

DE ZAANSTREEK 

NOVEMBER 2022 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.ZAANSTREEKBRUIST.NL

# BRUIST



*Paul de Leeuw:*  
'Nee, ik ben nog  
lang niet klaar'

Doe dingen  
*met aandacht*



VOOR



NA

# Wil jij vrede sluiten met je krullen?

Vrede, wie wil dat nou niet? Een wereld zonder oorlog en vijandelijkheden is een mooi en groot idealistisch streven. In het dagelijks leven streven we vaak naar kleinere vredesmomenten. Zo kan je elke ochtend een strijd hebben met je krullen. Wat je ook doet, het is elke dag een gevecht om ze in model te krijgen én te houden. Pluizen, uitzakken, de verkeerde kant op, je krullen lijken soms meer tegen je te werken dan mee te werken. Wil jij vrede sluiten met je krullen? Begin dan met een goede knipbeurt bij een gespecialiseerde krullenkapper.

Wij knippen al ruim 25 jaar krullen met de door Brian McLean ontwikkelde CURLSYS@kniptechniek. Door intensieve trainingen en jaarlijkse masterclasses te volgen heeft Brian McLean ons ondertussen het McLeanCURLSYS® Mastercircle Membership toegekend. Tot nu toe hebben slechts 13 kappers in Nederland dit Membership toegekend gekregen.

Naast een goede kniptechniek hebben krullen ook de juiste verzorging nodig. Hier kunnen we je alles over vertellen. We hebben diverse krullenlijnen in ons assortiment want elk type krul vraagt om een andere verzorging. Curly Girl is bij ons een bekende term, dus verzorg jij je krullen volgens deze methode, dan kan je met een gerust hart bij ons terecht. Tijd om vrede te sluiten met je krullen!

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





# Kinderen hebben soms een bijzonder beeld van een uitvaart

Op de school van mijn zoon mocht ik een hoekje inrichten waar kinderen stil konden staan bij een verlies. Boekjes, tekenmateriaal en een prikbord. Op het prikbord mocht een rouwkaart of tekening worden opgehangen. Nu er veel aandacht is voor de uitvaart van Koningin Elisabeth hebben kinderen misschien veel vragen.

Het is heel zinvol, maar het zou goed zijn als het thema dood ook op een minder beladen momenten in de klas bespreekbaar is. Lessen over dood, verlies en uitvaartrituelen in ons eigen land maar ook andere culturen zou besproken kunnen worden.

Er zijn vele mooie prentenboeken, maar we zijn ook nu in een digitaal tijdperk. Het maakt de dood ook interactief. Ik krijg vaak de vraag, hoe werkt een crematie eigenlijk? Of wat gebeurt er als je dood gaat? Kinderen zijn heel nieuwsgierig.

Leerkrachten en ouders kunnen een drempel hebben om over de dood te praten. Zij kunnen oplopen tegen hun eigen ervaringen en mogelijk verdriet. We willen kinderen beschermen met alles wat met de dood te maken heeft.

Ik ben van mening dat hoe meer ze met de dood vertrouwd raken, hoe beter ze later kunnen omgaan met rouw, verlies en verdriet.

## Museum Tot Zover

Bij het museum Tot Zover kunnen ze vertellen over de uitvaarten van vroeger en nu. Er is daar ook een leerzame speurtocht te verkrijgen voor zowel het museum als de begraafplaats. Aan de hand van vragen en opdrachten komen ze veel te weten over zaken als afscheid nemen, rouwen, rituelen van andere culturen en manieren om mensen te blijven herinneren.

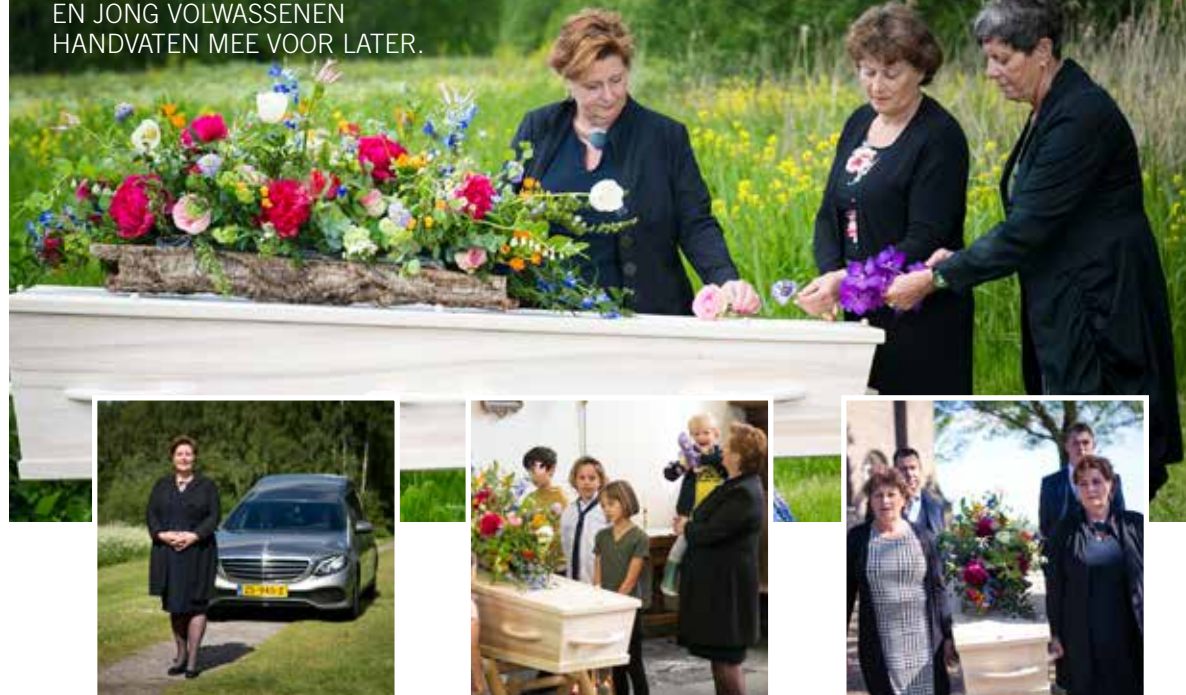
Is de vis, een vogeltje of ander klein huisdier overleden, dan kunt u voor uw kind ook zelf een mini-doodkistje maken. Een huisdier is vaak het eerste contact met de dood. Is het een iets groter huisdier, dan kan je altijd een herinneringskistje maken.

## Lezing

Ook samen met een paar collega's willen wij best een lezing geven over rouw en verlies. Om vragen te beantwoorden en hun een kijkje te geven in de "keuken van de uitvaart". U kunt contact met ons opnemen via de mail: [mirelle@lighartuitvaartzorg.nl](mailto:mirelle@lighartuitvaartzorg.nl) of telefonisch: 06-34768926.

ZO GEVEN WIJ KINDEREN  
EN JONG VOLWASSENEN  
HANDVATEN MEE VOOR LATER.

COLUMN/LIGHART UITVAARTZORG



Persoonlijk  
Betrokken  
Onafhankelijk  
Maatwerk

Lighthart  
Uitvaartzorg



8

# COLOFON



16

**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



24

**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.**



## Bruisende lezer,

Sommige dingen zou je het liefst zo snel mogelijk vergeten. Maar er zijn ook momenten dat je geheugen je even in de steek laat, terwijl je dat juist niet wil. Gebeurt dat vaker dan je zou willen, dan valt daar gelukkig iets aan te doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Vaak wordt geheugenverlies automatisch gekoppeld aan het ouder worden. Net als het stoppen met werken trouwens. Iets wat niet voor iedereen even vanzelfsprekend is. In ieder geval niet voor Paul de Leeuw, zoals hij ons vertelde tijdens het interview dat we met hem hadden. Ben je benieuwd naar zijn verhaal? Blader dan snel verder.

Tijdens dat bladeren stuit je ongetwijfeld op nog veel meer verhalen die je aandacht trekken. Tips en wetenswaardigheden en zoals elke maand ook weer heel veel inspirerende verhalen van bruisende ondernemers uit de regio. Wie zijn ze? Wat doen ze precies en waarom? Ze vertellen er stuk voor stuk vol passie over en delen ook in 'real life' hun verhaal maar al te graag met jou.

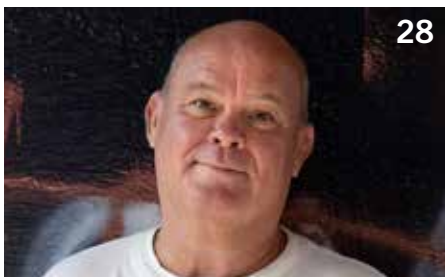
Veel leesplezier!  
**René Moes**

**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.**



12



28



23

# Inhoud



LEER EEN NIEUWE  
 TAAL OF EEN  
 ANDERE NIEUWE  
 VAARDIGHEID

# Work-out voor jouw *grijze massa*

Ieder mens vergeet weleens wat. Laat jouw brein je vaker in de steek dan je lief is, dan valt daar gelukkig iets aan te doen. Je geheugen verbeteren kan namelijk echt!

**AI JAREN** wordt er onderzoek gedaan naar het geheugen en hoe dat getraind kan worden. Door diverse omstandigheden (zoals stress, alcohol of vermoeidheid) kan het weleens voorkomen dat je (tijdelijk) wat meer dingen vergeet. Met de volgende tips functioneert je geheugen waarschijnlijk in no-time weer optimaal!

**DOE DINGEN MET AANDACHT** Wanneer je de tijd neemt en je aandacht richt op wat je aan het doen bent, blijft er meer in je geheugen 'plakken' dan wanneer je van alles tegelijk doet. Is het echt belangrijk dat je iets onthoudt? Doe dat dan aan de hand van een ezelsbruggetje. Een oude truc, maar super effectief! De kans is groot dat je dat ezelsbruggetje nooit meer vergeet.

**GA PUZZELEN** Wat voor puzzel het ook is, het belangrijkste is dat je hersenen op een actieve manier worden gestimuleerd waardoor je geheugen uiteindelijk zal verbeteren. Net als door te puzzelen worden door het aanleren van nieuwe vaardigheden je hersenen op een positieve manier gestimuleerd.

**SLAAP EN SPORT GENOEG** Slaap is namelijk nodig om je herinneringen in je brein te archiveren. Probeer dus minimaal acht uur per nacht te slapen, dan weet je je de volgende dag meer te herinneren en kan nieuwe informatie bovendien beter worden opgeslagen. Niet alleen goed voor de lijn en je conditie, maar zeker ook voor je geheugen. Door te sporten ontstaat er een betere doorbloeding naar je hersenen en bovendien is het voor veel mensen een ideale manier om even te ontspannen. En ook dat heeft een positieve invloed op je geheugen.

**Wil jij ook je geheugen trainen?** Tussen alle ondernemers op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je ongetwijfeld iemand die jou daarbij kan helpen.

# Oost Meets West

## in de MFT Massages!

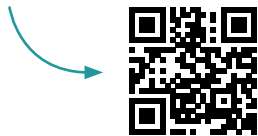
Myofasciale Thai Release Massages zijn nieuw bij ons in de studio. Het is de perfecte combinatie van oude oosterse stretching en tissue manipulatie met West-Europese Myofasciale Therapie. Een mooie aanvulling op onze bewegingslessen.

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](http://www.tanjasports.nl)



**Tanja Sports House of Pilates**  
Pakhuis Saigon  
Veerdijk 40E, Wormer  
06-11017594  
[www.tanjasports.nl](http://www.tanjasports.nl)

Er over 1 jaar,  
**5 jaar jonger**  
uitzien  
dan vandaag ?



*Maak nu een afspraak !*

[www.sylviavankuijk.nl](http://www.sylviavankuijk.nl)  
Wormer • 642 3332



## 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

[www.bodabagsfashion.myshopify.com](http://www.bodabagsfashion.myshopify.com)



## EEN CADEAU VOOR PAKJESAVOND OF ONDER DE BOOM?

Duurzame producten voor  
ieder huishouden en budget.

Lees meer over de nieuwste en bekende  
producten op de website.



[www.emielias-tupperware.nl](http://www.emielias-tupperware.nl)

## LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



NU VOOR  
€ 89,-

Zwenkbare LED lampjes 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 kamers waar de lichtschakelaar niet bij de hand zit, zijn deze lampjes heel handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set à 2 stuks, inclusief trafo en 180cm aansluitsnoer.



[www.kastaccessoires.nl](http://www.kastaccessoires.nl)

E

## KENWOOD MULTIPRO GO

De nieuwe Kenwood MultiPro GO is het perfecte cadeau voor iedereen die wel een hulpje in de keuken kan gebruiken tijdens de feestdagen. De MultiPro GO combineert de eenvoud van een hakmolen met de prestaties van een keukenmachine en is hierdoor geschikt voor verschillende bereidingswijzen.

[www.kenwoodworld.com](http://www.kenwoodworld.com)



N

## BRUIST Deals

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

Scan  
de  
QR-code

# Knus en fijn november

Doe  
mee en  
win

## ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geeft ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook op de pof bestellen, vraag naar de voorwaarden.

PRE-ORDER NOW!  
via onderstaande mail



[Jolanda.Philipse@icloud.com](mailto:Jolanda.Philipse@icloud.com)

## HALLMARK GEURKAARSEN

Met de nieuwe geurkaarsen, uit de Moments by Marjolein Bastin Home Fragrance collectie waan je jezelf in een andere wereld. De geuren Bora Bay, Swiss Lodge of Dutch Coast bieden een luxe geurbeleving tijdens de donkere dagen. Exclusief verkrijgbaar tijdens de feestdagen via DA. [www.hallmark.nl](http://www.hallmark.nl)



## LEZERSACTIE\* Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

[www.thegoodwine.nl](http://www.thegoodwine.nl) TAG #WIJN



## 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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



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

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://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.



# Ontspannen en genieten bij **BOUTIQUE HOTEL No.43**

Alle kamers zijn voorzien van een bureau zodat je hier rustig zou kunnen werken.



**Kim Winterink Zweers | Manager**  
 T: +31 (0)6 39 13 22 44  
 A: Stationsstraat 43, 1541 LG, Koog aan de Zaan  
[www.boutiquehotel43.com](http://www.boutiquehotel43.com)

**Bewegen** is ideaal om je hoofd leeg te maken. Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

Tuinieren is een gezonde manier van bewegen! Bezig zijn met groen werkt bovendien erg **kalmerend**.

Geniet van de heerlijke geur van **kruidenthee** en neem de tijd om even heerlijk te ontspannen.

Een succesvol **ochtendritueel**? Geen nieuws of social media checken op je telefoon, maar je dag visualiseren.

Wat staat je te wachten en hoe ga je dit aanpakken? Jezelf verliezen in een **goed boek** is een erg ontspannende bezigheid.

Toe aan iets meer rust? Boek een **dagje sauna** met een vriend(in), alleen of met je partner.



Voor de échte  
pizzaliefhebber!

de  
**Pizza  
bakkers**



# Poetsen alleen is niet genoeg...

Als ik naar de mondhygiëne vraag bij mijn patiënten komen zij vaak niet verder dan alleen 1 of 2 maal daags tandenpoetsen. Maar met alleen tandenpoetsen maak je niet je volledige gebit schoon. Tandvleesproblemen beginnen daarom meestal tussen de tanden en kiezen.

Veel mensen weten niet hoe belangrijk het is om ook tussen de tanden en kiezen te reinigen. Als je je gebit reinigt door alleen maar te poetsen, maak je je gebit maar voor 50% schoon. De haren van de tandenborstel komen namelijk niet tussen de tanden en kiezen en ook hier gaan veel plak en voedselresten zitten. Deze bacteriën laten na 24 uur afvalstoffen los, waardoor het tandvlees gaat ontsteken. Het is daarom raadzaam om dagelijks met tandenstokers of ragertjes (tegenwoordig ook te koop van kunststof) tussen de tanden en kiezen te reinigen. In eerste instantie zal het misschien bloeden, maar als je dit dagelijks volhoudt is de bloeding met 5 tot 7 dagen over en wordt het tandvlees mooi roze, stevig en gezond. Start dus nog vandaag! Ontstoken tandvlees is namelijk zeer schadelijk, niet alleen voor het behoud van het gebit, maar voor de algehele gezondheid!

**Mocht u hiermee moeite hebben, dan kunt u altijd een afspraak met mij maken. Uw bezoek wordt geheel of gedeeltelijk uit uw aanvullende tandartsverzekering vergoed en u bent vrij in de keuze van uw mondhygiënist.**





### Kies jij voor natuurlijk?

Wij zien een toekomst voor ons waar het kappersvak en duurzaamheid hand in hand gaan, zonder in te leveren op resultaat. Op deze manier kan iedereen op een bewustere en gezondere manier er net zo mooi uitzien als ze gewend zijn.

Bij Vris kappers werken wij met professionele haarkleuringen van NATULIQUE. De Natural Colours van NATULIQUE zijn ontwikkeld met de nadruk op natuurlijke ingrediënten die samen zorgen voor een mooie, mildere haarkleuring, extra verzorging en een geweldig resultaat. De natuurlijke kleuringen zijn een uniek en exclusief product met toegevoegd natuurlijk zonnebloemextract, jojoba-olie en abrikozenpitolie. Een haarkleuring die 100% ammonia-vrij en van hoogwaardige kwaliteit is.

Wij laten je zeker niet zomaar de deur uitgaan! Na jouw kleurbehandeling verzorgen wij het haar met de haarverzorgings- en stylingsproducten van NATULIQUE. En weet je wat fijn is? Deze producten kun je ook gewoon thuis gebruiken. Ze zijn verkrijgbaar in de salon en daarna kun je de producten op jouw bank nabestellen via onze webshop.

Zoals je gewend bent van Vris kappers kun je met al jouw vragen terecht bij onze stylistes. Zij vertellen jou graag over de natuurlijke, gecertificeerde en biologische haarkleuren, haarverzorging en styling van NATULIQUE.

#### Liefs Team Vriskappers

Marijke, Naomi, Lisa, Mexx, Melanie, Jaimy en Jessie

20



**'JOUW HAAR ZO GEZOND MOGELIJK  
KLEUREN EN ER GEWELDIG UIT ZIEN!'**

# VRIS

KAPPERS

Maak online je afspraak bij  
VRIS kappers in Krommenie via  
[www.vriskappers.nl](http://www.vriskappers.nl). Je kunt gratis  
voor de deur parkeren en wij  
verzorgen je haar NATUURLIJK.

SCAN DE QR-CODE  
EN BEZOEK ONZE  
WEBSHOP



**NATULIQUE**<sup>®</sup>  
CERTIFIED ORGANIC BEAUTY

WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE  
075 640 80 90

INFO@VRISKAPPERS.NL  
WWW.VRISKAPPERS.NL

VOLG ONS OOK OP  
f FACEBOOK & i INSTAGRAM

21

Recharge yourself



# MARVEL R Electric

AL VANAF € 47.485



www.vanmossel.nl/mg

**Van Mossel**

## DAGJE UIT DINOWEKEN ZOOPARC OVERLOON



Als een echte ontdekkingsreiziger verken je in ZooParc Overloon normaal gesproken de gebieden waar cheeta's, tijgers, apen en nog veel meer bijzondere diersoorten leven. Maar jouw ontdekkingsreis wordt de komende tijd nog avontuurlijker! Tijdens de Dino weken van 30 september t/m 13 november zet je een stap terug in de tijd en ga je op ontdekkingsreis in het tijdperk van de dino's. Langs de wandelroute ontdek je twintig verschillende dino's, waaronder een Tyrannosaurus Rex en een Spinosaurus van maar liefst zeven meter lang. Opgepast, sommige dino's zijn levensecht en kunnen zelfs bewegen en geluid maken!

Kijk voor meer info op [www.zooparc.nl](http://www.zooparc.nl)

## FILMPJE KIJKEN STROMBOLI

BINNEN/BUITEN

De recent gescheiden Sara (van ongeveer 45) is voor het eerst in haar leven alleen op vakantie. Omdat haar ex-man Karel samen met de kinderen naar Frankrijk is vertrokken, heeft Sara zich ingeschreven voor een 'From Fear to Love' retreat op het Italiaanse vulkaaneiland Stromboli. De andere deelnemers blijken stuk voor stuk glanzende, goed verzorgde mensen te zijn, die rijk genoeg zijn om tweeënehalfduizend euro neer te leggen voor een weekje vol zelfliefde. Allemaal benadrukken ze dat ze deze therapieweek niet al te serieus nemen... **STROMBOLI is vanaf 3 november te zien in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN LARS KEPLER



Drie jaar geleden ontving Saga een dreigende boodschap over een pistool met negen witte kogels. Een daarvan was bedoeld voor Joonna en Saga zou de enige zijn die hem kon redden. Inmiddels is er zoveel tijd verstreken dat de dreiging verbleekte tot een vreemde actie. Tot in Kapellskär een zak wordt gevonden met een bijna volledig vergaan lichaam, in de buurt ligt een melkwit patroon. Met complexe raadsels geeft de dader de politie de mogelijkheid om het moorden te stoppen. Joonna en Saga strijden samen om de puzzel op te lossen en levens te redden, maar de jacht wordt steeds gevaarlijker. **SPIN van Lars Kepler is vanaf 8 november verkrijgbaar.**



# Hulp nodig met de schoonmaak?

Yordanka pakt zowel grotere als kleinere projecten aan. "Ik heb een team enthousiaste meiden om me heen verzameld waar ik helemaal op kan vertrouwen. Die kan ik inzetten als dat nodig is. Of het werk nu in de ochtend, middag of avond moet gebeuren, het kan allemaal.

We verzorgen de schoonmaak van kantoren, scholen, restaurants, particuliere huizen en nog veel meer! Wij laten alles perfect schoon achter, waarbij hygiëne voor ons voorop staat. De schoonmaak van uw pand betekent maatwerk voor ons. We brengen uw wensen in kaart om tot een prachtig schoon eindresultaat te komen."

**"Als u tevreden bent,  
dan zijn wij dat ook!"**

Yordanka hanteert voor bedrijven een tarief tussen de € 20,- en € 22,- (excl. btw). Voor particulieren is het tarief in overleg. Neem vooral contact op via 06-85122406 om te kijken wat zij voor u kan betekenen!

Schoonmaakbedrijf DannyPro | 06-85122406



# Haarverlies of andere haarproblemen?

Bij Fiona's Kapsalon & Haarwerken bent u aan het juiste adres voor een persoonlijk en eerlijk advies.

Een intakegesprek is altijd vrijblijvend en geheel gratis. In dit gesprek leg ik alle mogelijkheden uit en kijken we samen of er een goede oplossing gevonden kan worden.

Bij medisch gerelateerd haarverlies als chemotherapie of alopecia ben ik uiteraard bij alle zorgverzekeraars aangesloten. Tevens ben ik ANKO gecertificeerd, wat inhoudt dat u ervan op aan kunt dat u professioneel en kundig wordt geholpen.

**Fiona's**  
KAPSALON & HAARWERKEN

## Haarbanden naar wens

Naast alle haarwerken en haarstukken die semi op maat of helemaal maatwerk worden geleverd, maak ik nu ook haarbanden naar wens.

Dit kan variëren van echt haar of synthetisch haar tot gemaakt van het eigen haar. Het gebruik van eigen haar kan bijvoorbeeld van toepassing zijn als men aan een chemotherapie begint. Alle haren worden dan verwerkt in een haarband die onder een mutsje gedragen kan worden.

Het voordeel hiervan is dat het een stuk minder warm is en dat het mutsje niet direct wordt geassocieerd met ziek zijn. Maar ook voor de dames met alopecia is het soms fijner om een haarband te dragen tijdens het wandelen of sporten.

*Altijd ruim  
80 mutsjes op  
voorraad, dus  
genoeg keuze!*

Lambert Meliszstraat 29A, Westzaan | 06-24304074 | info@fionaskapsalon.nl | www.fionaskapsalon.nl

**KAARTVERKOOP**

tickets@theaterdekunstgriep.nl  
www.theaterdekunstgriep.nl  
075 202 79 66



**Studio Kies**  
tandartspraktijk

**Voor een gezonde mond  
en een stralende lach!**

Studio Kies is een moderne tandartspraktijk. Iedereen, van jong tot oud, is van harte welkom in de praktijk.

We bieden een professionele tandheelkundige behandeling in een prettige sfeer.

Je wordt altijd door dezelfde tandarts geholpen, dat helpt om je bij de tandarts snel op je gemak te voelen.

**Je bent van harte welkom!**



**MEER INFO?**

Scan de QR-code

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

**Daar blijf je toch  
niet mee rondlopen?!**



**VRIJBLIJVENDE  
KENNISMAKING?**

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

**Wij scoren een 8.9!** Benieuwd naar wat anderen van ons vinden? Studio Kies scoort maar liefst een 8.9 op Zorgkaart Nederland!



**JOOST SPIJKERS - HOTEL SPIJKERS**

Aanvang 20.15 uur | muziek

Prijs € 22,50 \* prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

**VRIJDAG 4 NOVEMBER**



**DILAN YURDAKUL - DOOR DE SCHADUW HEEN**

Aanvang 20.15 uur | toneel

Prijs € 18,00 \* prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

**ZATERDAG 5 NOVEMBER**



**DIANNE LIESKER, ELLEN DIKKER & HANNEKE DRENTH  
TIS HIER GEEN HOTEL 2 (TRY-OUT)**

Aanvang 20.15 uur | cabaret

Prijs € 22,50 \* prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 servicekosten

**DONDERDAG 10 NOVEMBER**



**STEFANO KEIZERS – HANS TEEUWEN (TRY-OUT)**

Aanvang 20.15 uur | cabaret

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

**VRIJDAG 11 NOVEMBER**



*60-jarige Paul de Leeuw is ambitieus:*

## ‘Ik ben nog lang niet klaar’

Komiek en televisiepresentator Paul de Leeuw vierde in maart zijn 60ste verjaardag en trekt vanwege deze bijzondere gelegenheid de theaters in. Met de solovoorstelling *60? We zien wel..* neemt hij zijn publiek mee naar het begin van zijn succesvolle carrière.

“Sommige mensen ben ik nog altijd heel dankbaar. Mijn vader is daar één van. Natuurlijk moet je het vooral zelf doen, maar zonder hem was ik niet de bekende Paul de Leeuw geworden die de meesten nu kennen.”

**VALLEN EN OPSTAAN** Paul kwam al op jonge leeftijd in aanraking met de entertainmentindustrie. “Ik heb altijd met heel veel plezier mijn kansen aangepakt. Soms viel het mee, maar vaak ook tegen. En dan ging ik op mijn plaat. Maar ik zei altijd tegen mezelf: ‘Laat je hard vallen, want je wordt altijd wel weer opgevangen.’” Van die instelling heeft hij nog altijd profijt. “Ook nu heb ik voor televisieprogramma’s of optredens weleens zenuwen hoor, maar die kan ik beter relativeren”, aldus de komiek.

**15 KILO** Hoewel Paul de afgelopen decennia op carrièregebied vrijwel alles heeft meegemaakt en

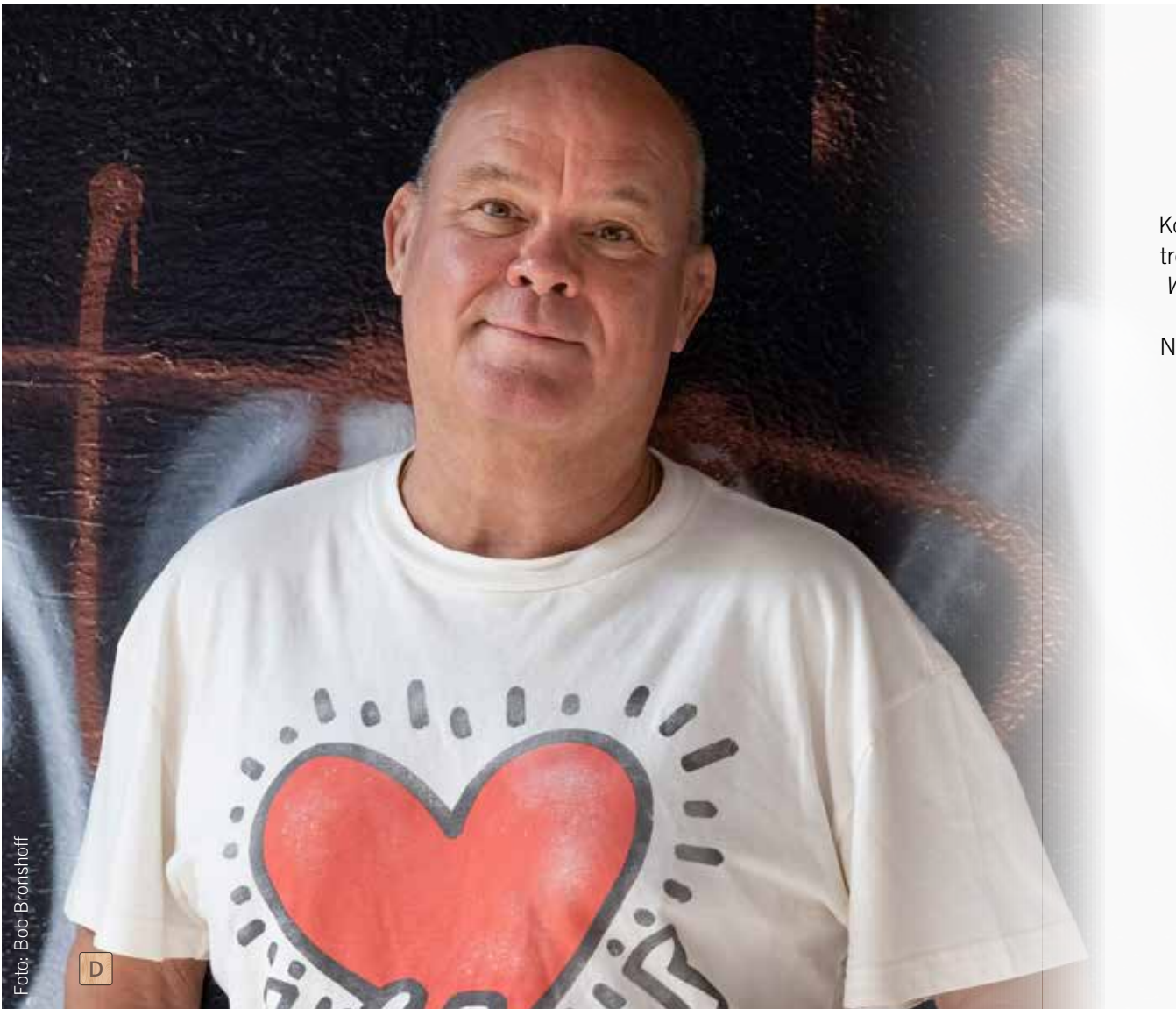
bereikt, denkt hij nog lang niet aan zijn pensioen. “Voor mij is het niet zo dat het, nu ik 60 ben geworden, ineens ‘over’ is. Ik ben kerngezond en sta vol in het leven. En de meesten mensen weten overigens niet dat ik 15 kilo ben afgevallen. Dat moest ook wel, want als je ouder wordt gaan die kilo’s onbewust meetellen voor je gezondheid. Nee, ik ben nog lang niet klaar en kijk uit naar de jaren die komen gaan”, sluit Paul ambitieus af.

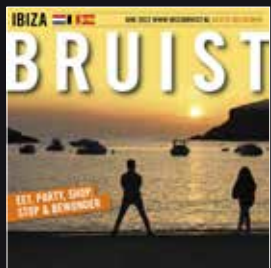
*60? We zien wel..* is tot en met maart 2023 in de Nederlandse theaters te bewonderen. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**





Met 39 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België, Ibiza en Costa del Sol.

# NederlandBruist *zoekt* franchisenemers

Bruist heeft met 16,5 jaar ervaring een vernieuwd franchise-concept opgezet. We zijn op zoek naar **succesvolle fulltime topverkopers met ervaring**, die er al jaren van dromen om een **eigen onderneming op te zetten**.

Voor een aantal **bestaande regio's**, maar ook voor **nieuwe regio's**, zoeken wij **franchisenemers** die aan de slag willen gaan om een eigen magazine in print en online uit te geven. Wij willen dolgraag in België, Nederland en Spanje uitbreiden en samen die regio's nog meer laten bruisen.

**Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?**

**Aarzel dan niet en stuur je motivatie, cv en pasfoto naar [franchise@nederlandbruist.nl](mailto:franchise@nederlandbruist.nl).**

Met bruisende groet,

**Marcel en Lea Bossers**



# November zal kennis geven

## SCHORPIOEN

Je zult  
hunkeren  
naar kennis

### Ram 21-03/20-04

Er zullen veel obstakels zijn deze maand. Er kunnen meningsverschillen zijn waar je je zult moeten verdedigen.

### Stier 21-04/20-05

November zal veel motivatie brengen om jouw leven te veranderen. Je zult de nadruk leggen op jouw gezondheid, want je krijgt milde gezondheidsproblemen.

### Tweelingen 21-05/20-06

Tweelingen kunnen zich verheugen op veel sociale evenementen. Je zult vriendschappen sluiten met nieuwe mensen.

### Kreeft 21-06/22-07

Je zult zeer geduldig zijn en succesvol zijn in het bereiken van jouw doelen. Je motivatie en vastberadenheid zullen in deze periode hoog zijn.

### Leeuw 23-07/22-08

De Leeuw zal in een deprimerende stemming zijn. Je zult moe worden en zin krijgen om je af te sluiten.

### Maagd 23-08/22-09

Het vermogen om te communiceren wordt gewekt. Je zult in het middelpunt van de belangstelling staan in het gezelschap van jouw vrienden.

### Weegschaal 23-09/22-10

Je zult een gevoel van rechtvaardigheid hebben en het vermogen om invloed uit te oefenen op de omgeving.

### Schorpioen 23-10/22-11

Deze maand zal een intellectuele kant van Schorpioenen naar boven brengen, en zij zullen hunkeren naar kennis. Ook zal uw geheugen zeer goed zijn.

### Boogschutter 23-11/21-12

Boogschutters kunnen wat vermoeidheid voelen, misschien zelfs een sterke hoofdpijn hebben.

### Steenbok 22-12/20-01

In november zal je vervuld zijn van geluk. Je geest zal zeer creatief zijn, zodat je de behoefte voelt om te experimenteren in vele aspecten van jouw leven.

### Waterman 21-01/19-02

Je zult gaan nadenken over jouw leven, maar je zult in een luchtbel van overpeinzing terecht komen.

### Vissen 20-02/20-03

Vissen kunnen zich in november ontspannen omdat niets hen deze maand zal dwarszitten, en zij zullen volop van het leven kunnen genieten.

# HOE WORD JE RIJK?

Als klein meisje wist ik het al: ik wilde rijk worden. Waar dat vandaan komt, weet ik niet precies. Wel zijn er specifieke gebeurtenissen in mijn leven geweest, die mijn toekomstdromen hebben versterkt.

Als klein meisje bezocht ik een prachtige villa. Zelf woonde ik in een simpel huis met een spirituele inrichting. De villa die ik bezocht, was een oase van rust. Dit bezoek heeft een grote invloed gehad. Nu woon ik in een soortgelijke woning.

Hoe heb ik dit voor elkaar gekregen? Als jong meisje begon ik al mijn leven te visualiseren. Ik kon uren wegdromen en voelen dat mijn leven er zo uit zou zien. De kunst van visualisatie is dat je niet alles moet uittekenen. Het gaat vooral over voelen dat je er al bent. Vertrouwen hebben dat het goed komt en de rest loslaten. Alles wat ik in mijn carrière met pen, papier en berekeningen heb bedacht, is mislukt. Alles heb ik bereikt door erop te vertrouwen dat de juiste mensen, situaties en aanbiedingen op mijn pad komen. Ik volg mijn hart.

Liefs, Fajah

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

# WIJ ONTVANGEN JE MET OPEN ARMEN...

Kom werken en/of leren bij de Santmark in Castricum!



**We zijn dringend op zoek naar nieuwe collega's. Of je nu verzorgende IG bent, helpende (plus), student of verpleegkundige bent: je bent meer dan welkom!**

Woonzorgcentrum de Santmark staat voor persoonlijke zorg en aandacht voor kwetsbare ouderen. Werk dat er toe doet en betekenisvol is. Onze betrokken medewerkers zetten zich elke dag in voor het welzijn en welbevinden van onze bewoners. Je krijgt bij ons ruimte om de zorg af te stemmen op de wensen van onze cliënten. Dat doe je niet alleen, maar samen met je team - van leerling tot doorgewinterde professional. Zo haal je het beste uit jezelf en uit elkaar. We bieden je een fijne en groene werkomgeving met een gemoedelijke, warme sfeer in hartje Castricum.

**Waar wacht je nog op?**

Kijk op [www.werkenbij.vivazorggroep.nl](http://www.werkenbij.vivazorggroep.nl) voor het complete vacatureoverzicht.

**We maken graag kennis met jou!**

*Woonzorginstelling de Santmark is onderdeel van ViVal! Zorggroep*



Kwaliteit van leven

**Meer weten? Bel dan naar Elmer Ypenburg 06 8287 7532.  
Er is meer mogelijk dan je misschien denkt!**

# Wilt u ook een stralende lach?

Regelmatig zijn mensen ontevreden over de stand van hun tanden. Naast de bekende slotjesbeugel is er nu een onzichtbare beugel die zorgt voor rechte tanden: Airmile, een beugel die uitneembaar en nagenoeg onzichtbaar is.



**Start nu met de onzichtbare beugel van Airmile.**

Wij bieden vanaf nu deze nieuwe behandeling aan.

- Op maat gemaakt
- Nagenoeg onzichtbaar
- Te allen tijde uitneembaar (bijvoorbeeld tijdens eten, drinken en tandenpoetsen)
- Comfortabel
- Op korte termijn snel resultaat
- Mogelijk vergoed door uw zorgverzekeraar

Al uw vragen kunnen wij beantwoorden tijdens een consult. Voor het maken van een afspraak kunt u telefonisch contact opnemen met de praktijk op telefoonnummer: 075-2047020.

**Kijk voor meer informatie  
op de website of bel naar  
075-2047020**





# Chili con carne met gehakt, bonen en rijst

Dit gemakkelijke recept is zonder pakjes en zakjes zelf klaar te maken ideaal om jezelf thuis op de bank lekker mee op te warmen.. We kunnen je garanderen dat dit gerecht op jouw lijstje met comfortfood thuishoort.

4 PERSONEN - 35 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

- 1 grote ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 rode paprika's
- 2 eetlepels kruidenmix (chili con carne)
- 500 gr rundergehakt
- 450 gr rode/bruine bonen
- 1 blik tomatenblokjes (à 400 gr)
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 200 ml gezeefde tomaten
- 1 klein blikje maïs à 150 gr
- 250 ml zure room
- peterselie (fijngehakt)
- 350 gram basmatirijst

## BEREIDING

Snipper de ui en bak deze in een grote (wok)pan met een beetje olie of margarine. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Voeg 2 eetlepels van de chili con carne kruidenmix toe.

Snijd de rode paprika's in stukjes en bak een paar minuten mee. Doe dan de tomatenpuree, tomatenblokjes en gezeefde tomaten erbij en roer alles goed door elkaar. Laat dit mengsel 10 minuten pruttelen.

Kook ondertussen ook de rijst gaar. Doe dan de bonen en maïs bij de tomatensaus met gehakt en laat nog 10 minuten pruttelen.

Serveer de chili con carne met een flinke schep zure room, wat fijngehakte peterselie en rijst.



# PUZZELPAGINA

Wat is er in de herfst nu fijner dan je samen op de bank te nestelen en de tijd te verliezen met een Bruist magazine? Terwijl wind en regen om het huis gieren, zit je fijn bij elkaar met een zelfgemaakt warm drankje en herfstig hapje binnen handbereik. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **1-2-5**.

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 'geheugen'. De oplossing van vorige maand was **najaar**.

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](http://www.good4fun.nl)



b=c+e t=b+n

-v | + -ro+k

-b -nt

-it+ y=v -y

k+ n=j+ -y

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 december de oplossing in op onze site: [www.zaanstreekbruist.nl](http://www.zaanstreekbruist.nl)

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 o.a. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren. [www.perrismontecarlo.com](http://www.perrismontecarlo.com).



100 ml  
t.w.v.  
**€145,-**

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

parfum	dames
verleiding	heren
lekker	musk
geuren	extreme

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 december de oplossing in op onze site: [www.zaanstreekbruist.nl](http://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](mailto:info@stuurmanenstuurman.nl) | [www.stuurmanenstuurman.nl](http://www.stuurmanenstuurman.nl)