

DE ZAANSTREEK 

AUGUSTUS 2023 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBUIST.NL

BRUIST



Blijf een leven
lang *jong!*

Jeangu Macrooy:
'Ik vertrouw volledig
op mijn skills'

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,-



Fongers Supreme

BESTE KOOP
AD: Februari 2021

Livorno RB

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



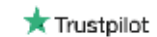
Vanaf:

€ 1599,-



Fongers Livorno

ZEER GOED
AD: Februari 2021



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

Mijn maatje

Meestal vertel ik verhalen over een uitvaart en de mogelijkheden. Vandaag vertel ik iets over daarna. Na de uitvaart van Daniel werd het stil in huis. Janneke moest er erg aan wennen. Vooral de zomerperiode vindt ze erg. Het is fijn dat de kinderen en kleinkinderen langskomen. Met een paar vriendinnen gaat ze soms wandelen of ze doen een spelletje rummikub. Ze heeft het gevoel dat ze niet vergeten wordt.

Maar nu de zomerperiode aanbreekt, wordt het stiller. Janneke begrijpt heel goed dat de kinderen en vriendinnen op vakantie gaan. Zelf heeft ze daar nog geen behoefte aan.

Janneke nam contact met mij op om dit te bespreken. Ik vertelde Janneke over de organisatie Mijn Maatje en dat ik een samenwerking ben aangegaan met Marion Kooij. Zij is de oprichtster van Mijn Maatje. Het is een kleinschalige, particuliere organisatie die gezelschap en praktische ondersteuning biedt aan zowel oud als jong die daaraan behoefte heeft.

Mijn Maatje is ook een uitkomst voor mantelzorgers: ze verlenen aanvullende mantelzorg en ontlasten mantelzorgers in de zorg die zij verlenen. Mijn Maatje richt zich op het welzijn van cliënten. Ze werken vanuit de overtuiging dat niemand alleen hoeft te zijn en dat daar aandacht voor is. Alles wat ze doen, doet ertoe en daarbij staat de aandacht voor de cliënten voorop. Mijn Maatje levert altijd kwalitatief hoogwaardig maatwerk. Ze stemmen de hulpverlening zorgvuldig en professioneel af op de behoefte. De medewerkers zijn zorgvuldig

gescreend, getraind en vanzelfsprekend in het bezit van een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG).

Hierbij kan je denken aan:

Samen de krant, een boek of tijdschrift lezen of een spelletje spelen. Ze hebben een luisterend oor, ook als u even wilt mopperen. Samen koken, boodschappen doen of een stukje wandelen. Samen een voorstelling, theater of museum bezoeken. Samen ergens lunchen of dineren. Ze geven hulp en ondersteuning bij het uitoefenen van hobby's en activiteiten. Ze helpen bij praktische zaken en bij mantelzorgtaken. Ze begeleiden je bij doktersbezoek, ziekenhuis, kapper enzovoort. Maar ook bijvoorbeeld licht administratieve taken, maar absoluut geen bankzaken of geld pinnen. Mijn Maatje biedt geen diensten aan die vallen onder de beroepsmatige of medische zorg.

Ik gaf Janneke de folder mee en ze hebben volgende week samen een ontmoeting.

Wil je meer weten over Mijn Maatje? Kijk even op haar site of bel haar gewoon even voor meer informatie!



☎ 085-0604959 ✉ info@mijnmaatje.com
☎ 06-27247376 🌐 www.mijnmaatje.com



Persoonlijk
Betrokken
Onafhankelijk
Maatwerk

Lighthart
Uitvaartzorg



8



10



14



23



28

Fotograaf: Rinse Fokkema

COLOFON

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

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



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 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Bruisende lezer,

Je hele leven jong blijven, wie wil dat nu niet?! Helaas kunnen we de tijd niet stilzetten, maar gelukkig zijn er wel diverse dingen die we zelf kunnen doen om een jeugdige gevoel en een jeugdige uitstraling te behouden. Wat dan precies? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Wie zich nog absoluut niet druk hoeft te maken over ouder worden, is de 29-jarige singer-songwriter Jeangu Macrooy. We kennen hem natuurlijk allemaal al van zijn deelname aan het Eurovisie Songfestival in 2020, maar nu duikt hij ook de theaters in met de rol van Jezus in de musical Jesus Christ Superstar. Een nieuwe uitdaging waar hij ontzettend veel zin in heeft, zoals je kunt lezen in het bruisende interview dat we met hem hadden.

Wat mag je verder verwachten van deze zomerse editie? Uiteraard weer heel wat inspirerende interviews met ondernemers uit jouw regio, leuke tips, wetenswaardigheden en interessante nieuwtjes. Genoeg leesvoer om even heerlijk van te genieten. En dat is mooi meegenomen, want ook ontspannen is belangrijk om je lichaam en geest jong te houden.

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.

Inhoud

Blijf een *leven lang jong!*

Ooit was het een groot compliment als je ouder werd geschat dan je eigen leeftijd. Ouder lijken was stoer en je voelde je zelfverzekerder. Maar rond de dertig ligt het omslagpunt. Ineens ben je heel blij met elk jaar dat je jonger wordt geschat.

Ouder worden is tegenwoordig normaal. Vroeger werden mensen na hun vijftigste als oud gezien, maar nu staan we op die leeftijd nog middenin het leven. Het hebben van werk, kinderen, een partner, ouders en het koesteren van dromen en ambities maken ons druk.

In plaats van drastische maatregelen te nemen bij een plastisch chirurg, kunnen we ervoor kiezen om zelfvertrouwen uit te stralen. Het blijkt dat mensen die zich geen zorgen maken over ouder worden gemiddeld 7,5 jaar langer leven dan degenen die geforceerd jonger willen lijken. We willen niet noodzakelijk jong blijven, maar wel dat jeugdige gevoel behouden. Bruist geeft advies om lichaam en geest soepel te houden en elegant ouder te worden.

HOUD JE HERSENEN ACTIEF Zoek uitdagend werk, volg een opleiding of doe een (talen)cursus. Als je je hersenen intensief gebruikt, gaan het concentratievermogen en geheugen minder snel

achteruit. Ook een potje Triviant of knutselen met je (klein)kind is smeeroelie voor je brein.

ONTSPAN Maak regelmatig tijd om te ontspannen; met een boek, tijdens een avondje met vrienden, tijdens de yogales of een stevige wandeling. Je blijft niet alleen geestelijk fit, maar het houdt ook je lichaam in vorm.

KIES VOOR 'KRACHTVOER' Bescherm je lichaam door veel voedsel te eten dat natuurlijke anti-oxidanten bevat. Die zitten onder andere in broccoli, tomaten, druiven, blauwe bessen en citrusvruchten.

BLIJF LACHEN Als je het leven van de positieve kant bekijkt, is de kans groter dat je beter slaapt en minder vaak ziek bent. Met een echte, gemeende lach train je de spieren in je gezicht én kun je je levensduur verlengen. Als dat geen goede reden is om vaak te lachen...

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



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



STRAAL ZELFVERTROUWEN UIT EN
ELEGANT OUDER WORDEN
GAAT BIJNA VANZELF

Nooit meer zorgen over anticonceptie?

Een sterilisatie bij de man is een eenvoudige ingreep aan de zaadleiters, waardoor er geen bevruchting meer kan plaatsvinden. Het is het betrouwbaarste voorbehoedsmiddel. Bij de ingreep snijdt de uroloog een stukje tussen beide zaadleiters uit. Een sterilisatie van de man wordt ook wel een vasectomie genoemd.

Aan de voorzijde van de balzak wordt de zaadleider tussen de vingers genomen; dit gebied wordt plaatselijk verdoofd. Hierna wordt een kleine snee gemaakt en wordt de zaadleider opgepakt met een klem. Vervolgens wordt een stukje zaadleider van ongeveer een tot twee centimeter verwijderd. De uiteinden worden dichtgebrand. De huid wordt gehecht met niet oplosbaar materiaal. Hetzelfde gebeurt aan de andere kant. De operatie duurt ongeveer dertig minuten.

Na een week komt u bij dokter Andre van Loenen voor controle en verwijdert hij de hechtingen (vaak zijn ze er al zelf uitgevallen). Tot ongeveer drie maanden

na de ingreep bevatten de zaadleiters nog zaadcellen die in staat zijn een zwangerschap te veroorzaken. Bij iedere zaadlozing vermindert het aantal zaadcellen. Zolang in het onderzochte vocht nog zaadcellen aanwezig zijn, bent u nog vruchtbaar en dient u of uw vrouw/partner nog anticonceptiemiddelen te gebruiken.

Na drie maanden wordt gecontroleerd of er nog zaadcellen aanwezig zijn. U moet dan een spermamonster inleveren bij het laboratorium in het ziekenhuis. De kans dat na sterilisatie toch weer een verbinding tussen de uiteinden van de zaadleiters ontstaat, is zo goed als uitgesloten (1 op de 50000).



'Ik kan weer zorgeloos genieten'

SCAN DE QR-CODE



VOOR MEER INFORMATIE OVER DEZE BEHANDELING



Dr. C.W.H. van Raaltenpark 3, Zaandam dokterandrevanloenen@gmail.com
075 - 616 98 73 www.dokterandrevanloenen.nl

STERILISATIE VAN MAN

10

BOTOX-FILLERS

DIAGNOSTIEK

OOGGLIDCORRECTIE

GYNAECOLOGIE

HUDCHIRURGIE



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan leuk uitpakken. Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.

11

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



www.emielias-tupperware.nl

Levering in heel Europa



DÉ WASEMMER VAN TUPPERWARE!

Alleen deze maand te bestellen!
Was duurzaam en milieubewust

Lees meer over de nieuwste en bekende producten op de website. Vraag de catalogus of folder aan.

MINERAL POWDER BRUSH

Verwen jezelf met de handige Hawaiian Tropic Mineral Powder Brush. Deze poederkwast bevat een matterend poeder met SPF 30. Geschikt voor gebruik op zichzelf, onder make-up of als matterende setting powder. Blijf de hele dag stralend en goed beschermd met dit doorzichtige poeder, geschikt voor elke huidskleur. Met 100% minerale ingrediënten, zonder chemische toevoegingen.
www.hawaiiantropic.eu



TOPBLOEMEN BOEKET

Bij Topbloemen.nl bestel je de mooiste boeketten met een persoonlijke boodschap. Bij elke bestelling van het Goede Doelen boeket wordt € 2,50 aan een goed doel gedoneerd. Topbloemen.nl verdubbelt deze donatie, waardoor € 5,- per verkocht boeket naar het doel van die maand gaat. Zo helpt Topbloemen.nl mensen en/of dieren die meer nodig hebben dan een mooi boeket.
www.topbloemen.nl



Voel de magie van *de zomer!*

Scan
de
QR-code

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.

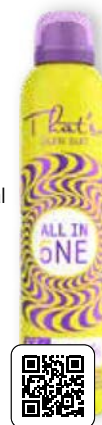
TOSKANI

Speciaal ontworpen voor haaruitval, bieden de Toskani Anti hairloss producten een geavanceerde oplossing. Met hun krachtige ingrediënten zijn deze producten geschikt voor alle soorten alopecia. Ze versterken en revitaliseren de haarfollikels, resulterend in een hogere haardichtheid en verbeterde haarconditie. Ideaal voor dunner wordend haar, kale plekken en algemene haaruitval.
www.toskani.nl



DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om 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 SPF in 1 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. 175 ml, € 26,- www.thatso.nl



Doe
mee en
win

LEZERSACTIE* Doe mee en win een overheerlijke fles Cheeky Sauvignon

Deze (h)eerlijke Cheeky Sauvignon is tropisch, verfrissend en zit tjokvol citrus. Bovendien is de wijn 100% biologisch en vegan! Per verkochte fles wijn wordt 750 liter schoon drinkwater gedoneerd aan communities in Afrika!

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

Neem de tijd voor een waardevol afscheid

Na zesentwintig jaar in de volkshuisvesting te hebben gewerkt, was Carla Bleesing toe aan een nieuwe uitdaging. “Ik ging op zoek naar iets waarbij sprake was van echt contact met mensen. Dat vond ik in de uitvaartbranche,” vertelt Carla.

WARM, LIEFDEVOL
EN PERSOONLIJK

Tijdens de opleiding tot uitvaartbegeleider leerde ze Fleur van Duin kennen, met wie ze in 2013 een uitvaartonderneming startte. Toen Fleur in 2021 met pensioen ging, vervolgde Carla haar weg als zelfstandig uitvaartondernemer. “Met dank aan innovatieve uitvaartondernemers die in de jaren negentig veel meer kleur aanbrachten in uitvaarten, kan tegenwoordig bijna alles. Ik zie het als mijn taak mensen te informeren over wat er allemaal mogelijk is.”

MAATWERK

“Je kunt bijvoorbeeld de uitvaart houden op uiteenlopende locaties, van de vertrouwde voetbalclub tot een mooi restaurant. Een afscheid buiten - zoals in de buitenruimte van crematorium Waerdse Landen, met de natuur om je heen en soms alleen het geluid van vogels en de wind als achtergrond - kan eveneens zeer sfeervol zijn. Maar ook traditionele uitvaarten zijn wat mij betreft nog steeds prachtig. Het gaat erom wat past bij de overledene en de nabestaanden. Uiteindelijk is het altijd maatwerk, iedere uitvaart is uniek.”

BIJ DE HAND

“Ik vind het belangrijk de tijd te nemen om samen met de nabestaanden een waardevol afscheid van hun dierbare vorm te geven. In mijn visie moet dat afscheid vooral warm, liefdevol en persoonlijk

zijn. Vanaf de melding neem ik nabestaanden in deze moeilijke periode bij de hand om de uitvaart langzaam maar zeker, in hun eigen tempo, verder uit te kristalliseren. Het geeft me ontzettend veel voldoening als het uiteindelijk allemaal klopt en alles tijdens de uitvaart goed verloopt. Het is het mooiste als je op de dag van de uitvaart met een knuffel afscheid kunt nemen van de familie. Dat is de beste beloning die er is.”

‘UITEINDELIJK IS HET **ALTIJD**
MAATWERK, IEDERE UITVAART
IS UNIEK!

Ik begeleid uitvaarten in de regio's
Zaanstreek | Waterland | Amsterdam
Noord-Kennemerland | West-Friesland

Carla Bleesing
uitvaartbegeleiding

Oosthuizerweg 26a | Noordbeemster
06 1933 6162 | carla@carlableesing.nl
www.carlableesing.nl

Haarstylist & Erkend Haarwerker

Of u nu komt voor een nieuwe coupe of een mooie pruik of haarstuk, bij All Shades is iedereen welkom. "Het is mijn passie om al mijn klanten tevreden en met een lach op hun gezicht weer naar huis te laten gaan", aldus eigenaresse Natasja Loswijk.

Voor welke haarstijl ga jij vandaag?



Iedereen wil **oud worden**, maar niemand wil het zijn.

Voor iets dat eigenlijk vanzelf gaat,
is ouder worden nog best **lastig**.

Een dagje ouder worden maakt alleen wat uit
als je **een banaan** bent.

Een **middagdutje** heet niet voor niets een schoonheidsslaapje.

Je handen verraden meestal je echte leeftijd door pigmentvlekken en rimpels. Gebruik dus een goede handcrème.

Mensen die al op hun 20ste beginnen met een goede **dagcrème** zien er jaren later aanmerkelijk jonger uit dan mensen die nooit smeren.

Veel mensen hebben een mentale **leeftijd** tussen de 28 en 42.

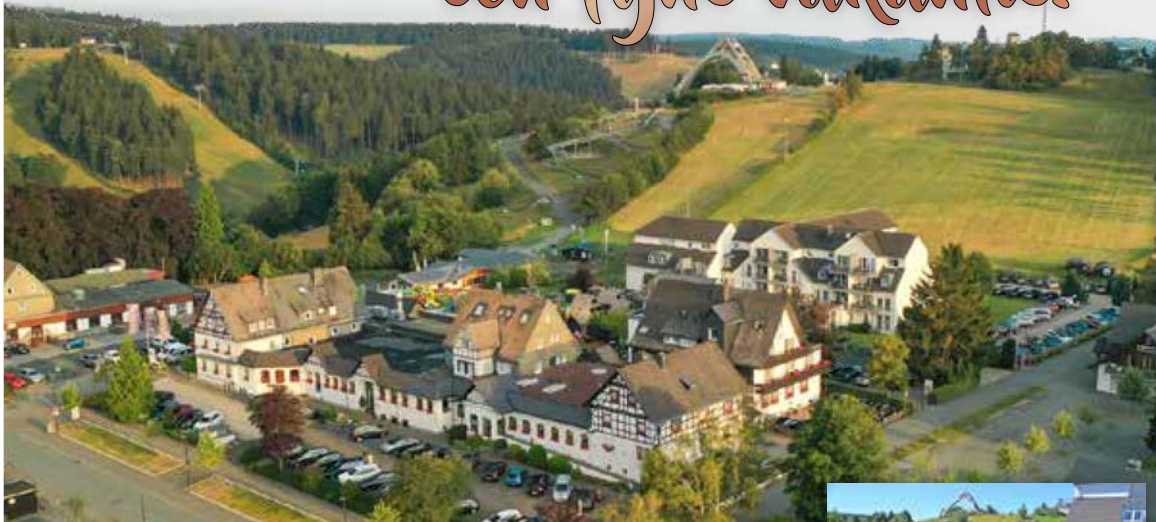
Laat je niet tegenhouden door de zeurders die vinden dat je ergens 'te oud voor bent'.

De goedkoopste facelift is een **glimlach**.

Rimpels zijn de landkaart van je leven.



Uw garantie voor een fijne vakantie!



Op slechts 200 kilometer van de Nederlandse grens, midden in het land der 1000 bergen, ligt vakantiehôtel Der Brabander. Direct aan het wandel- en skigebied, maar ook het perfecte startpunt voor de mooiste fiets- en motorroutes. En dan is er nog vanaf 2 overnachtingen de gratis entree bij meer dan 45 verschillende attracties in Winterberg en omgeving. Gegarandeerd een fijne vakantie voor jong en oud!



- 📍 Am Waltenberg 65, Winterberg (D)
- ☎ 0049 2981 9320 (Nederlands gesproken)
- ✉ info@brabander.nl



SCAN DE QR-CODE EN BEKIJK HET ONLINE MINI-MAGAZINE
WWW.BRABANDER.NL/BRUIST

vakantiehôtel
Der Brabander
appartementen

Uw leukste Zomervakantie

met uw (klein)kinderen

30°C VERWARMD BUITENBAD

Daarom populair bij onze kleine gasten:

- Uitgebreid animatieprogramma met o.a. koekjes bakken, kinderdisco en spelletjes
- Groot luchtkussen, klimkasteel en voetbalkool
- Verwarmd buitenbad
- Kinderland met Playstations en speelcomputers voor de allerkleinsten
- Veel kindvriendelijke excursies
- Heerlijke kindermenu's

45 GRATIS UITSTAPJES
ONDER ANDERE:

- IJscornerij
- Woudwacht
- Looptroep
- Bani-waai
- Goudsk: Natuurspeel
- Wilgen
- Schipje
- Water-scooter
- Zomerrodde
- Grond-vogel

Reserveer vandaag nog en laat de voorpret beginnen!

Telefonisch:
dagelijks van 9.00 tot 21.00 uur via tel. 0049 2981 9320 (Nederlandstalig)

Online:
24 uur per dag via www.brabander.nl/zomervakantie

Per mail:
info@brabander.nl

Complete Midweek
5 dagen / 4 nachten incl. ontbijt, diners en heel veel extraatjes!
Reeds vanaf:

€369,- p.p.

2 t/m 5 jaar € 109,-
6 t/m 11 jaar € 169,-
vanaf 12 jaar € 249,-



REPAIR YOUR HAIR AFTER SUMMER

JOHNBEERENS
.COM



Step 1

Reinigen en hydrateren

Begin je haarverzorgingsroutine met de juiste reiniging en hydratatie. Gebruik de **Amika Hydro Rush Moisture Shampoo** om alle resten van zout water, chloor en onzuiverheden uit je haar te verwijderen. Deze shampoo herstelt het vochtgehalte van je haar en maakt het zijdezacht.

De zomer is een heerlijke tijd vol zon, zwembaden en strandavonturen. Maar al die vreugde kan je haar uitputten.

De combinatie van chloor, zonnestralen en zout water kan je lokken dof en beschadigd achterlaten. Gelukkig heeft Johnbeerens.com de perfecte oplossing om je haar te herstellen en te hydrateren.



Step 2

Intensieve voeding

Na de invloeden van de zomer heeft je haar behoefte aan intensieve voeding. Breng de **Amika Kure Bond Repair Mask** aan op vochtig haar. Met speciaal ontworpen "bond cure technology", richt dit masker zich op het herstellen en versterken van de bindingen in het haar.



Step 3

Herstel en bescherm

Om je haar te beschermen en het herstelproces te bevorderen, is het essentieel om een leave-in product te gebruiken. Breng de **Amika Hydro Rush Hydration Leave-in Conditioner** aan op handdoekdroog haar. Je haar zal sterker worden en beter bestand zijn tegen toekomstige beschadiging.



Step 4

Style en bescherm

Voor een extra boost aan verzorging en styling, gebruik je de **Amika Blockade Heat Defense Serum** voordat je hittegereedschap gebruikt. Deze spray beschermt je haar tegen schade door hitte en houdt je kapsel langdurig in model. Spray gelijkmatig over je haar en geniet van een prachtige styling zonder zorgen over schade.



TIP
VAN
JOHN



Amika Dream Routine

Voedende verzorging

Om je haar intensief te voeden en te herstellen, gebruik je de **Amika Dream Routine Overnight Hydration Treatment**. Het overnight masker hydrateert het haar 72 uur lang en vermindert haarbreek. Je haar zal gevoed en intens gehydrateerd zijn. Ready to sleep!



Meer informatie over deze producten?

- Beautycare Johnbeerens.com
- +31 13 530 2010
 - beautycare@johnbeerens.com

Leer je overlevingsmodus loslaten in lichaam en geest dan ga je zien wat echt belangrijk is

Negatieve gedachten en gevoelens nemen de overhand. Je slaapt onrustig. Bent vaak moe. Twijfels, angsten en onzekerheden, je bent ze zat en je bent toe aan innerlijke rust en kracht.



De behoefte om iets te bereiken en er voor iedereen te zijn (behalve voor jezelf), omdat het lijkt dat de omgeving dit eist, sla jij op als spanning in je lichaam. Je staat regelmatig zinloos op scherp, bij het woordje 'moeten' of door vastklampen aan verleden of toekomst. Maar heb jij ooit iets ervaren, gedaan, gedacht of gevoeld buiten het Nu om?

Er zullen altijd mensen zijn die jou niet behandelen zoals jij behandeld wilt worden. Vechten met 'wat is' en (nog) niet gaat zoals jij wilt, werkt niet. Onafhankelijk opstellen en je eigen leven vormgeven kan echt!

De oplossing is loslaten en opladen. Loslaten is niet opgeven, maar juist ontspannen. Dan pas kan de energie stromen en manifesteer je jouw droomleven en -business.

Makkelijker gezegd dan gedaan? Tip: vraag hulp en ga met stress naar KrijgerGodinnen power! Reserveer snel. 10-08 weer plek beschikbaar!

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

MunayQi
transformatie



DAGJE UIT HUNTENPOP



Huntenpop is een jaarlijks terugkerend, tweedaags muziekfestival dat al jaren bekendstaat om de gevarieerde programmering; van opkomend regionaal talent tot (inter)nationaal bekende artiesten en van gevoelige popliedjes en snoeiharde rock-'n-roll tot aan happy hardcore en hiphop. Verspreid over diverse podia is het allemaal te vinden op het gezelligste festival van de Achterhoek, om precies te zijn in het DRU Park in Uft. Dit jaar vindt op 11 en 12 augustus inmiddels alweer de 32e editie van het festival plaats, met optredens van onder andere Kraantje Pappie, Son Mieux, Di-rect, Claude, Voltage, S10, Suzan & Freek, DeWolff, Stuk en Flemming. **Kijk voor meer info op www.huntenpop.nl.**

FILMPJE KIJKEN ONLY YOU

Only You volgt Elisabeth (gespeeld door Claire Bender), die op het punt staat om te trouwen met haar jeugdliefde. Er zijn geen echte hobbels in haar leven. Op één avond verandert echter alles als daar ineens de mysterieuze Arthur (gespeeld door Egbert-Jan Weeber) is. Niet in staat weerstand te bieden aan de enorme aantrekkingskracht, geven de twee zich volledig aan elkaar over. De rest van de wereld bestaat niet meer, er is alleen maar die ander. Dan blijkt dat Arthur een geheim met zich meedraagt dat Elisabeths leven én de prille romance opnieuw compleet zal veranderen. **ONLY YOU is vanaf 3 augustus te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN PAULO COELHO



Veronika heeft het allemaal; ze is jong, mooi, ze heeft een leuke baan en een liefdevolle familie. Toch blijft ze het zware gevoel hebben dat er iets mist. Op haar vierentwintigste besluit ze daarom zelfmoord te plegen. Wanneer ze vervolgens ontwaakt in een psychiatrische kliniek, beseft ze dat ze helemaal niet dood wilde, maar dat ze vooral graag een ander leven wil leiden. Maar de overdosis heeft haar hart dusdanig beschadigd dat ze nog maar enkele dagen te leven heeft. Durft ze nog iets van het leven te maken nu het eigenlijk al te laat is? **VERONIKA BESLUIT TE STERVEN van Paulo Coelho is vanaf 15 augustus verkrijgbaar.**

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.

*Gewoon heerlijk fietsen
langs de kust!*



Kom weer tot rust!

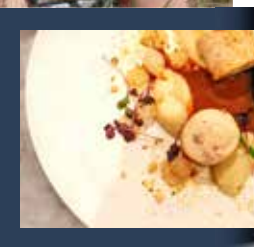
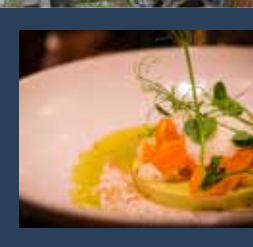
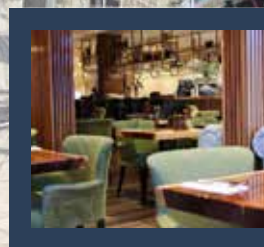
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **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.



LE POIRIER

Pilates en meer!

De toenemende behoefte aan een veilige, effectieve en completere trainingmethode verklaart waarom pilates de afgelopen jaren zo'n populaire sport is geworden.

Lichamelijke klachten, wie heeft ze niet? Je wilt ervan af en je lekker in je vel voelen. Sporten hoort hier ook bij, maar vaak loop je dan weer tegen die pijntjes aan. Pijn is een signaal waar we in de lessen naar luisteren. Het heeft namelijk zoveel te vertellen. En we gaan proberen uit te vinden waar deze pijn vandaan komt. Je lichaam geeft echt aan wat het nodig heeft en wij begeleiden je daar graag bij. De pilates oefeningen worden op jouw lichaam afgestemd om ruimte te creëren en daardoor beweeg je vrijer, adem je dieper en krijg je meer energie!

Wees lief voor je lijf en zet het bewust in beweging met pilates!

Kom eens een eerste ervaring met pilates opdoen. We zijn er letterlijk en figuurlijk mee bevlogen!

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



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



COLUMN/WILLY KLOOSTERBOER

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.




medi-mondzorg
mondhygiënist

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

Jeangu Macrooy in Jesus Christ Superstar: ‘Ik vertrouw volledig op mijn skills als performer en zanger’

Met zijn kenmerkende stemgeluid heeft Jeangu Macrooy al de harten van vele muzikliefhebbers veroverd. Maar nu staat hij voor een nieuwe uitdaging: het vertolken van Jezus in de vernieuwde versie van musicalklassieker Jesus Christ Superstar. “Ik duik met volle toewijding en overtuiging dit nieuwe avontuur in”, laat hij weten aan Theater.nl.

De Surinaams-Nederlandse singer-songwriter brak in 2020 door na zijn deelname aan het Eurovisie Songfestival. Naast zijn inmiddels gevestigde muziekcarrière heeft Jeangu geacteerd in meerdere (theater)producties, zoals Vergeten Helden en The Passion. Hij vertelt hoe deze ervaringen hem helpen bij dit nieuwe avontuur: “Bij Jesus Christ Superstar helpt het heel erg dat het een doorgecomponeerde musical is. Er zijn dus geen gesproken teksten. Ik vertrouw volledig op mijn skills als performer en zanger. Ik vertel zingend een verhaal en breng zingend emoties over. Ja, dat kan ik.”

AUDITIE Jeangu deed auditie voor de rol van Jezus nadat hij hiervoor was uitgenodigd door regisseur Ivo van Hove. “Audities zijn nooit echt leuk om te doen, want er hangt altijd een aparte

sfeer en spanning. Maar ik voelde al heel snel dat de muziek goed bij me paste. Als ik deze liedjes elke dag moet zingen, zou dat geen straf zijn!”

TOEWIJDING EN OVERTUIGING Jesus Christ Superstar is vanaf januari 2024 in de theaters te zien. Of we Jeangu daarna vaker als acteur op het podium kunnen bewonderen, weet hij zelf ook nog niet. “Ik wilde altijd al in een musical spelen en ben heel blij dat het deze productie is geworden. Mijn grote liefde blijft het maken van muziek, maar je weet maar nooit. Ik duik met volle toewijding en overtuiging dit nieuwe avontuur in. We gaan zien wat het me brengt”, sluit de zanger af.

Bekijk de speellijst van Jesus Christ Superstar op Theater.nl.

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 in Playa d'enBossa, aan het grootste 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!



VIER VOETERS
Dierenwelzijn.
Wereldwijd.

ADOPTTEER
MICHAL

WWW.VIER-VOETERS.NL/
ADOPTIE

www.wikkelfee.nl | Wikkelfee is ook op Instagram!

WIKKELS | BODYOLIE | BIJENWAS | WARMERS | KRUIDEN | KRUIKEN

Natuurlijke warmte

Soms vergeten we dat onze huid zo'n wezenlijk orgaan is. Ze vormt de overgang tussen jouw binnenwereld en de wereld buiten ons. Je huid beschermt en omhult je en weet wat heilzaam voor je is. Vitaliteit uit de natuur - producten van biologische oorsprong - zijn verkrijgbaar bij Wikkelfee.




Wikkelfee
Keester wat je lief is
www.wikkelfee.nl

BRUIST

Hoe **oud** je ook bent, je bent **jonger** dan je ooit zult zijn





Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Ben jij op zoek naar een (bij)baan voor DE EERSTE volle week in de maand?

Word dan nu **BEZORGER** van onze bruisende magazines in deze regio

ZAANSTREEK BRUIST

BRUIST

Gezocht

BEZORGER

WAT WIJ ZOEKEN:

Een gemotiveerde man of vrouw die **1 week aan het begin van elke maand** onze magazines wil gaan bezorgen.

Ben jij die actieve thuismoeder of vitale, actieve oudere man of vrouw, **GEPENSIONEERD**, die er voor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie en de voorwaarden een mail met je CV (en pasfoto) naar Lea Bossers via vacature@nederlandbruist.nl.



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

Klassieke taco's met rundergehakt

Zelfgemaakte taco's zijn perfect als diner na een drukke dag. Deze taco's gevuld met rundergehakt zijn binnen enkele minuten klaar en zijn ook nog eens hartstikke lekker. Met verschillende toppings kun je zelf eindeloos variëren met smaken.

12 TACO'S • 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 450 gram mager rundergehakt
- 1 eetlepel chilipoeder
- 1 theelepel gemalen komijn
- 3/4 theelepel zout
- 1/2 theelepel gedroogde oregano
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 1/4 theelepel gemalen zwarte peper
- 1/2 kopje tomatensaus
- 1/4 kopje water
- 12 tacomshellpen

BEREIDING

Voeg het rundvlees toe aan een grote koekenpan op middelhoog vuur. Breek het vlees met een houten lepel uit elkaar. Voeg chilipoeder, komijn, zout, oregano, knoflookpoeder en peper toe aan het vlees. Goed roeren. Bak tot het vlees gaar is, ongeveer 6-8 minuten, af en toe roeren.

Verlaag het vuur tot medium. Voeg de tomatensaus en het water toe. Roer om te combineren. Kook, af en toe roerend, gedurende 7-8 minuten, tot een deel van de vloeistof is verdampd, maar het vleesmengsel nog een beetje sauzig is. Haal van het vuur.

Verwarm de tacomshellpen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Vul de tacomshellpen met 2 volle eetlepels tacovlees. Top met gewenste taco-toppings: geraspte kaas, geraspte sla, gehakte tomaten, in blokjes gesneden rode ui, tacomsaus, zure room, guacamole, et cetera.



Terwijl je geniet van je verdiende tijd aan het zwembad, strand of in de natuur, kun je jezelf onderdompelen in verschillende puzzelmogelijkheden. Door deel te nemen aan deze puzzelacties maak je bovendien kans op geweldige prijzen, die je vakantie nóg onvergetelijker zullen maken.



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

PUZZELPAGINA

		3		4	8			0
	4		9					6
			2	7				3
4	6					1	7	
9				5				2
	3	1				5		4
3			6	4				
	1				2		5	
			1	3		9		

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-8-4**.

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 'blijf een leven lang jong'. De oplossing van vorige maand was **koffer**.

Maak kans op een:
5-daags verblijf in Vakantiehôtel Der Brabander

L.v.v. **€ 698,-**

Het arrangemente omvat 4 overnachtingen met ontbijtbuffet en diners voor 2 personen in een standaardkamer. 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



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

- | | |
|------------|-------------|
| 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 september de oplossing in op onze site: www.zaanstreekbruist.nl.

Maak kans op het boek:

De Heraklesmoorden

Realiteit en mythologie lijken samen te komen wanneer een moordenaar zich door de twaalf werken van Herakles laat inspireren. *De Heraklesmoorden* is een thriller uit de nieuwe serie *De Mythosmoorden*, waarbij telkens een mythologisch verhaal centraal staat.



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

- | | |
|----------|-----------|
| thriller | favoriet |
| bekroont | olbrechts |
| spanning | herakles |
| moorden | mythisch |

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

Van Mossel.

**Voor de
mobiliteit
van morgen.**

www.vanmossel.nl

Van Mossel