

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



NOVEMBER 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

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

Doe dingen
met aandacht

Waarom naar Hoorbegrip?

- Echte aandacht voor uw wensen en behoeften.
- Altijd contact met dezelfde audicien.
- Tijdens openingstijden altijd een audicien aanwezig.
- Zeer vakkundige, gedegen hoortoestelaanpassing.
- Gebruik van de nieuwste meet- en aanpastechnieken.
- Bij elke aanpassing wordt een foto van uw trommelvlies gemaakt. Deze kan ter beoordeling aan de KNO-arts worden voorgelegd.
- Vijf jaar gratis service en garantie, dus vijf jaar zorgeloos verstaan.



Hoorbegrip

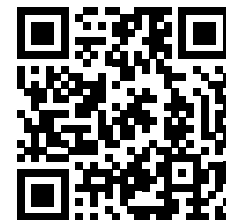
Haarlem &
Haarlemmermeer

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

www.hoorbegrip.nl

Ook weer normaal op de koffie?

Maak een afspraak voor een gratis hoortest of second opinion



Impressie **Haarlem**



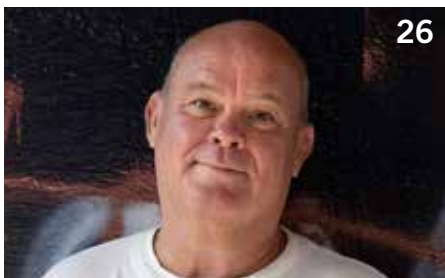
**Wil je kans
maken om jouw Bruist
in Haarlem Bruist
terug te zien?**
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Haarlem



8



12



26

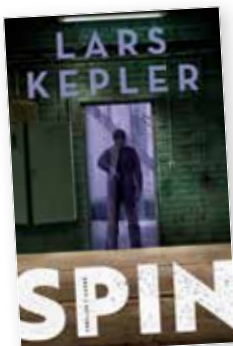
Inhoud



22



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
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Wouter Visker
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Hester Hielkema
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/haarlembruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Haarlem Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.
Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 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 't Gooi Bruist en De Zaanstreek Bruist.

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 vind je ongetwijfeld iemand die jou daarbij kan helpen.



WIJ ZOEKEN

FULTIMERS!

JUNIOR VERKOPER

Di t/m za

**MAGAZIJN BEHEER/
INKOPER**

Di t/m za

WERKPLAATS RECEPTIE

Di t/m za

Kijk op www.scooterspot.nl/vacatures en solliciteer!

Eigenaar Dennis Sluimer van Scooterspot.nl te midden van zijn scooters

AMARULA VEGAN

De heerlijke likeur van Amarula is er nu ook in een vegan variant. De nieuwe Amarula Vegan Cream likeur komt tegemoet aan de toegenomen vraag naar vegan producten. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit, dat de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Daarnaast heeft de veganistische likeur een exotische 'touch' gekregen door de toevoeging van kokosnoot, karamel en vanille. Een perfecte smaak om mee uit te pakken tijdens de feestdagen.

www.amarula.com



SOUL WATER

Soul Water is het meest duurzame/circulaire alternatief voor verpakt water. De aluminium blikverpakking is niet alleen licht en efficiënt, het is ook nog eens de meest gerecyclede verpakking. Aluminium is namelijk eeuwig recyclebaar. De producten zijn minimaal verpakt en worden vervoerd met een zo laag mogelijke ecologische voetafdruk.

nl.soul-water.com

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



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



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 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

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.



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 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

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

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



De situatie in Oekraïne zorgt voor: Angst, onzekerheid, machteloosheid en oorlogsstress. "Het raakt mensen."

De oorlog in Oekraïne laat mensen niet onberoerd en brengt gevoelens van angst, paniek, onzekerheid en oorlogsstress met zich mee. Dat merken ook de vrijwilligers bij de Luisterlijn. Dag en nacht bieden zij mentale steun, troost of een luisterend oor aan iedereen die dat nodig heeft. "Er is behoefte om hierover te praten en gevoelens te delen."

De landelijke organisatie, die steun via telefoon, chat en e-mail biedt, merkt dat de situatie in Oekraïne – logischerwijs – veel met mensen doet. "Het is voor mensen een aanleiding om contact op te nemen met de Luisterlijn, vertelt directeur-bestuurder Leo Noordegraaf. Sinds begin deze maand kwam het onderwerp in al meer dan 1.200 gesprekken ter sprake. "Hoewel we geen significante stijging zien in het aantal oproepen, merken we wel dat een brede groep mensen zich tot ons wendt. Van mensen die zich zorgen maken over een mogelijke oorlog hier, of over familieleden daar, tot aan ouderen of volwassenen die korter of langer geleden zelf oorlog hebben meegemaakt."

'Het komt allemaal voorbij'

"Gevoelens van boosheid, onzekerheid, angst, onveiligheid; ze komen allemaal voorbij", vertelt Noordegraaf. "Sommige mensen hebben angst voor de toekomst, een mogelijke (kern)oorlog. Anderen maken zich zorgen over eventuele gevolgen voor de voedselvoorziening of hun draagkracht, maar ook de bedreigde veiligheid, de vluchtelingen(stroom) en het toenemende geweld zijn onderwerp van gesprek. Anderen uitten hun boosheid over Poetin, Rusland en weer anderen delen gevoelens van machteloosheid en

verdriet."

Erover praten helpt

De Luisterlijn benadrukt dat het in alle gevallen belangrijk is te blijven praten over je gevoelens. "Erover praten kan opluchten, gevoelens relativeren en richting geven aan het denken. De situatie in Oekraïne kunnen we helaas niet oplossen, maar we kunnen er wel even voor mensen zijn. Of dat nu overdag of 's nachts is. Bij de Luisterlijn-vrijwilligers kunnen mensen hun hart luchten. Zij luisteren zonder oordeel, geven je een steuntje in de rug."

'Probeer nieuws gedoseerd tot je te nemen'

De Luisterlijn heeft nog wel een tip voor wie last heeft van gevoelens van onzekerheid, stress of angst. "Probeer het nieuws gedoseerd tot je te nemen. Is er echt belangrijk nieuws dat je moet weten, dan hoor je het vanzelf." En zijn er momenten waarop je behoefte hebt aan mentale steun, troost of een luisterend oor, dan zijn de vrijwilligers van de Luisterlijn er.

De Luisterlijn is 24/7 bereikbaar via 088 0767 000. Chatten of mailen is ook mogelijk via deluisterlijn.nl

“Ik weet niet waar het vandaan komt, maar ik heb me altijd aangetrokken gevoeld tot het schilderen van Aziatische vrouwen in hun kimono's en los van hun context. Het onderwerp vervelt me nooit. Integendeel, ik ontdek steeds weer nieuwe elementen die me helpen om de schoonheid en sereniteit waar zij voor staan en waarnaar ik op zoek ben te onthullen.”

De Aziatische vrouwen van Grace Spiegel


TE BEWONDEREN
BIJ ETC DESIGN
CENTRE IN
CULEMBORG

Het zat er altijd al in, de wens om te tekenen en te schilderen, te experimenteren met technieken, materialen en stijlen. Ze volgde masterclasses en een deeltijd opleiding aan de kunstacademie, maar niet eerder voelde Grace Spiegel het verlangen om zelf kunst te maken zo sterk als de afgelopen paar jaar.

In haar sfeervolle atelier schildert ze en ontvangt ze bezoekers. Aziatische kimono's en kleden, Chinese muiltjes, Japanse kwasten en aardenwerk servies tonen in één opslag waar ze haar inspiratie vandaan haalt. In de etalage prijken schilderijen van Aziatische vrouwen die de gratie en gereserveerdheid uitstralen die we kennen uit hun cultuur.

De portretten van Grace kunnen zowel expressief als introvert, trots als melancholiek zijn, maar nooit onderdanig. Ze tonen zowel jongere als oudere vrouwen die zich bewust zijn van zichzelf, ongeacht hun leeftijd of achtergrond.

Dankzij haar talent en geheel eigen signatuur slaagt Grace erin het wezen van de Aziatische vrouw op overtuigende en eigentijdse wijze tot leven te brengen. Met respect en aandacht voor hun diepste wezen, dat tijdloos en universeel is.

Kunstenares Grace Spiegel | Galerie Grace Spiegel, Glipperweg 94, Heemstede (op afspraak)
gracevanderspiegel@ziggo.nl | www.gracespiegel.com |  grace_spiegel

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.

'We doen het MET Z'N ALLEN'



Van een internationaal transportbedrijf tot een kunstgalerie: ondernemer Hans Muis heeft het allemaal onder zijn hoede gehad. Tijdens een sabbatical van twee jaar richtte hij zich geheel op Neuro Linguïstisch Programmeren. "Gedurende mijn zoektocht kwam ik erachter dat ik meer en directer in contact wilde zijn met mensen." Hans ging aan de slag in de horeca en nam vijf jaar geleden Wolkers over. Sinds kort is hij de trotse eigenaar van Specktakel, een uniek restaurant middenin de bruisende binnenstad van Haarlem dat al meer dan eenentwintig jaar een begrip is in Haarlem en omgeving.

"Ondernemen is helemaal mijn ding", vertelt Hans gedreven. "Ik vind het een uitdaging om een bestaande zaak te updaten en voort te borduren op datgene wat er al is. Natuurlijk heb je te maken met pieken en dalen. Daar moet je tegen kunnen als ondernemer. Persoonlijk zou ik niet anders willen. Ik heb die spanning nodig, anders zou het maar saai worden." Met de overname van Wolkers ("dat was een beetje mijn kindje") werd zijn liefde voor de horeca geboren. "Dat bleek ik zo leuk te vinden dat ik erin ben blijven hangen."

WERELDS GENIETEN
BIJ **SPECKTAKEL**



REStYLING INTERIEUR

In augustus jl. is Spektakel flink verbouwd. “We zijn tien man sterk twee weken lang bezig geweest om met name het interieur te restylen en te vertalen naar het nu. De luxe uitstraling past veel beter bij de gerechten die onze chef-kok serveert. Hij werkt al negentien jaar bij Spektakel, we hopen dat hij dit nog negentien jaar blijft doen. Het eten en de beleving daaromheen zijn overigens hetzelfde gebleven, een succesformule moet je niet veranderen.” Houd je meer van een jungle sfeer? Dan kun je beter een plaatsje zoeken in de sfeervolle overdekte binnentuin van Spektakel.

WERELDKUEN

Spektakel richt zich op de wereldkeuken. Verwacht dus vooral verrassende, exotische gerechten als krokodil en kangoeroe. Ook visliefhebbers én vegetariërs kunnen hun hart ophalen. Alles wordt vers bereid in eigen keuken, met wereldse ingrediënten. “Bij Spektakel zetten we ware kunstwerken op tafel en weten we alle zintuigen te prikkelen. Visueel, auditief, kinesthetisch, auditief digitaal,

gustatorisch en olfactorisch: alle facetten komen aan bod. We streven naar een hoog niveau, niet pittig maar intens en vol van smaak. Het gaat om de smaaksensatie: bij ons proef je eten dat beweegt, sist, rookt en ruikt, eten dat de mondsensatie ten volle prikkelt.”

GELUKSMOMENTEN CREËREN

“In onze visie gaat het bij alles om het vinden van de juiste balans. Uiteindelijk draait het om de mensen. Als team doen we ons uiterste best om geluksmomenten te creëren voor onze gasten én voor onszelf. Maar dat kunnen we niet alleen, dat doen we samen met onze gasten. Alle aanwezigen vormen een onmisbare schakel in het geheel. Ik vind het fascinerend om te zien hoe we met z'n allen de avond opbouwen, ieder in zijn of haar eigen rol en aanwezigheid. Gezamenlijk geven we vorm aan de beleving. We hopen nog lang deel te mogen uitmaken van dit mooie samenspel.”

**NIEUWSGIERIG GEWORDEN NAAR
SPEKTAKEL? WE ZIEN U GRAAG!**

Spekstraat 4, Haarlem - 023-5323841 - info@spektakel.nl

www.spektakel.nl

**WE GAAN VOOR EEN
OPTIMALE BELEVING**



Spektakel

Ben jij op zoek naar een baan in de regio Haarlemmermeer?

Op zoek naar een geweldige werkgever? Wij helpen je de ultieme match te vinden die begint met een wederzijdse klik.

Wij zorgen dat je snel aan de slag kunt!

Wij snappen dat je niet stil wilt zitten. Daarom streven we voortdurend naar een snelle koppeling tussen jou en de werkgever.

Profiworkers

Cruquiuszoom 51
2142 EW Cruquius

☎ 085 130 41 85

✉ info@profi-workers.nl

www.profiworkers.nl

PROFI WORKERS

Wij zijn
altijd op zoek
naar nieuw
talent!



DAGJE UIT DINOWEKEN ZOO PARC 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

FILMPJE KIJKEN STROMBOLI

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.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN LARS KEPLER



Drie jaar geleden ontving Saga een dreigende boodschap over een pistool met negen witte kogels. Een daarvan was bedoeld voor Joonas 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. Joonas 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.**



**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.

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.

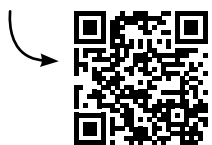
Ga naar theater.nl/bruist



PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt
jouw advertentie
tot bloei

Scan de QR-code



www.nederlandbruist.nl



visit
Haarlemmermeer

Ontdek wat hier te beleven is



visithaarlemmermeer.nl

Gun-Je-Zelf

Kortingsbon: Sister Workshop

Ter waarde van € 5,00 bij inleveren van deze advertentie. ✂

Hét ideale kado : voor jezelf om met jouw vriendinnen een creatieve en spirituele **verwenmiddag** te doen. **Ontvangst:** op tóp locatie in **Haarlem** , kleine groepen

INCLUSIEF:

- Inspirerende lezing over persoonlijke ontwikkelingstraining op een
- luchtige, laagdrempelige en
- humoristische manier.
- Inspirerende gesprekken.
- Creatief met verf & kwast.
- incl. een hapje en een drankje.
- incl. alle materialen.
- én een presentje.

Speciale introductie
aanbieding: Normaal € 20,00

Nu dus mét bon € 15,00

Meer info: 06- 42268417
Gunjezelf2.0@gmail.nl

liefs
Astrid



*Wilt u graag vaker
post ontvangen?*

Bij Schrijfmaatje koppelen
we u aan een vrijwilliger
met dezelfde interesses.
Meld u gratis aan.

☎ 088 344 2000
[ouderenfonds.nl/
schrijfmaatje](https://www.ouderenfonds.nl/schrijfmaatje)

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



Complementaire Gezondheidszorg: fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel



"WERK PREVENTIEF
AAN JE GEZONDHEID"

 **Personal
Touch**
Therapeut Helen Michaëlis

Kreierhof 41
Nieuw-Vennep
023-2100157

helen@personaltouchnederland.nl

www.personaltouchnederland.nl

Gezondheidsklachten gaan vaak verder dan je denkt

Ken je dat? Allerlei vervelende lichamelijke klachten en de behandelend arts kan niets vinden. En soms wordt er zelfs gezegd dat "je er maar mee moet leren leven". Dat is in veel van de gevallen echt niet nodig.

Heb je hiermee te maken, neem dan contact op met mij, Helen Michaëlis van Personal Touch Nederland, om samen verder te kijken. En ben je aanvullend verzekerd, dan worden de behandelingen geheel of gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekering. Personal Touch Nederland is namelijk aangesloten bij de beroepsvereniging BATC.

Helen Michaëlis kan behandelen op vier vlakken en zij bekijkt samen met jou wat nodig is en wat je wilt. De vier behandelingen zijn:

Laag 1. Fysiek, daarbij moet je denken aan diverse soorten massages, pijnbestrijding, triggerpointtherapie, voetreflex.

Laag 2 en 3. Emotioneel en mentaal, zoals coaching, NLP-mastertraining, breintraining. Weer in je kracht leren staan. Aura Healing, energetisch weghalen van blokkades bij één van de zeven chakra's. Dus heb je je hele leven last van iets, dan kun je nu eindelijk deze blokkade weghalen. Workshops in Mindfulness en Aura Healing en Intuïtieve Cursussen en Cursus Leren Mediteren.

Laag 4. Spiritueel, zoals het geven van Healingen, Readings en Trance-workshops, en Spirituele Coaching en Levenswegbegeleiding.

Interesse
in het Preventieve
Gezondheidspakket?
Bel (023) 210 01 57

Mindful Zelfcompassietraining

Heb jij ook last van
een innerlijke criticus?

Ben je makkelijker vriendelijk voor anderen
dan voor jezelf?

Daar kan zelfcompassie beginnen.

Zorg voor anderen breng je meer in balans met een fijne zelfzorg, zelfkritiek verzacht – Je leeft met meer zelfliefde, warmte – en acceptatie.

Wil je ook liever een innerlijke helper?

**Nieuwe data Mindful Zelfcompassietraining
vanaf 9 oktober**

3x een hele zondag, 1x een hele zaterdag
9 oktober, 29 oktober, 27 november
Inclusief heerlijke lunch, werkboek, vrijblijvende kennismaking

Locatie: Haarlem centrum

Maak een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek, dan onderzoeken we wat de Mindful Zelfcompassie cursus voor jou kan betekenen.

06-12912252

Ik spreek je graag!



Levenservaringen en nieuwsgierigheid brachten mij bewustwording en inzichten, bij verschillende tradities. Onder de naam 'De kracht van Compassie' geef ik met veel genoegen Compassie-trainingen in Alkmaar en Overveen.

**Het is een rijkdom mensen
hierin te ontmoeten.**



de kracht van
COMPASSIE

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

NederlandBruist *zoekt* franchisenemers

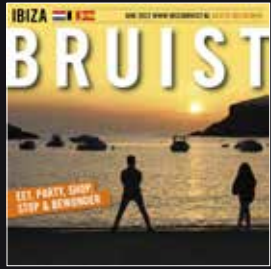
Bruist heeft met 16,5 jaar ervaring een vernieuwd franchise-concept opgezet. We zijn op zoek naar **succesvolle fulltime topverkopers met ervaring**, die er al jaren van dromen om een **eigen onderneming op te zetten**.

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.

Met bruisende groet,
Marcel en Lea Bossers



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



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.haarlembruist.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



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

Streep 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.haarlembruist.nl.

Recharge yourself



MARVEL R Electric

AL VANAF € 47.485



www.vanmossel.nl/mg

Van Mossel