

DE ZAASTREEK 

AUGUSTUS 2018 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.ZAANSTREEKBRUIST.NL

# BRUIST

Lezersacties  
Maak kans op  
mooie prijzen

Creëer *Rust*  
en ontspanning  
in je leven



**GENIET VAN DE ZON EN BESCHERM UW OGEN**



**ZONNEBRIL OP STERKTE**  
**50x meer UV-bescherming**

**WIJ ADVISEREN DE BESTE KIJKOPLOSSINGEN!**

VISIONALS - Winkelcentrum Westerwatering - Langeweide 107 - Zaandam



Belleza's Mundo

# SUPERIOR PERFORMANCE WAXING

*Review van Geertje:  
"Deze behandeling was  
voor mij de eerste keer,  
een beetje spannend.  
Professioneel uitgevoerd  
en super blij met het  
resultaat."*

Belleza's Mundo is gespecialiseerd in ontharingsbehandelingen door middel van waxen/harsen. De voordelen van waxen zijn dat de haartjes zachter en minder terug groeien. U heeft geen last meer van harde stoppels en veel minder tot geen huidirritatie en ingegroeide haartjes. Dit komt mede doordat er veel aandacht wordt besteed aan de huid, de voorbehandeling en de nabehandeling.

- **Specialiteit Brazilian wax**
- **Weg huidirritatie / ingegroeide haartjes**
- **Hygiënisch & secuur**



6



10



28



# Inhoud

14



8



## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.

**MANAGER** Marcel Bossers

**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers

**TRAFFIC** Nederland Bruist

**VORMGEVING** Nederland Bruist - Annemiek Jansen

**THEMA'S** Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Maaïke van Helmond

**FOTOGRAFIE BZ** Miranda Schiering, Selma Rijkhoff

**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

**ACQUISITIE** René Moes, 06-19629221

### CONTACT DE ZAA NSTREEK BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

ren@nederlandbruist.nl

Facebook.com/dezaanstreekbruist

### CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknaam 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



23





De zomervakantie is inmiddels in het hele land aangebroken. Maar terwijl er heel veel mensen genieten van een welverdiende vakantie, zijn er ook nog steeds meer dan genoeg die ook tijdens de zomermaanden keihard doorwerken. En dat terwijl de zomer juist zo'n fijne tijd is om even helemaal tot rust te komen.

## *Bruisende* **lezer,**

Geen tijd voor een (korte) zomerbreak? Dan kan yoga een uitkomst bieden om toch wat ontspanning en rust te creëren in jouw drukke leven. Helemaal als je je bedenkt dat we tegenwoordig in één week net zoveel prikkels te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven. Hoe je dan het best met yoga kunt beginnen? Daar vertellen we je verderop in dit magazine meer over.

Ontspannen kan natuurlijk op nog veel meer manieren. Het juiste moment om te ontspannen is weliswaar wanneer je er geen tijd voor hebt, maar tijd kun je ook maken, wordt weleens beweerd. Creëer alleen al even een momentje van rust voor jezelf door je ergens op een heerlijk plekje te nestelen met dit magazine. We vertellen je namelijk niet alleen meer over yoga, maar spraken ook met ondernemers als Henk Bouw Optiek en Babor Beauty Spa By Marielle Bloem die op hun eigen bruisende wijze de zomer door komen.

Dus neem een Bruist-break, relax en geniet!

**René Moes**

**ADVERTEREN?**

Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
**06-19629221**

Het is zomer! Door de warmte van de zon hebben we meer energie en de zonnestralen zorgen voor een gelukkiger gevoel. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke, dagelijkse leven weer begint. Gebruik de lange zomerse dagen eens om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

# Yoga Waar

## **YOGA IS VOOR IEDEREEN**

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Ook de ontspannings-oefeningen zullen in het begin wat vreemd zijn. Ga het gewoon doen, probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies is: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

## **WELKE FORM IS GESCHIKT VOOR MIJ ALS BEGINNER?**

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm,



# moet ik beginnen?

is de leraar/lerares waar je les van krijgt. Het is belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft, 'jouw taal spreekt' en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar blijkbaar past hij of zij niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen in jouw buurt te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken over wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring met yoga hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe nog ergens anders een yogales te volgen.

CREËER **ONTSPANNING** EN  
RUST IN JOUW DRUKKE LEVEN

## WAT HEB IK NODIG?

Naast gemakkelijk zittende kleding, zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig.

Soms moet je een matje

huren, bij andere studio's zijn ze weer gratis te gebruiken.

Ook is het fijn om eventueel een flesje water mee te nemen.

Yoga leert je om bewuster om te gaan met je lijf en je hoofd.

En dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd. **BEN JIJ ENTHOUSIAST GEWORDEN OVER HET VOLGEN VAN JE EERSTE YOGALES?** Op de website van Nederland Bruist vind je gegarandeerd een yogastudio in jouw regio.

# Haarwerk op

In haar kapsalon liep Fiona Ofman regelmatig tegen hoofdhuidproblemen en andere zaken als tijdelijk en permanent haarverlies aan. Iets wat haar uiteindelijk triggerde om zich te gaan specialiseren op dat gebied.

## Vrijblijvend

“Ik heb mij laten bijscholen en sinds ongeveer een jaar verzorg ik, naast mijn werk als kapster, als haarwerkster haarwerken voor mensen met haarproblemen. Ik vind het belangrijk om mijn klanten een mooi haarwerk aan te meten dat goed past. Tijdens een afspraak zijn er uiteraard geen andere klanten in de salon, maar ook een huisbezoek of een bezoek aan een zorginstelling behoort tot de mogelijkheden. Geen enkel probleem! Het eerste gesprek is bovendien altijd vrijblijvend en zonder kosten.”

“Hulp en  
ondersteuning bij  
haarproblemen”

## Eerlijk advies

Wat voor kleur of soort haarwerk je ook zoekt, Fiona kan je ongetwijfeld helpen. “Door de vele leveranciers waar ik mee werk, is er voor elk budget wel wat te krijgen. Op basis van iemands situatie – is het haarverlies bijvoorbeeld tijdelijk of permanent – en wensen geef ik altijd een eerlijk advies, maar de klant maakt uiteindelijk altijd zelf de keuze. Die moet zich





# maat

er immers prettig bij voelen. Doordat ik behalve als haarwerkster ook nog als kapster werk, is het stijlen en modelleren in een kapsel naar wens geen enkel probleem. Sowieso volg ik nog altijd vele cursussen en scholing zodat ik ook op de hoogte ben van alle nieuwe technieken.”

## Hoofdhuidverzorging

“Behalve over haarwerken, adviseer ik mijn klanten ook over hoofdhuidverzorging, heel belangrijk! Hiervoor werk ik met producten van Mediceuticals die ook erg fijn zijn in combinatie met een haarstuk of haarwerk.”

## Nieuwsgierig of ik ook iets voor jouw haarproblemen kan betekenen?

Informeel dan gewoon eens naar de mogelijkheden.”





## SLAAP ZACHT

Wanneer de zomerse temperaturen een aantal dagen aanhouden, kun je de warmte in huis moeilijk kwijt. Dit kan voor slapeloze nachten zorgen. Solis heeft de oplossing: de Easy Breezy is de stilste ventilator voor in de slaapkamer en zorgt voor een verkoelende nachtrust. Goodnight!

**Solis, Easy Breezy, € 139,90**

[www.solis.com/likeapro](http://www.solis.com/likeapro)



# Koele Zomer

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op een  
Traditional Afternoon Tea  
t.w.v. € 23,50 p.p.**

Een uitgebreide theeselectie van Betjeman & Barton met verschillende sweets en savouries inclusief een soepje van de dag bij De Theeschenkerij in Heemstede.



**Like de Facebookpagina** van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 augustus' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

## EEN MIX UIT MILAAN EN TURIJN

Heerlijk voor een zomerse avond: de cocktail 'Milano-Torino'. Deze cocktail is laag in alcohol en dankt de naam aan een mix van Campari uit Milaan en Martini uit Turijn. Met de producten van Leopold Vienna heb je de juiste tools in huis om deze cocktail te maken.

**Leopold Vienna, Bar Collectie, vanaf € 3,95**

[www.leopold-vienna.nl](http://www.leopold-vienna.nl)

## MORNING JUICE

Een zonnige ochtend thuis: tuindeuren open, muziekje op de achtergrond, krantje, ontbijtje en een verse juice! Dat is toch een ultiem geluksmoment? De dubbele sapkegel van de Solis Citrus Press Pro zorgt ervoor dat je niet alleen sinaasappels, maar ook alle andere citrusvruchten probleemloos verwerkt. Heerlijk verfrissend!

**Solis, Citrus Press Pro, € 249,90**

[www.solis.com/likeapro](http://www.solis.com/likeapro)



win

5e  
dagen

## LIKE &amp; SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een Princess Grenada kofferset t.w.v. € 169,99**

Een sportieve, trendy en lichtgewicht koffer in de kleur blauw.

Vervaardigd uit ABS met shark skin, dit helpt beschadigingen aan je koffer te voorkomen.

[www.princesstraveller.com](http://www.princesstraveller.com)

**PRINCESS  
TRAVELLER**



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 augustus' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

## MUNTTHEE LEKKER VERFRISSEND

Op een warme zomerse dag werkt muntthee als verfrissende dorstlesser.

Zet voor jezelf - en/of vrienden - een grote pot. Hoe toepasselijk is deze mintgroene theepot? De Duet® Bella Ronde van Bredemeijer® is een echte klassieker: dubbelwandig, elegante vorm en (niet onbelangrijk)

deze theepot schenkt zonder druppelen.

**Bredemeijer®,  
Duet® Bella Ronde  
mintgroen, 1,2 liter, € 109,95**  
[www.bredemeijer.nl](http://www.bredemeijer.nl)



# Maak kennis met onze *extra's*

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel je ziek, dan ga je daar naartoe. Maar er zijn ook huisartsen, die naast de reguliere huisartsenzorg, nog iets extra's bieden. Zo ook huisartsen-Plus-praktijk van Loenen in Zaandam.

## Wat houdt dat extra's in?

"Wij bieden een aantal extra behandelingen, zoals bovenooglidcorrecties en sterilisatie bij mannen. Het grote voordeel hiervan voor de patiënten is dat ze niet meer naar het ziekenhuis hoeven voor deze ingrepen en dus ook niet meer te maken hebben met de lange wachtlijsten die vaak gelden. Bovendien zijn de kosten bij ons een stuk lager. Als huisarts vind ik dit tegelijkertijd een mooie afwisseling met de rest van mijn werk, dus het is echt een win-winsituatie."

## Goed opgeleid

"In onze praktijk vinden we het heel belangrijk om met de tijd mee te gaan en waar mogelijk te innoveren. Vandaar ook deels deze uitbreiding in behandel-mogelijkheden. Iets waar we uiteraard goed voor opgeleid zijn - ook onze assistentes - voor we die 'extra's' zijn gaan bieden. Ik durf wel te stellen dat wij deze net zo goed uitvoeren als een plastisch chirurg,

dus ook dat is geen reden om toch voor het ziekenhuis te kiezen."

## BIJ DE HUISARTS IS HET VERTROUWD



## Laat je informeren

"Steeds meer huisartsen kiezen er heel bewust voor om naast de reguliere huisartsenzorg zelf kleine operaties uit te gaan voeren, daar zou alleen nog wel wat extra bekendheid aan gegeven mogen worden. Ook aan het feit dat, mocht jouw eigen huisarts deze extra mogelijkheden (nog) niet bieden, je bij een andere huisartsenpraktijk terecht kunt, ook al sta je daar niet als patiënt ingeschreven. Laat je dus goed informeren, want het scheelt allicht flink in de kosten."

**Benieuwd wat voor 'extra's' wij nog meer bieden?  
Neem dan een kijkje op [www.huisartsvanloenen.nl](http://www.huisartsvanloenen.nl)**







**De  
lekkerste  
kazen  
en wijnen**

**Wij hebben ze!**

Zuideinde 38  
Koog aan de Zaan  
075-6160244  
[www.lecockelon.nl](http://www.lecockelon.nl)

**le  
Cockelon**



# Weer in

Vraag Manon wat ze allemaal precies doet met Manon Consulting en het antwoord is: “Heel veel! Maar alles met als doel om te zorgen dat mijn cliënten op alle vlakken weer volledig in balans raken.”

## Het leven op de rit

“Als een van de eerste counsellors in Nederland heb ik inmiddels alweer ruim dertig jaar ervaring in het counsellen en coachen van mijn cliënten. Daarnaast heb ik mij in de loop der jaren ook gespecialiseerd op het gebied van onverklaarde klachten. Waarmee ze ook bij mij aankloppen, ik probeer iedereen te helpen om hun leven weer op de rit te krijgen.”

## Onverklaarde klachten

“In Nederland lopen maar liefst ongeveer een miljoen mensen rond met onverklaarbare klachten en pijnen. Klachten waar de huisarts helaas niets mee kan.” Een volgende stap is dan voor hulp bij Manon aankloppen. “Ik kijk niet zozeer naar het fysieke, ik ben immers geen arts, maar naar de auralaag en chakra’s. Die moeten goed functioneren als bescherm laag en in balans zijn. Mocht dat niet het geval zijn, dan help ik mijn cliënten om die energielagen weer te herstellen. Overigens wil ik altijd



GESPECIALISEERD IN  
ONVERKLAARBARE  
KLACHTEN

# balans

wel dat ze eerst een arts raadplegen om te laten checken of er toch niet iets fysieks aan de klachten ten grondslag ligt.”

## **Cursussen en opleidingen**

Behalve dat Manon cliënten behandelt, verzorgt ze ook cursussen en opleidingen. “Voor mensen die zoekende zijn in de wereld van spiritualiteit bied ik diverse cursussen aan. Op mijn website is hier meer informatie over te vinden. Daarnaast leid ik ook mensen op voor de vakgebieden: Therapeut, Counselor en Coach vanuit nieuwe kennis zodat zij ook zelf inzichten en oplossingen kunnen gaan bieden voor alle klachten waar geen medische verklaring voor is.”

## **Nieuwsgierig of ik ook iets voor jou kan betekenen?**

Neem dan zeker eens een kijkje op mijn website of informeer naar de mogelijkheden.

[www.manonconsulting.nl](http://www.manonconsulting.nl)



# Manicure & Pedicure



## WAT IS EEN MANICURE/ PEDICURE?

Een manicure houdt in: hand- en nagelverzorging.

Een pedicure houdt in: voet- en nagelverzorging.

Bij een manicure/pedicure behandeling worden de handen en nagels behandeld, zodat de behandeling op uw hand/nagel-conditie wordt uitgevoerd. Sommige mensen hebben droge handen, anderen weer vochtige handen of een dunne huid. Ook bij nagels zien we veel verschillen; breken bij de één de nagels makkelijk af, heeft de ander juist sterke nagels. Sommige mensen hebben last van geribbelde nagels en anderen weer van dubbele laagjes. Uiteraard kunnen wij u ook van advies voorzien, om uw huid- en nagelconditie te verbeteren. Wanneer u uw nagels wilt laten lakken, dan kunt u kiezen uit een ruim assortiment aan kleurlakken.

Een manicure is een behandeling van de handen, maar vooral de nagels. Ook degene die deze handeling beroepsmatig uitvoert, wordt een manicure genoemd. De huid wordt gekalmeerd en ontspannen door middel van warme handbaden en vochtregulerende lotions. Bij de nagels wordt de nagelriem naar achter geduwd en de nagel in een mooie vorm gevijld. De dode huidcellen van de natuurlijke nagel worden verwijderd. De nagelriem wordt bevochtigd.

## GOED VERZORGDE NAGELS

Het is belangrijk om goed verzorgde nagels te hebben.

Met gezonde en mooie nagels maakt u altijd een

goede indruk en voelt

u zich vrouwelijker en zelfverzekerder.

Dit alles komt uw uitstraling ten goede.



Westzijde 45A Zaandam  
06-44810342 | [www.beautydivas.nl](http://www.beautydivas.nl)

**Yoga** heeft als doel het verbinden van lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Maar één op de tien yogi's kunnen hun benen **in hun nek** leggen.

Door de fysieke yogahoudingen worden je spieren opgerekt en sterker gemaakt. Het is niet voor niets dat veel **(top)sporters** hun sport combineren met yoga.

Wist je dat wij in **één week** net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in **hun hele leven**?

We hebben gemiddeld 85.000 **gedachten** per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

**Het juiste moment** om te ontspannen,  
is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wereldwijd zijn er **300 miljoen** mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen buiten in de natuur. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.

# Grootste Kinderbrillencollectie van Noord-Holland



Ruime collectie monturen  
voor groot en klein.



**HENK BOUW OPTIEK**

KERKBURT 17A  
1511 BB OOSTZAAN  
**075-6842760**  
[WWW.HENKBOUWOPTIEK.NL](http://WWW.HENKBOUWOPTIEK.NL)





# Al 22 jaar een BEGRIP in Oostzaan

**“Voor iedere leeftijd en voor iedere portemonnee hebben wij de juiste bril”, vertelt Henk Bouw. “We nemen uitgebreid de tijd voor onze klanten en zijn pas tevreden, als de klant tevreden is. Service en kwaliteit hebben wij hoog in het vaandel.”**

Henk Bouw Optiek is een zelfstandige opticien waar u terecht kunt voor een vakkundige oogmeting, een ruime collectie trendy monturen, contactlenzen en gehoorbescherming. Uniek is de kinderafdeling op de eerste verdieping met maar liefst 400 kinderbrillen.

Henk Bouw en zijn team kiezen voor een persoonlijke benadering en u krijgt een gedegen advies. Kies voor kwaliteit als het om uw ogen gaat! Over de komende trend op brillengebied is Henk Bouw Optiek zeer enthousiast.

***“Veel kleur; de bril mag gezien worden!”***

## TIP

Bij iedere zelfstandige opticien waar u een bril aanschaft, heeft u recht op een vergoeding van uw zorgverzekeraar!



Foto's: Meneer de fotograaf



VOLG ONS OP FACEBOOK



# Betrouwbaarheid en compassie

*is de missie van Mirelle*

**Wanneer een dierbare overlijdt, heeft u iemand nodig op wie u kunt vertrouwen bij het regelen van de uitvaart en andere praktische zaken.**

**Wenselijk is ook dat deze persoon u een luisterend oor biedt. Mirelle Draaijer van Ligthart Uitvaartzorg ziet betrouwbaarheid en compassie als haar missie. "Dicht bij de mensen staan en het bieden van een waardig en persoonlijk afscheid!" is haar motto.**

**Zij is dag en nacht, ook in de weekenden, bereikbaar voor het melden van een overlijden en is over het algemeen ook degene die uw steun en toeverlaat zal zijn bij het regelen van de uitvaart zoals deze bij u past.**



## **Wensenboekje**

Praten over de eigen dood is voor veel mensen niet gemakkelijk, maar voor uw nabestaanden kan het fijn zijn te weten dat ze bij uw overlijden naar uw wensen handelen. U kunt uw wensen in de bloei van uw leven kenbaar maken en bij twijfel ook weer bijstellen. Immers, wij en de omstandigheden veranderen met de tijd. Wij zeggen altijd: *'Laat dat document maar stoffig worden.'*

## **Meedenken**

Wist u dat wij ook informatie geven gedurende een heel dagdeel? In de uitvaartwereld is er zo veel mogelijk. Bijvoorbeeld, het bekende kopje koffie en plakje cake kan vervangen worden door een tapas buffet of chocolaatjes. U hoeft niet per se afscheid te nemen in een uitvaartcentrum, dit kan ook op een andere locatie plaatsvinden die u meer aanspreekt. Ligthart Uitvaartzorg houdt rekening met uw persoonlijke wensen binnen het haalbare budget. Het maakt niet uit waar u verzekerd bent. Neem gerust contact op indien u geïnteresseerd bent in zo'n informatie dagdeel.

## **Meer informatie**

Heeft u liever een persoonlijk gesprek over uw wensen of wilt u meer weten over de mogelijkheden die er zijn, dan kunt u contact met ons opnemen voor een vrijblijvende afspraak. Voor meer informatie: Bel 06 - 34768926 of bezoek de website: [www.ligthartuitvaartzorg.nl](http://www.ligthartuitvaartzorg.nl).

[www.ligthartuitvaartzorg.nl](http://www.ligthartuitvaartzorg.nl)  
06 - 34 76 89 26



@mirelledraaijer



ligthartuitvaartzorg

# Tandvleesontsteking oftewel gingivitis...

In de mond zitten ontelbare hoeveelheden bacteriën. Die bacteriën, het gaat om vele verschillende soorten, hechten zich vast aan de tanden en kiezen.

De laag bacteriën op de tanden en kiezen heet tandplak. Wanneer tandplak niet goed wordt verwijderd, wordt het hard en noemen we het tandsteen. De bacteriën in de tandplak en tandsteen veroorzaken tandvleesontsteking. We spreken dan van gingivitis.

Je merkt dat je gingivitis hebt als het tandvlees tijdens het reinigen van het gebit gaat bloeden en er rood en glazig uitziet. Als je op dat moment meteen actie onderneemt kun je erger voorkomen. Ga regelmatig poetsen met de juiste (elektrische) tandenborstel en reinig vooral dagelijks tussen de tanden en kiezen door middel van een tandenstoker of een ragertje. Na een week consequent reinigen zul je merken dat het bloeden stopt en het tandvlees weer mooi roze wordt en strak rond de tanden zit.

Voor instructie over een goede mondhygiëne en verwijderen van tandsteen kun je natuurlijk een bezoek brengen aan de mondhygiënist. De behandeling wordt geheel of gedeeltelijk vergoed uit de aanvullende tandartsverzekering. Als je gingivitis negeert kan het zomaar erger worden. Wat er dan gebeurt lees je volgende maand.

**Wordt vervolgd...**

**Willy Kloosterboer heeft 32 jaar als mondhygiënist in het Zaans Medisch Centrum gewerkt, waarvan de laatste elf jaar als zelfstandige. Zij werkt nauw samen met de kaakchirurgen van het ziekenhuis. Nieuwe patiënten zijn van harte welkom.**



Heijermansstraat 143-A  
1502 DJ Zaandam  
**075-6414653**  
[www.medi-mondzorg.nl](http://www.medi-mondzorg.nl)



# Feeling hot hot hot...

Kom dan heerlijk afkoelen bij ons. Het is natuurlijk heerlijk om weer warm te worden en een mooi bruin tintje te krijgen. Het is helaas niet goed voor onze huidcellen, wij hebben hier de perfecte behandeling voor bedacht.

Ik ben Mariëlle Bloem, eigenaresse van de Babor Beauty Spa in Wormer.

Ik schrijf de komende tijd een column over beauty en trends, die in mijn vak langsvliegen en waar ik mee te maken krijg.

Na een verzachtende reiniging en scrub met heerlijke geuren masseren wij de huid van het gezicht met een serum en ijsbollen. Dit heeft een verstevigende werking op de huid. Daarna kan de huid nog even ontspannen met een intensief hydraterend masker. Ideale behandeling voor of na de zovakantie. Bescherm jezelf goed!

## Beauty Cocktail

- Peppermint cleansing
- Peach scrub
- Ice massage
- Hydra coco mask
- Inclusief epilieren & verven



Totaal  
**€50,-**

**BABOR**  
BEAUTY SPA

**Babor Beauty Spa By Mariëlle Bloem**

Dorpsstraat 40 1531 HM Wormer | **075-7370270** | [www.baborbeautyspawormer.nl](http://www.baborbeautyspawormer.nl)

# DAGJES UIT IN AUGUSTUS!



**HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.**

**Jazz in de Gracht**

**17 t/m 19 augustus in Den Haag**

Jazz in de Gracht vindt plaats op de grachten van Den Haag.

**Ballonfiësta Barneveld**

**22 t/m 25 augustus in Barneveld**

Het ultieme ballonfeest. Met een spectaculair avondprogramma van 17.30 - 23.00 uur.

**‘t Preuvenemint**

**23 t/m 26 augustus in Maastricht**

Vier dagen lang genieten van eten, wijn en muziek op het Vrijthof.

**De Uitmarkt**

**24 t/m 26 augustus in Amsterdam**

De nationale opening van het culturele seizoen.

**Harlinger Visserijdagen**

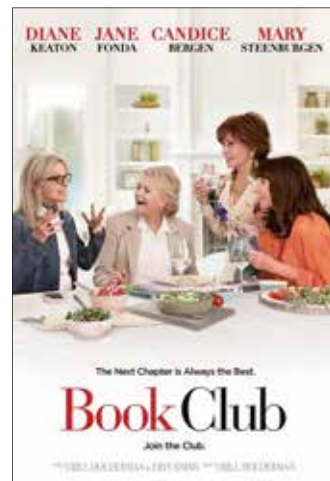
**29 augustus t/m 1 september**

Muziek en dans, kunst, gastronomie, markt, kermis, cultuur en sport.

## FILMPJE KIJKEN BOOK CLUB

BINNEN/BUITEN

Diane (Diane Keaton) is een weduwe. Vivian (Jane Fonda) geniet van haar leven als eeuwige vrijgezel. Sharon (Candice Bergen) verwerkt nog steeds haar scheiding van jaren geleden. En het huwelijk van Carol (Mary Steenburgen) zit in een sleur. Het leven van de vier hartsvriendinnen zal nooit meer hetzelfde zijn nadat ze *Fifty Shades of Grey* in hun boekenclub lezen. Door nieuwe romances inspireren ze elkaar aan een nieuw hoofdstuk van hun leven te beginnen. Misschien wel het beste hoofdstuk tot nu toe... **Book Club gaat op 23 augustus in première.**



## BOEKJE LEZEN MAREIKE KRÜGEL



**ZIE ME STAAN** VAN MAREIKE KRÜGEL is een roman voor iedere vrouw die weleens verzucht of dit nou alles is. Wat moet je doen als je een knobbeltje in je borst vindt. Katharina wil nog graag één normaal weekend met haar gezin doorbrengen voordat ze het nieuws deelt. Maar op de een of andere manier is niets meer gewoon. Het helpt ook niet dat haar man dit weekend vanwege een bedrijfsfeestje niet naar huis komt. Katharina besluit iemand anders in vertrouwen te nemen. Wat begon als een gewone dag, eindigt in een emotioneel crescendo.  
**ZIE ME STAAN** van MAREIKE KRÜGEL is nu te koop voor € 18,99



HOME DECOR MET EEN VERHAAL

# Vintage Adventures

Vintage Adventures werd opgericht uit passie. Passie voor reizen, passie voor de oude wereld, passie voor fotografie, interieur en vintage. Al sinds jaar en dag gaat mijn hart sneller kloppen van stoffige schuren vol met vergeten schatten uit het verleden. Nu is het tijd deze schatten te her-ontdekken, zo nodig te restaureren (met behoud van het over de loop der tijd verkregen karakter), en u zo in staat te stellen een prachtig stukje geschiedenis in huis te halen.



## Lampen

Diversen industriële lampen



## Meubels

Opbergers voor sfeer in huis



## Architectuur

Deuren, luiken, ramen en houtsnijwerk



## Accessoires

Kisten, vazen, spiegels, kleine kastjes etc.





# Festival

1. Terracotta Sun Protect van Guerlain, € 42,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
2. Hollister Festival Vibes for Him and Her, vanaf € 25,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
3. Festivaltasje Oslo, € 17,99 [www.nice-2-have-shop.nl](http://www.nice-2-have-shop.nl)
4. Doosje gekleurde pleisters van Hansaplast, € 2,79 [www.hansaplast.nl](http://www.hansaplast.nl)
5. Hervulbare drinkfles van Marie Stella Maris, € 29,- [www.marie-stella-maris.com](http://www.marie-stella-maris.com)



6



7



8



9



10

# Ready

Ga je deze zomer nog een festival bezoeken? Get festival ready met de leukste fashion & beauty items!

6. Monsieur Big Waterproof mascara van Lancôme, € 33,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)  
 7. Endavor Hat van Barts, € 49,99 [www.barts.eu](http://www.barts.eu)  
 8. Lippenbalsem van Eos, € 5,99 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)  
 9. nail & cuticle tattoos van essence, € 1,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)  
 10. Slipper Lenny Unity van Ipanema € 59,99 [www.ipanema-slippers.nl](http://www.ipanema-slippers.nl)

# VRIS

KAPPERS

Marijke Min is gedreven in haar vak. In 2003 begon ze onder de naam VRIS Kappers haar eigen kapsalon in Krommenie. Deze is inmiddels een succes.

“Als je bij ons binnenkomt, is het alsof je in een warm bad stapt”, vertelt Marijke enthousiast. “We nemen alle tijd en geven je de aandacht die je verdient. We luisteren bovendien naar je wensen en geven je op basis van onze eigen deskundigheid een persoonlijk en eerlijk advies.”

Alle kapsters van VRIS Kappers hebben hun eigen specialisme. “We bouwen voort op hun individuele kwaliteiten en zetten hen in hun kracht. Trainen betekent groei!”





# laat je stralen!

## Innovatieve behandelingen

VRIS Kappers biedt de meest innovatieve behandelingen, waaronder balayage, een kleurtechniek waarbij je een prachtig, natuurlijk oplichtend effect krijgt. “We zijn bovendien pas begonnen met hair weaves, gemaakt van natuurlijk haar. Hiermee kun je je haar verlengen of verdikken. De weaves worden vastgehecht op een vlechtje van je eigen haar. Als je de weaves goed verzorgt, kun je er maar liefst anderhalf jaar lang plezier van hebben.”

“We hebben het als team altijd erg gezellig met elkaar!”

## Anastasia wenkbrauwen

Je kunt bij het team van VRIS Kappers niet alleen terecht voor je haar, maar ook voor je make-up, gelish nagels en wenkbrauwen. “Met de stencils van Anastasia kunnen we een volle, strakke wenkbrauw creëren. Op basis van drie eenvoudige meetpunten kijken we welke van de in totaal 5 stencils, het beste past bij je gezicht.”

**Curlsys is een exclusieve kniptechniek** speciaal voor haar dat van nature krullen of slag heeft. Bij deze techniek wordt het haar in bundels verdeeld die van nature bij elkaar vallen. Door elke bundel apart en op een speciale manier te knippen krijgt het haar de ruimte om te krullen. **Benieuwd wat de krullenkapper met uw haar doet?** Maak snel een afspraak bij Vris kappers voor een curls-sys-behandeling in Krommenie.

## Wil je weten wat VRIS Kappers voor jou kan betekenen?

Maak dan nu online een afspraak [www.vriskappers.nl](http://www.vriskappers.nl) of bel ons!



# Samen **SPORTEN** in de buitenlucht



Staat het idee van sporten in een fitnessruimte je tegen? Dan is het tijd voor Bootcamp! Meld je snel aan bij Bootcamp Zaanstreek en sport voortaan heerlijk in de buitenlucht.



**ACTIEF BEWEGEN  
EN SPORTEN MET  
PLEZIER**

Nu ook  
trainingen in  
**Assendelft!**

**NU 2 maanden  
VOOR DE PRIJS VAN 1**

# Ibiza mediteert

Even tijd voor rust in je hoofd. Even de wirwar aan gedachten opschonen.

Wat denk je dat er gebeurt als je een week je tanden niet poetst?

Wat gebeurt er als je een maand lang geen douche neemt?

Waarom poets je wel elke dag je tanden, douche je elke dag, maar besteed je geen of weinig tijd aan het reinigen van de binnenkant van je hoofd, je mind?

Meditatie brengt je geest tot rust én geeft je energie. Het is een heerlijk gevoel. Zeker in ons drukke bestaan is het noodzaak om elke dag een moment de tijd te nemen om je mind op te schonen voor een heldere geest.

Ik doe dat elke dag. Elke ochtend als ik wakker word, ga ik aan de waterkant zitten en geniet van de rust en de stilte van het mooie Ibiza. Een 'Meditation Moment'. Doe dat zelf voortaan ook. Elke dag een paar minuten je aandacht richten op je ademhaling en genieten van de rust en de stilte in jezelf. Of doe mee met mijn 'Secret Meditation Moments' die ik deze zomer doe op Ibiza.

*Michael Pilarczyk*



De zomer in de lucht, de zomer in je bol en... de zomer in huis!  
Als buiten het zonnetje volop schijnt, willen we immers niets liever dan deze ook naar binnen halen. Alles om maar optimaal van dat zomerse gevoel te kunnen genieten, ook als het een dagje wat minder mooi weer is.

# Haal de zomer

Maar waar begin je dan mee? Met het opbergen van de winter natuurlijk! Dat warme dekenje dat nog steeds over de leuning van je bank hangt, is weliswaar heerlijk tijdens de winter, maar nu laat dit je alleen maar terugdenken aan die koude maanden. Hetzelfde geldt voor je winterjas: niet aan de kapstok laten hangen, maar ergens opbergen waar je er niet de hele tijd naar kijkt. En laten we dat comfortabele paar sloffen niet vergeten...

HET OPTIMALE  
**ZOMERSE GEVOEL** BEREIK  
JE PAS ECHT ALS JE DE ZON  
DAADWERKELIJK **BINNENLAAT**

## KLEUR & FLEUR

Is de winter eenmaal echt uit je huis verdwenen, dan wordt het tijd om her en der wat snuffjes zomer toe te voegen. Om te beginnen door het toevoegen van kleuren. Vervang die saaie, grauwe kussenhoezen voor fleurige varianten (tip: geel of groen doet het altijd goed in de zomer) en verwissel die zwart-wit prent aan de wand door





# in huis



een kleurrijk schilderij. Ook het toevoegen van wat meer kleur aan je eigen outfit kan het zomerse gevoel in huis versterken.

## **FLOWER POWER**

En wat doet je nu meer aan de zomer denken dan een vaas verse bloemen op tafel: zonnebloemen, leeuwenbekjes of wat je zelf ook maar mooi vindt. Eén groot boeket op tafel of her en der verspreid door huis wat kleinere bosjes, alles in dezelfde kleur of een bonte verzameling, het kan allemaal in de zomer. Trouwens, niet alleen echte bloemen geven een zomers tintje aan je huis, lampenkappen, kussens en stelhoezen met bloemenmotief hebben dezelfde uitwerking.

## **LAAT DE ZON BINNEN**

Dit alles heeft natuurlijk weinig effect als het in huis zelf donker is. Heel leuk dat je die gordijnen de hele dag gesloten houdt om de warmte buiten te houden, maar het optimale zomerse gevoel bereik je pas echt als je de zon ook daadwerkelijk binnenlaat in huis. Zomers muziekje op de achtergrond en het plaatje is compleet.





# ZAANSCH FAAM

Vintage & Feelgood

coming soon  
herfst|winter  
2018 collectie  
UNC bij Zaansch Faam



 /ZAANSCHFAAM  
 /ZAANSCHFAAM

WWW.ZAANSCHFAAMWEBSHOP.NL | WESTZIJDE 130 ZAANDAM

## *Authentieke setting* met moderne twist

DAGHAP  
€ 11,50  
WOENSDAG EN  
DONDERDAG

Geniet van onze **wekelijks wisselende daghap** of  
één van onze andere **eerlijke streekgerechten!**

**Open voor lunch, borrel en diner.**

Maandag: gesloten

Dinsdag, woensdag en donderdag: 11.00-23.00 uur

Vrijdag en zaterdag: 11.00-01.00 uur

Zondag: 16.00-23.00 uur

**Eetcafé De Herinnering**

Zaanweg 93-94 | Wormerveer | 075-6153630





# FRONSJE

*Botox*

.....OF IETS ANDERS

**MAKKELIJK TE VERHELPEN  
MET VEILIGE INJECTABLES  
DOOR ONZE NVCG GECERTIFICEERDE ARTS**

**MAANDAG  
10 SEPTEMBER  
2018**



**T. 075 642 3332**

**W. SYLVIAVANKUIJK.NL**

# Brood is gezond!



**MAANDAG  
GESLOTEN!**



**ROSARIUMPLEIN 13 - 1561 DX - KROMMENIE**

**TEL.: 075 - 6287586**

**WWW.JAAPBRAKENHOFF.NL**