

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



FEBRUARI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST



Vier de liefde
op Valentijnsdag

Karin Bloemen
'De mafste en leukste dingen
gebeuren in het theater'

THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

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

**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan
via theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één van
de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

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

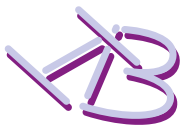
MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

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

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

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.



Hoorbegrip
Haarlem &
Haarlemmermeer

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

www.hoorbegrip.nl



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



Klinkt dit bekend in de oren?

Kom dan eens langs voor een gratis hoortest!



8



20



30



28



23



12

COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook.com/haarlembruist

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

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



Bruisende lezer,

Februari: de maand waarin we massaal de liefde vieren. Hopelijk zonder dat het coronavirus op wat voor wijze dan ook roet in het eten gooit. Want juist nu is de liefde zo ontzettend belangrijk. Niet alleen het verliefd zijn of het hebben van een relatie, maar ook de liefde en aandacht voor alle mensen om je heen. Iedereen verdient immers een beetje extra aandacht.

Stuur dit jaar op Valentijnsdag voor de verandering dus niet alleen een kaartje naar je grote liefde, maar verras ook je ouders, dierbare vrienden, die

buurvrouw die jou altijd helpt of wie dan ook die het volgens jou verdient om even in het zonnetje gezet te worden. Met een kaartje, een bos bloemen, iets lekkers, een tegoedbon, je kunt het zo gek niet verzinnen. Hoe klein of groot de verrassing ook is, reken maar dat je er een lach mee op het gezicht van de ontvanger tovert. En reken ook maar dat de ondernemers uit deze nieuwste editie van Bruist je maar al te graag helpen bij het vinden van een passend geschenk...

Wees lief voor elkaar!
Lea en Marcel Bossers

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

Foto: Ron Eskens, scoowpictures.nl



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

Inhoud

Verleidelijke tips voor een diner voor twee

AARDBEIEN
EN VIJGEN
HEBBEN IETS
EROTISCH

Februari is een bijzondere maand. Niet alleen vanwege het schrikkeljaar eens in de vier jaar, maar vooral ook door Valentijnsdag. Die dag halen we alles uit de kast om onze geliefden te verwennen. Bijvoorbeeld met een romantisch diner. En daar hoeft je de deur niet voor uit.

Het eerste waar je over na moet denken is het menu. Wat zet je op tafel om tot een hoogtepunt van de avond te komen? En dan bedoelen we niet alleen op culinair gebied. In de winkel zijn ingrediënten te koop die van zichzelf iets erotisch hebben. Neem nou bijvoorbeeld aardbeien (zeker in combinatie met slagroom) of vijgen (symbool voor het vrouwelijk seksorgaan). Andere ingrediënten bevatten bestanddelen die extra stimulerend werken, zoals oesters (die bevatten zink wat je libido verhoogt) en asperges (die bevatten foliumzuur wat de histamineproductie een boost geeft en daarmee het krijgen van een orgasme stimuleert). Bekendere ingrediënten zijn chocolade (zorgt voor een gevoel van geluk, opwinding en euforie) en honing (verhoogt het testosterongehalte in je bloed).

Liefdesdrankjes

In de meeste gevallen drink je bij het eten rode of witte wijn, afhankelijk van je hoofdgerecht. Je kunt

ook je eigen liefdesdrankje maken op basis van bijvoorbeeld aardbei, framboos en ananas. Rozenblaadjes (de geur vermindert angst en vergroot opwinding), jasmijn (zorgt voor opwinding) en kaneel (helpt ontspannen) doen ook wonderen.

Belangrijke sfeermakers

Daarnaast is het belangrijk om de juiste sfeer te creëren. Dat kan door je woonkamer te decoreren met rozenblaadjes of door een bos rode rozen op tafel te zetten. Natuurlijk mogen kaarsen niet ontbreken. Dat zijn de ultieme sfeermakers. Zorg voor een lekker achtergrondmuziekje zoals jazz, pianomuziek of r&b love songs. En vergeet tot slot niet om te zorgen voor een aangename temperatuur.

Finishing touch

Helemaal klaar? Dan is het tijd voor de laatste stap. Trek je mooiste jurk of pak uit de kast en doe een lekker geurtje op. Nu kan jullie avond niet meer stuk!

Zoek je een speciaalzaak waar jij de ingrediënten voor jouw valentijnsdiner kunt kopen? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

Wij behandelen geen tanden, maar mensen!



Uit onderzoek blijkt dat mondgezondheidsproblemen een nadelige invloed hebben op de algehele gezondheid en een preventieve aanpak veel invloed heeft op het behouden van een gezonde mond.

Benieuwd wat wij voor u kunnen betekenen? Bel gerust voor het maken van een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



TandartsenaandeHerenweg

Herenweg 103^A Heemstede
Tel 023 - 7601320
info@tandartsenaandeherenweg.nl

In Nederland heb je als ouders diverse mogelijkheden om de opvang omtrent je kinderen goed te regelen. Als we in Nederland praten over een gastouder, dan hebben we het over een persoon die vanuit zijn of haar eigen huis kinderen opvangt in de leeftijd van 0 tot 12 jaar.

Wat is het verschil tussen een nanny en een oppas?

Doordat gastouderopvang veel kleinschaliger is dan een kinderdagverblijf, kan er meer aandacht gegeven worden aan het individuele kind. Onderzoek door de Universiteit van Leiden wijst uit, dat kinderen zich bij een gastouder meer op hun gemak voelen dan een kinderdagverblijf.

- **Het welbevinden van het kind is hoger.**
- **De gastouder is sensitiever, wat maakt dat ze sneller zullen inspelen op signalen van het kind.**

Je kunt ook kiezen voor een nanny, een nanny is een gastouder die bij jou thuis op structurele basis komt werken

om de kinderen te verzorgen. Een nanny brengt rust en stabiliteit in het gezin. Hij of zij is verantwoordelijk voor de dagelijkse verzorging en begeleiding van de kinderen.

Naast de opvang op structurele basis kun je kiezen voor een oppas. Een oppas is een niet-gecertificeerde kracht die op invalbasis past op de kinderen

Ook is er nog de mogelijkheid om je kind op te laten vangen bij een kinderdagopvang (kinderdagverblijf). Kinderdagopvang is de opvang van kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar op een kinderdagverblijf.



De Bosrand 44, Zutphen | 0575-848432
informatie@topnanny.nl
www.topnanny.nl

Tip:
ALS JE EEN BEROEP
DOET OP EEN
NANNY, HEB JE
GEWOON RECHT OP
KINDEROPVANG-
TOESLAG



EINDELOOS FIETSEN

De nieuwe Chamonix C7 HMS e-bike van Gazelle heeft brede banden, ergonomisch gevormde handvatten en voorvorkvering wat zorgt voor optimaal comfort. De elektrische fiets heeft een krachtige middenmotor die geschikt is voor alle verre ritten die je met de Chamonix maakt. En omdat je kunt kiezen voor een accu met een extra grote capaciteit, kun je eindeloos blijven fietsen. www.gazelle.nl



GENIETEN VAN BLOND

Deze blonde Bourgondiër is mooi in balans, vertrouwd en gedurfd gebrouwen. Vol, fris in de neus en met een lange nasmaak danst deze klassieker in je mond, met fruit en bitter die het ritme bepalen. Lamme Goedzak weet hoe je het leven moet vieren en is ook heerlijk om samen met jouw valentijn van te genieten. www.scheldebrouwerij.com

LEZERSACTIE

Maak kans op deze warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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. #PLAID naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak kans op dit self tan pakket van That'so.

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. www.thatso.nl.

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. #THATSO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



win

Verras de allerliefste

TRENDY SFEERMAKERS

Carats Candles van Libbey met gemiddeld dertig branduren zijn sfeermakers die je urenlang laten genieten van het warme kaarslicht en de heerlijke geur. Haal bijvoorbeeld de frisse, groene geur van het tropisch regenwoud in huis met de geurkaars Rainforest. De trendy vormgeving van het glas, de houten deksel en de warme groene kleur maken van deze geurkaars een heuse eyecatcher in je interieur. www.libbey.eu



LIEFDEVOLLE SMAKEN

Lovechoc heeft voor jou en jouw Valentijn twee chocoladerepen met de smaken speculaas & mandarijn en abrikoos & gember. Heerlijke winterse varianten die enkel biologische ingrediënten en eerlijke rauwe cacao bevatten. Deze limited edition wintersmaken zijn verkrijgbaar zolang de voorraad strekt. www.lovechoc.nl



DE PRACHT VAN ZICHTHOUT

In de Leolux-draaifauteuil Cream combineert Studio Truly Truly de mooiste natuurlijke materialen tot een comfortabele en elegante fauteuil. De houten kuip in gebogen noten- of eikenhout staat centraal, bekleed met een zachte bekleding in stof of leer. De aluminium draaivoet kan in elke kleur worden uitgevoerd voor een perfect resultaat. Cream heeft ook een bijpassende poef.

Onder andere verkrijgbaar bij Leolux Select Store: Koos Kluytmans.nl



Altraitalia al 15 jaar een begrip om snel en vakkundig Italiaans te leren

Ontdek onze veelzijdigheid en flexibiliteit op www.Altraitalia.nl

Neem contact met ons via info@altraitalia.nl.

Blijf op de hoogte van onze laatste nieuwtjes en schrijf je in voor onze nieuwsbrief of bezoek regelmatig onze website



GERECHTELIJKE VASTSTELLING VAN HET OUDERSCHAP

Wanneer kunt u het ouderschap gerechtelijk laten vaststellen?

U kunt het ouderschap door de rechter laten vaststellen. De gerechtelijke vaststelling is de laatste mogelijkheid hiertoe. Deze mogelijkheid kan een oplossing zijn als:

- de man die het kind heeft verwekt, weigert het kind te erkennen terwijl de moeder en/of het kind dit willen;
- de moeder toestemming tot erkenning heeft geweigerd en het kind later de officiële familieband met zijn of haar verwekker wil vastleggen;
- de man die het kind heeft verwekt overlijdt voordat erkenning heeft plaatsgevonden;

Verzoek indienen door moeder en kind

Zowel de moeder als het kind kunnen een verzoek doen bij de rechtbank voor gerechtelijke vaststelling van het ouderschap. De moeder moet dit binnen vijf jaar na de geboorte van het kind doen. Voor het kind geldt geen termijn.

Op verzoek van de vader

De verwekker van het kind kan geen verzoek doen tot gerechtelijke vaststelling van het vaderschap. In gevallen waarin erkenning niet mogelijk is, omdat de toestemming van de moeder geweigerd wordt, kan de verwekker vervangende toestemming aan de rechtbank vragen.

Vaststellen vaderschap

Indien aannemelijk is dat de man de mogelijke verwekker van het kind is, kan het vaderschap door middel van een DNA-onderzoek worden aangetoond.



Met dank aan Beauty en Lifestyle Portraits voor de make-up en de foto.



Kick Smitweg 2 Haarlem
023-5737081
info@krimadvocaten.nl
www.krimadvocaten.nl

*Hartelijk groet,
Assia Krim*

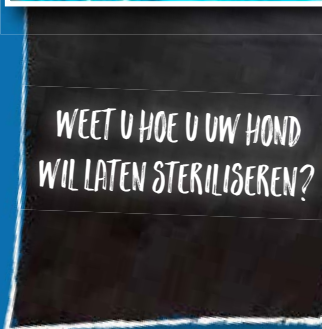
Afgelopen jaar hebben heel erg veel eigenaren een nieuwe pup genomen. Eigenlijk dankzij de Covid-19-epidemie zitten heel veel mensen thuis te werken en krijgen daardoor ineens tijd om een pup op te voeden. Gelukkig komt er toch nog iets positiefs uit deze hele Covid-ellende.

MEER WETEN OVER STERILISATIES VOOR DE HOND?

Als u een teefje bezit, heeft u er dan al over nagedacht of u haar wilt laten steriliseren? Zo ja, wist u dat er tegenwoordig een keuze is hoe u dat kunt laten doen? Er zijn twee manieren om dit te doen, laparoscopisch of via een buiksneede. Van oudsher is de methode via een buiksneede. Dan wordt de buik in het midden open gesneden en de eierstokken worden afgebonden. Vervolgens worden de eierstokken uit de buik verwijderd. Je blijft dan een kleine snede in het midden van de buik zien.

Via de laparoscopische methode worden 3 gaatjes gemaakt in de buik van de hond. De buik wordt opgeblazen met wat gas zodat er goed met een cameraatje in de buik gekeken kan worden. Vervolgens worden de eierstokken opgezocht en de bloedvaten die de eierstokken van bloed voorzien worden dichtgebrand. Dit dichtbranden voorkomt bloedingen als vervolgens de eierstokken uit de buik worden verwijderd. Via deze methode zie je dat de patiënt eigenlijk veel sneller herstelt. Vaak hoeven zij geen kraag om en kunnen ze binnen enkele dagen weer over het strand rennen.

Zelf heeft het mij altijd tegengehouden om laparoscopisch te steriliseren, omdat ik weet dat mensen waarbij laparoscopisch geopereerd is nog langdurig last kunnen hebben van het gas dat in hun buik gespoten is. Dus ik ben van mening veranderd en ga laparoscopisch steriliseren. U ook?



MERELS
DIERENKLINIEK

Zijlweg 68 Haarlem
023 – 531 60 33

www.merelsdierenkliniek.nl

Liefde maakt van een huis een thuis.

Vrijdag 5 februari is het **Warmetruiendag**. Het idee is simpel: geef aandacht aan klimaatverandering door de verwarming lager te zetten en een warme trui aan te trekken.

Mannen die hun vrouw **een kus** geven in de ochtend, leven 5 jaar langer.

17 februari is het 'Doe Vriendelijk Dag'. Wees die dag een keer **extra aardig** voor je medemens. Groet de buurman! Koop een bloemetje voor je moeder! Alles is mogelijk...

Volg je hart, want dat klopt!

Vrouwen krijgen liever een A4'tje vol met woorden **recht uit het hart**, dan een kaart met alleen een naam erop.

De hand vasthouden van een geliefde of alleen al naar zijn of haar foto kijken, kan **pijn verlichten** en stress verminderen. In ieder geval het proberen waard!

Als twee lovers elkaar in de ogen staren, gaat hun **hart** in hetzelfde ritme kloppen. Je moet het wel 3 minuten volhouden.





Het Coronavirus heeft de wereld op zijn kop gezet en ons in een diepe crisis gebracht. Tijdens het schrijven van dit stukje is Nederland nog in een harde lockdown. Veel mensen maken zich zorgen, niet alleen over het behoud van hun inkomen, maar ook over hun gezondheid.

Zorgplicht

Hoe zal het zijn als we met zijn allen weer naar kantoor mogen? Als we onze collega's weer tegenkomen op de werkvloer, hoe groot is het risico op besmetting dan? En als er klanten komen, hoe weten we waar ze vandaan komen en met wie ze in contact zijn geweest? Hoe kan bij terugkeer naar het werk de veiligheid dan gewaarborgd worden? Onze wetgever is duidelijk: van werkgevers wordt verwacht dat zij zich als een goed werkgever gedragen en de veiligheid van het personeel het allerhoogste in het vaandel hebben staan. Zij moeten alles doen om te voorkomen dat hun mensen tijdens het uitoefenen van hun beroep ziek kunnen worden of letsel oplopen.

Van de werkgever mag verwacht worden dat hij zorgt voor optimale hygiëne. Ook zal de werkgever op de naleving van de genomen maatregelen toezicht moeten houden. Doet de werkgever dit niet, wordt iemand blootgesteld aan onaanvaardbare risico's en loopt deze gezondheidsschade waaronder mogelijk dus ook Corona op, dan kan de werkgever daarvoor aansprakelijk worden gesteld. De werkgever moet vervolgens bewijzen dat hij zijn zorgplicht wel degelijk is nagekomen. Wij noemen dit de omgekeerde bewijslast van de werkgever.

Heb u hierover vragen, loop dat vrijblijvend een keertje bij ons binnen.



Ons team MEER DAN EEN TRAINER

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

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



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

SCHRIJF JE NU IN
VOOR EEN
PROEFLES



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

RESET

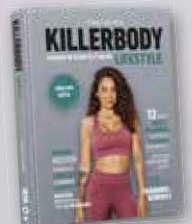
Ik hoop dat we allemaal kunnen kijken naar wat we nog wel hebben. Wij mensen zijn vaak geneigd te kijken naar wat we allemaal nog willen, waardoor we regelmatig vergeten te zien wat we hebben.

Het gaat in het leven niet alleen om krijgen wat je wilt, maar vooral ook om willen wat je al hebt. Het afgelopen jaar was voor veel mensen een ellendetrip, maar toch zijn er ook veel mooie dingen gebeurd. Zo hebben we allemaal een soort van reset gekregen. Even pas op de plaats.

We leefden daarvoor met z'n allen in een soort race waarbij het eigenlijk alleen maar over succes, werk en rekeningen betalen leek te gaan. Er zijn nog nooit zoveel jongeren met burn-outklachten geweest en een op de drie mensen krijgt tegenwoordig kanker.

Daarom geloof ik dat corona toch ook ergens goed voor is geweest. Niet alleen voor de mens, maar zeker ook voor de natuur.

Daarom mijn advies voor iedereen:
zet jezelf op nummer 1!



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

DAGJE UIT

WK AFSTANDEN 2021



De WK afstanden, die eigenlijk eind februari plaats zouden vinden in Beijing, zijn verplaatst naar Thialf in Heerenveen. Van 11 tot en met 14 februari staat in deze schaats-tempel de 21e editie van deze Wereldkampioenschappen op de agenda. Thialf is hiermee de eerste ijsbaan die de afstandskampioenschappen voor de vierde keer organiseert. De schaatsers gaan tijdens de wedstrijden in een bubbel, om de kans op corona-besmettingen tot een minimum te beperken, en de wedstrijden worden waarschijnlijk zonder publiek gereden. De WK afstanden zijn ook meteen het slot van het internationale langebaanseizoen dat vanwege de coronapandemie veel kalenderwijzigingen heeft ondergaan. **Kijk voor meer informatie op www.thialf.nl.**

FILMPJE KIJKEN

MALCOLM & MARIE

Malcolm en Marie zijn een stel dat net een filmpremière heeft bezocht. Onderweg naar huis babbelen ze over van alles en nog wat, tot ze aan de praat raken over hun voormalige partners. Een gesprek dat luchtig begint, maar al snel serieuzer en daarmee feller wordt. Sterker nog, het gesprek mondt uit in een discussie die hun relatie op het spel zet. Opkomende namen uit Hollywood, Zendaya (Spider-Man) en John David Washington (Tenet), spelen de hoofdrollen. Het drama komt van regisseur Sam Levinson, onder meer bekend van de actiethriller Assassination Nation uit 2018. **MALCOLM & MARIE is vanaf 5 februari te zien op Netflix.**



BOEKJE LEZEN ALS JE ME ZIET



Detective D.D. Warren, FBI-agente Kimberly Quincy en ontvoeringslachtoffer Flora Dane onderzoeken samen een oude zaak waar de beruchte crimineel Jacob Ness bij betrokken was. Hun zoektocht wordt al snel een stuk gevaarlijker dan ze verwacht hadden als blijkt dat de bewoners van het stadje waar ze terechtkomen duistere geheimen verborgen houden. Flora dacht altijd dat haar ontvoerder zijn geheimen mee het graf in had genomen, maar is dat werkelijk zo? Terwijl ze alle drie gevaar lopen, ontdekt Flora eindelijk de waarheid achter de man die haar leven voorgoed veranderde.

ALS JE ME ZIET van Lisa Gardner is vanaf 25 februari verkrijgbaar.

Vrijgezel Alex stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

*Jij reageert
toch ook?*



Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor: Alex Jongerden.

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

“Hoe mijn vrienden mij zouden omschrijven? Als een leuke vent met wie het altijd gezellig is, denk ik. Met mij erbij is het in ieder geval nooit saai.” En dat blijkt ook wel als Alex enthousiast zijn verhaal vervolgt. “Ik houd wel van wat humor op zijn tijd. Daarnaast ben ik meestal wel te porren om op pad te gaan, al is het gewoon maar even gezellig naar de kroeg met vrienden.”

Je zou Alex kunnen omschrijven als een sociaal dier. Ook van een toekomstige partner zou hij het fijn vinden als zij lekker sociaal is. “Natuurlijk is het mooi meegenomen als ze er leuk uitziet, maar daarnaast vind ik het belangrijk dat een vrouw inhoud heeft zodat we ook een goed gesprek kunnen voeren, niet te materialistisch is en ook haar eigen leven heeft naast ons leven samen. Respect hebben voor elkaar, elkaar accepteren hoe we zijn en elkaar ook vrijlaten als we even ons eigen ding willen doen, dat hoort er voor mij ook bij.”

Maar het allerbelangrijkste is volgens Alex dat er meteen een goede klik is. “Je moet een goed gevoel bij elkaar hebben.” Die klik moet er overigens niet alleen zijn met Alex zelf, maar ook met zijn vrienden en natuurlijk met zijn twee zoons (van zestien en achttien). “Anders werkt het niet. Maar zo moeilijk zijn ze niet hoor”, voegt hij lachend toe.

**Alex zoekt
de liefde van
zijn leven!**

Nog wat weetjes over Alex: “Ik houd van sport en ben groot fan van Ajax. Ik vind het niet alleen heerlijk om zelf te sporten, maar ook naar sport kijken doe ik graag. En dan is er nog de muziek. Mijn vader is muzikant, dus de liefde voor muziek heb ik al van jongs af aan meegekregen, vooral de muziek van Elvis Presley spreekt mij erg aan. Geef mij een microfoon en ik breng al zingend elk feestje op gang. Ik zei het toch al, met mij is het nooit saai!”



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaaild worden naar alexjongerden@gmail.com
📍 www.facebook.com/alex.jongerden



MET 6000+ OCCASIONS ALTIJD WAT U ZOEKT!

www.vanmossel.nl/moc



Van Mossel Exclusieve Occasions | Van Mossel Mega Occasion Centrum Goes | Van Mossel Mega Occasion Centrum Hengelo | Van Mossel Mega Occasion Centrum Leeuwarden | Van Mossel Outdoor Occasions Oisterwijk | Van Mossel Mega Occasion Centrum Tilburg | Van Mossel Mega Occasion Centrum Utrecht

Van Mossel

Levensvuur

Tijdens de signeursessie van een bijzonder spreekster en schrijfster sloot ik achteraan in de rij. Zelf had ik haar boek niet, was het ook niet van plan te kopen en toch wilde ik die handtekening. Het intrigeerde mij: op mijn 10e deed ik aan handtekeningen jagen, maar op mijn 48e... Waarom?!

Met nog een paar wachtenden voor me, realiseerde ik me waar het om ging. Ik wilde door haar gezien worden, al was het maar voor een nanoseconde! Toen het mijn beurt was, legde ik haar uit waarom ik daar stond. Ik voelde me weer 10: een beetje verlegen en eigenlijk helemaal niet uit op een handtekening, maar wel op contact met iemand die mij inspireert. En ze zag me! Ze nam de tijd, luisterde en ze bevestigde dat het zó belangrijk is om gezien te worden. Ik voelde mij gezien als persoon én gezien in mijn verlangen!

Hoe fijn en belangrijk het ook is om erkenning en waardering van de ander te krijgen, de basis ligt bij het erkennen van en verantwoordelijkheid nemen voor je eigen verlangens en behoeften. Noem het persoonlijk leiderschap, emotionele intelligentie of gewoon persoonlijke groei. Het begint bij de verbinding met jezelf, bij het moment dat er een lichte sprankel merkbaar is van wat je zou willen. Naast je gedachten zijn fysieke en emotionele sensaties belangrijke spelers in dit spel om de waakvlam in jezelf verder te laten oplaaien. Door dit moment serieus te nemen en verder te onderzoeken, kunnen oude verwachtingspatronen veranderen en wordt nieuwe geschiedenis geschreven.



Sandra Klein is lichaamsgericht therapeut en coach in persoonlijke groei, stress- en traumaverwerking. Zij begeleidt mensen bij het vergroten van hun innerlijke veerkracht.

Totem
Bodymind
therapie | coaching | begeleiding

Raadhuisstraat 56a Heemstede
06-12177155
info@totembodymind.nl
www.totembodymind.nl

Karin Bloemen over klussen en haar jubileum

Theatervoorstellingen hebben twee dingen met elkaar gemeen: toewijding en creativiteit. Het zijn deze twee kwaliteiten die artiesten ook tijdens de coronacrisis volop hebben ingezet. We spraken met Karin Bloemen over het afgelopen jaar en over haar toekomstplannen.

Ondanks corona is rasartieste Karin Bloemen druk bezig geweest. Zo speelde ze samen met de Old School Band een sfeerol muzikaal programma. En ook buiten het theater haalde ze nieuwe projecten van de plank. Karin quote Johan Cruijff: "Elk nadeel heb z'n voordeel." Ze heeft dan ook hard gewerkt aan een droom die ze al jarenlang koesterde, namelijk een zangstudio. Daarvoor stonden zij en haar man afgelopen zomer bij de Praxis en de Gamma, waarover ze in geuren en kleuren vertelt: "Ja, heel gênant ja. En je zag mensen ook kijken: 'Wat mot jij hier nou?!' Alsof ik anders ben dan überhaupt elk ander mens!"

Grootse jubileumshow

Ook zijn er nieuwe plannen, waaronder een grote jubileumshow. In 2023 zit Karin namelijk veertig jaar in het vak. Het moet een theatrale show worden met

mooie kostuums, humor en alle toeters en bellen. Het is nog even afwachten of alle grootste plannen door kunnen gaan nu er minder geld binnenkomt, maar ondertussen is Karin alvast bezig met een boek voor haar jubileum. "Het wordt gewoon een leuk verhalenboek over mijn werk en wat er gebeurt achter de schermen. Weet je, dat is een heel karwei, echt een naslagwerk."

'De mafste en leukste dingen gebeuren toch in het theater'

Voor dit jaar heeft Karin al genoeg ideeën en volop vertrouwen dat ook haar collega's weer met prachtige shows komen na maanden van onbedoelde rust. "Wij zijn nog veel meer nodig dan ooit om mensen een reikende hand te bieden en te verstrooien. En de mooiste, mafste en leukste dingen gebeuren toch in het theater."

'GEWOON EEN LEUK
VERHALENBOEK
OVER MIJN WERK'

Benieuwd naar de beste *make-up look?*

Ben jij benieuwd naar de beste make-up look voor 2021? La Tip geeft ze u graag.

1. ROOD-ORANJE LIPPEN

Opvallende lippen zijn weer helemaal terug in 2021, kleuren als rood en oranje zijn helemaal in.

2. DUBBELE CAT-EYE

Het zal eventjes oefenen zijn maar het is wel enorm van deze tijd. Vergeet niet om je onderste wimpers eventjes wat harder aan te zetten.

3. FELBLAUWE OGEN

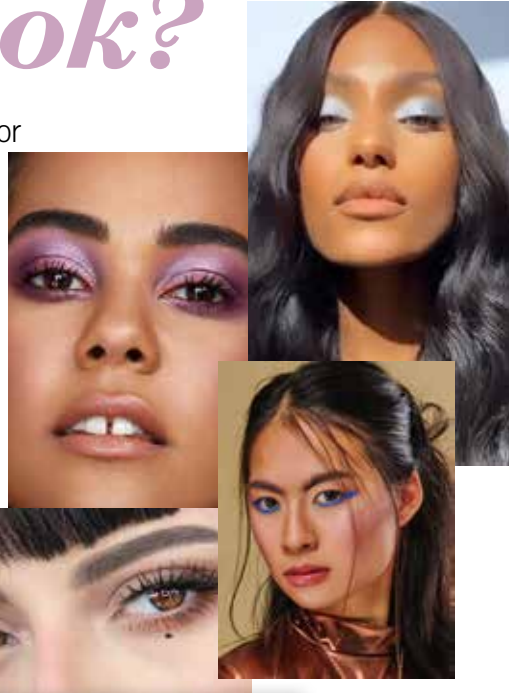
Het is een beetje back to the 90's, maar wel ontzettend mooi. Gebruik een kleur blauw die bij je huid past, dit is wel belangrijk.

4. STOER STIPJE

Plaats een stoer stipje onder je oog. Het staat niet alleen stoer maar het maakt ook sexy!

5. PAARSE OOGSCHADUW

Durf jij het aan? Het is een gedurfde uitdaging maar zeker de moeite waard!



TIP!

La Tip is ook te boeken voor make-up voor een speciale gelegenheid, beauty-arrangement voor bijvoorbeeld een vrijgezellendag of workshops. Neem contact op voor persoonlijk advies.



Omdat ieder mens anders is...



“Mama wilde eigenlijk niks”, er kwam een stilte en ik wachtte. “Mama zei altijd: geen poespas, geen geldverkwisting, ik wil alleen bij je vader liggen. En dan in deze tijd, moet ik dan toch iets organiseren voor een handje vol mensen en tegen haar wensen ingaan?”

In de ogen zag ik iets van wanhoop? Schuldgevoel? Dus ik zei tegen haar: maar als je moeder niks wilde, dan kunnen we toch een heel klein en intiem afscheid doen, hier in haar appartement? Speciaal voor jou, het is ook jouw afscheid.

Kaarten maken we zelf, dat is in dit geval niet handig om bij een drukker te laten maken. Geef mij een paar muziekstukken aan, die download ik en spelen we hier zachtjes af in haar slaapkamer. We geven haar lievelingsbloem mee in de kist en we kunnen even stil staan bij jouw herinneringen, sluiten gezamenlijk de kist en begeleiden haar naar haar laatste rustplaats, naar je vader. Alle tijd, alle rust! Wat vind je daarvan?

En zo geschiede...

Leef vanuit *liefde*

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen. Liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

‘Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar’, schreef Antoine de Saint-Exupéry in De kleine prins, één van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

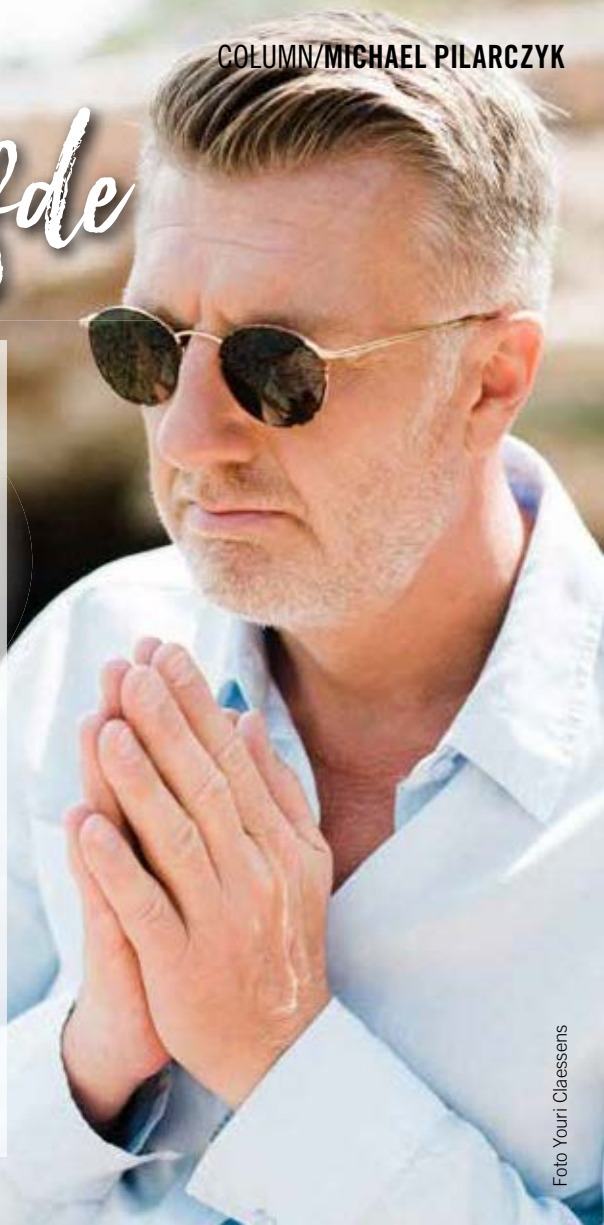


Foto Yuri Claessens

Pilates met veel persoonlijke aandacht

Lessen in kleine groepjes in een prettige, ontspannen sfeer

Huis van Pilates is een volledig ingerichte high end pilates studio.

In de matlessen wordt afwisselend gebruik gemaakt van zogenoemde props (foamroller, elastiekenband, zachte bal, pilates circle, pilates arc of kleine balletjes). Naast deze reguliere matlessen wordt er lesgegeven op de unieke pilates apparatuur zoals de reformer, trapeze table, wunda chair, ladder barrel en spine corrector.

Pilates is een bewegingsvorm die ontwikkeld is vanuit de rehabilitatie technieken van Joseph Pilates, bedoeld om het lichaam te versterken, te stretchen en in evenwicht te brengen.

Bij Pilates ligt de focus op perfecte uitvoering van een oefening. Met andere woorden: kwaliteit is belangrijker dan kwantiteit. Bij elke oefening worden meerdere spiergroepen tegelijk aangesproken. Het concept van Pilates is het versterken van het zogenaamde ‘powerhouse’ oftewel de kern van het lichaam; de diepe buikspieren, bilspieren en de spieren rond de wervelkolom. De fysieke inspanningen worden gedaan met een diep naar binnen gericht bewustzijn.

WAT BEREIK JE MET PILATES

Door pilates regelmatig te beoefenen verbeter je je stabiliteit, flexibiliteit, spierkracht, coördinatie en ademhaling.



In Huis van Pilates wordt in kleine groepjes lesgegeven waardoor veel persoonlijke aandacht is. Er worden ook prive en semi-prive lessen gegeven. We eindigen de les altijd met een fijne ontspanningsoefening en er is tijd voor vragen en napraten onder het genot van een kopje thee.



Huis van Pilates en Yoga

Zandvoortselaan 158 Heemstede | 06-10881112 | info@huisvanpilates.nl | www.huisvanpilates.nl

Zoek je iemand om mee te praten?

De donkere wintermaanden zijn weer aangebroken, een periode waarin veel mensen zich eenzaam voelen. Helemaal met deze corona-maatregelen. Ben jij op zoek naar een fijn gesprek? Dan is Ellen op zoek naar jou!

Ellen is een echt 'mensen-mens', met een open, warm en betrokken hart. Zij is op zoek naar jou, als je het leuk vindt om samen met haar te ervaren en verder te onderzoeken waar haar kracht ligt (denk bijvoorbeeld ook aan het ontvangen van een aandachtige, ontspannende massage).



Ellen Goossens
ellengoossens69@gmail.com

Patrick
nierpatiënt sinds zijn 17e

Hij houdt vol



Net als wij

**Help mee.
Doneer op
nierstichting.nl**

Verleid jouw *Valentijn!*

14 februari, Valentijnsdag. De dag waarop we de liefde vieren. Heb je misschien een spannende (online) date? Of ga je dineren met jouw grote liefde? Op deze dag wil jij er sowieso op je allermooist uitzien. Bruist geeft make-up ideeën voor Valentijnsdag om verliefd op te worden!



Bij Valentijnsdag denk je automatisch aan rode lippen, want rood is de kleur van liefde en passie. Rode lippen zijn sexy en stralen zelfverzekerdheid uit. Combineer jouw opvallende lippen met rode nagels om het effect nog meer te versterken. Wedden dat de date tegenover je naar je blijft staren?

Je kunt ook kiezen voor een natuurlijke basis met lange, verleidelijke wimpers. Dan hoeft je bijna niet meer te flirten, want je wimpers doen al het werk voor je. Een lichte smokey eye (de perfecte 'slaapkamerogen') is altijd verleidelijk voor op een date. Kleur zowel de oogleden als de waterlijn in met oogpotlood en dep een klein beetje bruine oogschaduw boven én onder de ogen. Krijg jij geen indrukwekkende wimpers met alleen mascara? Voeg dan enkele nepwimpers toe voor een dramatische oogopslag.

Heb je deze Valentijnsdag geen romantische (online) date in je agenda staan? Vier de liefde dan met een vriendin, want waar zouden we zijn zonder hen? Zoek je als verrassing nog een leuk cadeautje? Ga dan voor een mooie rode lippenstift, gecombineerd met dezelfde opvallende nagellak. Want die romantische date gaat er vast ooit van komen en dan zijn jullie mooi voorbereid!

Op www.nederlandbruist.nl vind je verschillende ondernemers die je kunnen helpen om indruk te maken op jouw Valentijn.

Nu ook in
Sportplaza
Heemstede!
MAX. 8 PERS
PER GROEP

"Leer in zes weken moeiteloos en efficiënt zwemmen. Extra gezond voor schouders, nek en rug!"

Zwemb cursussen voor volwassenen volgens de Shaw Methode

SCHRIJF JE NU IN VOOR

★ Vlinderslag ★ Borstcrawl Level 2 ★ Borstcrawl basis ★ Learn-to-Swim / Schoolslag

~ 085 877 15 05 ~ Haarlem, Amsterdam, Utrecht ~ WWW.SWIMINBALANCE.NL ~



**Doe méér voor
MOLENS**

molenfonds.nl



Huisreiniging

Onprettig gevoel in huis? Laat je huis energetisch reinigen.

Sommige huizen voelen onprettig aan of misschien heb je het gevoel dat er negatieve invloeden in jouw huis aanwezig zijn. Het kan zijn dat je vreemde geluiden hoort of andere onprettige dingen waarneemt. Gevoelige mensen, kinderen en dieren kan dit onrustig maken zonder te weten waar dit nu precies vandaan komt. Als medium kan ik jouw huis "lezen" en deze energetisch reinigen.

Bij een huisreiniging kom ik bij de bewoners thuis en zal ik als eerste een gesprek hebben met hen over wat zij ervaren in het huis. Daarna zal ik door het huis lopen en waar nodig de verschillende ruimtes reinigen met o.a. witte salie of andere middelen. Daarbij stem ik mij af op de energieën in het huis, waardoor ik informatie verkrijg. Aansluitend

vertel ik in een consult wat ik heb waargenomen in het huis en bij de bewoners. De dingen die op dat moment van belang zijn zullen daarbij naar voren komen, waarop ik hen kan adviseren.

Een huisreiniging zorgt ervoor dat de oude als negatief ervaren energieën opgeruimd worden en er weer positieve energie kan gaan stromen in het huis, waardoor de innerlijke rust van de bewoners hersteld kan worden.

ERVAAR ZELF WAT
EEN HUISREINIGING
VOOR JOU KAN DOEN
& NEEM VRIJBLIJVEND
CONTACT OP!

PUZZELPAGINA

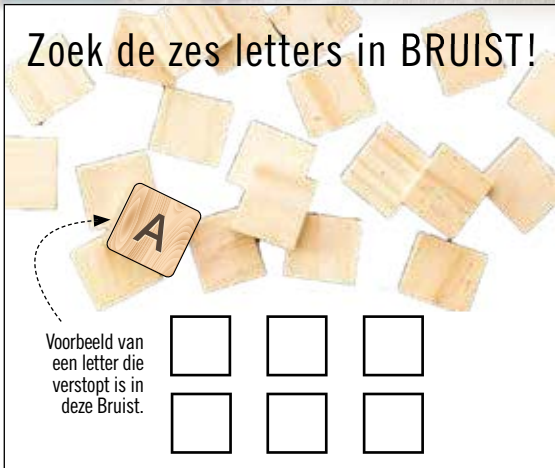


Geniet jij er ook zo van? Die huiselijke warmte, met de verwarming een standje hoger, de kachel aan of lekker onder een dekentje? Lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist. Los de puzzels op én maak kans op deze leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-8-8**.

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 valentijn. De oplossing van vorige maand was **anders**.

Maak kans op deze

rugzak

t.w.v.

€ 49,95



Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. En... hij is waterafstotend!

-ur+z+🔍-i

-b+🔦-lamp

k+😊a=t -er+j

h=g m=v d=p

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 maart de oplossing in op onze site: www.haarlembruist.nl

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.

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

perzik zacht
zeep aroma
wassen schuim
lichaam bloesem

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 maart de oplossing in op onze site: www.haarlembruist.nl

Fris

bij u thuis!



3-GANGEN
€ 35,-

MET ENKELE STAPPEN EENVOUDIG EN SNEL OP TAFEL!

U ontvangt van ons een tas vol met lekkere dingen. Met onze instructies staat dit menu in een handomdraai op tafel. Verander in een ware chef! U heeft circa 5 minuten werk per gang, dat is goed te doen toch? Moeten wij ergens rekening mee houden? Geef dit dan door in het opmerkingen veld!

**LET OP: BESTELLEN VOOR VANDAAG?
DAT KAN TOT UITERLIJK 14:00!**

FRIS
RESTAURANT

by Rick May

Twijderslaan 7 Haarlem
023-5310717
info@restaurantfris.nl
www.restaurantfris.nl

15/20 GAULT & MILLAU
LEKKER TOP 500
VERMELDING IN DE MICHELIN GIDS

JRE
JEUNES RESTAURATEURS