

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



OKTOBER 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

Waarom je vaker
zou moeten

lachen

Lezersacties
Like & Share



“Ideaal voor in de trapkast!”

Het draaibaar kastsysteem van Van der Ven biedt ongekennde mogelijkheden...

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schranken, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogeltaatslager draait de kast verbazend soepel. En vrij van uw vloer, alsof hij over uw vloer zweeft.

De inzetkast past altijd, een stelling die wij durven te beweren na al de jaren dat wij deze kasten leveren.

Opbergproblemen?

Wij bedenken graag met u een maatoplossing!
Aarzel niet.

Bel ons vrijblijvend op
076-5021879

Kijk op
handigekasten.nl

voor meer informatie over:

- Inzetkast
- Slaapkamerkast
- Zolderkast
- Knieschotkast
- Dubbele ordnerkast
- Computermeubel



Fitter worden, dat kan!

Rennen, vliegen, snel sporten, even snacken met de telefoon in de hand, en dan soms ook nog een sigaretje of alcohol erbij...

In onze hectische samenleving leven we vaak niet erg gezond, zonder er bij stil te staan dat we ons lichaam hiermee behoorlijk belasten. Zeker als je je realiseert dat je weerstand na je 20-ste al afneemt.



Cosmetisch arts Eric P. de Weerdt

Waarom vertelt ik jou dit als cosmetisch arts? Omdat je huid reageert op datgene wat zich afspeelt binnen in je lichaam. Het resultaat: Rimpels, groeven en een vale huid. Dit is mede te danken aan een te hoog oxidatieve stress niveau, dat weer een gevolg is van eerder genoemde verkeerde gewoonten.

Maar geen zorgen, je kunt zeker fitter worden! Er is namelijk een plantaardig voedingssupplement dat jouw oxidatieve stress niveau verlaagt en jouw cellen beter laten werken. Het laat je er minder moe uit zien en laat je met behulp van de cosmetisch arts weer stralen.

Dat wil ik ook hebben, hoor ik je denken. Natuurlijk voelt het goed als je iets echt goed doet voor je lichaam. En je ziet het ook. Gelooft me, over niet al te lange tijd is dit product niet meer weg te denken vanwege het optimale preventieve effect.

Het supplement is bij mij verkrijgbaar. Kom dus vooral eens langs, dan meten we meteen welke vitamines en mineralen je eventueel tekort komt, zodat je deze gericht kunt aanvullen. Voor meer informatie en/of aanschaffen van het product kun je bellen met 06-48774261 (je kunt ook een whatsapp sturen).

Mailen kan naar infodeweerd@gmail.com.

Sowieso is het altijd mogelijk om een afspraak te maken voor botox, fillers, verstrakkers, glowers, lipverbetersaars, ooglidcorrectie en lokaal vetverlies op vier plaatsen tegelijk.

Ook Botox en fillers, pedicure, manicure en schoonheidssalon!

 **TheBodyManager**

natuurlijk nog mooier

Zeewijkplein 33, 1974 PA IJmuiden, 06 - 48 77 42 61

Hogeweg 56a, 2042 GJ Zandvoort, 023 - 777 41 59

www.natuurlijkknogmooier.nl www.thebodymanager.com

6



win

10

12



Inhoud

18



20



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BZ Miranda de Koning-Schiering,

Jan van Aalzum

EINDREDACTIE Astrid Berkhout

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT HAARLEM BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340, nl@nederlandbruist.nl

[f](#) Like ons op Facebook.com/haarlembruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

[f](#) 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

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. Merksnaam Haarlem Bruist is een merksnaam 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, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Hoe hard sommigen misschien ook terugverlangen naar die warme, zomerse dagen, we kunnen ons maar beter gaan voorbereiden op de kou. Is jouw huis al klaar voor het najaar en het bieden van wat warmte tijdens de koudere dagen?

Helaas heeft niet iedereen genoeg aan warmte binnenshuis om weerstand te bieden aan een herfstdipje. Heb jij last van sombere buien? Probeer dan eens wat meer te lachen. Het klinkt wellicht wat tegenstrijdig als je niet lekker in je vel zit, maar het werkt echt! Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam die ervoor zorgen dat je jezelf beter voelt. Hoe je dat lachen dan doet als het niet meteen vanzelf gaat? Daar lees je meer over in dit magazine.

Bruisende **lezer,**

Lachen is dus gezond en lachtherapie kan een uitkomst bieden, maar stiekem hopen we ook dat het lezen van dit magazine op z'n minst al een kleine glimlach op je gezicht tovert. Dat kan ook haast niet anders als je de enthousiaste verhalen leest van alle positieve ondernemers die weer hun steentje hebben bijgedragen aan de totstandkoming van dit magazine. Het leven lacht ondernemers als Beauty Clinic en Tandartsen aan de Herenweg toe en daar worden wij bij Bruist heel vrolijk van. Voelen jullie je al beter? Dan is het lezen van dit magazine niet alleen inspirerend en leuk, maar ook nog eens gezond...

Veel lees- en lachplezier!

René Moes



Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Lachen is

WAAROM
JE **VAKER** ZOU
MOETEN LACHEN

Sommige mensen met een drukke leefstijl met veel stress, lachen veel te weinig. Door lachtherapie te volgen, leer je te lachen zonder reden. Het is een vorm van meditatie waar je vrolijker van wordt.

ALS JE EEN LACHBUI HEBT GEHAD, voel je jezelf goed. Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben te veel stress en piekeren te veel, waardoor ze vaak vergeten te lachen. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker, meer ontspannen en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden.

Eigenlijk is het een hele simpele therapie die je het beste meteen 's ochtends toepast, want dan heb je er de hele dag plezier van. Probeer het eens tijdens het douchen, het aankleden of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.



echt gezond!



LEREN LACHEN

Vaak moet je over een bepaalde weerstand stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aanstekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen.

Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen. Mensen die veel lachen, zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht, zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

GEbruik EEN LACHSESSIE MET COLLEGA'S eens als een methode voor teambuilding. Het geeft energie en brengt meer plezier op de werkvloer.

We behandelen geen

In 2015 bundelden 4 afzonderlijke tandartspraktijken hun krachten in een gezamenlijke praktijk aan de Herenweg te Heemstede. Het team van 18 gedreven medewerkers gelooft in samenwerking, vanuit de overtuiging de patiënten daarmee de beste mondzorg te kunnen bieden.



“PATIËNTEN
MOETEN
ZICH
GEHOORD
EN GEZIEN
VOELEN”



tanden maar mensen!



“Er werken 4 tandartsen - een mix van ervaring en jong elan; 2 hebben 25-30 jaar ervaring en 2 zijn afgelopen 5 jaar afgestudeerd”, vertelt Marcel Spek. “Door op deze manier samen te werken, kunnen we focussen op datgene waar we goed in zijn. Er zijn korte lijntjes en we lopen makkelijk bij elkaar binnen. Zo brengen we onze zorg op een hoger niveau. En daar heeft de patiënt alleen maar profijt van. We zijn altijd bereikbaar en staan altijd voor de mensen klaar.”

Een compleet aanbod

Bij Tandartsen aan de Herenweg kun je terecht voor alle gangbare tandartsbehandelingen: Van algemene tandheelkunde, wortelkanaalbehandelingen en mondhygiëne tot implantologie, prothetische en esthetische behandelingen. “Bijna alles gebeurt gewoon in huis. Binnenkort zal een kaakchirurg zelfs één dag in de week chirurgische ingrepen in een speciaal ingerichte kamer bij ons in de praktijk uitvoeren.”

Proactieve werkwijze

“In de tandheelkunde wordt te vaak pas gehandeld als zich een probleem aandient. Wij kijken juist naar de lange termijn en streven ernaar mensen zo lang mogelijk hun eigen tanden en kiezen te laten houden. Om die reden besteden we veel aandacht aan preventie en een goede mondhygiëne.”

De nieuwste apparatuur

“We zijn voortdurend bezig om de kwaliteit van onze dienstverlening te verbeteren. Om die reden investeren we volop in opleiding én in de nieuwste apparatuur. Vanaf het voorjaar van 2019 zullen we bijvoorbeeld beschikken over een digitale mondscanner, waardoor een fysieke gebitsafdruk niet meer nodig is. Dit biedt voor ons en de patiënt grote voordelen.”

Samen met de patiënt

“Als je hier binnenloopt, word je gastvrij ontvangen en nemen we alle tijd voor je. We luisteren goed naar jou en kijken samen hoe we het beste te werk kunnen gaan om te zorgen dat jij over 20 jaar nog steeds happy bent met je gebit.”





MINI ELLY

Klein, kleiner, Mini Elly! De mini bewaarbox is ideaal voor het bewaren van verschillende kleine spulletjes die op het nachtkastje thuishoren. Zoals een lekkere nachtcrème, een handcrème of sieraden. Wesco, Classic Line Mini Elly, L22,5 cm x B13,6 cm x H10 cm. Verkrijgbaar in acht kleuren, € 39,90 www.wesco-shop.nl

BESTE KLEUR VOOR DE SLAAPKAMER

Kleuren doen veel in een slaapkamer. Ben je op zoek naar een kalmerende kleur die zorgt voor een rustig hartritme en een gevoel van sereniteit? Kies voor blauw! Het krijtverfmerk Amazona heeft een mooie 'Jeans' kleur. De verf dekt perfect, is vrij van giftige

stoffen, antiallergisch, ademend en nat afwasbaar. Amazona Krijtverf, kleur Jeans

Vanaf 0,75 liter € 28,50

www.amazona.nl



oktober

Woonh

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een TRAVEL SET van MARC INBANE.

De tanning spray en brush zijn verpakt in een luxe clutch met slim ontworpen vakken. Het handige reisformaat is ideaal om de producten veilig te bewaren en te vervoeren.



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 oktober' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

DUTCH DESIGN VAN DUIFHUIZEN

Duifhuizen is sinds 1953 dé koffer- en tassenspecialist. Je vindt bij Duifhuizen een kwalitatief, ruim en gevarieerd aanbod dat aansluit op de nieuwste trends. Dit seizoen nemen we je mee naar de wereld van Dutch Design.

Vind alles over Duifhuizen op www.duifhuizen.nl



MATCH MADE IN HEAVEN

Dit najaar brengt Pullman een nieuwe boxspring op de markt: Portland. Samen met het best geteste pocketveer matras Silverline Premier, is dit een topcombinatie; een ware match made in heaven. Kruip lekker onder de wol en geniet van een heerlijke nachtrust. www.pullman.nl

ndand

DUIFHUIZEN
Tassen & koffers

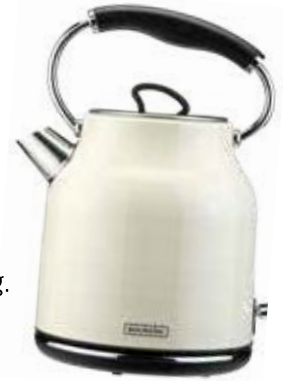


LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op een
Bourgini nostalgic
water kettle deluxe
cream 1.7L

t.w.v. € 44,99

Luxe, snoerloze
roestvrijstalen waterkoker
met een nostalgische look
en hoogglans creme afwerking.
Verkrijgbaar bij Blokker.



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 oktober' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

HET JUISTE BINNENKLIMAAT

Jaga, specialist op het gebied van binnenklimaat, biedt met haar radiatoren de mogelijkheid om een ruimte op een goede manier te verwarmen, ventileren en te koelen. Een must voor bijvoorbeeld jouw slaapkamer! De Strada radiator is verkrijgbaar in 55 kleuren en 407 formaten. Vanaf € 129,50 www.jaga.nl





MENS

DERTIEN JAAR
GELEDEN OPEDE
IKEA HAARLEM DE
DEUREN AAN DE LAAN
VAN DECIMA IN
HAARLEM. SINSDIEN
KUNNEN JONG EN OUD
ER TERECHT VOOR
BETAALBARE EN
TRENDY MEUBELN EN
WOONARTIKELEN OM
HUN INTERIEUR MEE
OP TE FLEUREN.

Ondernemen met aandacht voor EN MILIEU

MET EEN GROTE GLIMLACH

Storemanager Aditsa Mobius werkt inmiddels al bijna 15 jaar bij IKEA. Ze is werkzaam geweest in 5 verschillende landen, sinds een jaar is Haarlem haar 'thuis'. "Al die tijd is de visie van IKEA mijn voornaamste drijfveer geweest; het creëren van een beter dagelijks thuis voor zoveel mogelijk mensen.

Ook de bedrijfscultuur is bijzonder. Bij IKEA vinden we het belangrijk om zowel de onderneming als de werknemers te ontwikkelen. Onze missie bij IKEA Haarlem? We streven naar een geweldige shopping ervaring voor onze klanten, waarbij we hen iedere dag graag met een grote glimlach tegemoet treden!"

NIUWE CATALOGUS

"De nieuwe catalogus is net gelanceerd, dat is altijd een speciale happening voor ons. Binnenkort komt onze Kerst collectie, dit zorgt ongetwijfeld weer voor een fantastische sfeer in de winkel. We zijn ook druk bezig met vernieuwing van de slaapkamer afdeling om onze klanten te verrassen met nieuwe online en offline winkel ervaringen."

VOOR DE HELE FAMILIE

"We ontvangen bij IKEA Haarlem jaarlijks 2 miljoen bezoekers. Dat zijn mensen van alle leeftijden en alle mogelijke leefsituaties. We helpen hen graag met onze kennis en onze oplossingen voor ieder interieur. Vier keer per jaar veranderen we onze winkel om onze klanten te blijven inspireren." Een bezoek aan IKEA Haarlem is voor iedereen een leuk dagje uit. "We organiseren verschillende events voor alle doelgroepen. Omdat hier veel gezinnen komen, zorgen we voor een kindvriendelijke en veilige omgeving. Terwijl papa en mam op hun gemak rondsuffelen, kunnen kinderen van 3 tot en met 7 jaar zich bovendien vermaken in Smaland, onze speelruimte met toezicht. In het ballenbad duiken, tekenen, een filmpje kijken of lekker rondrennen; het kan allemaal. Voor de oudere kinderen is er een speurtocht door de winkel."



MET AANDACHT VOOR MENS EN MILIEU

Net als alle andere vestigingen onderneemt IKEA Haarlem met aandacht voor mens en milieu. Landelijk gezien is momenteel bijvoorbeeld 76% van het hout en 100% van het katoen afkomstig van duurzame bronnen en is men 100% overgegaan op LED. IKEA Haarlem is bovendien een van de 3 vestigingen waar je je elektrische auto kunt opladen. Niet voor niets won IKEA dan ook de Retail Sustainability Award 2017-2018. "Wij willen onze bijdrage leveren aan een duurzame toekomst. Dat doen we door producten en oplossingen aan te bieden waarmee mensen thuis steeds makkelijker en goedkoper duurzaam en gezond kunnen leven. Daarmee stimuleren we hen om hun leefstijl op een positieve manier te veranderen."



HET GEHEIM

Wat is volgens Aditsa het grote geheim achter het succes van IKEA? "De heldere visie die ten grondslag ligt aan het bedrijf en die letterlijk alles beïnvloedt wat we doen. Het doel is uiteindelijk om een breed aanbod van goed ontworpen, functionele producten voor ieder huisinterieur te realiseren, en wel voor een betaalbare prijs zodat zo veel mogelijk mensen er van kunnen genieten."

LOTERIJ

Wie jarig is, trakteert. In het kader van het 75-jarig jubileum van IKEA Nederland kunnen Family leden de komende maanden gratis deelnemen aan een loterij. De hoofdprijs is een nieuwe keuken, woonkamer, slaapkamer of verduurzaming van het huis (met bijvoorbeeld zonnepanelen) t.w.v. € 5.000. Daarnaast zijn per trekking vele cadeaupassen van € 750, € 75 en € 25 te winnen. Zeker de moeite waard dus! De eerste trekking is al geweest, de volgende staan gepland op vrijdag 26 oktober, vrijdag 30 november en vrijdag 28 december.



LAAN VAN DECIMA 1 HAARLEM
023-5151100 | WWW.IKEA.COM

BRUISENDE/TOPPER



**“WE WILLEN DAT
ZOVEEL MOGELIJK
MENSEN VAN ONZE
PRODUCTEN
GENIETEN”**

ENJOY LIFE, KEEP MOVING!



LIKE ONS
OP FACEBOOK 



THE BIKE GURU

Planetenweg 40 IJmuiden
(023) 8200222 | info@bikeguru.nl | www.bikeguru.nl

Neem je leven minder ernstig. **Lach eens om jezelf.**

Wanneer je lacht, span je maar liefst **17 spieren** in je lichaam aan. **100 keer lachen** is ongeveer gelijk aan 15 minuten fietsen of tien minuten op de roeimachine.

Huilen is het eerste instinct van een baby na de geboorte.

Lachen doen ze pas **na 4 maanden**.

Een kind tussen de 5 en 6 jaar lacht gemiddeld zo'n **400 keer per dag**.

Volwassenen **lachen** gemiddeld 20 keer op een dag.

Mensen in de jaren 50 lachten ongeveer 3 keer zoveel als wij nu.

Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd.

Lachen vermindert stress en dat is goed voor je gezondheid.

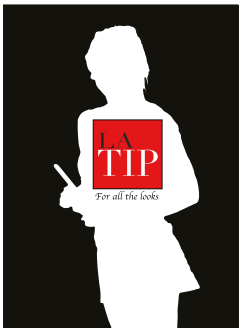
Vrolijke mensen zijn gezonder dan piekeraars.

Glimlach eens naar mensen met een sombere blik.

Wie weet is **je lach** wel besmettelijk!



Voor de perfecte look!



STYLING • HAIR • MAKE UP ARTIST

Mijn naam is Annemieke Tip. Styling, hair & make up artist. Heel mijn leven ben ik al graag creatief bezig geweest. Ik ben dol op nieuwe uitdagingen en ga altijd helemaal op in mijn werk. Een oog voor detail vind ik in dit vak erg belangrijk. Dat maakt het verschil. Als ik ergens voor ga dan ga ik er ook helemaal voor. En wil ik alles tot in de puntjes perfect hebben. Ik ben helemaal gek van alles op het gebied van styling, hair en make up. Elke look heeft mijn aandacht. Dus laat het me weten!

La Tip | 06-39474707 | latip@latip.eu | www.latip.eu

La Tip is te boeken voor **make-up, styling en hair** voor workshops, feest make up, bruiloft, gala, modeshows, fotoshoots, bedrijvshoots, maar ook voor speciale gelegenheden, zoals bijvoorbeeld een beauty-arrangement voor een vrijgezellendag!



Heeft u interesse, wilt u meer informatie of een afspraak maken dan kunt u contact met mij opnemen.



Toen Esther van der Sande in Australië in aanraking kwam met Trauma Sensitive Yoga, werd ze meteen gegrepen door de kracht van deze bijzondere vorm van yoga.

Ze volgde de opleiding bij pionier David Emerson en is inmiddels al 5 jaar gecertificeerd Trauma Sensitive Yoga Facilitator (de eerste in Nederland).

“IK HELP
MENSEN OM
ZICHZELF TE
HELPEN”

Terug in je kracht met Trauma Sensitive Yoga

“Trauma sensitive yoga is specifiek ontwikkeld voor mensen met een posttraumatische stressstoornis of mensen met een zogenaamd ontwikkelings- en complex trauma als gevolg van langdurige blootstelling aan traumatische ervaringen binnen het gezin of binnen een relatie”, vertelt Esther, oorspronkelijk counselor en psychotherapeut, gedreven. “Zij krijgen op een bepaald moment in hun leven vaak last van stress gerelateerde klachten, angsten en depressie.”

Losmaken wat vast zit “Trauma sensitive yoga kan helpen de klachten te verminderen. Het lichaam onthoudt alle ervaringen die we ooit in ons leven hebben opgedaan. Door 1-op-1 of in kleine groepjes eenvoudige yoga en ademhalingsoefeningen te doen, kom je langzaam maar zeker weer in contact met je lichaam en je omgeving, en komen emoties los die heel lang vast hebben gezeten. Dat kan behoorlijk overweldigend zijn.”

Zonder woorden “Ik doe mijn best om een veilige omgeving te creëren. We doen de oefeningen samen, zonder aanraken en zonder dat er gesproken hoeft te worden. Gedurende de sessies nodig ik uit om keuzes te maken, juist omdat mensen in een situatie hebben gezeten waarin ze die mogelijkheid niet hadden. Naarmate ze weer leren voelen, gaan ze ook betere, gezondere keuzes maken voor zichzelf. Ik zie hen gewoon opbloeien tijdens de sessies, het is mooi om mensen weer in hun kracht te kunnen zetten.”

Trauma Sensitive Yoga Nederland | Haarlem/Amsterdam
06-11485057 | info@traumasensitivelyoganederland.com
www.traumasensitivelyoganederland.com

Workshops Als oprichter van Trauma Sensitive Yoga Nederland leidt Esther ook anderen op in de trainingsmethode. “Ik geef regelmatig workshops. In september hebben we met veel succes een uitverkochte workshop gehouden.”

“De eerstvolgende workshop staat op vrijdag 1, zaterdag 2 en zondag 3 maart 2019 op het programma. Hoe meer mensen we kunnen helpen, hoe beter.”



Welkom bij Restaurant Fris



Een modern restaurant met een klassieke Franse keuken met hier en daar verrassende wereldwijde invloeden. Restaurant Fris is gelegen nabij het Frederikspark te Haarlem. Passie en respect voor het product staan bij ons voorop en dat proef je. Niet al te veel poespas, maar juist pure smaken. Smaken die passen bij het seizoen. De kaart wisselt dan ook om de acht weken zodat iedere keer weer nieuwe, verrassende gerechten op het menu staan. Of je nu komt voor lunch of diner, je kunt er altijd op rekenen dat het dynamische en enthousiaste team je geheel in de watten legt en zorgt voor een onvergetelijke culinaire belevenis.

Vanaf woensdag 17 oktober serveren wij weer het wildmenu. Een spannend menu, vol met top (wild) producten die de koude donkere avonden doen vergeten. Reserveer nu!

FRIS
RESTAURANT

by Rick May

Twijderslaan 7 Haarlem
023-5310717
info@restaurantfris.nl
www.restaurantfris.nl

15/20 GAULT & MILLAU
LEKKER TOP 500
VERMELDING IN DE MICHELIN GIDS

JRE
JEUNES RESTAURATEURS

DAGJE UIT VERRE REIZEN EVENT 2018



Van een camperreis door Amerika tot een privéreis door Azië of een groepsreis door Afrika. De reisspecialisten tijdens dit event hebben alle plekken van de wereld gezien en kunnen jou uit eigen ervaring adviseren en de ideale reis op maat samenstellen. Je ontvangt een uitgebreide brochure met meer dan tweehonderd verre bestemmingen en bijpassende aanbieders. Elke dertig minuten worden er presentaties verzorgd door ervaren reisspecialisten. Rondreis in een camper door bijvoorbeeld Amerika, Australië of Nieuw-Zeeland? Er staat een echte Amerikaanse camper die je goed kunt bekijken!
27 & 28 oktober, Fokker Terminal op de Binckhorstlaan, Den Haag.
www.verrezeizen-event.nl

FILMPJE KIJKEN 5 WEDDINGS

Een Amerikaanse journaliste reist naar India voor een artikel over de kleurrijke diversiteit van trouwerijen in India. Er ontstaan problemen zodra Shania besluit om meer onderzoek te doen naar het leven van een Hijra, de transgender dansers die al eeuwenlang deel uitmaken van Indiase trouwerijen. Ze krijgt van de gemeente een agent toegewezen die ervoor moet zorgen dat het verhaal binnen de lijnen blijft.

5 WEDDINGS is nu te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN MARIANNE POWER



Wat gebeurt er als je de adviezen uit de vele zelfhulpboeken daadwerkelijk opvolgt? Marianne Power besluit een jaar lang elke maand te leven volgens een ander zelfhulpboek. Wat begint als een grappig experiment, wordt een serieus en ontroerend avontuur waarin Marianne antwoord zoekt op de vraag: wat bedoelen we nou eigenlijk met geluk? Want zelfhulp kan je leven wel veranderen, maar niet noodzakelijkerwijs ten goede. Een waargebeurd verhaal met veel Britse humor dat inspireert en je hardop laat lachen.

HELP ME! van MARIANNE POWER is nu te koop voor € 19,99



12 jaar

Vakmanschap,
enthousiasme en betrokkenheid

Brigitte Spaan en Kitty van Louvezijn werkten al jaren als schoonheidsspecialiste bij een drogisterij in Haarlem, toen zij de mogelijkheid kregen om de bestaande klanten over te nemen. Daar hoefden de dames niet lang over na te denken.

Schoonheidssalon Les Amies beleefde twaalf jaar geleden dan ook een gouden start. Anno 2018 is het nog steeds een plek waar persoonlijke aandacht centraal staat, betrokken en warm. Ervaar het zelf!

Les Amies biedt een zeer uitgebreid aanbod van huidverzorgende en ontspannende behandelingen voor zowel gezicht als lichaam, evenals massages. Ook voor het aanbrengen van een dag- of bruidsmake-up bent u hier aan het juiste adres.

Zoutsteen massage

“Helemaal nieuw en hot is de zoutsteenmassage”, vertelt Brigitte. “Hierbij word je eerst gemasseerd met warme zoutstenen, gevolgd door een pakking met Himalaya zout en warme olie. Dit zout staat bekend om de beschermende, zuiverende en genezende werking. De massage verlicht bovendien spierpijn en stimuleert de stofwisseling.”

Behandeling op maat

“Je kunt bij ons je eigen behandeling samenstellen. We werken met producten van verschillende merken, met ieder een eigen, unieke manier van behandelen. Door goed te luisteren naar onze cliënten kunnen we adviseren welke merken het beste passen bij hun wensen.”

Ontspanning én huidverbetering

“De meeste mensen komen vooral voor de ontspanning en willen even tot rust komen. Uiteraard hebben we ook huidverbeterende behandelingen, maar daarbij werken we niet of nauwelijks met apparatuur. We blijven bij de basis en daarmee bij onszelf.”



“Even genieten van een momentje voor jezelf”

Tip: In het voor- en najaar organiseert Les Amies workshops make-up met het hippe merk Pupa.

Les Amies
Schoonheidssalon

Eigenaresse: Brigitte Spaan en Kitty van Louvezijn
Kleine Houtweg 11 Haarlem | 023-5514395
lesamies@planet.nl | www.les-amies.nl



Bleck

1. Parker Horloge van Dresselberg, € 89,- www.dresselberg.nl
2. renewed hope in a jar renewing dew concentrate van philosophy, € 45,- www.iciparisxl.nl
3. Y Eau de Parfum van Yves Saint Laurent, vanaf € 75,- www.ysl.com
4. mark my eyes van Hema, € 4,- www.hema.nl
5. Clear Improvement Charcoal Honey Mask van Origins, € 31,- www.origins.com



& Wht

Hoezo een roodbruine herfst? Deze herfst gaan we gewoon clean in met zwart-wit producten die je badkamer omtoveren tot een strakke en frisse ruimte.

6. The Tides Wellness Energy Booster € 22,50 www.thetideswellness.com

7. Style and Finish Dry Shampoo van Previa, € 19,50 www.previa.pro

8. Tangle Free Brush Mini van Zenner, € 6,99 www.zenner.nl

9. ultrasoft face & body fan brush van be creative, € 27,95 www.iciparisxl.nl

10. Youthmud van GLAMGLOW, € 50,95 www.douglas.nl

BRUIST

Haarlem Bruist ligt iedere maand op minimaal 200 locaties. Het magazine wordt ook wisselend in verschillende wijken huis-aan-huis verspreid. Natuurlijk kun je het magazine ophalen bij een van onze adverteerders of online lezen op www.haarlembuist.nl. Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

HAARLEM

Restaurant Fris

Beebox

Amedee

Fantastisch Tassen

Albert Heijn Kruisweg

Carlton Square Hotel

Uitvaartverzorging Uitendaal

Hästens Store Haarlem

Stadsschouwburg & Philharmonie

Prins Heerlijk

Roos Zantkuyl -

Cambridge Weight Plan Consulent

Free-up

Zenpunt

Voor een ander geluid

Beauty Clinic

OVERVEEN

Natuurwinkel Overveen

HEEMSTEDE

The Vintagestore

SANTPOORT-NOORD

Frans Freijser



OOK OP JOUW LOCATIE?

Heb je een locatie met een balie, wachtruimte of leestafel, neem dan contact met ons op via: nl@nederlandbruist.nl. Dan kan het gratis magazine Haarlem Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

Ga naar www.haarlembuist.nl, meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.

Maryvonne Verkerke



Juul mailt me: “Hoe kan ik mijn gedachten stoppen? Mijn hoofd blijft maar malen, het lukt me niet om te stoppen met piekeren. Ik lig vaak ’s nachts wakker van het tobben. Ik heb ineens weinig energie en ben niet meer zo positief. Mijn werk begint er ook onder te leiden. Ik voel me gespannen, ongeconcentreerd en vermoeid.”

Juul vraagt of mindfulness haar kan helpen om haar klachten verminderen? Jazeker! Een mindfulnessstraining ondersteunt bij het anders leren omgaan met gedachten. Je stapt uit de automatische piloot en leert om meer aanwezig te zijn met je aandacht in de dag, in het hier en nu. Mindfulness geeft je handvatten voor het anders omgaan met onrust, stress, angst of pijn. Zo krijg je rust in je hoofd en rust in je lijf. Mindfulness wordt ook wel aandachtstraining genoemd. Je traint je hersenspierballen, zoals je in de sportschool de spierballen van je lichaam traint.

Mijn naam is Maryvonne Verkerke. Ik werk met veel plezier als mindfulnessstrainer, compassietrainer en ACT therapeut in mijn praktijk in Haarlem-Noord op locatie van Balans&Co. Je kunt een 4-weekse mindfulnessstraining volgen als kennismaking of een volledig 8-weeks mindfulnessprogramma.



Mindful Studio Haarlem
Marsmanplein 116C Haarlem
06-30773972
info@mindfulstudiohaarlem.nl
www.mindfulstudiohaarlem.nl

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP WWW.MINDFULSTUDIOHAARLEM.NL



BEAUTY
CLINIC
HAARLEM
VERKOOPT OOK
CADEAUBONNEN!

“DANKZIJ DE **HUISELIJKE**
SFEER VOELEN **KLANTEN**
ZICH **SNEL OP HUN GEMAK**”



Voor een mooie, *stralende huid*

Toen schoonheids-specialistes Romina ten Hoope en Danielle Pijnaker elkaar leerden kennen tijdens hun werk, was er meteen een persoonlijke klik. Ze deelden een droom, namelijk het realiseren van een eigen schoonheidssalon. Toen er een pand vrijkwam aan de Ramplaan, grepen ze hun kans en openden ze samen de deuren van Beauty Clinic Haarlem.

Ramplaan 50

Haarlem

06-57671671 (Romina)

06-22238966 (Danielle)

info@beautyclinichaarlem.nl

www.beautyclinichaarlem.nl

Bij Beauty Clinic Haarlem kun je terecht voor een breed scala aan behandelingen; van gezichtsbehandelingen en massages tot permanente make-up en Gel Lak. “Als je hier voor het eerst komt, raden we een ‘Meet us’ treatment aan. Dit is een kennismakingsbehandeling van een uur waarin je voor een klein prijsje kunt ervaren wat we allemaal te bieden hebben.”

FOCUS OP HUIDVERBETERING “We richten ons met name op huidverbetering en werken met innovatieve merken als DermaQuest en Comfort Zone (volledig ‘vegan’). Als het gaat om anti-aging kun je met bindweefselmassage, ofwel natuurlijke botox, uitstekende resultaten behalen. Microdermabrasie behoort ook tot de mogelijkheden, evenals fruitzuur peelings in verschillende intensiteiten. De dermaroller is ideaal om huidvernieuwing te stimuleren. Met de t-away kunnen we bovendien o.a. bloedblaasjes, pigmentvlekken en steelwratjes verwijderen.”

EEN SPREKEND GEZICHT “Verder zijn we gespecialiseerd in de behandeling van acne. Dit wordt over het algemeen grotendeels vergoed door de zorgverzekering.” Wil je niet alleen een mooie huid maar ook een sprekend gezicht? Dan is permanente make-up wellicht iets voor jou. “Middels microblading tekenen we flinterdunne haartjes tussen de eigen haren, waardoor de wenkbrauwen veel voller lijken. We kunnen ook een permanente eyeliner zetten.”

OOK VOOR ONTSPANNING Uiteraard kun je ook gewoon binnenlopen voor een ontspannende massage. “Voordat we aan de slag gaan, plannen we sowieso een intake, inclusief huidanalyse, waarin we bespreken wat je wensen zijn en eerlijk aangeven wat we al dan niet kunnen doen om je huid te doen stralen. Dankzij de huiselijke sfeer in onze salon voelen klanten zich hier gelukkig al snel op hun gemak.”

We kunnen het niet meer ontkennen: de winter komt eraan, sneller zelfs dan we het door hebben. De verwarming staat aan en de dekentjes en plaids zijn waarschijnlijk al van zolder gehaald om de kou te bestrijden. Nu alleen de tuin nog, want ook die moet klaar worden gemaakt voor als het de komende maanden weer flink kan gaan vriezen...

Laat de *winter* maar komen...

Wat er allemaal gedaan moet worden om je tuin winterklaar te krijgen, verschilt natuurlijk per tuin. Maar met deze tips kom je ongetwijfeld een heel eind, mocht je (nog) niet zo goed weten waar te beginnen.

Tip 1

Bescherm je niet-winterharde planten tegen de ergste kou en vorst. Bijvoorbeeld met noppenfolie, vliesdoek of een rietmat. Niet alleen de vaste planten, maar ook de planten in potten die je niet naar binnen kunt halen. Kunnen ze wel naar binnen, dan heeft dat uiteraard de voorkeur.

Tip 2

Sluit de waterleidingen in je tuin op tijd af. Zolang het nog niet vriest, is dat natuurlijk niet nodig en kun je de buitenkraan gewoon nog gebruiken. Maar niets zo vervelend als wateroverlast door kapot gevoren leidingen. Draai ook lege potten, gieters of emmers in de tuin om, zodat er geen water in blijft staan. Zo voorkom je dat ze kapot vriezen.





ter

Tip 3

Heb je een vijver in je tuin, zorg dan voor een onderwaterpompje. Dit voorkomt dat je vijver dichtvriest. Natuurlijk kun je er ook eigenhandig voor zorgen dat er continu een wak openblijft, maar dat is wel meer werk en je moet het natuurlijk niet vergeten, helemaal niet als er vissen in de vijver zwemmen.

Tip 4

Haal de eenjarige planten weg uit je borders. Verstandig is om dit nog voor de eerste nachtvorst te doen, zodat ze niet kunnen gaan rotten. Eventueel kun je de lege plekken nu opvullen met voorjaarsbollen.

5 TIPS OM JE TUIN WINTERKLAAR TE MAKEN

Tip 5

Maai het gras zolang het nog groeit, maar niet te kort! Verwijder ook afgefallen bladeren van het gazon om het zo gezond mogelijk te houden. Deze bladeren hoeven overigens niet in de GFT-bak, je kunt er namelijk wél je planten mee bedekken als natuurlijke bescherming tegen de vorst.

Heeft u ook wel eens last van boorangst?

Makkelijk en flexibel ophangstelsysteem

Je hebt alles opnieuw geschilderd en je muren laten stuken. Hartstikke mooi maar nog wel een beetje kaal. De foto's en schilderijen moeten weer aan de muur. Dat betekent gaten boren! Je moet er niet aan denken. Geen nood als dealer van STAS schilderij ophangsystemen heeft Capricorn Lijsten verschillende stijlvolle en geraffineerde oplossingen waarbij, eenmaal aangebracht, je nooit meer in de muren hoeft te boren.

Aan een schilderij ophang systeem kun je alle ingelijste afbeeldingen, schilderijen maar ook voorwerpen, borden of panelen ophangen die je gemakkelijk kan verhangen zonder meer te hoeven boren. Naast het gemak van het ophangen vormen de rails ook een geraffineerde overgang tussen plafond en muur. Des gewenst kunnen bepaalde typen rails ook geleverd worden met fraaie armaturen en diverse spots om kunstwerken optimaal te belichten.

In de winkel zijn diverse voorbeelden van ophangrails en schilderijverlichting te zien waar Ron en Trudy je graag alles over vertellen. De ophangrails zijn makkelijk zelf aan te brengen maar wil je liever de rails op een vakkundige manier bij je aan laten brengen, dan komt Ron daar ook graag voor langs.



TIP
BIJ CAPRICORN
LIJSTEN KUN JE
GRATIS PARKEREN
VOOR DE DEUR.



Capricorn Lijsten
Nieuweweg 57 - 2132 CL Hoofddorp

Nieuweweg 57 | Hoofddorp | **023-5626662**

info@capricornlijsten.nl | **www.capricornlijsten.nl**



BEWUST IN BEWEGING

Kijkend naar de zorg- en welzijnssector; als werker kun je vandaag de dag in deze sector behoorlijk wat stress ervaren. Er is sprake van een hoge werkdruk, wat een belastend effect heeft op de werrelatie tussen werker en zorgnemer. Terwijl een werrelatie juist voor 90% bijdraagt aan het resultaat van een zorgtraject!

Na ruime ervaring binnen het zorgveld richt ik mij naast het geven van coaching en therapie nu tevens op het overbrengen van kennis en vaardigheden voor medewerkers. De interactieve en praktisch gerichte training 'Sterk in je Werk' biedt verbreding in kennis en kunde.

De leidraad van de training is gebaseerd op de KOT (korte oplossingsgerichte therapie). De oplossingsgerichte methodiek wordt gezien als een van de best uitgewerkte methodische vertalingen van de empowerment gedachte. Werkhouding en aansluiting staan hierbij centraal. Een kwalitatief sterk opgebouwde training blijkt op termijn niet toereikend. Opgedane kennis kan na enige tijd verwateren. Het rendement van een training wordt voor het overgrote deel bepaald door de borging in de praktijk.

Wilt u meer weten dan kunt u contact opnemen via onderstaande gegevens.

SENSE power is in een nieuw jasje gestoken. De groene bloem heeft plaats gemaakt voor een kleurige lotusbloem. De bloem symboliseert diversiteit, kracht en groei. Naast het nieuwe jasje is er in het aanbod een trainingsprogramma gericht op medewerkers bijgekomen.



SENSE POWER
Training & Coaching

Mijn naam is Annemiek, vanuit mijn praktijk en op locatie ben ik werkzaam als trainer, coach en psychosociaal therapeut.
Centrum aan het Spaarne | Spaarne 112 Haarlem | 06-41843332
info@sensepower.nl | www.sensepower.nl

OP ZATERDAG
6 OKTOBER IS
ER VAN ALLES
TE ZIEN EN TE
BELEVEN!

diverse workshops,
3D, VR/AR, circulair,
meubels maken,
mini wind energie,
haarlemse dj school
en nog veel meer

ook André Kuipers is
aanwezig!

MAAK OPEN 2018
12:00-17:00

locatie: Oudeweg 91-95 Haarlem



André Kuipers is ambassadeur van
het Weekend van de Wetenschap!



EXPERIMENTEREN

HERGEBRUIK

WORKSHOPS

MAAK HET MEE!

DESIGN

OPEN DAG

ERVAREN

MAAK

2018
3E EDITIE

Open

3D PRINTEN

GEMAAKT IN
HAARLEM

ENIPRE GRATIS
www.maaKopen.nl

6 OKTOBER 2018
12.00-17.00

OUDEWEG 91-95
HAARLEM

WW
WEEKEND VAN DE
WETENSCHAP

Een wijdverspreid misverstand is dat de ouder die het kind heeft erkend, ook automatisch het gezag heeft verkregen.

Gezamenlijk ouderlijk gezag

buiten het huwelijk of een geregistreerd partnerschap

Ouders die niet met elkaar getrouwd zijn of niet een geregistreerd partnerschap met elkaar zijn aangegaan, moeten een extra handeling verrichten om het gezag voor de andere ouder te regelen. Dit in tegenstelling tot ouders die met elkaar getrouwd zijn of een geregistreerd partnerschap met elkaar zijn aangegaan.

Kinderen die binnen deze relatie worden geboren, staan automatisch onder het gezag van beide ouders.

Na echtscheiding of ontbinding van het geregistreerd partnerschap loopt het gezamenlijk ouderlijk gezag door.

Ouders die niet met elkaar getrouwd zijn of niet een geregistreerd partnerschap met elkaar aan zijn gegaan, kunnen via <https://www.rechtspraak.nl/Uw-Situatie/gezag> het gezamenlijk ouderlijk gezag aanvragen. Ouders kunnen dit alleen samen aanvragen.

Indien de ouder zonder gezag geen medewerking krijgt van de andere ouder, dan kan deze ouder het gezag alleen nog maar verkrijgen door middel van een rechterlijke uitspraak. Deze ouder zal zich moeten wenden tot een familierecht advocaat, die namens hem een verzoekschrift kan indienen bij de rechtbank. In de meeste gevallen wordt het verzoek toegewezen.

**HEB JE VRAGEN HIEROVER?
STUUR MIJ GERUST EEN EMAIL.**



Krim
ADVOCaat
& MEDIATOR

Kick Smitweg 2 Haarlem
023-5737081
info@krimadvocaten.nl
www.krimadvocaten.nl

Hoofd *op pootjes*

Heb je het vaak zo druk, dat je het gevoel krijgt alleen nog een hoofd op pootjes te zijn? Of dat er voortdurend een konijn in je brein rondspringt dat je 's nachts uit je slaap houdt? Zou je af en toe weleens wat rust willen? Dan zou Zen meditatie iets voor jou kunnen zijn.

Mediteren is niet moeilijk en veel heb je er niet voor nodig: een kussentje, een bankje of een stoel en een rustige plek. Daar zit je dan; alert, met een rechte rug en zo ontspannen mogelijk. Door je alleen te concentreren op je lichaam, komt er ruimte in je hoofd, zodat je je indrukken en emoties kunt verwerken.

In het begin kost het je de nodige inspanning. Maar juist door die inspanning kom je tot optimale ontspanning die zich doorzet in de rest van je leven.

Om het positieve effect van zenmeditatie te ervaren moet je het met regelmaat doen. En daar zit 'm nou net de uitdaging.

Om het makkelijker te maken mediteren we daarom bij ZenPunt samen. In kleine groepen en onder deskundige begeleiding.

Zo leer je mindfulness integreren in je dagelijks leven en dat biedt je de kans om elke dag een moment van rust te hebben.

Als jij verlost wilt worden van dat konijn in je brein of niet langer een hoofd op pootjes wilt zijn, kom dan eens langs bij ZenPunt in hartje Haarlem.



Nieuwe Gracht 86 Haarlem | 06-48475451
info@zenpunt.nl | www.zenpunt.nl

Ga je voor meer volume, verlenging of een totaal nieuwe look? Dan ben je bij Pamela Wolfsen aan het goede adres. **Refresh Make up & Hair** werkt alleen met de beste hairextensions merken.

Hairextensions

van Refresh Make up & Hair



“Het specialisme van refresh Make up & Hair is en blijft het zetten van hairextensions. Hiermee kun je meer volume en meer lengte creëren. Ik werk met de beste merken, in verschillende prijklassen.

Sinds kort heb ik een nieuw merk, Double True. Bijzonder is dat hun extensions beschikken over een zogenaamd ‘natural end’, waardoor je maar weinig bij hoeft te snijden om het zo mooi en zo natuurlijk mogelijk te laten vallen. Daarmee zijn ze zeer geschikt voor dames met wat fijner haar.”

TIP!
VOOR **HAIREXTENSIONS**
KUN JE OOK EEN
ABONNEMENT AFSLUITEN.



REFRESH
MAKE UP & HAIR

(gevestigd in Hairlounge Hoofddorp)

Kruisweg 947 Hoofddorp

06-23881457

info@refreshhairsalon.nl

www.refreshhairsalon.nl

Nederland Bruist zoekt vanaf 2019 *franchisenemers*

Met 33 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België én op Ibiza. **Onze doelstelling** is om meer steden te laten bruisen en te groeien naar 50 maandelijks edities. Daarom heeft Bruist met 12,5 jaar ervaring op zak een vernieuwd **franchiseconcept** opgezet.

Vanaf 2019 zijn wij op zoek naar succesvolle **fulltime topverkopers** met ervaring, die er al jaren van dromen om een eigen onderneming op te zetten.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie en cv naar franchise@nederlandbruist.nl of bel met Lea Bossers 06 34590974



The image shows two light-colored ceramic bowls filled with penne pasta. The pasta is mixed with fresh cherry tomatoes, green basil leaves, and a dusting of white cheese. The bowls are set on a light-colored surface, possibly a table. In the top right corner, there is a small white bowl containing a white substance, likely a sauce or dressing.

Willem&Drees

**2 maaltijden
in 20 min
op tafel!**

Lekker & duurzaam eten was nog nooit zó makkelijk!

✓ **BIOLOGISCH**

✓ **DIRECT VAN DE BOER**

✓ **VAN HET SEIZOEN**

Wij snijden en schillen, zo staat jouw maaltijd in 20 minuten op tafel. De nieuwe Slim&Simpel box is gevuld met biologische ingrediënten voor twee maaltijden waarvan één met vlees of vis en één vegetarisch.

Je kunt de box naar smaak aanvullen met producten en nu ook met losse maaltijden. Een salade voordat je gaat hardlopen, een rijk gevulde soep voor na de zwemles of één van de favorieten van onze topchef Diana omdat die gewoon súper lekker zijn. De Slim&Simpel box is al verkrijgbaar vanaf €30,-.

Nu 10 euro korting op je 1e box:

kortingscode:

haarlem18



"Leer in zes weken moeiteloos en efficiënt zwemmen. Extra gezond voor schouders, nek en rug!"

Zwemcursussen voor volwassenen volgens de Shaw Methode

SCHRIJF JE NU IN VOOR

★ Vlinderslag ★ Borstcrawl Level 2 ★ Borstcrawl basis ★ Learn-to-Swim / Schoolslag

~ 085 877 15 05 ~ Haarlem, Amsterdam, Utrecht ~ WWW.SWIMINBALANCE.NL ~

Nu ook in
Sportplaza
Heemstede!
MAX. 8 PERS
PER GROEP

MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor **de nieuwsbrief**
op **www.nederlandbruist.nl**



Een korreltje zout...

In een overvol leven waar je op van alles moet letten, kan het plezier makkelijk uit je alledaagse wereld wegglijden.

Je bent zo je best aan het doen om alle ballen in de lucht te houden dat je van hot naar her rent en vergeet dat er ook tijd mag zijn om te ontspannen. Wat gebeurt er met en in jou als je zo gestrest bent?

Als je constant heel druk bezig bent, krijgt je hoofd teveel te verwerken. Je brein geeft vervolgens die gestreste signalen door aan je lichaam. Voor je het weet, raken je hoofd en lichaam uitgeput. Je komt vast te zitten in een bepaalde manier van denken en doen. Vaak lukt het niet eens meer om aan andere mogelijkheden te denken. Soms kun je heel star worden in je denken - omdat je zo'n strak schema hebt- en zal je lichaam op een gegeven moment ook gaan reageren door stram en stijf te worden.

Neem het leven dan met een korreltje zout. Maak lol. Dansen kan helpen. Yoga ook. Kijken naar een heerlijke komedie. Luister naar vrolijke muziek en LACH! Begin gewoon heel klein met een glimlach op straat naar mensen die je tegenkomt. Trek een mondhoek omhoog, zeg goedendag. Je mag doen alsof.

Loop je vast, dan kunnen we samen kijken hoe je jouw 'plezier' terug kunt krijgen. De Praktijk voor Spirituele Psychologie ondersteunt jou om in je kracht te komen.

PRAKTIJK VOOR SPIRITUELE PSYCHOLOGIE

Zijlweg 301 Haarlem | 06-23318056 | louise@louisetuijt.nl | www.louisetuijt.nl



LOUISE TUIJT-SNIPPE
SPIRITUELE COACHING
BEWUSTWORDEN



Beleef oktober
in het theater!

Beleef de maand oktober in het theater! Laat je meevoeren door de romantische chansons van Herman van Veen, ontdek samen met Angela Schijf de klassieke muziek van Vivaldi en laat je verbazen door de acrobaten van Flip FabriQue uit Canada.

www.theater-haarlem.nl

**Stadsschouwburg &
Philharmonie Haarlem**

Herman van Veen

wo 10 & do 11 okt | Philharmonie

Een wonderlijke combinatie van romantische chansons, poëzie en clowneske slapstick, afgewisseld met persoonlijke anekdotes en wijsheden.



Nederlands Kamerorkest

vr 5 okt | 20.15 | Philharmonie

De Franse pianist Alexandre Kantorow schittert aan het firmament als één van de meest veelbelovende jonge musici van onze tijd.



De Krijtkring (10+)

5 t/m 7 okt | Stadsschouwburg

Een familievoorstelling met de adem van een rockconcert. Spanning, humor en ontroering wisselen elkaar in razend tempo af in Brechts meesterwerk 'De Kaukasische Krijtkring'.



Opera Tosca

do 18 okt | 20.15u | Stadsschouwburg

Liefde, corruptie, chantage, wraak en moord. De Staatsopera van Tatarstan brengt Puccini's huiveringwekkende opera Tosca.



Sanne Wallis de Vries

vr 19 okt | 20.15u | Stadsschouwburg

Sanne Wallis de Vries vraagt zich in 'GUT' met frisse tegenzin af hoe te leven en waar toe. Een verfijnde balans tussen diepgang en gekte.



4 jaargetijden (6+)

di 23 okt | 14.30u | Stadsschouwburg

Ontdek samen met Angela Schijf een hoogtepunt uit de klassieke muziek: 'De Vier Jaargetijden' van Antonio Vivaldi.



Flip FabriQue (Canada)

wo 24 okt | 20.15u | Stadsschouwburg

De jongste loot aan de Canadeze circus-boom is Flip FabriQue, dat je een mix van acrobatiek, jongleerwerk, hoepelacts, livemuziek en humor voorschotelt.



Van de Koele Meren des Doods

di 30 okt | 20.15u | Stadsschouwburg

Een meeslepend en tijdloos verhaal gespeeld door een geweldige cast. Een Nederlandse literaire klassieker.



Ontdekkend
opgroeien in
de villa van

Prins Heerlijk

Naschoolse opvang met dieren. Jouw warme tweede thuis. Bij Prins Heerlijk gaan we niet alleen maar sporten of spelletjes doen. Nee, wij gaan zoveel verschillende dingen doen, zodat jij jouw talenten kunt ontdekken (Reggio Emilia).

Hou je van dieren en in de tuin met planten bezig zijn, van schilderen en pottenbakken of toch iets moderner zoals ontwerpen en 3D-printen? Wij houden niet alleen van gezond eten en zorgen dat jij zo gezond mogelijk bent, maar zorgen ook dat jij het zelf kunt maken. Dit jaar komt ons tweede kookboek uit en alle kinderen komen er in te staan.

Wij houden van muziek en van dansen en hebben lekker de ruimte in de mooie monumentale villa. Wij gaan op avontuur naar strand en musea en leven ons uit in het park en onze mooie tuin.



PRIMEURSHOP BOL VERS VOOR U!

*Van vers fruit tot
complete maaltijden,
warm aan huis bezorgd!*



Hagelingerweg 1, 2071 CA Santpoort
Tel: (023) 537 83 25, www.primeurshopbol.nl

Maak kans op een:



gelimiteerde zeefdruk

van Renée de Vries.
Papiermaat 85 x 75 cm.

t.w.v.

€ 185,-



Capricorn Lijsten

Nieuweweg 57 - 2132 CL Hoofddorp

023-5626662

info@capricornlijsten.nl | www.capricornlijsten.nl

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

lijsten	houtsnode
museumglas	gravure
zeefdruk	lijsthoek
schilderij	verstek

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

Je moet horen om te kunnen verstaan

Hoorbegrip voor vrije keus, uw goede keus.

Maatwerk in UW oor.

Specialist in de kleinste hoortoestellen



Hoor begrip
Haarlem &
Haarlemmermeer

Kenastraat 8 H, 2011 MX Haarlem

Bernadottestraat 169, 2131 SV Hoofddorp

Tel. 023-557 80 90 Winkelcentrum PAX

info@hoorbegrip.nl www.hoorbegrip.nl

