

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



JANUARI 2024 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

Gelukkig &
gezond 2024!

Lees het interview met
Michael Pilarczyk



Alles voor een goed gehoor

Goed kunnen horen, en dus ook goed kunnen communiceren, is voor iedereen ontzettend belangrijk. Daar zijn ze zich bij Hoorbegrip in Hoofddorp en Haarlem maar al te goed van bewust. “Vandaar dat wij er alles aan doen om voor al onze klanten maatwerk te leveren”, vertelt eigenaar Erik Lodewijk. “En dan niet alleen maatwerk in de zin van een hoortoestel dat goed in je oor past, maar ook dat goed in je leven past.”



mensen te informeren en te adviseren. Altijd op een open en eerlijke wijze, waarbij mensen ook meteen weten wat het kostenplaatje zal zijn, zodat ze een weloverwogen keuze kunnen maken.” Dat het gekozen hoortoestel vervolgens ook altijd eerst een tijdje op proef getest kan worden, staat volgens Erik buiten kijf. “Maar ook wat dat betreft zetten wij vaak net dat stapje extra en dat geldt eigenlijk op alle vlakken.” Zo ook wat betreft voorlichting. “In ons nieuwe pand in Hoofddorp hebben we meer ruimte, waardoor we hier na de zomer ook gaan starten met het organiseren van voorlichtingsavonden. Alles om de mensen zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn bij hun eventuele gehoorproblemen en het vinden van een passende oplossing.”

Erik wordt meteen enthousiast als hij het over zijn vakgebied heeft. “Hiervoor werkte ik ruim tien jaar als logopedist. Nadat ik de overstap naar het vak van audicien heb gemaakt, heb ik eerst de nodige kennis en ervaring opgedaan bij diverse andere audiciens, om vervolgens – inmiddels alweer 12,5 jaar geleden – de keuze te maken om voor mezelf te beginnen.” Een keuze die voortkwam uit de behoefte om het op zijn eigen manier te doen. “Betrokken, eerlijk en open, daar is waar we bij Hoorbegrip voor staan. We gaan tot het gaatje om onze klanten zo goed mogelijk te helpen en doordat we niet-merkgebonden zijn, kunnen we putten uit een veel breder aanbod aan hooroplossingen dan de meeste andere audiciens.”

Bij Hoorbegrip draait het ook niet alleen om het verkopen van hoortoestellen. “We vinden het namelijk ook ontzettend belangrijk om de



Hoorbegrip
Haarlem &
Haarlemmermeer



Kruisweg 650 Hoofddorp
en

Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem
023-5578090 | info@hoorbegrip.nl

www.hoorbegrip.nl

ANTI AGING CENTER SYLVIA VAN KUIJK

30 jaar!
ervaring

pure nature and me

GREEN LUXURY

Aziatische Kruiden Peeling

Nieuwe huid in 5 dagen

Huidverjonging

Laser ontharen

Acne behandeling

Pigmentvlekken verwijderen

Botox & Fillers

Wenkbrauwen dmv Hairstrokes

10% verantwoord afvallen

binnen 24 dgn

Natuurlijk wil je er super mooi uit blijven zien
en tegelijkertijd geen ecologische voetdruk
achterlaten! Kies voor duurzame Beauty
Producten en straal zonder schuldgevoel!

vrij van microplastics



My
bioLUXE

Happy New Year

May all your
wishes come true!



www.antiagingcentersylviaavankuijk.nl
wormer · 075 642 3332



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 FM

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1499,-



Fongers Basic LCD

- LCD Display met 5 ondersteuningsstanden
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 3 naafversnelling



Vanaf:

€ 999,-



Fongers RTR

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- 7 Shimano versnellingen



Vanaf:

€ 1699,-



★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.480 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



28



31



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Wouter Visker
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

Like ons op Facebook.com/haarlembruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2024. 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 grootste 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 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



VOORWOORD/JANUARI

Om te beginnen natuurlijk: de beste wensen voor 2024! Een jaar dat voor veel mensen ongetwijfeld weer is begonnen met goede voornemens: stoppen met roken, afvallen, vaker bij familie op bezoek... Ieder heeft zo zijn eigen voornemens, maar er is één ding dat de meeste mensen met elkaar gemeen hebben: het blijkt vaak best moeilijk om je aan die voornemens te houden. Om je daarbij te helpen geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een paar tips.

Bruisende lezer,

Ook auteur en spreker Michael Pilarczyk heeft zo zijn eigen goede voornemens, niet alleen voor zichzelf, maar in feite voor iedereen: haal het beste uit je leven! Iets wat hij vol passie deelt tijdens zijn theatercollege *Rust in je hoofd*. Hij vertelde ons er meer over in het bruisende interview dat we met hem hadden.

En onze ondernemers? Ook zij hebben ongetwijfeld allemaal zo hun goede voornemens. Eén voornemen mag duidelijk zijn: hun klanten ook dit jaar weer blij maken met wat ze bieden. En wij helpen ze daar maar al te graag bij door hun inspirerende verhalen te blijven delen.

Lea en Marcel Bossers



Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**.

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook 't Gooi Bruist en Alkmaar/De Zaanstreek Bruist.



14



26

Inhoud

Wat is er nog over van je *goede voornemens*?

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: "En dit jaar gaat het me echt lukken"? Wij geven je een aantal tips hoe je je echt aan die goede voornemens kunt houden.

1 WERK STAP VOOR STAP Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

5 CREËER ROUTINE Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken voor als het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

2 MAAK EEN SCHEMA Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken, of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

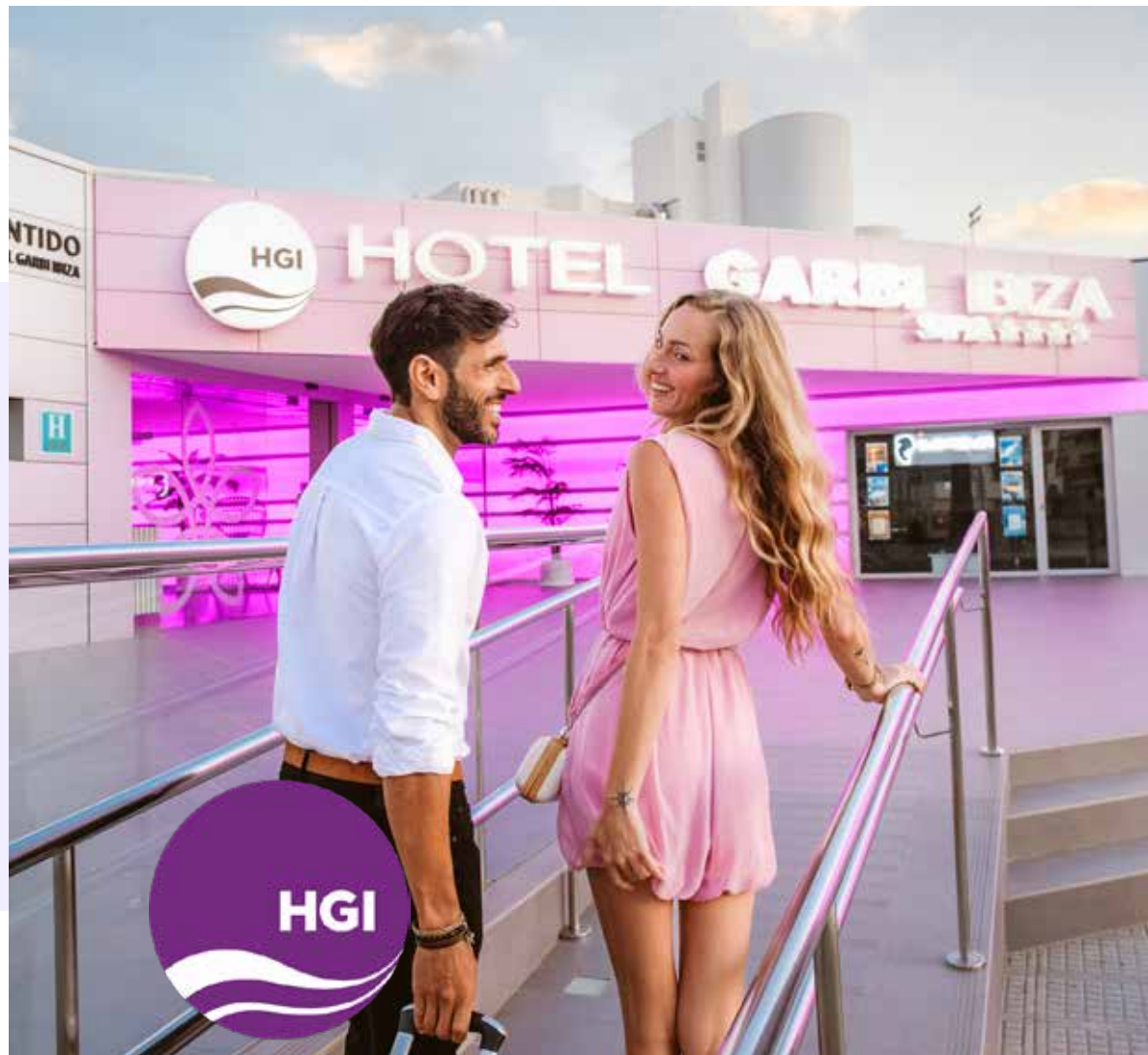
6 BELOON JEZELF Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

3 VOORKOM HOGE EISEN Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haakje vaak al snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

7 ZOEK STEUN Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op social media. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

4 KEN JE DOEL Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

Wil jij meer tips om je goede voornemens vol te houden? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



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!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com



HAWAIIAN TROPIC MINERAL POWDER BRUSH

Bescherm je huid tijdens de donkere dagen met transparante SPF 30 zonbescherming in poedervorm. Perfect onder of over make-up voor een matte finish. Zeg vaarwel tegen een glimmend gezicht en verstopte poriën, terwijl je toch goed beschermd blijft. De handige kwast maakt het eenvoudig aan te brengen en mee te nemen voor snelle touch-ups gedurende de dag. Geniet van een heerlijk zomers gevoel, zelfs op grijze dagen, en straal alsof de zon altijd schijnt!

www.hawaiiantropic.com



THERMAE 4 YOU

Caviar Repair Crème, het klinkt niet alleen chic, dat is het ook. Met dit product breng je een beetje luxe wellness naar je eigen huis. De crème bevat maar liefst 80% echte Caviar Marine-DNA, wat bijdraagt aan het herstellen van het vochtgehalte, waardoor de huid er gladder, mooier en heerlijk soepel uitziet. Het is als een verwelnd spa moment, maar dan gewoon bij jou thuis.

www.thermaeforme.nl



TOSKANI MYOTEC EYE LIFT OOGCRÈME

Nieuw jaar, nieuwe jij! Verfris je blik met de Myotec Eye Lift oogcrème van Toskani. De actieve ingrediënten, waaronder karitéboter, kokosolie en peptiden, geven je ogen een natuurlijke lift, vergelijkbaar met een botox-effect. Onderzoek toont aan dat 95% van de gebruikers een zichtbare versteviging van de oogleden ervaart. Deze crème vermindert ook donkere kringen en rimpels. Zeg vaarwel tegen vermoeidheid en verwelkom het nieuwe jaar met stralende ogen!

www.toskani.nl



PEUGEOT MAESTRO PEPERMOLEN

Peugeot, bekend om hun indrukwekkende auto's, biedt ook betaalbare culinaire creaties onder de naam Peugeot Saveurs. Met hun uitgebreide ervaring in smaken omarmen ze nu kruidenmolens, keramische ovenschotels, degustatieglazen en wijnaccessoires. Elk product van Peugeot Saveurs belichaamt de uitzonderlijke smaakbeleving van dit gerenommeerde Franse familiebedrijf.

be.peugeot-saveurs.com/nl



D



Gelukkig en gezond nieuwjaar!



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.



Jolanda.Philipse@icloud.com

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht in hoe je staande kunt blijven en de kracht kunt vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail



INNOVATIEVE FOUNDATIONSPRAY VAN THAT'SO

Face Up, een innovatieve foundationspray aan te brengen met een make-up kwast, creëert een prachtige en egale glowy teint met een filtereffect op het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere, uniforme look. Beschikbaar in Perfect, Light, Medium, Dark en Extra Dark Nude, won het onlangs de Best Innovation Make Up 2023 award. 75 ml, € 38,-, www.thatso.nl



LEZERSACTIE* Maak kans op het nieuwe boek van Faya Lourens

Fajah 'Faya' Lourens presenteert met trots Killerbody Lifestyle, een programma dat draait om mindset. Verlies gemakkelijker gewicht, behoud je resultaten en verbeter je welzijn. Ontdek nieuwe vegetarische en veganistische recepten en voedingsplannen.

www.fayaofficial.com TAG #FAYA



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



JOHNBEERENS
COM

BRUIST BEAUTY TIPS

BY JOHN BEERENS

Happy New Hair! Vergeet bij het maken van je goede voornemens voor 2024 zeker je haar niet. **John Beerens**, kapper en CEO van johnbeerens.com, deelt maandelijks de beste beautytips voor een stralende look!

JOHN'S GOEDE VOORNEMENS

Kies de Juiste Producten

Investeer in goede producten voor je haar, te herkennen aan 'Vrij van Siliconen en Parabenen' en ga voor Clean Beauty. Zeg in 2024 hallo tegen gezonder haar!



Ga Voor een Extraatje

Vitamines! Niet alleen goed voor je haar, maar voor je totale gezondheid. Deze Sugarbearhair vitamines voeden jouw haar van binnenuit, waardoor je haar sterker en elastischer wordt en minder snel breekt.



Breng de Magie aan

Gebruik een actief haarserum zoals het L'Alga SeaLush Serum. Dit serum herstelt droog of beschadigd haar en voorkomt gespleten haarpunten.



Meer informatie?

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

INSTAP WEKEN

STAP 2024 IN MET DE HOOGSTE KORTING!



kijk op www.vanmossel.nl

Van Mossel

De populairste **goede voornemens**

zijn gezonder eten, meer sporten,
stoppen met roken en financieel beheer.

Januari is de maand met een toename van
inschrijvingen bij de sportschool.

Tijdens **Dry January** drink je geen
alcohol als gezondheidsuitdaging.

De derde maandag van januari staat bekend
als **Blue Monday**, de veronderstelde
meest deprimerende dag van het jaar.

In januari ervaren voedings- en dieetbedrijven
vaak een **toename van verkoop** door
zoekende individuen. Hoewel velen hun goede
voornemens niet volhouden, is het normaal om
terugval te ervaren; **realistische doelen** en
doorzettingsvermogen zijn essentieel.

BASECAMP

VOLLE KRACHT VOORUIT



Vijf jaar geleden zag Basecamp het levenslicht in Utrecht. Het restaurant vormt het horecahart van Campus Werkspoor. In dezelfde geest opende Basecamp in juli 2020, middenin coronatijd, de deuren in Haarlem. Gelegen in de Lichtfabriek vormt het dé ontmoetingsplek waar je werkt, bij elkaar komt, je ontspant en feest viert.

Na het spannende begin bloeit Basecamp inmiddels langzaam maar zeker op, mede dankzij de inzet van het gedreven team.

De Lichtfabriek was vroeger een gas- en elektriciteitsfabriek die de Haarlemmers voorzag van licht en warmte. Nu heeft het complex een nieuwe functie en worden er regelmatig grote events georganiseerd. Basecamp, gehuisvest in het monumentale Ketelhuis, heeft de industriële uitstraling van deze plek geïntegreerd in het interieur van hun ruimte.

ALLES UIT HANDEN

Het restaurant kan worden ingericht voor diverse events, van bedrijfsfeesten tot verjaardagen en bruiloften. Basecamp heeft zich de laatste tijd ontwikkeld tot weddingplanner en ontzorgt klanten volledig, inclusief muziek en techniek.

EVENEMENTEN OP MAAT

Basecamp heeft drie vergaderzalen, geschikt voor workshops, trainingen en vergaderingen: de Machinekamer (max. 14 personen), De Loft (max. 90 personen) en Ampère studio (max. 70 personen). Ze verzorgen ook de catering met verse streekproducten en bieden een brede selectie menu-opties aan. Hun motto is "Niets is onmogelijk", alles gebeurt in overleg.

FOCUS OP HET NU

Basecamp heeft ambities om in de toekomst meer vestigingen te openen en hun merk verder te ontwikkelen in Nederland. Momenteel richten ze zich echter op het perfectioneren van hun huidige locaties en het creëren van een gastvrije sfeer waar mensen zich welkom voelen en het gevoel hebben dat ze samen zijn. Het 'samen' gevoel blijft het fundament van Basecamp.



'Het is vooral belangrijk dat mensen zich hier thuis voelen'



WIL JE MEER WETEN OVER BASECAMP?

Scan dan de QR-code en neem contact op via onze website of bel **0886480202**





 Handigekasten

De slimste oplossing voor extra opbergruimte

in uw trapkast



Opbergproblemen?

Wij bedenken graag met u een oplossing op maat. Aarzel niet! Bel ons vrijblijvend op **076 - 5021879** of kijk op onze website www.handigekasten.nl



DAGJE UIT SNEEUWBAL WINTERFESTIVAL



Het winterseizoen is ook dit jaar weer hét seizoen van het Sneeuwbal Winterfestival. Van knisperende vuren, foute skipakken en maffe winterse outfits, verse sneeuw en glühwein tot en met après-ski en braadworsten! Verdeeld over zeven verwarmde en overdekte area's veroorzaken je favoriete artiesten weer een lawine van stomende beats. Dit jaar pakken ze het zelfs extra groots aan, want het is Sneeuwbal Winterfestival vindt plaats op 27 januari, van 14.00 tot 23.00 uur, in het Utrechtse Park Transwijk. **Kijk voor meer informatie op www.sneeuwbalfestival.nl**

FILMPJE KIJKEN ONE LIFE

BINNEN/BUITEN

One Life vertelt het waargebeurde verhaal van Sir Nicholas Winton, door wiens inspanningen aan de vooravond van de Tweede Wereldoorlog meer dan zeshonderd voornamelijk Joodse kinderen uit de handen van de nazi's werden gered. Vijftig jaar later verwijt Nicholas zichzelf echter dat hij niet genoeg heeft gedaan om alle kinderen te redden. Pas als het BBC-programma 'That's Life!' hem uitnodigt om in hun programma te verschijnen, gebeurt er iets waardoor hij eindelijk in het reine begint te komen met het schuldgevoel en verdriet dat hij al vijf decennia met zich meedraagt. **ONE LIFE is vanaf 4 januari te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN EEN NIEUW LEVEN



Engeland, 1949. Charlotte is gelukkig getrouwd en geniet van haar leven op het platteland, iets dat ze niet voor mogelijk had gehouden toen ze aan het begin van de oorlog als 13-jarig meisje met een kindertransport Duitsland moest ontvluchten. Maar dan duikt een oude vriend uit het verleden op in haar nieuwe wereld. Harry was haar beschermer toen ze niemand anders had en daar zal ze hem altijd dankbaar voor zijn, maar zijn aanwezigheid dreigt nu haar nieuwe leven te doen ontsporen. De oorlog is dan wel voorbij, maar het verleden laat je nooit met rust... **EEN NIEUW LEVEN van Diney Costeloe is vanaf 16 januari verkrijgbaar.**

Complementaire Gezondheidszorg: fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel



"WERK PREVENTIEF
AAN JE GEZONDHEID"

**Personal
Touch**
Therapeut Helen Michaëlis

Kreilerhof 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. Ook biedt Helen workshops in Mindfulness en Aura Healing en geeft ze 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

De eetstoornis of de eetproblemen laten iemand die er mee worstelt weten dat het tijd wordt om een transformatie in gang te zetten.

Eetstoornissen markeren meestal een crisis in de identiteitsontwikkeling

Vaak gaat het over een gevoel van onveiligheid in het proces van volwassen worden; Als ik volwassen word, houden mensen dan nog van mij? Ben ik dan nog leuk? Als ik zelfstandig word, zullen mensen me dan nog steunen? Als ik een volwassen lichaam krijg, word ik dan nog verzorgd? Als ik een volwassen lichaam krijg, ben ik dan niet te veel? Als ik mezelf ben, ben ik dan niet te veel van mij? Als ik me sterk voel en sterk lijk, is er dan nog ruimte voor mijn onzekerheden? En verder: Wie ben ik eigenlijk als ik volwassen word? Mag ik wel volwassen worden? Is daar ruimte voor?

Graag help ik jongeren, jong volwassenen en volwassenen met het beantwoorden van deze vragen en ondersteun ik bij hun reis naar hun heelheid.



Juniper

Kerklaan 3, Spaarndam
06-31072342
irene@praktijk-juniper.nl
www.praktijk-juniper.nl



Michael Pilarczyk:**‘Meditatie zou verplicht moeten worden voor iedere werkende Nederlander’**

Michael Pilarczyk staat in het voorjaar van 2024 met zijn theatercollege *Rust in je hoofd* in de Nederlandse theaters. Hierin vertelt de 54-jarige auteur en spreker over mentale gezondheid en hoe je het beste uit je leven kunt halen. “Eigenlijk zou een uur meditatie verplicht moeten worden in de agenda van iedere werkende Nederlander.”

De stress, drukte en chaos van de huidige maatschappij zijn op den duur funest voor de geestelijke gezondheid, meent Pilarczyk. “Wij mensen, en dan met name Nederlanders, vliegen vaak van hot naar her, waardoor we heel druk zijn in ons hoofd. Hierdoor ontstaat stress en veel narigheid. En die stress kan uiteindelijk uitmonden in burn-outs.”

INSPIRATIEBRON Pilarczyk wil met zijn theatercollege een inspiratiebron zijn voor het publiek. “Ik neem de toeschouwers mee aan de hand van een fictief verhaal over een man die een einde aan zijn leven wil maken. In het bos loopt hij een man tegen het lijf die de waanzin van de werkelijkheid is ontstegen. Hij is gestopt met werken en in een hutje in het bos gaan wonen. Daar vertelt hij allemaal wijze levenslessen.”

MASTER YOUR MINDSET Naast de theatertour en diverse masterclasses heeft de op Mallorca wonende Pilarczyk de afgelopen jaren ook diverse zelfhulpboeken geschreven. “Ik heb inmiddels zes boeken op mijn naam staan. Master Your Mindset is een bestseller geworden; er zijn ruim 300.000 exemplaren van verkocht. Daar ben ik heel trots op. In dat boek benadruk ik nog maar eens hoe belangrijk de mentale gezondheid is en hoe je zelf verantwoordelijk bent om je mooiste leven te kunnen leiden.”

Michael Pilarczyk staat vanaf maart 2024 weer in de theaters met zijn voorstelling Rust in je hoofd. 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

De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepeduinen en het strand van Westerschouwen, vind je **Grand Hotel ter Duin**. De perfecte plek om te genieten van alles wat de Zeeuwse kust te bieden heeft!



Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk diner ben je hier aan het juiste adres. Grand Hotel ter Duin is niet alleen open voor haar hotelgasten, iedereen is hier welkom om even te relaxen.

Met een uitgebreide wellness, fitnessruimte en het strand op loopafstand strand ontbreekt het je nergens aan!



Grand Hotel ter Duin Hogeweg 55, Burgh-Haamstede | Tel. 0111 655 200 | www.sheetz.nl/grandhotelterduin



Echt tijd voor elkaar!

Lekker uitwaaien!

Grand Hotel Ter Duin ligt op loopafstand van het strand. Leg je deze afstand liever niet te voet af, dan verhuren wij ook fietsen.

Het luxe hotel met **133 kamers** en vier appartementen kent verschillende faciliteiten waarvan je onbepikt kunt genieten: twee sauna's, een Turks stoombad, verwarmd zwembad en twee luxe zonnebanken. De kamers zijn sfeervol ingericht en hebben een warme uitstraling.



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



(L)EVEN OPFRISSEN!

ZIT LEKKERDER IN JE VEL MET EEN VOEDINGSADVIES OP MAAT.

- Welke voeding is het best voor jouw type lichaam?
- Welke voeding past in jouw drukke leefstijl?
- Welke voeding zorgt dat je lichamelijke klachten verdwijnen?

Voor slechts €75,- en 90 minuten van je tijd, online via zoom of bij jou aan de keukentafel. **Boek deze maand je consult in en krijg het kookboek Let's go healthy cadeau.**



GA NAAR

WWW.GEZONDMETROX.NL

VOOR MEER INFORMATIE!

Gezond met Rox | Nijverheidsweg 42, Haarlem | 06 419 961 39 | WWW.GEZONDMETROX.NL

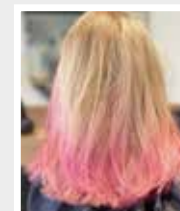
Kapsalon Restyle

GELUKKIG MET JE NIEUWE COUPE!

Laat je haar omtoveren tot een prachtig kunstwerk bij Kapsalon Restyle in Haarlem! Onze professionele kappers geven je een trendy kapsel, een frisse kleur of een nieuwe knipbeurt.

Met persoonlijk advies en aandacht voor jouw wensen, zorgen wij ervoor dat je zelfverzekerd de deur uitloopt. Geniet van de beleving in onze comfortabele stoelen, ontspan met een drankje en laat je verwennen met luxe behandelingen. Maak vandaag nog een afspraak en ontdek de magie van Kapsalon Restyle voor een stralende nieuwe look!

Bij Kapsalon Restyle knippen wij zowel heren en dames als kinderen. Wij werken op afspraak, maar u kunt ook bij ons binnenlopen. Voor eventuele vragen kunt u altijd vrijblijvend contact met ons opnemen. **Wij hopen u graag te mogen verwelkomen in onze kapsalon!**



MAAK
NU EEN
AFSPRAAK



'Als ik later groot ben... werk ik als verpleegkundige'

Anne - 12 jaar

Ieder kind droomt. Heeft ambities. Net als Anne.

Maar dromen waarmaken is niet vanzelfsprekend.

Eerst moet zij beter worden.



Meer leren over
kinderkanker
of een gratis gastles
aanvragen?

Ga naar

kika.nl/voorlichting

Beweeg vrij door de stad met een scootmobiel

Met een deelscootmobiel onderneemt u makkelijk meer!
Ontdek de voordelen en vind een scootmobiel in de buurt.

Een scootmobiel die u veilig en gemakkelijk kunt huren: dat is de deelscootmobiel. Met een speciale pas kunt u gebruikmaken van een scootmobiel wanneer u die nodig heeft. Zo blijft u vrij bewegen!

De deelscootmobiel is momenteel beschikbaar in Den Haag. U vindt hier beschikbaar scootmobielen bij woonzorgcomplexen. U kunt hiervoor via de gemeente een abonnement aanvragen. Wilt u weten wanneer u gebruik kunt maken van een deelscootmobiel bij u in de buurt? Laat dan uw e-mailadres achter en wij houden u op de hoogte.

Waarom DeelScootMobiël?

Veel mensen die een eigen scootmobiel hebben, gebruiken deze niet altijd. Anderen hebben geen ruimte om een scootmobiel te stallen. Weer een andere groep heeft er één nodig, maar valt net buiten de boot bij een WMO-aanvraag. De deelscootmobiel lost dit op door voor alle drie de groepen scootmobielen beschikbaar te stellen.

- ✓ Duurzaam
- ✓ Praktisch
- ✓ Inclusief



Scan de QR-code
en huur nu jouw
scootmobiel

+31 20 30 86 310

✉ info@deelscootmobiel.nl



Deelscootmobiel.nl

Scootmobielen voor uw gemeente!

Erwtensoep met prei en ui

Erwtensoep, ook bekend als snert, is een hartverwarmende winterklassieker. Deze dikke, groene soep wordt gemaakt van gedroogde erwten, varkensvlees, prei, selderij en kruiden. Het langzame kookproces geeft de soep een rijke smaak en romige textuur. Traditioneel geserveerd met roggebrood en spek, is erwtensoep een heerlijk troostend gerecht dat perfect past bij koude dagen.

4 PERSONEN • 100 MIN.

INGREDIËNTEN

2 runderbouillonblokjes
400 gr spliterwten
1 laurierblaadje
1 winterpeen
1 aardappel, kruimig
150 gr knolselderij
1 prei
1 ui
paar takjes selderij
1 rookworst

BEREIDING

Breng 1,5 liter water met de bouillonblokjes, de spliterwten en het laurierblad aan de kook. Laat een uur zachtjes koken, roer af en toe door. Schil ondertussen de wortel, aardappel en knolselderij en snijd ze in stukjes.

Snijd de prei in ringen, pel de ui en snijd deze in fijne stukjes. Hak de selderij fijn. Na ongeveer een uur beginnen de spliterwten uit elkaar te vallen. Voeg de gesneden groenten en aardappel toe. Laat de soep nog een half uur zachtjes doorkoken. Snijd de rookworst in schijfjes en roer deze door de soep. Breng op smaak met peper en zout. Laat de soep nog 10 minuten pruttelen. De soep is vaak de volgende dag dikker van structuur en nog lekkerder.

Erwtensoep combineert goed met diverse gerechten en bijgerechten, natuurlijk afhankelijk van je persoonlijke voorkeuren. Hierbij enkele suggesties: roggebrood met katenspek, gerookte worst, appelstroop op een stukje brood voor een zoet contrast, geroosterd brood met kruidenboter, gehaktballen, geraspte kaas over de erwtensoep voor extra smaak en textuur, zuurdesembrood of gebakken uien. Experimenteer met deze suggesties en ontdek jouw favoriete combinatie om er extra van te genieten.



Geniet van een moment van ontspanning en herlaad je energie. Na de feestelijke drukte van december is het tijd om tot rust te komen en thuis te genieten van een heerlijk kopje koffie of thee. Laat jezelf comfortabel zakken op de bank en ontdek (online) de nieuwste editie van Bruist. Doe mee aan onze puzzel en maak kans op mooie prijzen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 2-2-4.

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

Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'goede voornemens'. Oplossing van vorige maand was **cadeau**.

Maak kans op een

Peach Blossom Smoothing Body Wash

Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.



Los de rebus op.

Maak kans op

het boek van Sol Bouzamour

Gebaseerd op waargebeurde feiten. Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe wij met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar onze eigen identiteit.



n b n g q e k k w c n	liefde
l a l i e f d e s l h	boek
b d d n d d j o o u r	bouzamour
h a r t e n u k a b w	club
u m y n d q e m s b x	vriendin
o y r r n b i p n i	gedumpt
e l m f a j a v r t n	harten
m n z c d l h o f v u	adam
o o d s f u e y n z q	
q l s g d g c k t c s	
m f k c g l i w e a b	

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 februari 2024 via www.nederlandbruist.nl/haarlem/puzzelen of scan de QR-code.



Uw wens verwerkt
in onze lens!



Onze Diensten

- Drone Video's
- Bedrijfsvideo's
- Video Editing
- Aftermovies
- Fotografie
- Social media content



SPOT post & video Producties
Tappersweg 14-11 (BG)
2031 EV Haarlem

info@spotvideoproducties.nl
www.spotvideoproducties.nl



Verken een nieuw levenshoofdstuk met Medjemee Coaching, waar ervaren begeleiding in de geestelijke gezondheidszorg sinds 2021 wordt aangeboden door Edmée Joosse.

Stap voor stap weer op weg

Medjemee Coaching biedt een gastvrije plek voor diverse hulpvragen. Of je nu worstelt met ADHD, een burn-out wilt overwinnen, of begeleiding zoekt bij het ontdekken van je passie, Edmée staat paraat. Ook familie en naasten van mensen in de GGZ vinden hier een betrouwbare gids in het complexe landschap van hulpverlening.

Bij Medjemee Coaching start alles met een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Ontdek samen met Edmée of er een klik is en hoe zij jouw specifieke behoeften kan vervullen. Of je nu behoefte hebt aan een luisterend oor of doelgerichte begeleiding, elk traject wordt op maat gemaakt. Edmée maakt gebruik van een uitgebreide gereedschapskist vol effectieve tools, waardoor jouw coachingstraject uniek en doelgericht wordt.

SCAN DE QR-CODE EN VIND MEER
INFO ONLINE BIJ MEDJEMEE COACHING



Medjemee
COACHING

Edmée Joosse | 06-19236051
info@medjemeeoaching.nl
www.medjemeeoaching.nl

Maak kans op:

3 sessies bij Medjemee coaching

t.w.v. €231,-

Ben je op zoek naar een luisterend oor, een veilige omgeving, een plek waar je even op adem mag komen en kan delen wat je wilt delen. Zonder oordeel of taboes. Los dan de puzzel op en maak kans op 3 gratis sessies bij Medjemee coaching.



a l k u y m r m a g a	sessie
b i s y j c r m w t t	routine
b u s e u h o r x b m	
g v a o s h u u l k f	hulp
d u z d z s t l i r l	advies
l r b j v w i a p a y	
w a o o t i n e w c r	kracht
l n f m u y e c o h r	coaching
q e g b e w u s t t n	bewust
g l v e b n f a c x g	
x h o h t d o h b y j	dromen

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.
Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Stuur de oplossing in voor 1 februari 2024 op
www.nederlandbruist.nl/haarlem/puzzelen of via QR-code.



Zoek je de juiste vloerverwarming?

Op internet kom je veel benamingen en prijzen tegen. Welke vloerverwarming is voor uw situatie het best geschikt? En welke kosten zitten daar aan verbonden?

Woodstock vloeren heeft ruime ervaring in het uitdenken en aanleggen van vloerverwarming systemen op diverse ondergronden en situaties. Wij informeren u graag!



Kijk op de website voor alle info en maak een afspraak of vraag een offerte aan!

WOOD STOCK

Meiland 17, Obdam
Tel. 06-28083528
Eigenaar: Bart Strooper
www.woodstock-vloeren.nl

