

DE ZAANSTREEK 

JULI 2023 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBUIST.NL

BRUIST



Ook zo toe aan
vakantie?

Nick Schilder:
'Een mix van muziek en
persoonlijke anekdotes'

Bij VRIS kappers gaan we voor kwaliteit. Daarom blijven we graag op de hoogte van de laatste trends. We volgen de meest recente haarmode op de voet, maar kijken altijd naar iemands eigen haarstructuur, de valing, wat staat bij het gezicht en de huidtint, enzovoorts. Die perfecte combinatie van trends en persoonlijke aandacht, daar nemen we de tijd voor.

Je hebt vast weleens het gevoel dat je haar niet lekker zit. Heel vervelend is dat. Dan wil je natuurlijk graag dat er met aandacht naar gekeken wordt door een goede stylist. Daarom is het enorm belangrijk dat de stylisten de tijd nemen om te luisteren naar wat je wel en juist niet wilt met je haar. Een doel dat het team bij VRIS met hart en ziel uitdraagt!

Liefs Team Vriskappers

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

Fotoshoot Vris Voorjaar 2023
Modellen: Alysha en Jessie
Haar en Make-up: Lisa en Marijke
Vriskappers
Kleding: Shoeby Fashion

WIJ GAAN VOOR KWALITEIT!

VRIS

KAPPERS

Maak online je afspraak bij VRIS kappers in Krommenie via www.vriskappers.nl. Je kunt gratis voor de deur parkeren en wij verzorgen je haar **NATUURLIJK**.

SCAN DE QR-CODE
EN BEZOEK ONZE
WEBSHOP



MAAK ONLINE JE
AFSPRAAK OF BEL
075-6408090

NATULIQUE[®]
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

Een vegan uitvaart

Vele vragen hebben we al gehad, maar de afgelopen maand vroeg de familie om een vegan uitvaart. Trudi zou binnenkort komen te overlijden en ze wilde graag alles met mij doornemen.

Samen aan tafel sparden we over wat wel en niet mogelijk was. Een mooie mand van wilgentenen, die lijkt op een bootje. Niet te veel voetsporen over de wereld, maar Noord-Hollandse wilgen. Er worden bij de leverancier manden gemaakt van de wieg tot het graf. Ze vlechten met wilgentenen die ze deels zelf telen. Deze manden worden niet met zijde bekleed, maar met een wade van ongebleekt katoen.

Gelukkig had haar dochter veel verstand van vegan hapjes en broodjes en zij kent een goede cateraar die precies weet waar geen dierlijke producten in zitten en hoe ze de hapjes moet bereiden. Steeds vaker worden er gezonde hapjes gevraagd.

Gelukkig konden we aan alle wensen van de familie voldoen. En zo hebben wij ook veel bijgeleerd.

De uitvaart naderde. Iedereen werd gevraagd om in plaats van een bloemstuk één onverpakte bloem mee te nemen. Deze mochten ze in een bloemenband steken die om de mand was gespannen. Het geld dat mensen uitspaarden voor een bloemstuk konden ze doneren aan Warchild. Dat was een van de goede doelen waar Trudi achter stond. Met Peter en zijn gezin bespraken we de uitvaart. Hij wilde zelf het levensverhaal van zijn vrouw vertellen. Trudi had een zeer gevarieerde smaak van muziek.

In het crematorium plaatsten we de mand in het midden en we plaatsten stoelen rondom de mand. Zo omarmden we Trudi. Peter vertelde het levensverhaal in periodes en eindigde elke periode met een passend muziekstuk en er werden foto's bij getoond uit deze periode. Zo werd ook deze uitvaart een persoonlijke en warme uitvaart.

Na de plichtigheid hebben we zakjes met margrietzaden in verschillende kleuren uitgedeeld. Zo konden de belangstellenden later nog aan Trudi denken.

In de lounge kwam iedereen samen en werden de aanwezigen voorzien van vegan hapjes en gezonde sapjes.

Na de uitvaartplechtigheid haalden we de bloemen uit de band en zetten deze thuis bij Peter en de kinderen in vazen. De kinderen plaatsten de foto van hun moeder erbij met een kaars en zo is het een mooi gedenkhoekje geworden.



COLUMN/LIGHTHART UITVAARTZORG

Persoonlijk
Betrokken
Onafhankelijk
Maatwerk

Lighthart
Uitvaartzorg

Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!

NUEVO Motinova Plus Disc



FONGERS
Distributed by Matrabike

Nuevo

- Volledig stille Motinova motor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:
€ 1999,-



Supreme Disc

- Krachtige voorwielmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:
€ 1499,-



Livorno RB

- Krachtige Bafang M200 middenmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:
€ 1599,-



TrustScore 4.6
4,045 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een email naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl



10

win



12



28

Inhoud



18



32



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
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

Vind je dit een leuk magazine?
Laat het ons weten
op [klantenvertellen.nl](https://www.klantenvertellen.nl)



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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. 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,

Het is zomer! Tijd om ijsjes te eten, bij te kleuren in de zon, veel naar buiten te gaan en – voor heel veel mensen – ook om eindelijk weer op vakantie te gaan. Dit laatste mag voor de een dan misschien een luxe zijn, er zijn ook genoeg mensen voor wie een vakantie hard nodig is. Even helemaal niets doen en moeten om er vervolgens weer tegenaan te kunnen. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist lees je hier meer over.

Wie deze zomer hoogstwaarschijnlijk geen tijd heeft om uitgebreid op vakantie te gaan is Nick Schilder. Die heeft al zijn tijd en energie immers nodig voor zijn nieuwe solocarrière, zoals je kunt lezen in het bruisende interview dat we met hem hadden. Een nieuwe weg die hij gaat bewandelen, maar eentje waar hij ongetwijfeld ook heel succesvol in zal zijn.

We wensen Nick in ieder geval veel succes met alles deze zomer. En natuurlijk wensen wij dat ook al onze bruisende ondernemers toe. Ben je ook deze maand weer benieuwd naar hun inspirerende verhalen? Blader dan vooral snel verder!

Geniet van de zomer!

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.

Ook zo toe aan *vakantie?*

Kom je 's ochtends moeilijk uit bed en leef je van weekend naar weekend? En kun je je het moment waarop je honderd procent ontspannen was niet meer herinneren? Dan is het hoog tijd voor een welverdiende vakantie. Even helemaal niets doen en moeten.

Het is niet gek dat je na een jaar hard werken even helemaal op bent. Het is wel belangrijk om daar iets aan te doen. Neem op tijd rust en zorg goed voor jezelf. Zowel privé als op je werk is het belangrijk om je grenzen aan te geven. Het is niet erg om af en toe te zeggen dat je iets niet aankunt. We blijven per slot van rekening ook maar mensen. Je zult zien dat je na een paar dagen rust al een ander mens bent, mits je dat ontspannen gevoel natuurlijk toelaat. Ga dingen doen waar je normaal geen tijd voor hebt, trek erop uit, boek die reis waar je al jaren van droomt, maar veel belangrijker: besteed je vrije dagen op je eigen manier.

HEB JE VAAK LAST VAN HOOFDPIJN, een vastzittende nek of maag- en darmklachten en ben je chagrijnig en emotioneel uitgeput? Dan is het hoog tijd om even pas op de plaats te maken. Als de situatie op je werk onhoudbaar is, kan een vakantie

nieuwe inzichten brengen. Niets moet, alles mag. Pas als jij van een stresskip verandert in iemand die zich kiplekker voelt, kunnen problemen worden opgelost. Zo zal een gesprek met je leidinggevende na een paar dagen vrij waarschijnlijk een stuk soepeler verlopen en weet jij ook je emoties beter in bedwang te houden.

HOE DOE JE DAT NU EIGENLIJK, ONTSTRESSSEN? Iedereen doet dit op zijn of haar eigen manier. De één komt bijvoorbeeld helemaal tot rust van een weekje in de zon op het strand, de ander gaat drie keer per week sporten en ligt 's avonds het liefst met een goed boek op de bank en weer een ander is na een dagje badderen in een wellnesscentrum weer helemaal de oude. Kortom: de manier waarop we ontstressen is zeer persoonlijk. Feit blijft wel dat rust iedereen goed doet. Hoe je die rust invult, is aan jou.

Wil jij tips om te ontspannen? Op www.nederlandbrui.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

RUST IS GOED...
HOE JE HET OOK DOET!

Vind je dit
een leuk artikel?
Laat het ons weten op
klantenvertellen.nl.



F

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



KELLOGG'S EXTRA KROKANTE MUESLI

Begin je dag met de nieuwe krokante muesli van Kellogg's, met de heerlijke smaak van drie rode vruchten en een basis van volkoren granen. Perfect voor een vol gevoel en een actieve dag, met toegevoegde ovengebakken haverclusters voor een knapperige crunch. www.kelloggs.nl



HALLMARK ANNA WIJNANDS

Bij Hallmark kies je gemakkelijk uit een grote collectie kaarten en verstuur je ze snel via de site. De nieuwe collectie van illustrator Anna Wijnands brengt instant een 'joie de vivre - gevoel' over op de ontvanger, geïnspireerd op de stad Parijs met 12 ontwerpen van Parijsiennes op mooie boulevards of in gezellige bistro's. www.hallmark.nl



R

EXOTIC COCONUT AFTERSUN BODY BUTTER

Trakteer jezelf deze zomer op pure verwennerij met de Hawaiian Tropic Exotic Coconut Aftersun Body Butter. Deze exotische, romige traktatie is speciaal ontworpen om je huid te verwennen na een dag in de zon. Geniet van twaalf uur lang intensieve hydratatie, waardoor je huid niet alleen zijdezacht aanvoelt, maar ook heerlijk ruikt. www.hawaiiantropic.eu



Zet jezelf in het zonnetje!

Scan
de
QR-code

Doe
mee en
win

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.

WILKINSON HYDRO 5 SCHEERMESJES

De Hydro 5 is het perfecte scheermes voor nauwkeurig scheren en huidverzorging. Met vijf mesjes, een innovatief gel-reservoir en de handige Flip trimmer heb je alle benodigde functionaliteiten tot je beschikking. Het gel-reservoir, verrijkt met aloë vera en vitamine E, creëert een beschermend laagje op je huid en hydrateert tijdens het scheren voor een gladde huid. www.wilkinsonsword.com



DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om de zelf tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SFP in één flacon. Spray je één keer dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer dan met factor 30 et cetera. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon. www.thatso.nl



LEZERSACTIE* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in een zomerse geur met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

www.ouright.ca TAG #BODYWASH



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

“Pilates is géén yoga”, Tanja Ossen kan het niet vaak genoeg benadrukken. Wat pilates dan wel is, laat ze je maar al te graag zien in haar eigen pilates studio in Wormer: Tanja Sports House of Pilates. “En reken maar dat je nooit meer anders wilt als je eenmaal pilates hebt geprobeerd”, lacht ze.

Kom in beweging MET PILATES

Tanja ontdekte pilates nadat ze een blessure had opgelopen tijdens het doen van steps en aerobics. Aanvankelijk was ze er niet enthousiast over, maar onder invloed van haar fysiotherapeut besloot ze toch om het te proberen. Ze volgde een opleiding voor medisch fitness bij Fysio Physics, waardoor ze opnieuw in aanraking kwam met pilates. Naast medisch fitness begon ze ook met het geven van een pilates klas, wat heel goed uitpakte.

Locatie

Tanja begon met het geven van pilates lessen vanuit een fysiotherapiepraktijk, maar is

inmiddels eigenaar van een pilates studio op de derde verdieping van Pakhuis Saigon. Hier heeft ze twee oefenzalen en zes reformer banken tot haar beschikking. Tanja hoopt nog verder te kunnen groeien, omdat ze gelooft dat pilates voor iedereen voordelen biedt.

Wat is pilates?

Pilates is een trainingsmethode gericht op houding, coördinatie, stabiliteit, ademhaling en focus op lichaam en geest om een soepel lichaam te krijgen. Tanja benadrukt dat pilates niet alleen gericht is op het verhelpen van klachten, maar ook goed is voor iedereen en

de prestaties bij andere sporten kan verbeteren. Tanja heeft in het verleden voetballers van Ajax getraind met pilates.

Ervaar het zelf

Tanja raadt iedereen aan om pilates zelf te ervaren door lessen te volgen in haar studio, waar ze verschillende soorten pilates aanbiedt, van zwangerschapspilates tot aerial pilates. Er werken vijf enthousiaste en deskundige instructeurs, waaronder Tanja die zelf ook zo'n zestien uur per week lesgeeft. Ze blijft zichzelf bijscholen om deskundigheid te garanderen.



Tanja Ossen

ENKELE VOORBEELDEN



PERSONAL PILATES



POWER PILATES



REFORMER PILATES



HERSTELTRAINING



Interesse?
Trakteer jezelf eens op een van onze lessen!

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

Het knippen van krullend haar is een vak apart

Als je krullen hebt, dan weet je waarschijnlijk dat het laten knippen van je haar best spannend kan zijn. Dunne punten, ongelijk haar, pluis of het verdwijnen van je krullen, het kan allemaal gebeuren na een bezoek aan de gewone kapper. Het knippen van krullend haar is een vak apart binnen de kappersbranche en laten wij daar nu juist in zijn gespecialiseerd!



NA
VOOR



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



CURLSYS®Mastercircle Member

Wij knippen al ruim twintig jaar krullend haar 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 dertien kappers in Nederland dit Membership toegekend gekregen. Wat voor krullen je ook hebt, ze zijn bij ons in veilige handen. Na afloop dus geen dunne punten, pluis of ongelijk vallend haar, maar een bos mooie krullen. Ook als je haar niet echt krult maar meer een slag heeft, is de CURLSYS® een goede kniptechniek om het maximale aan beweging in je haar te krijgen.

Curly Girl-methode

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

Nieuwsgierig? Kijk op onze website voor meer informatie, foto's en het maken van een afspraak of scan de QR-code.



Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**, neem daarom regelmatig een **slipperdag!** Mensen die veel stress hebben, zijn perfectionistisch en werken enorm hard. Ze gaan wel vaak te ver door, waardoor ze soms **over hun eigen grens** gaan. Het is zomer, **de zon schijnt**: negeer je hoofd en volg je hart. Op nummer één van de top drie om stress te verminderen staat **muziek luisteren**. Tv kijken en een warm bad of warme douche nemen, staan op de plaatsen twee en drie. **E** **Vakantie** is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen op **een zee van vrije tijd**. Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties. Neem je leven **minder serieus** en **speel meer!** **Vakantiegevoel** is... op het werk met een toiletrol **onder je arm** lopen.



Baby float

Bewegen in warm water



LAAT JE BABY HEERLIJK
ONTSPANNEN IN ONZE
BABY SPA.

In een fijne en liefdevolle
sfeer geniet je kindje volop
van onze baby float.

Scan voor meer
info de QR-code
en bezoek onze
website



Met een speciale zwemkraag dobert jouw kindje veilig en heerlijk ontspannen in het warme water van onze jacuzzi. Nog leuker wordt het wanneer na een tijdje de bubbels en de zacht gekleurde lampen aangaan.

HYDROTHERAPIE

De baby float is een vorm van hydrotherapie. Met hydrotherapie wordt bewegen in warm water bedoeld. Floaten is een hele fijne en ontspannen ervaring voor je baby.

Drijven (floaten) in warm water voelt voor je baby heel vertrouwd. Geen wonder, je baby heeft immers zo'n negen maanden in de baarmoeder rondgezwommen. Floaten brengt herinneringen boven naar de veilige tijd bij mama in de buik.

Wilt u ook een stralende lach?

Mensen zijn regelmatig ontevreden over de stand van hun tanden. Naast de bekende slotjesbeugel is er nu ook 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**



Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.

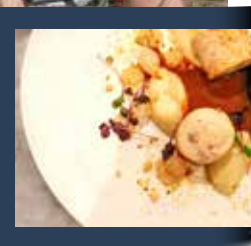
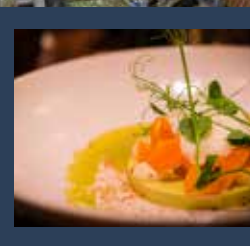
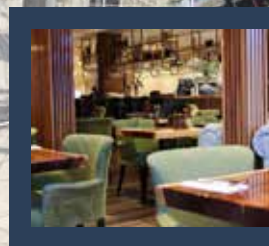


Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



LE POIRIER

Boutique Hotel Ter Zand Hogeweg 59, Burgh-Haamstede | Tel. 0111-764799 | www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand

*Gewoon heerlijk fietsen
langs de kust!*



Kom weer tot rust!

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Denk ook aan **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kun je gebruikmaken van de **wellness en fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren

Je uitstraling wordt vaak ook bepaald door hoe je haar zit



En wat dan als het uitvalt door een ziekte (alopecia) of door chemotherapie?

Graag ondersteun ik je bij het zoeken naar een passende oplossing in de vorm van een haarwerk of haarstuk. Synthetisch haar, echt haar of een mix daarvan.

Maar ook een haarband van je eigen haar of een mutsje is een optie.

Ik ben klein, maar groot in mogelijkheden!

Gecontracteerd bij alle zorgverzekeraars, de intake is kosteloos.

Benieuwd of ik wat voor jou kan betekenen?

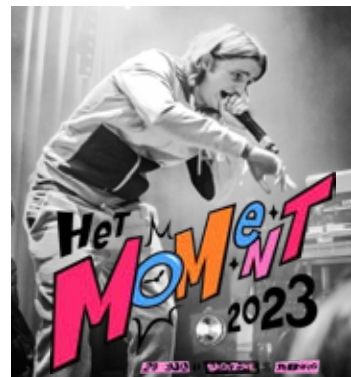
Bel 06 24304074 om een afspraak te plannen, in de salon of aan huis.

“We realiseren vaak niet hoe belangrijk haar is, totdat je het niet meer hebt.”

Fiona's
KAPSALON & HAARWERKEN

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

DAGJE UIT HET MOMENT



Het Moment is daar: een nieuw hiphopfestival in de Spoorzone, het meest rauwe stukje Tilburg. Op zaterdag 29 juli 2023 brengen ze hier het beste wat Nederlandse hiphop te bieden heeft. Drie podia verrijzen in de Spoorzone: twee gevuld met live-acts en op het laatste podium de tofste dj-sets. De vier headliners zijn Kevin, Mula B, Sticks en Hef! Maar daarnaast komen ook Ares en ADF Samski naar de Spoorzone en zoeken ze de breedte op met optredens van r&b-diamanten kans en Quessswho en ook new gen-helden als DIKKE, Sigg & D1ns, NESS & Guan, Q'n en Brunzyn. **Kijk voor meer info op www.hetmomenttilburg.nl.**

FILMPJE KIJKEN MISSION: IMPOSSIBLE DEAD RECKONING PART ONE

Ethan Hunt en zijn IMF-team moeten een nieuw wapen opsporen dat de hele mensheid bedreigt, voordat het in verkeerde handen valt. Er volgt een race rond de wereld, waarbij controle over de toekomst en het lot van de wereld op het spel staan en Ethan wordt geconfronteerd met duistere krachten uit zijn verleden. In zijn krachtmeting met een mysterieuze vijand moet hij noodgedwongen de gedachte overwegen dat niets belangrijker is dan zijn missie, zelfs niet het leven van degenen die hem het meest dierbaar zijn. **Vanaf 13 juli te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN NIEUW BLOED



Barbara is oneervol ontslagen als rechercheur en woont tijdelijk in het tiny house van een vriendin. Als haar teckel plotseling overlijdt, besluit ze om dan maar kattenoppas te worden. Om te beginnen mag ze drie weken oppassen in een seniorencomplex. Aanvankelijk lijken het saaiere weken te worden, maar dat verandert als de ene na de andere bewoner overlijdt. De politie gaat in alle gevallen uit van een natuurlijke dood. Intussen slinkt de wachtlijst voor een appartement in het complex en komt er nieuw bloed binnen: jonger, energieke en vermogender. Barbara vertrouwt het niet en gaat op onderzoek uit. **NIEUW BLOED van Jet van Vuuren is vanaf 10 juli verkrijgbaar.**



BRUIST
ONLINE

Ja, dat kunnen we!

SOCIAL MEDIA BEHEER

Als jij die drukke ondernemer bent die de tijd niet kan vinden om met social media bezig te zijn, ben je niet de enige!

Wij ontzorgen de ondernemer op het gebied van social media, creëren meer bereik en professionaliseren je kanalen!

WEBDESIGN

Een goede website is meer dan alleen een verzameling mooie plaatjes en informatie over een bedrijf.

Het is vaak de eerste indruk die de doelgroep van jouw merk of bedrijf krijgt.

MERKIDENTITEIT

Een sterke merkidentiteit is er een waarmee mensen zich kunnen identificeren en willen verbinden.

Het is de basis van al je marketing- en communicatie doeleinden.



NIEUWSCIERIG? Ben je benieuwd naar wat we voor je kunnen betekenen?

Neem dan even contact met ons op zodat we een kennismakingsgesprek met je in kunnen plannen!

📞 076 711 53 40

✉ info@bruistonline.nl

📍 Beneluxweg 45, Oosterhout, Nederland

Heb jij ook het idee dat jouw gedachten je behoorlijk in de weg zitten en je al een tijdlang beïnvloeden in je emoties en je geluk?

Realiseer je dan dat je gedachten en emoties niet meer zijn dan een weerspiegeling van jouw programmering en jouw wereld. Wat er zich in jouw lichaam en brein afspeelt, bepaalt hoe jij je voelt. Dit kan positief of negatief zijn.

Je bent zoals je denkt en zoals je denkt, zo handel je ook.

Dit kan bewust of onbewust zijn. Als mens pluk je de zoete en bittere vruchten van je eigen denkwijze. Je gedachten hebben je gemaakt zoals je denkt. Wees je bewust dat jij de leiding hebt over je eigen leven. En je gedachten spelen daarin een belangrijke rol.

BEHANDELINGEN EN METHODES:

- **Acceptance & Commitment Treatment (ACT)** wordt toegepast wanneer je vastgelopen bent in je gedachten.
- **Neuro Linqvistisch Programmeren** is een instrument voor communicatie en gedragsverandering.
- **Mindfulness** dit is een aandacht training.
- **Meditatie** in de vorm van ademhalingsoefening en affirmaties waarmee je grip krijgt op je geest.
- **Ho'oponopono** is een proces van het loslaten van negatieve energie in jezelf.
- **Brainstorm gesprek** over privé zaken, je werk of je onderneming.

Wil je meer weten over de diverse behandelingen scan dan de QR-code.



Ik help je er graag mee!

Magda Gort

Mind & Thoughts by Magda

Krijg grip op je eigen gedachten!



Roken... ook een vijand voor het gebit

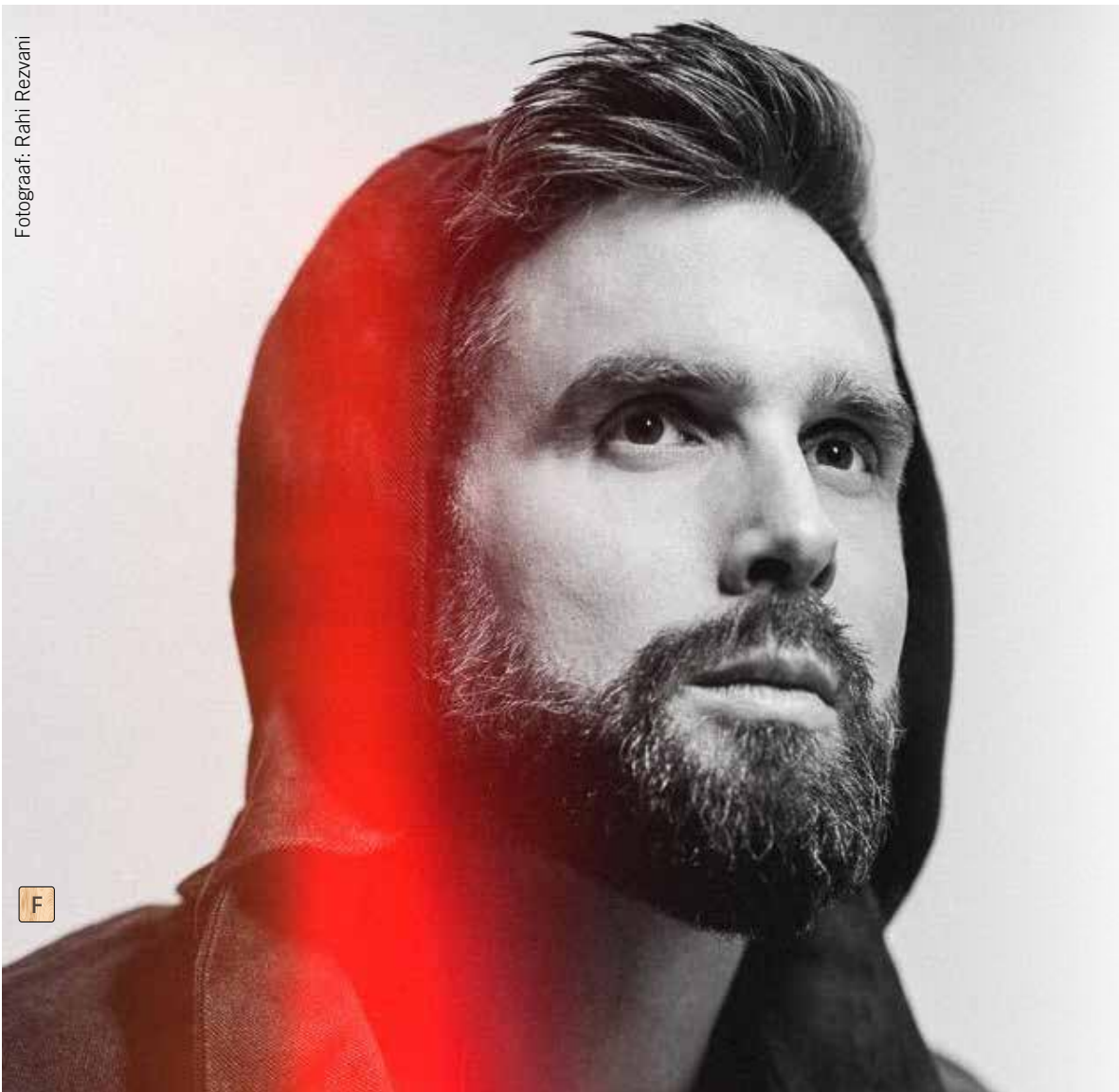
Ik zie de laatste tijd in mijn praktijk dat er toch nog veel rokers zijn. Rokers die zich niet bewust zijn van het feit dat roken je, in de meeste gevallen, uiteindelijk je gebit kost.

Natuurlijk weet je dat je 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 nauwelijks wordt opgemerkt. Rokers hebben vaak meer tandplak dan niet-rokers en daardoor ook meer tandsteen. Al met al kost het roken je op de lange duur het voortbestaan van je gebit dat langzaam maar zeker verloren zal gaan.

Roken kan de tanden en kiezen verkleuren, wat een onverzorgd uiterlijk geeft. Verder ruiken en proeven rokers minder goed dan niet-rokers. Al met al genoeg redenen om de uitdaging aan te gaan om te stoppen met roken. En dan is het misschien plezierig om jezelf nog meer te motiveren met een schoon gebit. Maak daarom een afspraak bij mij, zodat ik het gebit kan reinigen en je 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 je aanvullende tandartsverzekering.





Nick Schilder:

‘Eerste soloshow wordt een mooie mix van muziek en persoonlijke anekdotes’

Nick Schilder (39) staat in oktober voor het eerst in zijn muziekcarrière solo op het podium van de Nederlandse theaters. Tijdens de Singer Songwriter Show speelt hij zowel eigen werk als nummers van zijn grote voorbeelden. “Al sinds mijn achtste speel ik gitaar en ben ik fan van grote singer-songwriters als James Taylor, Don McLean en Neil Diamond.”

Naast werk van deze wereldsterren, komt ook zijn eigen muziek ruimschoots aan bod. Zoals zijn eerste solosingle *Shatterproof*, die hij eind mei via zijn socials aankondigde. “Waar de andere liedjes over gaan en hoeveel het er zijn, kan ik nu nog niet verklappen. Maar de show wordt een mooie mix van muziek en persoonlijke anekdotes.”

ROEPING De route om als soloartiest langs de Nederlandse theaters te gaan heeft best wat obstakels gekend. “Toen Simon me vorig jaar vertelde te willen stoppen met Nick & Simon deed dat me uiteraard veel, want aan elk liedje zijn herinneringen verbonden. Ik kwam ook in een

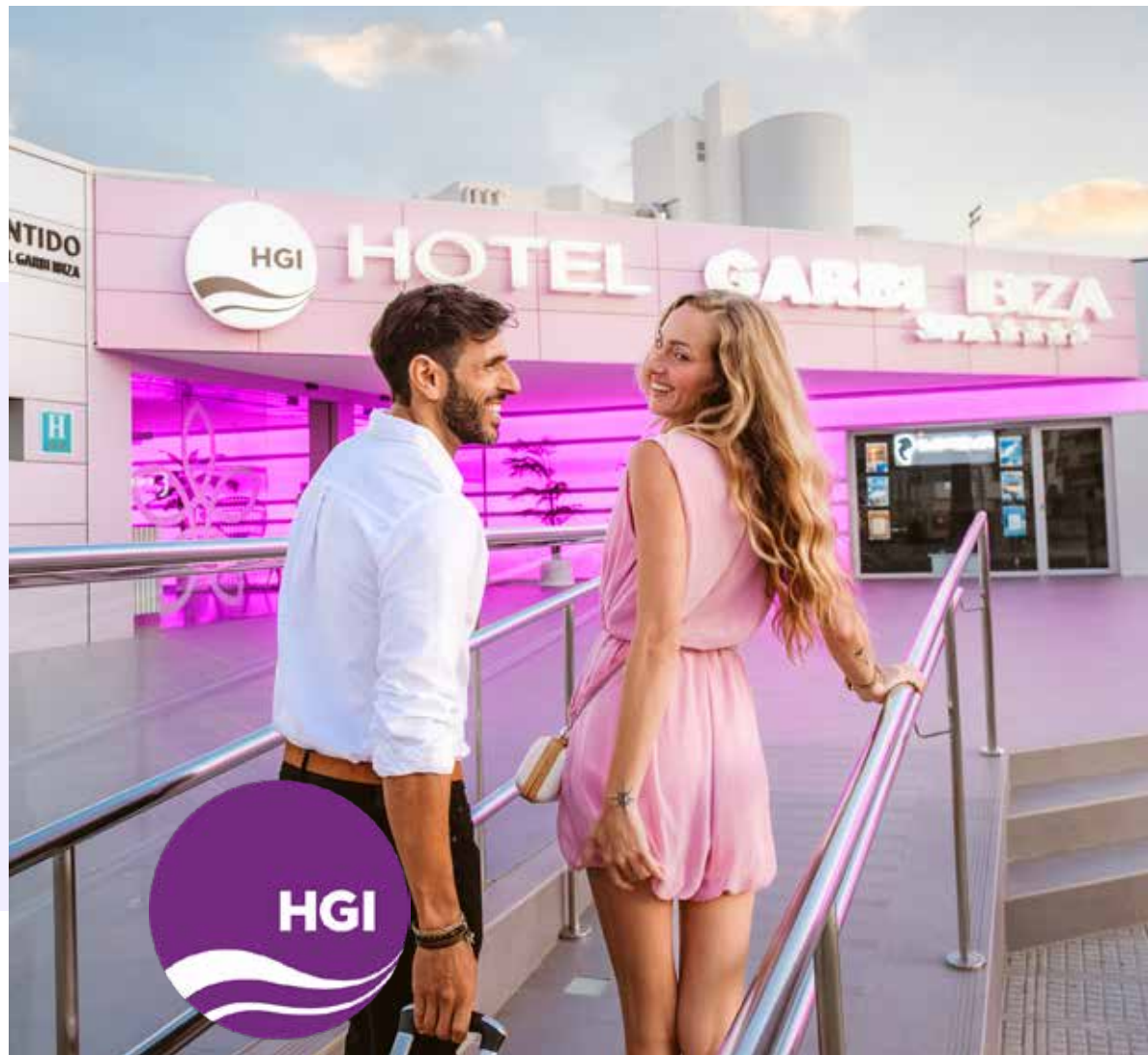
leegte terecht. Maar gelukkig ben ik iemand die meerdere dingen doet en veel interesses heeft.” Zo luistert hij graag naar podcasts. Op een dag hoorde hij een bekende mental coach die hem inspireerde. “Hij zei: ‘Maak je hoofd leeg. Ik stel je een vraag, maar je moet direct antwoorden. Wat is je roeping?’ Nou, dat is toch wel muziek maken, zei ik tegen mezelf. Zo ben ik gaan brainstormen en kwam ik onder andere op het idee om solo de theaters langs te gaan.”

TERUGKIJKEN Hoewel Nick en Simon beiden na zeventien jaar een andere weg gaan bewandelen, zien ze elkaar nog regelmatig. “Het contact blijft, maar het zal anders worden. Ik kijk terug op fantastisch mooie jaren samen.”

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ****

HÉT HOTEL****

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

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



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

Rechte tanden op een natuurlijke manier!

Gewoonten als duimzuigen, incorrect slikgedrag en mondademhaling zorgen voor verstoring van de ontwikkeling van gezicht, kaakpositie en tanden.

In veel gevallen is het verstandig daar zo snel mogelijk iets aan te doen en niet te wachten totdat het kind is uitgewisseld. Door de oorzaak van de gebits-/kaakafwijking aan te pakken krijg je een beter en (nog belangrijker) blijvend resultaat.

Studio Kies behandelt kinderen met de **Myobrace®**.

Dit systeem:

- Corrigeert afwijkende mondgewoonten
- Ontwikkelt de kaken en lijnt deze uit
- Zet de tanden recht
- Optimaliseert de gezichtsontwikkeling
- Verbetert de algehele gezondheid



De behandeling is het meest geschikt voor kinderen tussen de vijf en vijftien jaar, maar ook volwassenen kunnen baat hebben bij Myobrace. Myobrace wordt één à twee uur per dag gedragen en gedurende de nacht.

Heb je vragen? Bel dan naar
075 – 240 0040. Maandag tot en met
vrijdag: van 8:30 tot 12:30 uur.



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



**VRIJBLIJVENDE
KENNISMAKING?**

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

Wij geven de *moed niet op!*

Support 4 Delivio: Strijd tegen kanker



Delivio is een 10-jarige jongen die gediagnosticeerd is met een agressieve vorm van lymfeklierkanker. De familie is in emotioneel en financieel zwaar weer gekomen door de medische rekeningen, intensieve chemotherapiebehandelingen en de behoefte om Delivio en zijn jongere zus te steunen.

Delivio Misiedjan is een 10-jarige jongen die gediagnosticeerd is met een agressieve vorm van lymfeklierkanker. De familie is in emotioneel en financieel zwaar weer gekomen door de medische rekeningen, intensieve chemotherapiebehandelingen en de behoefte om Delivio en zijn jongere zus te steunen. Om in ieder geval enige financiële verlichting te krijgen, hebben ze een crowdfundingcampagne opgezet. De auteur vraagt om hulp en donaties om Delivio in deze moeilijke tijd te helpen. Zijn grootste wens is om te genezen en tijd door te brengen met zijn familie terwijl hij zijn passies nastreeft.

De crowdfundingcampagne heeft twee doelen: het financieren van Delivio's medische behandeling en het verlichten van de financiële zorgen van zijn ouders.

Zij brengen hem meerdere keren per week naar het ziekenhuis in Utrecht voor een zware chemo-behandeling die veel impact heeft op zijn energie. Zijn ouders willen ervoor zorgen dat Delivio zijn geluksmomentjes kan blijven pakken en bij hem kunnen zijn wanneer hij steun nodig heeft. Hulp en donaties zijn daarom welkom. Delivio's ouders hebben naast de zorg voor hun zieke

zoon ook nog een dochter, wat voor haar moeilijk te begrijpen is. De hele situatie heeft impact op alle factoren in hun leven, en de financiële last is groot omdat de ouders minder kunnen werken. Daarnaast willen ze Delivio de kans geven zijn dromen na te jagen en kunnen ze met financiële ondersteuning mooie herinneringen bouwen en elkaar steunen tijdens deze moeilijke periode.

Elke donatie, groot of klein, zal een directe impact hebben op Delivio's leven. Samen kunnen we hem hoop geven, steun bieden en hem laten voelen dat hij geliefd is.

Jullie donaties en steun zijn van onschatbare waarde en zullen niet alleen een financieel verschil maken, Als oom wil ik jullie vragen om jullie harten te openen en ons te helpen in deze strijd. Laten we Delivio omringen met liefde, positieve energie en de middelen die hij zo hard nodig heeft. Laten we samen vechten voor zijn herstel en een toekomst vol hoop. Elke donatie, groot of klein, zal een directe impact hebben op Delivio's leven en hem hoop geven. Als oom vraag ik jullie harten te openen en ons te helpen in deze strijd. Laten we samen vechten voor zijn herstel en een toekomst vol hoop.

JIJ KUNT HELPEN DEZE INZAMELINGSACTIE SUCCESVOL TE MAKEN!



DONEER VIA:
<https://www.doneeractie.nl/support-4-delivio-strijd-tegen-kanker/-78271>

Gekookte *groentesalade* met mayonaise

De oorsprong van deze gekookte groentesalade gaat terug tot 1864. De Russische chef Lucien Olivier maakte deze salade speciaal voor tsaar Nicolaas II. Er is nu nauwelijks een Pools feest zonder deze groentesalade op tafel. Heel makkelijk te maken en heerlijk na een warme zomerdag.

8 PORTIES • 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

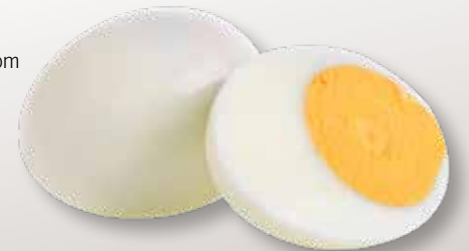
- 3 grote wortelen
- 3 grote aardappelen
- 1 pastinaak
- 2 appels, geschild, klokhuis verwijderd
- 4 augurken
- 5 hardgekookte eieren
- 1 blik groene erwtten of kikkererwtten
- citroensap
- 1 klein potje mayonaise
- 1 tl mosterd

BEREIDING

Breng een grote pan water aan de kook. Kook de wortels, aardappelen en pastinaak gaar. Haal ze uit de pan en laat uitlekken. Zet ze even opzij om af te koelen. Als ze afgekoeld zijn, schillen, in kleine blokjes snijden en op een serveerschaal leggen.

Snijd de appels, augurken en eieren in kleine blokjes. Voeg toe aan de groenten. Voeg de doperwtten (of kikkererwtten) en het citroensap toe. Kruid met peper en zout.

Meng de mayonaise en mosterd in een kleine kom en voeg dit mengsel toe aan de salade. Schep alles goed door elkaar en serveer.





Op zoek naar een fijne vakantiebezigheid? Laat Bruist magazine niet ontbreken in je koffer! Dit magazine is niet alleen ontspannend om te lezen tijdens de reis, maar biedt ook uitdagende puzzels voor op het strand. Vul de oplossingen in op onze website en maak kans op leuke prijzen.

PUZZELPAGINA



Vind je dit een leuke puzzelpagina? Laat het ons weten op klantenvertellen.nl

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-2-8**.

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 'vakantie'. De oplossing van vorige maand was **burger**.

Maak kans op een fles

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 geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker. www.thegoodwine.nl



NIX18

b=d -m	o=wi -r	t=sm r=k	-m el=i	-ip
-p	e=rf	j=s	-e	
i=n	ge=z	k=tj -s	s=l	ac=i u=ru

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

Maak kans op een:

5-daags verblijf in Vakantiehôtel Der Brabander

t.w.v. € 698,-

Het arrangement omvat 4 overnachtingen met ontbijtbuffet en diners voor 2 personen in een standaard kamer. Het bekendste vakantiehôtel van Winterberg staat garant voor een gastvrij en onvergetelijk verblijf.

*Het te winnen bedrag kan ook in mindering gebracht worden op andere arrangementen.



Am Waltenberg 65, Winterberg (DE)
0049 2981 9320
info@brabander.nl
www.brabander.nl

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

Brabander appartement
winterberg hotel
wellness Duitsland
familie vakantie

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

Van Mossel.

**Voor de
mobiliteit
van morgen.**

www.vanmossel.nl

Van Mossel