

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



JANUARI 2025 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST



**GENIET &
BEWONDER**

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

Reken af met chronische pijn en ontdek een energieker en soepeler lichaam in slechts enkele dagen! Dankzij unieke massagetechnieken zoals shiatsu, kneden, rollen en tappen ervaar je direct verlichting van pijn en spanning. Voor een optimale doorbloeding in je benen combineert de massagestoel koolstof infraroodwarmte met luchtcompressie, waardoor je benen licht en energiek aanvoelen.

De S-track volgt nauwkeurig je wervelkolom, terwijl de L-track de massage tot aan je billen doorvoert. Negatieve emoties zoals stress, verdriet en eenzaamheid maken plaats voor vitaliteit en levenslust. Dankzij speciaal ontworpen massagekoppen, die nauwkeurig handbewegingen imiteren, geniet je van de kwaliteit van een professionele masseur in je eigen huis.

De massagestoel wordt compleet geïnstalleerd geleverd. Sluit hem eenvoudig aan, ga zitten en laat je verwennen. **Wacht niet langer en kies voor een leven zonder pijn en met meer energie!**

Kleine massagefauteuil boordevol opties



Slimme 3D massagetechnologie

Perfect voor elk uniek lichaam



Zero Gravity

Onmiddellijke ontspanning



Spierpijn verlichten

Professionele massage bij u thuis



Roterende voetensteun

De nieuwste technologie



8 automatische programma's

Pakt alle problemen aan

Van ~~€2495,-~~
voor
€1995,-

Krijg nu speciale Bruist-korting

€ 500,- korting!

Scan de QR-code en vul de kortingscode **Bruist01** in.

Actie geldig tot 31 januari 2025.



Meteen bestellen of meer informatie? **Scan de QR-code.**
Of boek een afspraak en ervaar het zelf!

Ervaar de ultieme pijnverlichting

Reken af met chronische pijn en ga veel
vrijer door het leven!

Prins Hendrikstraat 17A, Zevenbergen NL | +31(0)76-5083415
info@ervarrust.nl | www.ervarrust.nl



CASADA
HEALTHCARE



ErvaarRust^{nl}
Ontspannen leven



Wilt u graag de charme van een jaren 30 woning?

U gaat toch ook voor een echte 

Interesse? Neem contact met ons op of vraag een
prijsindicatie op via de site! Paul Ligtoet helpt je graag!

Nijverheidsweg 8, Oisterwijk (NL) | +31 (0)13 - 521 06 33 | info@ensuite.nl | www.ensuite.nl



COLOFON

UITGEVER

NL Bruist B.V.

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

SALES SUPPORT

NL Bruist + 31 (0)76 711 5340

VORMGEVING

NL Bruist - Ramon Heeren

THEMATEKSTEN

NL Bruist

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN

NL Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN

NL Bruist

EINDREDACTIE

Anouk Jacobs

CONTACT



NL Bruist B.V., Beneluxweg 45,
4904 SJ Oosterhout, +31 (0)76 711 5340
bereikbaar van 08.30 - 17.30 uur.



Copyright NL Bruist B.V. ©2025. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Haarlem Bruist is een merknaam en eigendom van NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL 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. **NL Bruist B.V. is een uitgeverij van glossy magazines die 28 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**

ADVERTEREN?

Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Marcel Bossers
06-34590975 | 076-7115340

Like ons op
 [haarlembruist](https://www.facebook.com/haarlembruist)
 [nederlandbruist](https://www.instagram.com/nederlandbruist)

OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Marcel Bossers 06 34590975
076 7115340



Scan de QR-code
voor een afspraak!

WEBSITE NODIG?

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Lorenzo Bossers 06 42720554
076 7115340 of scan de QR-code.



**BRUIST
ONLINE**

Ja, dat kunnen we!



GENIET

*Binnenkort in dit
magazine*



BEWONDER

Januari



EVENEMENTEN

*Een verrassende
agenda*



PUZZEL

*Altijd wat
te winnen*

16

30

38

Bruist wenst je een knallend 2025 vol liefde, geluk en gezondheid!

*Dat het nieuwe jaar bruist van mooie kansen,
bijzondere momenten en oneindig veel plezier.
Maak er een onvergetelijk jaar van!*



Bruisende lezer,

Het nieuwe jaar begint met een gevoel van mogelijkheden en frisse energie. Het is dé tijd om stil te staan bij wat achter ons ligt en om vooruit te kijken naar alles wat we kunnen bereiken. Goede voornemens vormen een traditie die mensen inspireert om doelen te stellen en positieve veranderingen door te voeren, zowel in hun persoonlijke leven als in hun werk.

Voor ondernemers betekent het nieuwe jaar ook een periode van reflectie en groei. Het is een moment om plannen te smeden, nieuwe kansen te benutten en de koers voor de toekomst te bepalen. Lokale bedrijven spelen hierin een cruciale rol door met creatieve initiatieven, nieuwe diensten en frisse energie bij te dragen aan een inspirerende start van het jaar.

In deze editie van Bruist delen we verhalen van ondernemers die met passie en visie hun goede voornemens in de praktijk brengen. Laat je inspireren door hun plannen en ontdek hoe zij hun doelen vertalen naar concrete acties.

Laten we samen vooruitkijken, dromen waarmaken en van 2025 een jaar maken dat bruist van de mogelijkheden!

Lea en Marcel Bossers



Adverteren? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel 076-7115340.

Foto: Ron Eskens soowpictures.nl



Carlos Lens:

Tips voor een Gezond en Fit 2025

Carlos Lens, bekend personal trainer van vele Nederlandse sterren zoals Linda de Mol en Anouk, deelt zijn inzichten over gezondheid, fitness en voeding. Met meer dan twee decennia ervaring inspireert hij ons met praktische en haalbare adviezen.

1. Begin met een heldere doelstelling

Carlos benadrukt het belang van een duidelijk doel. Maak kleine veranderingen in je dagelijkse routine, zoals wandelen, bij voorkeur op een lege maag. Dit helpt niet alleen vet te verbranden, maar zorgt ook voor een actieve start van de dag.

2. Krachttraining als basis

In plaats van alleen cardio, raadt Carlos aan om krachttraining toe te voegen. Dit versterkt niet alleen spieren en botten, maar zorgt er ook voor dat je stofwisseling tot wel 48 uur na je workout actief blijft. Bovendien voel je je fitter en zie je er beter uit.

3. Slaap en herstel zijn essentieel

Rust is een van de pijlers in Carlos' filosofie. Probeer 6-10 uur slaap per nacht te halen en maak eventueel gebruik van powernaps van maximaal 20 minuten. Een goede slaaproutine begint met ontspanning en positieve gedachten.

4. Voeding is 80% van het proces

Een gezond dieet betekent gevarieerd eten met groenten, volkoren producten, eiwitten en gezonde vetten. Carlos raadt aan om voeding te plannen en voor 80% gezonde keuzes te maken. Af en toe snoepen mag, zolang het met mate gebeurt.

5. Effectieve oplossingen voor drukke schema's

Voor wie weinig tijd heeft, zijn HIIT-workouts of korte wandelingen ideale oplossingen. Deze zijn intensief en efficiënt, perfect voor een drukke levensstijl.

Met deze tips van Carlos Lens maak je van 2025 een gezond en energiek jaar!

Meer weten? Ga naar www.houseofcarlos.nl of scan de QR-code voor meer informatie.





Goede voornemens

Een nieuw jaar voelt als een frisse start. Goede voornemens zijn populair, maar vaak lastig vol te houden. Hoe zorg je ervoor dat jouw doelen in 2025 wél slagen? Met deze praktische tips kom je verder.

Veel goede voornemens falen omdat ze te vaag zijn. Maak je doel concreet. Dus niet 'ik wil gezonder leven', maar 'ik eet elke dag twee stuks fruit'. Kleine, haalbare stappen vergroten je kans op succes.

Focus op één verandering

Probeer niet alles tegelijk te doen. Kies één voornemen waar je je op richt. Dit geeft focus en motiveert om door te gaan als je dit doel bereikt hebt.

Maak een plan

Een goed plan is essentieel. Schrijf je doel op, verdeel het in kleine acties en plan deze in je agenda. Bijvoorbeeld: elke dinsdag en donderdag ga ik een halfuur wandelen. Door je voortgang bij te houden blijf je gemotiveerd.

Zoek steun

Een steunend netwerk maakt een groot verschil. Deel je doelen met vrienden of familie. Samenwerken of simpelweg iemand hebben die je aanmoedigt helpt enorm. Niemand is perfect. Val je een keer terug in oude gewoontes? Laat je niet

ontmoedigen. Herpak jezelf en focus op de volgende stap. Consistentie is belangrijker dan perfectie.

Populaire voornemens

Hoewel doelen persoonlijk zijn, zijn er enkele klassiekers:

- Meer bewegen: Wandelen, yoga of sporten.
- Gezonder eten: Klein beginnen, zoals meer groenten toevoegen.
- Minder stress: Tijd maken voor ontspanning.
- Nieuwe vaardigheden: Denk aan een cursus of een nieuwe hobby.

Begin vandaag

Je hoeft niet te wachten tot 1 januari. Start klein en werk stap voor stap naar je doel. Het nieuwe jaar biedt een prachtige kans, maar elke dag is een goede dag om te beginnen.

Met focus, doorzettingsvermogen en een concreet plan maak jij van 2025 een jaar vol groei en succes. Zet die eerste stap en maak het waar!



Januari

Januari, de eerste maand van het jaar, is een periode vol nieuwe energie en frisse kansen. Met zijn 31 dagen vormt ze een brug tussen het verleden en de toekomst. De naam januari komt van Janus, de Romeinse god van poorten, deuren en beginpunten. Het is dan ook niet verrassend dat januari symbool staat voor een nieuw begin. In vroegere tijden werd deze maand ook wel de louwmaand, ijsmaand, wolfsmaand of hardmaand genoemd, namen die de winterse kou en uitdagingen van dit seizoen weerspiegelen.

Historisch gezien was januari niet altijd de eerste maand van het jaar, want januari werd samen met februari pas later toegevoegd aan de Gregoriaanse kalender. Vandaag de dag markeert januari wereldwijd het begin van talloze tradities en goede voornemens.

Voor veel mensen biedt januari een kans om oude patronen los te laten en met een schone lei te beginnen. Dit kan letterlijk, door bijvoorbeeld het huis op te ruimen. Na de feestdagen voelt het heerlijk om kerstspullen op te bergen en je huis weer overzichtelijk te maken. Het is ook een uitstekend moment om verder te gaan met ontspullen, oftewel het bewust afscheid nemen van spullen die je niet langer gelukkig maken. Voor beginners kan het helpen om klein te starten, zoals met een lade of een kledingkast. Een populair idee is het 'Project 333-principe', waarbij je een capsulegarderobe samenstelt van slechts 33 kledingstukken.

Januari is ook een maand van doelen stellen. Het hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn; zelfs kleine doelen kunnen een groot verschil maken. Denk bijvoorbeeld aan meer tijd doorbrengen met geliefden, gezonder eten of eindelijk dat boek lezen dat al maanden op je nachtkastje ligt. Schrijf je doelen op en geef jezelf een duidelijke, haalbare tijdlijn.

Daarnaast is januari een heerlijke maand om te reizen, vooral naar zonnige bestemmingen. Terwijl de temperaturen in Nederland vaak rond het vriespunt liggen, kun je elders genieten van aangename temperaturen: 23°C in Dubai, 27°C op Curaçao of zelfs 32°C in Thailand. Voor wie dichterbij huis wil blijven, bieden Gran Canaria en Tenerife met hun 18-19°C nog steeds een welkome ontsnapping aan de winter.

& BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD



INTERNATIONAL
FILM FESTIVAL
ROTTERDAM

INTERNATIONAL FILM FESTIVAL ROTTERDAM (IFFR) Van 30 januari tot 9 februari verandert Rotterdam in een paradijs voor film liefhebbers tijdens het International Film Festival Rotterdam (IFFR). Het festival trekt bezoekers van over de hele wereld met zijn unieke mix van onafhankelijke en experimentele films. Op het programma staan wereldpremières, korte films en indrukwekkende documentaires, maar het gaat verder dan alleen kijken. Je kunt deelnemen aan boeiende Q&A-sessies, meeslepende kunstinstallaties bewonderen en luisteren naar inspirerende paneldiscussies met filmmakers. Tien dagen lang hangt er een energieke sfeer in de stad, waarin verhalen van alle continenten tot leven komen. Een absolute must voor elke film liefhebber.



DE INTERNATIONALE VAKANTIEBEURS IN UTRECHT In de koude, donkere wintermaanden is er niets leuker dan alvast weg te dromen bij zonnige bestemmingen en zomerse avonturen. Van 9 tot 12 januari 2025 opent de Jaarbeurs Utrecht haar deuren voor de Internationale Vakantiebeurs, dé plek om je perfecte zomervakantie te plannen. Laat je inspireren door exotische bestemmingen, proef lokale specialiteiten en ontdek unieke reizen. Of je nu verlangt naar een ontspannen strandvakantie, een actieve trektocht of een culturele stedentrip, hier vind je alles wat je nodig hebt. Begin het jaar met nieuwe reiseideeën en kijk alvast uit naar de warme zomerzon!



WINTERWANDELING EN WELLNESS - ARDENNEN Eind januari 2025 zijn de Ardennen de ideale bestemming voor een winterse ontsnapping, waar natuur en ontspanning samenkomen. Veel organisaties bieden speciale arrangementen aan voor een dag of weekend weg. Geniet van een serene wandeling door besneeuwde bossen, begeleid door een gids die de geheimen van het winterlandschap onthult. Daarna kun je jezelf verwennen in een luxe spa met thermale baden, sauna's en professionele massages. De combinatie van frisse lucht, beweging en ultieme ontspanning maakt dit uitje perfect voor vrouwen (en mannen) die op zoek zijn naar rust en balans. Een unieke kans om je winterdip te verslaan!

MILAN MEN'S FASHION WEEK Van 17 tot 21 januari 2025 schittert Milaan met de nieuwste herencollecties voor Fall/Winter 2025/26. De wereldstad van mode zet grote namen zoals Prada en Gucci naast innovatieve ontwerpers in de schijnwerpers. Van klassieke maatwerk tot futuristische streetwear, de shows bieden inspiratie voor iedere man die elegantie en innovatie wil combineren. Trends zoals rijke texturen, gedurfde silhouetten en warme aardetinten domineren de catwalk. Deze week is niet alleen een viering van stijl, maar ook een ode aan vakmanschap en creativiteit. Milan Men's Fashion Week is dé bestemming voor liefhebbers van mode en design. Mis het niet!





BETAALBAAR TROUWEN OP EEN UNIEKE LOCATIE IN HAARLEM

Trouwen is de mooiste dag van je leven waar je enorm naar uitkijkt! Het begint met een aanzoek, waarop in de meeste gevallen volmondig “Ja” wordt geantwoord. Na een fantastische dag waarbij het geluk niet op kan, beginnen al snel de voorbereidingen. In de meeste gevallen begint dit met het kiezen van een datum en als tweede stap: “De Locatie”.

Laat Basecamp vanaf hier een groot gedeelte van jullie perfecte bruiloft regelen! Van onze unieke locatie in Haarlem, gevestigd in De Lichtfabriek, tot het verzorgen van de ceremonie in een van onze industriële ruimtes. Van een heerlijke shared-dining en een knallend feest tot een gezellige receptie met aansluitend een barbecue op het grasveld bij onze prachtige locatie. Dit is allemaal mogelijk bij Basecamp Haarlem!

Bij Basecamp denken we in mogelijkheden en maken wij alle bruiloften mogelijk!

Neem een kijkje op onze website www.basecamphaarlem.nl of kom direct in contact 088-6480202 (sneltoets 2 voor vestiging Haarlem).

**GENIET VAN EXTRA “BRUISEND VOORDEEL”!
WANNEER JE BRUIST AANGEEFT ALS
CONTACTPLATFORM BIJ JE AANVRAAG, KRIJG
JE DE BUBBELS CADEAU!**



WIL JE MEER WETEN OVER BASECAMP?

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



**BASE
CAMP**

SHOP

TILL YOU DROP!



ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress vanwege persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaand mailadres



Jolanda.Phillipse@icloud.com



SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec gemaakt van geredde tafeldruiven. Met aroma's van vlierbloesem en tropisch fruit biedt deze wijn een subtiele en volle smaak met fijne zuren en een aangename afdronk. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts.



rotterdamurbanwinery.nl/winkel/

BOEKET AMALIA

Een nieuw begin, maar wat geeft de finishing touch? Een prachtig boeket op tafel natuurlijk. Het boeket Amalia van topbloemen.nl bestaat uit een betoverende mix van warme kleuren en speelse accenten, perfect voor elke gelegenheid. Laat het stralen in je eigen woonkamer of bestel het voor iemand die een beetje extra liefde verdient.

www.topbloemen.nl



THAT'SO ON THE GO DARK

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige, egale, echt bruine kleur die 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint.

125 ml, € 30,-, www.thatso.nl



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.



Frisse start in januari!

INTUITION QUATTRO FOR WOMEN

Dit stijlvolle rosé gouden scheersysteem is voorzien van vier mesjes en is speciaal ontworpen voor vrouwen die heel glad en stijlvol voor de dag willen komen. Quattro for Women is geschikt voor het ontharen van alle zones, met een fluweelzacht en superglad resultaat. Ook de moeilijk bereikbare plekjes worden gemakkelijk meegenomen. Het scheermesje bevat aloë vera en vitamine E, wat zowel tijdens als na het scheren verzorging biedt.

www.wilkinsonsword.com



MOMENTJE VOOR JEZELF!

In je luie stoel, wijntje erbij en dan dit heerlijke boek om bij weg te dromen... Een fijn verhaal waarin doodgewoon realisme, humor en spanning elkaar afwisselen en de Portugese hitte als zinderend element fungeert.

www.esthervanperen.com
VERKRIJGBAAR BIJ BOL.COM



LEZERSACTIE* Cadeaubon t.w.v. € 100

Welkom bij De WOONWINKEL, de gezellige boetiek voor stijlvolle, duurzame producten. Ontdek het uitgebreide aanbod in een warme sfeer, met persoonlijke service en deskundig advies. Kom langs en vind precies wat je zoekt!



www.woonwinkelkampen.be TAG #KAMPEN



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





De beste hulp in NIEUW Glazen wassen! professionele schoonmaak



**Ontdek het gemak van glazen wassen.
Streeploos schone ramen in een handomdraai.
Probeer het nu uit.**

**Ga aan de slag met de schoonmaakdiensten
van schoonmaakbedrijf DannyPro**

DannyPro levert veel verschillende soorten diensten. Wij hebben ruime ervaring in het schoonmaken van kantoren, scholen en flats, maar zijn van alle markten thuis! Van kinderdagverblijven tot winkelcentra. Ook voor horecaschoonmaak, zoals restaurants, kunt u ons inschakelen.



DannyPro is een professioneel schoonmaakbedrijf gevestigd in Amsterdam. Met jarenlange ervaring is DannyPro van alle markten thuis!

Bent u als bedrijf op zoek naar een betrouwbaar schoonmaakbedrijf? DannyPro doet al een flink aantal jaren schoonmaakwerkzaamheden door heel Nederland.

Door onze uitgebreide ervaring en expertise kunt u voor de meest uiteenlopende schoonmaak- en onderhoudsklussen tegen een scherp tarief bij ons terecht.



Scan de QR-code en kijk op de website voor meer info
www.dannypro.nl

Yordanka hanteert voor bedrijven een tarief tussen de € 20,- en € 25,- (excl. btw).
Voor particulieren is het tarief in overleg.
Neem vooral contact op via 06-85122406 om te kijken wat zij voor u kan betekenen!

Schoonmaakbedrijf DannyPro | 06-85122406

Een eetstoornis neemt steeds meer je leven over...

Hoe onbegrijpelijk het ook klinkt, dat is de bedoeling van je onbewuste overlevingsmechanismen...

Door de eetstoornis hoef je niet echt te leven: hoef je niet te dealen met oude kindpijnen, waaraan je nog elke dag onbewust en subtiel herinnerd wordt.

Je gebruikt (niet) eten om weggestopte pijn niet te voelen. Je bent er fysiek minder, of probeert jezelf weg te maken. Je voelt minder of zelfs niet omdat je honger hebt of in de spaarstand staat... Je snaait, eet je helemaal vol omdat je onbewust denkt dat je dan wél krijgt wat je als kind zo gemist hebt...

Wie zou je zijn als je niet meer bang hoeft te zijn voor wat je voelt en een gezonde relatie met voeding opbouwt?

**Zin om dat te onderzoeken?
Neem contact op via mijn website of via WhatsApp!**



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



Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.



In het restaurant kun je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar, waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier, gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog de gloednieuwe Jail Gin die je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

Een onvergetelijke ervaring



Een ontspannen verblijf!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur, garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je door ons vakkundige team adviseren over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



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



The Fallon Hotel | Prins Bernardlaan 16, Alkmaar | Tel. 072 762 0752 | www.sheetz.nl/thefallonalkmaar

HOTELS BY SHEETZ

Zaalruimte te huur!

GALLERIJTJE
KUNSTNIJVERHEID

In ons binnenstraatje bevindt zich een ruime zaal van 70m². Deze veelzijdige zaal is geschikt voor diverse activiteiten, waaronder yoga, dans, gymnastiek, workshops, fotoshoots, vergaderingen en meer.

De zaal is uitgerust met een 5 meter lange spiegelwand, een muziekinstallatie en een ruime voorraad van yogamatten, meditatiekussens en dekens. Bovendien zorgt onze vloerverwarming ervoor dat de ruimte in de winter aangenaam warm is, terwijl het in de zomer een heerlijk koele omgeving biedt.

U VINDT ONS OP DE NIJVERHEIDSWEG 42 IN HAARLEM.
VOOR MEER INFORMATIE WWW.GALLERIJTJE.NL



Laat uw ramen weer stralen met Sammy Schoonmaakbedrijf

REGULIERE SCHOONMAAK

GLAZENWASSERIJ

HOGEDRUKREINIGING

ZONNEPANELENREINIGING

MAAK DE JUISTE KEUZE EN ONTDEK SNEL WAAROM!

- Gratis offerte • Scherpe tarieven • Ervaren personeel • Betrouwbaar • Klantvriendelijk
- certificeerd personeel • "Groene" reinigingsproducten • Professioneel advies • Uitsluitend beste kwaliteit materialen • 24 / 7 bereikbaar
- Snelle service • Neem vrijblijvend contact met ons op.

Sammy Schoonmaakbedrijf: Uw Partner in Schoonmaakdiensten

Bij Sammy Schoonmaakbedrijf staan wij klaar om al uw schoonmaakbehoeften te vervullen, of u nu een particuliere klant bent die een fris huis wil hebben of een bedrijfseigenaar die een schone en gezonde werkomgeving voor zijn medewerkers en klanten wilt creëren. Wij zijn uw betrouwbare en professionele partner voor al uw schoonmaakoplossingen.

Bent u geïnteresseerd in ons bedrijf, bel dan snel voor een afspraak!



SAMMY SCHOONMAAKBEDRIJF
MULTIDIENSTEN

SAMMY MULTIDIENST • Rijnshoutweg 1a, 1505 HL Zaandam • 06-85009109 • sammyschoonmaakbedrijf@gmail.com

'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

EVENEMENTEN

STEEDS EEN VERRASSENDE AGENDA

Lekker eropuit in eigen land kan verrassend verfrissend zijn. Ontdek verborgen pareltjes in bekende steden, geniet van de rust in de uitgestrekte natuurgebieden of proef lokale specialiteiten op een gezellige markt. Nederland biedt een scala aan mogelijkheden voor een geslaagde dag of een weekendje weg!

9 T/M 12 JANUARI 2025
VAKANTIEBEURS IN UTRECHT EXPO



De start van jouw volgende reis begint op de Vakantiebeurs! Doe nieuwe vakantie-inspiratie op en laat je informeren voor een komende reis. Verwacht een groot aanbod van organisaties, hotels en bestemmingen die jou de perfecte vakantie kunnen aanbieden. Ga op avontuur, beleef een dagje uit en maak onvergetelijke herinneringen; er is enorm veel te doen en te zien. Kijk, proef en beleef het zelf! Naar welke (onontdekte) bestemming ga jij? De Vakantiebeurs is een internationaal georiënteerde beurs met exposanten uit de hele wereld. **Koninklijke Jaarbeurs | Jaarbeursplein 6, Utrecht**

14 T/M 19 JANUARI 2025
SENIOREN EXPO IN VELDHOVEN BEURS



De grootste en leukste beurs voor de 50-plussers in Nederland! Van dinsdag 14 tot en met zondag 19 januari 2025 vindt de 21e editie van de Senioren Expo plaats in het NH Conference Centre Koningshof in Veldhoven. Dit evenement mag je niet missen! De Senioren Expo is dé ideale plek voor iedereen die op zoek is naar een leuke, informatieve en gezellige dag uit. Je vindt hier een uitgebreid aanbod aan stands met de nieuwste producten, diensten en innovaties op het gebied van gezondheid, lifestyle, reizen, mode, wonen en hobby's.

NH Conf Centre Koningshof | Locht 117, Veldhoven



20 T/M 26 JANUARI 2025
DE LEIDSE BLUES- EN JAZZWEEK 2025 MUZIEK

De Leidse Blues- en Jazzweek 2025 is van maandag 20 t/m zondag 26 januari. Op woensdag 22 Januari is de Kroegentocht. Op maandag 20 januari 2025 gaat voor de 43ste keer de Leidse Blues- en Jazzweek van start in de Leidse binnenstad. Tot en met zondag 26 januari is in het hele centrum van Leiden van alles te doen wat met jazz en blues te maken heeft. Er zijn meer dan 80 optredens in de stad, films, workshops en een spetterende opening op maandag 20 januari in het stadhuis van Leiden, in de prachtige Stadsfoyer.

Leiden centrum | Diverse locaties in Leiden

24 T/M 26 JANUARI 2025
BOEKENBEURS VINCENTIUSVERENIGING BEURS



In de Brabanthallen Den Bosch wordt voor de 50e keer de grootste Boekenbeurs van Noord-Brabant van de Vincentiusvereniging 's-Hertogenbosch gehouden. Er zijn 70 kramen met nieuwe en gebruikte boeken (ruim 100.000) gesorteerd in 25 rubrieken en lp's, singletjes, cd's en dvd's. De spullen zijn van goede kwaliteit en de prijzen zijn zeer aantrekkelijk. De opbrengst is bestemd voor goede doelen. Daarnaast is er de afdeling Delicatessen met een luxere keuze uit alle categorieën voor de liefhebber. **Brabanthallen Den Bosch | Diezekade 2, s-Hertogenbosch**

26 JANUARI 2025
TROUWBELEVING EVENT BEURS



Een trouwbeurs, maar dan veel leuker! Op zondag 26 januari 2025 is de leukste trouwbeurs in de regio Arnhem, het Trouwbeleving event bij Landgoed Avegoor! Hier vinden jullie de leukste bedrijven uit de regio Arnhem. Doe inspiratie op tijdens de ceremonie, proef van de heerlijke bruidstaart, krijg een rondleiding door de locatie en maak kennis met de leukste bedrijven uit de regio. Tijdens deze trouwbeurs is er van alles te beleven voor aanstaande bruidsparen.

Trouwbeleving Landgoed Avegoor | Zutphensestraatweg 2, Ellecom

FRIS VAN START

**VELE VOORDELEN OM HET
JAAR GOED TE BEGINNEN!**

kijk op www.vanmossel.nl

Van Mossel

32



Pauls interieur
design studio

BEHANG

WOONACCESSOIRES

MEUBELS

RAAMBEKLEDING

AKOESTISCHE WANDPANELEN

Op zoek naar een
eyecatcher, unieke
woonaccessoires of inspiratie
opdoen voor je interieur?



Scan
de QR-code!

Je kunt natuurlijk ook bij
ons op bezoek komen:

Uilenwaard 16-18,
's-Hertogenbosch
06-19792452

Je bent van harte welkom!



WWW.PAUW-INTERIEUR.NL

BRUIST Deal

10% korting
met promotiecode
BRUIST op producten
in de webshop

33

Nieuw online:
**Grootste webshop
in bijzonder behang!**



Uw wens verwerkt in onze lens!



Onze diensten:

- Dronevideo'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



'Wij kunnen mensen met onze nalatenschap een toekomst geven'



Ontdek hoe jouw ideale kunen voortleven op toegift.nl

toegift.nl

Een goed doel in je testament

HET KAN ECHT!

DOORBREEK JE VICIEUZE CIRKEL MET PSYCH-K®

Herkenbaar? Steeds weer neem je je iets voor. Je begint enthousiast (want nu gaat het zeker lukken!) om uiteindelijk – misschien zelfs vol zelfverwijt en teleurstelling – de handdoek in de ring te gooien.

Weet dan nu dat de reden dat het zo lastig is om daadwerkelijke blijvende verandering te creëren in wat je voelt en in je gedrag in je onderbewuste ligt.

Hier komt PSYCH – K® om de hoek kijken! Want met deze methode kun je een krachtige transformatie op mentaal, emotioneel en/of fysiek niveau creëren. Waardoor je nu WEL de kracht ervaart je voornemens te laten slagen! En dat is een geweldig gevoel!

Ben jij klaar om jouw belemmerende overtuigingen en patronen te transformeren en voluit te leven?

Stuur me een email manon@manonjulie.com of bel 06 39 81 78 65 voor een vrijblijvend coaching kennismakingsgesprek.



Weet dat je met PSYCH-K® niet eindeloos in je verleden hoeft te graven, al in de eerste sessie gaan we met de transformatie van je belemmerende patronen aan de slag!

Neem vandaag nog contact op en ontdek de kracht van PSYCH-K® voor jezelf.
www.manonjulie.com | manon@manonjulie.com | 06 39 81 78 65



Winterse stoofpot met seizoensgroenten

Deze winterse stoofpot met seizoensgroenten is het ultieme comfortfood voor koude dagen. Met malse runderlappen, kleurrijke groenten en een rijke, kruidige bouillon is dit gerecht niet alleen voedzaam, maar ook ontzettend smaakvol. Het is eenvoudig te maken en vult je huis met de heerlijke geur van een echte winterklassieker.

BEREIDINGSTIJD

20 minuten voorbereiding en
2 uur koken

RECEPT VOOR

4 personen

INGREDIËNTEN

- 500 g runderlappen
- 3 wortels
- 2 pastinaken
- 4 middelgrote aardappelen
- 2 uien
- Olijfolie of boter om te bakken
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 500 ml runderbouillon
- 2 laurierblaadjes
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

Snijd de runderlappen in grove stukken en de wortels, pastinaak en aardappelen in blokjes. Hak de uien en knoflook fijn.

Verhit olijfolie of boter in een grote stoofpan. Bak het vlees rondom bruin en haal het uit de pan.

Voeg de uien en knoflook toe aan dezelfde pan en fruit tot ze glazig zijn. Roer de tomatenpuree erdoor en bak kort mee.

Doe het vlees terug in de pan en voeg de bouillon, laurierblaadjes, tijm en rozemarijn toe. Voeg de gesneden groenten toe en roer goed door.

Laat de stoofpot op laag vuur minstens 2 uur sudderen, of totdat het vlees mals is en de smaken goed zijn ingetrokken. Roer af en toe door en voeg indien nodig extra bouillon toe.

Verwijder de laurierblaadjes en serveer de stoofpot warm met een stuk vers, knapperig brood.

Begin het nieuwe jaar met frisse energie en motivatie! Stel je doelen, blijf gezond, word sportiever en geniet van een nieuwe start. Laat je inspireren door de nieuwste editie van Bruist en maak kans op mooie prijzen!

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

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

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

Vind de letters en maak er een woord van. Wordthema deze maand is 'Goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **vieren**.

Maak kans op een fles:

Pizzolato extra dry

Bij Pizzolato maken ze niet alleen een Spumante van alleen Pinot Grigio, maar ook een blend van diverse druiven. De wijn is harmonieus met een fruitig bouquet van rijpe peer en perzik, en biedt een fluweelzachte, frisse, goed uitgebalanceerde en levendige ervaring.



NIX10



Los de rebus op.

Maak kans op een fles:

Laurent - Perrier

Laurent-Perrier champagnes staan bekend om hun frisheid dankzij het hoge chardonnay-gehalte. Deze goudgele demi-sec, met aroma's van gedroogd fruit, amandelen, brioche en hazelnoten, verrijkt zoete gerechten. Perfect bij bosbessen- en frambozenmousse.



NIX10

h	o	l	v	y	t	h	k	u	g	x	chardonnay
m	k	e	t	r	i	l	y	s	b	e	elegant
c	h	a	r	d	o	n	n	a	y	l	champagne
e	e	u	p	j	i	k	m	p	h	p	citrus
r	l	c	h	x	z	e	s	e	q	m	methode
e	v	e	e	u	t	b	b	r	t	o	complex
k	s	e	g	h	o	v	h	i	u	c	mousse
a	f	s	o	a	s	u	r	t	i	c	aperitif
l	h	d	u	u	n	x	m	i	x	f	
m	e	z	l	o	u	t	r	e	q	d	
r	z	v	k	h	m	f	x	f	n	l	

Streep 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 2025 via www.nederlandbruist.nl/haarlem/puzzelen of scan de QR-code.





Jouw huis duurzaam maken?

Bij Woodstock Vloeren combineren we duurzaamheid met stijl, zodat je jarenlang kunt genieten van een prachtige vloer. Voor comfort en energiebesparing, en een eindvloer naar keuze. Wij verzorgen het hele proces met één vast aanspreekpunt en deskundig advies op maat. **Creëer de perfecte basis voor jouw interieur met Woodstock Vloeren!**

- Vloerrenovatie**
- Vloerisolatie**
- Vloerverwarming**
- PVC-vloeren**
- Een glimlach**

WOOD STOCK

Meiland 17, Obdam
Tel. 0226-427785

www.woodstock-vloeren.nl

