

DE ZAA NSTREEK 

OKTOBER 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBUIST.NL

BRUIST

Martijn Koning:
'Het wordt theateraler
en meer thematisch'

De herfst is
begonnen!



De zes krachtgidsen voor innerlijke rust en vrijheid

Ontvang het geheim om stressbestendig in je kracht te staan, zodat jij een succesvol en lichter leven leeft! Krijg direct toegang tot het geheim naar innerlijke rust en vrijheid. De krachtgidsen zijn een eerste stap om op eenvoudige spirituele wijze lekker in je vel te komen!

Je ontvangt digitaal:

Krachtgids 1: Open de kooi naar vrijheid!

In dit boek maak je kennis met innerlijke kracht strategie 1, zodat je openstaat voor de 'alles is mogelijk' vibe. Je ontvangt inzicht in hoe je jouw innerlijke criticus kunt accepteren en helderheid op zielsniveau, zodat je weet hoe je snel chaos naar rust om kunt buigen. Onder andere met hartcoherentie technieken.

Krachtgids 2: Van stress naar energie

In deze gids geef ik je vijf eenvoudige stappen, zodat jij meer vrijheid in mind en soul aantrekt. Je leert weerstand (h)erkennen en controle los te laten. Herschrijf oude programma's en volg je hart, zodat jij vanaf nu de hoofdrol speelt in je eigen film.

Krachtgids 3: Focus en rituelen

Je krijgt zaadjes voor het bereiken van je droomdoelen, waardoor jij positieve en stimulerende energie voelt door heel je lichaam om enthousiast te blijven.

Krachtgids 4: In actie ondanks angst

Met deze krachtgids blijf jij gemotiveerd, je krijgt

een extra stok achter de deur waardoor jij iedere dag met meer energie en meer zelfvertrouwen door het leven gaat.

Krachtgids 5: Dankbaar en succesvol

Lichter leven tips, zodat jij moeiteloos gaat manifesteren vanuit je ziel. Je bouwt aan je imperium vanuit vertrouwen, dankbaarheid en verlangen.

Krachtgids 6: In kracht en verbinding

Je blijft moeiteloos gemotiveerd en behaalt doelen, doordat je ruimte geeft aan wat is. Let's create your happy future.

Nu met BONUS: een Groei Gesprek Cadeau t.w.v. € 99,00

In dit gesprek bespreken we samen hoe je de regie kunt (her)pakken naar innerlijke rust. Samen tackelen we het onderliggende probleem van vastzitten en somberheid, zodat jij een burn-out voorkomt of het wederom aantrekken van foute relaties en een ongelukkig gevoel transformeert.

Leef volgens je mooiste potentieel!

Wat andere zeggen...

"Ik zat zo vast in mijn hoofd en hart. Nu durf ik weer met behulp van het stappenplan mezelf op nr. 1 te zetten. En dat geeft zoveel rust! Dank je wel Jacqueline."

"Deze bundel van Geluk heeft mij meer helderheid gegeven in hoe ik mag loslaten wat mij niet meer dient."

MunayQi
transformatie



Nu voor maar
€ 7,-

Scan mij!



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

Een wonderlijk mooi moment

Kortgeleden kreeg ik laat op de middag een melding van een overlijden. Het betrof een oudere mevrouw. Zij was langdurig ziek geweest en thuis verzorgd door haar beide volwassen kinderen, de thuiszorg, buren en vrienden. Al deze mensen hadden haar gedurende vier jaar liefdevol geholpen. Zij had aangegeven graag thuis te willen sterven, zonder pijn en niet alleen. En zo geschiedde. Haar beide kinderen waren op het moment van haar overlijden aanwezig. De thuiszorghulp die haar, samen met een collega, al twee jaar verzorgde kwam kort na haar heengaan binnen.

Een jarenlange strijd tegen een niet te winnen ziekte was gestreden. Het was goed zo. De dokter werd gebeld om het overlijden vast te stellen. Een vriend en ook de gewaarschuwde andere thuishulp arriveerden. Toen ik binnenkwam, zaten zij samen om de keukentafel, verdrietig, maar ook dankbaar dat ze zo vredig was heengegaan.

We maakten kennis en bespraken de mogelijkheden voor de uitvaart. Ik stelde voor om de overledene eerst te verzorgen. Mevrouw zou thuis in de huiskamer op een bed worden opgebaard. Boven stond nog wel een bed, maar dat was wat laag. Er werd dus van alles verzonnen om dit bed hoger te plaatsen. De daarvoor veel gebruikte kratjes waren niet aanwezig, maar de zoon bedacht dat er op zolder nog wat oude kastjes stonden die er wel onder zouden passen.

En zo gingen de mannen aan de slag om het bed naar beneden te halen en te installeren. De dochter en de beide hulpen wilden graag helpen met de laatste verzorging. Het is altijd fijn om de overledene samen met familie te verzorgen. Ik gaf instructies en stond hen bij en zij wisten en kleedden de overledene. Het ging allemaal heel ontspannen en gemoedelijk. De kaarsen op het nachtkastje brandden en er stond rustige muziek aan.

Er werd gepraat en ook gelachen. Voor een buitenstaander misschien moeilijk te begrijpen, maar op dat moment heel gewoon. Iedereen was actief, wat een teamwork! Dochter, zoon, twee thuishulpen, een vriend, de buurvrouw en ik (de uitvaartverzorgster), iedereen hielp spontaan mee. Een prachtige ervaring voor ons allemaal. Het bed werd uiteindelijk geïnstalleerd en de overledene lag gewassen en in schone kleding met een ontspannen uitdrukking op haar gezicht. Om het bed werden mooie doeken gedrapeerd. Het voelde zo goed en ook zo bijzonder. Een wonderlijk mooi moment...

COLUMN/LIGHTHART UITVAARTZORG



Persoonlijk
Betrokken
Onafhankelijk
Maatwerk

Lighthart
Uitvaartzorg

Bent u benieuwd of ik ook iets voor u 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 uw wensen voldoet en binnen uw budget past.

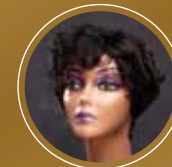
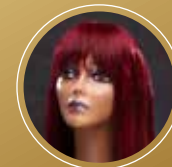
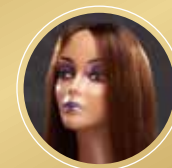
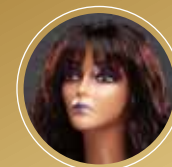
Naast het maken en leveren van pruiken en haarstukjes is Natasja als hairstylist nog steeds zeer actief. In de kappersstoel is iedereen welkom, van afro tot Europees haar.

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.





12



Inhoud



COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE 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. ©2022. 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Het is officieel: de herfst is begonnen. Voor sommigen is dit de mooiste tijd van het jaar, maar er zijn ook heel wat mensen die last krijgen van een zogenaamde herfstdip. Ze zijn moe, hebben weinig energie en zouden het liefst de hele dag in bed blijven liggen. Gelukkig kun je daar zelf eenvoudig iets tegen doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Bij deze alvast één goede tip tegen je herfstdip: koop een kaartje voor de nieuwste show van stand-upcomedian Martijn Koning; een avondvullende show waarmee hij het publiek vermaakt, zoals je kunt lezen in het interview dat we met hem hadden.

Herfstdip of niet, op de redactie van Bruist blijven wij gewoon hard doorwerken om elke maand weer een mooi magazine voor onze lezers te maken. En datzelfde geldt voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij laten zich niet tegenhouden door een eventuele herfstdip, maar blijven er alles aan doen om hun klanten zo goed mogelijk van dienst te zijn. Blader snel verder voor hun inspirerende verhalen om te ontdekken hoe ze dat doen.

Veel leesplezier!
René Moes

Adverteren?
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-19629221**.

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

MAAK EEN WANDELING
DOOR HET BOS



A

Hoera, het is herfst

Gebreide truien om lekker in weg te kruipen, warme chocolademelk met een toefje room en kaarsjes voor de nodige sfeer. Het is officieel: de herfst is begonnen en dat moet gevierd worden met een wandeling door het bos, happy food en heel veel licht.

Zodra de blaadjes van de bomen vallen, laat het lichaam ons af en toe een beetje in de steek. Moeheid, weinig energie, somberheid en een grote behoefte om te slapen zijn de meest voorkomende symptomen van een herfstdip. Het recept om een herfstdip te voorkomen: ga leuke dingen doen. Laat je niet kisten door een kleine regenbui, maar snuif de buitenlucht op tijdens een wandeling door het bos.

VITAMINE D De zon zorgt ervoor dat wij vitamine D aanmaken. Een belangrijke vitamine die onder andere zorgt voor de opname van calcium in ons lichaam, een belangrijke rol speelt in het in stand houden van onze weerstand en die ook depressies tegengaat. Omdat de grootste en belangrijkste bron van vitamine D zonlicht is, wordt aangeraden om minimaal een half uur per dag in de buitenlucht te zijn.

HAPPY FOOD Dat eten van invloed is op je lichaam, is logisch maar voeding kan ook heel veel doen voor je humeur. Ben je vaak slechtgehumeurd zonder aanwijsbare oorzaak? Kijk dan eens naar je voeding en ontdek hoe je jezelf een goed humeur kan eten. Van pure chocolade word je bijvoorbeeld heel vrolijk en energiek en met vette vis verminder je depressies.

DE KRACHT VAN LICHT Kijk je op tegen de eindeloze donkere avonden? Ga dan op zoek naar licht. Maak in je lunchpauze een kleine wandeling, ga dicht bij het raam zitten en trek er op vrije dagen eens wat vaker op uit. Voor wie echt last heeft van een hardnekkige herfstdip, is er altijd nog lichttherapie. Bij deze therapie word je kort blootgesteld aan intensief licht. Het effect: je krijgt meer energie en voelt je opgewekter.

Wil jij meer tips om een herfstdip tegen te gaan? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

EEN EIGEN- WIJZE GAST

THE VISITOR



MEIJS WONEN
— TILBURG —



BRUIST Deals

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



Scan de QR-code



DE SLIMME REISTAS * voor trendy vrouwen

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




BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



UNION – E-FLOW

Union laat met de gloednieuwe E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. Door de retro look is hij perfect voor de stijlbewuste fietser en met verschillende kleuren is er altijd een die bij je past. De E-Flow is voorzien van 7 versnellingen, een

Shimano motor en een stijlvolle voordrager. Opladen doe je gewoon met een stekertje of je haalt de accu eruit als je geen stalling hebt met elektriciteit. Alles wat jij nog hoeft te doen is: go with the E-Flow!
www.union.nl

LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



Zwenkbare ledlampjes in rvs look met bewegingssensor en instelbare brandtijd van 20 seconden tot 4 minuten. Ideaal om bijvoorbeeld onder het bed te monteren zodat er licht is tijdens het toiletbezoek. Maar ook in de vertrekken waar de lichtschakelaar niet bij de hand is, zijn deze lampjes erg handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set van twee stuks, inclusief trafo en 180 cm aansluitsnoer.

NU VOOR
€ 89,-



www.kastaccessoires.nl

Prachtige herfst

Doe mee en win



HALLMARK – HAND- ZEEP & HANDLOTION

Maak mee op geurreis met Hallmark! Samen met illustratrice en tekenares Marjolein Bastin brengt Hallmark de home fragrance collectie 'Moments by Marjolein Bastin' uit. De drie geurlijnen zijn geïnspireerd op reizen naar tropische eilanden, de Zwitserse Alpen en de Nederlandse kust. Kies jouw favoriete geur en verwen jezelf of een ander met de heerlijk geurende handzeep en de fijne, verzorgende handlotion. Vanaf half oktober exclusief verkrijgbaar via DA.
www.hallmark.nl

LEZERSACTIE* Cheerful Merlot

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. In samenwerking met The Good Roll Foundation & Made Blue doneren zij per verkochte fles 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan & hartstikke lekker. Daarom is The Good Wine, goed voor jou en voor een ander!



www.thegoodwine.nl TAG #ROOD

A

KENWOOD – TITANIUM CHEF BAKER

Duik jij deze herfst de keuken in voor een huisgemaakte carrotcake, pompoen quiche of een ander baksel? Dan is de Titanium Chef Baker van Kenwood je favoriete keukentool. Hiermee maak je in een handomdraai de lekkerste (hartige) taarten, cakes en meringues.
www.kenwoodworld.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

Oost Meets West

in de MFT Massages!

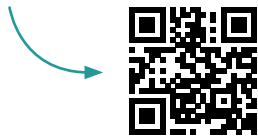
Myofasciale Thai Release Massages zijn nieuw bij ons in de studio. Het is de perfecte combinatie van oude oosterse stretching en tissue manipulatie met West-Europese Myofasciale Therapie. Een mooie aanvulling op onze bewegingslessen.

In plaats van energielijnen of SENlijnen wordt gewerkt met myofasciale lijnen en fasciale manipulaties. MTR is een totale lichaamsbehandeling. Met de MTR massage ga je mee op een therapeutische reis, waarbij alle gewrichten en organen worden gestimuleerd en de flexibiliteit, gewrichtspijn, het ademhalingspatroon en de relaxatie verbeterd worden. De massage wordt door een vrouw gegeven aan een vrouw. De massage wordt gegeven met kleding aan en niet zoals andere massages op de blote huid.

Gezondheidsvoordelen van MTR behandelingen op een rijtje:

- Ontspanning en pijnverlichting
- Verhoogt de flexibiliteit
- Verbeterd gewrichtsbewegingen
- Verbeterd de bloedcirculatie
- Verlicht musculoskeletale pijn
- Verbeterd immuniteit
- Bevordert mentale ontspanning
- Vermindert vermoeidheid
- Verbeterd de slaap

Voor meer informatie,
zie de website:
www.tanjasports.nl



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



ANTI AGING CENTER SYLVIA VAN KUIJK

Bourgondische zomer- kilootjes nog niet weg!?

Afslanken met gezond en lekker eten.
Het lifestyle programma voor mensen
die op verantwoorde wijze gewicht
willen verliezen.

Met behulp van **ampullen** die de vetverbranding stimuleren
om vetophoping op je billen, heupen en buik in **27** dgn aan te pakken!

Geen honger, geen trek,
wel het aller-**lekkerste** eten
met recepten van een
gourmet chef

GEZOND & SLANK

met momentum®

@antiagingcenter_sylviaankuijk
Wormer · 642 3332

PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt
jouw advertentie
tot bloei

www.nederlandbruist.nl



Oktober is de traditionele woonmaand
met volop **woonbeurzen**.

Pompoenen zijn eigenlijk **bessen**.

Bijna alle planten komen van oorsprong uit een
tropisch of subtropisch klimaat.

Thee is goed voor de **bloedvaten**.

Tijd om jouw woning **herfstproof** te maken!

Astronomisch gezien begint de herfst

als **dag en nacht** even lang duren.

Afgevallen bladeren zijn **heel nuttig**, want het
bladeren **beschermen** de bodem tegen **uittroging**

en kunnen ook de wortels en vaste planten
beschermen tegen **bevriezing**.

Oktober wordt ook wel de
wijnmaand genoemd. Het woord 'Halloween'
betekent '**Allerheiligenavond**'.



**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.



de
**Pizza
bakkers**

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. Zodoende bloedt het tandvlees ook minder, waardoor ook een vergevorderde tandvleesontsteking door uzelf nauwelijks wordt opgemerkt. Rokers hebben vaak meer tandplak dan niet-rokers en daardoor ook meer tandsteen. Al met al kost het roken u op de lange termijn het voortbestaan van het gebit en zal dit langzaam maar zeker verloren gaan.

Roken kan uw tanden en kiezen verkleuren, wat een onverzorgd uiterlijk geeft. Verder ruiken en proeven rokers minder goed dan niet-rokers. Dus 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 daarvoor een afspraak bij mij, zodat ik uw gebit kan reinigen en u op deze manier bij kan 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.



Cornelis van Vugtstraat 8,
Zaandam
06-18172779
www.medi-mondzorg.nl



Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg

MG5 Electric
100% elektrisch, 100% ruim

Van Mossel

DAGJE UIT MUSEUMNACHT KIDS



Op zaterdag 15 oktober is het tijd voor een nieuwe editie van Museumnacht Kids in Utrecht. Zijn jullie er klaar voor om in het donker de Utrechtse musea en culturele instellingen te ontdekken? Museumnacht Kids is een evenement speciaal voor alle gezinnen met kids tussen de vier en twaalf jaar. Beleef lokale musea en culturele instellingen na sluitingstijd door middel van een extra leuk programma. Er is genoeg te doen: spannende speurtochten, coole workshops, leerzame rondleidingen en nog veel meer. Dit alles met als doel om kinderen op jonge leeftijd en op een speelse manier in aanraking te laten komen met de kunst en cultuur van een stad. **Kijk voor meer info op www.museumnachtkids.nl.**

FILMPJE KIJKEN BOILING POINT

BINNEN/BUITEN

Op misschien wel de drukste avond van het jaar probeert de charismatische en veeleisende chef-kok Andy Jones (Stephen Graham) in zijn populaire Londense restaurant de balans te vinden tussen zijn professionele en persoonlijke problemen. Een verrassingsbezoek van de Voedsel- en Warenautoriteit zet het personeel op scherp, terwijl het overboekte restaurant zich al begint te vullen met gasten. Andy probeert streng doch rechtvaardig zijn personeel door de chaotische avond te loodsen. Gefilmd in één lange, ononderbroken take. **BOILING POINT is vanaf 6 oktober te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN TOEN DE WERELD BRAK



Gretel woont al tientallen jaren in Londen. Ze leidt een ogenschijnlijk comfortabel leven, ondanks haar donkere verleden. Ze spreekt niet over haar ontsnapping uit Duitsland meer dan zeventig jaar geleden, noch over de naoorlogse jaren in Frankrijk met haar moeder. En bovenal spreekt ze niet over haar vader, commandant van het meest beruchte concentratiekamp van de nazi's, of over het gruwelijke lot dat haar broertje Bruno onderging. Dan komt er een gezin wonen in het appartement onder haar. Gretel sluit vriendschap met de negenjarige Henry, hoewel hij herinneringen bij haar oproept die ze juist probeert te vergeten. **TOEN DE WERELD BRAK van John Boyne is vanaf 4 oktober verkrijgbaar.**

Hulp na huiselijk geweld?

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

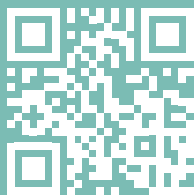
HulpApp.nl biedt een centraal overzicht van alle hulporganisaties waarmee je in contact kan treden over huiselijk geweld. Denk aan fysiek, emotioneel of seksueel geweld, eerwraak en financiële uitbuiting. De hulporganisaties worden getoond op basis van locatie en bereikbaarheid. HulpApp.nl is beschikbaar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

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", vertelt ze. "Maar dat geeft niet, ik word hier heel blij van."



Hulpapp.nl



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



BRUISEND BEZOEK: HYPNOTHERAPIE!



18 november 2021 heb ik een bruisend bezoek afgelegd bij Nathalie van NU LUKT HET WEL. Ik liep al heel lang met de gedachte om te stoppen met roken. Wat ik ook probeerde, het lukte niet om van de sigaretten af te blijven. Nu ben ik bij NU LUKT HET WEL terechtgekomen voor een hypnotherapie-sessie 'stoppen met roken'.

Een half uur voor de sessie heb ik nog even snel mijn laatste sigaret gerookt. Nathalie legde mij eerst uit wat roken met je doet en dat het eigenlijk een gewoonte is. Vervolgens moest ik een brief aan mezelf schrijven. Een confronterende bezigheid kan ik je zegg!

Bijna een jaar een niet-roker

Ik vond de hypnotherapie-sessie heel spannend omdat ik het idee had dat ik daar zelf niets van mee zou krijgen. Maar tot mijn verbazing kreeg ik alles bewust mee. Na de sessie werd ik door Nathalie gefeliciteerd. Ze zei: "Je bent nu een niet-roker en wauw, **bijna een jaar later rook ik nog steeds niet**. Ik ben superblij en heb Nathalie heel erg bedankt. Wil jij ook in drie uur een niet-roker worden? Dan raad ik je aan contact op te nemen met NU LUKT HET WEL. Je zal er geen spijt van krijgen.

Rene Moes



ALLEEN IN STOPTOBER: SMR-SESSIE €400

De Groene Bark, unit 123 | Praktijk Vlielandstraat 2, Zaandam | Eigenaar: Nathalie Brendel | www.nulukthetwel.nl

KAARTVERKOOP

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

ZATERDAG 8 OKTOBER

NYNKE LAVERMAN - PLANT

Aanvang 20.15 uur | muziek

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

ZATERDAG 15 OKTOBER

FOREVERLY BROTHERS - TRIBUTE TO THE EVERLY BROTHERS

Aanvang 20.15 uur | muziek

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

VRIJDAG 21 OKTOBER

JOHAN GOOSSENS - KLEINE PIJNTJES

Aanvang 20.15 uur | cabaret

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

VRIJDAG 28 OKTOBER

DOLF JANSEN - FLITSBEZORGD (OUDEJAAR 2022)

Aanvang 20.15 uur | cabaret

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

Wij behandelen geen tanden maar mensen!

In onze nieuwe, moderne tandartspraktijk laten wij graag merken dat jij ertoe doet. Natuurlijk zijn wij er om te zorgen dat jouw gebit gezond, sterk en mooi is. Dit doen wij met veel plezier, met gebruik van de nieuwste apparatuur, in een fijne en rustige omgeving. Jouw gebit is bij ons in goede handen. Daarnaast zien wij jou als mens en houden wij rekening met jouw gevoelens en wensen.

Dat veel mensen het geen feestje vinden om naar de tandarts te gaan is ons natuurlijk bekend. Dat is voor ons juist een reden om er

alles aan te doen het bezoek aan onze praktijk zo aangenaam mogelijk te maken.

Benieuwd wat wij voor je kunnen betekenen? Bel of mail ons gerust voor het maken van een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Je bent van harte welkom!



MEER INFO?

Scan de QR-code

**VRIJBLIJVENDE
KENNISMAKING?**

Bel of mail ons
075-2400040
info@studiokies.nl



Studio Kies
tandartspraktijk

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



N

Martijn Koning:

‘Nederland is een sneaky land geworden’

Martijn Koning is een van Nederlands bekendste en populairste stand-upcomedians.

Sinds september staat hij met zijn gloednieuwe show Appeltjes Schillen op de planken. Koning heeft zin om het publiek weer te vermaken. “Deze show heeft een nieuw format, iets theateraler.”

In Appeltjes Schillen snijdt de cabaretier actuele maatschappelijke thema’s aan en ook over ons eigen kikkerlandje heeft hij het nodige op te merken. “Nederland is een sneaky land geworden. Nu ook weer met die boeren en hun veeteelt. Ik heb echt met ze te doen.” Maar de boeren zijn niet het enige onderwerp van gesprek tijdens zijn avondvullende show. “Ik ga het over de coronapandemie en alle ellende eromheen hebben. Maar ook dieren komen aan bod: van apen tot de wesp en de teek. Dat zijn dieren die het ons erg ‘lastig’ maken. Daarom ga ik ze eens extra aandacht geven. Dat vind ik leuk.”

THEATRALER Appeltjes Schillen krijgt een ander *format* dan de bezoeker van Koning gewend is. “De

vorige shows die ik opvoerde waren puur improviseren. Nu ligt de focus meer op het verhaal an sich. Er is een intro, een eerste deel en een tweede stuk met een echte afsluiter. Dat geeft mij meer houvast. Het wordt theateraler en meer thematisch.”

DOORONTWIKKELD En hoewel de showopzet een wending krijgt, blijft de kenmerkende stijl van Koning intact. “Ik ben doorontwikkeld en in bepaalde dingen beter geworden. Dat gaat de kijker zeker merken. Bij de try-outs ga ik gelijk from scratch. Ik weet wat ik kan en doe.”, sluit Koning zelfverzekerd af.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

SLAAP JE GEZOND!

Gezond oud worden – dat willen we allemaal wel! Om dit fijne doel te bereiken is een goed én gezond slaappatroon ontzettend belangrijk. Een gezond slaappatroon zorgt voor een beter humeur, versterkt je immuunsysteem en geeft meer energie.

Onze slaapkwaliteit is echter sterk aan verandering onderhevig naarmate we ouder worden. Dat heeft onder andere te maken met onze hormonen. Vrouwen krijgen last van opvliegers, nachtelijk transpireren en toenemende gevoeligheid voor omgevingsfactoren. Ook krijgen vrouwen na de overgang vaker last van slaapkrachten. Ook de mannen komen naarmate ze ouders worden, moeilijker in slaap. Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat de aanmaak van melatonine daalt. Dit hormoon reguleert ons dag- en nachtritme. Naarmate we ouder worden verkalkt de pijnappelklier, het deel van de hersenen dat melatonine aanmaakt.

Slecht slapen heeft een grote impact op de gezondheid. Van langdurige klachten zoals diabetes tot hart- en vaatziekten. Neem daarom je omgevingsfactoren en levensstijl onder de loep, als je jouw slaapkwaliteit wilt verbeteren. Zorg voor een frisse slaapkamer, verminder stress, mediteer en vermijd alcohol/cafeïne voor het slapen gaan.

Liefs, Fajah



BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Najaarsconcert Allerzielen, Rheinberger, Duruflé en Fauré COV Zaanstreek

Westzijderkerk, zondag 6 november 2022 | Aanvang 14.00 uur

Het Zaanse oratoriumkoor COVZ is de coronatijd goed doorgekomen. Met hun nieuwe dirigent Michel Poels treden zij op 6 november aanstaande voor het voetlicht. Dit najaarsconcert staat in het teken van Allerzielen; een veelstemmige herdenking van overledenen in de afgelopen tijd.

De muziek van Rheinberger, Duruflé en Fauré zal mooi klinken in de sfeervolle Westzijderkerk, mede doordat Het Promenade Orkest en enkele professionele solisten ons weer terzijde staan. Klaas Hoek bespeelt het orgel.

Tijd en plaats:

zondag 6 november 2022, vanaf 14.00 uur in de Westzijderkerk, Westzijde 75 in Zaandam

Uitvoerenden:

Oratoriumkoor COVZ, professionele solisten en instrumentalisten, Promenade Orkest.
Dirigent: Michel Poels

Kaartverkoop:

Toegangskarten (E-tickets) voor dit concert zijn verkrijgbaar via de website: www.covz.nl, email: info@covz.nl.
Of vóór aanvang aan de deur.

Entreprijs: € 22,50

(jongeren t/m 16 jaar, CJP en ISIC € 15,-)

Noteer ook alvast ons Kerstconcert op 18 december, in dezelfde mooie kerk. Enkele Christmas Carols naast werken van Vaughan Williams en Saint-Saëns. Details volgen in de media.

Informatie: www.covz.nl of info@covz.nl



Christelijke
Oratorium
Vereniging

Zaanstreek



Oktober zal in harmonie zijn

Ram 21-03/20-04

In oktober zal de Ram creatief worden, niet alleen op het werk, maar ook in het persoonlijke leven.

Stier 21-04/20-05

Communicatie zal je sterkste punt zijn, daarom is dit een geweldige kans voor nieuwe vriendschappen.

Tweelingen 21-05/20-06

Je zult duidelijk zijn over je prioriteiten, dit is de beste tijd om je doelen samen te stellen.

Kreeft 21-06/22-07

Door unieke grappen, snelle reacties en goede argumenten zal je iedereen verrassen.

Leeuw 23-07/22-08

Dankzij jouw directheid zal je de aandacht trekken en zal je bruisen van een goed humeur en gelach.

Maagd 23-08/22-09

Je hebt een heleboel onopgeloste vragen die moeten worden beantwoord, deze periode zal daar perfect voor zijn.

Weegschaal 23-09/22-10

Je zult deze maand meer in jezelf gekeerd zijn, waardoor je innerlijke balans zult vinden.

Schorpioen 23-10/22-11

Begrip voor de problemen van jouw vrienden zal jouw kracht zijn, mensen om je heen zullen steun bij je voelen.

Boogschutter 23-11/21-12

Je hebt behoefte om je huis te upgraden. Oog voor detail zal je helpen een gezellig huis te creëren.

Steenbok 22-12/20-01

In oktober zul je je gedachten ordenen en ga je op zoek naar innerlijke vrede en harmonie.

Waterman 21-01/19-02

Je zult voorzichtig moeten zijn op het werk, je baas zal je in de gaten houden op zoek naar iets wat je verkeerd doet.

Vissen 20-02/20-03

Het is belangrijk dat je deze maand voldoende rust neemt, neem dus niet te veel op je schouders.

GEWOON BIJ ANGELA
Nieuwe praktijk geopend!!
Kleine Tocht 7 Zaandam (Co. Ranzijn)
PEDICURE
Angela Kwakkel
06-46 800 959
kwakkelhealthcare.nl

BIJ ONS BEN JE MEER DAN WELKOM!

Leren en werken tegelijk bij de Boogaert in Castricum!



Je hebt gekozen voor een toekomst in de zorg. Wat mooi! Natuurlijk wil je dan zo snel mogelijk echt aan de slag. Dat kan bij woonzorglocatie de Boogaert.

Als leerling ben je meteen onderdeel van het team. Je brengt de leerdoelen van je opleiding direct in praktijk op onze speciale leerafdeling. Hier bieden we zorg aan ongeveer 10 bewoners, veelal kwetsbare ouderen. Dat doe je uiteraard onder begeleiding van onze medewerkers. Zo bouw je meteen een band op met onze bewoners én natuurlijk je collega's. Hoe verder in het leertraject, hoe groter je rol wordt. Zo groei je vanzelf in je toekomstige functie!

Ben je een starter, zij-instromer of toe aan een carrière-switch? Ga dan voor een leer-werktraject dat perfect aansluit op jouw achtergrond.

Wij maken graag kennis met jou!

Woonzorginstelling de Boogaert is onderdeel van ViVa! Zorggroep



Kwaliteit van leven

**Iets voor jou? Bel dan met Alja Doorn,
locatiemanager van de Boogaert: 06 - 1271 5738**



€ 7,- KORTING P.P.



ATTRACTIEPARK TOVERLAND

ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleven jong en oud in attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Dompel je onder in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



EFTELING

EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnival Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten! Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek in Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit aan kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.



Pompoenquiche met gorgonzola

Deze pompoenquiche met gorgonzola is echt te gek! En helemaal niet ingewikkeld om te maken. Neem pompoen, gorgonzola en spinazie en gooi ze allemaal samen in een quiche. Perfect om het begin van de herfst mee te vieren.

6 PERSONEN - 90 MINUTEN

INGREDIËNTEN

225 gram ongezouten boter
180 gram bloem
2 eetlepels water
800 gram pompoen,
in grote stukken gesneden
2 eetlepels olijfolie
1 grote ui, gesnipperd
2 theelepels suiker
450 gram spinazie
4 eieren
200 gram gorgonzola
65 gram walnoten
snufje nootmuskaat
peper en zout

BEREIDING

Voor de quichebodem: verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de boter in blokjes en meng deze met bloem en water tot de ingrediënten aan elkaar plakken en een stevig deeg vormen. Rol dit uit en bekleed de quichevorm hiermee. Bak 10-15 minuten en haal het hierna uit de oven.

Kook de gehakte pompoen in een grote hoeveelheid water tot de stukken zacht en gaar zijn. Zeef de pompoenstukken hierna en pureer ze met een vork.

Verhit olijfolie in een koekenpan koekenpan en bak hierin de ui. Zodra deze goudbruin begint te worden, voeg je de suiker toe en karameliseer je de ui in ongeveer 5-10 minuten. Bak in een andere koekenpan de spinazie met olijfolie tot ze voor de helft inkoken. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

Meng de eieren met de gorgonzola. Voeg de walnoten, pompoenpuree, uien en spinazie toe. Breng op smaak met peper, zout en een snufje nootmuskaat.

Giet het mengsel op de korst en bak ongeveer 40 minuten, of tot de quiche gaar is.

PUZZELPAGINA

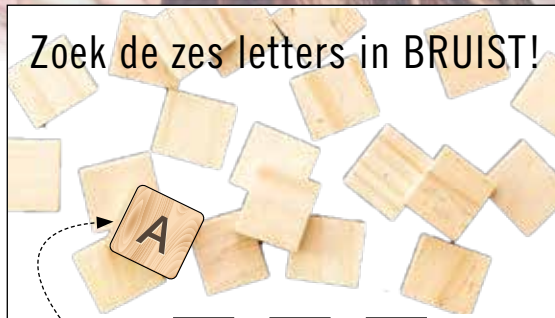
De herfst is in volle gang. Tijd om te genieten van die kleine, maar oh zo fijne dingen van dit seizoen. Het wordt steeds vroeger donker. Dit is juist het moment om lekker veel sfeer aan te brengen in huis. Maak je huis gezellig met kaarsjes, lichtjes, een warme plaid op de bank en los de puzzels op, waarbij je kans maakt op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-7-4**.

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 'herfst'. De oplossing van vorige maand was **werken**.

Maak kans op

Good4fun
giftcard
t.w.v. € 25,-

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. www.good4fun.nl



🐕-it+👁️i=f 🗺️y=e

🚿b=c+e 🚗t=b+n

v+👂 🗺️y=e

🐕-it+💰g=w+i+🐕-it

🔔+e+🗺️y=v+🐟-v

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 flinke korting voor een:

Manilla hoekbank

Op voorraad in ál onze Megastores, ook bij u in de buurt!

vanaf
899,-



Meer Seats and Sofas? Bezoek de website



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

meubels fauteuils
banken kwaliteit
hoekbank zitten
slaapbank deal

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.nederlandbruist.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