

# BRUIST

***Nandi van Beurden  
speelt Maria***

‘Ik heb ontzettend veel  
over mezelf geleerd’

***Huidverzorging***

ook onder mannen  
steeds populairder



# Het knippen van krullend haar... ...een vak apart

Als je krullen hebt, dan heb je waarschijnlijk al ondervonden dat het knippen van je haar een uitdaging kan zijn. Wordt er bij het knippen geen rekening gehouden met je krullen, dan kan je na afloop pluizend haar hebben of krullen die niet meer mooi bundelen. Het knippen van krullend haar is een vak apart en laten wij daar nu juist in gespecialiseerd zijn!

Wij knippen al ruim twintig jaar krullend haar met de CURLSYS® kniptechniek. Deze revolutionaire kniptechniek voor krullend haar is bedacht en verder doorontwikkeld door Brian McLean. Dankzij intensieve trainingen en jaarlijkse masterclasses heeft Brian McLean ons ondertussen het McLeanCURLSYS® Mastercircle Membership toegekend. Momenteel zijn er slechts dertien kappers in Nederland die dit Membership toegekend hebben gekregen. Een groot aantal van onze klanten is inmiddels fan van deze techniek en rijdt er graag een flink stuk voor om. Je krullen zijn bij ons dus in veilige handen!

## De ene krul is de andere niet

Bij een CURLSYS®-behandeling wordt gekeken wat voor soort krul je hebt en wat deze nodig heeft om het best tot zijn recht te komen (ondersteuning, lucht, volume et cetetera). Na een CURLSYS®-behandeling zullen je krullen beter blijven zitten, minder pluizen, beter bundelen en makkelijker hanteerbaar zijn. De producten die tijdens de behandeling gebruikt worden zijn afgestemd op de soort krul die je hebt.

## Inbegrepen bij de behandeling

Kom je voor het eerst, dan wordt eerst bekeken hoe je krullen zijn als je haar droog is en wordt er gevraagd hoe je je haar het liefst draagt en of je je krullen wel eens gladstrijkt met een stijltang. Vervolgens wordt je haar gewassen, geknipt en gedroogd. Hierbij worden producten gebruikt die zijn afgestemd op de behoeften van jouw haar. Tijdens de behandeling kan je al je vragen over verzorging en styling van je krullen kwijt aan de kapper of kapster die je knipt.

## Curly Girl-methode

Ben je een Curly Girl? Wees dan gerust. Wij zijn op de hoogte van deze methode en hebben in de salon genoeg producten die voldoen aan CG-voorwaarden.

## Nieuwsgierig?

Kijk op onze website voor meer informatie, foto's en het maken van een afspraak:  
[www.leeringenpartners.nl/kapsalon/curlsys/](http://www.leeringenpartners.nl/kapsalon/curlsys/)





In de komende periode zal ik schrijven over een aantal uitvaarten of gebeurtenissen. De familie en in dit verhaal ook Marieke hebben mij toestemming gegeven om haar verhaal te vertellen.

## Het verhaal van Marieke

Vandaag een ander verhaal. Wim zijn moeder was overleden, 101 is mevrouw Hoff geworden. We bespraken de uitvaart en ik vertelde Wim dat ik morgen weer terug zou komen om te kijken hoe het met hem en zijn gezin ging.

Wim vertelde over zijn carrière. Ik heb toestemming gekregen om zijn verhaal op te schrijven en met jullie te delen. Na jarenlang te hebben gewerkt met vele wisseldiensten ging Wim met pensioen. Na een paar maanden klussen in en rond het huis en bij zijn kinderen, begon Wim zich een beetje te vervelen.

Lang hoefde hij niet na te denken toen hij in de krant een artikel las over een nul uren contract bij een taxibedrijf.

Ook had Wim wel eens ritjes naar het ziekenhuis. Zijn klanten gingen voor onderzoeken, scans, gesprekken met de artsen of dialyses. Vaak praten de mensen tegen je alsof ze je al jaren kennen, vertelde Wim. Net als een arts of begrafenisondernemer heb je

geheimhoudingsplicht als taxichauffeur. Dan voelen de mensen zich vrij om even vanaf huis tot aan het ziekenhuis hun verhaal te doen. Soms begeleidt Wim ze naar binnen en wacht hij beneden totdat zijn klant weer terugkomt.

Ik vroeg aan Wim: "Welke rit is je bijgebleven?". De tranen sprongen in zijn ogen. Hij vertelde mij een mooi verhaal over Marieke. Zij stapte op een ochtend in de auto met een beker koffie in haar hand. Stilzwijgend zat ze naast Wim tot aan het ziekenhuis. Vlak voordat ze de taxi verliet, vertelde ze dat ze voor een nacontrole naar de arts moest. Ze had borstkanker gehad en ze had beide borsten moeten laten verwijderen. Ze was gespannen. Wim liep samen met Marieke de hal in. Wim haalde een kop koffie en wachtte geduldig op Marieke.

Marieke kwam opgetogen de hal in en samen liepen ze naar de taxi. Marieke vertelde, toen ze op de snelweg reden, dat ze bij de arts voor de spiegel stond om zich uit te kleden. Zenuwachtig keek ze naar haar spiegelbeeld. Ze bekeek



zichzelf goed in de spiegel en haar ogen bleven hangen op de plek waar eerst haar borsten zaten. Ze keek ernaar en zag de twee littekens, ze moest glimlachen en zag een lach in deze littekens. Wim luisterde aandachtig.

Wim vertelde verder dat hij een paar weken later Marieke weer tegen kwam in de supermarkt. Hij vroeg hoe het met haar was. Het ging gelukkig goed met haar. Ze had haar lichaam geaccepteerd. Ze vertelde dat als ze 's ochtends wakker werd en de

gordijnen opzij schoof, ze elke dag tegen zichzelf zei: "Goedemorgen nieuwe dag". Wat een sterke vrouw dacht Wim, dat ze zo positief in het leven stond ondanks haar verdriet en dat ze de littekens anders zag, als een glimlach die de wereld mooier maakte.





8



18



20



win

12



28



23

# COLOFON

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout  
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
www.nederlandbruist.nl  
f nederlandsbruist

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Jan van Aalzum  
**EINDREDACTIE** Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/dezaanstreekbruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Zaanstreek Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of afspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



## Bruisende lezer,

Wat ons betreft een mooi moment om uit te spreken hoe trots we zijn op al onze bruisende ondernemers. Het merendeel heeft een extreem zware tijd achter de rug. Maar in plaats van bij de pakken neer te gaan zitten, hebben zij juist doorgezet. Gezocht naar creatieve oplossingen om toch hun klanten zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Voor de ene branche ging dat natuurlijk wat makkelijker dan voor de andere. Maar allemaal bruisen ze net zo hard als voorheen. Misschien zelfs nog wel harder nu er weer steeds meer kan en mag. We zijn er nog niet, maar samen – dus ook met jullie hulp – komen we er vast wel.

Veel leesplezier,  
**René Moes**

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Alkmaar Bruist en Haarlem Bruist.

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

# Inhoud



# De beste huidverzorging *voor mannen*

Huidverzorging voor mannen wordt steeds populairder. Er staan steeds meer flesjes en potjes naast de vertrouwde deo en zeep op zijn deel van het plankje. En met een verzorgingstijd van twintig minuten vertoeft een man 's morgens maar vijf minuten minder in de badkamer dan een vrouw. Hoog tijd voor een aantal bruisende tips speciaal voor de echte man.

## Douchen

Een goede verzorging begint al bij het douchen. Gebruik in plaats van zeep een milde, reinigende douchegel. En al kost het je misschien moeite, begin eens met een wisseldouche. Hiermee krijg je de perfecte oppepper doordat de bloedsomloop wordt gestimuleerd. Heb je weinig tijd, gebruik dan een douchegel en shampoo in één. Huid en haren worden dan gereinigd met een milde substantie. Gebruik na het douchen een lekkere bodylotion.

## Scheren

Een probleemgebied bij mannen is de baardgroei; elke scheerbeurt irriteert de huid! Kies daarom voor een scheerschuim, scheergel of aftershave die bij jouw huidtype past. De huid die door het scheren geïrriteerd raakt, is niet bestand tegen agressieve producten. Gebruik daarom snel absorberende, vochtinbrengende crèmes om de huid te kalmeren en een rode, droge huid te voorkomen.

## Hydrateren

Het hydrateren van het gezicht doe je natuurlijk met een crème voor mannen. Deze zorgt ervoor dat je huid voldoende vocht krijgt, zijn elasticiteit behoudt en dat huidveroudering zo lang mogelijk wordt uitgesteld. Heb je een droge huid? Neem dan ook een product dat 's nachts voor je werkt. Een nachtcrème is vetter dan een dagcrème en weet het vochtgehalte van je huid uitstekend vast te houden.

## Geurtje

Niets is zo belangrijk als de juiste geur. Om ook in stresssituaties cool te blijven, helpt een anti-transpirant. Een deodorant moet altijd een neutrale geur hebben of aansluiten bij de geur van de eau de toilette. Waar echter elke vrouw op afknapt, is een geur die je kilometers vooruit snelt.

Tip: spray een eau de toilette altijd rechtstreeks op de huid, dat voorkomt vlekken op je kleding.

VADERDAGTIP:  
VERRAS DE  
LIEFSTE PAPA  
MET EEN  
VERZORGEND  
CADEAU



## By Nesli Bodycare

Beauty, cosmetica en persoonlijke verzorging

In zeven dagen een nieuw figuur zonder operatie, ook bij By Nesli Bodycare in de regio. Wereldwijd zijn er al bijna een miljoen succesvolle behandelingen toegepast met de Eximia.

De behandeling vermindert vetophopingen, verzacht striae, verstevigt de huid en pakt cellulitis aan. Benieuwd wat de Eximia voor jou kan betekenen? **Maak dan nu een afspraak! Bel 06-44 45 38 67**



### BEHANDELGEBIEDEN

- Oedeem
- Vetophoping
- Zwak lymfatisch systeem
- Cellulitis & striae
- Huidveroudering
- Verslapping

Eigenaresse: Nesli Akyuz

Eigenaresse: Nesli Akyuz  
Lagendijk 3-a101, Zaanstad  
06 - 44 45 38 67  
info@byneslibodycare.nl  
www.byneslibodycare.nl

# Verlies 7 centimeter in 7 dagen

Wil jij in korte tijd centimeters vet kwijtraken en een zichtbaar strakkere huid? Ga dan naar By Nesli Bodycare. Met gebruik van de Eximia HR77 Platinum zorgen zij voor verbluffende resultaten. Dit gebeurt geheel pijnloos en zonder operatie. In de regio boven Utrecht is By Nesli Bodycare de enige specialist die gebruikmaakt van dit unieke apparaat.



De Eximia HR77 Platinum werkt met vier verschillende applicatoren. Elk met een eigen functie die bijdraagt aan het uiteindelijke resultaat. De machine werkt bijvoorbeeld met infraroodstraling, pijnloze geluidsgolven en een vacuümsysteem. Bij elke behandeling wordt volgens een vaste routine gewerkt voor een optimale werking.

### Verbluffende resultaten

Tijdens een traject bij By Nesli Bodycare raak je in één tot twee weken veertig procent aan vet kwijt. Daarnaast helpt de behandeling ook om striae, littekenweefsel, oedeem en cellulite te verminderen. Eximia is er dus niet alleen voor vetvermindering, maar ook voor een strakkere huid en voor gezichtsbehandelingen. Zowel vlekken als rimpels zijn na enkele behandelingen niet meer te zien. Zelfs littekens worden tachtig procent minder. Ook verbeteren de huidstructuur en doorbloeding en wordt huidveroudering tegengegaan. Je krijgt na afloop van de behandeling altijd een natuurlijke crème mee die de huid extra verzorgt. Dit draagt bij aan nog betere resultaten.

Van jong tot oud en zowel mannen als vrouwen zijn welkom bij By Nesli Bodycare. Voor de behandeling van start gaat, vindt er altijd eerst een intake plaats. Tijdens deze intake worden jouw doelen besproken en krijg je advies over de mogelijke resultaten die jij kunt bereiken.

Bel naar  
06 44 45 38 67  
en plan een  
gratis intake!





### MOOI EN MAKKELIJK

Summer is coming, dus kunnen jouw oksels, benen en bikinilijn wel wat extra aandacht gebruiken. Maar sommige plekjes, zoals je intieme delen, zijn voor een scheerbeurt vaak moeilijk te bereiken. De Intuition Complete van Wilkinson is speciaal ontworpen om het scheren van die lastige plekjes een stuk gemakkelijker te maken. Het mooie design en roségouden kleurtje van de Intuition Complete maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment!

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



### VOOR DE GEVOELIGE MAN

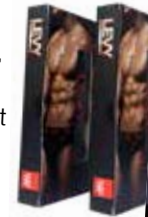
BULLDOG ondersteunt mannen bij hun dagelijkse verzorging. Deze vochtinbrengende gezichtscrème voor de gevoelige huid met groene thee, groene algen en vitamine E zorgt voor een snel herstel van je huid. Alle producten zijn vrij van kunstmatige kleurstoffen en synthetische geurstoffen en bevatten natuurlijke ingrediënten.

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

## LEZERSACTIE

### Maak kans op een echte Levy.

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wilgen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen met veel leuke details. [www.levy-store.com](http://www.levy-store.com)



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #LEVY naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

# Yes, de zomer komt eraan!

## LEZERSACTIE

### Maak kans op een baardverzorgingspakket van Bulldog.

Bulldog begrijpt mannen! Of je nu een normale, droge, gevoelige, vette of rijpe huid hebt, Bulldog is er om je te helpen er op je best uit te zien en je goed te laten voelen.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #BULLDOG naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### SPAANSE ROSÉ

Rosé by ¡Hola! komt niet uit een massaproductieketen, maar wordt met liefde gemaakt door een ondernemersstel uit Antwerpen dat meer dan tien jaar geleden vertrok naar Barcelona. Ze droomden ervan om zelf de beste organische cava ter wereld te telen, oogsten en bottelen. Tien jaar later produceren ze van cava tot brut en van witte wijn tot rosé.

[www.holacava.com/nl](http://www.holacava.com/nl)



## BRUIST Deals



Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

### VERFRISSEND ANDERS

Mocht je deze zomer toe zijn aan iets anders dan een koud biertje of glas wijn, denk dan eens aan witte port. Graham's Blend N° 5 is medium droog en is de allereerste witte port die speciaal gemaakt is om te mixen met tonic. Ben je dus toe aan iets feestelijker, dan is de witte port-tonic (portonic) de ideale zomercocktail! [www.wijnkring.nl](http://www.wijnkring.nl)





# THEATER.NL EN BRUIST

## SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**  
Registreer je dan  
via [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één van  
de gelukkigen!

### COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

### MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles: maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER





## DE KRACHT VAN HELING BEGINT BIJ BALANS

Balans ontstaat wanneer de elementen lucht, vuur, water en aarde in evenwicht zijn.

- Vuur is je passie, je agni (spijsverteringsvuur), je instinct en emoties;
- Lucht bevindt zich door heel je lichaam, het brengt je in beweging en houdt je helder;
- Aarde houdt je gegrond door zijn aantrekkingskracht en helpt je dromen en ideeën vorm te geven;
- Water is je innerlijke drijfkracht en zorgt dat je weloverwogen handelt.

Alles om ons heen is een spiegel van wat in je zit. Zit jij vast? Heb je een hobbel in je wiel, beweegt dit moeizaam en brengt ongezondheid. Jij bent het wiel! En jij bevat oneindige energie. Ook al voel je dit misschien nu niet zo. Je bent vergeten dat we Al-een zijn met de universele bron. Net als dieren, planten en mineralen.

Ik ben Jacqueline Brandes, transformatie therapeut en healer. Na een gewelddadige en narcistische relatie ontvlucht te zijn, zat ik als moeder van twee dochters van inmiddels 9 en 13 jaar oud financieel volledig aan de grond en was zelfs een tijdje dakloos. Ik zat zowel mentaal als fysiek helemaal vast in de modder. Mijn angsten, vecht- en vluchtgedrag loslaten heeft mij uiteindelijk mijn leven teruggegeven.

Die transformatie gun ik iedereen. Om die reden heb ik de CREATE-methode ontwikkeld. Een onderbouwd stappenplan dat jou de inzichten geeft die je nodig hebt om belemmerende gedragspatronen en overtuigingen los te laten en het leven te creëren dat je voor jezelf voor ogen hebt. MunayQi betekent dan ook letterlijk 'ben degene die je echt bent, in liefde vanuit je hart'. En dat is precies wat ik nastreef: jou weer in contact laten komen met wie je in werkelijkheid bent en je in staat stellen om het uiterste uit jezelf te halen.



Kennismakingsactie  
maand juni 2021  
**€ 297,-**  
incl. 3 medicijnwiel  
consulten

Om verwarring met juli te vermijden wordt de **maand juni** vaak uitgesproken als **juno**.

**Rimpels** zijn de landkaart van je leven.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. Deze dag is speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

**Het ronde raampje** in de wasmachine is er voor de veiligheid: voor als per ongeluk je kat erin is gesprongen.

Mensen die al op hun 20ste beginnen met een goede **dagcrème** zien er jaren later aanmerkelijk jonger uit dan mensen die nooit smeren.

Een juni-kind is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen. Je zult dan ook veel vriendjes over de vloer krijgen.

In Scandinavische landen wordt op 24 juni het **Midzomerfeest** gevierd.





Mijn naam is Natasja Loswijk. Ik ben hairstylist, erkend haarwerker en werk samen met diverse zorgverzekeraars.



Eigenaar: Natasja Loswijk  
A.F. Savornin Lohmanstraat 2,  
Zaandam  
**06-87251637**  
info@allshades.nl  
**www.allshades.nl**  
f AllshadessZaandam  
all\_shadess

Volg mij op  
Facebook en  
Instagram om meer  
van mij te zien!



# Last van haaruitval of kale plekken?

Natasja helpt u aan een mooie, goed passende pruik die natuurlijk oogt en fijn zit.

Wij verzorgen en adviseren je op het gebied van haar en pruiken. Dit doen we met passie en volgens de meest recente technieken. We werken met sulfaatvrije producten van de merken Keracare en Finnleys.

All Shades is aangesloten bij diverse zorgverzekeraars waardoor vergoeding mogelijk is. Ook kunt u er terecht voor diverse black hair pruiken. Van losse krullen tot afro kinky, alles is mogelijk. Laat gerust uw wensen weten zodat wij samen op zoek kunnen gaan naar een pruik of haarstukje die aan u wensen voldoet en binnen uw budget past.

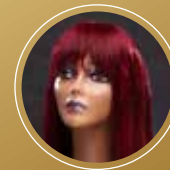
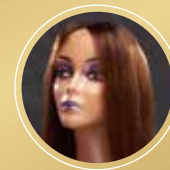
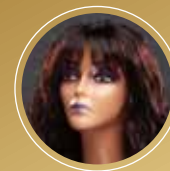
Nast het maken en leveren van pruiken en haarstukjes is Natasja als hairstylist nog steeds zeer actief. In de kappersstoel is iedereen welkom, van afro tot Europees haar.

## ONZE HAARWERKEN

All Shades heeft diverse soorten pruiken voor dames beschikbaar. Denk hierbij aan kort haar pruiken, lang haar pruiken, blonde pruiken en zwarte pruiken. In onze collectie vindt u gegarandeerd een geschikte pruik. Vrouwelijke en moderne modellen, pruiken die fijn zitten en waar u zich prettig bij voelt. U kunt niet alleen bij ons terecht voor pruiken, maar ook voor advies over het onderhoud ervan.

Om het haarwerk mooi te houden, adviseren wij speciale producten die geschikt zijn voor het haar waar het haarwerk van gemaakt is.

**Kom langs in onze salon en we geven u graag advies.**





# HOTEL GARBI OPENT WEER OP 17 JUNI



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

BOEK  
VOOR 17 JUNI  
EN ONTVANG  
10% KORTING EN  
GENIET VAN  
15% KORTING OP  
BOEKINGEN VOOR  
VOLGEND JAAR!

## JE ZOMER BEGINT HIER...

We hebben keihard gewerkt om ons hotel beter dan ooit te maken! Van onlangs gerenoveerde hotelkamers tot een scala aan nieuwe activiteiten om van te genieten, deze zomer draait alles om het achterlaten van alle stress en het ervaren van de meest ontspannende zomer ooit, waar wij voor alles zorgen...

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een design viersterrenhotel aan het strand van Playa d'en Bossa, in het zuiden van het eiland, op slechts vier km van de stad Ibiza. Het heeft een breed scala aan vrijetijds- en ontspanningsmogelijkheden in de faciliteiten. Een spa-circuit met een Turks bad, een stoombad, een jacuzzi en, voor degenen die op zoek zijn naar ontspanning, een massageservice. Alle gasten hebben gratis toegang tot de spa. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



Gratis yoga- en zumbalessen aan het strand - Gratis parkeren - Gratis wifi  
Geldteruggarantie - Exclusieve capaciteit

# Natural hairstrokes

**Mooier en natuurlijker dan permanente make-up! Bij deze techniek worden kleine krasjes in de huid gemaakt met pigment. Geschikt wanneer je géén of bijna geen wenkbrauwen meer hebt, maar ook wanneer je vollere wenkbrauwen wilt. Hairstrokes zijn geen vervanging van make-up, maar een natuurlijke nabootsing van echte wenkbrauwen.**

€ 325,-

**LUXESKINCARE**

@antiagingcenter\_sylviavankuijk  
Wormer • 642 3332

*Geen  
wenkbrauw stress,  
na een duik  
in het  
zwembad!*

## DAGJE UIT HOLLAND FESTIVAL



Van 3 tot en met 27 juni vindt in en om Amsterdam de 74e editie van het Holland Festival plaats. Al sinds 1947 het nummer één festival voor podiumkunsten in Nederland dat podiumkunsten, theater, muziektheater, dans, opera, visuele kunst, literatuur en architectuur met elkaar combineert. De programmering is zo opgezet dat alle producties ook met kleine publieksaantallen kunnen plaatsvinden, rekening houdend met de coronamaatregelen van alle deelnemende locaties zoals die tijdens het festival zullen gelden. In totaal presenteert het Holland Festival 39 producties verdeeld over 25 dagen, waaronder tien wereldpremières en twaalf Nederlandse premieres. **Kijk voor meer informatie op [www.hollandfestival.nl](http://www.hollandfestival.nl).**

## FILMPJE KIJKEN BLACKBIRD

Lily (Susan Sarandon) is terminaal ziek. Na al haar opties goed te hebben overwogen, besluit zij dat ze haar leven wil beëindigen, met steun van haar echtgenoot Paul (Sam Neill). Ze vraagt haar geliefde familie om nog een keer met zijn allen bij elkaar te komen voor haar afscheid. Maar al snel komt een onopgelost conflict tussen haar twee dochters Jennifer (Kate Winslet) en Anna (Mia Wasikowska) bovendienrijven... Het perfecte spel van de sublieme cast maakt van Blackbird een tot nadenken stemmend familiedrama over het leven gedurende momenten van afscheid en verlies. **BLACKBIRD is vanaf 10 juni te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN KONINKRIJK



Roy heeft het Noorse bergdorp waar hij opgroeide nooit verlaten, in tegenstelling tot zijn jongere broer Carl die hij altijd probeerde te beschermen tegen hun bikkelharde vader. Net als iedereen in het dorp dacht Roy dat zijn broer voorgoed was vertrokken naar Amerika. Tot Carl terugkeert, met een mysterieuze vrouw en het plan om een luxehotel bij het dorp te bouwen. Oude rivaliteiten steken de kop op en het dorp komt onder hoogspanning te staan, waarbij de broers het mikpunt worden van allerlei verdachtmakingen. Terwijl ze zich met hand en tand tegen de dorpingen moeten verdedigen, wordt Roy ook nog eens verliefd op Carls vrouw... **KONINKRIJK van Jo Nesbø is vanaf 1 juni verkrijgbaar.**



# Voor iedereen de juiste hulp op maat!

Maar liefst één op de vier Nederlanders heeft te maken met een of andere vorm van huiselijk geweld. Dat varieert van psychisch tot daadwerkelijk fysiek geweld. Ook Stephanie Leyenaar kreeg ermee te maken. Ze merkte hoe moeilijk het was om de juiste hulp te vinden, met als gevolg dat ze langer dan nodig bleef hangen in haar ongezonde relatie. Dat moest anders kunnen! Nu zet ze alles op alles om andere mensen met [www.HulpApp.nl](http://www.HulpApp.nl) op weg te helpen naar een beter leven.

“Ik heb zelf ervaren hoe demotiverend het is als je je weg niet kunt vinden in het doolhof van hulpverlenende instanties en organisaties”, vertelt Stephanie. “Met de HulpApp moet hier een einde aan komen. Het is eigenlijk een navigatiemiddel dat iedereen die geconfronteerd wordt met huiselijk geweld - dus slachtoffers, buurvrouw, broer of hulpverlener - direct koppelt aan de hulp en/of de informatie die ze zoeken.”

## Alles wat je nodig hebt

“Als je woont in bijvoorbeeld gemeente Zaanstad of Purmerend, dan krijg je ook echt

alleen de hulp uit die regio aangeboden. Je krijgt bovendien alleen organisaties te zien die op dat moment van de dag ook daadwerkelijk bereikbaar zijn. Daarnaast kun je artikelen, blogs, cursussen en trainingen vinden in de HulpApp. Je voelt je al zo slecht als je in zo'n situatie zit, daarom proberen wij het jou zo makkelijk mogelijk te maken om de eerste stap te zetten. Op de manier die bij jou past.”

## Het doel: landelijke dekking

HulpApp.nl is momenteel live in de regio Zaanstreek-Waterland, in Leiden, Alphen a/d Rijn en Katwijk en de regio Parkstad (Heerlen e.o.). Stephanie steekt er veel tijd en energie in om stap voor stap de gewenste landelijke dekking te krijgen. “Dat gaat langzamer dan ik zou willen”, lacht ze. “Maar dat geeft niet, ik word hier heel blij van.”



‘IK WORD HIER  
HEEL BLIJ VAN’

VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

# DE SCHERPSTE PRIJS VOOR TOPKWALITEIT



kijk zelf op: [www.vanmossel.nl/occasions](http://www.vanmossel.nl/occasions) voor meer dan 6000 occasions!

**Van Mossel** OCCASIONS

COLUMN/WILLY KLOOSTERBOER

## Poetsen alleen is niet genoeg

Als ik naar de mondhygiëne bij mijn patiënten vraag, komen zij vaak niet verder dan één- of tweemaal daags tandenpoetsen. Maar met alleen tandenpoetsen maakt u niet uw volledige gebit schoon. Tandvleesproblemen beginnen daarom meestal tussen de tanden en kiezen.

Veel mensen weten niet hoe belangrijk het is om ook tussen de tanden en kiezen te reinigen. Als u uw gebit reinigt door enkel te poetsen, maakt u uw gebit maar voor vijftig procent schoon. De haren van de tandenborstel komen namelijk niet tussen de tanden en kiezen en ook hier gaan veel plak en voedselresten zitten. Deze bacteriën laten na 24 uur afvalstoffen los, waardoor het tandvlees gaat ontsteken.

Het is daarom raadzaam om dagelijks met tandenstokers of ragertjes (tegenwoordig ook te koop van kunststof) tussen de tanden en kiezen te reinigen. In eerste instantie zal het misschien bloeden en wat gevoelig zijn, maar als u dit dagelijks volhoudt is de bloeding met vijf tot zeven dagen verdwenen en wordt het tandvlees mooi roze, stevig en gezond. Start dus nog vandaag!!

Mocht u hier moeite mee hebben of advies nodig hebben in verband met het reinigen tussen de tanden en kiezen, dan bent, zonder verwijzing van tandarts, welkom bij ons in de praktijk. Twijfel niet en maak een afspraak.

Uw bezoek wordt geheel of gedeeltelijk vergoed uit uw aanvullende tandartsverzekering.



  
**medi-mondzorg**  
mondhygiënist

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

Bekijk onze vernieuwde website en volg ons op 





'IK GA VAN  
HET MOMENT  
GENIETEN'

# *Nandi van Beurden* is Maria in The Sound of Music: 'Ik kan niet wachten!'

Na een zenuwslopende zoektocht won Nandi van Beurden *Op zoek naar Maria*. Daarmee gaat er voor de actrice een droom in vervulling: Maria spelen in de musical *The Sound of Music*.

"Ik mag weer repeteren, ik mag weer iets maken. Ik kan gewoon niet wachten het theater in te gaan", verzucht Nandi. Tijdens de televisiezoektocht mocht ze alweer even proeven van het artiestenbestaan, maar dat voelde toch anders. "Ik mocht wel gewoon zingen, dansen en acteren in dat theater, maar er zat natuurlijk geen publiek. Er zat een jury en er stond een camera op je toeter. Dat is iets heel bizars."

### 'Ik ben ook gewoon 'gewoon''

Tijdens corona heeft Nandi haar tijd goed besteed. "Ik heb voor de klas gestaan! Ik hoorde dat er een tekort was aan leraren in de noodopvang, dus voor die kinderen ben ik juf geweest." Deze nieuwe ervaring neemt de actrice zeker mee naar *The Sound of Music*. "Ik heb ontzettend veel over mezelf en over werken met kinderen geleerd. Ik heb met de kinderregisseuse afgesproken dat ik bij de repetities kom

kijken als de kinderen aan het studeren zijn. Zo zien ze dat ik ook gewoon 'gewoon' ben en dat ze bij wijze van spreken ook aan mij kunnen vragen als ze naar de wc willen."

### Genieten van het moment

En heeft Nandi al een nieuwe droom klaarstaan? De actrice lacht: "Jeetje, nee. Ik moet mezelf wel even de kans gunnen om deze droom ten volle te beleven. Natuurlijk ben je in dit vak altijd bezig met 'wat komt er hierna', maar ik heb juist door deze tijd geleerd dat je van het moment moet genieten. Dat ga ik nu ook zeker doen."

*The Sound of Music* is vanaf 16 juni te zien in het AFAS Circustheater Scheveningen. Vanaf augustus trekt de musical door het land. Meer informatie: [www.soundofmusic.nl](http://www.soundofmusic.nl).

# MAALTIJDEN, SNACKS & CATERING!

Het Tolhuys aan de Zaan heeft het!

Al meer dan 35 jaar staan wij garant voor catering en maaltijden van hoog niveau. En dat voor een betaalbare prijs. Kwaliteit staat bij ons altijd voorop! Daarom worden al onze producten in eigen keuken dagvers en zonder conserveringsmiddelen bereid. Voor iedere smaak en elke gelegenheid vindt u bij ons iets van uw gading (ook vegetarisch).

Maar onze service gaat verder. Naast onze snacks en complete maaltijden verzorgen wij ook feest- en receptie zaken als bediening, tafels en stoelen, bestek, decoratie en nog veel meer. Heerlijk genieten dus met leuk gezelschap van een maaltijd thuis of bijvoorbeeld een compleet verzorgde HighTea.

**Alles is mogelijk, informeert u maar eens.**

**BESTEL NU  
VANAF DE BANK  
EEN VAN ONZE  
COMPLETE  
MAALTIJDEN OF  
HEERLIJKE  
SNACKS!**



WESTZIJDE 216 ZAANDAM | 075 - 631 22 11

WWW.TOLHUYSAAANDEZAAN.NL

# Een gezond gebit begint bij Studio Kies

Studio Kies is een nieuwe tandartspraktijk aan de Rode Ring 5 in Assendelft. Iedereen, van jong tot oud, is van harte welkom in de praktijk. We bieden een professionele tandheelkundige behandeling in een prettige sfeer. Je wordt altijd door dezelfde tandarts geholpen, dat helpt om je bij de tandarts snel op je gemak te voelen.

In onze praktijk houden we rekening met jouw gevoelens en wensen. We weten dat niemand het echt leuk vindt om de tandarts te bezoeken maar wij zorgen ervoor dat je toch met een positief gevoel de praktijk weer verlaat.

**Wil jij ook een positieve ervaring?** Kom eens langs om kennis te maken of schrijf je meteen in via het formulier op onze website. Tot snel!



**Studio Kies**  
tandartspraktijk

RODE RING 5, ASSENDELFT | 075-2400040 | INFO@STUDIOKIES.NL  
WWW.STUDIOKIES.NL



# Inboedel verkopen?



**2.000 m<sup>2</sup> struinplezier!**

## Woningontruiming

Als u een e-mail stuurt of op een andere wijze contact met ons heeft opgenomen, dan maken we een afspraak en komt onze vaste medewerker zo snel mogelijk bij u langs. We bekijken de situatie ter plekke met u en maken een schatting van de eventuele waarde van de inboedel. U krijgt van ons een geheel vrijblijvende offerte die u op uw gemak kunt bekijken.

## Sociaal bedrijf

Kringloop Boeldag is ook een sociaal bedrijf. Zo kunnen vrijwilligers bij ons actief zijn waardoor ze niet thuis hoeven te zitten.

## Haal- en brengservice

Wij halen herbruikbare inboedel GRATIS bij u op. Hierbij kunt u denken aan meubels, boeken, klein huisraad, kleding en elektrische apparaten.

## Bedrijfsontruiming

In het te ontruimen object staat nog inboedel die enige waarde vertegenwoordigt. In dit geval geven wij u een vergoeding voor deze goederen en brengen we het overeengekomen bedrag in mindering op de totale kosten van de ontruiming.

**Kringloopwinkel Boeldag**

Breedweer 41, Koog aan de Zaan | 075-6312090 | [info@kringloop-boeldag.nl](mailto:info@kringloop-boeldag.nl) | [www.kringloop-boeldag.nl](http://www.kringloop-boeldag.nl)

# BIKINI READY

De zomer staat voor de deur, dus de bikinistress komt er weer aan. In onze MKBMshop zien we een patroon in aankopen rond de zomermaanden. Slimming Powder en Cellulite Cups zijn dan onze hardlopers.

Hieruit maak ik op dat de meeste mensen acht maanden per jaar alles verwaarlozen en vier weken voor de zomer ineens alles uit de kast trekken om binnen een maand bikiniproof te zijn. Dit is een manier, maar als je het mij vraagt niet de juiste manier. Als je heel snel resultaat wenst, verval je na het behalen van dit resultaat ook heel snel weer in oude patronen. Het heeft tijd nodig om ergens een lifestyle van te maken.

Als je kleine stapjes zet richting je doel doe je er langer over, maar is de kans dat je resultaat blijft veel groter. Vlak voor de zomer kun je altijd nog wat extra's doen, maar dan hoeft je niet vanaf nul te beginnen. Mijn advies: sport het hele jaar en eet het hele jaar gezond, gevarieerd en niet boven je caloriebehoefte.

Check gratis workout video's op [www.mykillerbodymotivation.com](http://www.mykillerbodymotivation.com)



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

NEEM OOK EENS EEN KIJKJE OP [WWW.MKBMSHOP.COM](http://WWW.MKBMSHOP.COM)



# Voor *vader*

Of het nu Vaderdag is of niet, je man, vriend, vader of partner mag best af en toe in het zonnetje worden gezet. Daar wordt niet alleen hij, maar ook jij blij van!

1. Jaipur van Ignacio Figueras, € 271,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)  
 2. Plein Super Freshness van Philipp Plein, vanaf € 69,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)  
 3. Solid Shower Bar Fresh to the Max van Skoon Cosmetics, € 7,95 [www.skooncosmetics.com](http://www.skooncosmetics.com)  
 4. Facial Pure van Abysk Pure, € 29,95 [www.abysk.nl](http://www.abysk.nl)  
 5. HappySoaps Shaving Bar Kokos € 8,95 [www.thehappysoaps.com](http://www.thehappysoaps.com)  
 6. Shaper van de Hema, € 2,10 [www.hema.nl](http://www.hema.nl) 7. Deodorant Rebel Care Zensai Power, € 7,99 [www.loveli.care](http://www.loveli.care)

8. After Shave Balsem van Eau Thermale Avène, € 16,50 [www.eauthermaleavene.nl](http://www.eauthermaleavene.nl)  
 9. The Most Wanted Eau de Parfum Intense van Azarro, vanaf € 84,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)  
 10. 3 In 1 Face Cream van The Grey Skincare, € 79,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)  
 11. Invictus Victory Eau de Parfum Extrême van Paco Rabanne, vanaf € 80,65 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)  
 12. L'Homme Idéal Eau de Toilette van Guerlain, vanaf € 70,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)  
 13. Benâmor Gordissimo fat body cream, € 19,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)



Al een tijdje single en ben je het zat om langer alleen te zijn?  
Wil het maar niet lukken via datingapps? Geef je dan nu op als  
Bruisende Vrijgezel en wie weet vind je wel de liefde van je leven!  
Wij gunnen iedereen de liefde, daarom helpen wij graag een handje  
door samen met jou op zoek te gaan naar een match!

Word jij onze  
**nieuwe bruisende  
vrijgezel?**

Meld je dan nu aan!



Durf jij net als deze vrijgezellen de stoute schoenen aan te trekken?

Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in de rubriek  
Bruisende Vrijgezel in onze magazines. Een kleine stap in de zoektocht naar jouw grote liefde!



## KLEINSCHALIGE DAGBESTEDING MET EEN DOEL

Zoek je een fijne, zinvolle of creatieve dagbesteding  
in de Zaanstreek voor gezelligheid of voor wat  
structuur in je dag? Zoek dan niet verder en meld je  
aan bij Ydee Atelier in Zandijk.

Wij bieden dagbesteding op kleinschalige en huiselijke  
manier. Een veilige plek waar iedereen vanaf achttien  
jaar welkom is om gezamenlijk heerlijk creatief bezig te  
zijn. Van schilderen tot haken en van houtbewerking tot  
macramé. Voor iedereen hebben wij wel iets passends  
te doen. De dagbestedingslocatie aan de Zaanweg biedt  
plaats aan ongeveer 20-25 cliënten per dagdeel, verdeeld  
over verschillende groepen van maximaal vijf cliënten.

Dat 'doen' omvat niet alleen het creatief bezig zijn. Alles  
wat in ons atelier wordt gemaakt, verkopen we ook in  
onze eigen winkel. Het is dus echt dagbesteding met  
een doel en ook het helpen van klanten en bijvoorbeeld  
etaleren kan tot die dagbesteding behoren. Maar net wat  
jij het liefste doet en waarin jouw talenten het best tot hun  
recht komen.

### ACTIVITEITEN:

- Houtbewerking (in een afgesloten, geïsoleerde ruimte voorzien van alle benodigde apparatuur).
- Creative activiteiten met stof/wol zoals haken, naaien, breien enzovoort.
- Creatieve activiteiten met verf zoals schilderen op doek of handgemaakte woonaccessoires beschilderen.
- Samen koken, samen eten in de gezellige woonkeuken.
- Hier ook activiteiten als kranten, spelletjes enzovoort.
- Onderhouden van de winkel/etalage, prijzen van artikelen, etaleren enzovoort.
- Webwinkel/website vormgeven en bijhouden.
- Social media updaten.
- Er is een moestuin waar drie keer per week activiteiten worden uitgevoerd door cliënten die dit leuk vinden.



**YDEE**  
**Atelier**



**WIJ ZIJN  
VERHUID!**  
Je vindt ons op  
Zaanweg 99 te  
Wormerveer

Zaanweg 99, Wormerveer | 075 6151447 | [info@ydeeatelier.nl](mailto:info@ydeeatelier.nl) | [www.ydeeatelier.nl](http://www.ydeeatelier.nl)



# SAMEN SPORTEN IN DE BUITENLUCHT

Voor zowel beginners als gevorderden!

## Vul de bootcamp checklist in!

### Houd jij van:

- Sporten met plezier
- Actief bewegen in de buitenlucht
- Een uitdagende omgeving
- In groepsverband je conditie en je (spier)kracht verbeteren
- Fit en soepel worden/blijven
- Op je eigen niveau trainen
- Afwisselende en uitdagende trainingen onder begeleiding van een ervaren en professionele trainer

Meld je dan nu aan of neem eens contact op voor een GRATIS proefles!

Hanneke



Wij helpen je fit worden in Zaandam, Wormer én Assendelft!

Bootcamp Zaanstreek  
06-38334512  
www.bootcampzaanstreek.nl



Vraag nu een **GRATIS** proefles aan!

# Je zaak weer op orde?



Ben je het overzicht kwijt door alle mappen, paperassen en de continue stroom met e-mails? Wil je nu tijd gaan besteden aan de zaken die echt belangrijk zijn? Dan is het tijd om een professional organizer in te schakelen.

In een één-op-ééntraining gaan we samen kijken naar de taken, bevoegdheden en verantwoordelijkheden binnen het bedrijf om zo meer overzicht, structuur en tijd te creëren.

WIL JE WETEN WAT CARO'S ORGANIZING VOOR JOU KAN BETEKENEN?

NEEM DAN NU CONTACT MET MIJ OP!

## Resultaten

- ✓ Papieren worden concrete acties
- ✓ Tijdswinst
- ✓ Duidelijke, gestructureerde mailbox
- ✓ Werkzaamheden worden weer inzichtelijk wat het makkelijker maakt om werk over te dragen aan eventuele collega's



www.carosorganizing.nl | 06-50556311 | info@carosorganizing.nl



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*



# Een mooie en verzorgde baard

We kunnen er niet omheen: steeds meer mannen laten hun baard groeien. Het is stoer en super mannelijk, maar het laten groeien van een succesvolle baard vereist wel het een en ander aan verzorging.

Om je baard te laten groeien moet je doen wat je altijd doet... behalve scheren dus! Na verloop van een aantal dagen zul je last krijgen van jeuk. En niet zomaar jeuk, maar echt jeuk. Aan deze jeuk is niet veel te doen. Blijf de huid onder de baard goed verzorgen, misschien nog wel beter dan zonder baard. Smeer altijd - maar zeker wanneer je een baard net laat groeien - je huid en baard in met een goede baardolie. Door de baardolie wordt de huid onder de baard goed verzorgd en zal je echt minder last hebben van jeuk. De snelheid waarmee je baard groeit en hoe vol deze wordt, zijn erfelijk bepaald.

Wie dacht het makkelijk te krijgen doordat je je niet hoeft te scheren, komt bedrogen uit. Een baard vraagt om verzorging. Samen met je barbier kun je een stappenplan maken voor hoe je de baard gaat aanpakken en welk model baard jou het beste staat. Het is belangrijk dat je goed let op de vorm van je gezicht en de haargroei. Wil je je baard zelf bijhouden of onderhouden, koop dan goede spullen. Belangrijk is dus een goede baardolie, maar ook een scherpe schaar en/of tondeuse om je baard mee te trimmen mag niet ontbreken. Verder heb je een baardshampoo of eventueel conditioner nodig om je baard mee te wassen. Dit houdt de haren zachter dan gewone shampoo.

Lukt het je niet om zelf je baard goed bij te houden? Kijk dan op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) voor een barbershop in jouw regio.



.....  
**Zó veel meer dan 'gewoon' een pizzeria...**  
 .....



de  
**Pizza  
 bakkers**



# Dé praktijk voor u en uw kunstgebit!

Feiko Brugman maakte via zijn schoonvader, oprichter van Prothista, kennis met het vak van tandprotheticus. Hij werkte hier zes jaar lang met veel plezier, maar besloot toen zijn horizon te verbreden. In 2010 startte hij zijn eigen tandtechnisch laboratorium in Wormerveer. In 2014 keerde hij terug op het oude nest en nam hij het stokje over van zijn schoonvader.

Mede dankzij zijn gedrevenheid en het gebruikmaken van de nieuwste ontwikkelingen in de markt, waaronder 3D-techniek, is Prothista anno 2021 nog steeds een groeiende en bloeiende praktijk.

Het team van Prothista Brugman bestaat – naast Feiko – uit een backoffice-manager/directie assistent, receptioniste, tandtechnicus en mondhygiëniste. Je kunt bij Prothista Brugman terecht voor alle uitneembare kunstgebitconstructies. “Hierbij kun je denken aan volledige kunstgebitten, al dan niet op implantaten, maar ook aan gedeeltelijke kunstgebitten van kunststof of deels van metaal (frames). Circa tachtig procent van ons werk betreft gebitsprothesen op implantaten.”

Hoe gaat Feiko precies te werk? “Wij zien de patiënt meerdere malen in onze praktijk en vooral tijdens het eerste gesprek probeer ik een zo goed mogelijk beeld te krijgen van de wensen van de patiënt. Door op een ongedwongen manier met

elkaar in gesprek te gaan leer ik de persoon tegenover mij goed kennen in de korte tijd die we elkaar zien. Wat ik maak bepaalt voor de komende vijf jaar het uiterlijk en het zelfvertrouwen van degene die voor me zit. Pas als de patiënt tevreden is, is het eindproduct een succes.”



Vlietsend 9b, Krommenie | 075-6707636 | info@prothista.nl | [www.prothista.nl](http://www.prothista.nl)

# Momentje voor jezelf

‘Wat vind jij ervan? Aan welke kant sta jij? Wat denk jij dat er gaat gebeuren?’ En hoe ik omga met wat iedereen vindt en roept. Dit soort vragen ontvang ik dagelijks.

Het is overduidelijk dat er verdeeldheid is in de maatschappij. De wereld is in de war, er heerst chaos en onrust. En de grote vraag is: wat gaat er de komende jaren gebeuren? Ondanks dat we het niet allemaal met elkaar eens zijn en mogelijk anders kijken naar de situatie in de wereld, kunnen we nog steeds naar elkaar luisteren en naast elkaar leven zonder direct in conflict te gaan.

Mag ik een advies geven? Je hebt geen toestemming van anderen nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef met compassie, begrip en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgekliederd door het lawaai en de rommel van anderen.

Ik heb van niemand toestemming nodig om mijn mooiste leven te leven. Dat bepaal ik zelf wel en als jou dat niet bevalt, heb ik daar geen last van. Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en vrede in jezelf. Doe dat door tweemaal per dag een momentje voor jezelf te nemen.

Hasta la proxima,

*Michael Pilarczyk*

~ [MeditationMoments.nl](http://MeditationMoments.nl) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag

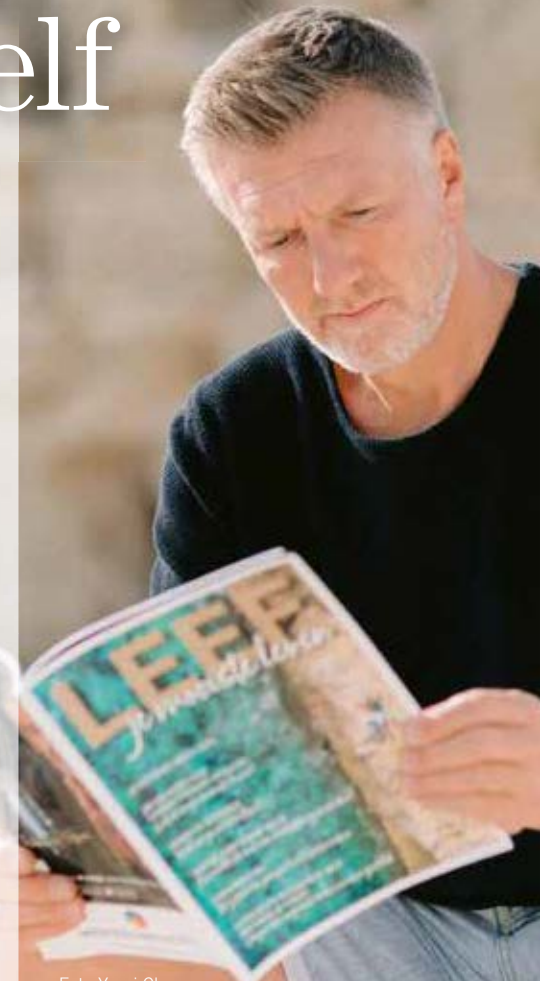


Foto Youri Claessens

## Kwaliteitsgaren voor lage prijs?



Dan bent u bij ons aan het juiste adres. Ons acrylgaren is al te verkrijgen vanaf € 1,- en dat in meer dan 45 kleuren.

Zaanse  
Mantelzorg  
pas

Pluimgraaf 16, Assendelft  
info@dehobbyvlinder.nl  
www.dehobbyvlinder.nl

De  
Hobbyvlinder

Voor ieder  
wat wils!

## We mogen weer!

Hairstyling in mijn eigen kapsalon of bij jou thuis?  
Maak dan snel een afspraak op [www.giselahairstudio.nl](http://www.giselahairstudio.nl)



*Gisela*  
HAIRSTUDIO

Gisela Hairstudio | Snuiverstraat 69  
06-40220843 | [www.giselahairstudio.nl](http://www.giselahairstudio.nl)

Wij werken met  
natuurlijke en  
milieuvriendelijke  
producten!

Harmonie voor

innerlijk en **uiterlijk**

Manicure / Pedicure | Diverse  
massages | Wishlashes  
Voetreflexologie | Wimperlifting  
Ontharen | Acnebehandeling

Alle behandelingen worden  
aangepast aan uw wensen.  
**Benieuwd wat we voor u  
kunnen betekenen? Kijk dan  
eens op de website!**



Boschjesstraat 75, Koog aan de Zaan  
0642011938 | [f](https://www.facebook.com/de_kroonopschoonheid) [i](https://www.instagram.com/de_kroonopschoonheid) [@de\\_kroonopschoonheid](mailto:info@dekroonopschoonheid.nl)  
[www.dekroonopschoonheid.nl](http://www.dekroonopschoonheid.nl) | [info@dekroonopschoonheid.nl](mailto:info@dekroonopschoonheid.nl)

## BRUIST

Wat de vraag ook is...  
het antwoord  
is altijd  
*chocolade*

#HOUDVOL



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## Simpel, Snel, Slank!

Blijft er ondanks sporten en een gezonde levensstijl toch vet zitten waar je dat niet wilt? Ontstaan er putjes en kuiltjes op plekken waar je dat niet wilt? Bepaalde kleding knelt en blijf je steeds langer voor de spiegel staan? Gaat er in de loop der jaren steeds meer hangen? En heb je geen zin in ingrijpende operaties of spuiten?

## Easyslim.nu biedt de oplossing!

- Vet definitief weg\*
- Versterking huid en bindweefsel\*
- Vermindering/verwijdering cellulite\*
- Overmatig vocht wordt uit het lichaam verwijderd\*
- Direct verlies van centimeters\*
- Vermindering/verwijdering cellulite\*
- Spieropbouw\*
- Totaal veilig\*

\*Resultaten kunnen per persoon verschillen

NORMAAL € 89,-  
NU VOOR  
**€ 49,-**  
MAAK NU EEN  
AFSPRAAK OP DE  
WEBSITE!



EASYSLIM.NU



Easyslim.nu Zaandam | Eigenaresse: Anniemiek Hendrikse | Westzijde 156, Zaandam  
0610385420 | [zaandam@easyslim.nu](mailto:zaandam@easyslim.nu) | [www.easyslim.nu/zaandam](http://www.easyslim.nu/zaandam)



# Broodje pulled pork met salademix

Wil jij je vader verrassen met een heerlijk broodje varkensvlees? Ervaar met dit recept hoe makkelijk dit Amerikaanse gerecht te bereiden is en hoe ongelooflijk lekker het smaakt! Je moet er wel even de tijd voor nemen.

4 PERSONEN - 1,5 UUR - 12 UUR MARINEREN

## INGREDIËNTEN

500 gr procureur  
1,5 el gerookte paprikapoeder  
1,5 tl knoflookpoeder  
1 tl mosterdpoeder  
1 tl chilipoeder  
1,5 el bruine suiker  
1 el fijn zeezout  
barbecuesaus  
4 broodjes  
salademix

## BEREIDING

Meng in een schaal alle specerijen met de suiker en het zout en wrijf het vlees flink in met deze mix. Doe het vlees in een plastic zak en laat het een avond/nacht (circa 12 uur) marineren in de koelkast.

Haal het vlees minstens een uur voordat je het in de oven zet uit de koelkast. Verwarm de oven voor op 150 graden. Doe het vlees in een braadslede en giet er wat barbecuesaus over. Dek het losjes af met aluminiumfolie en steek door de folie heen een vlees-thermometer in het dikste deel van het vlees.

Laat het vlees circa 1,5 uur in het midden van de oven garen. De kerntemperatuur moet uiteindelijk rond de 75 graden zijn. Afhankelijk van je oven kan het korter of langer duren. Wil je een licht krokant korstje op het vlees, verwijder dan ongeveer 20 minuten voor de eindtijd de folie. Neem het vlees uit de oven en laat het 10 minuten rusten op een grote, platte schaal.

Trek dan het vlees met twee vorken in stukjes/draadjes uit elkaar. Optioneel kun je er weer wat barbecuesaus doorheen scheppen. Snijd de broodjes open, beleg met een flinke hoeveelheid pulled pork en garneer met de salademix naar keuze.



# PUZZELPAGINA

Iedere maand weer gezellig puzzelen. Vul de oplossing van de twee prijspuzzels in op onze website en maak kans op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-2-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand stoer. De oplossing van vorige maand was **moeder**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



l+r=a d+az

m+r=i+e

b=z+bi m+p=r

m=v e=a+t

h=g

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: [www.zaanstreekbruist.nl](http://www.zaanstreekbruist.nl)

Maak kans op een

## gezichts-verzorgings-pakket voor de man



De Bulldog producten zijn speciaal ontworpen door de man, voor de man, in simpele duidelijke taal. Het is een compacte lijn met eerlijke ingrediënten.

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

baard	stralen
creme	huid
scheren	verzorgen
gelaat	zacht

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: [www.zaanstreekbruist.nl](http://www.zaanstreekbruist.nl)



# Gratis waardebepaling

## **Inzicht in de waarde van je huis**

Overweeg je je huis te verkopen of heb je zelfs al gerichte plannen? Maar heb je nog geen idee wat de waarde van je woning op dit moment is? Stop met het je af te vragen en laat ons een gratis waardebepaling doen.

## **Zo werkt het**

Tijdens een waardebepaling lopen we samen door je huis en aan de hand van een marktanalyse kunnen we een goede indicatie geven van de marktwaarde. Zo weet je precies waar je aan toe bent. Wil je inderdaad je huis verkopen? Dan kan Stuurman & Stuurman Makelaars Taxateurs je daarbij helpen. Wij leggen je graag onze verkoopstrategie uit.

## **Een vrijblijvende waardebepaling laten doen?**

Bel ons! Wij vertellen je graag en vrijblijvend meer over de mogelijkheden.