

# BRUIST

Hoe gaat het met je  
*goede*  
*voornemens?*

*Francis van*  
*Broekhuizen:*

'Ik doe het, omdat ik  
het superleuk vind'



# 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 cetera). 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 de 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.leeringpartners.nl/kapsalon/curlsys/](http://www.leeringpartners.nl/kapsalon/curlsys/)



# Je weet het, maar niet wanneer...

We weten dat wij allemaal doodgaan, maar wanneer? Je weet het niet. Begin vorig jaar werd ik gebeld door een man wiens vrouw plotseling ernstig ziek was geworden. Ze lag in Amsterdam in het ziekenhuis op de intensive care. Ze was 84 jaar. Er was hem de avond daarvoor gezegd dat hij zich nu toch wel op 'het ergste' moest voorbereiden. De artsen gaven haar geen hoop meer op herstel.

Ik ben diezelfde ochtend nog naar hem toegegaan. Wij bespraken de wensen voor haar uitvaart bij hem thuis. Hij was natuurlijk erg verdrietig, maar wel blij dat ik meteen was gekomen. Hij voelde zich aan het eind van het gesprek duidelijk opgelucht. Hij zou mij bellen wanneer het zover was. Ik hoorde vervolgens lange tijd niets meer.

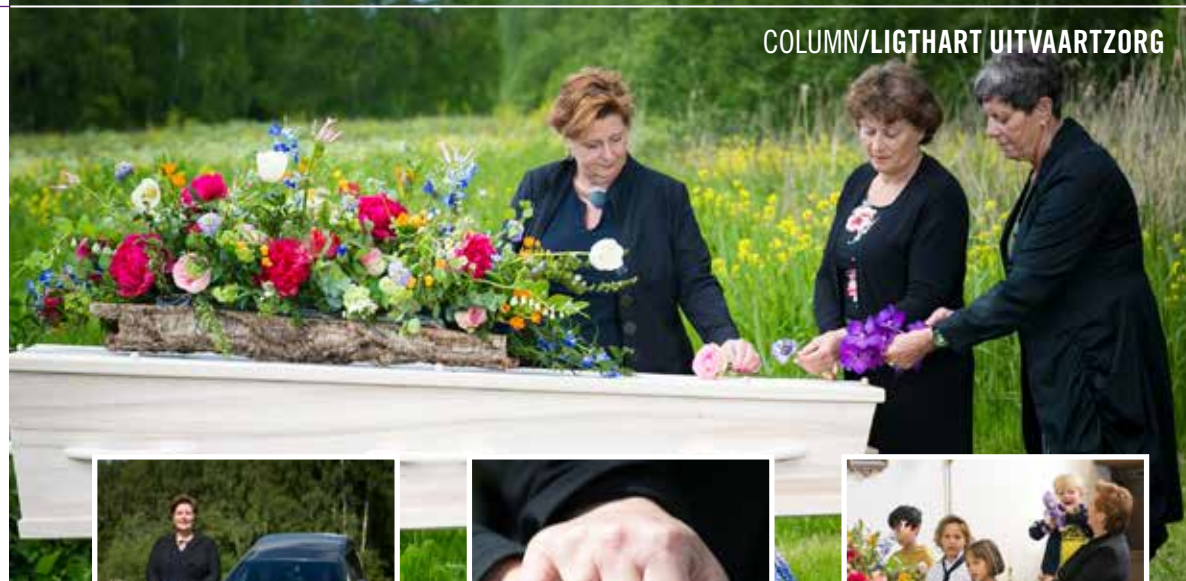
Nu is het voor mij altijd lastig om dan zelf contact op te nemen. Ik leef altijd met de mensen mee, maar wanneer ik belangstellend vraag hoe het gaat zou het over kunnen komen alsof ik zit te wachten op iemands dood. Dat is natuurlijk niet zo. Ik gun iedereen een lang en gezond leven.

Ook ik, als uitvaartondernemer die met de mensen meeleeft in moeilijke tijden, zou gewoon moeten kunnen informeren hoe het met iemand gaat, maar ja... In ieder geval, ik wachtte het rustig af.

Groot was mijn verbazing toen ik twee maanden later werd gebeld door **die** mevrouw met het bericht dat haar man was overleden. Wonder boven wonder was zij weer hersteld en net enkele weken thuis toen bleek dat hij een vergevorderde vorm van kanker had. Hij overleed binnen een week na de diagnose. Zo verdrietig, het was zo snel gegaan. Zij stuurt me nu af en toe een berichtje, heel lief.

*Je weet het, maar niet wanneer.  
Het blijft bijzonder, steeds weer.*

COLUMN/LIGHTHART UITVAARTZORG



Persoonlijk  
betrokken  
Onafhankelijk  
maatwerk

  
**Lighthart**  
Uitvaartzorg


# EEN STOER KAPSEL

Netjes, nonchalant of opgeschoren: voor heren lopen de voorkeuren net zo uiteen als voor de dames. Daarom gebruiken de stylistes bij VRIS Kappers de juiste technieken en volgen we de laatste trends. We kijken naar haarstijlen en haartrends, op zoek naar het juiste kapsel dat bij je past. Maak nu een afspraak en geniet binnenkort van je nieuwe look!

**Wil je een persoonlijk kapsel, stoer en mannelijk? Maak dan online een afspraak bij VRIS kappers in Krommenie via [www.vriskappers.nl](http://www.vriskappers.nl). Je kunt gratis voor de deur parkeren en wij verzorgen je haar tot in de puntjes.**

WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE  
075 640 80 90

INFO@VRISKAPPERS.NL  
WWW.VRISKAPPERS.NL

VOLG ONS OOK OP  
 FACEBOOK &  INSTAGRAM

# VRIS

KAPPERS

Bestel vanuit huis je favoriete haarproducten van Natulique, Moroccanoil en Mediceuticals via onze webshop: [webshop.vriskappers.nl](http://webshop.vriskappers.nl).

**Nu 5% korting bij je eerste bestelling**

**Onze  
webshop  
is live!**

*Impressie*  
***De Zaanse Schans***

**Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Zaanstreek Bruist  
terug te zien?**

Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Zaanstreek



12

# COLOFON



18

**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  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Nesia Mamengko  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**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. ©2022. 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 aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Het is maart! Tijd dus om de winter achter ons te laten en vooruit te kijken naar de zomer. Wat een heerlijk vooruitzicht. Maar ook een vooruitzicht waarvan je spontaan in de stress kunt schieten. Het goede voornemen om definitief af te rekenen met die paar extra winterkilo's heb je namelijk nog lang niet waargemaakt. Geen zorgen, want verderop in deze nieuwste editie van Bruist vertellen we je hoe je het jezelf makkelijker kunt maken om je doelen te bereiken.

## Bruisende lezer,

Opvallend is dat, nu het voorjaarszonnetje weer steeds vaker begint te schijnen, veel mensen ineens ook weer een stuk vrolijker zijn. Sommige mensen hebben die zon daar overigens helemaal niet voor nodig. Dat geldt zeker ook voor Francis van Broekhuizen, die het hele jaar door straalt. In het interview dat we met deze 'dramatische sopraan' hadden, deelt ze een beetje van haar positiviteit en vertelt ze meer over haar carrière tot nu toe.

Diezelfde positiviteit ervoeren wij trouwens bij iedereen die we voor deze editie interviewden. Benieuwd naar al hun inspirerende verhalen? Lees dan vooral snel verder.

**René Moes**

**Adverteren?**

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 Alkmaar Bruist en Haarlem Bruist.**



14



28

# Inhoud



23

2022 IS LANG NIET  
VOORBIJ, BEGIN  
VANDAAG NOG!



# Wat is er nog over van je *goede voornemens?*

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: 'En dit jaar gaat het me echt lukken!' Maar hoe staat het nú met die goede voornemens?

Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

**MAAK EEN SCHEMA.** Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

**VOORKOM HOGE EISEN.** Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haak je snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

**CREËER ROUTINE.** Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken wanneer het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

**KEN JE DOEL.** Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

**BELOON JEZELF.** Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

**ZOEK STEUN.** Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op Twitter en Facebook. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

**Ook op zoek naar coaching?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

## DE SLIMME REISTAS \* voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

[www.bodabagsfashion.myshopify.com](http://www.bodabagsfashion.myshopify.com)

## PRINGLES

Pringles kent iedereen, het unieke chipje in de slanke bus. Nu zijn ze erin geslaagd een gemiddelde zoutvermindering van 23 % te realiseren bij de 6 belangrijkste smaken: Original, Sour Cream & Onion, Hot & Spicy, Texas BBQ, Hot Paprika en Classic Paprika. Maar natuurlijk met behoud van de authentieke smaakintensiteit.

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



## LEZERSACTIE \*

### 1 set van 2 Hobstar glazen van Libbey

Genieten van alledaagse momenten, met mooi glaswerk waar je blij van wordt. De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerkproducenten ter wereld, met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar valt hierdoor in de smaak.

[www.libbey.eu](http://www.libbey.eu) TAG #HOBSTAR



## GUINNESS (4.2%)

Zeg je Ierland, dan denk je aan groene landschappen, riverdance, livemuziek, en... Guinness. Dit iconische bier wordt al meer dan 250 jaar gebrouwen in Dublin. Geen enkel bier staat zo symbool voor een land als het zwarte goud uit de hoofdstad van Ierland. Op 17 maart is het St. Patrick's Day, de nationale feestdag van Ierland, waarbij ook hier een fris Guinness biertje niet mag ontbreken! [www.guinness.com](http://www.guinness.com)



# Begin van de *lente!*

Doe mee en win

Scan de QR-code

## 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.



### LEZERSACTIE \* 4x de 'je ne sais quoi' proefboxen van Gusteau t.w.v. €29,95

We hebben allemaal onze eigen voorkeuren. Dat weet Gusteau. Als jouw persoonlijke wijngids helpt Gusteau je om te ontdekken welke wijnen goed bij je passen. In totaal zijn het in deze proeverij (van de winactie) 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

[www.drinkgusteau.com](http://www.drinkgusteau.com) TAG #WIJN



### LEZERSACTIE \* Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een ijersterke roman over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Het verhaal speelt zich af op het Rembrandtplein in Amsterdam en Broek in Waterland, maar neemt je ook mee naar Ibiza en Marokko. Sol neemt je mee in een eigentijds en realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks. Hoe ver gaan we voor de liefde?

[www.solbouzamour.nl](http://www.solbouzamour.nl) TAG #BOEK



### 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)





# VIRTUELE MAAGBAND



Misschien ben je op 1 januari vol goede moed begonnen met lijnen. Maar hoe is het nu, ben je alweer gestopt? En zo ja, je hoeveelste dieet was dit? Schrale troost, je bent niet de enige. Tachtig procent van de mensen die lijnt, valt terug in oud gedrag en wordt zelfs zwaarder dan ervoor. Dat maakt wel duidelijk dat diëten geen structurele oplossing biedt.

## En waarom lukt dat dan niet?

Omdat je met diëten niet wezenlijk iets verandert aan de oorzaak van je overgewicht. En daardoor verval je – als je stopt met lijnen – gewoon weer in je oude eetgewoontes. En dat is logisch, want 95% van alles wat je doet of denkt, doe je onbewust en in vaste patronen. Eten is ook zo'n patroon. Want misschien merk je wel op dat je altijd naar een zak chips grijpt als je 'stress' ervaart. Of dat je iedere dag alcohol drinkt om te 'ontspannen'. Of dat je altijd koek bij de koffie eet, anders is het niet 'gezellig'. Dat zijn allemaal patronen, vaste eetgewoontes. En het is erg lastig (en duurt lang) om deze gewoontes alleen op doorzettingsvermogen en wilskracht te veranderen.

In hypnose kom je gelijk in contact met het onbewuste en daar kun je deze vaste patronen wél snel veranderen. En daarom is gewichtsverlies met hypnotherapie ook blijvend. Moet je er wat voor doen? Zeker. Je stapt in een programma van 4 maanden. Waarin ik je met wekelijkse opdrachten/inzichten en 4 live hypnosessies begeleid tot de kern van jouw patronen, om deze – waar nodig – te veranderen. Maar je hoeft niet op dieet, beloofd!



## VRAAG EEN GRATIS INTAKEGESPREK AAN!

De Groene Bark, unit 123 | Praktijk Vlielandstraat2, Zaandam | Eigenaar: Nathalie Brendel | [nulukthetwel.nl](http://nulukthetwel.nl)

Als je jouw goede voornemen **drie maanden** hebt volgehouden, lukt het de rest van het jaar ook. Met **minder rommel** om je heen heb je niet alleen meer ruimte in je huis, maar ook in **je hoofd**.

**Een kwartiertje** per dag sorteren en weggooien is hetzelfde als één hele dag ruimen per maand. **Handel kleine klusjes**, die minder dan 5 minuten van je tijd vergen, **meteen af**. Zo hoef je ze niet te onthouden of op te schrijven. **Als je niest**, moet je **neus** zich even **resetten**. Op deze manier wordt de neus **schoongemaakt**.

**Bankbiljetten** zijn gemaakt van katoen en linnen. Zo kun je een bankbiljet in je broek laten zitten **in de was** zonder dat het meteen kapot is.

De eerste **eetbare paashazen** verschenen rond 1800.



# Haarverlies of andere haarproblemen?

Bij Fiona's Kapsalon & Haarwerken bent u aan het juiste adres voor een persoonlijk en eerlijk advies.

Een intakegesprek is altijd vrijblijvend en geheel gratis. In dit gesprek leg ik alle mogelijkheden uit en kijken we samen of er een goede oplossing gevonden kan worden.

Bij medisch gerelateerd haarverlies als chemotherapie of alopecia ben ik uiteraard bij alle zorgverzekeraars aangesloten! Tevens ben ik ANKO gecertificeerd, wat inhoudt dat u ervan op aan kunt dat u professioneel en kundig wordt geholpen.



## Nieuwe ontwikkelingen

"De kapsalon en het gedeelte waar ik met de haarwerken werk, zijn nu gescheiden. Het is een zeer prettige ruimte geworden waar ik in alle rust mijn klanten kan ontvangen. Naast alle haarwerken en haarstukken die semi op maat of helemaal maatwerk worden geleverd, maak ik nu ook haarbanden naar wens.

Dit kan variëren van echt haar of synthetisch haar tot gemaakt van het eigen haar. Het gebruik van eigen haar kan bijvoorbeeld van toepassing zijn als men aan een chemotherapie begint. Alle haren worden dan verwerkt in een haarband die onder een mutsje gedragen kan worden.

Het voordeel hiervan is dat het een stuk minder warm is en het mutsje niet direct wordt geassocieerd met ziek zijn. Maar ook voor de dames met alopecia is het soms fijner om een haarband te dragen tijdens het wandelen of sporten."

Altijd ruim  
80 mutsjes op  
voorraad, dus  
genoeg keuze!

# Mooi afvallen

met behulp van ampullen die de vetverbranding stimuleren 10 tot 12% weg van vetophopingen op je billen, heup en buik in 27 dgn  
Geen honger, geen trek, wel **gezond** eten!

Hulp nodig?

LUXESKINCARE

@antiagingcenter\_sylviavankuijk  
Wormer • 642 3332



## 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

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!



Recharge yourself



## MARVEL R Electric

De volledig elektrische SUV waarin stijl en luxe samenkomen.



# Van Mossel

# DAGJE UIT NACHT VAN GRONINGEN



Goed nieuws voor hardloopleufhebbers: 12 maart vindt de twintigste editie van de Nacht van Groningen plaats. Ook dit jaar loopt het parcours traditiegetrouw door de binnenstad en het Noorderplantsoen van Groningen. Deelnemers kunnen kiezen uit verschillende afstanden: 5 kilometer, 10 kilometer, 10 Engelse mijl (16,1 kilometer) of de halve marathon. Uniek aan dit hardloopevenement is het feit dat alle afstanden in het donker worden afgelegd. De Nacht van Groningen wordt onvergetelijk door muziek en verlichting langs het parcours.

Meer info:  
[www.nachtvangroningen.nl](http://www.nachtvangroningen.nl)



# FILMPJE KIJKEN THE 355

BINNEN/BUITEN

Wanneer een geheim wapen in de verkeerde handen valt, moet CIA-agent Mason Brown de handen ineenslaan met de rivaliserende Duitse agent Marie, voormalig MI6-bondgenoot en computerspecialist Khadijah en de Colombiaanse psycholoog Graciela. Op hun levensgevaarlijke missie om het wapen terug te vinden moeten ze een stap voorblijven op de mysterieuze Lin Mi Sheng die al hun bewegingen volgt. Terwijl de actie hen over de hele wereld brengt sluit het viertal een kwetsbaar verbond dat de wereld kan redden of hun einde zal worden. **THE 355 is vanaf 10 maart te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN JEROEN WINDMEIJER



De Middelburgse antropologiestudent Anthoni doet op Paaseiland onderzoek naar de moai, de mysterieuze beelden die al eeuwenlang tot de verbeelding spreken. Hij ontdekt dat er op het eiland een strijd woedt over de oorsprong van de moai. Als er mensen beginnen te verdwijnen, lijkt het niet bij discussiëren te blijven... In Middelburg treft een museum voorbereidingen voor een tentoonstelling over ontdekkingsreiziger Jacob Roggeveen en Paaseiland. Een Paaseilandse beeldhouwer is uitgenodigd om een beeld te maken, maar een in een nabijgelegen dorp gevonden moai zet de verhoudingen op scherp. En dan valt de eerste dode... **DE STENEN GODEN van Jeroen Windmeijer is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**

# Win kaarten voor **Mozarts Requiem en Krönungsmesse**

Gratis kaarten



**Wil jij kans maken op kaarten?**

Registreer je dan vóór 1 april via [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands voert in mei 2022 Mozarts beroemde Requiem op. Onder leiding van dirigent Pieter Jan Leusink brengen de musici ook Mozarts Krönungsmesse en Allegri's Misere Mei ten gehore. Het gezelschap krijgt bijval van diverse solisten, waaronder de veelgeprezen sopraan Olga Zinovieva.

Wil jij Mozarts meesterwerken een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands. Registreer je vóór 1 april op [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en maak kans op gratis tickets!

## **Nog meer kans maken?**

In maart organiseert Theater.nl ook nog een speciale winactie op haar sociale media kanalen. Houd de Facebook- en Instagrampagina van Theater.nl de komende tijd dus goed in de gaten.

*\*Theater.nl neemt na afloop van de acties zelf contact op met de winnaars. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.*



**Theaternl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

**KAARTVERKOOP**

tickets@theaterdekunstgriep.nl  
 www.theaterdekunstgriep.nl  
 075 202 79 66;  
 bij geen gehoor 06-13535223



**RAYEN - PANDAYFOCUS (TRY-OUT)**

Aanvang 20.15 uur | Cabaret

Prijs € 20,00, prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 reserveringskosten

VRIJDAG 11 MAART 2022



**MARTYN JOSEPH IN CONCERT**

Aanvang 20.15 uur | Muziek

Prijs € 20,00, prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 reserveringskosten

ZATERDAG 12 MAART 2022



**VAN DER LAAN & WOE - NG (TRY-OUT)**

Aanvang 20.15 uur | Cabaret

Prijs € 18,50, prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 reserveringskosten

16 EN 17 MAART 2022



**JORIS LINSEN & CARAMBA - DICHTERBIJ**

Aanvang 20.15 uur | Muziek

Prijs € 21,00, prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 reserveringskosten

ZATERDAG 19 MAART 2022



**LEIDS CABARET FESTIVAL - FINALISTENTOUR**

Aanvang 20.15 uur | Cabaret

Prijs € 18,50, prijs inclusief pauzedrankje, exclusief € 1,00 reserveringskosten

VRIJDAG 25 MAART 2022

# EEN STRALENDE LACH...

Dat is toch wat we allemaal het liefst willen. Een gezond gebit waar je goed mee kunt eten en dat er goed uitziet als je lacht. Op het gebied van mondhygiëne producten is er dan ook heel veel te koop.

Maar wat is nu de juiste methode voor jouw gebit? Is een elektrische tandenborstel beter dan een handtandenborstel en moet die dan hard of zacht zijn? Kies je voor floss, tandenstokers of ragertjes? Moet je wel of geen spoelmiddel gebruiken? En maakt de keuze in tandpasta nog uit? We kunnen ons voorstellen dat je bij de drogist staat en even niet meer weet wat je kiezen moet.

Ook dan is een bezoek aan de mondhygiënist een uitkomst. Samen kun je kijken wat de beste methode is en vervolgens krijg je goede instructies om met een stralende glimlach het voorjaar in te gaan. Ook een goede reiniging door de mondhygiënist werkt daar natuurlijk aan mee! Maak daarom een afspraak bij ons, dan krijg je bij het eerste bezoek een goodie-bag gericht op jouw persoonlijke mondhygiëne instructies mee.

**Behandeling door de mondhygiënist wordt geheel of gedeeltelijk uit de aanvullende tandartsverzekering vergoed.**



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



*Francis van Broekhuizen:*

# 'Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken'

De populariteit van operazangeres Francis van Broekhuizen ging in de afgelopen jaren door het dak. Naast haar theateroptredens maakte ze steeds vaker haar opwachting in tv-programma's, zoals De Slimste Mens, Maestro! en All Together Now. "Ik doe nooit dingen om te zien of het iets oplevert. Ik doe het omdat ik het superleuk vind", vertelt Francis aan Theater.nl.

Plezier maken staat bij Francis al van jongs af aan op één. "Vroeger deed ik in mijn werk al zoveel dingen die ik gewoon leuk vond, ook al was het voor weinig geld", legt ze uit. "Dan kreeg ik kritiek van collega's, die zeiden: 'Je moet naar het buitenland en carrière maken.' Maar ik wilde het liever kleiner doen."

**KREDIET** Francis straalt altijd. Met haar positiviteit, oprechtheid en vriendelijkheid heeft ze al een hoop bereikt. "Ik ontmoet heel veel mensen en bezoek veel verschillende verenigingen. Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken, ben nooit ziek en zeg nooit af. Omdat ik

altijd op die manier heb gewerkt, heb ik toch een bepaald krediet opgebouwd."

**GUNFACTOR** De zangeres plukt daar nu de vruchten van. "Het gaat zich nu uitbetalen in dat mij veel wordt gegund. Het is altijd mijn ambitie geweest om mijn vak zo goed mogelijk uit te oefenen, niet om BN'er te worden. En nu rol ik van het een in het ander", vertelt ze trots.

*Francis staat tot eind mei 2022 in de theaters met Bij twijfel hard zingen, een voorstelling bomvol muziek en openhartige verhalen. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.*

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**

# BAAS OVER JE EIGEN LEVEN

Het leven bestaat uit trillingen. Deze trillingen hebben een bijpassende frequentie en trekken soortgelijke trillingsfrequenties aan. Als je angst, stress, jaloezie, haat, verdriet of soortgelijke emoties ervaart, heb je een lage trillingsfrequentie. Terwijl de positieve emoties en gedachten een hoge frequentie hebben en dus mooie, positieve en leuke situaties aantrekken.

Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten. Dat je negatieve gedachten afkapt en ze direct omwisselt voor de positieve variant. Denk ook zorgvuldig na over de mensen waarmee je omgaat. Krijg je er energie van of kosten ze vooral energie?

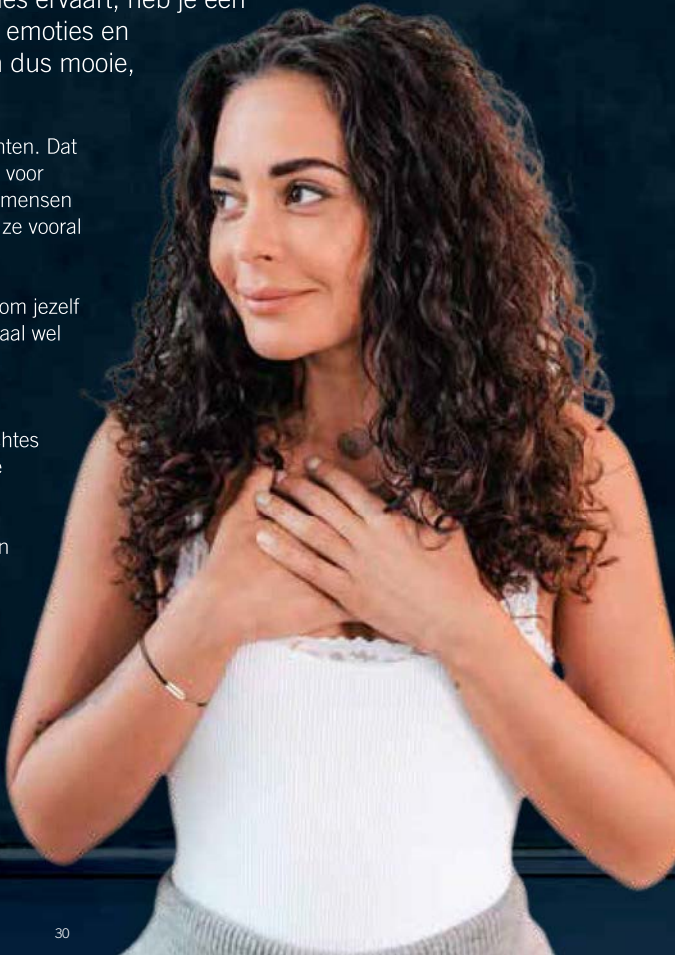
Om je mooiste leven te creëren is het dus belangrijk om jezelf in een hoge frequentie te brengen. We kennen allemaal wel dat geluksgevoel, het moment dat alles heerlijk voelt.

Mijn grote inspirator Abraham Hicks zegt dat het de bedoeling is om vanuit dit heerlijke moment je gedachten te sturen. Je trekt alles uit de kast om in dat heerlijke gevoel te blijven. Bij mij werkt het door muziek aan te zetten, vervolgens visualiseer ik mijn droomleven. Hierbij denk ik niet aan de materiële zaken, maar aan het gevoel dat het mij zou kunnen geven. Ik doe dat door de vrijheid die geld mij geeft te visualiseren. Ik focus mij op dit gevoel, zodat ik in die heerlijke hoge frequentie blijf hangen.

Het is dus aan jou om in die hoge frequentie terecht te komen! Alles wat je wilt is mogelijk. Jij bent de baas over je eigen leven.

Liefs, Fajah

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION



## Wij behandelen geen tanden maar mensen!

In onze nieuwe, moderne tandartspraktijk laten wij graag merken dat jij er toe doet. Natuurlijk zijn wij er om te zorgen dat jouw gebit gezond, sterk en mooi is. Dit doen wij met veel plezier, met gebruik van de nieuwste apparatuur, in een fijne, rustige omgeving. Jouw gebit is bij ons in goede handen. Daarnaast zien wij jou als mens en houden wij rekening met jouw gevoelens en wensen.

Dat veel mensen het geen feestje vinden om naar de tandarts te gaan is ons natuurlijk

bekend. Dat is voor ons juist een reden om er alles aan te doen het bezoek aan onze praktijk zo aangenaam mogelijk te maken.

Benieuwd wat wij voor je kunnen betekenen? Bel of mail ons gerust voor het maken van een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

**Je bent van harte  
welkom!**

Bel of mail ons voor  
een vrijblijvende  
kennismaking

**075-2400040**  
**info@studiokies.nl**



**Studio Kies**  
tandartspraktijk

Rode Ring 5, Assendelft  
075-2400040 | [info@studiokies.nl](mailto:info@studiokies.nl)  
[www.studiokies.nl](http://www.studiokies.nl)





## 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 Wormerveer.

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. Mensen met een indicatie voor vervoer worden gehaald en gebracht, met mogelijkheid tot vervoer van mindervaliden.

### WINKEL

Dat 'doen' omvat niet alleen het creatief bezig zijn. Alles wat in ons atelier wordt gemaakt, verkopen we ook in onze eigen winkel. Maar net wat jij het liefste doet en waarin jouw talenten het best tot hun recht komen.

### DOELGROEPEN

Wij bieden dagbesteding aan een kwetsbare doelgroep, denk hierbij aan mensen die eenzaam zijn, kampen met psychische problemen, verstandelijke beperkingen in de breedste zin of mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Ydee Atelier beschikt over een toilet voor mindervaliden. Daarnaast is ons pand volledig drempelvrij. Hierdoor kunnen ook mensen met een rolstoel, rollator of zelfs een scootmobiel zonder problemen naar binnen.

Groepen worden gecoördineerd en ondersteund door een aantal gediplomeerde activiteitenbegeleiders. Ter ondersteuning van het team werkt er bij Ydee Atelier een aantal ervaringsdeskundigen. In overleg met cliënten wordt bepaald wat de werkzaamheden zullen zijn, passend bij eigen wensen, kunnen, interesses en kwaliteiten, aansluitend bij bijvoorbeeld doelen tot participatie en activering vanuit de individuele begeleiding. Cliënten kunnen altijd zelf met goede, leuke ideeën komen! Ze kunnen ook rouleren in werkzaamheden, afhankelijk van ruimte in deze groepen.

### 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.
- Er is een moestuin waar drie keer per week activiteiten worden uitgevoerd voor cliënten die dit leuk vinden.

# YDEE Atelier



Zaanweg 99, Wormerveer | 075 6151447 | info@ydeeatelier.nl | www.ydeeatelier.nl

# Vrijgezel Saira

## stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In maart hebben we speciale aandacht voor: Saira Khadje.

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. “Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!”

“Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen”, lacht Saira. “Maar helaas niet de juiste man...” En met die ‘juiste man’ heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. “Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan

zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven.”

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pratend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw

ook. Ze heeft overigens geen kinderen. “Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!”

**Saira zoekt  
de liefde van  
haar leven!**

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [saarbruist@gmail.com](mailto:saarbruist@gmail.com)

**LENGTE**  
163 CM

**LEEFTIJD**  
54 JAAR

**OGEN**  
BRUIN  
GROEN

*Jij reageert  
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?  
Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

# Op naar de lente in **maart**

## Ram 21-03/20-04

Maart zal veel emotionele ervaringen brengen. Je zult zowel liefdevolle momenten ervaren als onenigheden.

## Stier 21-04/20-05

De Stier kan zich verheugen op een eindeloze hoeveelheid moed. Je zult ook een grote stap voorwaarts zetten.

## Tweelingen 21-05/20-06

Bijna alles zal een fluitje van een cent voor je zijn. Volg je ideeën en je zult je verwachtingen steeds overtreffen.

## Kreeft 21-06/22-07

Maart zal een rustige tijd zijn. Door deze rust heb je kans op een goed idee dat je later kunt uitvoeren.

## Leeuw 23-07/22-08

Deze maand zal bijdragen aan je assertiviteit en zelfvertrouwen. Je moet dit in je voordeel gebruiken.

## Maagd 23-08/22-09

Je zal deze maand veel nieuwe dingen leren. Ook zal je geheugen in vorm zijn, maak daar gebruik van.

## Weegschaal 23-09/22-10

Als je erover denkt om van baan te veranderen, is de kans groot dat je iets vindt dat je echt leuk zult vinden.

## Schorpioen 23-10/22-11

In maart zal je verlangen naar een gevoel van veiligheid. Je behoefte om je gevoelens te delen zal sterk zijn.

## Boogschutter 23-11/21-12

Door je positieve energie in maart zal je agenda zich vullen met afspraken met je vrienden. Geniet ervan.

## Steenbok 22-12/20-01

Deze maand zorgt voor enige teleurstelling. Laat je niet opjatten, maar haal kracht uit je creativiteit.

## Waterman 21-01/19-02

Deze maand zal je hoofd als een spons fungeren. Dit is dé ideale tijd met het opdoen van nieuwe kennis.

## Vissen 20-02/20-03

In maart zullen je daden worden beïnvloed door de energie die je uitstraalt. Volg daarom je gevoelens.

# Verzorg je (lach)rimpels!

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen. Verzorg je huid elke dag weer goed.



Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

### Beschermen tegen de zon

Uv-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met uv-filter.

### Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

### Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichts-massage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met de vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zone naast je neus richting je mondhoeken, aan de huid onder je ogen en de huid rond je mond.



## Vakmanschap, liefde en aandacht voor meubels

**D** Laura Divera  
STOFFEERDER | MEUBELMAKER

Gespecialiseerd in het (her)stoffen van banken, stoelen en fauteuils, zowel klassiek en modern als design. Ook kunt u bij Laura terecht voor het laten repareren, restaureren en maken van meubels.

Zeilenmakersstraat 1d, Westzaan | 06 155 989 30 | [www.lauradivera.nl](http://www.lauradivera.nl)

Regelmatig zijn mensen ontevreden over de stand van hun tanden. Naast de bekende slotjesbeugel is er nu een onzichtbare beugel die zorgt voor rechte tanden: Airmile, een beugel die uitneembaar en nagenoeg onzichtbaar is.

# Wil jij ook een stralende lach?



## Start nu met de onzichtbare beugel van Airmile.

Wij bieden vanaf nu een nieuwe behandeling aan.

- Op maat gemaakt
- Nagenoeg onzichtbaar
- Te allen tijde uitneembaar (bijvoorbeeld tijdens eten, drinken en tandenpoetsen)
- Comfortabel
- Op korte termijn snel resultaat
- Mogelijk vergoed door uw zorgverzekeraar.

Al uw vragen kunnen wij beantwoorden tijdens een consult. Voor het maken van een afspraak kunt u telefonisch contact opnemen met de praktijk op telefoonnummer: 075-2047020.

**Kijk voor meer informatie op de website of bel naar 075-2047020**



Wandelweg 3, Wormerveer | 075-2047020 | info@mondzorgwandelweg.nl | [www.mondzorgwandelweg.nl](http://www.mondzorgwandelweg.nl)

# Inboedel verkopen?



## 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.

## Bedrijfsontuiming

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)

# Ook jouw merk gespot onderweg?

We bestellen deze tijden meer dan ooit. Ben jij ook bezig met het bezorgen van bestellingen? Heb je al eens gedacht om het bedrijfslogo of de huisstijlkleuren op jouw voertuig te laten wrappen? Zo wordt je merk gespot onderweg en ben je meteen herkenbaar voor je klanten die met smacht zitten te wachten op hun bestelling!



**'Hey daar komt mijn bestelling!'**



**Onder de Plak**  
BESTICKERING



**INTERIEURWRAP • RAAMFOLIE • BELETTERING • VOERTUIGEN**

Onder de Plak – Keukenweb | Weerenweg 15C, Zwanenburg | 06-26654006 | [ikzit@onderdeplak.nl](mailto:ikzit@onderdeplak.nl)

[www.onderdeplak.nl](http://www.onderdeplak.nl) / [www.keukenweb.com](http://www.keukenweb.com)

40



Spiritueel LevensCoach voor  
Bewustwording & Verandering.  
Blijf de bewaker van je eigen  
gedachten.

Voor meer informatie:

## Mind & Thoughts by Magda

Hertog Albrechtstraat 79, Bovenkarspel  
06-49412960

**Bestel mijn onlinecursus!**

[mind.thoughts2019@gmail.com](mailto:mind.thoughts2019@gmail.com)  
[www.mindthoughtsbymagda.nl](http://www.mindthoughtsbymagda.nl)

**COLUMN**

I Love Affirmations. Elke dag spreek ik mijn eigen geformuleerde affirmaties uit. Ze geven mij zelfvertrouwen.

## Affirmaties!

Wat is een affirmatie? Een affirmatie is een gedachte en een gedachte is energie. Het woord affirmatie komt van het Latijnse woord 'affirmare'. Het betekent versterken of bekrachtigen.

Hoe vaker we een bepaalde gedachte hebben, hoe meer we daarin gaan geloven en dat krijg je bevestigd. Eigenlijk gebruiken we al van jongs af aan affirmaties, helaas zijn dat vaak geen positieve affirmaties. Zonde! De kracht van affirmaties zit 'm in de herhaling. Vertel jezelf vaak genoeg dat je iets niet kunt, iets niet durft of dat het jou weer moet overkomen en het zal waarheid worden! Je trekt het aan. Je hebt namelijk je hersenen zo geprogrammeerd dat ze geloven wat je zegt en daardoor het onderbewustzijn beïnvloed.

**Integreer nieuwe positieve gewoonte in je leven.**

Kies een positieve gedachte in de tegenwoordige tijd. Bijvoorbeeld; \*Ik Ben goed zoals ik Ben. \*Ik Ben mentaal sterk en stabiel. \*Ik Ben gezond. Affirmaties kunnen je ook bevrijden uit de greep van angst en zorgen, want ook dit zijn gedachten. Leer om te gaan met angsten, want dan kun je ze zien voor wat ze zijn: iets tijdelijks en niet per definitie reëel. Wees in het moment van hier en nu en ga niet zitten piekeren over wat in de toekomst zou kunnen gebeuren. Enkele voorbeelden om angst te verminderen: \*Mijn angst is niet echt. \*Ik laat angst, zorgen en spanning los. \*Ik Ben niet langer bang voor de toekomst. \*Ik Ben moedig. \*Ik zit vol positieve, liefdevolle energie.

Herhaal de affirmaties in je hoofd op elk moment van de dag. Bij het opstaan of voor het slapengaan, in de badkamer, in de auto, op je werk. Op deze manier geef je tijd en ruimte om deze nieuwe gewoonte in je leven te integreren.

Wil jij je denkpatroon veranderen? Bestel mijn onlinecursus met affirmaties. Info vind je op mijn website.

**LEEF, zoals jij eigenlijk zou willen!**

*Magda Gort*

41



.....

# Heb jij al een tafel gereserveerd?

.....



de  
**PIZZA**  
bakkers

De Pizzabakkers Zaandam | Dam 36, Zaandam | 075-6150194 | [www.depizzabakkers.nl/zaandam](http://www.depizzabakkers.nl/zaandam)

# Matthäus Passion, Joh. Seb. Bach

## COV Zaanstreek

Oostzijderkerk, zondag 10 april 2022 | Aanvang 14.00 uur

Op zondag 10 april 2022 voert COV Zaanstreek de **Matthäus Passion** uit. **J.S. Bach** schreef dit magistrale werk voor twee koren, een orkest en nog een kinder- of jeugdkoor. De eerste uitvoering was in april 1727.

Mede doordat het verhaal en de muziek zo nauw met elkaar zijn verweven, is het één van de meest aangrijpende en geliefde muziekwerken van onze tijd.

**Tijd en plaats:**  
zondag 10 april 2022, vanaf 14.00 uur in de Oostzijderkerk, Zuiddijk 1 in Zaandam

**Uitvoerenden:**  
Oratoriumkoor COVZ, professionele solisten en

instrumentalisten, Promenade Orkest.  
het Waterlands jeugdkoor NHSK, het kinderkoor ZingZang  
Dirigent: Herman Rouw

**Kaartverkoop:**  
**Zaandam:** Bruna, Damstraat 11 en Fluxus, Westzijde 148  
**Krommenie:** CD-DVD Shop Erwin Vermast, Zuiderhoofdstraat 2  
Vóór aanvang in de kerk en via email: [info@covz.nl](mailto:info@covz.nl)

**Entreprijs:** € 29,50  
(jongeren t/m 16 jaar, CJP en ISIC € 15,-)

**Nieuwe koorleden zijn altijd van harte welkom:**  
[info@covz.nl](mailto:info@covz.nl) of kijk op [www.covz.nl](http://www.covz.nl)



# Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten, beïnvloed je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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

# Hulp nodig met de schoonmaak?



## Groot en klein

Yordanka pakt zowel grotere als kleinere projecten aan. "Ik heb een team enthousiaste meiden om me heen verzameld waar ik helemaal op kan vertrouwen. Die kan ik inzetten als dat nodig is. Of het werk nu in de ochtend, middag of avond moet gebeuren, het kan allemaal."

We verzorgen de schoonmaak van kantoren, scholen, restaurants, particuliere huizen en nog veel meer! Wij laten alles perfect schoon achter waarbij hygiëne voor ons voorop staat.

De schoonmaak van uw pand betekent maatwerk voor ons.

We brengen uw wensen in kaart om tot een prachtig schoon eindresultaat te komen.

**Als u tevreden bent, dan zijn wij dat ook!**

Yordanka hanteert voor bedrijven een tarief tussen de € 20,- en € 22,- (excl. btw). Voor particulieren is het tarief in overleg. Neem vooral contact op via 06-85122406 om te kijken wat zij voor u kan betekenen!



Yordanka Boneva Schoonmaakbedrijf | 06-85122406

## Alledaags & Bijzonder

Voor klussers, kunstenaars en snuffelaars

DE WINKEL VAN ALLEDAAGSE & BIJZONDERE SPULLEN

van vroeger tot nu!

Welkom in de winkel in gebruikte Alledaagse & Bijzondere spullen, van bestek en servies, keukenspullen, meubelen, witgoed en woonaccessoires tot vintage designmeubelen uit de jaren vijftig tot en met tachtig. Onze collecties bestaan uit originele objecten.

Bekijk ons  
nieuwe aanbod  
op Marktplaats  
en Facebook!

Alledaags aan het Zuideinde 142, Koog aan de Zaan | Woensdag t/m zaterdag van 10:00 tot 17:00 uur  
06 175 17 222 | [info@alledaagsenbijzonder.nl](mailto:info@alledaagsenbijzonder.nl) | [/alledaagsbijzonder](https://www.instagram.com/alledaagsbijzonder) | [/alledaags.bijzonder.3](https://www.facebook.com/alledaags.bijzonder.3)

## BRUIST

Alle *zonnetjes*  
in huis, ga naar  
buiten en wakker  
*de lente* aan!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



## SNEL VAN ONGEWENSTE HAARTJES AF?

Probeer nu een laserbehandeling bij YAZ Beauty House en laat ongewenste haartjes definitief verwijderen.

- 100% pijnloos
- Definitief
- Voor mannen en vrouwen
- 75% sneller resultaat dan IPL
- Alle huidtypen



Yaz Beautyhouse | Wandelweg 110-B, Wormerveer  
075-2026403 | [info@yazbh.nl](mailto:info@yazbh.nl) | [www.yazbh.nl](http://www.yazbh.nl)

# Pilates en meer!

De toenemende behoefte aan een veilige, effectieve en completere trainingmethode verklaart waarom pilates de afgelopen jaren zo'n populaire sport is geworden.

Wij bieden nu ook massages en hands-on pilates behandelingen in de nieuwe ruimte. Bij de massages valt te denken aan ontspanning-, voetreflex-, stoel-, en cuppingmassages.

### Hands-on pilates

Dit is een behandeling die de diepe lagen van het vastgelopen bindweefsel losmaken. Voor nek-, schouder-, rug-, heup-, en knieklachten is het een fantastische aanpak. Aan de hand van testen waar dit nodig is en ook in welke richting dit het beste resultaat geeft, gaan we aan de slag. Iedereen is uniek en heeft een persoonlijke aanpak nodig! En direct resultaat is wat we verzekeren.

De behandeling onderhoudt je met pilates oefeningen en daarom is het ook een mooie aanvulling op de lessen. Behoud van je lichaam is wat we willen bewerkstelligen.

Houd van je lichaam en maak er werk van!



Tanja Sports House of Pilates  
Pakhuis Saigon  
Veerdijk 40E, Wormer  
06-11017594  
[www.tanjasports.nl](http://www.tanjasports.nl)

Interesse?  
Trakteer jezelf  
eens op een van  
onze lessen!





# Zwarte bonenburger met bieten en quinoa

Deze vegan zwarte bonenburger is stevig, smaakvol en bindt perfect samen met aquafaba-vloeistof, de vloeistof in een blik kikkererwten. Je kunt hiervoor ook een lijnzaadei gebruiken.

6 PERSONEN - 75 MIN.

## INGREDIËNTEN

800 gram bieten  
 1½ kopje quinoa  
 1¼ kopje zwarte bonen  
 1 kleine sjalot  
 2 teentjes knoflook  
 2 eetlepels lijnzaad  
 ½ theelepel zwarte peper  
 ¼ kopje korianderblaadjes  
 2 eetlepels appelciderazijn  
 2 eetlepels vers limoensap  
 2 eetlepels bloem  
 1 theelepel zout  
 3 eetlepels aquafaba-vloeistof  
 6 broodjes  
 sla  
 mosterd  
 rode ui

## BEREIDING

Verwarm voor de bieten de oven op 200 graden. Wikkel ze stevig in aluminiumfolie en leg ze op een bakplaat. Bak tot je er met een vork makkelijk in kunt prikken, 50-60 minuten. Pak ze uit, koel ze voldoende af en verwijderen de schillen.

Kook de quinoa en de zwarte bonen. Snipper de sjalot, snijd de knoflook fijn, maal het lijnzaad en de zwarte peper en hak de korianderblaadjes.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de zwarte bonen en bieten in een grote mengkom en gebruik een aardappelstamper om ze samen te mengen. Roer de quinoa, sjalot, knoflook, azijn, limoensap, bloem, lijnzaad, zout, peper, koriander en aquafaba erdoor en meng goed. Je kunt ook een keukenmachine gebruiken, maar houd het een beetje grof.

Gebruik je handen om het mengsel in zes gelijke porties te verdelen en vorm elk tot een pasteijsje. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak gedurende 15 minuten of tot de bovenkanten stevig zijn.

Serveer de burgers op een broodje met sla, mosterd en rode ui. Eet smakelijk!

# PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

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

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 'uitdaging'. De oplossing van vorige maand was **cupido**.

Maak kans op een

## Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

👁️-o+ 🍷-fr

🧑m=v 📺y=e

f+🐟v=r+s+🍳-i

🛁a=o+y 🧑d=w+h

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

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

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

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

water	keuken
prikje	apparaat
dorst	fles
bubbel	gas

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



**Stuurman**  
**Stuurman**  
Makelaars  
Taxateurs

**Een vrijblijvende  
waardebepaling  
laten doen?**

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

**Of maak een  
afspraak** via onze  
website of scan de  
QR code



funda



# 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?

**Of maak een afspraak:**

Via onze website of scan de QR code

**Een vrijblijvende  
waardebepaling laten doen?**

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



**Stuurman en Stuurman** Makelaars Taxateurs | Hoogstraat 19C, Koog aan de Zaan  
075 629 4600 | [info@stuurmanenstuurman.nl](mailto:info@stuurmanenstuurman.nl) | [www.stuurmanenstuurman.nl](http://www.stuurmanenstuurman.nl)