

HAARLEM HAARLEMMERMEER  
EO



APRIL 2022 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

# BRUIST

We kunnen weer  
*naar buiten!*

**Roosmarijn  
Luyten:**

'Dan word ik  
heel gelukkig!'



## 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.

Wat zei ze nu?  
Lachen maar en hopen  
dat het geen vraag was!

# Klinkt dit bekend in de oren?

Maak een afspraak voor een gratis hoortest of second opinion



**Hoorbegrip**  
Haarlem &  
Haarlemmermeer

Bernadottestraat 169 Hoofddorp  
en  
Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem  
023-5578090 | info@hoorbegrip.nl

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



MAXLUUK.COM



ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

# BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu

YOI-FURNITURE.COM





8



26



34



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  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Wouter Visker  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Hester Hielkema  
**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. ©2022. 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Het is april, een maand waarin we heel wat te vieren hebben: Koningsdag, Pasen en natuurlijk de lente die nog niet zo lang geleden haar intrede heeft gedaan. Kom maar op met die heerlijke voorjaarszon en de lentekriebels, wij zijn er klaar voor! Jij ook? Mocht je toch nog wat moeite hebben met de overgang van de winter naar de lente, dan geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist wat fijne tips om de lente te vieren.

## *Bruisende lezer,*

Ongetwijfeld voelt ook musicalactrice Roosmarijn Luyten de lentekriebels. Waar zij nog meer de positieve kriebels van krijgt? Van haar rol in de hitmusical Hij Gelooft in Mij. Hoe het kan dat zij daar dag in, dag uit van blijft genieten, lees je in het bruisende interview dat wij met haar hadden.

En niet alleen Roosmarijn bruist, ook alle ondernemers die wij spraken bruisen van de energie. Het voorjaarszonnetje doet duidelijk iedereen goed en zorgt ervoor dat er weer positief naar de toekomst gekeken wordt. Benieuwd naar al deze positieve verhalen? Blader dan snel verder en laat je inspireren!

**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 't Gooi Bruist en De Zaanstreek Bruist.**

*win*

12



28



# *Inhoud*

LAAT DE ZON  
WEER BINNEN!



# Lentekriebels, *geef jezelf een boost!*

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

De afgelopen maanden hebben we voornamelijk binnenshuis genoten. Nu de temperatuur stijgt, is het tijd om de deur uit te gaan. Ga op de fiets naar je werk, maak een voorjaarswandeling of neem de tuin onder handen. Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam, het maakt je ook gelukkiger.

**GA NAAR BUITEN** De zon zorgt voor de aanmaak van vitamine D en dat is heel goed voor je lichaam. Bovendien zorgt zonlicht ervoor dat we ons beter voelen. Breng daarom je lunchpauze een paar keer per week door in het voorjaarszonnetje. In de lente ontwaakt de natuur, breekt de zon door en worden onschuldige lammetjes en andere dieren geboren. Laat je inspireren door de frisse energie die de lente met zich meebrengt en trek er samen met je vriend(in), ouders, vrienden en/of kinderen op uit.

**ZORG VOOR JE LICHAAM** Scrub die oude wintercellen van je huid. Geef je voeten - die de hele winter opgesloten hebben gezeten - een 'grote beurt' en lak je teennagels alvast in een vrolijk kleurtje. Breng een bezoekje aan de kapper en ga de lente stralend tegemoet. April is bij uitstek de maand om te gaan sporten. Schrijf je in bij de sportschool en sport de overtollige winterkilo's eraf. Gooi al je energie in de strijd en zie jezelf in gedachten al met een strak lichaam in bikini op het strand.

**VERWEN JEZELF** Langzaam loopt het kwik op en prikt het eerste lentezonnetje voorzichtig door de winterse wolken. Hoog tijd voor een bezoekje aan de stad waar de voorjaarscollectie al enige tijd in de rekken hangt. Gun jezelf een nieuwe aankoop waarmee je de wintermaanden definitief gedag zegt. Trakteer jezelf op een grote bos tulpen. De zomer is in aantocht en dat mag best gevierd worden.

**Nog meer tips voor een bruisende lente?** Op [www.nederlandbruis.nl](http://www.nederlandbruis.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.







# Conditie, verstevinging, afslanken

*... en nog veel meer*

COCON is niet het zoveelste cliché sport- of relaxatietoestel. We leggen infrarood aan de basis en bouwen hierop verder om zo een waardevolle en geheel nieuwe ervaring aan te bieden. COCONNEN wordt een nieuw begrip bij je thuis of in jouw bedrijf.

## Waarom kiezen voor cocon?

Sporten in de COCON cabine is vooral gericht op afslanken, wat in COCON een stuk makkelijker gaat. Trainen onder invloed van de therapeutische infrarood in COCON is namelijk een belangrijke stimulus voor de vetverbranding. COCON is uiterst veelzijdig, zo kan je perfect oefeningen uitvoeren om conditie te kweken, te

verstevingen of om spiermassa op te bouwen. Kortom, iedereen kan perfect werken naar een specifiek eigen doel. Balance is the key to a happy body and mind.



SCAN DE  
QR-CODE  
VOOR  
MEER INFO

## Professionele begeleiding

Met de COCON Coach applicatie heb je een duidelijk overzicht van het digitale platform waarop je oefeningen en programma's kan bekijken, sorteren, bijhouden en ook zelf samenstellen. Zo heb je steeds professionele begeleiding bij de hand.

COCON is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht, lichaamsbouw, ervaring... Met COCON werkt iedereen op zijn eigen tempo, zonder verplichtingen en enkel met goede vooruitzichten.

## EVEN EEN HALF UURTJE COCONNEN

Deze 45+ jaar oude Zwitserse methode van sporten in een verwarmde ruimte gaat gepaard met consistente en blijvende resultaten op het gebied van afslanken en fitheid. Doordat COCON uitsluitend werkt met breed spectrum therapeutische infrarood, combineert het de voordelen van zowel infraroodtherapie als de Thermo Fysische Methode.

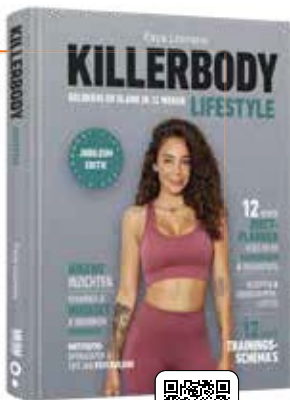


INCLUSIEF TABLET MET DE  
COCON COACH APP

LEZERSACTIE \*

**Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens**

Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar diët hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



[www.mkbmshop.com](http://www.mkbmshop.com) TAG #KILLERBODY

**DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO**

That'so is ongeëvenaard als het om de zelf tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SFP in 1 flacon. Spray je één keer, dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer met factor 30 etc. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages zodat, deze niet verkleuren door de zon. 175 ml, € 25,- [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



**LOWLANDERS 100% NATURE POSITIVE GIN**

Een wereldwijde primeur van Lowlander wordt in april gelanceerd: 100% Nature Positive gin. Een buitengewoon smaakvolle, low-impact gin, gedistilleerd met jeneverbes, limoen, kardemom, spar, rozemarijn en citroen. Helder en fris, bomvol citrustonen en verse kruiden en volledig klimaatpositief! Deze wordt gemaakt met verse botanicals van lokale, zero-waste verticale stadsboerderijen, in combinatie met gerecyclede ingrediënten. De innovatieve kartonnen fles wordt gemaakt van 94% gerecycled materiaal en is zelf 100% recyclebaar. Vanaf april exclusief beschikbaar bij Gall&Gall. [www.lowlander-beer.com](http://www.lowlander-beer.com)



**GUINNESS (0,0%)**

De Guinness Draught 0.0 is een donkerkleurig, alcoholvrij stout bier gebrouwen in Ierland en qua smaak identiek aan de reguliere Guinness, inclusief de karakteristieke schuimkraag. De ontwikkeling van dit alcoholvrije bier duurde vier jaar en net als de originele variant heeft het een romige, zachte smaak met een klein zoetje. Ook zit er in de blikjes 0.0 bier - net als bij de gewone variant - een balletje dat bij het openen zorgt voor de volle, romige schuimkraag. [www.guinness.com](http://www.guinness.com)



Hallo *lente!*



**BRUIST Deals**

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

**HALLMARK**

Verras je familie, vrienden en collega's met de leukste kaartjes. Vergeet nooit meer een verjaardag, of moederdag (8 mei), en stuur gemakkelijk een kaart of cadeau dat je op voorhand vastlegt. Maak je keuze uit een ruime collectie wenskaarten van de beste kwaliteit. Of ga voor een cadeau zoals bloemen, ballonnen, chocolade, drank, beautyproducten en nog veel meer. Personaliseer je kaart naar eigen smaak, voeg een tekst en leuke decoraties toe. Als laatste kies je een adres en versturen maar! [www.hallmark.nl](http://www.hallmark.nl)



**UNION FLOW**

Dankzij de frisse retrolook van de Union Flow val je direct op en samen stelen jullie de show. Deze opvallende fiets is beschikbaar in verschillende frisse kleuren, en telkens met stijlvolle, lichte banden. Op die manier cruise je soepel stad en land door. Vanaf € 479,- [www.union.nl/flow](http://www.union.nl/flow)



**LEZERSACTIE\* Bruist Ecofriendly Powerbank**

Nooit meer een lege telefoon, want met de kleine ecofriendly herlaadbare Bruist Powerbank zit jij nooit meer zonder stroom. De powerbank is tot honderd keer oplaadbaar en biologisch afbreekbaar. Geschikt voor zowel iPhone als Android. Lever de Celltank na verbruik in bij een van de bekende inleverpunten.

[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) #POWER



**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)





# De klant staat op *nummer één*

Toen Marcel van Ikelen gevraagd werd om als salesmanager aan de slag te gaan bij Louwman Toyota Haarlem, hoefde hij daar niet lang over na te denken. Sinds januari jl. is hij terug in dezelfde straat waar hij eerder twaalf jaar lang voor een ander automerk werkzaam was. “Met de uitdaging om het allemaal nog beter en gezelliger te maken voor onze klanten”, aldus Marcel.

Bij Louwman Toyota kun je terecht voor de aankoop van een nieuwe of gebruikte auto, maar ook voor onderhoud en reparatie van je auto. “Bij ons kun je terecht voor alles op het gebied van mobiliteit, inclusief schadeherstel, autohuur, private lease en verzekeringen”, vervolgt Marcel.

### *De mensen maken het verschil*

Toyota staat bekend als een van de meest betrouwbare automerken (in 2019 kreeg het zelfs

nog het predicaat ‘meest betrouwbare automerk’ van de Consumentenbond). “Daarnaast vinden wij het belangrijk dat klanten het ook naar hun zin hebben als ze hier komen. Je wordt altijd welkom geheten door iemand van ons team, bestaande uit zestien enthousiaste medewerkers. We doen ons werk allemaal met plezier, dat voel je als klant hopelijk ook.”

### *Service van hoog niveau*

Naast de mensen is de uitstekende service een grote kracht van het bedrijf. “Voor planbaar werk kunt u het beste een afspraak maken bij onze werkplaats maar als er onverhoopt iets is, kun je altijd bij ons langskomen. En als je het jaarlijkse onderhoud bij ons laat doen, krijg je ieder jaar een mobiliteitspas voor gratis pechhulp in heel Europa, 24 uur per dag. De klant staat bij ons voorop.”



VOOR ALLES OP  
HET GEBIED VAN  
MOBILITEIT

**LOUWMAN**  
DEALER GROUP

Louwman Toyota  
Eysinkweg 73, Haarlem  
Tel.: 023-5533000  
toyota.haarlem@louwman.nl  
www.louwman.nl

**Tip:**  
Doe een  
wintercheck,  
dat geeft extra  
gemoedsrust!

**Actie:** Bij een private lease contract voor een Toyota Yaris (al v.a. 299 euro per maand) krijg je nu drie maanden lang gratis brandstof



# Vertel jij je eigen verhaal?

Durf jij jouw verhaal te vertellen en je stem te laten horen in deze tijd? Zoek je naar zingeving en je eigen plaats in te nemen in de maatschappij? Ontbreekt het je aan zelfvertrouwen?

Misschien wil je het graag, maar weet je niet hoe en kun je wel wat hulp gebruiken. Charlotte Roels en Geraldine Pontenagel hebben hiervoor het juiste gereedschap in handen.

Charlotte is een creatieve (theater) duizendpoot die bruist van ideeën en kennis over hoe je dat kunt doen en helpt je de beste weg te vinden. Moet je verhaal gehoord worden (podcasts etc.) of juist gezien (video, theater)?

Geraldine is als Evolutionair Astroloog gespecialiseerd

in de zoektocht naar wie je werkelijk bent, de verbinding met je ziel en de verruiming van je bewustzijn. Wat jou bezielt, schrijft jouw verhaal.

Je weet zelf wat het beste werkt voor jouw verhaal. Soms heb je alleen iemand nodig die je een duwtje geeft of een steun in de rug. Die even die vrouw achter jou en jouw verhaal is.

Charlotte ondersteunt Geraldine met haar webinars en podcasts zodat haar verhaal door meer mensen gehoord kan worden.

**Nieuwsgierig?**  
**[www.devrouwachterjou.nl](http://www.devrouwachterjou.nl) (Charlotte)**  
**of op [www.deopeningtot.nl](http://www.deopeningtot.nl) (Geraldine)**

*Geraldine Pontenagel*

Vermeerlaan 13N, Hilversum  
035-5316379 / 06-54373416  
**[www.deopeningtot.nl](http://www.deopeningtot.nl)**

De lente is het seizoen van de krokussen, lammetjes en vogelnesten.

De natuur wordt steeds **groener** en **de zon** laat

zich wat vaker zien. Er worden ook veel

dieren geboren. **Het is een vruchtbare tijd!**

Als je last hebt van **hooikoorts**, ben je overgevoelig voor pollen. Pollen zijn het **stuifmeel** van gras, planten en bomen waarmee ze zich voortplanten.

Dat alle planten zich volop gaan

**vermenigvuldigen**, heeft dus ook **nadelen**.

Vaker tijd doorbrengen in **de natuur** heeft een **positief effect** op je **lichamelijke en geestelijke gezondheid**, zeker in de lente!

**Roodborstjes** zingen het hele jaar door, maar in de lente **zingen ze** het hardst, langst en indringendst.

Net zoals **mensen** hebben **goudvissen** licht nodig om hun **mooie kleurtje** te krijgen.

# Alles voor het welzijn van de cliënt

Loop je met een gezondheidsklacht, dan is de reguliere gezondheidszorg niet de enige weg die je kunt bewandelen. “Daarnaast is er namelijk nog zoveel meer”, vertelt Lopje Höcker, eigenaresse van Natuurlijk Heelzijn. “In mijn praktijk werk ik als holistisch natuurgeneeskundige en focus ik mij op het behandelen van de oorzaken van klachten.”

Toen ze een jaar of 23 was, zag Lopje met eigen ogen hoe holistische therapie haar moeder van klachten afhielp. “Dit maakte mij nieuwsgierig of deze therapie ook mij zou kunnen helpen. Dit was inderdaad het geval en vanuit enthousiasme startte ik dat jaar meteen met de opleiding. Sinds 2010 ben ik dan ook – naast mijn werk als analist op een medisch microbiologisch laboratorium – werkzaam als Holistisch Gezondheidstherapeute vanuit mijn eigen praktijk aan huis.”

## Afgestemd op de persoon

De klachten waarmee mensen bij Lopje aankloppen zijn zeer divers en kunnen zowel fysiek als mentaal zijn. “Tijdens de eerste afspraak inventariseer ik de klachten met behulp van een biosensor en diverse gedetailleerde testschema's. Hierbij kijk ik altijd naar het totaalplaatje en zoek ik niet naar een manier om de symptomen te

bestrijden, maar om juist de oorzaak achter klachten te verwijderen.” De behandeling die hierop volgt is altijd afgestemd op de persoon en wat die op dat specifieke moment nodig heeft om de energie weer te laten stromen. “Hiervoor werk ik onder andere met acupressuur, magnetiseren en bijvoorbeeld klank- en metaalbehandelingen om precies dat specifieke gebied te bereiken wat vereist is voor het helen van zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid.

**Benieuwd of ik ook jou kan helpen?** Maak dan een afspraak en krijg inzicht in de oorzaken van jouw klachten. Ik begeleid je graag in jouw helingsproces en het verbeteren van jouw gehele systeem.”

**DOORDAT NATUURLIJK HEELZIJN IS AANGESLOTEN BIJ DE BATC, KUNNEN CONSULTEN – AFHANKELIJK VAN JE AANVULLENDE ZORGVERZEKERING – GEDEELTELIJK OF SOMS ZELFS GEHEEL WORDEN VERGOED.**

Valckenhoeflaan 31, Santpoort-Noord  
06-10777737  
info@natuurlijkheelzijn.nl  
www.natuurlijkheelzijn.nl







WE LOVE OUR  
CUSTOMERS!

Eigenaar Dennis Sluimer van Scooterspot.nl te midden van zijn scooters

1.000 M<sup>2</sup> SHOWROOM - 7 DAGEN PER WEEK GEOPEND

Scooterspot BV | Pilotenstraat 16 + 18, Amsterdam | 020-4080850



**SCOOTERSPOT.NL**



Hier heb je elke dag iets aan

# Leven met mildheid, vriendelijkheid en acceptatie...

Liefde  
Warmte  
Compassie  
Vriendelijkheid  
Acceptatie  
Mildheid

Maar, we kennen het allemaal wel: juist het tegenovergestelde speelt ons parten, zoals **oordelen, ongeduld, onvriendelijkheid**. Vaak op momenten dat er vermoeidheid is. Als er zorgen zijn, problemen met werk of stress. Het kan relaties verstoren.

## Compassietraining MBCL

Start 6 april - woensdag ochtend

**Overige data:** 13 en 20 april/11, 18 en 25 mei/ 1 en 8 juni

**Tijd:** 9.30 - 12.00 uur

## Stilte dag

Datum: 15 mei

**Tijd:** 10.00 - 16.00 uur

**Bijdrage:** €415,-

**Locatie:** Op het prachtige landgoed van Elswout - Overveen

*Inclusief: wandel-intake of via Zoom-intake afhankelijk van omstandigheden. Audio met alle oefeningen en je ontvangt het werkboek "Compassie in je leven". Stilte dag met heerlijke vegetarische lunch. Mogelijkheid voor een nagesprek.*

## Zelfcompassie en Compassie

In de Compassie- en Zelfcompassietraining leer je met meer warmte, acceptatie en mildheid te leven. De basis voor liefde en compassie, voor je-zelf en voor anderen.

## Wil jij dit ook?

6 april start er weer een compassie/zelfcompassie-training. Maak een afspraak voor een gratis en vrijblijvende kennismaking.

**Je bent van harte welkom!**



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.**



# DAGJE UIT TULP FESTIVAL AMSTERDAM



Tulp Festival Amsterdam brengt een saluut aan het voorjaar en zet de hoofdstad gedurende de hele maand april in bloei. Tienduizenden tulpen geven kleur aan het vroege voorjaar in de stad en verlevendigen woon- en winkelstraten, pleinen en winkelcentra van Noord tot Zuidoost en van Oost tot Nieuw-West. In de loop van april bloeien de tulpen in de volle grond in parken en tuinen van musea en hotels. Bovendien plantten ruim 250 bewoners in het kader van het Tulp Festival Amsterdam gratis de New Santa tulp in hun geveltuin of rond bomen in de straat.

**Kijk voor meer info op [www.tulpfestival.com](http://www.tulpfestival.com).**

# FILMPJE KIJKEN THE LOST CITY

BINNEN/BUITEN

Schrijfster Loretta Sage leidt een teruggetrokken leven, maar schrijft over de meest exotische plekken. De held van haar verhalen wordt op de cover belichaamd door Alan die ook in het echt helemaal opgaat in zijn rol. Als ze samen op promotietoer zijn voor haar nieuwste boek, wordt Loretta ontvoerd door een excentrieke miljardair die hoopt dat ze hem kan leiden naar de oude schat van de Verloren Stad uit haar laatste verhaal. Alan grijpt zijn kans om te bewijzen dat hij niet alleen in de boeken, maar ook in het echte leven een held is. **THE LOST CITY is vanaf 14 april te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN DOUGLAS STUART



De protestantse Mungo en de katholieke James leven allebei in de hypermannelijke en gevaarlijke buitenwijken van Glasgow. Ze zouden eigenlijk elkaars vijanden moeten zijn, maar hun vriendschap verandert heel langzaam in liefde. Mungo moet er echter alles aan doen om deze ware liefde geheim te houden, met name voor zijn oudere broer Hamish, een meedogenloze bendeleider. Dan stuurt Mungo's moeder hem met twee onbekenden op een kampeertrip die zijn leven voorgoed verandert. Vindt hij de moed en de kracht om terug te keren en is er een toekomst voor Mungo met James? **MUNGO van Douglas Stuart is vanaf 7 april verkrijgbaar.**



# Win gratis kaarten

voor de Stabat Maters van Vivaldi, Boccherini en Pergolesi



**Wil jij kans maken op kaarten?**

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



The Bach Ensemble of the Netherlands brengt in mei 2022 samen met enkele solisten de Stabat Maters van de Italiaanse grootmeesters Vivaldi, Boccherini en Pergolesi ten gehore. Een Stabat Mater is een zangcyclus over Maria die weent om haar stervende zoon. De muziekstukken zitten dan ook vol emotie en ontroering.

## Gratis kaarten

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

## Nog meer kans maken?

In april 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.

# 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**

26

**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!



*Roosmarijn Luyten speelt Rachel in Hazesmusical:*

# 'Ik kan er geen genoeg van krijgen'

Musicalactrice Roosmarijn Luyten kruipt opnieuw in de huid van Rachel Hazes in de hitmusical *Hij Gelooft in Mij*. "Het script zit zo ritmisch in elkaar. Toen ik het weer las, merkte ik dat het nog als een gehele compositie in mijn hoofd zat", vertelt Roosmarijn.

Sinds begin dit jaar is *Hij Gelooft in Mij* terug in het theater. De musical over André Hazes was tussen 2012 en 2015 met meer dan 700.000 bezoekers een gigantisch succes. Destijds speelde Roosmarijn verschillende rollen in de musical, waaronder die van Rachel Hazes. Ter ere van de zeventigste geboortedag van de volkszanger wordt de productie nu opnieuw opgevoerd, deels met de cast van weleer.

## Hits van Hazes

Roosmarijn staat nu zeven avonden per week in het theater als Rachel. Maar van de Hazeshits krijgt ze geen genoeg. "Ik merk dat ik er zelf ook een beetje verbaasd over ben", lacht de actrice. "Na zoveel keren spelen heb je die nummers wel gehoord, zou je denken. Maar dat is écht niet zo. Elke keer als die muziek weer begint en we met een scène bezig zijn...

dan word ik heel gelukkig." Zoals wanneer 'Bloed, zweet en tranen' voorbijkomt: "Dat is echt een hoogtepunt in de voorstelling. Zowel in geluid, in beeld als in het drama. Het is een heftige scène die altijd weer spannend is", legt Roosmarijn uit.

## Hartslag

"Alle arrangementen zijn zo mooi door de musical verweven. De muziek is echt de hartslag van de voorstelling. De muziek van Hazes is van zichzelf al geweldig, maar de diepte en gelaagdheid die het in de voorstelling krijgt... Ik vind het echt prachtig. Ik kan er geen genoeg van krijgen", sluit Roosmarijn enthousiast af.

*Hij Gelooft in Mij is tot en met augustus te zien in de Nederlandse theaters.*

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

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



# Koesternestjes van Stichting Roan

Ankh Uitvaartzorg is altijd op zoek naar mooie en zinvolle samenwerkingen met bedrijven en/of mensen die iets kunnen bijdragen bij een overlijden van een dierbare. In verwachting, blij, dan denk je niet aan de dood, nee natuurlijk niet! Maar de realiteit kan zo anders zijn.

Zo ook met Madelon, van Stichting Roan. Hier haar verhaal.



In samenwerking met Ankh Uitvaartzorg schrijf ik een stukje over mijn Stichting Roan. Stichting Roan maakt koesternestjes voor doodgeboren en/of heel jong overleden baby's vanaf 18 t/m 40 weken.

Uit ervaring weet ik helaas dat er heel weinig materiaal in de ziekenhuizen, uitvaartcentra en kraambureaus aanwezig is... Mijn zoontje Roan is met 24 weken geboren en werd in het ziekenhuis na zijn overlijden in een soort fruitmandje gelegd.... Mijn kindje lag op een harde ondervloer op 2 spuugdoekjes....

Ik schrok hier zo enorm van... en dacht meteen dit mag nooit meer gebeuren! Een kindje dat zo kwetsbaar en puur is moet in een heel liefdevol en zacht bedje komen te liggen, dat is het allerliefste wat je als ouders wilt voor je kindje.

De Stichting biedt ouders een mooi zacht nestje met een wikkeldoek en bijpassend dekentje aan. Zodat het kindje in een mooi nestje thuis kan komen. Ook thuis kunnen de ouders het nestje gebruiken als ze hun kindje even vast willen houden of willen knuffelen. Het

nestje kan ook mee in het mandje of kistje voor de begrafenis of crematie. Zo blijft het kindje gekoesterd en zacht liggen.

Ik wil met Stichting Roan meer openheid krijgen voor te vroeg geboren kindjes en met het aanbieden van een koesternestje hoop ik het verdriet van de ouders die dit vreselijke verlies mee moeten maken, een heel klein beetje te verzachten.

De Stichting is afhankelijk van donaties en giften.

**Mocht u een donatie willen doen voor de Stichting kan dit op [www.stichtingroan.nl](http://www.stichtingroan.nl) of Facebook: Stichting Roan.**

Indien u een koesternestje wilt gebruiken of meer informatie wilt, kunt u contact opnemen met:

Madelon Korthals,  
06-41 24 76 72

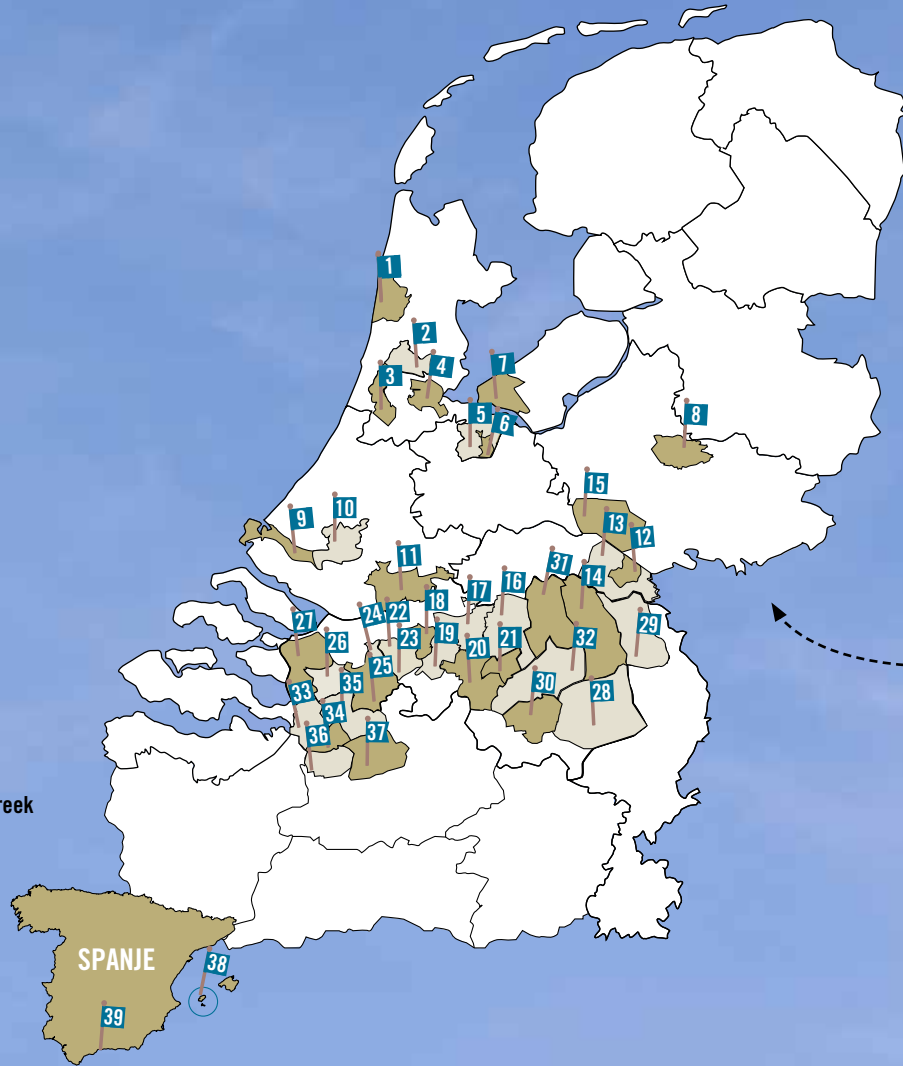
... Omdat ieder mens anders is



Ankh Uitvaartzorg



1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten  
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



# BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL  
39 *Bruisende* regio's



# Vrijgezel Marieke stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor een jonge meid uit onze eigen gelederen: de 21-jarige Marieke, woonachtig in Breda.

Deelname aan een rubriek als deze is eigenlijk zoeken, naar de bioscoop gaan, het kan niets voor haar, maar ze waagt toch de sprong. allemaal.”

“We doen het maar gewoon, je weet nooit wat

het oplevert. Ik mis het om thuis te komen en even mijn ei kwijt te kunnen bij iemand, en om 's avonds lekker samen neer te ploffen op de bank en gezellig een film te kijken.”

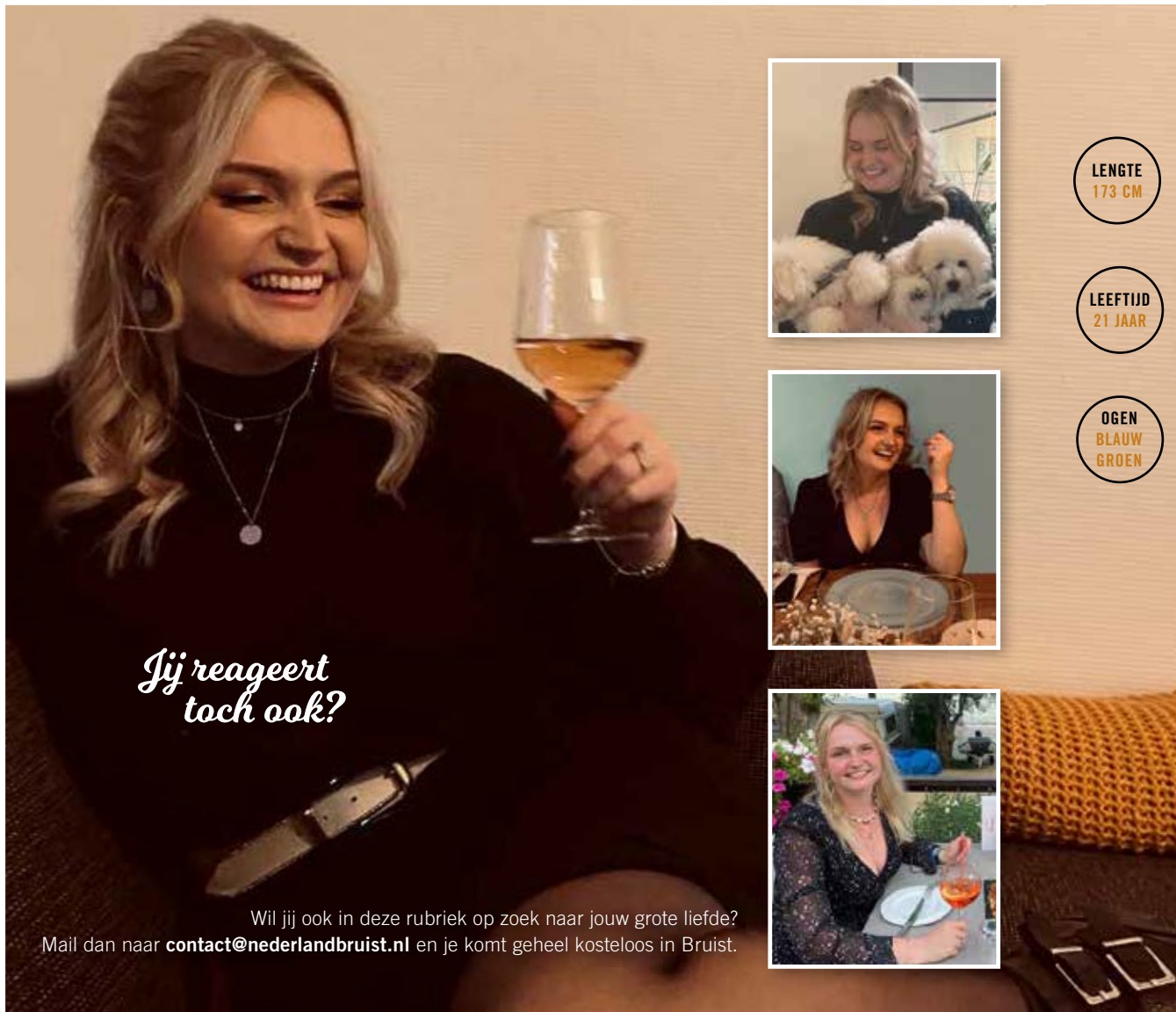
**Marieke zoekt een maatje!**

Wat voor eigenschappen moet haar nieuwe partner hebben? “Wat mij betreft mag hij lekker extravert, sociaal, grappig én lief zijn. Daarnaast is het fijn als hij ambitie heeft en verbaal sterk is. Ik vind het belangrijk dat je goed met elkaar

Marieke omschrijft zichzelf als sociaal en lief. “Ik ben een babbelaar en houd van mensen om me heen.” Naast haar werk als customer care medewerker bij Nederland Bruist werkt ze in het weekend bij een café in Breda én volgt ze een opleiding. Een bezig bijtje dus. In haar spaarzame vrije tijd spreekt ze af met vrienden en wandelt ze graag. “Ik geniet van het leven en zoek iemand die samen met mij het avontuur aan wil gaan. Festivals be-

kunt communiceren en het durft uit te spreken als iets niet lekker loopt. We hoeven echt niet alles samen te doen, ik vind het belangrijk om elkaar ook vrij te laten om zelf dingen te ondernemen met vrienden. Qua uiterlijk val ik op donker haar en het is prettig als hij net iets langer is dan ik. Ik ben bovendien niet vies van een wijntje, het zou fijn zijn als mijn toekomstige partner daar ook van houdt!”

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



*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.

LENGTE  
173 CM

LEEFTIJD  
21 JAAR

OGEN  
BLAUW  
GROEN



# 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

# 'Ideaal voor in de trapkast!'



Het draaibaar kastsysteem van Van der Ven biedt ongekende mogelijkheden...

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schrancken, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogeltaatslager draait de kast verbaasd soepel. En vrij van uw vloer, alsof hij over uw vloer zweeft.

De inzetkast past altijd, een stelling die wij durven te beweren na al de jaren dat wij deze kasten leveren.

## Opbergproblemen?

Wij bedenken graag met u een maatoplossing!

Aarzel niet.

Bel ons vrijblijvend op

076-5021879

Kijk op [handigekasten.nl](http://handigekasten.nl)

voor meer informatie over:

- Inzetkast
- Slaapkamerkast
- Zolderkast
- Knieschotkast
- Dubbele ordnerkast
- Computermeubel



 Handigekasten

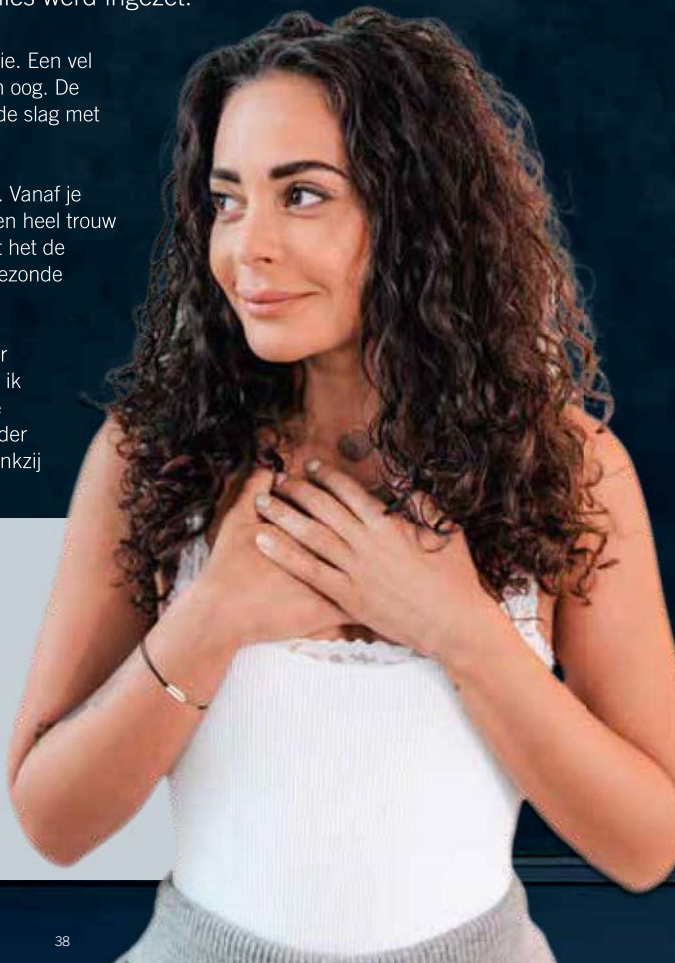
# DE NATUUR EEN HANDJE HELPEN

Het natuurlijke proces van ouder worden is begonnen: afgelopen jaar werd ik veertig. Ik had hierdoor het gevoel dat ik er op mijn fitst uit moest zien. Van een personal trainer tot meal preps, alles werd ingezet.

Ook plande ik een afspraak in voor een ooglidcorrectie. Een vel van mijn ooglid hing namelijk voor een deel over mijn oog. De ooglidcorrectie stond ingepland en ik ging weer aan de slag met mijn strenge levensstijl.

Ik besloot om ook mijn huid extra aandacht te geven. Vanaf je 25ste neemt namelijk de collageenproductie af. Ik ben heel trouw MSM gaan slikken. Samen met vitamine C stimuleert het de aanmaak van collageen voor een jonge, strakke en gezonde huid.

Toen ik terugkwam van mijn vakantie in Mexico (waar sporten en meal preppen totaal geen prio was), keek ik in de spiegel. Tot mijn verbazing zag ik dat het stukje vel wat voorheen over mijn oog hing, vele malen minder aanwezig was. De ooglidcorrectie heb ik afgezegd dankzij MKBM MSM Powder.



## BRUIST Deal

Ontvang **€ 5,- korting** bij jouw eerstvolgende aankoop in de MKBMshop (m.u.v. boeken).

Kortingscode: **BRUIST5**

Liefs, Fajah

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

# BLIJLES

*opnieuw*  
UITGEVONDEN

**Heeft uw kind moeite met een schoolvak? Kan die wel wat extra hulp gebruiken? Wij bieden bijlessen aan die leerlingen vakinhoudelijk kan helpen en ondersteunen in deze moeilijke periode.**

De laatste paar maanden van het schooljaar en eventuele eindexamens kunnen doorgaans voor veel stress zorgen onder leerlingen. Wij kunnen een deel van die zorgen op ons nemen en ook werken aan het vertrouwen in eigen kunnen.

Juist in deze tijd kan bijles van een van onze bijlesdocenten dé oplossing zijn als het even niet lekker loopt met school. Voor meer informatie kun u terecht op onze website: [www.blijlesbollenstreek.com](http://www.blijlesbollenstreek.com).

Goed onderwijs moet voor iedere leerling toegankelijk zijn. Dat is de overtuiging van Max Uphoff en Jesper van Loon, eigenaren van BLIJLES Bollenstreek. Vandaar dat deze twee enthousiaste jonge ondernemers met hun onderwijsplatform jongeren de juiste ondersteuning bieden voor een betaalbare en eerlijke prijs.



BLIJ  
LES

**BLIJLES Bollenstreek**  
**06-48768577 / 06-18976102**  
[www.blijlesbollenstreek.com](http://www.blijlesbollenstreek.com)





**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 dan 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)

# Nooit meer een **BADHAIRDAY!**

Wat doe je als 'het' zich plotseling aandient? De 'badhairday', die altijd op het verkeerde moment komt?



### Stap onder de douche

Kom je er 's ochtends achter dat je haar in pieken langs je gezicht hangt? Was je haren met een verzorgende shampoo en gebruik vervolgens een conditioner voor een glanzende coupe.

### Leg de nadruk niet op je haar

Doe eens iets gekks met je make-up, trek een outfit in een opvallende kleur aan of kies voor een in het oog springende bril. Niemand die nu nog op je haar let!

### Zet een hoed op

Die zijn nu hartstikke hip, dus waarom zou je daar geen gebruik van maken? Kies bijvoorbeeld voor een flaphoed, gleufhoed of een bolhoed.

### Kies voor een staart, vlecht of knot

Dan vallen je gekke pieken, pluizige punten of vette haardos veel minder op. Zijn er nog plukjes die zich niet aan jouw regels willen houden? Gebruik dan wat leuke speldjes.

### Ga naar de kapper

Een goede knipbeurt kan wonderen verrichten. Al eens aan een leuk kleurtje gedacht? Je kapper kan je adviseren over de laatste haartrends.

# Zo krijg je zonder fillers *vollere lippen!*

Dunnere lippen? De make-up trends voor 2022 weten er raad op. Met deze trends en lipstick technieken zien je lippen er stukken voller uit.

**TIP 1** Lipverzorging. Scrub je lippen regelmatig, bescherm ze tegen de kou en houd ze gehydrateerd. Gebruik een lipconditioner maar sluit je lippen niet af met te vette balsems waardoor je er steeds meer van gaat gebruiken (het zogenaamde 'verslavende' effect).

**TIP 2** Kleur lippotlood. De regel is: net iets donkerder dan de natuurlijke kleur van je lippen.

**TIP 3** Materiaal. Kies een lippotlood met een scherpe punt.

**TIP 4** Contouren. Heb je van jezelf volle lippen volg dan de natuurlijke contouren. Wil je je lippen voller maken of corrigeren, smokkel er dan niet meer dan 1 à 2 millimeter bij.

**TIP 5** Techniek. Begin in het midden van je mond en werk dan naar buiten toe.

**TIP 6** Kleur lippenstift. Ga voor een bruine kleur die hoogstens een paar tinten donkerder is.

**TIP 7** Techniek. Breng de lippenstift op het midden van je lippen aan en vervaag de kleur richting de contouren met een penseeltje voor een geraffineerd effect.

**TIP 8** Finishing touch. Maak je lip af met een transparante gloss. Gloss maakt je lippen optisch gezien voller.

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



Makeup, hair en Styling: Muah Latip  
Model: Jara Sjak- Shie  
Assistent Styling: Ira Beeli de Belfort  
Fotografie: Nico Garstman



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



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!  
"Mastering your Thoughts"

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



I Love Affirmations. Ze geven mij zelfvertrouwen.

## Affirmaties!

Elke dag spreek ik affirmaties uit omdat het mij zelfvertrouwen geeft. Zelfbedachte affirmaties of van mijn inspirator dr. Susan Shumsky. Wat is een affirmatie? Een affirmatie is een gedachte in de vorm van een zin of een aantal zinnen, wat een prayer affirmatie wordt genoemd.

Hoe vaker we een bepaalde gedachte hebben of uitspreken hoe meer we daarin gaan geloven. De kracht van een affirmatie zit 'm dus in de herhaling. Vertel jezelf vaak genoeg dat je iets niet kunt, iets niet durft of dat het jou weer moet overkomen en dan is het zo, want dit is jouw waarheid! Je bekrachtigt je mind. Je voedt je hersenen zo dat ze geloven wat je zegt.

### Integreer nieuwe positieve gewoonte in je leven

Programmeer jezelf met positieve gedachten in de tegenwoordige tijd en spreek deze elke dag krachtig uit. Bijvoorbeeld; \*Ik Ben goed zoals ik Ben. \*Ik Ben mentaal sterk en stabiel. \*Ik Ben gezond.

Positieve affirmaties kunnen je ook bevrijden uit de greep van angst en zorgen want ook dit zijn gedachten. Leer om te gaan met angsten en zie ze voor wat ze zijn; iets tijdelijks en niet per definitie reëel. Ga niet zitten piekeren wat in de toekomst zou kunnen gebeuren maar blijf in het hier en nu. Enkele voorbeelden om angst te her-programmeren: \*Mijn angst is een gedachte die ik zelf heb gecreëerd. \* Ik laat angst, zorgen en spanning los. \* 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 positieve gewoonte in je leven te integreren.

Wil jij vernieuwing in je leven? Bestel mijn onlinecursus "Mastering your Thoughts" of maak een afspraak!

LEEF, zoals jij eigenlijk zou willen!

Magda Gort



# WIL JIJ MOEITeloos EN EFFICIËNT LEREN ZWEMMEN?

Zwemcursussen voor volwassenen volgens de Shaw Methode

swim  
in  
balance

Meer info en online  
inschrijven:  
[www.swiminbalance.nl](http://www.swiminbalance.nl)

“6-weekse cursussen in zwembad  
of open water. Extra gezond voor  
schouders, nek en rug!”

SCHRIJF JE NU IN VOOR:

★ basiscursus borstcrawl ★ level 2 cursus borstcrawl ★ schoolslag ★ vlinderslag ★ individuele zwemles, slagverbetering, persoonlijke coaching ★ leren zwemmen voor volwassenen die niet kunnen zwemmen of watervrees hebben ★ open water workshops

0858 771 505 | [info@swiminbalance.nl](mailto:info@swiminbalance.nl) | [www.swiminbalance.nl](http://www.swiminbalance.nl)

## Prins Heerlijk

Naschoolse opvang met dieren. Jouw warme tweede thuis. Bij Prins Heerlijk gaan we niet alleen maar sporten of spelletjes doen. Nee, wij gaan zoveel verschillende dingen doen, zodat jij jouw talenten kunt ontdekken.

Voor onze online Talent ontwikkeling en de 21ste eeuw skills hebben wij skillscollector opgericht.

Waarom Skillscollector? In deze eeuw hebben we met veel veranderingen en uitdagingen te maken. Hiervoor hebben we nieuwe Skills nodig! De 21ste eeuw skills. Wij gaan deze uitleggen, verzamelen en hier online beschikbaar maken, zodat uw kind kan leren wat nu belangrijk is!

Je vindt ons hier:  
[www.skillscollector.nl](http://www.skillscollector.nl)



UIT BOEKEN LEREN  
IS ZO NIET 2022 !!



## KEUKENHOF

### KEUKENHOF 2022: FLOWER CLASSICS

Bloemen zijn belangrijk voor mensen. Ze horen bij ons leven, al eeuwenlang. Bloemen worden als klassieke symbolen gebruikt in kunst, architectuur en design. De roos voor de liefde en de tulp voor de nieuwe lente! In Keukenhof brengen ze deze klassiekers samen, met de tulp als stralend middelpunt!

Keukenhof is dit jaar geopend vanaf 24 maart t/m 15 mei 2022. Binnen deze periode is het dus mogelijk om tickets te bestellen.



## EFTELING

### EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

Nu een uniek product beschikbaar: een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



## SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

### OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten!

Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark op je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



## RIJKSMUSEUM AMSTERDAM

### HET MUSEUM VAN NEDERLAND

Een historisch museum waar altijd iets nieuws te ontdekken is. Het Rijksmuseum kijkt met de blik van nu naar de kunst van toen. Zo verzeker je jezelf steeds weer van een bijzonder bezoek. Dat het Rijksmuseum tot de beroemdste musea van de wereld behoort, komt vooral door de faam van de meesterwerken uit de collectie.

Het Zelfportret van Van Gogh, Het Straatje van Vermeer, het Huishouden van Jan Steen en Rembrandts Nachtwacht. Maar ook het werk van Breitner en het Aziatisch Paviljoen zorgen ervoor dat het Rijksmuseum tot de verbeelding blijft spreken van nieuwe generaties bezoekers. Juist daarom is er in het museum altijd iets te doen, voor iedereen, jong tot oud, van over de hele wereld.





# Aspergesoep à la crème

De lente is begonnen en het aspergeseizoen is aangebroken. Als je een grote fan bent van deze groente, houd je ongetwijfeld van deze roomsoep. Een mooie groene soep die geschikt is als lichte maaltijd of als voorgerecht. Natuurlijk ook heerlijk bij de voorjaarsbrunch!

4 PERSONEN - 55 MIN.

## INGREDIËNTEN

2 eetlepels boter  
1 teentje knoflook,  
fijngehakt  
1 kilo asperges,  
uiteinde bijgesneden  
Keukenzout  
Vers gemalen zwarte peper  
2 kopjes kippenbouillon  
1/2 kopje slagroom,  
plus meer voor de garnering  
Vers gesneden bieslook,  
voor de garnering  
Vers gehakte dille,  
voor de garnering

## BEREIDING

Smelt de boter in een zware pan op middelhoog vuur. Voeg knoflook toe en bak deze tot het geurig is, ongeveer 1 minuut. Voeg de asperges toe, breng op smaak met zout en peper en kook tot ze goudbruin zijn, 5 minuten. Voeg de bouillon toe en laat 10 tot 15 minuten afgedekt sudderen tot de asperges heel zacht maar nog groen zijn.

Gebruik een staafmixer of een blender om soep te pureren. Als je een blender gebruikt, stop dan een paar keer en verwijder het deksel om oververhitting van de soep te voorkomen. Doe terug in de pan, roer de room erdoorheen en verwarm op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Garneer met meer room en de vers gesneden kruiden. Het kan nu warm, direct van het fornuis geserveerd worden.

# PUZZELPAGINA

Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestrallen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-6-9**.

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 'lentekriebels'. De oplossing van vorige maand was **gelukt**.

Maak kans op een

**Proefbox van Gusteau t.w.v. € 29,95**



In totaal zijn het in deze proeverij 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)

p+🐘=r+f

👤m=v 📖-ur+z+🔍-i

🐟s=j+f 🌩+🔌-st+e

w+🐰-kon+t+🔪 m=j

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

Maak kans op een

**Men care set van Mysterybox**

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie.



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

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

verzorging      kwaliteit  
mannen          parfum  
merken          shampoo  
box                body

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





Recharge yourself



## The new MG5 Electric

De eerste elektrische stationwagen | **vanaf € 33.985**

**Van Mossel**