

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



FEBRUARI 2025 **GRATIS MEENEMEN!**
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST



**GENIET &
BEWONDER**

Alles voor een goed gehoor

Goed kunnen horen, en dus ook goed kunnen communiceren, is voor iedereen ontzettend belangrijk. Daar zijn ze zich bij Hoorbegrip in Hoofddorp en Haarlem maar al te goed van bewust. “Vandaar dat wij er alles aan doen om voor al onze klanten maatwerk te leveren”, vertelt eigenaar Erik Lodewijk. “En dan niet alleen maatwerk in de zin van een hoortoestel dat goed in je oor past, maar ook dat goed in je leven past.”



mensen te informeren en te adviseren. Altijd op een open en eerlijke wijze, waarbij mensen ook meteen weten wat het kostenplaatje zal zijn, zodat ze een weloverwogen keuze kunnen maken.” Dat het gekozen hoortoestel vervolgens ook altijd eerst een tijdje op proef getest kan worden, staat volgens Erik buiten kijf. “Maar ook wat dat betreft zetten wij vaak net dat stapje extra en dat geldt eigenlijk op alle vlakken.” Zo ook wat betreft voorlichting. “In ons nieuwe pand in Hoofddorp hebben we meer ruimte, waardoor we hier na de zomer ook gaan starten met het organiseren van voorlichtingsavonden. Alles om de mensen zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn bij hun eventuele gehoorproblemen en het vinden van een passende oplossing.”

Erik wordt meteen enthousiast als hij het over zijn vakgebied heeft. “Hiervoor werkte ik ruim tien jaar als logopedist. Nadat ik de overstap naar het vak van audicien heb gemaakt, heb ik eerst de nodige kennis en ervaring opgedaan bij diverse andere audiciens, om vervolgens – inmiddels alweer 12,5 jaar geleden – de keuze te maken om voor mezelf te beginnen.” Een keuze die voortkwam uit de behoefte om het op zijn eigen manier te doen. “Betrokken, eerlijk en open, daar is waar we bij Hoorbegrip voor staan. We gaan tot het gaatje om onze klanten zo goed mogelijk te helpen en doordat we niet-merkgebonden zijn, kunnen we putten uit een veel breder aanbod aan hooroplossingen dan de meeste andere audiciens.”

Bij Hoorbegrip draait het ook niet alleen om het verkopen van hoortoestellen. “We vinden het namelijk ook ontzettend belangrijk om de



Hoorbegrip
Haarlem &
Haarlemmermeer



Kruisweg 650 Hoofddorp
en

Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem
023-5578090 | info@hoorbegrip.nl

www.hoorbegrip.nl

Wij regelen het graag voor u!

Betrouwbaar transport

van en naar **Spanje!**



Bent u op zoek naar betrouwbaar transport en/of opslag tussen Spanje en Nederland (en vice versa) Frankrijk of België? Zoek niet verder, want wij regelen het graag voor u.

Costa Sprinter rijdt wekelijks met meerdere voertuigen en ervaren chauffeurs tussen deze landen. Echter bieden wij meer dan alleen transport naar Spanje. Wij rijden geregeld naar diverse andere landen. Uiteraard beschikt ons bedrijf over de vereiste NIWO vergunningen.

Daarnaast bieden wij ook de mogelijkheid om uw spullen tijdelijk op te slaan in onze loodsen in zowel Nederland als in Spanje.

Kies voor onze betrouwbare en flexibele service en onze jarenlange ervaring. Contacteer ons vandaag nog voor een vrijblijvende offerte!

Scan de QR-code
voor meer info!



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 23 27 26

info@costasprinter.nl | +31 (0)85-0083735 of +31 (0)6 27232726 | www.costasprinter.nl

COLOFON

UITGEVER

NL Bruist B.V.

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

SALES SUPPORT

NL Bruist + 31 (0)76 711 5340

VORMGEVING

NL Bruist - Ramon Heeren

THEMATEKSTEN

NL Bruist

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN

NL Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN

NL Bruist

EINDREDACTIE

Anouk Jacobs

CONTACT



NL Bruist B.V., Beneluxweg 45,
4904 SJ Oosterhout, +31 (0)76 711 5340
bereikbaar van 08.30 - 17.30 uur.



Copyright NL Bruist B.V. ©2025. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Haarlem Bruist is een merknaam en eigendom van NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL 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. **NL Bruist B.V. is een uitgeverij van glossy magazines die 28 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**

ADVERTEREN?

Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Marcel Bossers
06-34590975 | 076-7115340

Like ons op
 [haarlembruist](https://www.facebook.com/haarlembruist)
 [nederlandbruist](https://www.instagram.com/nederlandbruist)

OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Marcel Bossers 06 34590975
076 7115340



Scan de QR-code
voor een afspraak!

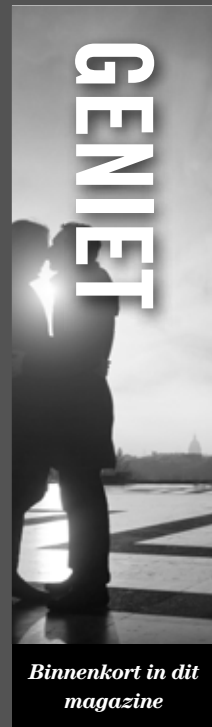
WEBSITE NODIG?

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Lorenzo Bossers 06 42720554
076 7115340 of scan de QR-code.

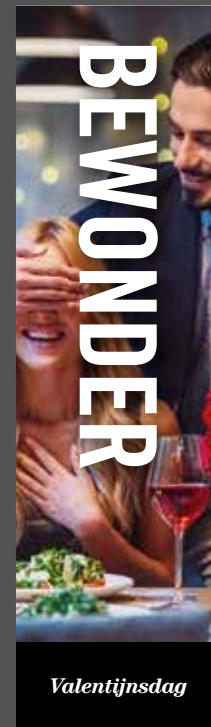


**BRUIST
ONLINE**

Ja, dat kunnen we!



*Binnenkort in dit
magazine*



Valentijnsdag



*Een verrassende
agenda*



*Altijd wat
te winnen*

16

30

38



Bruisende lezer,

Februari is de maand waarin de liefde centraal staat. De dagen mogen dan nog winters en koud zijn, maar de warmte van Valentijnsdag brengt een bijzondere sfeer met zich mee. In deze editie van Bruist vieren we niet alleen de romantiek, maar ook de passie en de creativiteit van onze lokale ondernemers. Zij zorgen ervoor dat deze maand extra speciaal wordt.

Dit nummer staat boordevol inspiratie om Valentijnsdag onvergetelijk te maken. Ontdek hoe je jouw geliefde kunt verrassen met iets bijzonders, terwijl je tegelijkertijd de lokale economie ondersteunt.



Laat je inspireren door de verhalen en tips in dit blad en maak van februari een maand om te koesteren. Of je nu de liefde viert met je partner, vrienden of familie, het belangrijkste is dat je samen geniet.

Veel leesplezier en een liefdevolle Valentijnsdag gewenst!

Lea en Marcel Bossers

Adverteren? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel 076-7115340.



Een vermoeide blik?

Wordt er vaak aan jou de vraag gesteld of je moe bent? Of waarom je altijd alleen maar boos kijkt? Hoe fijn zou het zijn om dit niet meer constant te horen?! Met een bovenooglidcorrectie los je dit soort opmerkingen op!

Met een bovenooglidcorrectie kan je jouw uitgeruste, energieke en frisse uitstraling terugkrijgen. Een verslaptte (verouderde) huid is meestal de oorzaak van hangende oogleden. Dit resulteert langzaam in zichtbaar steeds meer hangende oogleden.

De hele ooglidcorrectie-procedure duurt een klein uurtje, met een eindcontrole vier weken na de operatie. Hierna kan je weer met een opgewekte blik door het leven.



Bij Dokter André van Loenen hebben we veel ervaring met deze relatief eenvoudige ingreep. Sinds 2008 opereert hij samen met zijn assistente met succes patiënten met een bovenooglidoverschot. Veel van zijn patiënten vinden hem via mond-tot-mondreclame.



Dr. C.W.H. van Raaltenpark 3, Zaandam dokterandrevanloenen@gmail.com
075 - 616 98 73 www.dokterandrevanloenen.nl

SCAN DE
QR-CODE



VOOR MEER
INFORMATIE
OVER DEZE
BEHANDELING

*'Ik heb weer
een open blik'*

OOGLIDCORRECTIE

GYNAECOLOGIE

HUIDCHIRURGIE

STERILISATIE VAN MAN

BOTOX-FILLERS

DIAGNOSTIEK



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan leuk uitpakken. Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.

Van Mossel.

Voor mobiliteit voor iedereen.



www.vanmossel.nl

Van Mossel



De beste hulp in **NIEUW Glazen wassen!** professionele schoonmaak



**Ontdek het gemak van glazen wassen.
Streekloos schone ramen in een handomdraai.
Probeer het nu uit.**

**Ga aan de slag met de schoonmaakdiensten
van schoonmaakbedrijf DannyPro**

DannyPro levert veel verschillende soorten diensten. Wij hebben ruime ervaring in het schoonmaken van kantoren, scholen en flats, maar zijn van alle markten thuis! Van kinderdagverblijven tot winkelcentra, Ook voor horecaschoonmaak, zoals restaurants, kunt u ons inschakelen.



Scan de QR-code en kijk op de website voor meer info
www.dannypro.nl

Yordanka hanteert voor bedrijven een tarief tussen de € 20,- en € 25,- (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!



DannyPro is een professioneel schoonmaakbedrijf gevestigd in Amsterdam. Met jarenlange ervaring is DannyPro van alle markten thuis!

Bent u als bedrijf op zoek naar een betrouwbaar schoonmaakbedrijf? DannyPro doet al een flink aantal jaren schoonmaakwerkzaamheden door heel Nederland.

Door onze uitgebreide ervaring en expertise kunt u voor de meest uiteenlopende schoonmaak- en onderhoudsklussen tegen een scherp tarief bij ons terecht.



Schoonmaakbedrijf DannyPro | 06-85122406



Breng de passie terug in je relatie!

Valentijnsdag draait vaak om prille liefdes en geheime kaartjes. Maar juist wanneer je al langer samen bent, verdient je relatie extra aandacht. Passie onderhouden is essentieel, niet alleen op 14 februari, maar iedere dag van het jaar. Hoe houd je die sprankeling levend?

Na verloop van tijd kun je het als vanzelfsprekend gaan zien dat je partner er altijd is. Wat je ooit bijzonder vond, valt misschien niet eens meer op. Maak het verschil door elkaar opnieuw te zien. Wees je bewust van de kleine dingen: een oprechte glimlach, een zorgzaam gebaar. Geef je partner een lange zoen als jullie elkaar weer zien na een werkdag. Bedank voor het heerlijke diner of die kop thee. Complimenten en aandacht maken het alledaagse weer bijzonder.

Verander de focus bij relatieproblemen

Als de relatie stroef loopt, richt je dan niet alleen op wat je partner fout doet. Kijk kritisch naar jezelf. Toon je genoeg liefde? Soms helpt een kleine verandering in jouw gedrag om een positieve spiraal in gang te zetten. Laat verwijten achterwege en neem zelf het initiatief. Liefdevol handelen werkt aanstekelijk en nodigt de ander uit hetzelfde te doen.

Doorbreek de sleur

Routine kan een sluipmoordenaar zijn voor passie. Wanneer elke dag hetzelfde voelt en er geen verrassingen meer zijn, verlies je die opwindning van het samen zijn. Het hoeft niet groot of duur te zijn; een handgeschreven briefje, een spontane schoudermassage of een onverwachte date kan al genoeg zijn om het vuur weer aan te wakkeren. Maak tijd voor nieuwe ervaringen, groot of klein. Samen iets doen wat buiten jullie comfortzone ligt versterkt jullie band en brengt die vonk terug.

Passie vraagt om onderhoud. Met bewuste aandacht, kleine gebaren en het doorbreken van patronen kun je elkaar blijven verrassen en je relatie nieuw leven inblazen.





Valentijnsdag

Valentijnsdag, zoals we die vandaag kennen, heeft een lange en mysterieuze geschiedenis. Hoewel het feest vooral wordt geassocieerd met liefde en romantiek, liggen de wortels ervan in oude tradities en legenden die door de eeuwen heen zijn samengesmolten.

De oorsprong van Valentijnsdag wordt vaak teruggeleid naar de Romeinse tijd. Een bekende theorie is dat het feest is vernoemd naar Sint Valentijn, een christelijke martelaar uit de derde eeuw. Er bestaan verschillende verhalen over wie deze Valentijn precies was. Een populaire legende vertelt over een priester die in het geheim geliefden huwde, ondanks een verbod van keizer Claudius II, die meende dat ongehuwde mannen betere soldaten waren. Valentijn zou zijn gevangengenomen en op 14 februari zijn terechtgesteld.

Valentijnsdag kent ook heidense invloeden. In februari werd in de Romeinse tijd het vruchtbaarheidsfestival Lupercalia gevierd, waarbij rituelen plaatsvonden om vruchtbaarheid en liefde te bevorderen. Met de opkomst van het christendom werd dit heidense feest vervangen door een religieuze viering. Later, door de mix van culturen, kreeg Valentijnsdag een diepere betekenis die verschillende tradities met elkaar verbond.

In de middeleeuwen kreeg Valentijnsdag zijn romantische karakter. In Europa werd 14 februari gezien als de dag waarop vogels begonnen te paren, wat leidde tot de associatie met liefde. Dichters zoals Geoffrey Chaucer versterkten dit beeld door het te verbinden met hofmakerij en romantische gevoelens. In de eeuwen daarna groeide de traditie van liefdesbrieven en geschenken, een gewoonte die zich verder ontwikkelde en door de tijd heen bleef voortleven.

Tegenwoordig is Valentijnsdag een wereldwijd fenomeen. Het is een moment geworden om liefde te vieren, niet alleen tussen geliefden, maar ook tussen vrienden en familie. Het commerciële aspect van het feest is daarbij onmiskenbaar toegenomen, met kaarten, bloemen en cadeaus die een centrale rol spelen. Hoewel de geschiedenis complex en gelaagd is, blijft de essentie van Valentijnsdag onveranderd: een ode aan de liefde in al haar vormen.



FRANKRIJK – DE ROMANTIEK VAN PARIJS

In Frankrijk staat Valentijnsdag symbool voor romantiek en elegantie. Vooral in Parijs worden geliefden verwend met romantische diners bij kaarslicht, wandelingen langs de Seine en liefdesverklaringen op ansichtkaarten. Een unieke traditie is de Pont des Arts waar koppels hun initialen op slotjes graveren en deze vastmaken aan de brug als symbool voor eeuwige liefde. Hoewel de slotjes tegenwoordig zijn verwijderd, blijft de brug een populaire plek om de liefde te vieren. Veel Fransen geven ook de voorkeur aan intieme gebaren zoals bloemen, chocolade en poëtische liefdesbrieven om de dag extra speciaal te maken.



ITALIË – LIEFDE IN DE LUCHT VAN VERONA Italië viert Valentijnsdag met grote flair. In Verona, de stad van Romeo en Julia, worden jaarlijks duizenden liefdesbrieven achtergelaten bij Julia's huis. Tijdens het Verona in Love festival hangen er rode, hartvormige decoraties in de straten en vinden er liefdesmarkten plaats met bijzondere cadeaus. Traditioneel geven Italianen hun geliefden 'Baci Perugina', kleine chocolaatjes met romantische boodschappen erin. Veel koppels plannen op Valentijn een diner met klassieke Italiaanse gerechten zoals pasta en tiramisu vergezeld door een glas lokale wijn. Het draait allemaal om genieten van elkaars gezelschap en de liefde op z'n Italiaans te vieren.

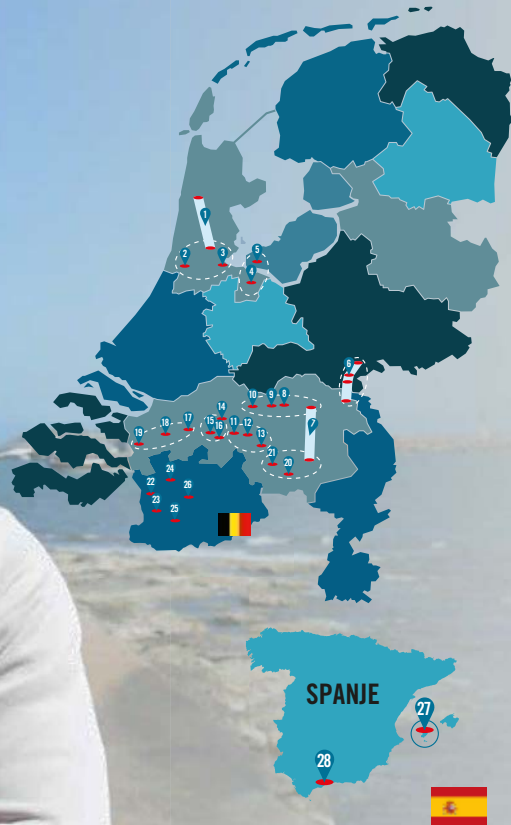


DENEMARKEN – EEN MODERNE TWIST OP ROMANTIEK

Denemarken geeft een frisse, speelse draai aan Valentijnstradities. Een populaire gewoonte is het uitwisselen van 'gaekkebreve', grappige, anonieme gedichten versierd met gedroogde sneeuwkllokjes. De ontvanger moet raden van wie het gedicht komt. Lukt dit, dan ontvangt hij of zij een paasei als beloning. Daarnaast sturen Deense geliefden elkaar kaarten met romantische boodschappen die bekendstaan als 'Valentinskort'. De dag wordt vaak gevierd met kleine verrassingen zoals een gezamenlijk ontbijtje of een bosje bloemen. Hoewel Denemarken pas in recente jaren Valentijn volledig omarmd heeft, heeft het land deze traditie eigen gemaakt met een charmante en creatieve insteek.

SPANJE – HARTSTOCHT IN VALENCIA In Spanje is Valentijnsdag, oftewel Día de San Valentín, een dag vol passie en intensiteit. Vooral in Valencia worden geliefden aangemoedigd om grootse romantische gebaren te maken. Het geven van rode rozen en luxe chocolade is standaard, maar ook sieraden en persoonlijke cadeaus zijn populair. Veel koppels plannen een romantische avond in authentieke restaurants waar ze genieten van tapas en een goed glas Spaanse wijn. In sommige steden worden zelfs speciale dansavonden georganiseerd waar de flamenco centraal staat. Deze vurige dansstijl symboliseert de passie die vaak met de Spaanse liefde wordt geassocieerd en is een perfecte afsluiter van de dag.





Ontdek Bruist Online

Wist je dat wij naast Bruist ook Bruist Online hebben? Met Bruist Online kunnen wij jou als ondernemer ontzorgen op het gebied van social media beheer, het bouwen van een website en/of webshop en het creëren van een eigen brand identity.

De kracht van naamsbekendheid *in ons magazine*

Als uitgeverij begrijpen wij dat adverteren in een magazine niet altijd direct nieuwe klanten oplevert. Het is een veelgehoorde misvatting dat een enkele advertentie meteen zorgt voor een verkoopstijging. Echter, de werkelijke waarde van adverteren in ons magazine ligt in iets veel fundamenteler en duurzamer: naamsbekendheid.

Naamsbekendheid is het vermogen van jouw merk om herkend en herinnerd te worden door potentiële klanten. In een markt waar consumenten dagelijks worden overspoeld met informatie, is het cruciaal dat jouw merk blijft hangen. Ons magazine biedt de perfecte omgeving om je merk op te laten vallen en consistent in beeld te blijven.

Elke keer dat een lezer door ons magazine bladert en jouw advertentie ziet of jouw column leest, wordt een zaadje geplant. Na verloop van tijd, wanneer deze lezers een product of dienst nodig hebben die jij aanbiedt, is het jouw naam die naar boven komt. Dit proces van geleidelijke herkenning en herinnering kan uiteindelijk leiden tot meer vertrouwen en loyaliteit van klanten.

Denk aan de grootste merken die je kent. Hun succes is zelden gebaseerd op één enkele advertentiecampagne, maar op een voortdurende aanwezigheid en herkenbaarheid in de media. Door te adverteren in ons magazine investeer je in deze langdurige zichtbaarheid en merkherkenning.

Jouw merk verdient het om gezien en onthouden te worden. Kies voor Bruist en leg de basis voor een langdurige en succesvolle relatie met je doelgroep. Naamsbekendheid is geen sprint, maar een marathon en wij lopen graag met je mee!

Neem vandaag nog contact met ons op en ontdek hoe Bruist jouw merk naar een hoger niveau kan tillen. Jouw succes begint hier!

Met bruisende groet,

Lorenzo Bossers

Sales Manager
Nederland Bruist
+31 6 42 72 05 54



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak!**



BLOEMEN- PRACHT VOOR VALENTIJN

Bij Topbloemen.nl bestel je moeiteloos de meest prachtige boeketten. Voor Valentijnsdag verras je jouw geliefde met een schitterende bos rode rozen. Je hebt zelfs de mogelijkheid om vanaf slechts tien stuks het boeket naar wens samen te stellen. www.topbloemen.nl



PAPER WONDER WENSKAART

Met een persoonlijk kaartje maak je iedereen blij. De nieuwe kaarten van Hallmark maken dit moment nog een tikkeltje specialer. Een Paper Wonder kaart van Hallmark maakt van elke gelegenheid een onvergetelijk moment. De collectie is een verrassing voor elke ontvanger, dankzij het ingebouwde pop-up mechanisme. De wenskaarten zijn allemaal uitklapbaar. Er zijn zelfs kaarten met beweging en geluid. Een blijvende herinnering. www.hallmark.nl

LEKKER OPWARMEN!

In je luie stoel, deken je en wijntje erbij en dan dit heerlijke boek om bij weg te dromen... Een fijn verhaal waarin doodgewoon realisme, humor en spanning elkaar afwisselen en de Portugese hitte als zinderend element fungeert. Scan de QR-code. www.esthervanperen.com
VERKRIJGBAAR BIJ BOL.COM



THAT'SO ON THE GO DARK

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige, egale, echt bruine kleur die twee tot drie uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint. 125 ml, € 30,-
www.thatso.nl



BRUIST Deals

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

ROOSTER & WOLF FINE RUM

Deze rijke, ambachtelijke rum met tonen van vanille en karamel is een perfect cadeau. Ideaal om puur van te genieten of om feestelijke cocktails mee te maken. Deze rum heeft een rijke, gelaagde smaak met volle tonen van Zuid-Amerikaanse intensiteit en een subtiele kruidigheid uit de Dominicaanse Republiek. De rijping op eikenhouten whiskyvaten voegt een verfijnde rooksmak toe en zorgt voor een unieke en complexe smaakbeleving die zowel krachtig als elegant is. www.roosterwolf.com



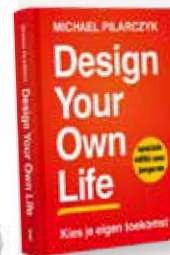
Liefdevolle dagen in februari!

PEUGEOT MONBENTO

Peugeot Monbento lanceert vol trots een groene revolutie in de keuken. Het gerenommeerde merk, bekend om zijn innovatieve keukenaccessoires en kwalitatieve producten, zet een belangrijke stap naar een groenere toekomst met de lancering van hun eco-vriendelijke lijn lunchboxes. Gemaakt van gerecyclede materialen en ontworpen voor een duurzame levensstijl. en.monbento.com



LEZERSACTIE* Design Your Own Life t.w.v. € 23,95



Vol praktische tips en oefeningen om jongeren te helpen hun koers te bepalen. Ontwikkel een positieve mindset, ga om met stress, boost je zelfvertrouwen en creëer je ideale leven. Geschreven door Michael Pilarczyk, auteur van Master Your Mindset en oprichter van de Mastermind Academy.

www.michaelpilarczyk.nl/boeken #MICHAEL

www.michaelpilarczyk.nl/boeken #MICHAEL



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

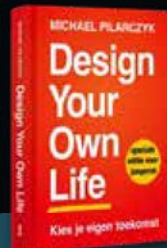


MICHAEL PILARCZYK

Als je weet wat je **bestemming** is, vind je altijd **de weg ernaartoe.**



Bestel hier mijn nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl

WIL JIJ MOEITeloos EN EFFICIËNT LEREN ZWEMMEN?

Zwemcursussen voor volwassenen volgens de Shaw Methode



Meer info en online inschrijven:
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 | www.swiminbalance.nl

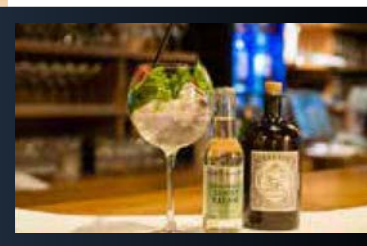
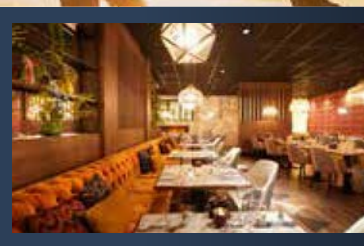
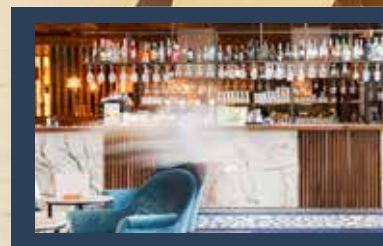
De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepeduinen en het strand van Westerschouwen, vind je **Grand Hotel ter Duin**. De perfecte plek om te genieten van alles wat de Zeeuwse kust te bieden heeft!



Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar, waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk diner ben je hier aan het juiste adres. Grand Hotel ter Duin is niet alleen open voor hotelgasten, want iedereen is hier welkom om even te relaxen.

Met een uitgebreide wellness, fitnessruimte en het strand op loopafstand ontbreekt het je hier nergens aan!



Grand Hotel ter Duin Hogeweg 55, Burgh-Haamstede | Tel. 0111 655 200 | www.sheetz.nl/grandhotelterduin

Echt tijd voor elkaar!



Lekker uitwaaien!

Grand Hotel Ter Duin ligt op loopafstand van het strand. Leg je deze afstand liever niet te voet af, dan verhuren wij ook fietsen.

Het luxe hotel met **133 kamers** en vier appartementen kent verschillende faciliteiten waarvan je onbepikt kunt genieten: twee sauna's, een Turks stoombad, verwarmd zwembad en twee luxe zonnebanken. De kamers zijn sfeervol ingericht en hebben een warme uitstraling.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren

VERLAAG HET RISICO OP DEPRESSIE

Volgens onderzoek van de Universiteit van Cambridge en Fudan University kunnen gezonde gewoonten de kans op depressie aanzienlijk verkleinen. Hoewel dit logisch lijkt, laat dit nieuwe onderzoek zien dat juist de combinatie van meerdere gewoonten effectief is. Eerdere studies bekeken deze gewoonten afzonderlijk.

Symptomen van depressie

Bij depressie ervaart men vaak langdurige somberheid, stress, vermoeidheid, slapeloosheid of concentratieproblemen. Daarnaast verliezen mensen vaak interesse in activiteiten waar ze vroeger van genoten. Dit kan een grote impact hebben op het dagelijks leven.

Belangrijkste factoren voor depressierisico

Onderzoekers identificeerden factoren zoals slaapkwaliteit, voeding, beweging, alcohol- en tabaksgebruik en sociale interactie. Slechte slaap bleek de grootste risicofactor. Gelukkig kan de slaapkwaliteit relatief eenvoudig worden verbeterd.

De Wim Hof Methode als hulpmiddel

De Wim Hof Methode biedt een praktische aanpak om fysiek en mentaal gezonder te worden. Ademhalingsoefeningen en koude blootstelling zijn bewezen effectief bij het verbeteren van welzijn. Veel deelnemers hebben hiermee depressieve klachten verminderd.

Wil je zelf ervaren hoe de Wim Hof Methode je kan helpen? Volg onze gratis Mini Class of sluit je aan bij de Fundamentals-cursus voor deskundige begeleiding naar een gezonder en gelukkiger leven!



JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



Toewijding

LET OP: ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als je de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl je een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies jezelf of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code voor meer uitleg en oefeningen.

%

Meer zelfvertrouwen, betere cijfers. Bij BLIJLES krijg je de aandacht die in de klas soms ontbreekt

- 1-op-1 bijles in alle vakken en op alle niveaus
- X Thuis, op school en online, waar en wanneer het jou uitkomt
- % Enthousiaste en ervaren bijlesdocenten
- + Bewuste tarieven in pakketvorm

Word jij blij van bijles?

BLIJLES biedt bijlespakketten aan van 5, 10 of 15 bijlessuren. Bijles bij BLIJLES vanaf € 21 per bijlesuur!

%

X

=

+

Meld je aan voor bijles bij BLIJLES!

0252 - 28 70 20
www.blijles.nl



BLIJLES

Meér dan een bijlesbedrijf!

Lekker eropuit in eigen land kan verrassend verfrissend zijn. Ontdek verborgen pareltjes in bekende steden, geniet van de rust in de uitgestrekte natuurgebieden of proef lokale specialiteiten op een gezellige markt. Nederland biedt een scala aan mogelijkheden voor een geslaagde dag of een weekendje weg!

9 FEBRUARI 2025 GEZELLIGE VLOOIENMARKT IN OIRSCHOT



Super vlooienmarkt in Sporthal de Kemmer te Oirschot. Tot wel 100 leuke snuffelkramen en dus mega veel snuffelplezier. Kom de markt gezellig bezoeken om leuke koopjes te scoren. De markt is binnen in een sporthal. Verkoop op de rommelmarkt wat je niet meer nodig hebt of gebruikt, een ander maak je er voor een leuk bedrag super blij mee! **Sporthal de Kemmer | Bloemendaal 5, Oirschot**

T/M 9 MAART 2025 LIGHT SAFARI IN HILVARENBEEK



Ga mee op Light Safari! Safaripark Beekse Bergen organiseert deze winter een geheel nieuwe editie van dit bijzondere evenement vol licht en kleur: Light Safari. Tijdens dit avondspektakel maak je een magische reis rond de wereld met een speciale wandelroute door 11 zones en langs 5000 lichtgevende dieren, planten en bloemen. Deze tweede Light Safari is een volledige nieuwe editie. Verken de diverse werelddelen van Afrika tot Oceanië met hun unieke flora en fauna: deze reis voert je door diverse werelddelen, elk met zijn eigen betoverende landschappen en bijzondere natuurlijke rijkdommen. Achter iedere poort kun je weer een hele nieuwe wereld ontdekken!

Safaripark Beekse Bergen | Beekse Bergen 31, Hilvarenbeek



T/M 23 FEBRUARI 2025 WINTERKASTEEL IN MUIDEN



Gedekte tafels, kaarsen en prachtige aankleding: laat je meevoeren door het sfeervol ingerichte en betoverende kasteel en kom alles te weten over het leven op een winters slot. Overwinteren in een kasteel spreekt tot de verbeelding. Samen zitten rond het haardvuur, kaarsen aan en lekker warm. Dat de realiteit soms heel anders was, ontdek je tijdens Winterkasteel. Hoe kwamen mensen aan warmte, licht, water en voedsel?

Muiderslot | Herengracht 1, Muiden

22 FEBRUARI 2025 VAN 09.30 TOT 15.00 UUR VINTAGE EN TECHNIEKNL IN NIEUWLEUSEN

Dé beurs voor verzamelaars en liefhebbers van oude technieken zoals radio's, fonografen, grammofoons, meettoestellen, stoommachines, optische apparatuur, militaire apparatuur en nog veel meer. Maar ook 78 RPM en vinyl grammofoonplaten. Vintage en TechniekNL vindt plaats 22 februari 2025 in Kulturhus de Spil in Nieuwleusen.

Kulturhus de Spil | Kon. Julianaalaan 10, Nieuwleusen

T/M 2 MAART 2025 NEDERLANDS IJSBEELDEN FESTIVAL



Dit jaar opent het grootste Ijsbeelden Festival van Europa op een gloednieuwe locatie in Biddinghuizen! Laat je meevoeren op een magische reis over onze mooie aardbol. Van diep in de zee, omringd door wonderlijke waterwezens, tot aan hoog in de lucht. En alles wat daar tussen zit. Het thema 'Een onontdekte wereld' brengt spectaculaire ijs- en sneeuwsculpturen tot leven, met indrukwekkende hoogtes van wel 6 meter.

Flevo Nice | Strandgaperweg 20, Biddinghuizen

De *visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te communiceren in print, online en op social media waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

Ook opvallend adverteren?

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

Waarom praten we niet graag over de dood?



Als ik op een verjaardag ben, is mijn beroep wel een gespreksonderwerp waar mensen graag over (mee) praten. Men heeft bewondering voor wat ik doe. Vragen: Kan je er wel tegen al die verdrietige mensen? Neem je het niet mee naar huis?

Ik kan oprecht zeggen dat ik het mooiste beroep heb wat er is! Ondanks veel verdriet, zie ik ook mooie dingen. Berusting, afsluiting. Mensen die met elkaar hele mooie herinneringen ophalen en daarbij glimlachen. Wat was de dienst mooi! Precies zoals hij/zij was.

En die dienst maak ik niet! Dat doet de familie. Ik begeleid, ik weet wat wel en niet kan, maar de familie maakt de dienst en vaak vullen zij deze in, aan de hand van de wensen van hun dierbare.

Helaas kom ik nog heel vaak tegen dat de naasten niet weten wat de wensen zijn. Begraven of cremen? Locatie? Kist, mand, opbaarplank met wade? Muziekkeuze? Koffie of een borrel? Al dit soort keuzes komen bij de nabestaande terecht.

Ik hoor veel: "als ik dood ben, dan moeten zij maar beslissen, ik ben er toch niet meer". Dat klopt als een bus! Maar besef wel waar je iemand mee opzadelt. Keuzes maken in je verdriet is niet het beste moment. Uiteraard begeleid ik de familie hierin, maar het geeft de nabestaanden zoveel rust als ze weten wat ze moeten beslissen.

Laat je naasten niet achter met vragen over je uitvaart. Maak het duidelijk!

Vraag mijn wensenboekje op en vul het in. Dat je het invult, betekent niet meteen een vonnis, het betekent rust voor jou én jouw naasten, diegenen die achterblijven en tijd willen voor het afscheid en niet die tijd gebruiken om keuzes te maken. Leg het boekje in een la, zeg waar het ligt en het zal er wellicht jaren liggen, maar het geeft wel duidelijkheid en rust op het moment dat het nodig is.

...OMDAT IEDER MENS ANDERS IS

Ankh Uitvaartzorg

Ankh Uitvaartzorg | **Brigitte Otte** | 06-22893080

Valentijnsdag

“Ik ben helemaal
ondersteboven
van jou”



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Pauls interieur
design studio

BEHANG

WOONACCESSOIRES

MEUBELS

RAAMBEKLEDING

AKOESTISCHE WANDPANELEN

Op zoek naar een eyecatcher,
unieke woonaccessoires of
inspiratie opdoen voor uw
nieuwe interieur?



Scan
de QR-code!

Je kunt natuurlijk ook bij
ons op bezoek komen:

Uilenwaard 16-18,
's-Hertogenbosch
06-19792452

Je bent van harte welkom!



WWW.PAUW-INTERIEUR.NL

BRUIST Deal

10% korting
met promotiecode
BRUIST op producten
in de webshop

Bezoek de webshop
en creëer een
nieuwe sfeer in huis!





Chocolade lava cake

Verras je geliefde met deze onweerstaanbare chocolade lava cake, gevuld met een warme, vloeibare kern. Afgetopt met romige slagroom en frisse frambozen is dit dessert de perfecte afsluiting van een romantisch diner!

BEREIDINGSTIJD

Vorbereiding 15 minuten
Bakken 12-15 minuten

RECEPT VOOR

4 porties

INGREDIËNTEN

Voor de lava cake:

- 100 g ongezoeten boter + extra voor invetten
- 40 g bloem
- 2 eieren
- 2 eidooiers
- 80 g kristalsuiker
- 100 g pure chocolade (minimaal 70% cacao)

Voor de topping:

- 200 ml slagroom
- 1 eetlepel poedersuiker
- Verse frambozen (ca. 125 g)
- Pure chocoladeschaafsel of cacao om te garneren

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht 180°C). Vet vier ovenbestendige schaaltes in met boter en bestuif ze licht met bloem. Zet ze op een bakplaat. Smelt de pure chocolade samen met de boter in een hittebestendige kom boven een pan met zacht kokend water (au bain-marie). Roer tot het mengsel glad is en laat het iets afkoelen.

Klop in een kom de eieren, eidooiers en kristalsuiker met een garde of mixer tot een licht en luchtig mengsel. Voeg de gesmolten chocolade voorzichtig toe aan het eimengsel en spatel het erdoorheen. Zeef de bloem boven de kom en meng voorzichtig tot een glad beslag.

Verdeel het beslag over de schaaltes en bak ze in de voorverwarde oven gedurende 12-15 minuten. De buitenkant moet stevig zijn, maar de binnenkant blijft vloeibaar. Haal de cakes direct uit de oven.

Klop de slagroom met de poedersuiker tot zachte pieken. Bewaar in de koelkast tot gebruik. Keer de lava cakes voorzichtig om op borden. Schep een royale toef slagroom ernaast en garneer met verse frambozen. Bestrooi eventueel met chocoladeschaafsel of cacao voor een extra luxe uitstraling.

Plannen voor Valentijnsdag? Vier de liefde met een romantische avond vol spelletjes, plezier én kans op mooie prijzen. Quality time verzekerd, inclusief onvergetelijke momenten samen. Maak van deze speciale dag iets om nooit te vergeten met liefde, gezelligheid en een beetje gezonde competitie!

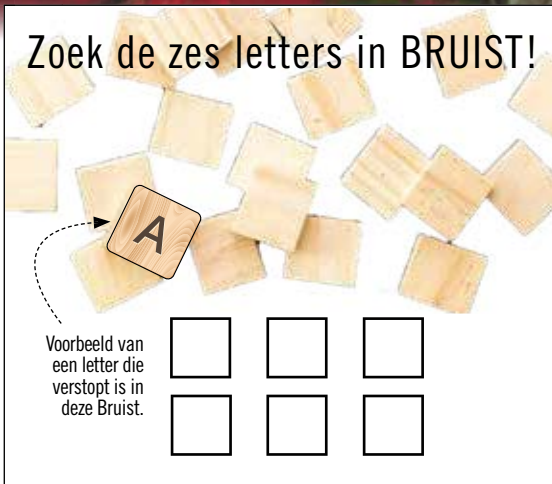
PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-8-7**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'valentijn'. De oplossing van vorige maand was **wensen**.

Maak kans op het boek

Liefde maar met Verdriet

Aart Blokland is naast ondernemer ook schrijver. Dit boek bestaat uit de aantekeningen van een bewogen leven. Zijn jeugd, coming-out, de fijne en minder fijne herinneringen worden samengebracht in deze roman. Voor jong en oud een must om te lezen. Verkrijgbaar in de boekhandel en bij Bol.com.



Maak kans op het boek van

Sol Bouzamour

Gebaseerd op waargebeurde feiten. Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij, van hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral van de zoektocht naar eigen identiteit.



Los de rebus op.

r	v	w	j	r	e	n	r	p	v	f	verraad
q	u	h	h	d	n	e	q	e	g	d	harten
b	o	u	f	n	z	t	r	x	s	i	vrijheid
t	v	e	t	a	o	r	v	h	p	o	adam
x	i	r	r	n	a	a	v	z	a	l	liefde
l	v	a	i	a	o	h	o	x	n	d	spanning
h	e	z	d	j	a	v	b	p	n	o	avontuur
y	f	u	a	k	h	y	a	s	i	l	verdriet
v	e	r	d	r	i	e	t	m	n	d	
s	z	v	u	b	k	g	i	g	i		
v	c	b	m	r	o	c	h	d	e	g	

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 maart 2025 via www.nederlandbruist.nl/haarlem/puzzelen of scan de QR-code.





Jouw huis duurzaam maken?

Bij Woodstock Vloeren combineren we duurzaamheid met stijl, zodat je jarenlang kunt genieten van een prachtige vloer. Voor comfort en energiebesparing, en een eindvloer naar keuze. Wij verzorgen het hele proces met één vast aanspreekpunt en deskundig advies op maat. **Creëer de perfecte basis voor jouw interieur met Woodstock Vloeren!**

- Vloerrenovatie**
- Vloerisolatie**
- Vloerverwarming**
- PVC-vloeren**
- Een glimlach**

WOOD STOCK

Meiland 17, Obdam
Tel. 0226-427785

www.woodstock-vloeren.nl

