

HAARLEM HAARLEMMERMEER  
EO



MEI 2019 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

# BRUIST



*Breda*, de Parel  
van het Zuiden

Cadeautips  
voor **Moederdag**

# *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 professie 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 vier 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. PLEXR Soft Surgery is een behandeling waarbij u op een effectieve manier snel van uw hangende oogleden af bent.”

## 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 Weerdt

Zeewijkplein 33 IJmuiden  
**06-48774261**  
 infodeweerd@gmail.com  
[www.thebodymanager.com](http://www.thebodymanager.com)

## GOED OM TE WETEN

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



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.

Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.



6



10



12

# Inhoud

9



31



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/haarlembuist

### 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, IJzica, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilderschoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Mei, de maand van Dodenherdenking en Bevrijdingsdag, maar ook van Moederdag en van meizoentjes. Niet iedereen kent deze laatste term misschien nog, maar zodra je de meizoentjes (oftewel madeliefjes) her en der in het gras ziet verschijnen, weet iedereen hoe laat het is: tijd om naar buiten te gaan. De zomer komt eraan!

## *Bruisende* lezer,

En als je dan toch naar buiten gaat, waarom dan niet een uitje inplannen naar de bourgondische 'Parel van het Zuiden'? Niet voor niets kreeg Breda de titel 'Beste Binnenstad' van Nederland. Omdat wij best snappen waarom ze die titel kregen, geven we je verderop in deze nieuwste editie van *Bruist* wat tips voor een dagje Breda. Zo kun je zelf ervaren of jij het er ook mee eens bent.

Natuurlijk zijn dit niet de enige tips die je deze maand van ons krijgt. Zoals je inmiddels wel van ons gewend bent, tippen we je ook maar al te graag weer over een aantal bruisende ondernemers. Zo geven *Into the Sails* en *Huis van Pilates* je een kijkje achter de schermen en deelt ook *Nieuw Water* haar bruisende verhaal.

Nog meer tips? Zeker! Blader verder en doe inspiratie op voor een leuk cadeautje voor Moederdag. Daar scoor je ongetwijfeld punten mee bij jouw moeder!

Succes met alle tips en veel leesplezier!

**René Moes**

**ADVERTEREN?**

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

# De bourgondische Parel van het Zuiden

Een dagje Breda is altijd goed. De stad draagt niet voor niets de titel 'Beste Binnenstad' van Nederland. Slenter door de knusse straatjes, lunch of dineer bij fijne restaurants, bekijk de stad vanaf het water en shop in de vele boetiekjes die de stad rijk is.

# Bre



## SHOPPEN

De gezellige, bourgondische sfeer is één van de eerste dingen die je opvallen als je de Bredase wijk **HET GINNEKEN** betreedt. Het is een plek waar de winkels geen ketens maar speciaalzaken zijn, met ondernemers met passie voor hun zaak. Ook voor goede horeca kan men in het Ginneken terecht. Er is keuze genoeg uit de vele cafeetjes, bistro's en restaurants die vooral rond de Ginnekenmarkt liggen. Ook heeft dit gedeelte van Breda een rijke historie en veel bezienswaardigheden, zoals de Sint Janskerk en de historische waterpomp op 't Ginnekenmarktje.  
[www.hetginnekenbreda.nl](http://www.hetginnekenbreda.nl)

**MOEKE** is een begrip in veel steden en dat geldt ook voor Breda. Of je nu langskomt voor een kop koffie of om 's avonds aan te schuiven voor het diner, de sfeer is altijd huiselijk en warm. [www.moekeginneken.nl](http://www.moekeginneken.nl)

**RINGS & SUITS** in het Ginneken staat voor trouwringen en trouwpakken. Met 1000 paar ringen en 1500 stoffen wordt het gezellig winkelen voor je bruiloft met alles onder één dak. [www.ringsuits.nl](http://www.ringsuits.nl)

## CULTUUR

Met de **AR STADSTOUR** komen alle historische plekken in Breda weer tot leven. En dat op je eigen smartphone! De app is gratis te downloaden en brengt je langs de mooiste historische plekken in Breda, zoals de Onze Lieve Vrouwe Kerk en de kleine hofjes en straatjes rondom het Kerkplein waar je na de tour neer kunt ploffen op een zonovergoten terras. Voor meer informatie over de Augmented Reality Stadstour ga je naar de VVV. [www.vvbreda.nl](http://www.vvbreda.nl)



## DE KOEPEL

Prison Escape is een interactieve beleving met de Koepelgevangenis van Breda als speelveld. Prison Escape geeft je het gevoel dat je regelrecht in een gevangenisfilm bent gestapt. Durf jij het aan en streep jij een gevangenisontsnapping van je bucketlist? [www.prisonescape.nl](http://www.prisonescape.nl)






## FESTIVAL

**HET BREDA JAZZ FESTIVAL** is het oudste en grootste jazzfestival van Nederland en Europa. Alle buitenconcerten zijn gratis toegankelijk en door de brede programmering met diverse jazz gerelateerde muziekstijlen is er voor ieder wat wils. In totaal vinden gedurende de vier festivaldagen, van 30 mei tot en met 2 juni, ongeveer 180 verschillende optredens plaats.

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



## ZOEK DE RUST OP

Niets fijner dan in de hectiek van de stad even de rust opzoeken. **PARK VALKENBERG** ligt in de binnenstad van Breda, op de doorgangsroute van het Centraal Station naar het centrum van de stad. Vroeger was het park de tuin van het Kasteel van Breda. Naast Park Valkenberg ligt **HET BEGIJNHOF**. Wie aan de Catharinastraat de poort van het Begijnhof binnenstapt, waant zich eeuwen terug in de tijd.

## BOOTJE VAREN

Bekijk Breda eens vanaf het water en maak **EEN RONDVAART** door de haven en over de singels. De schipper vertelt onderweg over de geschiedenis van de stad en de bezienswaardigheden die je passeert. Een rondvaart is mogelijk van 31 maart t/m 31 oktober. Na de boottocht tijd voor een biertje? Aan de Haven, één van de oudste straten van Breda, vind je heel veel leuke tentjes en terrasjes. Proost!

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



Ben je een dagje in Breda en is het zonnig weer? Dan is **BELCRUM BEACH** de uitgelezen plek om neer te strijken voor een lekker verkoelend drankje en dat fijne strandgevoel. Vanaf het centrum is het goed te lopen naar het stadsstrand waar bijna alles van restmateriaal gemaakt is. [www.belcrumbeach.nl](http://www.belcrumbeach.nl)



# Gun jij je huid de verzorging die het verdient?



## Permanente make-up

Eyeliner, lipliner en wenkbrauwen



## Microdermabrasie

Het verbeteren van de huidstructuur



## Gezichtsbehandelingen

Valmont en Decl  r



## Hot Stone Massage

Een weldaad voor het lichaam

Kom dan naar **Judica Skincare Beauty treatments**  
voor een ruime keuze uit deze  
professionele en hoogwaardige schoonheidsbehandelingen.



Judica Verbaas is al meer dan 35 jaar werkzaam in de schoonheidsbranche. Het is haar passie om een heerlijke behandeling te geven en ze krijgt er energie van als een cliënte ontspannen en relaxed haar salon verlaat. Er goed uitzien betekent ook je goed voelen. Als je er goed uitziet voel je je zekerder en straal je dat ook naar anderen uit.



**Judica Skincare**  
Beauty treatments

skinspecialist

Slaperdijkweg 114 Haarlem  
+31 612 86 55 75  
[judicaskincare.com](http://judicaskincare.com)





# Heb jij ook genoeg van starre diëten?

**Diëten is voor veel vrouwen die blijvend willen afvallen niet de oplossing. Met de voedingsadviezen van Bailine leer je om bewust met voeding om te gaan. Geen star dieet, maar het doorbreken van vastgeroeste gewoontes. Hoe, wanneer en wat eet je eigenlijk dagelijks? Leer jezelf en jouw patroon kennen.**

## **Bailine helpt met voedingsadvies**

Goede eetgewoontes zijn de basis voor een gezonde en verantwoorde levensstijl. Wij geven je meer inzicht in jouw huidige voedingskeuze en geven je tips en begeleiding bij het maken van gezondere keuzes.

## **Hoe helpen de voedingsadviezen?**

Wij promoten geen snelle diëten of uithongering. Een dieet biedt wellicht een oplossing voor de korte termijn. Maar na een tijdje verval je gegarandeerd weer

in de oude (eet-)gewoontes. Een gezonde en uitgebalanceerde afwisseling van jouw maaltijden zorgt dat gezond eten bovendien verrassend lekker blijft!

## **Meer dan voedingsadviezen**

De ondersteuning van Bailine is meer dan voedingsadvies. Tijdens de eerste 5 weken krijg je van ons alle ondersteuning en aanmoediging die je nodig hebt. Vervolgens helpen we bij de keuze van een 'voedingsplan' dat het beste aansluit op jouw huidige levensstijl.

**Vraag nu een gratis proefbehandeling aan zodat je kunt ervaren hoe de Bailine methode werkt!**



## **Voedingsadviezen**

- eetgewoontes doorbreken
- bewuster worden van voeding
- persoonlijke begeleiding



Marnixplein 21, Haarlem  
023 532 0016 / 06-55 93 44 29  
haarlem@bailine.nl  
collette@naturalhealthcenter.nl  
[www.naturalhealthcenter.nl](http://www.naturalhealthcenter.nl)

Lucardi  
—juwelier—

GRAVEREN  
7<sup>99</sup>

ZILVEREN  
KETTING  
39,<sup>99</sup> **29<sup>99</sup>**

ZILVEREN  
ARMBAND  
29,<sup>99</sup> **24<sup>99</sup>**

ZILVEREN RING  
34,<sup>99</sup> **29<sup>99</sup>**

# Speciaal voor

Kortings-  
code  
BRUIST2019

Shop jouw cadeau op [www.lucardi.nl](http://www.lucardi.nl)  
en ontvang t/m 12 mei 2019 10% EXTRA KORTING  
op online bestellingen met kortingscode: bruist2019

*\*Zie de actievoorwaarden op [www.lucardi.nl](http://www.lucardi.nl) voor de uitsluitingen.*



**D** DUIFHUIZEN  
Tassen & koffers

# Moederdag

1. Emily & Noah buideltas white, € 49,95 2. Duifhuizen Tassen & Koffers, koffer, titan paradoxx white 68 cm, € 109,95  
 3. DKNY Hutton handtas blush, € 248,- 4. Guess Fleur shopper M roze, € 135,- 5. Valentino Divina portemonnee L cipria, € 55,- 6. Guess Fleur portemonnee roze, € 54,95 7. Charm crossbody tas white, € 25,- 8. Ted Baker Aubrie make-up tas light pink, € 39,- 9. Ted Baker Candice toiletas L nude, € 46,-

De meeste modellen zijn ook in andere kleuren/varianten verkrijgbaar. Ga naar [www.duifhuizen.nl](http://www.duifhuizen.nl) voor meer informatie.

# Werken aan **body**

Trudy Warmerdam gaf jarenlang 'high intensity' fitnessstrainingen, toen ze in 2000 besloot het roer om te gooien. Ze volgde verschillende pilates en yoga opleidingen in binnen- en buitenland. Sinds 2006 geeft ze met veel passie en bevologenheid les in haar eigen studio, Huis van Pilates en Yoga, in Heemstede.



“Bewegen maakt mij blij”, aldus Trudy. “Het geeft voldoening om dat gevoel met mijn lessen ook aan andere mensen mee te kunnen geven.”

## Body en mind

“Het mooie aan pilates en yoga is dat beiden body en mind bewegingsvormen zijn. De oefeningen worden gedaan met een diep naar binnen gekeerd bewustzijn, er wordt veel aandacht besteed aan ademhaling en we eindigen de les altijd met een fijne ontspanningsoefening. De sfeer is intiem en persoonlijk.”

## Pilates versus yoga

“Pilates is ontwikkeld uit rehabilitatie technieken van Joseph Pilates. We richten ons op het versterken van de spieren, waarbij veel aandacht is voor het verstevigen van het zogenaamde 'powerhouse', oftewel de dieper gelegen rompspieren (buikspieren, bilsieren en de spieren rond de wervelkolom). Er wordt hard gewerkt op een verantwoorde manier. Yin Yoga is gericht op het versterken en bewerken van het dieper gelegen bindweefsel; houdingen worden 3 tot 5 minuten aangehouden om het bindweefsel te versoepelen.”

## Persoonlijke benadering

“Naast de reguliere matlessen in groepjes van max. 10 mensen zijn er ook lessen op de speciale pilates apparatuur voor groepjes van max. 3 tot 6 personen. Er komen regelmatig mensen binnen met specifieke lichamelijke klachten die op advies van hun fysiotherapeut pilates willen beoefenen. Dan is het fijn dat de groepjes klein zijn en dat er genoeg ruimte is voor de aandacht die mensen nodig hebben. Na afloop van iedere les is er gelegenheid om onder het genot van een kop thee vragen te stellen of gezellig na te praten.”

# en mind

BRUISENDE/ZAKEN

HUIS VAN Pilates



“Het is echt even  
een moment  
voor jezelf”

**Huis van Pilates en Yoga**

Zandvoortselaan 158 Heemstede | **06-10881112** | [info@huisvanpilates.nl](mailto:info@huisvanpilates.nl) | [www.huisvanpilates.nl](http://www.huisvanpilates.nl)

# De basis van *Huidverzorging*



Een gezonde huid voelt glad, zacht en soepel aan. Dit gaat helaas niet vanzelf.

We hebben te maken met een natuurlijke barrière die onze huid beschermt tegen o.a. vochtverlies en lichaamsvreemde stoffen van buitenaf. Hoe krijgen we die barrière in balans?

Dit kun je bereiken door bij de basis te beginnen: Het reinigen van de huid. Voor ieder huidtype bestaan er reinigingsproducten die ervoor zullen zorgen dat deze weer intact zal worden gemaakt. Daardoor kunnen indringers van buitenaf geen kans krijgen om de huid uit balans te brengen.

Ook de huideigen 'bindstoffen' (die genetisch bepaald zijn) kunnen door zowel interne als externe invloeden - denk aan hormoonspiegel, onrustige weersinvloeden of agressieve cleansers - de filmlaag dermate aantasten en de huid zichtbaar uitdrogen. Het is daarom van groot belang om de juiste producten voor jouw huidtype te gebruiken waar het (op dit moment) om vraagt.

Heb je **interesse** en wil je graag meer weten? Neem dan contact op:

**06 29 00 20 05** of mail naar **info@indigobeauty.nl**



**Laat je daarom goed adviseren door mij en begin vanaf nu met reinigen!**

**Veel succes!  
Ellen van Norde**

**INDIGO**  
HAIR & BEAUTY

Truus Oversteegenstraat 261, Haarlem | 023-5362158  
06-29002005 | info@indigobeauty.nl | [www.indigobeauty.nl](http://www.indigobeauty.nl)

# Massagepraktijk Be Touched



## MASSAGETHERAPIE

“Massagetherapie is meer dan een gewone massage. Ik help je om je bewust te worden en te voelen wat er in je lichaam en geest gebeurt. Elke sessie bespreken we waarvoor je komt en wat je op dat moment nodig hebt. De massage wordt hierop afgestemd.

## “DOOR AANRAKEN GERAAKT WORDEN”

Ik gebruik verschillende massagetechnieken zoals bindweefselmassage, Esalen ontspanningsmassage, holistic pulsing, stretching, joint-movement & joint-release, Trager Approach, cupping en ademtherapie. Tijdens een massage kunnen emoties vrijkomen, hier is alle ruimte voor. En waar nodig kunnen we dit verder verkennen en verhelderen. Klanten komen regelmatig terug om klachten te voorkomen.”

**Neem voor meer informatie contact op!**



Door haar werk als psychiatrisch verpleegkundige raakte **Bea van der Vegt** geïnteresseerd in de samenhang tussen lichaam, geest en emoties. Ze volgde een 4-jarige holistische opleiding aan de Akademie voor Massage en Beweging in Amsterdam en heeft ruim 14 jaar haar eigen **massagepraktijk Be Touched in Haarlem**.

**De 3 pijlers van de praktijk zijn:**

### Massagetherapie

Ouder & kind  
Stoelmassage



### Massagepraktijk Be Touched

Kervelstraat 17, 2034 NX Haarlem  
023-5311190 / 06-17578337  
info@betouched.nl | [www.betouched.nl](http://www.betouched.nl)  
*Gratis parkeren*

Op je bruiloft wil je er op je mooist uitzien. Graag verzorgt Refresh Make up & Hair, naast je kapsel, ook je bruidsmake-up. Je bent bij Pamela Wolfsen aan het juiste adres.

# Bruidsmake-up

## *van Refresh Make up & Hair*



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!"

**REFRESH**  
MAKE UP & HAIR

Lentelaan 8A, Heemstede  
06-23881457  
info@refreshsalon.nl  
[www.refreshsalon.nl](http://www.refreshsalon.nl)





Wacht met het buitenzetten van vorstgevoelige planten tot na de ijsheiligen. Na 15 mei treedt er namelijk **geen nachtvorst** meer op.

Mensen die in mei worden **geboren**, zijn vaak langer dan gemiddeld vanwege het **daglicht** waar de zwangere vrouwen aan zijn blootgesteld.

In mei zie je overal **meizoentjes** (madeliefjes) in het gras verschijnen. Je kunt zowel de bloemetjes als het blad eten. **Madeliefjes in de knop** smaken nootachtig. Een geopende bloem smaakt wat bitter.

Op 17 mei wordt wereldwijd in ruim 130 landen **IDAHOT** gevierd, de Internationale dag tegen homo-, bi- en transfobie.

**Last van een dipje?** Van de **geuren** munt, sinaasappel, kaneel en eucalyptus is bekend dat ze opwekkend werken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een gezellige en grappige collega. Je voelt je snel positiever en je krijgt weer **nieuwe energie**.



# BLACK OUT

Hoe kan je een black-out voorkomen en als je het wel krijgt, wat kan je doen.

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!

Cyrille van Hoof Presentatiecoach

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



Als het om water drinken gaat, is de vraag meestal: hoeveel moet ik dagelijks drinken? Toch is de kwaliteit van het water minstens zo belangrijk. Van zuiver en vitaal water heb je minder nodig.

## *Hoe kan water de gezondheid van mensen beïnvloeden?*

De kwaliteit van water wordt op onzichtbare wijze (op moleculair niveau) beïnvloedt. De structurele ordening van de watermoleculen is van belang voor het gedrag van water, ook in ons lijf. De biologische opneembaarheid van water en het hydraterend vermogen kunnen wij beïnvloeden. Dat is goed nieuws, want vervuild en 'dood' water (energie-arm) werkt niet goed voor ons.

Water heeft veel belangrijke functies te vervullen: alles in onze natuur is afhankelijk van hoe het water werkt. In de basis werkt het water reinigend en hydraterend. Die hydratatie is essentieel in alle lichaamsprocessen en gezondheid.

Daarom is mijn advies: zuiver en revitaliseer je (drink-) water zodat het energie brengt, je cellen diepgaand ontgift en je hele lijf hydrateert. Water van hoge kwaliteit drinkt gemakkelijker en je voelt je er direct beter bij.

Voor een  
uitgebreide toelichting  
vraag je vrijblijvend en kosteloos  
de 7-delige emailcursus  
Gezond Water aan:  
[www.nieuwwaterwinkel.nl/email-serie-gezond-water/](http://www.nieuwwaterwinkel.nl/email-serie-gezond-water/)



Zuider Buiten Spaarne 76B  
2012 AB Haarlem | 06-29572535  
contact@nieuwwater.nl | [www.nieuwwaterwinkel.nl](http://www.nieuwwaterwinkel.nl)

# Het was al avond toen de telefoon ging...



“Ik bel u in verband met het gratis loopbaanadviestraject voor 45-plussers. Waarschijnlijk kom ik tot de conclusie dat ik gewoon moet blijven zitten waar ik zit. Is dat dan erg?”

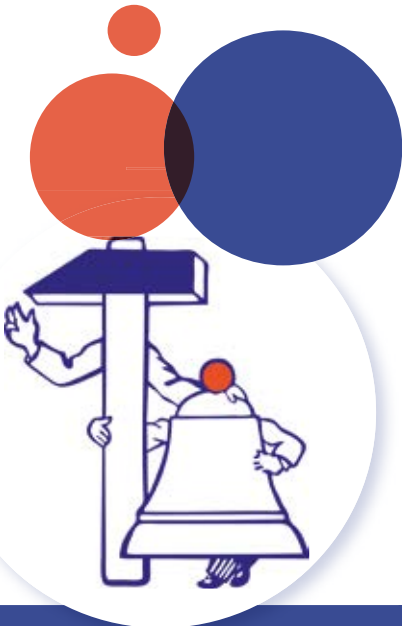
“Nee, ook dit is een loopbaanvraag. Misschien kom je inderdaad tot die conclusie, maar dan is het een weloverwogen keuze.” Diezelfde week nog kwam mevrouw voor een gesprek. We namen haar cv door. Het woord 'schrijven' viel me op. “Ja, schrijven.” Haar ogen begonnen te glimmen. Ik gaf haar de opdracht opnieuw een cv te maken, maar dan voor wat ze écht zou willen.

Ze had al eerder van schrijven haar beroep willen maken, maar het om diverse redenen niet gedaan. Begrijpelijk natuurlijk. Maar ik focus graag op de mogelijkheden en vóórdelen, want waar een wil is, is meestal tóch een weg.

Aan het einde van het traject lag er een concreet actieplan op tafel. Haar tekstbureau is inmiddels een feit en ik ben blij dat ik haar het zetje heb kunnen geven.

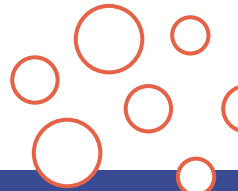
## Ook gratis loopbaanadvies?

**Ben je 45+ en wil je graag eens sparren over jouw loopbaan? Isabel Hamer neemt je graag aan de hand mee voor jouw volgende stap.**



voor een  
**AnderGeluid**

Loopbaan en coaching/ Casemanagement en Re-integratie





*Ik wil wel maar...*

# *het lukt me niet*

Heb jij een idool of volg je een influencer waar jij heimelijk op zou willen lijken? Lijkt het zo gemakkelijk hoe zij hun dagelijkse en wekelijkse routines volhouden? Heb jij het gevoel dat jij de enige bent die dat niet kan volhouden?

In de praktijk blijkt dat er veel ongeschreven regels zijn waar je je aan zou moeten houden. En op social media lijkt het alsof iedereen het perfecte leven leidt, behalve jij. Natuurlijk weet je hoofd ook dat het niet klopt, maar het voelt heel anders. Want al wil je graag elke dag mediteren en gezond eten en twee keer in de week sporten, in de regel gebeurt het toch niet. Misschien geef je anderen dagelijks adviezen die je, als je heel eerlijk bent, zelf eigenlijk het hardste nodig hebt. Nou misschien heb je gewoon een stokje achter de hand nodig, iemand die jou aan je doelen helpt herinneren, van wat er voor jou belangrijk is. Iemand die samen met jou kijkt waarom je iets wil en waarom het niet lukt. Want misschien gelden er voor jou in jouw leven hele andere normen en mag je gewoon een heel ander tempo aanhouden want niet iedereen is Nikkie de Jager, Fajah Lourens of Enzo Knol.

Heb je hulp nodig om te kijken wat jou goed doet voelen en hoe je - stap voor stap - dat kan gaan doen dan ben je van harte welkom om te kijken hoe we dat samen kunnen doen.

**De Praktijk voor 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**

# 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).**

ILZEMESSAGES@GMAIL.COM

31 6 23 41 12 65

## TARIEVEN

30 MIN. V.A. € 30,-

60 MIN. V.A. € 50,-

# DAGJE UIT

## NATIONALE MOLENDAG



Bezoek één van de 950 molens die op Nationale Molendag hun deuren openen. Molenaars doen hun uiterste best om hun molen zo mooi mogelijk te versieren met vlaggen en bloemen. Je wordt door de molenaar rondgeleid, ontvang een uitgebreide uitleg over het type molen en mogelijk mag je de molenaar een handje helpen bij het draaien van de wieken. Voor kinderen worden vaak leuke activiteiten georganiseerd, waarmee ze op speelse manier in contact komen met het molenaarsvak. De beste en leukste manier om de molens te bezoeken is op de fiets. Haal een fietsroute bij een lokale VVV.

**Elk jaar in het tweede weekend van mei, dit jaar op 11 en 12 mei.**  
[www.molens.nl/nationalemolendag](http://www.molens.nl/nationalemolendag)

## FILMPJE KIJKEN

### DETECTIVE PIKACHU

In de eerste live-action Pokémon-film zien we Pikachu zoals we hem nog nooit gezien hebben. Het verhaal begint wanneer privé-detective Harry Goodman vermist raakt. Zijn zoon Tim gaat op zoek naar de reden van zijn verdwijning. Hij krijgt hierbij hulp van de voormalige partner van zijn vader: detective Pikachu, een schattige, hilarische, maar verwarde detective. Het enige mens-Pokémon duo dat elkaar kan verstaan, besluit samen te werken om het mysterie te ontrafelen.

**POKÉMON DETECTIVE PIKACHU draait vanaf 8 mei in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN DIANA LEEFLANG



Vlogger Diana Leeflang, beter bekend als D is for Dazzle, presenteert in OFFLINE creatieve projecten voor een middag zonder laptop en smartphone. Maar liefst 270.000 YouTube abonnees en 240.000 Instagram volgers kijken dagelijks mee in haar leven. Toch heeft de populaire Nederlandse blogger en vlogger ook wel eens behoefte aan een offline moment. Wie niet? In dit boek laat Diana zien hoe je alledaagse dingen verandert in een creatief project. Ook word je door middel van de vragen en opdrachten uitgedaagd iets nieuws te leren over jezelf. Aan de slag!  
**OFFLINE van DIANA LEEFLANG is vanaf 7 mei voor € 15,- te koop bij de boekhandel.**

# Luxe oosterse



Ela Quality Resort staat bekend als kwalitatief één van de beste hotels van Turkije. De topservice in het vijfsterrenresort wordt erg op prijs gesteld door families en liefhebbers van wellness, yoga en sporten. De stijl van het hotel is hartverwarmend oosters en creëert een luxueuze vakantiesfeer. Voeg daarbij een geprivilegieerde ligging bij het mondaine Belek, vlak aan de Middellandse Zee en het fijne zandstrand, de ruime, weelderige tuin, de vele zwembaden, uitstekende restaurants, faciliteiten voor sport en ontspanning én alles is all-inclusive... Dan kan de vakantie toch niet meer stuk?





# hospitality

VOOR HET HELE GEZIN

**Ela Quality Resort is verkozen** tot 'Best managed children's event hotel' bij de Quality Management (QM) Awards, de belangrijkste Turkse toerisme-awards. Service en kwaliteit staan voorop in het beleid van het hotel dat zich richt op families. In de stijlvolle kamers, de villa's en de suites is aan elk detail gedacht om families met het toppunt van luxe en comfort te ontvangen, met een exclusief design en bijzondere privileges.

## Gastronomie

De kwaliteit op gastronomisch vlak is top met de beste gerechten uit de Turkse en internationale keuken. Er is een hoofd-restaurant en er zijn zeven thematische à-la-carterestaurants met internationaal bekroonde chef-koks en exclusieve concepten.

## Wellness

De AB-I ZEN SPA & WELLNESS in Ela Quality Resort is een prachtige oosterse oase van 4500 m<sup>2</sup>, ontworpen voor gasten die zich willen laten verwennen met een keuze uit een breed spectrum van maar liefst 160 massages en therapieën.

## Te beleven

Bij Ela Quality Resort kies je uit een enorme waaier aan (sport) activiteiten en kun je het een na het ander uitproberen. De uitgestrektheid van het domein waarborgt daarbij sereniteit. 's Avonds is er kwalitatief hoogwaardig entertainment met shows, live-muziek en party's in het amfitheater en de geluiddichte nachtclub.

## Kinderen

Voor kinderen en tieners is er Everland Q Kids Club, een fantastisch kinderparadijs met activiteiten voor kinderen en tieners in de leeftijd van een tot zeventien jaar, onder begeleiding van een professioneel kinder-animatie en -verzorgingsteam. Bijzonder zijn het zwembad met glijbanen, een avonturenpark, een hobbykeuken en een restaurant exclusief voor kinderen.

## Ela Quality Resort Belek

Iskele Mevkii, Belek  
Antalya, Turkije  
+90 444 1 352



ELA

QUALITY RESORT BELEK



Voor meer info en reserveringen: [www.elaresort.com](http://www.elaresort.com)



# Voor de liefste



1. Scandal à Paris Eau de Toilette van Jean Paul Gaultier, vanaf € 52,- [www.jeanpaulgaultier.com](http://www.jeanpaulgaultier.com)
2. Sensuous Hair Mist van de Suede Orris Collectie van Molton Brown, € 60,- [www.moltonbrown.com](http://www.moltonbrown.com)
3. Bloom of Rose Eau de Toilette van Guerlain, vanaf € 64,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
4. my glow passion blush van essence, € 2,89 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
5. Dove Shower Mousse Acai Oil, € 6,99 [www.dove.com](http://www.dove.com)
6. Aladdin Lipstick Whole New World van MAC Cosmetics, [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)



moeder

De allerliefste vrouw is natuurlijk je moeder en die verwen je op Moederdag met een heerlijk ontbijt op bed en uiteraard ook met een leuk cadeau. En omdat iedere vrouw nu eenmaal ges is op beauty, zit je met deze gifts altijd goed!

7. Blooming Radiance sheet mask van Love Beauty and Planet, € 3,99 [www.lovebeautyandplanet.com](http://www.lovebeautyandplanet.com)  
 8. Good Girl van Carolina Herrera, vanaf € 62,30 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)  
 9. La Vie est Belle en Rose van Lancôme, vanaf € 84,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)  
 10. Délice de Poudre Bronzing Powder van Bourjois, € 16,99 [www.bourjois.com](http://www.bourjois.com)  
 11. Chloé les Mini, per stuk € 35,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)  
 12. Royal Palette Queen Tarzi, € 44,99 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.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.haarlembruiist.nl](http://www.haarlembruiist.nl). Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

## HAARLEM

Restaurant Fris  
Amedee

Fantastisch Tassen

Albert Heijn Kruisweg

Carlton Square Hotel

Indigo Hair & Beauty

Prins Heerlijk

Roos Zantkuyl -

Cambridge Weight Plan Consulent

Free-up

Voor een ander geluid

Beauty Clinic

Judica Skincare

Marjolein Schultheiss

Kapsalon Paul Zwolinski

Krim Advocaat en Mediator

## HOOFDDORP

Hoorbegrip Haarlemmermeer

## OVERVEEN

Natuurwinkel Overveen

## HEEMSTEDE

The Vintagestore

## ZANDVOORT

Touch of The Sea

## NIEUW VENNEP

Personal Touch Nederland



## OOK OP JOUW LOCATIE?

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

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

De vakanties staan weer voor de deur.

# Heerlijk!

De meeste ouders hebben hun plannen om met de kinderen op vakantie te gaan al gemaakt.

Als je met de kinderen naar het buitenland gaat, houd er dan rekening mee dat je van de andere ouder die ook het gezag over de kinderen heeft schriftelijk toestemming voor deze vakantie dient te krijgen met een kopie van zijn/haar legitimatiebewijs. Voor het geven van deze schriftelijke toestemming kun je gebruik maken van een formulier. Dit formulier kun je vinden op: [www.rijksoverheid.nl/documenten/formulieren/2014/02/06/formulier-toestemming-reizen-met-minderjarige-naar-het-buitenland](http://www.rijksoverheid.nl/documenten/formulieren/2014/02/06/formulier-toestemming-reizen-met-minderjarige-naar-het-buitenland)  
Voor elk minderjarig kind dient het formulier volledig ingevuld en ondertekend door beide ouders op vakantie te worden meegenomen. Op Schiphol kan gevraagd worden om de schriftelijke toestemming te tonen. Uiteraard kan dit ook gevraagd worden door het land waar je naar toe gaat.

## **Maar hoe is het geregeld als je als ouder alleen het gezag over jouw kind hebt?**

Dan heb je wettelijk gezien geen toestemming nodig van de andere ouder. Het is wel verstandig om van deze situatie bewijsstukken mee te nemen, omdat het voor de marechaussee niet duidelijk is wanneer er sprake is van een ouder met gezag of een ouder met gezamenlijk ouderlijk gezag. In zo'n situatie zou ik adviseren om op vakantie mee te nemen een geboorteakte, een uittreksel BRP, een bewijs waarin het gezag aan jou is toegekend of een uittreksel uit het gezagsregister. Dat laatste kan verwarring geven want als je nooit getrouwd bent geweest en je hebt als partners geen gezamenlijk ouderlijk gezag aangevraagd, dan komt jouw kind niet in het gezagsregister voor.

**Heb je vragen hierover? Stel ze gerust.  
Fijne vakantie!**

**Assia Krim**



**K**rim  
ADVOCaat  
& MEDIATOR

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



*Alles staat in  
verbinding met elkaar*

**Kate Maslowska is een voetreflextherapeut met een  
passie voor onderliggende oorzaken.**

Er is geen half weg... Haar therapeuschap heeft ze  
verrijkt met stage in Beijing in China. Reflextherapie  
Voetspoor verwijst naar de veronderstellingen van de  
traditionele Chinese geneeskunde. Een gezond lichaam  
is een fascinerende machine met alle onderdelen in  
perfecte staat. Hij werkt met een juiste balans door het  
goed functioneren van systemen, klieren, organen en  
chemische reacties die plaatsvinden. Laat slechts één  
component uit de hand lopen en je voelt het effect in je  
hele lichaam. Je bent op dit moment al ontregeld. Denk  
aan fysieke, mentale en emotionele klachten.

REFLEX THERAPIE

*Kate Maslowska*



Waarderweg 19 Haarlem **06-44718800**

**www.reflextherapievoetspoor.nl**

**BRUIST**

*Mei*

houdt je niet voor  
de gek!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

De *Visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op  
de juiste manier te adverteren,  
waardoor de naamsbekendheid  
omhoog gaat.

**BRUIST**

**Ook opvallend adverteren?**

Bel **076-7115340** of mail naar **nl@nederlandbruist.nl**

# Met hart voor de mens

Van Wassenaer Wytema is een kantoor van letselschade advocaten in Haarlem. Graag bieden wij rechtshulp aan slachtoffers en nabestaanden van ongevallen en medische fouten. Wij begeleiden onze cliënten met hart voor de mens door het doolhof waar zij na zo'n gebeurtenis in terecht komen.

## Mediation

Soms loopt een letselschaderegelingsproces vast en lijkt een langdurige juridische procedure de enige uitweg. In dat geval kan mediation uitkomst bieden. Geertruid van Wassenaer heeft als MfN registermediator al veel ogenschijnlijk onoplosbare zaken tot een goed einde gebracht.

## Wensen en belangen

Bij mediation gaat het niet om juridische standpunten maar om het verhaal erachter. Het zijn wensen en belangen die tellen, niet wie er 'gelijk' heeft. Daardoor leidt mediation vaak tot creatieve oplossingen die via de rechter niet mogelijk zouden zijn, maar waar iedereen zich toch in kan vinden.

## Informatie uitwisselen

Tijdens mediation blijkt vaak dat slepende discussiepunten kunnen worden opgehelderd door informatie uit te wisselen. De partijen luisteren actief naar elkaars verhaal en krijgen begrip voor elkaars situatie. Het is alsof zij samen een moeilijke wenteltrap opklimmen en, eenmaal boven, opeens uitkijken op de oplossing.

**Wij verwelkomen u graag op ons kantoor voor een oriënterend en gratis gesprek.**

Geertruid van Wassenaer

# Het mooiste eiland van *Santorini*

Het Griekse Santorini behoort tot de eilandengroep der Cycladen in de Egeïsche Zee. Het bestaat feitelijk uit zes eilanden (Thira, Thirassia, Aspronisi, Paléa Kaméni, Néa Kaméni en Christiani) die zijn ontstaan tijdens de uitbarstingen van de vulkaan, circa 3.500 jaar geleden, in het midden van het eiland.



Santorini spreekt tot de verbeelding, met de blauwe daken, de witgekalkte huizen en de prachtige zee eromheen. Vooral het landschap aan de westkant van het eiland is erg imposant met de enorme, uit zee oprijzende, steile klippen waarvan de toppen worden gesierd door helderwitte huisjes. Terrasjes met tavernes, bars, winkeltjes en kerkjes geven Santorini een eigen sfeer en stijl. Door vulkaanuitbarstingen in het verleden bestaan de meeste stranden van het eiland uit zwart lavazand. Verder zijn er kiezelstranden, witte stranden en zelfs rode stranden met opvallende rode rotsen.

**DE AUTO IS DE ENIGE MANIER** om het eiland met de bergen en heuvels te verkennen. Te voet of met de fiets is geen optie. Ook het openbaar vervoer is matig geregeld. Met de auto kun je de allermooiste plekjes bereiken, zoals Red Beach (het rode strand) bij Akrotiri, Perivolos Beach of het prachtige oude stadje Megalochori.

**NIET TE MISSEN PLEKJES** zijn het schilderachtige Pyrgos en Akrotiri, waar je Nikolas Cave zeker een bezoekje



# de Cycladen



moet brengen voor hun wereldberoemde tomatenballetjes. Rijd je langs de westkust naar het noorden, bezoek dan ook zeker de 17de eeuwse stad Megalochori en Santo Wines, de grootste wijnproducent van het eiland, voor een heerlijk glas lokale wijn. De gastvrijheid van de lokale bevolking en de heerlijke keuken van de Middellandse Zee maken Santorini tot een paradijsje. In de keuken wordt veel knoflook gebruikt, de tzatziki is heerlijk en de wijnen van Santorini van de typerende Assyrtiko druif zijn superlekker.

## **SANTORINI STAAT BEKEND OM ZIJN MOOIE ZONSONDERGANGEN.**

De bekendste is bij Oia, maar daar kan het erg druk zijn. Rijd daarom eens naar de vuurtoren van Akrotiri. Van hieruit heb je een spectaculair zicht op de zonsondergang en op de vulkaan. Je kan ook naar Skaros Rock klimmen, waar het uitzicht op Fira en Imerovigli prachtig is.

## **ISLAND HOPPEN**

Je kan een week (of langer) verblijven op Santorini, maar je kunt ook gaan 'island hoppen'. Dan combineer je meerdere Cycladen eilanden tijdens één reis.

.....  
 : SANTORINI  
 : SPREEKT  
 : TOT DE  
 : VERBEELDING



PEUGEOT



# ***DE NIEUWE PEUGEOT 208*** 100% ELEKTRISCH

Reserveer via: [www.vanmossel.nl/peugeot](http://www.vanmossel.nl/peugeot) | Met 11 vestigingen dicht bij u in de buurt

# Van Mossel

# Petruta Caputa

# *Cum laude*



In augustus is onze endodontoloog Petruta Caputa 'cum laude' afgestudeerd voor haar post- academische opleiding tot endodontoloog-specialist voor wortelkanaal-behandelingen en tandheelkundige trauma's aan de ACTA.

In september heeft zij haar diploma in ontvangst mogen nemen. Zij heeft als een van de eersten de titel MSc (master of science) mogen ontvangen en heeft hiermee ook de specialisatie status European Society of Endodontology. Met de nodige ervaring in de tandheelkunde zal Petruta Caputa altijd weten wat het beste is voor de patiënt.

Bij Petruta Caputa kun je terecht voor een second opinion, maar ook voor een verwijzing via de tandarts kun je een afspraak bij haar maken. Petruta is op de maandag werkzaam bij de tandartsen aan de Herenweg.

Tandartsen aan de Herenweg doet er alles aan om je de beste tandheelkundige zorg te bieden. Voor meer informatie kun je contact opnemen met de receptie of neem een kijkje op onze website.



**TandartsenaandeHerenweg**

Herenweg 103 a Heemstede | 023-7601320  
[info@tandartsenaandeherenweg.nl](mailto:info@tandartsenaandeherenweg.nl) | [www.tandartsenaandeherenweg.nl](http://www.tandartsenaandeherenweg.nl)

Wil je graag advies voor  
 een stralend gebit.  
**Neem contact met ons.**

# Complementaire Gezondheidszorg: fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel



"WERK PREVENTIEF  
AAN JE GEZONDHEID"



Kreilerhof 41  
Nieuw-Vennep  
023-2100157

[helen@personaltouchnederland.nl](mailto:helen@personaltouchnederland.nl)

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

## Gezondheidsklachten gaan vaak verder dan je denkt

Ken je dat? Allerlei vervelende lichamelijke klachten en de behandelend arts kan niets vinden. En soms wordt er zelfs gezegd dat "je er maar mee moet leren leven." Dat is in veel van de gevallen echt niet nodig.

Heb je hiermee te maken, neem dan contact op met mij, Helen Michaëlis van Personal Touch Nederland, om samen verder te kijken. En ben je aanvullend verzekerd, dan worden de behandelingen geheel of gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekering. Personal Touch Nederland is namelijk aangesloten bij de beroepsvereniging BATC.

Helen Michaëlis kan behandelen op 4 vlakken en zij bekijkt samen met jou wat nodig is en wat je wilt. De vier behandelingen zijn:

**Laag 1.** Fysiek, daarbij moet je denken aan diverse soorten massages, pijnbestrijding, triggerpoint therapie, voetreflex.

**Laag 2 en 3.** Emotioneel en mentaal, zoals coaching, NLP-mastertraining, breintraining. Weer in je kracht leren staan. Aura Healing, energetisch weghalen van blokkades in 1 van de 6 chakra's. Dus heb je je hele leven last van iets, dan kan je nu eindelijk deze blokkade weghalen. Workshops in Mindfulness en Aura Healing en Intuïtieve Cursussen en Cursus leren Mediteren.

**Laag 4.** Spiritueel, zoals het geven van Healingen, Readings en Trance workshops en Spirituele Coaching en Levenswegbegeleiding.

Aansluiten  
als therapeut bij  
Personal Touch  
Nederland?

Bel (023) 210 01 57

# Barre Workout bij Studio 44

Barre Workout is misschien wel de meest hippe Workout van dit moment. En nu ook te volgen in Haarlem! Barre combineert de techniek van klassiek Ballet, de controle van Pilates, de flexibiliteit van Yoga en de kracht en het uithoudingsvermogen uit de Fitness. Deze Total Body Workout geeft jou lichaamsbesef, coördinatie, elegantie, souplesse en strakke, lange spieren.

De les is opgebouwd uit 4 delen.

- **Warming up.** Deze start 'in het midden'. Met behulp van een kleine choreografie van verschillende bewegingen uit de Dans, de Pilates en de Yoga, wordt het lichaam voorbereid op bewegen.
- **De Barre.** Aan de 'Barre' (een lange houten stok tegen de muur, waar je je aan vast kunt houden voor je balans) doe je

pittig/snelle oefeningen afgewisseld met lyrische en dansante bewegingen. Er wordt gelet op een juiste lichaamshouding, je core blijft stabiel en je benen en billen worden krachtig getraind.

- **Oefeningen** op de mat.
- **Stretchen.**

De hele workout wordt gegeven op heerlijke opzweepende muziek, vaak Deep House-achtige tracks.



## KOM MEEDOEN!

**VALT DIT OP?**  
**DAN WERKT DEZE ADVERTENTIE**

**BRUIST**

Ook opvallend adverteren?

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

# Slaap jij ook slecht?

's Avonds moeilijk in slaap komen, midden in de nacht wakker worden en vervolgens uren wakker liggen? Dat je niet de enige bent, is slechts een schrale troost. Bruist geeft een paar handige slaaptips.



**DRINK NIET TE VEEL ALCOHOL** Huh? Maar als ik alcohol gedronken heb, val ik juist zo lekker in slaap. Klopt. Maar de slaap die je krijgt na een aantal wijntjes is een stuk minder goed. Dit komt doordat alcohol uitdrogend werkt.

**ZORG VOOR ROUTINE.** Naar bed gaan en opstaan op hetzelfde tijdstip helpt écht. Dit zorgt voor een stabiele, natuurlijke slaapcyclus die het lichaam nodig heeft om goed uit te rusten.

**HET IS BELANGRIJK DAT JE RUST** in je hoofd hebt voordat je gaat slapen. Heb je duizend dingen die je nog wilt doen en kun je daar in bed alleen maar aan denken? Schrijf ze op, zodat ze niet meer in je hoofd zitten.

**OVERDAG REGELMATIG BEWEGEN** zorgt ervoor dat je 's avonds heerlijk kunt slapen. Maar 's avonds sporten is niet slim als je moeite hebt met slapen. Doe het dan rustig aan of maak een fijne, ontspannende wandeling.

**BLAUW LICHT VAN TELEFOON** of televisie laat op de avond zorgt ervoor dat je niet goed slaapt. Kun je je telefoon echt niet weerstaan? Houd hem dan tenminste 35 centimeter van je ogen en zet je scherm op nachtmodus.



# Hak nu

Je huis is te klein geworden en eigenlijk ben je toe aan een nieuw interieur. Wat doe je? Verbouwen of toch maar op zoek naar dat ene droomhuis dat aan al je wensen voldoet?

Een lastige keuze. En hoe langer je aarzelt, hoe lastiger het wordt om knopen door te hakken. Wij helpen je graag een handje op weg.

GAAN WE  
**VERKOPEN** OF  
VERBOUWEN?



# de knoop door!

Je wordt er vandaag de dag bijna mee doodgegooid op de televisie: programma's die gaan over het verbouwen van je huis (door jezelf of door anderen), het kopen van een huis (in eigen land of ver daarbuiten) of het restaureren van een bouwval. Leuk om inspiratie op te doen of stiekem mee te lachen, maar hoe zit het met jouw eigen plannen?

## WOONWENSEN

Of je nu gaat kopen of verbouwen, zo'n beslissing neem je niet van de ene op de andere dag. In beide gevallen zijn er veel kosten mee gemoeid, maar wat is het meest gunstige? Dat is moeilijk te zeggen. Veel hangt af van je eigen wensen, maar vooral ook van je budget. Begin daarom met het maken van een lijstje met jouw woonwensen. Ben ik blij met de locatie van mijn huis? Hoe groot moet mijn tuin zijn? Hoeveel slaapkamers wil ik?

## FINANCIËEL PLAATJE

De volgende stap is om te kijken wat realistisch is, vooral financieel. Een website als [www.funda.nl](http://www.funda.nl) kan inzicht geven in de kosten van een (nieuw) huis dat aan je wooneisen voldoet. Een schets van je woonwensen door een architect of een offerte bij een aannemer kunnen je inzicht geven in de kosten van een verbouwing. Bij een verbouwing is het ook niet verkeerd om alvast te checken bij de gemeente

wat mogelijk is. Sommige gemeentes hanteren strenge regels voor een aanbouw aan je huidige woning. Tegelijkertijd moet je bij een verhuizing ook denken aan de extra kosten die een verhuizing met zich meebrengt. Moet er een nieuwe keuken en/of badkamer in? Hoe zit het met de aanplanting van de tuin? Etc. Pas als je dat allemaal helder hebt, kun je de juiste beslissing nemen.

## WEET DAT JE NIET DE ENIGE BENT

Maak gebruik van ervaringen van anderen, zet alle voor- en nadelen op een rijtje en bedenk dat je een belangrijke stap neemt voor de komende tien, twintig jaar.





Beleef de lente  
in het theater!

Beleef de maand mei in het theater! Herleef de klassieke vertalingen van Turks Fruit of The Bridges of Madison County. Laat je verbazen door 'nouveau cirque' van The 7 fingers. Of geniet van andere muziek- dans- en kindervoorstellingen.

**Stadsschouwburg &  
Philharmonie Haarlem**

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

# Casablanca

**wo 29 mei | Stadsschouwburg**

Een fonkelnieuwe muziek-theatervoorstelling, die het klassieke verhaal verbindt met de prangende actualiteit en hierop reflecteert. Casablanca als echo naar de toekomst, vol allesomvattende vragen en actuele dilemma's. Muziektheater over liefde, grenzen en moraal.



## Turks Fruit

**wo 8 mei | 20.15u | Stadsschouwburg**

Een ongekuiste, sensuele én ontroerende hommage aan dit ultieme liefdesverhaal uit de Nederlandse literatuur.



## Ruben Hein

**wo 8 mei | 20.15u | Philharmonie**

In zijn eerste soloprogramma voert de combinatie van muziek en persoonlijke herinneringen met de broodnodige zelfspot de boventoon.



## Scapino Ballet & Wêreldbând

**10 & 11 mei | 20.15u | Stadsschouwburg**

Met All hands on deck slaan twee topgezelschappen de handen ineen voor een spectaculaire samenwerking.



## Gé Reinders

**za 11 mei | 20.15u | Philharmonie**

Samen met Symfonisch Blaasorkest Heemstede creëert Reinders de sfeer van het dorpsplein waar iedereen samenkomt om te musiceren, te luisteren en bij te kletsen.



## Het Zandkasteel (3+)

**zo 12 mei | Stadsschouwburg**

In tien jaar uitgegroeid tot het favoriete theateruitje voor drieplussers. En geef ze eens ongelijk, want met Prinses Sassa en Toto beleef je altijd een mooi avontuur.



## The 7 fingers (Canada)

**wo 22 mei | 20.15u | Stadsschouwburg**

'Nouveau cirque', een adembenemende mix van theater, moderne dans, virtuoze acrobatiek, clownerie, slapstick en poëzie, overgoten met een passende soundtrack.



## The Bridges of Madison County

**wo 5 juni | 20.15u | Stadsschouwburg**

De hevige romance tussen een huismoeder en een rondreizende fotograaf. Een mix van zwierige Italiaanse volksmuziek en Amerikaanse country.

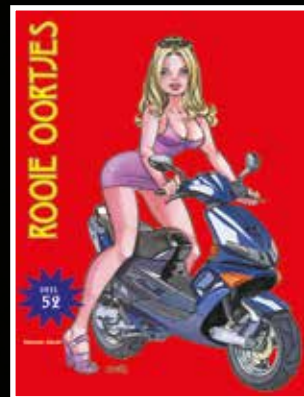
# Vier samen een ni

**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)

# euwe lente

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 partner qualitytime aan elkaar besteden?** Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



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

Tover de lente op je bord met deze zonnige recepten. Geniet van deze heerlijke asperges of van de pasta met grote garnalen. De lente heeft genoeg te bieden.

# Asperges met zalm

2 PERSONEN - 45 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

500 gr asperges  
scheut melk  
peper en zout  
125 ml crème fraîche  
1/2 citroen  
1 theelepel maïzena  
200 gr gerookte zalm,  
in plakken  
bosje verse bieslook

Aspergepan of  
grote soeppan

Schil de asperges en snijd de laatste 3 cm eraf. Breng in een aspergepan water aan de kook met een scheut melk en een snufje zout. Heb je geen aspergepan, gebruik dan een grote pan waar de asperges in kunnen liggen. Kook de asperges 7 minuten en laat ze nog 5 minuten nagaren in het water. Schep een soeplepel van het kookvocht in een pannetje, voeg de crème fraîche toe en roer goed door. Knijp de citroen uit bij de saus. Breng het mengsel aan de kook, voeg de maïzena opgelost in een paar druppels water toe en laat de saus indikken. Breng op smaak met peper, zout en fijngehakte bieslook. Wikkel een stukje zalm om de asperges. Serveer de asperges met de bieslooksaus en krieltjes.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEEJTJES

Houd een glas even onder warm water en zet het over **HARDE BOTER** heen. Die is snel weer zacht en smeerbaar.



**BASTERDSUIKER** blijft zacht door een broodkorstje of marshmallow in de verpakking te stoppen.

**PASEN?**  
**BEWAAR HALVE EIERSCHALEN,** zet ze in een eierdoosje en brand er een (geel) waxinelichtje in.



Verf **PAASEIEREN** niet, maar teken er leuke gezichtjes op. Vrolijkheid gegarandeerd.

# Pasta met garnalen

2 PERSONEN - 40 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

180 gr pasta  
3 tomaten  
3 teentjes knoflook,  
fijngesneden  
2 sjalotjes, fijngehakt  
150 tot 200 gr grote,  
gepelde garnalen  
scheut witte wijn  
100 ml room  
peper en zout  
verse basilicum  
handje sla  
2 eetl Parmezaanse kaas

Kook de pasta gaar volgens de verpakking. Snijd de tomaten in vieren en verwijder de waterige gedeeltes en de pitjes. Snijd de rest van het vruchtvlees in blokjes. Verhit de olie of boter in een grote pan en fruit de knoflook en de sjalotjes aan. Voeg na een paar minuten de garnalen toe en bak ze 2 minuten mee. Blus af met een scheut witte wijn. Laat de alcohol verdampen en giet dan de room erbij. Breng de garnalen en de roomsaus op smaak met peper en zout en voeg de basilicum toe. Schep de gekookte pasta en 2/3 van de stukjes tomaat erdoor en verwarm even mee. Serveer de pasta met wat sla, de overige blokjes tomaat en de Parmezaanse kaas.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

### Schud KNOFLOOKTEENTJES

in een plastic doosje  
15 seconden heen  
en weer. Door de  
wrijving laat het  
schilletje vanzelf los.



Was DRUIVEN  
en vries ze in.  
Voila: vrolijke  
ijsblokjes  
om je drankje  
te koelen.



### Een **SNIJPLANK**

maak je snel  
en hygiënisch  
schoon met  
waterstofperoxide,  
te koop bij de  
drogisterij.



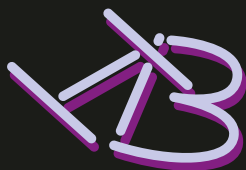
VERWARM EEN  
CITROEN *eerst*  
20 seconden  
in de magnetron  
dan komt er  
meer sap uit.

# 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

Vlietsorgstraat 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)

