60, 70 en 80 jaar. Ik heb heel veel lol in het feit dat er tussen de scholieren en studenten ook zeventigers en tachtigers zitten die net zo hard meegaan op wat ik ze voorschotel. Voor mij is die breedte in het publiek heel belangrijk”, vertelt Dolf.

De comedian merkt dat sinds de coronapandemie zijn publieksamenstelling wel is veranderd. “Het oudere publiek blijft nog weg. Dat moeten we terugveroveren”, legt hij uit.

Terug in het theater

Dolf voelt dat er bij het publiek veel meer beleving is dan voor de coronacrisis. “Ik benoem dat bewust in die eerste minuten: ‘Lieve mensen, we zijn terug in het theater’. Dat levert altijd

gejuich op. Er is vreugde dat het weer kan en mag”, vertelt hij. De toeschouwers zijn blij, maar de theaters leven nog steeds in onzekere tijden. “Nu is het belangrijk om de zalen weer te vullen en overeind te houden. En mensen die twijfelen duidelijk te maken dat ze veilig kunnen komen.”

Meer empathie en medemenselijkheid

Tot slot hoopt de cabaretier dat iedereen zijn ‘Jansen Vaccin’ wil nemen. “Als dat bij je in de arm wordt gezet, dan loop je met meer empathie en medemenselijkheid naar buiten”, besluit hij.

Dolf trekt tot eind 2021 met zijn programma Het Jansen Vaccin door het land. Kijk op theater.nl voor de speellijst.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. Ga naar theater.nl/bruist



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 Wormerveer.

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. Mensen met een indicatie voor vervoer worden gehaald en gebracht, met mogelijkheid tot vervoer van mindervaliden.

WINKEL

Dat 'doen' omvat niet alleen het creatief bezig zijn. Alles wat in ons atelier wordt gemaakt, verkopen we ook in onze eigen winkel. Maar net wat jij het liefste doet en waarin jouw talenten het best tot hun recht komen.

DOELGROEPEN

Wij bieden dagbesteding aan een kwetsbare doelgroep, denk hierbij aan mensen die eenzaam zijn, kampen met psychische problemen, verstandelijke beperkingen in de breedste zin of mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Ydee Atelier beschikt over een toilet voor mindervaliden. Daarnaast is ons pand volledig drempelvrij. Hierdoor kunnen ook mensen met een rolstoel, rollator of zelfs een scootmobiel zonder problemen naar binnen.

Groepen worden gecoördineerd en ondersteund door een aantal gediplomeerde activiteitenbegeleiders. Ter ondersteuning van het team werkt er bij Ydee Atelier een aantal ervaringsdeskundigen. In overleg met cliënten wordt bepaald wat de werkzaamheden zullen zijn, passend bij eigen wensen, kunnen, interesses en kwaliteiten, aansluitend bij bijvoorbeeld doelen tot participatie en activering vanuit de individuele begeleiding. Cliënten kunnen altijd zelf met goede, leuke ideeën komen! Ze kunnen ook rouleren in werkzaamheden, afhankelijk van ruimte in deze groepen.

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.
- Er is een moestuin waar drie keer per week activiteiten worden uitgevoerd voor cliënten die dit leuk vinden.

YDEE Atelier



Inboedel verkopen?



2.000 m² struinplezier!

Woningontruiming

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

Sociaal bedrijf

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

Haal- en brengservice

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

Bedrijfsontuiming

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

Kringloopwinkel Boeldag

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



De zoete decembermaand

Alle lekkernijen van de maand december zijn niet alleen slecht voor onze lijn, maar ook ons gebit heeft er onder te lijden. Vooral de zoete tussendoortjes zijn een aanslag voor het glazuur.

Maar ook frisdrank, vruchtensap, yoghurt drank en wijn bevatten veel suikers en zuren die het glazuur aantasten. Deze zuren zitten ook in licht frisdranken. Er is dus in december meer kans op gaatjes en gebitsslijtage (erosie). De kans op gaatjes en erosie is kleiner wanneer u 3 hoofdmaaltijden en maximaal 4 keer iets tussendoor eet of drinkt. Dan krijgt uw gebit voldoende kans om zich te herstellen. Ook goed poetsen is natuurlijk van belang. Wacht met tandenpoetsen tenminste een uur na het eten of drinken van iets zuurs. De borstel en tandpasta hebben een schurende werking die het glazuur 'wegpoetsen'. Een goede gewoonte is om altijd voor het poetsen te spoelen met water.

Een goed voornemen voor januari is dus: een bezoekje aan de mondhygiënist. Uw bezoek wordt geheel of gedeeltelijk uit uw aanvullende tandartsverzekering vergoed.

Wij wensen u, ondanks de maatregelen rondom het coronavirus, fijne feestdagen.




medi-mondzorg
mondhygiënist

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

KUN JIJ VAN AL HET SNOEPCOED AFBLIJVEN TIJDENS DE FEESTDAGEN?

Sinterklaas is weer in het land, samen met al zijn pieten en daarmee de pepernoten, taaitaai en chocoladeletters die ook om de hoek komen kijken. Voor veel mensen is dit een stressvolle periode. 'Zou het dit jaar wel lukken om van al dat snoepgoed af te blijven?' Vooral als je kinderen thuis wonen is dit moeilijk, dan ligt de snoeplade vaak vol met lekkers en is de verleiding groot om er even in te duiken en van te genieten.

Tegenwoordig liggen de schappen in oktober al vol en kun je er dan ook bijna niet omheen. Gezelligheid wordt geassocieerd met eten. In deze tijd van het jaar staat er dan ook vaak een schaalje pepernoten of een kopje chocolademelk bij visite op tafel.

Moet je dan van al dit lekkers afblijven? Nee! Jezelf verbieden dit te eten werkt namelijk averechts, maar laat je niet te veel gaan. Feestdagen betekenen niet automatisch dat je jezelf vol moet eten. Van tevoren denk je: oké ik neem één stukje chocolade en twee pepernootjes, maar zodra je hieraan hebt toegegeven is de rem er vaak al af en wordt dat één héle chocoladeletter.

Met mate wat lekkers eten is de oplossing, maar hoe pas je deze balans toe in het dagelijkse leven? Mij helpt het om goed te eten, zodat ik geen honger heb. Ik start dan 's ochtends met een maaltijdshake waarmee ik de dag goed start en hierdoor minder behoefte heb om te snoepen.

De MKBM Meal Shake is nu verkrijgbaar met gratis vetmeter!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Voor meer informatie, kijk op:

<https://mkbmshop.com/products/mkbm-meal-shake-vegan-cookies-cream>



COV Zaanstreek verjongt

ARCHIEFFOTO

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

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

Ruim 60 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 dinsdagavond vanaf 20.00 uur in de Noorderkerk, Heijermansstraat te Zaandam. Voel u welkom om eens te komen luisteren, bijvoorbeeld naar de Mattheus Passie op 10 april 2022. Projectleden hiervoor zijn altijd welkom.

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

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.

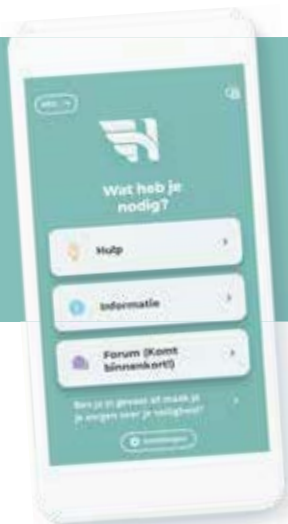
“Als je woont in bijvoorbeeld gemeente Zaanstad of Purmerend, dan krijg je ook echt alleen de hulp uit die regio aangeboden. Je krijgt bovendien alleen organisaties te zien die op dat moment van de dag ook daadwerkelijk bereikbaar zijn. Daarnaast kun je artikelen, blogs, cursussen en trainingen vinden 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/>



VAN MOSSEL ZEKERHEID #1:

MET 6000+ OCCASIONS ALTIJD WAT U ZOEKT!



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

Van Mossel OCCASIONS



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!*






YA

Be your own  kind of beautiful



Nieuwsgierig?
Kijk eens online:
www.yazbeautyhouse.nl

Yaz Beautyhouse | Wandelweg 110-B, Wormerveer |  0621-999503 | Info@yazbeautyhouse.nl



de pizza bakkers

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

MAALTIJDEN, SNACKS & CATERING!

Het Tolhuys aan de Zaan heeft het!

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

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

Alles is mogelijk, informeert u maar eens.

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



WESTZIJDE 216 ZAANDAM | 075 - 631 22 11

WWW.TOLHUYSAAANDEZAAN.NL



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 gebit gezond 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 preventieprogramma. Ook kinderen die gelukkig nog een gaaf gebit hebben adviseren we om mee te doen.

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

Wil je meer informatie of jouw kind(eren) aanmelden 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

Kwaliteitsgaren
voor lage prijs?



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

Zaanse
Mantelzorg
pas

Voor ieder
wat wils!

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!

Een momentje
voor jezelf!



“Mijn doel als allround
schoonheidsspecialist is om
aandacht, rust en kwaliteit te
geven aan mijn klanten.
Van manicure tot ontharen
en van wimperlifting tot een
hotstonemassage. We zijn
van alle markten thuis!”
Bezoek onze website eens
voor meer info!

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

BRUIST

Kerst is de
beste tijd om
te pieken.



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

THEATER
DE KUNSTGRIEP
KUNSTGRIEP
HET IS MOOIER DAN OIT
OOSTZAAN

KAARTVERKOOP

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



ELLEN TEN DAMME – BAROCK

Aanvang 20.15 uur | Cabaret

Prijs € 25,00, prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

DONDERDAG 2 DECEMBER



MARTINE SANDIFORT NAMASTEELTJE

20.15 uur | Cabaret

Prijs € 21,00, prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

ZATERDAG 4 DECEMBER



LEBBIS- ZIEL

20.15 uur | Cabaret

Prijs € 20,00, prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

ZATERDAG 11 DECEMBER



PAULIEN CORNELISSE- AANSTALTEN (TRY OUT)

20.15 uur | Cabaret

Prijs € 21,00, prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

DINSDAG 21 DECEMBER



STEFANO KEIZERS – HANS TEEUWEN

20.15 uur | Cabaret

Prijs € 19,00, prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

DONDERDAG 23 DECEMBER

Theater de KunstGreep | Kerkbuurt 4, Oostzaan | 075-2027966 | www.theaterdekunstgreep.nl

Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgd kerstfeest te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het Kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

Er is hoop!

A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website www.vorotterdam.nl/geven.
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via backoffice@vorotterdam.nl. Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail backoffice@vorotterdam.nl.

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI.

Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.



Varkenshaas met aardappelen uit de oven

Varkenshaas is ongetwijfeld een van de populairste stukjes vlees. En terecht: varkenshaas is superlekker, maar je moet wel weten hoe je het goed klaarmaakt. Volg dit recept en je zet vrij eenvoudig een feestelijk kerstdiner op tafel.

2 PERSONEN - 25 MIN.

INGREDIËNTEN BEREIDING

400 g krielaardappelen
2 el olijfolie
2 takjes tijm
peper en zout
10 g salie
300 g varkenshaasje
½ runderbouillonblokje
2 el boter
1 el mosterd
1 el bloem

Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de krielaardappelen. Bedek een bakplaat met bakpapier en schik hierop de krielaardappelen. Besprenkel met de olijfolie en leg er de takjes tijm bij. Breng op smaak met peper en zout. Zet 12 minuten in de voorverwarmde oven.

Hak de salie fijn. Kruid de varkenshaas met peper en zout. Smelt de boter in een pan en voeg de varkenshaasje. Bak het vlees rondom. Haal de bakplaat met de aardappelen uit de oven, leg de varkenshaas erbij. Zet opnieuw 10 minuten in de oven.

Neem de pan waarin je het vlees gebakken hebt en zet deze opnieuw op het vuur. Strooi er bloem bij en meng goed. Voeg per persoon 100 milliliter water en de mosterd toe. Verkruiemel er de aangegeven hoeveelheid runderbouillon bij. Voeg de salie toe. Meng alles goed door elkaar en laat kort inkoken. Breng de vleessaus op smaak met peper en zout.

Haal het vlees en de aardappelen uit de oven. Snijd de varkenshaas in plakjes. Schep de aardappelen op borden en schik er de plakjes varkenshaas bij. Schenk er vleesjus over en serveer.

Smakelijk eten, fijne feestdagen en een goed begin van het nieuwe jaar.

PUZZELPAGINA

In de donkere decembermaand is het extra gezellig om thuis te genieten. Haal een boom in huis en leg er voor iedereen een cadeautje onder. En dan lekker op de bank (online) bladeren door deze feestelijke editie van Bruist en puzzelen voor mooie 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 **8-8-8**.

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 kerst. De oplossing van vorige maand was **vredig**.

Maak kans op Musk Extreme parfum

Musk Extreme eau de parfum is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met onder andere muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren.

www.perrismontecarlo.com



100 ml
t.w.v.
€145,-

☀-z+🎮c=t📖-bo

📖-ur+z+🔍-i

🌹-os+🔍e=z💰-ld

📖d=g v+👂 j+🐄s=u

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

Maak kans op een SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

prik	drinken
bubbels	smaakje
water	kerst
apparaat	soda

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



Stuurman
Stuurman
Makelaars
Taxateurs

**Een vrijblijvende
waardebepaling
laten doen?**

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

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



funda



Gratis waardebepaling

Inzicht in de waarde van je huis

Overweeg je je huis te verkopen of heb je zelfs al gerichte plannen? Maar heb je nog geen idee wat de waarde van je woning op dit moment is?

Of maak een afspraak:

Via onze website of scan de QR code

**Een vrijblijvende
waardebepaling laten doen?**

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



Stuurman en Stuurman Makelaars Taxateurs | Hoogstraat 19C, Koog aan de Zaan
075 629 4600 | info@stuurmanenstuurman.nl | www.stuurmanenstuurman.nl