

**HAARLEM** HAARLEMMERMEER  
E0



NOVEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.HAARLEMBRUIST.NL](http://WWW.HAARLEMBRUIST.NL)

# BRUIST



*Alles*  
even loslaten!

*Christanne de Bruijn:*  
'Jazz, mijn muziekliefde!'

Recharge yourself



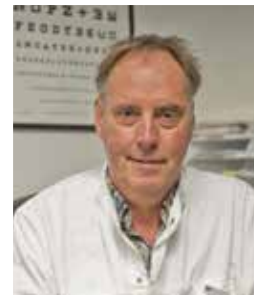
MG EHS Plug-in hybrid

Nu tot € 4.000 inruilpremie. Kijk snel op [www.vanmossel.nl/mg](http://www.vanmossel.nl/mg)

**Van Mossel**

# Stel je eens voor...

**Ga eens voor de spiegel staan en zeg wie je bent en hoe je eruit ziet. En... stel je vervolgens voor hoe je eruit wilt zien. Een randje eraf of een rimpeltje minder? Hoe zie je er dan uit? Dat randje op je buik, net boven de broekriem of achter dat bh-bandje... Dat zat er eigenlijk al en is nu wat meer geworden ondanks het sportschoolabonnement.**



Arts voor cosmetische ingrepen  
Eric P. de Weerd

**Dat kunnen wij nu voor jou weghalen met cryoslimming. IJskoud de beste oplossing.**

Vetcellen gaan dood, randje wordt milder en na twee maanden opnieuw laten behandelen. Cryoslimming duurt 50 minuten en kan vier plekken tegelijk behandelen. Dat scheelt een hoop tijd. De kosten zijn € 60 per plek en € 200 voor vier plekken. Vetverlies tot circa 24% per sessie. Stel je voor dat dat alles is wat je moet doen? Dan weet je ook dat er meer nodig is om het resultaat te behouden. Namelijk bewegen, meer groente en vezels eten en een goede mindset.

Ook de rimpeltjes en diepere rimpels bij de ogen, het voorhoofd en tussen de ogen zijn goed te behandelen zonder dat je helemaal strak staat, of misschien wil jij dat juist wel. Maar ook hier geldt: er moet meer gebeuren. Wij testen jouw vitaminen- en mineralenhuishouding, want onder andere gebrek aan vitamine C, wat vaak voorkomt bij rokers, geeft een slechte huid. Dus een botox, een filler of een verstrakker hebben allemaal meer zorg nodig. Tussendoor raden wij onze anti-agingcrème aan die op unieke wijze de functie van cellen in jouw huid kan herstellen. Dat is zo belangrijk dat wij deze crème aanbieden tegen de inkoopprijs van € 120.

**Stel je eens voor dat jij er 25 jaar jonger uit ziet?**

Dan kan ik jou verzekeren dat niemand dat voor elkaar krijgt. Wel kunnen wij jou er beter uit laten zien. Hoe? Dat bespreken wij in een gratis intakegesprek. Een CACI-behandeling, weghalen van de barcode bovenlip met Plexr, opvullen lip met hyaluronzuur.

**Stel je eens voor wat er allemaal veranderen kan...**

**Bel 06-48774261, wij zijn er voor jou!**



**Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.  
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.**

**Ook Botox en fillers, pedicure, manicure en schoonheidssalon!**

**TheBodyManager**

**natuurlijk nog mooier**

Zeewijkplein 33, 1974 PA IJmuiden, 06 - 48 77 42 61  
Hogeweg 56a, 2042 GJ Zandvoort, 06 - 19 41 37 33

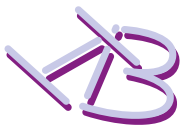
[www.natuurlijknoemooier.nl](http://www.natuurlijknoemooier.nl) [www.thebodymanager.com](http://www.thebodymanager.com)

# Oma, hoort u mij nog?

Maak een afspraak voor een gratis hoortest of second opinion

## Waarom naar Hoorbegrip?

- Echte aandacht voor uw wensen en behoeften.
- Altijd contact met dezelfde audicien.
- Tijdens openingstijden altijd een audicien aanwezig.
- Zeer vakkundige, gedegen hoortoestelaanpassing.
- Gebruik van de nieuwste meet- en aanpastechnieken.
- Bij elke aanpassing wordt een foto van uw trommelvlies gemaakt. Deze kan ter beoordeling aan de KNO-arts worden voorgelegd.
- Vijf jaar gratis service en garantie, dus vijf jaar zorgeloos verstaan.



**Hoor**begrip

Haarlem &  
Haarlemmermeer

In Winkelcentrum PAX  
Bernadottestraat 169 Hoofddorp  
en

Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem  
**023-5578090** | [info@hoorbegrip.nl](mailto:info@hoorbegrip.nl)

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





8



12



28

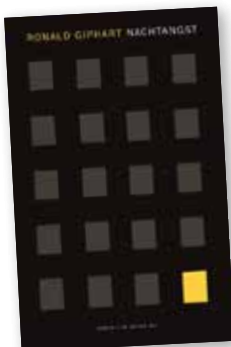
# Inhoud



10



24



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Daniëlle Frishert  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/haarlembruist

**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. Haarlem Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



## Bruisende lezer,

Goed zorgen voor jezelf en op tijd de nodige rust pakken. We kunnen niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk dit is en je ziet dit onderwerp dan ook elke editie weer in heel wat artikelen voorbijkomen. Tal van ondernemers immers die je hierbij kunnen helpen. Maar ook zelf kun je het nodige doen om even echt tot rust te komen. Hoe je dat doet, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Jij hebt zorg nodig, maar dat geldt net zo goed voor alles en iedereen om je heen. Je vrienden, familie, kennissen, burens... Iedereen kan wel wat extra zorg en aandacht gebruiken, helemaal nu we richting de koudste en donkerste maanden van het jaar gaan. Dat vinden onze bruisende ondernemers trouwens ook.

Zij zorgen maar al te graag voor jou als klant, helpen je zorgen voor anderen en delen in hun inspirerende verhalen in deze nieuwste editie van Bruist hoe zij dit zoal doen. Zorg jij als klant dan ook een beetje voor hen? Want samen komen we die koude wintermaanden wel door.

Veel leesplezier,  
**René Moes**

DEZE WINTER  
STARTEN MET  
ADVERTEREN,  
MÉT SUPERVEEL EXTRA  
KORTING? Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
06-19629221

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook 't Gooi Bruist en De Zaanstreek Bruist.

LAAT EVEN  
ALLES LOS!

# Hoe kom je echt tot rust?

Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf, zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen, maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuwe dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

**Toch is het heel belangrijk om regelmatig echt tot rust te komen.** Maar hoe pak je dit nou aan? Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle

to do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch, toch?

**Pak jouw moment** Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

**Extra tip** Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **Wie wil dat nou niet?**

Ook op zoek naar rust? Op [www.nederlandbrui.nl](http://www.nederlandbrui.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

# OMGAAN MET ANGSTIGE GEDACHTEN

Ons autonome zenuwstelsel is het deel van ons zenuwstelsel dat buiten onze wil om werkt en een belangrijke rol speelt als het gaat om angst en stress. Het bestaat uit een sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de zogenaamde vecht- of vluchtreactie. Deze reactie is heel functioneel als er bijvoorbeeld een roofdier voor je neus staat en je direct in actie moet komen.

Het probleem is echter dat dit roofdier eruitziet als het coronavirus, ruzie met je partner, blijvende stress op je werk of in de huidige situatie bijvoorbeeld angstige gedachten over ziek worden. Angstige gedachten of reacties op je omgeving veroorzaken dezelfde reactie in je lichaam als dat roofdier. Je lichaam weet het verschil niet. Hierdoor maak je te veel stresshormonen aan en zal je immuunsysteem verzwakken, waardoor je vatbaarder bent om ziek te worden.

Als je merkt dat je in deze tijd angstig bent, is het ten eerste belangrijk om dit te zien bij jezelf. Word bewust van je eigen gedachten over de situatie en hoe dit angstige gevoelens bij je oproept. Een (korte) meditatie in de ochtend kan heel erg helpen om los te komen van je angst en om je te verbinden met jezelf. Daarnaast kan de focus op je ademhaling helpen om uit je gedachten te gaan en meer in je lichaam te komen. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond om sneller tot rust te komen. Bedenk waar jij van tot rust komt. Kom je er zelf niet helemaal uit, dan heb ik voor jou een online Feel Good Training gemaakt die je helpt om deze moeilijke tijd door te komen.

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Kijk voor meer info op:

<https://mkbmshop.com/products/online-feel-good-training>

# KOM JIJ SNEL PROEVEN?



Klanten  
waarden  
ons met een  
**9,5**

Frederik Ambachtelijke Friet is met de vestigingen IJmuiden en Velsen-Noord wederom uitgeroepen tot Beste cafetaria in de gemeente Velsen. Zij hebben daar tevens een klantenwaarderingscijfer voor ontvangen van een 9,5.



**FREDERIK**  
AMBACHTELIJKE FRIET

**IJmuiden**

Kennemerplein 21B, IJmuiden  
0255-577565

**Velsen-Noord**

Pontweg 1d, Velsen-Noord  
0251 296 552

frederik-ijmuiden@ziggo.nl  
www.frederikversefriet.nl



## HONING VAN GOUD

De bijzondere honing van Manuka New Zealand is een Nieuw-Zeelands wonder. De exclusieve Manuka honing staat bekend om zijn geneeskrachtige en helende eigenschappen. Manuka New Zealand honing is perfect om je gezondheid deze winter een boost te geven. [www.manukanewzealand.eu](http://www.manukanewzealand.eu)



R



## 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.

12



## LEZERSACTIE WIN een foundationspray van That'so

Een foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het geeft als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #FACE UP



## LEZERSACTIE Maak kans op tanning spray van That'so

De vegan tanning spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen door ontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Geen vlekken, oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #SELTAN

Doe mee en win

# Geniet van November



## ETHIOPIAN COFFEE

Een nieuwe variant van de smaakvolle Zuid-Afrikaanse crème likeur, de originele smaak van echt Marula fruit en doordrenkt met tonen van hoog-waardige Ethiopische koffie. Drink hem puur met een blokje ijs, doe een scheutje in een espresso of maak er je desserts mee af. [www.amarula.com](http://www.amarula.com)



## BEGRIJPT MANNEN

Een droog uitziende huid in de winter? Geen probleem met deze hydraterende gezichtscreme voor mannen van Bulldog skincare. De moisturiser is verrijkt met natuurlijke ingrediënten zoals aloë vera, camelina olie en groene thee én is zacht genoeg om zowel 's ochtends als 's avonds te gebruiken. [www.bulldogskincare.com](http://www.bulldogskincare.com)

13

## SHOPPING/NEWS

## FRIS EN ELEGANT



Ayala Brut Majeur is de belichaming van de frisse en elegante stijl van dit relatief kleine champagnehuis. Langdurige rijping in de kelders en een lage dosage maken deze champagne geschikt voor iedere gelegenheid. Een uitnodigende, expressieve en fruitige drank met een heerlijke lange afdrank. [www.champagne-ayala.fr/en](http://www.champagne-ayala.fr/en)

I

## LEZERSACTIE Maak kans op droogshampoo van That'so

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #DRYSHAMPOO



## \*LEZERSACTIES

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. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).



**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!

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.





**JOSÉ KOSTER**  
verheldering & inzicht

## Kom in je kracht!

Mijn naam is José Koster. Ik bied (relatie)coaching, ouderbegeleiding, supervisie en training. Ik ben gespecialiseerd in de psychologie van ouderschap en communicatie. Loop je rond met een vraag en wil je dat ik eens met je mee kijk? Welkom!

'Ja precies!, als zij zo boos is op mij, ben ik bang dat ze bij mij weg wil, dus om erger te voorkomen ga ik maar de deur uit. Van binnen ben ik bang om haar kwijt te raken maar ik snap nu pas dat, als ik dat niet uitspreek, zij denkt dat ik haar niet belangrijk vindt. Zij ziet alleen maar dat ik weg ga..'

Een relatie is prachtig en tegelijk een grote uitdaging. De liefde legt alles open: geen enkele relatie ontkomt hieraan. Zeker wanneer je al langer samen bent of er wellicht kinderen zijn die de ruimte voor jezelf en jullie samen onder druk zetten... Precies dàn steken oude ingesleten patronen de kop op die leiden tot verwijdering en eenzaamheid. Soms lijken deze bijna niet meer te doorbreken.

Toen ze hem dit hoorde uitspreken kon ze hem opeens weer helemaal zien. Opeens voelde ze weer hoe graag ze hem ziet, en hoe ook zij bang is om hem te verliezen. 'Ik wist niet dat ik zo belangrijk ben voor jou. Hoe minder ik dat voel, hoe bozer ik wordt'

Emotionally Focused relatie Therapie (EFT) helpt je begrijpen wanneer je elkaar kwijtraakt en hoe de misverstanden ontstaan. Dan kan de liefde weer gaan stromen en kun je weer voelen waarom je ooit zo graag samen wilden zijn.

### Tip

Deel met je partner hoe belangrijk hij/zij voor je is!



06-4101400 | [contact@josekoster.nl](mailto:contact@josekoster.nl) | [www.josekoster.nl](http://www.josekoster.nl)

Hoe **positiever** en **rustiger** je mindset, hoe sneller je **onrust los** kunt **laten**. Gedachten **op een rijtje** krijgen.

Meditatie is een goed moment om je op jezelf te richten, in stilte.

Breng **structuur** aan voor jezelf.

Bijvoorbeeld een vast **ritme** van de dagelijkse dingen. Jij bent goed zoals je bent! Zet **kleine, concrete** en behapbare **stappen**.

**Moeten** wordt **willen**.

Geef of vraag **een knuffel**. Installeer **jouw uitknop**.



# 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!*



# Ons team

## MEER DAN EEN TRAINER

### WIE HEEFT ER NOU GEEN GOEDE HERINNERING AAN DE GYMLES VAN DE BASISCHOOL?

Wij werken alleen met professionals op het gebied van lichamelijke opvoeding. Tijdens de lessen bieden wij uiterst veilige, gestructureerde en vooral leuke sportlessen aan. Onze lessen worden op basis van twee maal per week aangeboden.



GYM VAN TOEN | 06-22663775  
INFO@GYMVANTOEN.NL | WWW.GYMVANTOEN.NL

SCHRIJF JE NU IN  
VOOR EEN  
PROEFLES



HET IS DE KUNST OM IN DE LESSEN **VOLDOENDE UITDAGING TE BIEDEN** op ieder niveau, voor jong en oud. Ieder lichaam is immers anders. Mede om die reden worden onze lessen verzorgd door geschoolde docenten. Trefbal, touwklimmen, bokspringen, ringzwaaien, handstand, basketbal, volleybal... Het komt allemaal terug. Door te zorgen voor veel variatie in de lessen, houden we je gemotiveerd en kost het je geen enkele moeite om het vol te houden. Heb jij ook goede herinneringen aan de gymles van vroeger?

Ewoud van Dulken



### SAMENWERKEN

Door goede samenwerking kunnen wij nieuwe lesstof snel toepassen in het programma.



### PROFFESIONEEL

Wij werken alleen met de beste docenten vanuit het basis- en voortgezet onderwijs.



### VARIATIE

Elke week bieden wij andere lesstof aan waardoor het voor iedereen leuk is en leuk blijft!

# Complementaire Gezondheidszorg: fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel



"WERK PREVENTIEF  
AAN JE GEZONDHEID"

 **Personal  
Touch**  
*Therapeut Helen Michaëlis*

Kreierhof 41  
Nieuw-Vennep  
023-2100157

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 vier 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 plaats van 1 van de 7 chakra's. Dus heb je je hele leven last van iets, dan kun 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.

Interesse  
in het Preventieve  
Gezondheidspakket?  
Bel (023) 210 01 57

## DAGJE UIT KUNSTMAAND AMELAND



Wie denkt dat er in de herfst niks te beleven is op Ameland, heeft het mis! Ameland staat namelijk de hele maand november in het teken van de kunst. En kunst is er in vele vormen! De Kunstmaand op Ameland biedt de kans om te genieten van inspirerende kunst, muziek, rondleidingen, films, workshops en lezingen. Net even anders kunst kijken, beleven en ervaren? Dit is Kunstmaand Ameland. Omdat het dit jaar de 25e editie is – oftewel een zilveren jubileum – heeft de organisatie gekozen voor een toepasselijk thema: Zilver. Zilver glanst en sprankelt, maar kan evengoed bescheiden zijn. Want 'every cloud has a silver lining'.

Meer info op  
[www.kunstmaandameland.com](http://www.kunstmaandameland.com).



## FILMPJE KIJKEN SPENCER

BINNEN/BUITEN

Het huwelijk van Prinses Diana en Prins Charles is al lang bekoeld. Ondanks geruchten over affaires en een echtscheiding gaan de kerstfestiviteiten door op het landgoed van de koningin in Sandringham. Spencer speelt zich af tijdens deze cruciale kerstdagen in de vroege jaren negentig waarin prinses Diana besluit dat haar liefdeloze huwelijk met prins Charles niet werkt. Ze zal moeten afwijken van het pad dat voor haar was uitgestippeld als toekomstige koningin. Spencer is een verbeelding van wat er gebeurd zou kunnen zijn. **SPENCER is vanaf 11 november te zien in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN NACHTANGST



De van oorsprong Nederlandse schrijver P.J. Weber kan in New York niet van zijn pen alleen leven. Om in zijn levensonderhoud te voorzien, doet hij administratieve klussen. In de nachtelijke uren stuurt hij vanuit het kantoor lange e-mails aan zijn Amerikaanse agente. Op een avond wordt er ingebroken in het afgelegen pand. Terwijl de angst te worden ontdekt hem in een wurggreep houdt en de inbrekers steeds dichterbij komen, begint Weber aan een testament, een bekentenis wellicht. Hij vertelt over het huwelijk en de dood van zijn ouders, het schrijverschap, zijn zoon in Nederland, seksueel misbruik en de beschutting van taal. **NACHTANGST van Ronald Giphart is vanaf 4 november verkrijgbaar.**

# Leef je mooiste leven!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag, dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

## Beluister de podcast

In de Leef Je Mooiste Leven podcast beantwoorden wij vragen van luisteraars. We delen inspirerende verhalen, onze eigen ervaringen en inzichten. Meer informatie op [www.michaelpilarczyk.nl/podcast](http://www.michaelpilarczyk.nl/podcast).

*Michael Pilarczyk*



MICHAEL PILARCZYK



## Aansprakelijk voor een exploderende fles champagne?



Geertruid van Wassenae

Producenten doen hun uiterste best om veilige producten aan te bieden. Helaas gaat er ook wel eens iets mis. In de media zien we regelmatig terugroepacties van supermarkten, bijvoorbeeld vanwege (mogelijke) besmetting met salmonella. Maar het gaat niet alleen verkeerd met producten in de supermarkt. Denk bijvoorbeeld ook aan lekkende borstimplantaten, batterijen die in de brand vliegen of auto's die onderweg hun achterruit verliezen.

Iemand kan door zo'n product gewond raken. Neem bijvoorbeeld de zaak over een groep vrienden. Zij hadden iets te vieren en kochten een fles champagne. Op het moment dat zij de champagnefles wilden ontkurken, sprong de fles uit elkaar. De rondvliegende glassplinters kwamen in de onderarm van één van de vrienden terecht. Zij liep daardoor blijvend (zenuw) letsel op.

De wet kent een regeling voor 'verkeerde' producten, ook wel 'gebrekkige' producten. Deze regeling biedt jou als consument de mogelijkheid om (letsel) schade te verhalen. Je kan dan een claim neerleggen bij o.a. de producent. Wel

moet je bewijzen dat het product niet goed werkte en niet voldeed aan de 'normale' verwachtingen. Dat is niet altijd eenvoudig.

In de zaak van de exploderende champagnefles vond de rechter dat de producenten de schade van het slachtoffer moesten vergoeden. Het slachtoffer hoefde volgens de rechter niet te verwachten dat de fles uit elkaar zou springen bij het ontkurken.

Meer weten? Heeft u letselschade opgelopen als gevolg van een verkeerd product? Neem gerust contact op en laat u adviseren door één van onze ervaren advocaten.

van Wassenae  
Wytema  
Lettschade advocaten & Mediation

Kleine Houtweg 113 Haarlem | 023-8200690  
info@vanww.nl | [www.vanww.nl](http://www.vanww.nl)

## Mindfulness verdiepen met heartfulness

# Met vriendelijkheid en tolerantie de wereld een beetje lichter maken

Laten we in deze onzekere, voor sommigen kwetsbare tijd een gezonde leefomgeving houden. Waar we met elkaar in verbinding blijven, met aandacht en zorg voor onszelf en anderen.

De oefening 'ademruimte met compassie' uit de compassietraining is een waardevolle bijdrage aan een goede zelfzorg in moeilijke momenten. Een kalmerend ademritme draagt bij aan ontspanning en verzachting. Zie onze website voor meer informatie.

Met deze momenten van warmte steek je een lichtje aan. Vele lichtjes samen zijn een oceaan van licht en maken de wereld een beetje lichter. Heus, het kan echt.



*Je ontwikkelt een vermogen om met wijsheid en liefde betrokken te zijn bij moeilijke en stressvolle ervaringen, van onszelf en van anderen.*

## Kom meedoen, in december start een nieuwe Compassie-training

### Compassietraining MBCL

Start woensdagochtend 1 december 10.00 - 12.30 uur

In de praktijk Van Kind tot Ouder op het landgoed van Elswout.

De trainingen worden gegeven door Titia van Rootselaar. Ik voltooide in 2013 de opleiding voor compassietrainer MBCL bij Frits Koster en Erik van den Brink en ben in hun registers categorie A en B gecertificeerd compassie trainer.

Je bent van harte welkom, bel voor een vrijblijvende kennismaking: 06-12912252 titia@compassie-training.nl

**Kom  
1 december  
meedoen!**



Levenservaringen en nieuwsgierigheid brachten mij bewustwording en inzichten, bij verschillende tradities. Onder de naam 'De kracht van Compassie' geef ik met veel genoegen Compassie-trainingen in Alkmaar en Overveen.

**Het is een rijkdom mensen hierin te ontmoeten.**



de kracht van  
**COMPASSIE**

Ik weet niet waar het vandaan komt, maar ik heb me altijd aangetrokken gevoeld tot het schilderen van Aziatische vrouwen in hun kimono's en los van hun context. Het onderwerp verveelt me nooit. Integendeel, ik ontdek steeds weer nieuwe elementen die me helpen om de schoonheid en sereniteit waar zij voor staan en waarnaar ik op zoek ben te onthullen.



## De Aziatische vrouwen van Grace Spiegel

Het zat er altijd al in, de wens om te tekenen en te schilderen, te experimenteren met technieken, materialen en stijlen. Ze volgde masterclasses en een deeltijd opleiding aan de kunstacademie maar niet eerder voelde Grace Spiegel het verlangen om zelf kunst te maken zo sterk als de afgelopen paar jaar.

In haar sfeervolle atelier annex tentoonstellingsruimte aan de Prinsengracht in Amsterdam schildert ze en ontvangt ze bezoekers. Aziatische kimono's en kleden, Chinese muiltjes, Japanse kwasten en aardenwerk servies tonen in één opslag waar ze haar inspiratie vandaan haalt. In de etalage prijken schilderijen van Aziatische vrouwen die de gratie en gereserveerdheid uitstralen die we kennen van hun cultuur.

Grace's portretten kunnen zowel expressief als introvert, trots als melancholiek zijn, maar nooit onderdanig. Ze tonen zowel jongere als oudere vrouwen die zich bewust zijn van zichzelf, ongeacht hun leeftijd of achtergrond.

Dankzij haar talent en geheel eigen signatuur slaagt Grace erin het wezen van de Aziatische vrouw op overtuigende en eigentijdse wijze tot leven te brengen. Met respect en aandacht voor hun diepste wezen dat tijdloos en universeel is.

TE BEWONDEREN  
BIJ ETC DESIGN  
CENTRE IN  
CULEMBORG

*Rol Amélie is Christanne de Bruijn op het lijf geschreven:*

## “Muziek is het belangrijkste in mijn leven”

Door een uitstapje naar de filmwereld (De Dirigent) en een lockdown is het al een tijdje geleden dat we Christanne de Bruijn in het theater zagen. Maar gelukkig is het wachten voorbij. De actrice speelt namelijk sinds oktober de hoofdrol in Amélie de Musical. “Wij vertellen het verhaal van hoe Amélie zich ontwikkelt tot de eigennuttige vrouw die iedereen kent uit de film.”

Als kind was Christanne al weg van de fantasievolle film over de dromerige Amélie, in wie zij zich zeker herkent. “Zij is bijna een toeschouwer in het leven. Dan zit je naar iedereen om je heen te kijken en dan voelt het alsof je er zelf altijd nét buiten staat. Dat je zo in je eigen wereld zit en je je eigen fantasie en dromen creëert, dat had ik als kind echt gigantisch.”

### 'Jazz is mijn muziekliefde'

Naast acteren en zingen speelt Christanne ook cello in de musical. “Het is heel spannend, maar ook heel tof!” In de musical speelt muziek een hoofdrol, net als in Christannes eigen leven. “Muziek is wel echt het allerbelangrijkste in mijn

leven. Jazz is mijn grootste muziekliefde”, lacht ze. “Ik houd erg van het onvoorspelbare in muziek, maar ik luister ook heel graag naar Janice Joplin, Fleetwood Mac, Prince en dat soort artiesten.”

### Iedereen mag er zijn

Amélie brengt een boodschap van tolerantie over die goed aansluit bij de huidige tijdsgeest. “We leren echt naar de ander te kijken. Ik kijk de hele eerste akte als toeschouwer naar alle personages om me heen, daar word je zo empathisch van”, aldus Christanne. “Iedereen komt ergens vandaan en heeft een verleden en bepaalde gedragingen. En dat is oké!”

**Theaternl**  
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)

D

“IK HOU ERG  
VAN HET  
ONVOORSPELBARE  
IN DE MUZIEK”

## HET ENNEAGRAM

Het Enneagram helpt je om op een diepere laag bewust te worden van wie je bent, wat je drijfveren zijn en hoe je jezelf gedraagt.

Dit keer behandelen we de drie types die primair voelers zijn.

# BEN JIJ EEN HELPER, PRESTEERDER OF CREATIEVELING?

**BINNEN HET ENNEAGRAM ZIJN ER DRIE TYPES DIE PRIMAIR GERICHT ZIJN OP GEVOEL.**

### Type 2 de Attente Helper

Type 2 is de Attente Helper en wordt gemotiveerd doordat ze geapprecieerd wil worden. Tweeën zien de wereld als een plek waar mensen afhankelijk zijn van hen voor hulp. Ze ontlenen hun waarde aan het feit dat mensen hen aardig vinden en nodig hebben. Tweeën vinden dat ze zelf liefdevol zijn en daarom het ook verdienen om geliefd te worden.

### Type 3 de Competitieve Presteerder

Type 3 is de Competitieve Presteerder en wordt gemotiveerd doordat ze de beste wil zijn. Drieën zien de wereld als een plek voor winnaars ('survival of the fittest'). Daarom moeten ze te allen tijde ervoor zorgen dat ze niet falen en hun succes kunnen waarborgen. Wanneer je faalt, tel je niet meer mee.

### Type 4 de Intense Creatieveling

Type 4 is de Intense Creatieveling en wordt gemotiveerd doordat ze uniek en authentiek wil zijn. Het wereldbeeld van Enneagram type 4 is dat ze iets missen in het leven dat anderen in hun ogen wel hebben. Daardoor zijn ze altijd op zoek naar hun ware identiteit.

Kijk voor de video's van deze en de overige zes types op onze website: [www.wenhcoaching.nl](http://www.wenhcoaching.nl)



**GA DE DIEPTE IN  
MET HET ENNEAGRAM**





## In verbinding?

Ben je op zoek naar  
een fijn gesprek?

Dan is Ellen, met een open,  
warm en betrokken hart  
op zoek naar jou!



Ellen Goossens  
ellengoossens69@gmail.com

facebook

# BRUIST

Like ons op  
**Facebook**

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



## Ben jij op zoek naar een baan in de regio Haarlemmermeer?

Op zoek naar een geweldige werkgever?  
Wij helpen je de ultieme match te vinden  
die begint met een wederzijdse klik.

### Wij zorgen dat je snel aan de slag kunt!

Wij snappen dat je niet stil wilt zitten.  
Daarom streven we voortdurend  
naar een snelle koppeling tussen  
jou en de werkgever.

### Profiworkers

Cruquiuszoom 51  
2142 EW Cruquius

📞 085 130 41 85

✉ info@profi-workers.nl

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

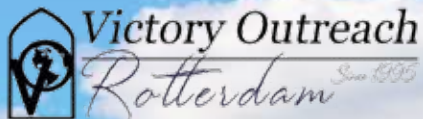
# PROFI WORKERS

Wij zijn  
altijd op zoek  
naar nieuw  
talent!



# Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgde kerst te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar, doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

*Er is hoop!*

## A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we Kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

## Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website [www.vorotterdam.nl/geven](http://www.vorotterdam.nl/geven).
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl). Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

## Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl).

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

**Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam**

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI. Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.



# Romige venkelsoep met Parmezaanse kaas

Venkel is voor velen een onbekende groente en dat is zonde. Het zit bomvol smaak, is licht zoet, maakt je darmen rustig en combineert perfect met tal van ingrediënten. Bijvoorbeeld in deze heerlijke soep, met bouillon en Parmezaanse kaas.

4 PERSONEN - 30 MIN.

## INGREDIËNTEN

3 venkelknollen  
1 ui  
olijfolie  
2 aardappelen  
½ tl gemalen komijn  
1 liter kokend water  
2 bouillonblokjes  
100 ml room  
peper en zout  
50 g Parmezaanse kaas

## BEREIDING

Snijd de stengels en het groen van de venkelknollen en bewaar eventueel wat voor de garnering. Snijd vervolgens de venkel in stukken en verwijder de harde kern.

Snipper de ui en bak deze tot de uit glazig is. Snijd vervolgens de aardappelen in kleine blokjes. Voeg de stukjes venkel, aardappel en gemalen komijn toe en roer alles goed door elkaar.

Giet het kokende water in de pan erbij en voeg eventueel bouillonblokjes toe. Meng goed totdat de bouillonblokjes opgelost zijn. Laat de ingrediënten 20 minuten koken.

Mix de ingrediënten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg de room toe en breng de soep op smaak met peper en zout.

Hak het venkelgroen fijn en strooi het over de soep. Rasp de Parmezaanse kaas erover.

# PUZZELPAGINA



November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-9-2**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

□	□	□
□	□	□

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

Maak kans op deze fles

## Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijke spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



👁️-o+ 🍟-fr 🧑‍🦱m=v

📺y=e 🐑a=u

🔪s=t z+⏪-ruit

♿-val+ 🍌l=n+k

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

Maak kans op een

# SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

[sodastream](http://sodastream.nl)

iggywhoczim  
slbefixgfjr  
maertsadose  
amzkugnturt  
aprikipvfwua  
klwpveslqew  
jeohhzrealr  
earjxqksnap  
ifumnsydt df  
mhlbkdytpya  
micngzumwha

water fles  
smaakje sodastream  
genieten lekker  
bruisend prik

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

# Een all-round beautysalon Met ERVAREN specialisten



FOLLOW US

- Nagels
- Ontharen
- Gezicht
- Massage
- Lichaam
- Medisch
- Tandem



Informeer bij uw zorgverzekeraar welke rechten op vergoeding u heeft.