

HAARLEM HAARLEMMERMEER  
EO



OKTOBER 2022 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.HAARLEMBRUIST.NL](http://WWW.HAARLEMBRUIST.NL)

# BRUIST

*Martijn Koning:*  
'Het wordt theateraler  
en meer thematisch'

De herfst is  
*begonnen!*



## 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

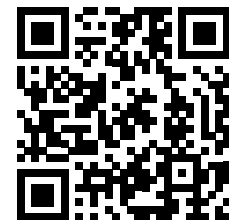
In Winkelcentrum PAX  
Bernadottestraat 169 Hoofddorp  
en  
Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem  
**023-5578090** | [info@hoorbegrip.nl](mailto:info@hoorbegrip.nl)

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



# Samen weer gezellig op de bank?

Maak een afspraak voor een gratis hoortest of second opinion





# *Impressie* *Santpoort*



**Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Haarlem Bruist  
terug te zien?**  
Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Haarlem





# Inhoud



## 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** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

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 officieel: de herfst is begonnen. Voor sommigen is dit de mooiste tijd van het jaar, maar er zijn ook heel wat mensen die last krijgen van een zogenaamde herfstdip. Ze zijn moe, hebben weinig energie en zouden het liefst de hele dag in bed blijven liggen. Gelukkig kun je daar zelf eenvoudig iets tegen doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

## Bruisende lezer,

Bij deze alvast één goede tip tegen je herfstdip: koop een kaartje voor de nieuwste show van stand-upcomedian Martijn Koning; een avondvullende show waarmee hij het publiek vermaakt, zoals je kunt lezen in het interview dat we met hem hadden.

Herfstdip of niet, op de redactie van Bruist blijven wij gewoon hard doorwerken om elke maand weer een mooi magazine voor onze lezers te maken. En datzelfde geldt voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij laten zich niet tegenhouden door een eventuele herfstdip, maar blijven er alles aan doen om hun klanten zo goed mogelijk van dienst te zijn. Blader snel verder voor hun inspirerende verhalen om te ontdekken hoe ze dat doen.

Veel leesplezier!  
**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.**

MAAK EEN WANDELING  
DOOR HET BOS



# Hoera, het is herfst

Gebreide truien om lekker in weg te kruipen, warme chocolademelk met een toefje room en kaarsjes voor de nodige sfeer. Het is officieel: de herfst is begonnen en dat moet gevierd worden met een wandeling door het bos, happy food en heel veel licht.

Zodra de blaadjes van de bomen vallen, laat het lichaam ons af en toe een beetje in de steek. Moeheid, weinig energie, somberheid en een grote behoefte om te slapen zijn de meest voorkomende symptomen van een herfst dip. Het recept om een herfst dip te voorkomen: ga leuke dingen doen. Laat je niet kisten door een kleine regenbui, maar snuif de buitenlucht op tijdens een wandeling door het bos.

**VITAMINE D** De zon zorgt ervoor dat wij vitamine D aanmaken. Een belangrijke vitamine die onder andere zorgt voor de opname van calcium in ons lichaam, een belangrijke rol speelt in het in stand houden van onze weerstand en die ook depressies tegengaat. Omdat de grootste en belangrijkste bron van vitamine D zonlicht is, wordt aangeraden om minimaal een half uur per dag in de buitenlucht te zijn.

**HAPPY FOOD** Dat eten van invloed is op je lichaam, is logisch maar voeding kan ook heel veel doen voor je humeur. Ben je vaak slechtgehumeurd zonder aanwijsbare oorzaak? Kijk dan eens naar je voeding en ontdek hoe je jezelf een goed humeur kan eten. Van pure chocolade word je bijvoorbeeld heel vrolijk en energiek en met vette vis verminder je depressies.

**DE KRACHT VAN LICHT** Kijk je op tegen de eindeloze donkere avonden? Ga dan op zoek naar licht. Maak in je lunchpauze een kleine wandeling, ga dicht bij het raam zitten en trek er op vrije dagen eens wat vaker op uit. Voor wie echt last heeft van een hardnekkige herfst dip, is er altijd nog lichttherapie. Bij deze therapie word je kort blootgesteld aan intensief licht. Het effect: je krijgt meer energie en voelt je opgewekter.

**Wil jij meer tips om een herfst dip tegen te gaan?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.





**WIJ ZOEKEN**

**FULLTIMERS!**

**JUNIOR VERKOPER**

Di t/m za

**MAGAZIJN BEHEER/  
INKOPER**

Di t/m za

**WERKPLAATS RECEPTIE**

Di t/m za

Kijk op [www.scooterspot.nl/vacatures](http://www.scooterspot.nl/vacatures) en solliciteer!

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





EEN  
EIGEN-  
WIJZE  
GAST  
THE VISITOR



MEIJS WONEN  
— TILBURG —

BRUIST  
Deals

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

## KELLOGG'S ALL-BRAN ONTBIJTGRANEN



Met de veranderende seizoenen is het belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Zo is je lichaam beter bestand tegen koudere temperaturen, minder zon en regen. De All-Bran ontbijtgranen van Kellogg's zijn een bron van vezels, vitamines van de B-groep, ijzer en koolhydraten zodat jij de dag goed begint. Een lekker, voedzaam en makkelijk ontbijt voor jong en oud!  
[www.kelloggs.nl](http://www.kelloggs.nl)



## LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



NU VOOR  
€ 89,-

Zwenkbare ledlampjes in rvs look met bewegingssensor en instelbare brandtijd van 20 seconden tot 4 minuten. Ideaal om bijvoorbeeld onder het bed te monteren zodat er licht is tijdens het toiletbezoek. Maar ook in de vertrekken waar de lichtschakelaar niet bij de hand is, zijn deze lampjes erg handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set van twee stuks, inclusief trafo en 180 cm aansluitsnoer.



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

## KENWOOD – TITANIUM CHEF BAKER

Duik jij deze herfst de keuken in voor een huisgemaakte carrotcake, pompoen quiche of een ander baksel? Dan is de Titanium Chef Baker van Kenwood je favoriete keukentool. Hiermee maak je in een handomdraai de lekkerste (hartige) taarten, cakes en meringues.

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



Scan  
de  
QR-code

# Prachtige herfst

Doe  
mee en  
win

## UNION – E-FLOW

Union laat met de gloednieuwe E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. Door de retro look is hij perfect voor de stijlbewuste fietser en met verschillende kleuren is er altijd een die bij je past. De E-Flow is voorzien van 7 versnellingen, een



Shimano motor en een stijlvolle voordrager. Opladen doe je gewoon met een stekertje of je haalt de accu eruit als je geen stalling hebt met elektriciteit. Alles wat jij nog hoeft te doen is: go with the E-Flow!  
[www.union.nl](http://www.union.nl)

## HALLMARK – HAND-ZEEP & HANDLOTION

Ga mee op geurreis met Hallmark! Samen met illustratrice en tekenares Marjolein Bastin brengt Hallmark de home fragrance collectie 'Moments by Marjolein Bastin' uit. De drie geurlijnen zijn geïnspireerd op reizen naar tropische eilanden, de Zwitserse Alpen en de Nederlandse kust. Kies jouw favoriete geur en verwen jezelf of een ander met de heerlijk geurende handzeep en de fijne, verzorgende handlotion. Vanaf half oktober exclusief verkrijgbaar via DA.

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



## LEZERSACTIE\* Cheerful Merlot

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. In samenwerking met The Good Roll Foundation & Made Blue doneren zij per verkochte fles 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan & hartstikke lekker. Daarom is The Good Wine, goed voor jou en voor een ander!

[www.thegoodwine.nl](http://www.thegoodwine.nl) TAG #ROOD



## 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)



**Luister jij?**  
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

*Word vrijwilliger!*

[deluisterlijn.nl/vrijwilliger](https://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



## De situatie in Oekraïne zorgt voor: Angst, onzekerheid, machteloosheid en oorlogsstress. "Het raakt mensen."

De oorlog in Oekraïne laat mensen niet onberoerd en brengt gevoelens van angst, paniek, onzekerheid en oorlogsstress met zich mee. Dat merken ook de vrijwilligers bij de Luisterlijn. Dag en nacht bieden zij mentale steun, troost of een luisterend oor aan iedereen die dat nodig heeft. "Er is behoefte om hierover te praten en gevoelens te delen."

De landelijke organisatie, die steun via telefoon, chat en e-mail biedt, merkt dat de situatie in Oekraïne – logischerwijs – veel met mensen doet. "Het is voor mensen een aanleiding om contact op te nemen met de Luisterlijn, vertelt directeur-bestuurder Leo Noordegraaf. Sinds begin deze maand kwam het onderwerp in al meer dan 1.200 gesprekken ter sprake. "Hoewel we geen significante stijging zien in het aantal oproepen, merken we wel dat een brede groep mensen zich tot ons wendt. Van mensen die zich zorgen maken over een mogelijke oorlog hier, of over familieleden daar, tot aan ouderen of volwassenen die korter of langer geleden zelf oorlog hebben meegemaakt."

verdriet."

### **Erover praten helpt**

De Luisterlijn benadrukt dat het in alle gevallen belangrijk is te blijven praten over je gevoelens. "Erover praten kan opluchten, gevoelens relativeren en richting geven aan het denken. De situatie in Oekraïne kunnen we helaas niet oplossen, maar we kunnen er wel even voor mensen zijn. Of dat nu overdag of 's nachts is. Bij de Luisterlijn-vrijwilligers kunnen mensen hun hart luchten. Zij luisteren zonder oordeel, geven je een steuntje in de rug."

### **'Probeer nieuws gedoseerd tot je te nemen'**

De Luisterlijn heeft nog wel een tip voor wie last heeft van gevoelens van onzekerheid, stress of angst. "Probeer het nieuws gedoseerd tot je te nemen. Is er echt belangrijk nieuws dat je moet weten, dan hoor je het vanzelf." En zijn er momenten waarop je behoefte hebt aan mentale steun, troost of een luisterend oor, dan zijn de vrijwilligers van de Luisterlijn er.

De Luisterlijn is 24/7 bereikbaar via 088 0767 000. Chatten of mailen is ook mogelijk via [deluisterlijn.nl](https://deluisterlijn.nl)



# 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)

Oktober is de traditionele woonmaand  
met volop **woonbeurzen**.

**Pompoenen** zijn eigenlijk bessen.

Bijna alle planten komen van oorsprong uit een  
**tropisch of subtropisch klimaat**.

Thee is goed voor de **bloedvaten**.  
Tijd om jouw woning **herfstproof** te maken!  
**Astronomisch** gezien begint de herfst  
als **dag en nacht** even lang duren.

Afgevallen bladeren zijn **heel nuttig**, want het  
bladeren **beschermen** de bodem tegen **uittroging**  
en kunnen ook de wortels en vaste planten  
beschermen tegen **bevriezing**.

Oktober wordt ook wel de  
**wijnmaand** genoemd. Het woord ‘Halloween’  
betekent ‘**Allerheiligenavond**’.



# BLIJLES



## VOOR & DOOR JONGEREN

Door middel van betaalbare bijlessen werken we samen aan zowel een sterkere basis voor alle vakken, als het vertrouwen in eigen kunnen.

Wij koppelen uw kind daarnaast aan iemand die dezelfde interesses en eigenschappen deelt, waardoor het contact tussen docent en leerling soepeler verloopt en de lesstof effectiever wordt overgebracht.

Voor meer informatie en tarieven kunt u terecht op onze website:

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



Heeft uw zoon of dochter moeite met een schoolvak of net iets meer consequente ondersteuning nodig? Bij BLIJLES staan we graag voor u klaar!

**Bollenstreek - Amsterdam - Leiden - Haarlemmermeer**

ADRES:  
Grachtweg 73A  
2161 HM Lisse

TELEFOON:  
+31 6 18976102  
(ma - vr, 09 - 17)

E-MAIL EN WEBSITE:  
info@blijlesbollenstreek.com  
www.blijlesbollenstreek.com

BLIJ  
LES

# Allerzielen, wat is dat eigenlijk?



Op 2 november is het traditiegetrouw de dag van Allerzielen, een westerse Rooms-Katholieke traditie. Inmiddels is het niet alleen een katholieke traditie, maar worden op 2 november op meerdere plaatsen bijeenkomsten georganiseerd om stil te staan bij de overledenen.

Ankh organiseert ook een avond waarop we even stilstaan bij het gemis en verdriet van onze dierbaren en een kaarsje aansteken. Wij vinden het belangrijk niet alleen rondom het afscheid contact met de familie en nabestaanden te hebben.

Wij blijven geïnteresseerd in hoe het met je gaat, heb je vragen? Loop je ergens tegen aan? Wellicht hebben we niet direct een antwoord, maar kunnen we je een juiste richting op sturen.

Een avond met een lach en een traan. Want lachen mag zeker! Er zijn zoveel mooie herinneringen die je dan ook zeker mag benoemen. En tranen mogen vloeien, want het gemis wordt er vaak niet makkelijker op.



**Als je interesse hebt, bel dan even met een van ons. Je bent zeker welkom, maar er zijn helaas een beperkt aantal plekken.**

*...omdat ieder mens anders is,* Ankh Uitvaartzorg



# 'Ideaal voor in de trapkast!'



Het draaibaar kastsysteem van Van der Ven biedt ongekennde 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**

# Mindful Zelfcompassietraining

**Heb jij ook last van  
een innerlijke criticus?**

**Ben je makkelijker vriendelijk voor anderen  
dan voor jezelf?**

*Daar kan zelfcompassie beginnen.*

Zorg voor anderen breng je meer in balans met een fijne zelfzorg, zelfkritiek verzacht – Je leeft met meer zelfliefde, warmte – en acceptatie.

**Wil je ook liever een innerlijke helper?**

**Nieuwe data Mindful Zelfcompassietraining  
vanaf 9 oktober**

3x een hele zondag, 1x een hele zaterdag  
9 oktober, 29 oktober, 27 november

Inclusief heerlijke lunch, werkboek, vrijblijvende kennismaking

Locatie: Haarlem centrum

Maak een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek, dan onderzoeken we wat de Mindful Zelfcompassie cursus voor jou kan betekenen.

06-12912252

**Ik spreek je graag!**



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

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



de kracht van  
**COMPASSIE**



# Vertel jij je eigen verhaal?

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

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 zelfstandig theatermaker, een creatieve duizendpoot die bruijst van ideeën en kennis over hoe je dat kunt

doen. Moet je verhaal gelezen worden, gehoord worden (podcasts etc) of juist gezien (video, theater)? Zij helpt je de beste weg te vinden.

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)



Scan de QR-codes

*Geraldine Pontenagel*

Vermeerlaan 13N, Hilversum  
035-5316379 / 06-54373416

# DAGJE UIT MUSEUMNACHT KIDS



Op zaterdag 15 oktober is het tijd voor een nieuwe editie van Museumnacht Kids in Utrecht. Zijn jullie er klaar voor om in het donker de Utrechtse musea en culturele instellingen te ontdekken? Museumnacht Kids is een evenement speciaal voor alle gezinnen met kids tussen de vier en twaalf jaar. Beleef lokale musea en culturele instellingen na sluitingstijd door middel van een extra leuk programma. Er is genoeg te doen: spannende speurtochten, coole workshops, leerzame rondleidingen en nog veel meer. Dit alles met als doel om kinderen op jonge leeftijd en op een speelse manier in aanraking te laten komen met de kunst en cultuur van een stad. **Kijk voor meer info op [www.museumnachtkids.nl](http://www.museumnachtkids.nl).**

# FILMPJE KIJKEN BOILING POINT

BINNEN/BUITEN

Op misschien wel de drukste avond van het jaar probeert de charismatische en veeleisende chef-kok Andy Jones (Stephen Graham) in zijn populaire Londense restaurant de balans te vinden tussen zijn professionele en persoonlijke problemen. Een verrassingsbezoek van de Voedsel- en Warenautoriteit zet het personeel op scherp, terwijl het overboekte restaurant zich al begint te vullen met gasten. Andy probeert streng doch rechtvaardig zijn personeel door de chaotische avond te loodsen. Gefilmd in één lange, ononderbroken take. **BOILING POINT is vanaf 6 oktober te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN TOEN DE WERELD BRAK



Gretel woont al tientallen jaren in Londen. Ze leidt een ogenschijnlijk comfortabel leven, ondanks haar donkere verleden. Ze spreekt niet over haar ontsnapping uit Duitsland meer dan zeventig jaar geleden, noch over de naoorlogse jaren in Frankrijk met haar moeder. En bovenal spreekt ze niet over haar vader, commandant van het meest beruchte concentratiekamp van de nazi's, of over het gruwelijke lot dat haar broertje Bruno onderging. Dan komt er een gezin wonen in het appartement onder haar. Gretel sluit vriendschap met de negenjarige Henry, hoewel hij herinneringen bij haar oproept die ze juist probeert te vergeten. **TOEN DE WERELD BRAK van John Boyne is vanaf 4 oktober verkrijgbaar.**



# Beauty trends *herfst 2022*

De grote beautytrends van herfst 2022.

## ***Gebleekte wenkbrauwen***

Eén van de opvallendste beautytrends van het seizoen is de gebleekte wenkbrauw. Modellen als Bella en Gigi Hadid kwamen tevoorschijn in de meest opvallende outfits, inclusief bijna onzichtbare wenkbrauwen.

## ***Smudgy ooglooks***

Het zal niemand ontgaan zijn dat dit modeseizoen één bepaalde ooglook veelvuldig terugkwam - een die zo simpel is dat een kind het kan. Meet: de zwarte smudgy ooglook. Zwarte eyeliner gecombineerd met een oogschaduw die in één veeg lijkt te zijn aangebracht op de oogleden.

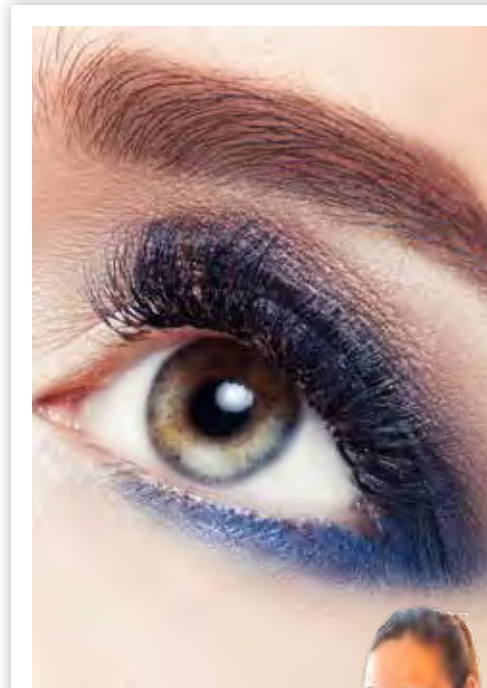
## ***Glossy hair look***

De haarlooks van dit seizoen bestonden vooral uit easy going kapsels, waaronder de glossy coupe. Een nieuwe kijk op de wetlook, die je haren laat glanzen, zonder ze een harde textuur te geven. Perfect als je even niet weet wat je met je haar aan moet maar wel een trendy look wil.

## ***Blauwe oogschaduw***

Hoewel de jaren 90 nog steeds hoogtij vieren in de mode, zijn ook de sixties en de eighties terug in de beautywereld. En niet alleen in mode is de trend zichtbaar, talloze beautylooks bevatten misschien wel de opvallendste make-up van de jaren 60 en 80: blauwe oogschaduw.

**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.



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



**JOSÉ KOSTER**  
verheldering & inzicht

## Wat is goed voor mij?

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 meekijk? Welkom!

**Voelen wat goed is voor mij, is** niet mijn eerste natuur. Ik heb dit moeten leren, met vallen en opstaan, en nog steeds komt het nog wel eens voor dat ik al 'Ja' heb gezegd voordat ik goed heb doorvoeld of 'Ja' zeggen ook op dat moment past.

Wanneer ik voel wat goed is voor mij, en ik daar gehoor aan geef, betekent dit dat ik soms iemand teleurstel of zelfs een grens moet stellen. Dat leren vond ik nog het allermoeilijkste. Het liefst zei ik altijd 'Ja' en nam ik veel op mij dat niet van mij was.

Ik moest hard vallen voordat ik kon zien dat ik over mijn grenzen ging, en liet gaan, en dat dat voor niemand goed was. Ik leerde dat 'nee' zeggen soms juist veel helpender is dan iets overnemen. Wanneer ik in contact ben met dat wat goed is

voor mij en daar vervolgens gehoor aan geef ben ik in verbinding met mijzelf en daardoor krachtiger en vitaler, en bovendien betrouwbaarder voor de mensen om mij heen. Mensen weten veel beter waar ze aan toe zijn én voelen dat een 'Ja' ook een echt 'Ja' is omdat ze weten dat ik ook 'nee' zal zeggen wanneer het niet past.

Voor heel veel mensen is dit een herkenbaar patroon. Het heeft mij enorm geholpen om bijvoorbeeld in een familieopstelling te kijken naar hoe dit patroon is ontstaan en hoe ik dit kon doorbreken.

Loop jij ook vast in een patroon en lukt het je maar niet om dit te doorbreken? Welkom in mijn praktijk! Ik kijk graag met je mee.



06-41014000 | [contact@josekoster.nl](mailto:contact@josekoster.nl) | [www.josekoster.nl](http://www.josekoster.nl)





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

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

# Ben jij een theaterliefhebber?

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

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

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

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

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

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

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



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





**Martijn Koning:**

## ‘Nederland is een sneaky land geworden’

Martijn Koning is een van Nederlands bekendste en populairste stand-upcomedians.

Sinds september staat hij met zijn gloednieuwe show Appeltjes Schillen op de planken. Koning heeft zin om het publiek weer te vermaken. “Deze show heeft een nieuw format, iets theateraler.”

In Appeltjes Schillen snijdt de cabaretier actuele maatschappelijke thema’s aan en ook over ons eigen kikkerlandje heeft hij het nodige op te merken. “Nederland is een sneaky land geworden. Nu ook weer met die boeren en hun veeteelt. Ik heb echt met ze te doen.” Maar de boeren zijn niet het enige onderwerp van gesprek tijdens zijn avondvullende show. “Ik ga het over de coronapandemie en alle ellende eromheen hebben. Maar ook dieren komen aan bod: van apen tot de wesp en de teek. Dat zijn dieren die het ons erg ‘lastig’ maken. Daarom ga ik ze eens extra aandacht geven. Dat vind ik leuk.”

**THEATRALER** Appeltjes Schillen krijgt een ander *format* dan de bezoeker van Koning gewend is. “De

vorige shows die ik opvoerde waren puur improviseren. Nu ligt de focus meer op het verhaal an sich. Er is een intro, een eerste deel en een tweede stuk met een echte afsluiter. Dat geeft mij meer houvast. Het wordt theateraler en meer thematisch.”

**DOORONTWIKKELD** En hoewel de showopzet een wending krijgt, blijft de kenmerkende stijl van Koning intact. “Ik ben doorontwikkeld en in bepaalde dingen beter geworden. Dat gaat de kijker zeker merken. Bij de try-outs ga ik gelijk from scratch. Ik weet wat ik kan en doe.”, sluit Koning zelfverzekerd af.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

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

# PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt  
jouw advertentie  
*tot bloei*



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

30

## SLAAP JE GEZOND!

Gezond oud worden – dat willen we allemaal wel! Om dit fijne doel te bereiken is een goed én gezond slaappatroon ontzettend belangrijk. Een gezond slaappatroon zorgt voor een beter humeur, versterkt je immuunsysteem en geeft meer energie.

Onze slaapkwaliteit is echter sterk aan verandering onderhevig naarmate we ouder worden. Dat heeft onder andere te maken met onze hormonen. Vrouwen krijgen last van opvliegers, nachtelijk transpireren en toenemende gevoeligheid voor omgevingsfactoren. Ook krijgen vrouwen na de overgang vaker last van slaapkrachten. Ook de mannen komen naarmate ze ouders worden, moeilijker in slaap. Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat de aanmaak van melatonine daalt. Dit hormoon reguleert ons dag- en nachtritme. Naarmate we ouder worden verkalkt de pijnappelklier, het deel van de hersenen dat melatonine aanmaakt.

Slecht slapen heeft een grote impact op de gezondheid. Van langdurige klachten zoals diabetes tot hart- en vaatziekten. Neem daarom je omgevingsfactoren en levensstijl onder de loep, als je jouw slaapkwaliteit wilt verbeteren. Zorg voor een frisse slaapkamer, verminder stress, mediteer en vermijd alcohol/cafeïne voor het slapen gaan.

Liefs, Fajah



BLOG/FAJAHLOURENS

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

31



Het leven is in  
*de herfst* pas goed,  
als je elkaar  
*de das* omdoet



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



## Ontstoren

Dagelijks worden we blootgesteld aan factoren die een versturende invloed kunnen hebben op ons lichaam en onze psyche. In mijn praktijk voor **Holistische Gezondheidstherapie** behandel ik cliënten voor het aanpakken van lichamelijke en psychische ongemakken.

Met de methode Quantum-Touch Allergy worden reacties op verstoringen, zoals hooikoorts, allergieën, hoofdpijn of buikklasten, gereset. Dit gebeurt met behulp van ademhaling, bewustzijnstechnieken en massage. Één resetbehandeling kan al verlichting geven! Voel je welkom!



Natuurlijk Heelzijn

---

Valckenhoeflaan 31,  
Santpoort-Noord

---

06-10777737  
[info@natuurlijkheelzijn.nl](mailto:info@natuurlijkheelzijn.nl)  
[www.natuurlijkheelzijn.nl](http://www.natuurlijkheelzijn.nl)

---





**JONGE  
HELDEN**  
NIERSTICHTING

**Geef voor een toekomst  
waarin we nierziekten  
kunnen genezen.**

nierstichting.nl





**NIERSTICHTING**  
Je nieren zijn je leven.



€ 7,- KORTING P.P.



## ATTRACTIEPARK TOVERLAND

### ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleven jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Dompel je onder in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



## 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 Carnival 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.



€ 4,50 KORTING P.P.



## 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 in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



## MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

### VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek in Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit aan kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.





# Pompoenquiche met gorgonzola

Deze pompoenquiche met gorgonzola is echt te gek! En helemaal niet ingewikkeld om te maken. Neem pompoen, gorgonzola en spinazie en gooi ze allemaal samen in een quiche. Perfect om het begin van de herfst mee te vieren.

6 PERSONEN - 90 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

225 gram ongezouten boter  
180 gram bloem  
2 eetlepels water  
800 gram pompoen,  
in grote stukken gesneden  
2 eetlepels olijfolie  
1 grote ui, gesnipperd  
2 theelepels suiker  
450 gram spinazie  
4 eieren  
200 gram gorgonzola  
65 gram walnoten  
snufje nootmuskaat  
peper en zout

## BEREIDING

Voor de quichebodem: verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de boter in blokjes en meng deze met bloem en water tot de ingrediënten aan elkaar plakken en een stevig deeg vormen. Rol dit uit en bekleed de quichevorm hiermee. Bak 10-15 minuten en haal het hierna uit de oven.

Kook de gehakte pompoen in een grote hoeveelheid water tot de stukken zacht en gaar zijn. Zeef de pompoenstukken hierna en pureer ze met een vork.

Verhit olijfolie in een koekenpan koekenpan en bak hierin de ui. Zodra deze goudbruin begint te worden, voeg je de suiker toe en karameliseer je de ui in ongeveer 5-10 minuten. Bak in een andere koekenpan de spinazie met olijfolie tot ze voor de helft inkoken. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

Meng de eieren met de gorgonzola. Voeg de walnoten, pompoenpuree, uien en spinazie toe. Breng op smaak met peper, zout en een snufje nootmuskaat.

Giet het mengsel op de korst en bak ongeveer 40 minuten, of tot de quiche gaar is.

# PUZZELPAGINA

De herfst is in volle gang. Tijd om te genieten van die kleine, maar oh zo fijne dingen van dit seizoen. Het wordt steeds vroeger donker. Dit is juist het moment om lekker veel sfeer aan te brengen in huis. Maak je huis gezellig met kaarsjes, lichtjes, een warme plaid op de bank en los de puzzels op, waarbij je kans maakt op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-7-4**.

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 'herfst'. De oplossing van vorige maand was **werken**.

Maak kans op

## Good4fun giftcard t.w.v. € 25,-

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. [www.good4fun.nl](http://www.good4fun.nl)



- 🐎-it+👁️i=f    🍷y=e
- 🚗b=c+e    🚗t=b+n
- v+💡    🍷y=e
- 🐎-it+💰g=w+i+🐎-it
- 🔔+e+🍷y=v+🐟-v

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

Maak kans op flinke korting voor een:

## Manilla hoekbank

Op voorraad in ál onze Megastores, ook bij u in de buurt!

vanaf **899,-**

**SEATS AND SOFAS**  
A GREAT TAKE AWAY

Meer Seats and Sofas? Bezoek de website

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

- |           |           |
|-----------|-----------|
| meubels   | fauteuils |
| banken    | kwaliteit |
| hoekbank  | zitten    |
| slaapbank | deal      |

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





Recharge yourself



[www.vanmossel.nl/mg](http://www.vanmossel.nl/mg)

# MG5 Electric

100% elektrisch, 100% ruim

**Van Mossel**