

HAARLEM HAARLEMMERMEER  
EO



FEBRUARI 2019 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

# BRUIST

*Liefde* is...

's-Hertogenbosch  
bruist!



# *Natuurlijk*

“COSMETISCHE  
INGREPEN  
ZIJN GEEN  
WONDERMIDDEL”



# nog mooier

Eric P. de Weerdt werkte 25 jaar lang met veel plezier als huisarts. Drie jaar geleden besloot hij om zijn oude professe als cosmetisch arts weer op te pakken. Hij sloot zich aan bij **TheBodyManager**, een jonge en dynamische schoonheidssalon in IJmuiden. Hier verzorgt hij verschillende specialistische en cosmetische behandelingen, o.a. CACI, botox, fillers en PlexR.

“Ik vind het belangrijk om voor iedereen de tijd te nemen”, vertelt Eric. “Hier ben je geen nummer, maar word je gezien als persoon. Je krijgt van te voren alle informatie die je nodig hebt en heb je nog vragen na de behandeling, dan worden die beantwoord in het nagesprek.”

## FACELIFT ZONDER MES

“We zijn een van de slechts 4 plekken in Nederland die de CACI behandeling aanbieden. Dit is de enige techniek waarmee de productie van collageen wordt gestimuleerd, zonder dat de huid eerst wordt

beschadigd.

Daarnaast worden je gezichtsspieren intensief getraind. Voor een optimaal resultaat moet je minimaal acht behandelingen ondergaan. Dan is je huid weer een stuk steviger en strakker.”

## PLEXR SOFT SURGERY

Het nieuwste van het nieuwste is PlexR Soft Surgery. “Met een speciaal apparaat verdamp je eigenlijk alles wat op de bovenste huidlaag ligt - denk aan moedervlekken, wratjes en acnelittekens - zonder daarbij littekens achter te laten. Het wordt het meest gebruikt voor een ooglidcorrectie zonder snijden. In slechts een uur ben je van je hangende oogleden af.”

## REALISTISCHE VERWACHTINGEN

“Ik kies bewust voor innovatieve technieken waar je de huid zo min mogelijk mee beschadigt. Ik probeer daarbij zo realistische mogelijke verwachtingen te kweken over wat ik kan bewerkstelligen. Cosmetische behandelingen zijn geen wondermiddel, het beste resultaat heb je als je ook inwendig goed voor jezelf zorgt. De huisarts in mij kan het niet nalaten daar op te wijzen!”

## Cosmetisch arts

**Eric P. de Weerd**

Zeewijkplein 33 IJmuiden

**06-48774261**

infodeweerd@gmail.com

**www.thebodymanager.com**



**GOED OM  
TE WETEN**

Eric werkt ook vanuit  
andere locaties in  
Zandvoort, Amsterdam,  
Beverwijk en Uden.



6

win



10



24

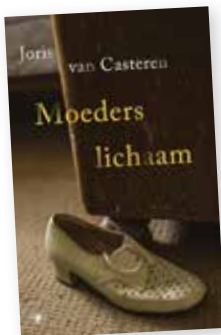
# Inhoud



12



18



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** Nederland Bruist - Annemiek Jansen

**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout

**FOTOGRAFIE BZ** Miranda de Koning-Schiering

**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

**ACQUISITIE** René Moes, 06-19629221

## CONTACT HAARLEM BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340, nl@nederlandbruist.nl

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

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. ©2019 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, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Februari, de maand van de liefde. De maand van Valentijnsdag, die ene dag waarop je jouw grote (geheime) liefde nog even extra mag verwennen. Maar liefde is zoveel meer dan elkaar cadeautjes geven. Het is samen plezier maken, het is altijd in elkaars gedachten zijn, het is grenzeloos... Liefde is van alles wat, reden genoeg om je hierover verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer te vertellen.

## *Bruisende* **lezer,**

Maar februari heeft nog veel meer te bieden dan alleen de liefde. Het is weliswaar nog steeds winter en buiten kan het nog vriezen dat het kraakt, maar toch lonken we alweer een beetje richting de lente. De dagen worden weer langer en dat maakt dat we ook weer vaker de deur uit willen in plaats van het winterse cocoonen voor de verwarming of haard. Misschien wel met die ene grote liefde, om toch nog even op dat thema terug te komen.

Bij ons op de redactie kriebelt het in ieder geval steeds meer, net als bij al de ondernemers die we weer speciaal voor jou hebben geïnterviewd. Neem bijvoorbeeld ondernemers als Marjolein Schultheiss en Van Wassenaer Wytema Advocaten. Zij geven je maar al te graag een kijkje in hun keuken. Kijk je met ons mee?

Veel leesplezier en geniet van de liefde.

**René Moes**



Liefde is emotie, een gevoel van verbintenis, onvoorwaardelijk vertrouwen, samen genieten van de leuke dingen in het leven, eten bij kaarslicht, sterren kijken, samen een traantje wegpinken bij verdrietige momenten en toekomstplannen maken.

# Liefde

... **GRENZELOOS** Liefde kent geen grenzen. Dankzij de moderne technologieën van tegenwoordig ben je altijd met elkaar verbonden. Het was nog nooit zo makkelijk om een relatie met je lief aan de andere kant van de wereld in stand te houden. Al is het natuurlijk leuker om gewoon lekker samen te zijn.

... **DE HELE NACHT BLIJVEN DANSEN** Samen de nacht doorbrengen op de dansvloer, genietend van elkaars energie. Nieuwe en oude liefdes bloeien op tussen het geroezemoes, de harde muziek, mooie mensen en lekkere drankjes.

... **EEN GEZELLIG AVONDJE THUIS** Als je verliefd bent, heb je genoeg aan elkaar. Jullie hebben niets of niemand nodig. Een avondje gezellig thuis met zijn tweeën is in dit geval zeker geen straf. Heerlijk een filmpje kijken op de bank, samen badderen om vervolgens een paar uur later verliefd in elkaars armen in slaap te vallen.





# is ...



**... ELKAAR CADEAUTJES GEVEN** Niets is zo leuk als elkaar verrassen met een kleinigheidje. Gewoon om te laten weten dat je iemand lief vindt. Een kaartje met mooie woorden, een cadeautje dat symbool staat voor jullie grote droom, zijn lievelingsgeurtje, haar favoriete bloemen. Het is altijd leuk om iets te krijgen én te geven.

**... ELKAAR OM DE HALS VLIEGEN** Heb je elkaar even moeten missen, of ben je gewoon heel blij om je liefje na een werkdag weer te zien? Vlieg je partner dan eens om de hals. Dat geeft een warm en veilig gevoel.

**... PLEZIER MAKEN** Mensen worden gelukkiger als ze leuke dingen doen. Verliefdheid in combinatie met plezier maken, betekent dat je dolgelukkig bent.

**LIEFDE IS...**  
VAN ALLES EN  
NOG WAT

**... ALTIJD IN ELKAARS GEDACHTEN** Mooie herinneringen, foto's, mailtjes en lieve berichtjes maken dat je aan elkaar denkt. Gewoon even aan elkaar denken, met een lach op je gezicht.

# Gezond worden, zijn

We willen allemaal graag gezond oud worden en nog heel lang genieten van het leven. Daarom is het belangrijk om hier preventief aan te werken. Dat gaat niet vanzelf, want we krijgen o.a. tegenwoordig door de voedingsindustrie veel ongezonde voeding tot ons. Helen Michaëlis van Personal Touch Nederland helpt mensen echter om bewuster met de gezondheid om te gaan.

Naast haar succesvolle praktijk in Nieuw-Vennep, Personal Touch Therapeut Helen Michaëlis, waarin zij zich richt op behandeling van allerlei klachten, is zij ook actief op het gebied van de preventieve zorg. Immers als we lang gezond willen blijven en daarmee genieten van het leven en het gezin, is dit van cruciaal belang.

Vaak beginnen we daar pas aan te denken als we ouder zijn en er allerlei klachten ontstaan. En dat is jammer omdat er dan al vaak onherstelbare schade is ontstaan. Door het Gezondheidspakket werk je preventief aan je gezondheid, maar helpt het vaak ook om bestaande klachten op te lossen.





# en blijven

## Het Gezondheidspakket van Personal Touch Nederland omvat:

**Fysische vaattherapie:** Deze therapie zorgt voor 50% sneller herstel van het zelf herstellend vermogen van je lichaam. Door middel van een speciale mat worden binnen twee minuten de microvaten gestimuleerd en gaat de bloedsomloop sneller lopen. Meer zuurstof en een versnelde afvoer van afvalstoffen zijn het resultaat.

**Bijzonder gezond water:** Door middel van een apparaat blijven belangrijke mineralen in het water behouden. Dit water is GMO-vrij, boordevol zuurstof én alkalisch.

**Aanvullende voeding:** Er wordt bekeken welke voedingsstoffen jij tekortkomt en hoe deze aan te vullen.

Personal Touch Therapeut Helen Michaëlis bespreekt graag in een persoonlijk gesprek hoe zij je kan helpen om preventief te werken aan je gezondheid. Maar ook hoe zij je eventueel kan helpen bij bepaalde klachten.

**Personal Touch Nederland** is een franchiseorganisatie en altijd op zoek naar therapeuten die zich willen aansluiten.



"WERK PREVENTIEF  
AAN JE GEZONDHEID"

 **Personal  
Touch**

*Therapeut Helen Michaëlis*

Kreilerhof 41 Nieuw-Vennep  
023-2100157

info@personaltouchnederland.nl  
**www.personaltouchnederland.nl**



### FIT EN ONTSPANNEND

Renviden lanceert dit jaar drie innovatieve producten op basis van een full spectrum CBD-olie. CBD, ofwel cannabidiol, helpt gebruikers bij onder andere huidproblemen, angststoornissen, stress en slaapproblemen en werkt als ontstekingsremmer. Ga fit en ontspannen het nieuwe jaar in met de producten van Renviden!  
**€ 19,95 te koop via de website [www.renviden.nl](http://www.renviden.nl)**

### GLINSTEREND WATER

evian® en ontwerper Bjorn van den Berg hebben hun krachten gebundeld en samen een exclusieve collectie evian® limited edition flessen gecreëerd voor de Nederlandse markt. De collectie is een juweel op iedere gedekte tafel, maar heel erg limited, dus houd de website in de gaten om een fles te bemachtigen!

**De fles heeft een waarde van € 495,- [www.evian.com](http://www.evian.com)**



### LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Deze winter presenteert Xsensible een stijlvolle collectie Stretchwalkers.

De Stretchwalkers zorgen voor een perfecte demping en ultieme grip om zo de beste loopervaring te beleven!  
[www.xsensible.com](http://www.xsensible.com)



Wil jij kans maken op één van de modellen uit de wintercollectie?

Like dan 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 Xsensible naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

win

Lifes

### EYECATCHER IN HUIS

In 2019 toe aan een nieuwe eyecatcher in je huis? Check dan eens de schilderijen van Grace Spiegel! Spiegel maakt dromerige portretten van Aziatische vrouwen waarbij zij zich laat inspireren door oriëntaals antiek, Chinese stoffen en aardse kleuren.

**Werken zijn te koop vanaf € 350,- via de website [www.gracespiegel.com](http://www.gracespiegel.com)**



### HEALTHY START

Biologisch voedingsmerk Lima heeft twee nieuwe lactosevrije dranken op basis van amandel. De Lima Amandel Drink Ongezoet en de Lima Haver Drink Ammand passen perfect binnen een evenwichtig dagelijks voedingspatroon en sluiten dus mooi aan bij een gezonde start van het nieuwe jaar! Onder andere te gebruiken in een heerlijk ontbijt of door de koffie.

Prijs vanaf € 2,59 te koop via natuurvoedingswinkels  
[www.limafood.com](http://www.limafood.com)

# tyle trends,

die je moet proberen  
 in het nieuwe jaar!



### KUNSTIGE SCHOENEN

Hans Kleinjan, Maikel Kleinjan en Roderik Faasen vormen samen kunstenaarstrio AAA. Hun AAA Gallery is een vrijplaats voor creatieve zielen en een broedplaats voor samenwerkingen. Zo kwam ook de Mascolori collab tot stand. Op de Mascolori schoenen is het beeld van hun schilderij 'Everything in the cloud' te zien, gebaseerd op een fantasierijke wereld.

Prijs vanaf € 249,-  
 te koop via [www.mascolori.nl/aaa-fresh-12734](http://www.mascolori.nl/aaa-fresh-12734)

# Ontdek je eigen kracht!

Marjolein Schultheiss heeft met veel plezier in de zorg gewerkt. Eerst als fysiotherapeut en later als indicatiesteller bij het CIZ. In de loop der tijd groeide ze steeds meer toe naar een zelfstandige onderneming waarin zij mensen vanuit haar visie, vaardigheden en mens-zijn mag en kan ondersteunen. Sinds enkele jaren begeleidt en ondersteunt ze als Life Coach cliënten met uiteenlopende levensvragen vanuit haar eigen praktijk in Haarlem.

“Het is de bedoeling dat jij aangeeft wat je vraag is en waar je naar toe wilt werken”, vertelt Marjolein. Jij vormt altijd het uitgangspunt en wij werken samen aan de doelen die jij wilt realiseren.”

## WAT DOET EEN LIFE COACH?

“Als Life Coach is het de kunst om de juiste vragen te stellen. Wat kun je, wat wil je en wie ben je? Wat zijn jouw werkelijke behoeften en verlangens? In mijn praktijk kom ik veel mensen tegen die vastzitten in een bepaald patroon.

Vaak zijn er belemmerende overtuigingen die ervoor zorgen dat je iets niet durft of waardoor je denkt dat je iets niet kunt. Daardoor ga je bepaalde situaties vermijden. De oorzaak ligt soms in het verleden maar als Life Coach focus je op wat er speelt in het heden, met het oog op de toekomst.”

## WERKEN AAN BEWUSTWORDING

“Coaching gaat over gevoelens en emoties die je ervaart. Met behulp van oefeningen help ik je om dichterbij je gevoelens te komen. Door je bewust te worden van gedrags- en gedachtepatronen, kun je veranderingen realiseren. Daardoor krijg je weer grip op je eigen leven. Het overbrengen van kennis speelt hierbij ook een rol; als je snapt hoe het brein werkt, hoef je niet in de war te raken van je eigen reacties in specifieke situaties. Dat geeft rust.”

## EEN KEUZE

“Het vraagt moed om de confrontatie met jezelf aan te gaan en bewust de keuze te maken om op basis van nieuwe inzichten een andere weg te bewandelen, een weg die leidt naar Ruimte en Rust in je hoofd. Coachen biedt je daarvoor de juiste handvaten.”



DURF JIJ DE  
**CONFRONTATIE**  
MET **JEZELF**  
AAN TE GAAN?



**SLACHTOFFERS  
MOETEN ZICH  
GEHOORD  
VOELEN**

**Met hart**



Toen Geertruid van Wassenaer en Evert Wytéma - ervaren advocaten met inmiddels meer dan 30 jaar ervaring - elkaar leerden kennen op hun werk, een letselschadekantoor in Amsterdam, hadden zij meteen een klik. In 2014 bundelden zij hun krachten en openden zij hun eigen letselschade praktijk in Haarlem.

Geertruid was als kind getuige van een vreselijk ongeluk. "Dit heeft diepe indruk op mij gemaakt", vertelt zij bewogen. Het heeft er mede voor gezorgd dat zij zich al snel in haar loopbaan specialiseerde in rechtshulp aan slachtoffers en nabestaanden van ongevallen en medische fouten.

### Hulp op maat

"Als letselschade advocaat ben je in staat daadwerkelijk iets te doen als er iets gebeurt. Wij kunnen je je leven niet teruggeven, maar we zijn wel in staat hulptroepen in te schakelen, die specifiek op jou afgestemde begeleiding en ondersteuning kunnen bieden. Samen met jou maken we ons er hard voor om een schadevergoeding te realiseren. Daarbij moet je niet alleen denken aan geld. We bekijken wat voor voorzieningen je nodig hebt om weer overeind te krabbelen. Dat regelen we zoveel mogelijk in goed overleg met de aansprakelijke partij, vaak verzekeraars. De gang naar de rechter proberen we als het even kan te voorkomen."

### De best mogelijke oplossing

"We komen de nodige ellende tegen. Zeker als kinderen ernstig letsel oplopen, raakt het ons diep. We zijn echter altijd even gemotiveerd om er het beste uit te halen. Ons credo is niet voor niets een gevleugelde uitspraak van Maarten Luther: "Als morgen de wereld vergaat, plant ik vandaag mijn appelboom". Voor veel slachtoffers is letterlijk de wereld vergaan, maar er is dikwijls verbetering mogelijk. Het minste wat we kunnen doen, is de financiële zorgen wegnemen."

# voor de mens



Kleine Houtweg 113 Haarlem

**023-8200690**

info@vanww.nl | **www.vanww.nl**

### Bevlogenheid

"Tijdens ons gesprek komt duidelijk de bevlogenheid van Geertruid tot uitdrukking. Ik wil me met hart en ziel inzetten voor mijn klanten. Het is heel fijn om op deze manier iets voor mensen met letselschade te kunnen betekenen!"





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.



**Liefde** maakt van een huis een thuis.

Vrijdag 15 februari is het **Warmetruiendag**. Het idee is simpel: Geef aandacht aan klimaatverandering door de verwarming lager te zetten en een warme trui aan te trekken.

Gemiddeld worden mensen 7 keer **verliefd** voordat ze gaan trouwen.

17 februari is het 'Doe Vriendelijk Dag'. Wees vandaag een keer extra **aardig** voor je medemens. Groet de buurman! Neem taart mee voor je collega's! Van alles is mogelijk...

**Volg je hart**, want dat klopt!

Romantisch zijn bestaat voor het grootste deel uit aandacht, liefde en **qualitytime** voor elkaar.

Als twee lovers elkaar in de ogen staren, gaat hun **hart** in hetzelfde ritme kloppen. Je moet het wel 3 minuten volhouden.

De hand vasthouden van een geliefde of alleen al naar zijn of haar foto kijken kan **pijn verlichten** en stress verminderen. In ieder geval het proberen waard!

Vanuit de stoel van de schoonheidsspecialiste door naar de kappersstoel. Dat kan bij **Indigo Hair & Beauty**. Tweeëntwintig jaar geleden begon Leo van Norde zijn eigen kapsalon in Haarlem, vijf jaar later voegde zijn vrouw Ellen zich bij hem met haar schoonheidssalon. Samen zetten zij zich voor 100% in voor hun klanten.

Sinds 2015 is Indigo Hair & Beauty gevestigd in een splinternieuwe salon, op 150 meter verwijderd van het oorspronkelijke pand, dat inmiddels is gesloopt. Leo zit met de kapsalon op de begane grond, terwijl Ellen is te vinden op de verdiepingsvloer. “Je kunt dus heel makkelijk bij elkaar binnenlopen”, aldus Ellen.

### ALLROUND KAPSALON

“Leo is een echte herenkapper. Dankzij zijn schat aan ervaring heeft hij dit vak perfect in de vingers. Ook baarden kan hij trimmen. Leo laat zich bijstaan door een dameskapster, een leuke jonge meid die zorgt voor hippe, trendy

kapsels. Knippen, verven, het kan allemaal. Balayage en high- en lowlights zijn nog steeds helemaal in. Stylen doen we met de producten van Goldwell, maar het verven gebeurt met de verf van Eugene Perma, die zorgt voor een geweldige glans.”

### TOTALE ONTSPANNING

“In de schoonheidssalon kun je terecht voor allerlei huidverbeterende gezichtsbehandelingen met de eerlijke, hypoallergene producten van Janssen Cosmetics en LookX scincare, maar ook voor o.a. harsen en epilieren van de wenkbrauwen. Je wordt heerlijk vertroeteld door mijn handen en door mijn aanwezigheid. Ik neem alle tijd voor je en

allerlei extra's als een hoofdmassage tijdens het intrekken van het masker maken het helemaal af. Zodra je hier in de stoel ligt, kan het genieten beginnen.”

### GEMOEDELIJKE SFER

In zowel de kapsalon als de schoonheidssalon hangt een gemoedelijke sfeer die ervoor zorgt dat je je al snel helemaal op je gemak voelt. “In ons vak doen we natuurlijk meer dan alleen werken met je haren en huid. We bieden graag een luisterend oor!”

Alles voor

# Hair &

“JE KUNT HIER HELEMAAL  
TOT JEZELF KOMEN”



*Beauty*



# Les Amies

Schoonheidssalon

## ZOUTSTEENMASSAGE

**Waarom zout?** Zout is:

- Een symbool van leven, geluk, gezondheid en welzijn.
- Sinds de oudheid bekend om zijn therapeutische voordelen.
- Beschermt, zuivert en geneest.
- Zout is essentieel voor het leven.

Een heerlijke full body massage met verwarmde zoutstenen, het verlicht spierpijn en andere pijnklachten en verbetert de stofwisseling.

Door middel van een cocooning wrap wordt uw lichaam compleet ingepakt. De wrap zorgt voor een complete zuivering van het lichaam, vergelijkbaar met 3 dagen detox d.m.v een dieet. Tijdens de inwerktijd geven we een heerlijke gezichtsmassage.



Behandeling van 1 uur  
voor € 60,-

Schoonheidssalon Les Amies  
Kleine Houtweg 11 | 2012 CA Haarlem | T 023-5514395  
lesamies@planet.nl | [www.les-amies.nl](http://www.les-amies.nl)





Mevrouw kwam bij mij op gesprek en vertelde mij dat haar echtgenoot haar na 20 jaar huwelijk had verlaten. Haar echtgenoot zat volgens haar in een midlifecrisis en zij was radeloos. Zij herkende haar echtgenoot niet meer met wie zij al 20 jaar lief en leed had gedeeld.

# Financiële (on)afhankelijkheid

Mevrouw wist niets van de financiële situatie waar zij in zat. Alle jaren gedurende het huwelijk was het haar echtgenoot geweest die de financiële kwesties regelde. Mevrouw hoefde maar één ding te doen en dat was ervoor zorgen dat haar echtgenoot, als hij thuis kwam van zijn werk, niets meer hoefde te doen. Een zogenaamd traditioneel huwelijk. Mevrouw had haar carrière opgegeven toen zij 22 jaar geleden een relatie met haar echtgenoot kreeg. Vanaf dat moment heeft mevrouw niet meer buitenshuis gewerkt.

Nu haar echtgenoot de echtscheiding wenste werd het voor mevrouw pijnlijk duidelijk dat de keuze die zij destijds in samenspraak hadden gemaakt voor haar nadelige gevolgen heeft. Immers, mevrouw is financieel afhankelijk van haar echtgenoot geworden. Tijdens het huwelijk hadden zij op grote voet geleefd waardoor er hoge schulden waren ontstaan die door meneer werden afgelost. De ene na de andere BV waar meneer DGA was ging failliet. Het inkomen van meneer was dermate vermindert dat er geen ruimte meer was voor een partneralimentatie voor mevrouw. Mevrouw stond, na een huwelijk van 20 jaar, met lege handen en moest aankloppen bij de gemeente voor een uitkering.

**Dit soort zaken maakt dat ik elke keer mijn dochter op het hart druk:  
Zorg dat je financieel zoveel als mogelijk onafhankelijk blijft van jouw partner.**

**Heb je vragen hierover? Stel ze gerust!**



**K**rim  
ADVOCaat  
& MEDIATOR

Kick Smitweg 2 Haarlem  
023-5737081  
info@krimadvocaten.nl  
[www.krimadvocaten.nl](http://www.krimadvocaten.nl)

# ILZE

# MASSAGES



Haar passie voor massage was er altijd al. Wat begon als hobby werd door de enthousiaste reacties van haar klanten haar werk. Ze startte een opleiding tot Masseuse. Maar daar bleef het niet bij.

Ondertussen heeft ze vele verdiepingscursussen gevolgd en geeft ze o.a. klassieke Zweedse massage, voetreflex massage, Shiatsu, zwangerschapsmassage en energetische massage.

Haar grote kennis en ervaring hebben geleid tot de ontwikkeling van een eigen praktische massage behandelmethode. Haar behandelingen zijn meer dan een lichamelijke ervaring. In de wereld van nu waar hectiek een grote rol speelt, is het belangrijk om in balans te zijn. Door haar werkwijze probeert zij tijdens de behandeling lichaam en geest weer in balans te krijgen.

Ilze creëert met haar massages een plek waar je dichterbij je gevoel, emotie en ware zelf kunt komen. Een moment van rust waar dit allemaal samen kan komen. Samen met haar positiviteit en energie zul je een intense, ontspannen en hemelse ervaring beleven!

**Massage op locatie, massages bij businesssevents, massages in praktijk (Zandvoort).**

ILZEMASSAGES@GMAIL.COM

31 6 23 41 12 65

## TARIEVEN

30 MIN. V.A. € 30,-

60 MIN. V.A. € 50,-

# DAGJE UIT CARNAVAL IN BRABANT



Carnaval 2019 staat voor de deur. Van 3 tot en met 5 maart kun je feestvieren tot je erbij neervalt in plaatsen als Oeteldonk, Kielegat, Lampegat, Kaaiendonk, Kattegat, Kruikenstad en Tullepeteonestad. Met zijn allen in de polonaise op muziek van een dweilorkest of genieten van de optocht. Verkleed als banaan, dansmarietje of in boerenkiel. Carnaval is een feest voor iedereen! Kun je niet wachten om naar een optocht te gaan kijken? In Wouwse Plantage is de carnavalsoptocht al een week voor carnaval te bewonderen. Die optocht wordt door veel wagenbouwers als try-out gezien.

**zondag 3 t/m dinsdag 5 maart**  
[www.visitbrabant.com/nl/wat-te-doen/carnaval](http://www.visitbrabant.com/nl/wat-te-doen/carnaval)

## FILMPJE KIJKEN VERLIEFD OP CUBA

Verliefd op Cuba is de nieuwe Nederlandse komedie van Johan Nijenhuis met Susan Visser en Abbey Hoes. Loes is na haar echtscheiding het vertrouwen in de liefde verloren. Wanneer haar dochter Maartje besluit te trouwen met een Cubaan (Rolf Sanchez), vliegt ze direct naar het Caribische eiland om aan te tonen dat haar schoonzoon in spe enkel uit is op een verblijfsvergunning. Eenmaal geland op het betoverende eiland leert Loes meer over de liefde dan ze ooit had verwacht.

**VERLIEFD OP CUBA draait vanaf  
14 februari in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN MOEDERS LICHAAM



Piet van der Molen is een kinderloze vrijgezelle die nooit heeft gewerkt en altijd thuis is blijven wonen in het Zuid-Limburgse dorp Oirsbeek. Als moeder in de snikhete zomer van 2013 overlijdt, besluit Piet haar in huis te houden. Hij blijft gesprekken met haar voeren, zijn verdriet is groot. Tweeënhalf jaar later staan er agenten bij hem op de stoep. Een paar uur later takelen mensen in witte pakken een gammele kist naar buiten. Gegrepen door dit voorval reist Joris van Casteren naar Oirsbeek af. Tussen Piet en hem ontstaat een wonderlijke vriendschap. **MOEDERS LICHAAM van JORIS VAN CASTEREN is vanaf 28 februari te koop voor € 19,99**



A close-up photograph of a woman's eye. The eye is light-colored with a dark pupil and a bright reflection. The eyelids are heavily made up with vibrant orange eyeshadow. The eyelashes are long and dark. In the upper left corner, a large, bright orange flower is partially visible, its petals overlapping the eye area. The overall composition is warm and focused on the eye's makeup.

*Oranje...*

Dé make-up kleur voor 2019!

## Oranje is dé make-up kleur voor zomer 2019. We gaan oranje als oogmake-up maar ook als blush en contouring gebruiken.

Bij de eerste fashion show van de Milan Fashion Week zagen we al direct oranje opgemaakte ogen en wangen met een sunkissed oranje gloed.

Bij 'oranje blush' denk je misschien aan de jaren '80 maar de oranje tinten in de make-up voor lente en zomer 2019 zien er heel anders uit. We gaan met name voor frisse, fruitige vitaminekleurtjes, zoals sinaasappeloranje en grapefruit-met-blos-oranje.

De basis voor deze frisse oranjetinten moet heel natuurlijk zijn. Je huid maak je met zo min mogelijk foundation op. Het is heel mooi als er een 'vochtige' glans over ligt. Dit effect kun je bijvoorbeeld bereiken door je foundation te mixen met een klein beetje etherische/essentiële gezichtsolie. Voor je oogleden kun je een klassieke oranje oogschaduw (in poedervorm) gebruiken, maar je kunt ook een moderne look creëren met bijvoorbeeld een brede streep oranje crème of gel

---

**La tip is ook te boeken voor make-up voor een speciale gelegenheid, beauty-arrangement voor bv. een vrijgezellendag, hairstyling en workshops. Neem contact op voor een persoonlijk advies!**

oogschaduw. Voor een klassieke oogmake-up gebruik je zwarte mascara, voor een moderne look een oranje mascara zoals bij Byblos.

De blush breng je hoog op je jukbeenderen aan. Voor een sunkissed look haal je de kwast in een bijna horizontale lijn van je ene slaap over de brug van je neus richting je andere slaap. Je mond maak je op met enkel een lipbalsem of een glos, of een lippenstift met een oranjeachtige ondertoon.

Overigens hoef je echt niet de komst van de zomer af te wachten om met deze warme sunkissed look te experimenteren. Integendeel!

**La Tip**  
06-39474707  
latip@latip.eu  
[www.latip.eu](http://www.latip.eu)



STYLING • HAIR • MAKE UP ARTIST



# All you need is.

1. Badkristallen Cherry Blossom van Kneipp, € 8,49 [www.kneipp.nl](http://www.kneipp.nl)
2. Kimono van Leg Avenue, € 37,95 [www.legavenue.com](http://www.legavenue.com)
3. Absolie Drama Matte van Lancôme, € 35,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
4. Lip Gloss Hollywood Red van Bobbi Brown, € 27,50 [www.bobbibrown.nl](http://www.bobbibrown.nl)
5. Valentines day essielove van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)





# Love

Februari is de maand van de liefde en van de kleur rood. Gelukkig is de liefde iedere maand belangrijk, zodat je deze rode producten en items na Valentine's Day gewoon kunt blijven gebruiken en dragen.

- 6. Idéalia dagverzorging droge huid van Vichy, € 26,96 [www.vichy.nl](http://www.vichy.nl)
- 7. Pure XS for her eau de parfum van Paco Rabanne, vanaf € 59,50 [www.pacorabanne.com](http://www.pacorabanne.com)
- 8. Florian Red van SMAAK Amsterdam, € 249,- [www.smaakamsterdam.nl](http://www.smaakamsterdam.nl)
- 9. Elastiek met dubbelzijdige bloem van Zenner, € 5,99 [www.zenner.nl](http://www.zenner.nl)
- 10. Sneakers van s.Oliver Women, € 59,95 [www.soliver.nl](http://www.soliver.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](http://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

Trauma Sensitive yoga

Salotto Sogno

## BLOEMENDAAL

Rounders Junior Collection

## OVERVEEN

Natuurwinkel Overveen

## HEEMSTEDE

The Vintagestore

## SANTPOORT-NOORD

Frans Freijser

## ZANDVOORT

Touch of The Sea



## OOK OP JOUW LOCATIE?

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

Ga naar [www.haarlembuist.nl](http://www.haarlembuist.nl), meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.

# Het zenuwstelsel en trauma



**Hoe kunnen trauma sensitive yoga oefeningen invloed hebben op jouw lichaam en geest? Voordat ik de bijzonderheden kan bespreken, is een kleine les neurofysiologie een goede idee. Deze maand sta ik hier even bij stil.**

Onder normale omstandigheden is jouw lichaam er op ingesteld om je te beschermen tegen gevaar of stressvolle situaties; problemen ontstaan wanneer dit proces wordt onderbroken. De beste manier om de menselijke reactie te begrijpen, is door naar dieren in het wild te kijken.

Een groep herten die in een weide graast, kan bijvoorbeeld blij zijn, maar ze zijn voortdurend op zoek naar roofdieren die in het nabijgelegen bos op de loer liggen. Het allereerste dat de herten doen als ze gevaar ervaren, is stoppen, heel stil blijven en luisteren. Deze hyper-waakzame fase activeert het sympathische zenuwstelsel (verantwoordelijk voor de vecht-of vluchtreactie op gevaar). Op het moment dat de herten de aanwezigheid van een roofdier voelen, vluchten ze en rennen ze zo

snel mogelijk naar de veiligheid. Als dit faalt is haar eerste instinct om op te staan en terug te vechten. Als dat niet lukt, bevriest ze en verstevigen haar spieren, ze worden slap en gevoelloos - hulpeloos om zichzelf te beschermen.

Wanneer de kust veilig is, kan een ander systeem geactiveerd worden; het parasympathische zenuwstelsel. Dit gebeurt ook bij mensen; wij hebben ook een vlucht- en vechtsysteem om ons te beschermen wanneer we in gevaar zijn. Dit is een mooi systeem en houdt ons in leven, toch kan dit ook nadelen hebben voor ons bestaan in het hier en nu, vooral als we bevriezen en we niet kunnen wegrenzen of terugvechten.

Volgende maand ga ik hier verder op in.

*Peace!  
Esther*

**Trauma Sensitive Yoga Nederland**

Haarlem/Amsterdam

06-11485057

info@traumasensitiveyoganederland.com

www.traumasensitiveyoganederland.com

OPNIEUW UITGEVONDEN

# PEUGEOT 508

ULTIEME PERFECTIE



www.nieuwe508.nl

**VANAF € 38.170**

PRIVATE LEASE V.A. € 619/MND.

Let op! Geld lenen kost geld 

**Van Mossel**



# *Spiegelen, wat is dat en hoe doe je dat?*

Langzaam begint 2019 zijn vorm aan te nemen. Helaas, je valt weer in je oude patronen.

Ook al had je jezelf zo voorgenomen om dat dit jaar nou eens niet te doen. Maar ja dan zeurt je partner weer, heb je het alweer te druk en daar gaan alle goede voornemens.

Voorals je je ergert aan bepaalde personen in je leven, kun je veel leren. Dat klinkt stom maar kennelijk raken zij jou in iets wat ook bij jou speelt.

Een voorbeeld. Jaren geleden had mijn zus altijd commentaar op mij, want haar leven was zo moeilijk en bij mij ging alles te gemakkelijk. Ik vond haar onredelijk jaloers op mij. Totdat ik erachter kwam dat ik eigenlijk ook jaloers op haar was omdat zij veel meer aandacht van mijn vader kreeg. Natuurlijk gaat dat proces niet zomaar en heb je tijd nodig om er over na te denken en te voelen.

Datgene wat je van een ander 'vindt', leert jou tegelijkertijd ook veel over jezelf. Ik noem het een soort energetische vishaken die anderen uitgooien en aan jou blijven vastkleven omdat jij daar gevoelig voor bent. Als jij goed in je vel zit en bijvoorbeeld een leuke baan hebt, dan zul je niet snel irriteren aan anderen. Maar als je zelf verdriet hebt maar het niet wil voelen, kun je je ergeren aan iedereen die lanterfanter en lang leve de lol leeft.

**Herken je iets in mijn verhaal dan ben je van harte welkom om te kijken hoe jouw spiegels werken.**

**Spirituele Psychologie ondersteunt jou om in je kracht te komen en te blijven.**

## **PRAKTIJK VOOR SPIRITUELE PSYCHOLOGIE**

Zijweg 301 Haarlem | 06-23318056 | [louise@louisetuijt.nl](mailto:louise@louisetuijt.nl) | [www.louisetuijt.nl](http://www.louisetuijt.nl)



**LOUISE TUIJT-SNIPPE**  
**SPIRITUELE COACHING**  
**BEWUSTWORDEN**

# Treed in de voetsporen van Jheronimus

In 's-Hertogenbosch ontmoeten oud en nieuw elkaar. Het is een prachtige vestingstad boordevol monumenten, maar het is ook de stad van eigentijdse kunst, design en hippe winkels. De stad van middeleeuws wonen boven de Binnendieze en van eigentijdse woningen in het Paleiskwartier. Meer informatie vind je op [www.bezoekdenbosch.nl](http://www.bezoekdenbosch.nl).

# Den B

## WANDELEN

Vrijwel alles in de binnenstad van Den Bosch is makkelijk te voet bereikbaar. De meeste winkels en toprestaurants liggen in het bruisende centrum van 's-Hertogenbosch. De Parade bijvoorbeeld, bekend van de vele feesten en evenementen, is binnen een kwartiertje te lopen vanaf het Centraal Station.

### WIL JE LIEVER NIET LOPEN?

Maak dan gebruik van het GRATIS BINNENSTADSBUSJE. Deze gratis bus rijdt een vaste route door de stad. Ieder kwartier vertrekt er een busje vanaf het station.

**FORT ISABELLA, BUITENSTAD OM VAN TE HOUDEN** Er zijn van die plekken die het gewone overstijgen: Fort Isabella in Vught is zo'n plek. Een bruisende locatie met een bijzonder karakter, midden in de natuur. De historie leeft er voort én er is ruimte voor allerlei nieuwe activiteiten en evenementen. [www.fortisabella.nl](http://www.fortisabella.nl)

## HET MUSEUMKWARTIER

Het Noordbrabants Museum vormt samen met het Design museum Den Bosch een van de grootste culturele attracties van Nederland. Het Museumkwartier, dat zich bevindt in het hart van de stad, biedt een veelheid aan cultuur, historie, kunst en design onder één dak. [www.museumkwartiershertogenbosch.nl](http://www.museumkwartiershertogenbosch.nl)



## HISTORIE

Het is de trots van Den Bosch: de Sint-Janskathedraal. De kathedraal is vanuit vele uithoeken zichtbaar en reikt ver boven de stad uit. Kenmerkend zijn de hoge ramen, de kruisbogen en de licht-Paradebogen aan de buitenzijde. Vanaf de Parade heb je prachtig uitzicht op de Sint-Jan.



Bosch

osch



Nergens ter wereld vind je zo'n compleet overzicht van het werk van Hieronymus Bosch als in het **JHERONIMUS BOSCH ART CENTER**. In deze oude kerk hangen unieke replica's van de kunstschilder. [www.jheronimusbosch-artcenter.nl](http://www.jheronimusbosch-artcenter.nl)

## CARNAVAL

### OETELDONKS GEMINTEMUZEJUM

In Den Bosch vind je het Oeteldonks Geminthemuseum. Een plek waar je wordt ondergedompeld in de rijke historie van het nationale, internationale én Oeteldonkse carnaval. Ze zijn het gehele jaar geopend op dinsdag tot en met zondag van 13.11-17.11 uur.

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



## CULTUUR

**(ER)VAAR DE BINNENDIEZE** De Binnendieze is met recht één van de grootste publiekstrekkingen in 's-Hertogenbosch. Vaar in een karakteristieke open boot onder de bebouwing door en ontdek het eeuwenoude stelsel van alle waterlopen en imposante vestingwerken van de Brabantse hoofdstad.

**WINTERWANDEL-VAARTOCHT** Bezichtig de stadsmuren en vestingwerken tijdens de stadswandeling en geniet van de levendige verhalen die worden verteld vanaf het water, onder genot van een heerlijke warme glühwein. Elke zaterdag t/m 31 maart.

## SMULLEN

**DE ECHTE BOSSCHE BOL** Je bent niet in 's-Hertogenbosch geweest als je niet zo'n heerlijke, met slagroom gevulde en chocolade geglazuurde sjokoladebol hebt gegeten! Banketbakkerij Jan de Groot verkoopt de enige échte Bossche Bol.

[www.bosschebollen.nl](http://www.bosschebollen.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.

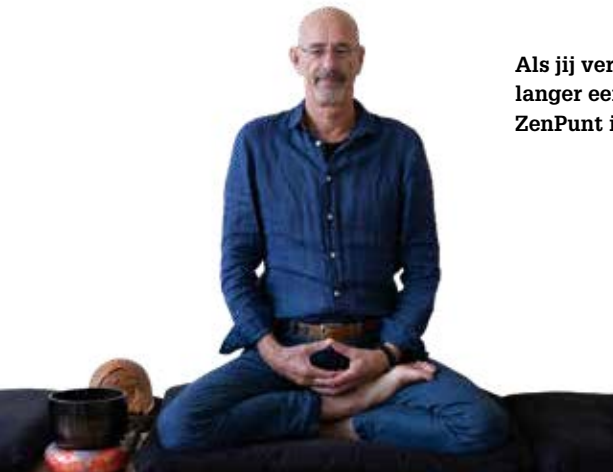
Om het makkelijker te maken mediteren we daarom bij ZenPunt samen. In kleine groepen en onder deskundige begeleiding.

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](http://www.zenpunt.nl)



Ga je voor meer volume, verlenging, de nieuwste kleuren of een totaal nieuwe look? Dan ben je bij Pamela Wolfsen aan het juiste adres. Bij **Refresh Make up & Hair** kan het allemaal.

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

# Refresh

## *your Make up & Hair*

### **Hairextensions**

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 prijsklassen.

### **Bruidsmake-up**

Op uw bruiloft wil je er op je mooist uitzien, graag verzorgen wij, naast je kapsel, ook je bruidsmake-up. Is er een speciale gelegenheid waarbij je er op je mooist uit wilt zien? Pamela verzorgt graag je dag- en avond make-up. Met een all-in bruidsarrangement weet je zeker dat je straalt op de grote dag.

“Hiermee maak je het plaatje helemaal compleet. Het geeft veel voldoening als klanten hier blij en vol zelfvertrouwen de deur uitlopen! Ook geven wij workshops en cursussen.”



**REFRESH**  
MAKE UP & HAIR

(gevestigd in Hairlounge Hoofddorp)  
Kruisweg 947 Hoofddorp  
06-23881457  
info@refreshhairsalon.nl  
[www.refreshhairsalon.nl](http://www.refreshhairsalon.nl)



# *Een lijst is als een mooie jas...*

## Hij moet precies passen

Trudy en Ron van der Elst hebben al meer dan 25 jaar ervaring in het inlijsten van allerlei afbeeldingen. Sinds 7 jaar is het bedrijf gevestigd aan Nieuweweg 57 in Hoofddorp. Veel trouwe, vaste klanten - zowel overheden en bedrijven als particulieren - weten hen hier te vinden.

Van een foto, schilderij, certificaat en eenvoudige kalenderplaat tot erespelden, oversized posters, een bruidsjurk en wandelstokken; je kunt het zo gek niet bedenken of het kan worden ingelijst. "Het is iedere keer weer een uitdaging om een creatieve oplossing te vinden", vertelt Ron enthousiast. "Wij laten je zien hoe je zorgt dat datgene wat je aan de muur wilt hangen, optimaal tot z'n recht komt."



**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**

# Zuinig zijn op onze huid

Het gezicht of gelaat is ons visitekaartje. Hoe leuk is het als er tegen je wordt gezegd: 'Wat zie je er goed uit.' Het streelt je ego en je dag kan niet meer stuk. Bij mij wel in ieder geval :-)

Een goede tip om de dag mee te starten, is het reinigen van de huid zoals gebruikelijk en het nemen van een masker. Wist je dat de huid het veel beter opneemt dan 's avonds. Je huid is fris en vol energie vanwege de nachtrust en herstel in vergelijking tot 's avonds wanneer je moe bent en het liefst je bed induikt.

Ik heb hiervoor een fantastisch masker in de verkoop van Valmont, **Het Renewing pack**.

Een enorme booster voor de huid qua vocht, werkt regenererend en het verbetert de structuur waardoor de huid een mooie glans krijgt. Daarom gebruik ik het zelf 3x per week en ja, het werkt verslavend!

**Gun jezelf deze heerlijke behandeling in combinatie met een uitgebreide massage en collageenampul voor een optimaal resultaat inclusief een giftset van Valmont cadeau!**

Wat ook een enorme boost geeft is het collageenvliesmasker.

Daarover de volgende keer meer.



**Gun jezelf deze booster!**

Judica Skincare  
Beauty treatments

skinspecialist

Slaperdijkweg 114 Haarlem  
+31 612 86 55 75





# 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.

**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

# Jouw *huid* in de winter

Nu de temperaturen buiten flink dalen en we de behaaglijkheid binnen bij de verwarming opzoeken, verandert de behoefte aan verzorging van onze huid.



Door de winterse invloeden wordt je huid sneller droog en voelt deze soms zelfs schraal aan. Beschermen is dit seizoen daarom een absolute must! Bruist geeft je daarvoor de volgende tips:

**HYDRATEER JE HUID** Gebruik voor een bruisende en energieke huid minimaal een keer per week een hydraterend gezichtsmaker. Ook is het belangrijk om iedere dag - na het douchen - je lichaam met bodylotion in te smeren. Dit zorgt voor extra vocht. Een hete douche is heerlijk in de winter, maar je krijgt er wel een droge huid van. Probeer te douchen met lauw water en dep daarna je lichaam zachtjes met een handdoek.

**VOORKOM GESPRONGEN LIPPEN.** Eén van de grootste winterproblemen zijn gescheurde lippen. Gebruik een milde lippenbalsem voor overdag en smeer 's avonds voor het slapen vaseline op je lippen.

**VERZORG JE HANDEN, VOETEN EN ELLEBOGEN** Ook deze lichaamsdelen hebben extra zorg nodig. Gebruik producten die sheaboter, mineralenolie of glycerine bevatten. Een intense verzorging krijg je door je voeten en handen in te smeren met olie en daarna met sokken en speciale handschoenen aan te gaan slapen.



# PRESENTATIE MAKEN...

Cyrille van Hoof Presentatiecoach

06-22514882 | [www.cvanhoof.nl](http://www.cvanhoof.nl)

**Heb je hulp nodig bij het in elkaar zetten van een presentatie?**

Volg dan de coaching bij Cyrille van Hoof, presentatiecoach. Zij zorgt ervoor dat die presentatie een stuk natuurlijker en zelfverzekerder verloopt.

**Zelfverzekerd  
en krachtig  
leren presenteren  
en ervan  
genieten!**



swim  
in  
balance

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

Zwemb cursussen 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

# *De Mondhygiënist* en de Preventie Assistent



Nina

Wanneer tandplaque en tandsteen langdurig blijven zitten, zal het tandvlees en het onderliggende kaakbot ontstoken raken. Deze chronische ontstekingen geven meestal weinig klachten en blijven dan ook al snel onopgemerkt.

Het gevolg zal zijn dat er kaakbot wordt afgebroken en dat tanden en kiezen als gevolg daarvan steun gaan verliezen. Op de lange termijn kan dat zelfs tot verlies van gebitselementen leiden.

Bij Tandartsen aan de Herenweg werkt er een team van tandartsen, mondhygiënisten en preventie assistenten nauw samen om er voor te zorgen dat deze parodontale ziektes worden voorkomen, tijdig worden herkend en kunnen worden behandeld.

De taak van de **preventie assistent** is om ontstekingen van tandvlees en kaakbot en daarmee afbraak van steunweefsel te voorkomen. Zij zal preventief tandsteen en tandplaque verwijderen en de patiënt begeleiden bij het bereiken van een optimaal niveau van mondhygiëne. Wanneer er sprake is van - dieperliggende – ontstekingen en afbraak van kaakbot, zal **de mondhygiënist** het tandvlees en de onderliggende structuren behandelen, zodanig dat het weer gezond wordt.



TandartsenaandeHerenweg

Herenweg 103 a Heemstede | 023-7601320

info@tandartsenaandeherenweg.nl

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

# 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](http://www.primeurshopbol.nl)

# OPVALLEN?

## ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340** of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

# BRUIST

Like ons op **facebook.**

[www.facebook.com/HaarlemBruist](http://www.facebook.com/HaarlemBruist)



Wat kan de liefde toch mooi zijn. Liefde voor je partner, voor je kinderen, voor je werk en wellicht nog voor vele andere dingen.

# De *liefde* van je leven!

Sommige mensen hebben het geluk dat ze de liefde van hun leven ontmoeten. Wij mogen ons daar ook toe rekenen; Lea en ik zijn blij dat we elkaar hebben mogen ontmoeten en dat we samen een mooi gezin vormen. In onze relatie gaan we voor elkaar, ons gezin en onze gezamenlijke passie: Bruist.

## **Liefde is mooi, maar tegelijkertijd ook een werkwoord.**

Als ondernemer behoort je ook verliefd te zijn op hetgeen je doet. Zonder liefde en passie is het onmogelijk om een goed draaiend bedrijf te hebben en te blijven groeien.

Vanuit de passie en de liefde voor Bruist zijn we elke dag bezig om mee te denken met andere ondernemers. Met collega's nadenken over nieuwe acties en hard werken om de deadlines te halen.

## **Zo is het ook met adverteren!**

Wij denken dat als je in staat bent om de passie die je hebt voor je bedrijf in een mooie advertentiecampaignede te vertalen, dat je daarmee veel meer mensen raakt dan met het tonen van alleen je logo en een slogan.

## **Wij zeggen altijd: adverteren werkt, mits je op de juiste manier adverteert.**

Wij kunnen je helpen om na te denken over de boodschap die je nu uitdraagt. Past die wel bij hetgeen je doet? Of adverteer je helemaal niet? Hoe ga je er dan voor zorgen dat jouw potentiële klanten weten wie je bent en waar je voor staat?

## **Wil je meer weten over adverteren op de juiste manier?**

Neem dan eens contact met ons of één van onze collega's op, bel of mail naar 06-34590975, 076-7115340 of [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl).

**We willen graag het maximale uit jouw advertentiecampaignede halen!**

***Lea en Marcel Bossers***



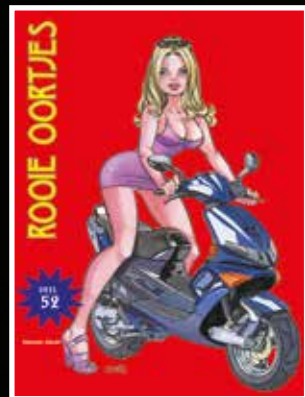
# Cadeautip voor VA

**Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.**

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen.

Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



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

# LENTIJN?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken?

**Willen jij en je Valentijn qualitytime aan elkaar besteden?** Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



## Grey Bondage Cadeaubox

Cadeaupakket Grey met allerlei spannende bondage toys. Een eneverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen met aan opwindend bondage avontuur...



Beleef  
romantiek  
in het theater!

Wilt u dit jaar een Valentijn om nooit meer te vergeten? Verras dan uw geliefde met een kaartje voor de voorstelling 'Kom hier dat ik u kus'. Via de website krijgt u met de actiecode LOVE twee kaartjes voor de prijs van één.

[www.theater-haarlem.nl](http://www.theater-haarlem.nl)

**Stadsschouwburg &  
Philharmonie Haarlem**



# Rob de Nijs

## Niet voor het laatst

za 16 feb | Philharmonie

Nieuwe trends kwamen en gingen, maar de ster van Rob de Nijs staat al jaren fonkelend aan de hemel. En het einde is nog lang niet in zicht. Tijdens dit bevlogen theaterconcert laat hij zowel kersverse songs als grote hits horen.



### Caligula

do 7 feb | 20.15u | Stadsschouwburg

In deze gelauwerde interpretatie van de legendarische toneelklassieker van Albert Camus, schittert Vincent van der Valk in de hoofdrol.



### Schuld (12+)

za 9 feb | 19.30u | Stadsschouwburg

Zat je te bibberen bij 'Vals'? Hou je hart dan maar vast, want hetzelfde team brengt met 'Schuld' een nieuwe, bloedstollend spannende theaterthriller.



### Kom hier dat ik u kus

15 & 16 feb | 20.15u | Stadsschouwburg

In deze voorstelling vol humor, scherpte en ontroering, speelt een topcast de aangrijpende toneelbewerking van de tweede bestseller van Griet Op de Beeck.



### Familie Flöz (Duitsland)

di 19 feb | 20.15u | Stadsschouwburg

Familie Flöz maakte in Nederland diepe indruk met de voorstellingen 'Garage d'Or' en 'Teatro Delusio'. 'Hotel Paradiso' is opnieuw een staaltje ongekend beeldend maskertheater.



### Het Duel

wo 20 feb | 20.15u | Stadsschouwburg

Met 'Het Duel' gaat een 'nieuwe' Tsjechov in première bij Het Nationale Theater en Toneelgroep Oostpool. Niet eerder was deze roman op het Nederlands toneel te zien.



### ISH Dance Collective

za 23 feb | 19.30u | Stadsschouwburg

'Modern Samurai' is een spetterende ISH-voorstelling vol freerunning, breakdance en martial arts. De voorstelling is geïnspireerd op de Franse film 'Yamakasi'.



### Jett Rebel

za 2 mrt | 20.15u | Philharmonie

In september heeft alleskunner Jett Rebel zijn nieuwe album '7' uitgebracht. Met zijn nieuwe show zet hij de Philharmonie op zijn kop.

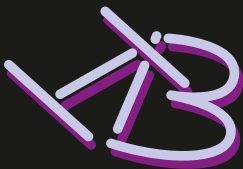


# Je moet horen om te kunnen verstaan

Hoorbegrip voor vrije keus, uw goede keus.

Maatwerk in UW oor.

## Specialist in de kleinste hoortoestellen



*Hoor* begrip  
Haarlem &  
Haarlemmermeer

Vlietzorgstraat 15, 2012 JB Haarlem  
Bernadottestraat 169, 2131 SV Hoofddorp  
Tel. 023-557 80 90 Winkelcentrum PAX  
info@hoorbegrip.nl [www.hoorbegrip.nl](http://www.hoorbegrip.nl)

