

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



JULI 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST



We hebben zin
in de

Vakantie!

Like & Share
en maak kans
op mooie prijzen

Alles om je mooi te voelen

Mooie lippen

Ben je niet blij met de vorm van je lippen, of heb je last van rokerslijntjes? Daar is wat aan te doen met speciale lipfillers. In één behandeling krijgt je mond de perfecte vorm, verminderen de lijntjes rond je lippen en herstel je het volume en de jeugdigheid. Het resultaat: zachte, gezonde en goed gehydrateerde lippen.



Langdurig effect

Het effect blijft 9-12 maanden zichtbaar. Als je wilt, kun je de behandeling herhalen. Er zit verdoving in de vloeistof, dus je merkt er vrijwel niets van. Als je dat prettig vindt, wordt van te voren een pijnstillende gel aangebracht op de mond.



Ervaren cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies

9,6

Dokter André wordt
gemiddeld door de klanten
beoordeeld met een 9,6

bron: www.kliniekervaringen.nl



BEHANDELINGEN

Bij Dokter André kun je terecht voor de volgende behandelingen:

- Fillers
- Botox
- Draadjeslift
- Ultherapie
- Lippen

WIL JE WETEN OF EEN BEHANDELING MET LIPFILLERS IETS VOOR JOU IS?

Maak dan een afspraak voor een eerlijk en vrijblijvend advies.



DOKTERANDRÉ

André Boom | Veluwezoom 5 Almere | 06-47873788 | www.dokterandrebeautyworld.nl



6



10



22

Inhoud



8



18



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaik van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN & EINDREDACTIE

Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BZ Nederland Bruist

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT ALKMAAR BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op Facebook.com/alkmaarbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

TOPVERKOPER? Nederland Bruist zoekt enthousiaste topverkopers. **Meer weten?**

Neem contact op via **076-7115340**. Of stuur een e-mail naar lea@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merksnaam Alkmaar Bruist is een merksnaam 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 brengt magazines uit in: De Achterhoek, Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Kapellen, De Langstraat, Land van Cuijk, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Juli, voor velen de maand van ontspanning. Na een jaar hard werken, worden de koffers ingepakt voor een welverdiende vakantie. En terecht! De boog kan immers niet altijd gespannen zijn. Want wist je dat stress een grote bedreiging is voor je gezondheid? Juist daarom is het zo belangrijk om af en toe helemaal niets te doen of te moeten...

Bruisende **lezer,**

Ook bij Bruist is weer een jaar keihard gewerkt en gaan we, uiteraard bij toerbeurt, een of meerdere weekjes richting de zon. Want ook tijdens de zomer werken wij gewoon door om voor jullie leuke, bruisende magazines samen te stellen. Waar jij dan weer optimaal van kunt genieten, misschien wel op je vakantieadres. Want deze maand komt ook onze nieuwste editie **Ibiza Bruist** uit!

Heb jij nog geen vakantie in het vooruitzicht? Neem dan vooral even rustig de tijd om deze editie van Bruist door te bladeren. In dit magazine lees je namelijk meer over waarom het zo belangrijk is om op tijd je rust te pakken en af en toe een 'slipperdagje' in te plannen.

Tallose ondernemers uit de regio staan ook deze zomer gewoon voor je klaar. Zo vertellen onder andere de eigenaren van Astrid's Haarstudio en De HypotheekAcademie je meer over hoe zij dit doen.

Veel lees- & wellicht vakantieplezier.

René Moes

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

Kom je 's ochtends moeilijk uit bed, leef je van weekend naar weekend? En kun je je het moment waarop je honderd procent ontspannen was niet meer herinneren? Dan is het hoog tijd voor een welverdiende vakantie. Even helemaal niets doen en moeten.

Ook zo toe aan

Het is niet gek dat je na een jaar hard werken even helemaal op bent. Het is wel belangrijk om daar iets aan te doen. Neem op tijd rust en zorg goed voor jezelf. Zowel privé als op je werk is het belangrijk om je grenzen aan te geven. Het is niet erg om af en toe te zeggen dat je iets niet aankunt. We blijven per slot van rekening ook maar mensen. Je zult zien dat je na een paar dagen rust al een ander mens bent, mits je dat ontspannen gevoel natuurlijk toelaat. Ga dingen doen waar je normaal geen tijd voor hebt, trek erop uit, boek die reis waar je al jaren van droomt, maar veel belangrijker: besteed je vrije dagen op je eigen manier.

HEB JE VAAK LAST VAN

HOOFDPIJN, een vastzittende nek of maag- en darmklachten en ben je chagrijnig en emotioneel uitgeput? Dan is het hoog tijd om even pas op de plaats te maken. Als de situatie op je werk onhoudbaar is, kan een vakantie nieuwe

inzichten brengen. Niets moet, alles mag. Pas als jij van een stresskip verandert in iemand die zich kiplekker voelt, kunnen problemen worden opgelost. Zo zal een gesprek met je leidinggevende na een paar dagen vrij waarschijnlijk een stuk soepeler verlopen en weet jij ook je emoties beter in bedwang te houden.

Iedereen krijgt vroeg of laat met stress te maken. De een kan er goed mee omgaan, bij de ander kan het leiden tot uitslag, disfunctioneren of zelfs psychische klachten. Stress kan allerlei oorzaken hebben. Een nieuwe baan waarin je moet bewijzen wat je waard bent, is een goed voorbeeld. Maar ook massaontslagen, de druk van opeenvolgende deadlines, een onduidelijke hiërarchie binnen een bedrijf en een toenemende werkdruk kunnen ertoe leiden dat mensen door de bomen het bos niet meer zien. Waar de stress ook door veroorzaakt wordt, de gevolgen zijn (bijna) altijd duidelijk zichtbaar.



Vakantie?



IK GA OP VAKANTIE
EN NEEM **NIET MEE...**
MAAK DAT LIJSTJE EENS!

HOE DOE JE DAT NU EIGENLIJK, ONTSTRESSEN?

Iedereen doet dit op zijn of haar eigen manier. De een komt bijvoorbeeld helemaal tot rust van een weekje in de zon op het strand, de ander gaat drie keer per week sporten en ligt 's avonds het liefst met een goed boek op de bank, weer een ander is na een dagje badderen in een wellnesscentrum weer helemaal de oude. Kortom: de manier waarop we ontstressen is zeer persoonlijk. Feit blijft wel dat rust iedereen goed doet. Hoe je die rust invult, is aan jou.



OP NAAR DE ZOMER!



ijssalon
De MIENT.nl



Maak kennis met onze *extra's*

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel je je ziek, dan ga je daar naartoe. Maar er zijn ook huisartsen, die naast de reguliere huisartsenzorg, nog iets extra's bieden. Zo ook huisartsen-Plus-praktijk van Loenen in Zaandam.

Wat houdt dat extra's in?

"Wij bieden een aantal extra behandelingen, zoals bovenooglidcorrecties en sterilisatie bij mannen. Het grote voordeel hiervan voor de patiënten is dat ze niet meer naar het ziekenhuis hoeven voor deze ingrepen en dus ook niet meer te maken hebben met de lange wachtlijsten die vaak gelden. Bovendien zijn de kosten bij ons een stuk lager. Als huisarts vind ik dit tegelijkertijd een mooie afwisseling met de rest van mijn werk, dus het is echt een win-winsituatie."

Goed opgeleid

"In onze praktijk vinden we het heel belangrijk om met de tijd mee te gaan en waar mogelijk te innoveren. Vandaar ook deels deze uitbreiding in behandel-mogelijkheden. Iets waar we uiteraard goed voor opgeleid zijn - ook onze assistentes - voor we die 'extra's' zijn gaan bieden. Ik durf wel te stellen dat wij deze net zo goed uitvoeren als een plastisch chirurg,

dus ook dat is geen reden om toch voor het ziekenhuis te kiezen."

BIJ DE HUISARTS IS HET VERTROUWD



Laat je informeren

"Steeds meer huisartsen kiezen er heel bewust voor om naast de reguliere huisartsenzorg zelf kleine operaties uit te gaan voeren, daar zou alleen nog wel wat extra bekendheid aan gegeven mogen worden. Ook aan het feit dat, mocht jouw eigen huisarts deze extra mogelijkheden (nog) niet bieden, je bij een andere huisartsenpraktijk terecht kunt, ook al sta je daar niet als patiënt ingeschreven. Laat je dus goed informeren, want het scheelt allicht flink in de kosten."

**Benieuwd wat voor 'extra's' wij nog meer bieden?
Neem dan een kijkje op www.huisartsvanloenen.nl**





CIN CIN

Deze zomer maak je met de nieuwe limited edition pre-mix van ZADI Drinks de lekkerste cocktails. Mandarijn is de basis van DODO met het frisse van citroen, een infusie van gember, basilicum en een vleugje chilipeper. Kortom: deze cocktail is fris fruitig, een tikkeltje ondeugend, maar vlijmscherp. **ZADI Drinks, DODO, € 9,95**



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op Aruba Aloe Vitamin E & Special Care lotion.

Voor de perfecte dagelijkse behandeling van het lichaam of het gezicht. Intens hydraterend en met een extra infusie van vitamine E om de huid zacht en soepel te houden.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 juli naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Summer

win

DE PERFECTE ZOMERAVOND

Wat is er gezelliger dan samen tafelen met familie, vrienden of de buurtjes? Ben je op zoek naar het perfecte servies dat zich goed leent voor grote porties? Villeroy & Boch helpt graag met slimme collecties als BBQ Passion, Pasta Passion en Pizza Passion collecties.

Villeroy & Boch, vanaf € 9,90,
www.villeroy-boch.nl/shop

HAMBURG HEEFT HET...

Door Lonely Planet is Hamburg benoemd tot vierde beste stad om in 2018 te bezoeken. De stad die constant in beweging is, heeft het allemaal!

Ga jij er deze zomer naartoe?

Hamburg Tourismus,
www.hamburg-travel.com



er in the city

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

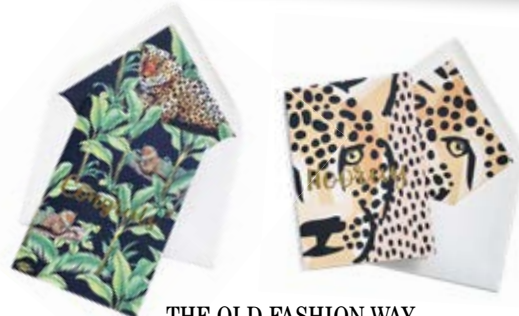
**Maak kans op een
Princess Traveller
San Francisco koffer
t.w.v. € 109,99**

Uniek! Een koffer met
geïntegreerde weegschaal.
Nooit meer teveel kilo's
en onverwachte kosten bij
het inchecken!

**PRINCESS
TRAVELLER**

www.princesstraveller.com

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 juli' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

**THE OLD FASHION WAY**

In deze digitale wereld wil Creative Lab Amsterdam mensen verleiden om weer de pen te pakken. Schrijf een lieve groet vanaf jouw favoriete terras, posten maar en zeker weten dat je een glimlach op het gezicht van de ontvanger tovert.

Creative Lab Amsterdam, Postable Papergoods vanaf € 3,50,
www.creativelabamsterdam.com

Vakantiegevoel

Op het werk
met een toiletrol onder
je arm lopen.



Volg ons op social media @NederlandBruist

Thuis en op je werk creatief, vitaal en energiek in balans?

Een work-out van drie dagen waarbij hart, hoofd, lijf en ziel worden gevoed. Na afloop van deze driedaagse work-out breng je je eigen creativiteit, vitaliteit, energie mee naar je thuis en je werk, zodat je weer stroomt en in balans bent.

Houd jij zaken vast waarvan je allang weet dat je ze los moet laten om vooruit te komen?

In deze work-out leer je technieken om op positieve, doeltreffende en effectieve wijze met jezelf te communiceren, zodat je met liefde naar jezelf gaat kijken en loslaat wat niet langer van nut is. Je leert om meer uit je hoofd te raken, te handelen in het hier en nu, te kijken en te benoemen wat je los wilt laten om verder te gaan. We werken in een groep van maximaal 10 personen voor maximale aandacht. We gaan wandelen in de natuur, stappen zetten om jouw flow te hervinden.

In de natuur is geen oordeel

Alles is onderdeel van een groter geheel. Zo ook wij. Zijn in de natuur levert als vanzelf een natuurlijke sensatie op waardoor er ruimte ontstaat om creativiteit, vitaliteit en energie in ons hele lijf, binnen- en buitenkant te voelen en ernaar te handelen.

Groet en fijne dag

Bianca Heynis

YOIN

Omdat jij er toe doet!

06-13238429

info@yoin.eu | www.yoin.eu

Bel mij voor
een **gratis**
kennismakings-
gesprek



Hypnotherapie

Hypnotherapie is het inzetten van hypnose als middel tegen psychische en lichamelijke klachten.

Teveel eten uit frustratie, als troost of wanneer jij je verdrietig voelt. Daar is op zich natuurlijk niets mis mee, tenzij je last hebt van overgewicht, met gezondheidsproblemen kampt en/of jij graag wilt afvallen. Op het eerste gezicht lijken deze eetbuien onschuldig, maar in dat geval kan het zowel lichamelijk als geestelijk voor veel problemen gaan zorgen.

Bij verslavingen, en ook bij deze vorm van eetbuien, kan hypnotherapie helpen. Natuurlijk kun je overgewicht oplossen met een periode van lijnen, maar de meesten vervallen helaas dan toch weer in eetbuien. Zelfs diegenen die een maagbandje overwegen of op de wachtlijst staan voor deze ingreep, kunnen geholpen worden met hypnotherapie. Een virtuele maagband behoort tot de mogelijkheden.

Afvallen door een combinatie van gezonder eten, meer bewegen en hypnotherapie, zorgt ervoor dat je je stukken beter voelt! Gelukkig vergoeden de zorgverzekeraars een deel van de hypnotherapie kosten, wanneer je aanvullend verzekerd bent voor alternatieve therapie.

Wil je ook meer informatie? Stuur mij een e-mail of bel me op onderstaand telefoonnummer. Tijdens de intake doen we een inleidende ontspanningsoefening en ontdek jij of je gevoelig bent voor hypnotherapie.



EMDR | Gesprekken | Hypnotherapie

Stationsplein 49E, Heerhugowaard | **06-55334494** | www.psynt.nl

Nieuw bij Astrid's Haarstudio!

Na jarenlang onderzoek bij L'Oréal is er een natuurlijke producten lijn bedacht. Met **SOURCE ESSENTIELLE** keren we terug naar de bron van eenvoudige en natuurlijke schoonheid.

NATUURLIJKE FORMULES:

Dat wil zeggen; al onze formules zijn 100% vegan, en er is GEEN sprake van producten of bijproducten van dierlijke oorsprong. De formules bestaan voor 100% uit natuurlijke ingrediënten van ethisch verantwoorde oorsprong en zijn vrij van parabenen, sulfaten, siliconen en synthetische geur- en kleurstoffen!



De **shampoo** kunt u weer **navullen** in Astrid's Haarstudio voor **€13,50**



L'ORÉAL
PROFESSIONNEL

Groeneweg 70 Alkmaar | 06-16042121
astrid-bakker1971@live.nl | www.astridshaarstudio.nl

Astrid's
HAARSTUDIO

Adembenemend mooi



Zie jij je al zitten, met een wijntje in de hand, in de uitbundig stralende zon op een van deze hagelwitte balkons, genietend van het fantastische uitzicht op de helderblauwe baai van Cala Llonga? Als dat geen vakantie is!



Bij Apartamentos Catharina Maria beleef je het echte vakantiegevoel. Onze luxe studio's en appartementen met hun grote balkons zijn in 2018 compleet vernieuwd en royaal ingericht. Wij bieden onze gasten nu eenmaal nét dat beetje meer. Koppels, gezinnen, senioren, vrienden, sportievelingen: allemaal hebben ze de tijd van hun leven. Kom het ook ervaren op het weergalozes Ibiza en besef hoe mooi het leven kan zijn. Boek nu!

www.apartamentos-catharinamaria.eu

La calle Kilimanjaro 41 ♥ CP 07849 de Cala Llonga ♥ Ibiza
+34 (0)6 798 209 35 ♥ info@apartamentos-catharinamaria.eu



Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.

Neem daarom regelmatig **een slipperdag!**

Mensen die veel stress hebben, zijn perfectionistisch en werken enorm hard. Ze gaan wel vaak te ver door, waardoor ze soms **over hun eigen grens** heen gaan.

Het is zomer, **de zon schijnt**: negeer je hoofd en volg je hart.

Op nummer één van de top drie om stress te verminderen staat **muziek luisteren**. TV kijken en een warm bad of warme douche nemen staan op twee en drie.

Vakantie is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen op **een zee van vrije tijd**.

Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties.

Dus neem je leven **minder serieus** en **speel meer!**

Mensen werken op **zonne-energie**: tijdens de zomervakantie opladen om het hele jaar te kunnen stralen.

Ik ga op vakantie **en ik neem mee...** jou!

TAQATHEATER ^{DE}VEST

KIJK VOOR ALLE INFO, FOTO'S EN TRAILERS OP
WWW.TAQATHEATERDEVEST.NL



JULI 2018

- **1 JULI 13.00 EN 16.00 UUR**
GRAPÈLLI DANCE STUDIO'S - REVOLUTION
- **10 JULI ***
LINDEGRACHT CONCERT - CARILLON GROTE KERK ALKMAAR
- **T/M 22 JULI ***
GRAFIEKMANIFESTATIE 'GAA DRUKT DOOR 2018' - GROTE KERK ALKMAAR
- **T/M 31 JULI ***
KLIM NAAR DE HEMEL - GROTE KERK ALKMAAR
- **T/M ZONDAG 12 AUGUSTUS**
ZOMER OP HET PLEIN - CANADAPLEIN ALKMAAR
- **T/M 24 AUGUSTUS - ELKE VRIJDAG**
GRATIS KAASMARKT - ORGELCONCERTEN IN GROTE KERK ALKMAAR
- **T/M 9 SEPTEMBER ***
KUNSTUITLEEN ALKMAAR BEDE-VAART - BEELDENE KUNSTRROUTE
- **T/M 7 OKTOBER ***
THUISKOMST VAN EEN MEESTERWERK
- **ZA 15 EN ZO 16 SEPTEMBER**
SOPHIE - TJIJSKE REIDINGA E.A. - EEN PRODUCTIE VAN DE THEATERALLIANTIE
- **DO 27 SEPTEMBER**
DE ALEX KLAASEN REVUE - SHOWPONIES (REPRISE)

*Maak kans op twee vrijkaarten
voor Showponies*

**BEANTWOORD DE VOLGENDE VRAAG:
WELKE DRIE GENRES VIND JE TERUG IN DEZE AFWISSELENDE VOORSTELLING?
STUUR JE ANTWOORD NAAR MARKETING@TAQATHEATERDEVEST.NL**

*** I.H.K.V. 500 JAAR GROTE KERK**

Het eiland La Palma wordt geroemd om haar schoonheid. Het is het groenste en meest sprookjesachtige eiland van de Canarische Eilanden. De hoge, imposante bergen, watervallen en groene dalen hebben het eiland de bijnaam 'La Isla Bonita' (het mooie eiland) bezorgd.

De schilderachtige dorpjes zijn erg sfeervol en vormen een perfect rustpunt voor wandelaars. In de hoofdstad Santa Cruz de la Palma kun je genieten van de historische pracht en heerlijke tapas eten in een van de vele bars. Ook bijzonder zijn de gitzwarte lavastranden op het eiland. En het leuke is dat het nog niet ontdekt is door het grote publiek.

Het noorden van La Palma wordt voor het grootste gedeelte in beslag genomen door een **EROSIEKRATER, DE CALDERA DE TABURIENTE**, die met een dichtbebost woud is bedekt. In het relatief 'jonge' zuiden vindt men ook nog actieve vulkanen, bijvoorbeeld de in 1971 ontstane vulkaan van Teneguia.

La Isla Bonita *La*



La Palma is ook het steilste eiland ter wereld met zijn 2.426 meter hoge Roque de los Muchachos en een zeediepte van circa 4.000 meter. Er wonen ongeveer 85.000 mensen die hoofdzakelijk van de landbouw leven. Belangrijkste producten zijn bananen, avocado's, wijn en tabak.

Aan de oostkust, tussen de luchthaven en de hoofdstad Santa Cruz, ligt het **TOERISTISCH NIEUWBOUWDORP LOS CANCAJOS**. Sinds de start van de



bebouwing begin jaren tachtig is het uitgegroeid tot een kleine, gezellige badplaats met langs de boulevard diverse terrasjes, restaurants, enkele hotels en appartementcomplexen. **HEEL LEUK OM TE LOGEREN ZIJN DE CASITA'S**, typisch Spaanse huisjes, landelijk gelegen en rustiek ingericht. Vanuit zo'n casita kun je op verrassende wijze kennismaken met het platteland van La Palma. De meeste casita's liggen in het westelijk deel van La Palma. Je kunt dan het beste een auto huren om daar te komen.

La Palma is een waar paradijs voor wandelaars. Je kunt de mooiste plekjes ontdekken met een Nederlandstalige gids.

• OOK BIJZONDER
• ZIJN DE
• **GITZWARTE**
• **LAVASTRANDEN**
• OP HET EILAND



Verzorgt met liefde de crematie van uw overleden huisdier

Uw huisdier maakt deel uit van uw leven en uw gezin. Maar u weet dat het moment zal komen dat u afscheid moet nemen van uw kameraadje. Steeds vaker kiezen mensen ervoor hun geliefde huisdier na overlijden te laten cremeren. Een respectvol afscheid doet recht aan de liefde voor uw huisdier en de emoties die het verlies met zich meebrengt.

Meer weten?

Op onze website kunt u alles lezen over de mogelijkheden die Dierencrematorium Majesta Schagerbrug u kan bieden. Ook vindt u er veel nuttige informatie die voor u, als eigenaar van een huisdier, van belang kan zijn. Want als het moment daar is, dat u afscheid moet nemen, dan is het prettig dat u een weloverwogen besluit kunt nemen. Zo krijgt u achteraf geen spijt. Uiteraard zijn onze medewerkers altijd bereid om, geheel vrijblijvend, uw vragen te beantwoorden.



**Dierencrematorium
Majesta Schagerbrug**

Belkmerweg 118A, Schagerbrug
0224 - 573068 | schagerbrug@majesta.nl
www.dierencrematorium-noordholland.nl



Onderdeel van **Majesta** Uitvaartzorg voor dieren

DAGJES UIT IN JULI!



HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.

De Zwarte Cross

12 t/m 15 juli in Lichtenvoorde

Dit evenement combineert een muziekfestival en een motorcross.

Over het IJ Festival

13 t/m 22 juli. Genieten tijdens dit zomerse theaterfestival in Amsterdam.

North Sea Jazz Festival

13 t/m 15 juli in Rotterdam

In juli verandert Rotterdam in de jazzhoofdstad van de wereld.

De Nijmeegse Vierdaagse

17 t/m 20 juli

's Werelds grootste wandelevenement is een must voor elke wandelaar.

De Tilburgse Kermis

20 t/m 29 juli

De 10-daagse Tilburgse Kermis is de grootste kermis van de Benelux.

Rotterdam Unlimited

24 t/m 28 juli in Rotterdam

Bekende artiesten én de kleurrijke parade van het Zomercarnaval.

FILMPJE KIJKEN ADRIFT

BINNEN/BUITEN

Tami (Shailene Woodley) en Richard (Sam Claflin) zeilen met een jacht over de Stille Oceaan. Ze zijn jong en verliefd. De klus die ze hebben aangenomen lijkt meer op een perfecte vakantie dan op werken. Totdat het noodlot toeslaat en ze terechtkomen in een genadeloze orkaan. Met een verwoeste boot, zonder communicatiemiddelen of navigatie en weken verwijderd van de dichtstbijzijnde haven, moet Tami vechten voor zichzelf en de zwaargewonde Richard. Hun enige kans op overleven is om 3000 km lang de juiste koers te varen naar de Hawaï-eilanden...

Adrift gaat op 5 juli in première.



BOEKJE LEZEN V-LIFESTYLE



AFVALLEN EN JE ENERGIEKER VOELEN ZONDER CRASHDIEET OF UREN IN DE SPORTSCHOOL. Diewuikje Tijsen maakt je wegwijis in deze levensstijl. Staat stil bij hoe je begint, hoe je kunt volhouden en blijven genieten van heerlijk gezond eten. Bovendien deelt ze haar geheim met jou! Een boek vol met adviezen, grappige tekeningen, tips, ideeën, lijstjes om uit te knippen, soms een kritische noot, prachtige foto's en er staan natuurlijk ook gezonde recepten in.

HET V-LIFESTYLE BOEK, een prachtig vormgegeven gids die je leidt door de wonderlijke wereld van gezond eten. Te koop bij de exclusievere lifestyle winkels en bij Bol.com voor € 24,95

Bespreek met een **onafhankelijk adviseur** uw mogelijkheden.

Waarom een onafhankelijk adviseur, zoals De HypotheekAcademie? Een onafhankelijk adviseur heeft een bredere adviesverantwoordelijkheid en heeft daarmee uw belang voorop staan! De onafhankelijke adviseur heeft toegang tot alle (voordeliger) geldverstrekkers.



Bij uw eigen bank/hypothekverstrekker is de adviseur een productverkoper, die alleen maar oog behoeft te hebben voor het afzetten van eigen producten (aldus uitspraak Kifid*). Ook uw bank berekent advieskosten.

**Klachteninstituut Financiële Dienstverlening*

De HypotheekAcademie is creatief in het vinden van mogelijkheden/oplossingen. Het eerste gesprek is kosteloos.

De HypotheekAcademie begeleidt graag mensen bij het financieren van de leukste, maar ook duurste aankoop van hun leven: een eigen huis! Dit is nu meer bereikbaar dan ooit!

Open en transparant is ons motto, zoek ons eens op via Advieskeuze.nl en zie wat cliënten van onze dienstverlening vinden. Kijk ook eens op onze Facebookpagina voor interessante nieuwtjes. Ook geven wij financieel advies om b.v. uw pensioeninkomen aan te vullen.

VOUCHER

Bij inlevering van deze voucher, ontvangt u **€ 150,-* KORTING** op het uiteindelijke financiële advies!

Het eerste gesprek is voor onze rekening. Na dit gesprek weet u wat, in uw situatie, de mogelijkheden zijn en wat financieel wijs is!

**geldig tot 31-12-2018*



De HypotheekAcademie

Eigenaar: Susan van der Graaf

072-5317541 / 06-38636414 | susan@hypotheekacademie.nl | www.hypotheekacademie.nl

De geur van de *Zomer*

Als de temperaturen stijgen, kijken we verlangend uit naar alles wat licht en luchtig is. We vervangen de gebruikelijke foundation door een vleugje poeder en de zware, kruidige parfum door een frisse, bloemige of fruitige eau de toilette.



Ons reukorgaan past zich aan aan de zomerse euforie. We vinden in de zomermaanden veel nieuwe 'limited editions' in de parfumerie: een eau de toilette met een lichte formule, die speciaal voor het zomerseizoen is ontwikkeld. Soms zijn deze uitvoeringen een 'light'-uitvoering van een reeds bestaand parfum: de zware ondertonen zijn afgezwakt en bloemige geuren voeren de boventoon.

PARFUM KAN ALLERGISCHE REACTIES of zelfs pigmentvlekken veroorzaken in de zon. De alcohol in parfum, in combinatie met zon, kan zorgen voor reacties als rode bultjes, blaasjes of soms zelfs donkere vlekken. Spray eau de toilette tijdens de zomer dus niet op je huid, maar over je kleding of een beetje door je haar. Gebruik sowieso geen geurtje als je de volle zon in gaat. Gebruik overdag enkel deodorant en bewaar eau de toilette liever voor de avond.

Je kunt 's zomers ook overstappen op de bodylotion uit dezelfde lijn als jouw eau de toilette. Dit voelt verfrissend aan op de huid en geeft een niet al te overheersende geur af. Ook de douchegels, haarsprays en andere haarproducten die in veel parfumlijnen te vinden zijn, omgeven je de hele dag met je lievelingsgeur zonder dat het al te opdringerig wordt. Zo verspreid jij deze zomer heerlijk subtiel jouw favoriete geur!



Zonnige



1. Top yellow chrome, € 44,95 en broekje, € 27,95 van Beachlife www.beachlife.nl
2. Sun Shake Eau de Toilette van Jil Sander, € 35,- www.jilsander.com
3. Summer in a Palette van Urban Decay, € 39,- www.urban-decay.nl
4. Lipbalm van Nescence, € 39,95 www.iciparisxl.nl
5. Baume Régénérant Réhydratant Intense van Clarins, € 31,- www.clarins.nl



omer

Na deze fantastisch pre-summer willen we een nog mooiere tijd dan we al hebben gehad! Met nog veel meer zon, nog langere zwoele avonden en de leukste summer beautyproducten.

6. Belle de Teint Bronze & Glow van Lancôme, € 52,- www.lancome.nl
7. Brume Solaire Hydratante van Biotherm, € 25,- www.biotherm.nl
8. Hollister Festival Vibes for Him and Her, vanaf € 25,- www.iciparisxl.nl
9. Mascara Feline Elegance van Helena Rubinstein, € 35,- www.iciparisxl.nl
10. Batiste™ Nude Droogshampoo, € 5,49 www.batiste.nl

Naai-, haak- en breiles in Castricum



Zin om lekker te handwerken in een gezellige huiselijke sfeer? Kom naar mijn atelier waar ik naai-, haak- en breiles (combi) geef in groepjes van 5 of 6 personen. Ook maak ik in opdracht nieuwe kleding (niet vermaken) voor heren en dames, maar ook voor mensen die niet kunnen slagen in de confectiekleding. **Is het niet gezellig nu het ZOMER wordt, om zelf mooie vakantiekleiding te maken?** Kom ook gezellig handwerken, op maandag-, woensdag- en donderdagavond en op maandag- en woensdagochtend. **Ben jij geïnteresseerd om in huiselijke sfeer een van deze cursussen te volgen,** neem dan contact op met Macque van der Water op telefoonnummer **06 41 26 65 23**.



EERSTE GROENELAAN 115, CASTRICUM | ATELIERMACQUE@GMAIL.COM | WWW.ATELIERMACQUE.NL

BRUIST

Like ons op **facebook**
www.facebook.com/AlkmaarBruiST

ALLROUND MASSAGE bij Massage Franciska

In de Allround massage wordt er vooral gekeken wat het lichaam nodig heeft. Doordat de massage op gevoel is aangepast, wordt het optimale uit de massage gehaald. Zo is elke massage uniek en nooit hetzelfde.

Tijdens deze massage worden Oosterse en Westerse massagetechnieken gebruikt.

Massage Franciska



G. Rietveldweg 4 | Heerhugowaard
06-28319303 | www.messagefranciska.nl

HONDENTRIMSALON NUDOS



Karen Wolder

Meervoudig trimkampioene gespecialiseerd in spaniels, setters, retrievers en plukrassen. Rijks en kynologisch gediplomeerd voor alle rassen en raslozen.

Ook voor uw kat, cavia en konijn!

Stationsplein 99 Heerhugowaard | 072-5723801/06-10004661
www.facebook.com/dierverzorging

Ibiza bruis!

Heerlijk. Een paar dagen genieten van de stilte en rust op Ibiza. Een mooi moment om even niks te doen en na te denken over je leven.

Bevalt het je hier in de zon, met uitzicht op zee? De schitterende natuur van het eiland, voel je de bijzondere energie? Zou je altijd zo willen leven, elke dag?

Hoe ziet jouw mooiste leven eruit? Heb je daar weleens serieus over nagedacht? Waarom doe je wat je doet? Wat wil je écht? Het volgen van je verlangen wijst je vanzelf de juiste richting op je levenspad. Daarvoor zijn moed, vertrouwen en geloof in jezelf nodig. Heb de moed om je hart en intuïtie te volgen.

Je hebt je eigen visie op het leven en hoe jij je leven wilt leiden. Je hebt je eigen wensen, doelen en dromen. En dromen zijn er om waar te maken, ze komen niet vanzelf uit. Bedenk hoe je mooiste leven eruitziet. Zie het voor je. Dagdroom daar de komende dagen eens bewust over en laat je niet belemmeren door gedachten die je zeggen 'dat het toch niet kan'. Geloof in jezelf. En leef je mooiste leven. De keuze is aan jou.

Michael Pilarczyk



De kans is groot dat je kinderen al aan het aftellen zijn: nog heel even en de zomervakantie begint. Een paar weken niet naar school, maar heerlijk thuis zijn en misschien zelfs wel op vakantie.

Je huis en tuin kidsproof

Voor kids die thuisblijven is het wel zo fijn als er dan ook in en om het huis genoeg voor ze te doen valt. Een kindvriendelijk interieur en tuin zijn dan ook eigenlijk een must.

Uitgangspunt voor een kindvriendelijke woonomgeving is dat iedereen er plezier aan moet kunnen beleven, dus niet alleen jijzelf, maar zeker ook je kids. Voor je tuin kom je dan al snel uit op een schommel of trampoline, mocht je daar ruimte voor hebben. Leuk voor kids van alle leeftijden, maar houd ook hun veiligheid in je achterhoofd. Een stenen ondergrond is hiervoor eigenlijk een 'no go'. Kies liever voor gras of voor speciale rubbertegels. Gras is trouwens sowieso een aanrader wanneer je kinderen hebt. Ideaal immers om op te spelen.

LEKKER CHILLEN. Nog een tip voor een kindvriendelijke tuin: geef je kids een eigen stukje tuin waar ze zelf zorg voor moeten dragen. En wat dacht je van een gezellig 'loungehoekje' met kussens en misschien een klein tafeltje? Een superplek om te chillen met vriendjes en vriendinnetjes.



Hoewel het zomer is, krijgen we in Nederland ook deze maand ongetwijfeld wel weer één of meerdere regenachtige dagen. Dan is het natuurlijk wel zo leuk als je huis ook binnen kindvriendelijk is. Dus een (eigen) tafel waaraan ze spelletjes kunnen doen, wat kussens die ook op de grond mogen en genoeg opbergruimte om al hun knutselspulletjes kwijt te kunnen. Geef je kids als het kan zelfs een eigen kastje of wellicht een eigen schap of la in de 'gewone' kast, dan voelen ze zich ook al sneller zelf verantwoordelijk voor hun spullen.

KINDVEILIG. Binnenshuis is naast kindvriendelijkheid ook kindveiligheid een belangrijk gegeven. Zijn je kids nog jong, probeer dan de hoeveelheid scherpe hoeken zoveel mogelijk te beperken - een ronde tafel kan ook heel leuk zijn - beveilig de stopcontacten en kies waar mogelijk voor zachte materialen; die zorgen meteen voor een knus sfeertje. Dus iedereen blij!

HOUD BIJ HET INRICHTEN
VAN JE TUIN OF HUIS **DE VEILIGHEID**
ALTIJD IN JE ACHTERHOOFD

OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST

H O R O S C O O P

KREEFT 21-06/22-07

De sterren staan op een gunstige positie, je bent op een plaats vol positiviteit en energie. Deze maand heb je de kans om vooruitgang te boeken op je werk.



Leeuw 23-07/22-08

Je gaat gebruikmaken van je ervaringen. Je gaat makkelijker om met stressvolle situaties en brengt wat meer tijd door met familie. Die zal je vast gemist hebben.

Maagd 23-08/22-09

Het kan voorkomen dat je emotioneler bent dan normaal, maar luister altijd naar wat je hart te zeggen heeft. Blijf niet op één plaats, geniet van het reizen, de nieuwe avonturen en het sociale leven.

Weegschaal 23-09/22-10

Neem niet te veel hooi op je vork. Zoek deze maand de natuur op, dat zal je goed doen.

Schorpioen 23-10/22-11

Sta wat vaker stil bij alles en zet je gedachten op een rijtje. Ga er tussenuit, de natuur in of geniet van een massage. Verspil je energie niet aan mensen die het niet waard zijn.

Boogschutter 23-11/21-12

Je leert in deze tijd veel nieuwe en interessante dingen. Spanningen en uitdagingen komen je tegemoet. Je komt harmonieus en krachtig over, dit is een uitstekende uitstraling om je liefdesleven in bloei te zetten.

Steenbok 22-12/20-01

Deze maand stel je prioriteiten, je doet eindelijk alles wat jij echt belangrijk vindt. Maar je zult hierdoor een goede indruk achterlaten.

Waterman 21-01/19-02

Let op wat goed is voor jou. Leef in het hier en nu en nergens anders. Gebeurtenissen waar je niets meer aan kunt veranderen, laat je gaan.

Vissen 20-02/20-03

Let op! Deze maand staat er iets op je te wachten wat je niet ziet aankomen. Blijf vechten voor wat je waard bent.

Ram 21-03/20-04

Er breekt een gelukkige tijd aan, niet alleen in je werk maar ook in relaties. Geniet ervan met volle teugen. Wees niet verdrietig of boos als de taak niet af is, dat kan iedereen overkomen.

Stier 21-04/20-05

Je zit deze maand vol met interessante ideeën, gebruik ze goed! Doe geen activiteiten die je zelf niet leuk vindt. Probeer een nieuwe stap te zetten in je relatie.

Tweelingen 21-05/20-06

Er breekt een keerpunt aan in je leven, je bent in staat om je doelen te gaan bereiken! Geef je partner wat extra aandacht, dat zal zeker op prijs gesteld worden.



BRUSCHETTA MET PERZIK

Ingrediënten voor 8 stukken | 20 minuten

2 kleine stokbroodjes of 1 grote - scheut goeie olijfolie - 1 teentje knoflook - 8 plakjes Parmaham - stuk Parmezaanse kaas - 2 perziken verse basilicum

Bereiding

Snijd het stokbrood in stukken van circa 10 cm en snijd daarna dwars doormidden. Gewoon in sneetjes kan natuurlijk ook. Verhit een grillpan, smeer de broodjes in met een dun laagje olijfolie en bak ze tot er mooie grillstrepen te zien zijn. Wrijf de broodjes na het grillen in met de knoflook. Beleg ze met een plak Parmaham. Snijd de Parmezaanse kaas met een scherp mes in dunne plakjes en leg deze ook op de bruschetta. Snijd de perziken in stukjes en verdeel deze samen met een blaadje basilicum over de broodjes. Besprenkel ze op het laatst met een paar druppels (basilicum)olijfolie.



GEVULDE ANANAS

Ingrediënten voor 2 personen | 20 minuten

150 gr basmatirijst - 2 teentjes knoflook (gehakt) - 170 gr garnalen 200 gr blokjes wortel - 1 chilipeper - 3 lente-uien - 2 eetlepels sojasaus - 1 eetlepel sesamolie - 1 ananas - 40 gr cashewnoten

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Fruit de knoflook samen met de garnalen aan en voeg na 1 minuut de blokjes wortel en chilipeper toe. Bak ongeveer 5 minuten. Snijd ringetjes van de lente-uien en voeg deze samen met de gekookte rijst toe. Meng goed door en voeg de sojasaus en sesamolie toe. Hol voorzichtig de ananas uit. Verwijder het harde, binnenste deel en snijd de rest van de ananas in blokjes. Meng de ananas met de rijst en vul de uitgeholde ananas hiermee. Garneer met de cashewnoten

Uw **onderneming** ook **presenteren** in dit sprankelende **magazine?**

Neem dan **contact** op via nl@nederlandbruist.nl of bel 076-7115340



Check ook **onze website!**

Neem een kijkje op www.alkmaarbruist.nl





SALADE MET PASSIEVRUCHT

Ingrediënten voor 4 personen | 20 minuten

4 passievruchten - 1 eetlepel azijn - 1 eetlepel honing - sap van ½ limoen - peper en zout - 100 gr sla - 275 gr mango in stukjes - 1 komkommer in halve ringen - 125 gr geitenkaas
4 eetlepels pistachenootjes (ongezouten)

Bereiding

Snijd 2 passievruchten doormidden en lepel de zaadjes en het vocht eruit. Meng dit met de azijn, de honing, het limoensap en een snufje peper en zout. Verdeel de sla over 4 bordjes. Verdeel de stukjes mango en komkommer erover. Kruimel ook de geitenkaas erover en bestrooi met de pistachenootjes. Snijd de andere twee passievruchten open en leg deze op de salade. Besprenkel de salade met de passievruchtendressing.



TIRAMISU VAN MANGO

Ingrediënten voor 4 stuks | 30 minuten + 60 minuten wachten

125 gr mascarpone - 250 gr kwark - 50 gr basterdsuiker
2 mango's - witte chocoladelikeur - 1 pak lange vingers - halve reep witte chocolade, geraspt

Bereiding

Meng de mascarpone, kwark en basterdsuiker door elkaar. Schil de mango's en pureer deze fijn. Schenk een laagje witte chocoladelikeur in een schaalteje en doop de lange vingers hierin zodat ze de likeur opnemen. Maak dan in een glas laagjes van het kwarkmengsel, de mangopuree en de lange vingers. Eindig met een laagje kwarkmengsel en gepureerde mango. Laat de glaasjes in de koelkast opstijven. Voordat je de mango tiramisu serveert, garneer je de tiramisu met de witte chocoladesnippers.

ECM
COMPANY

Voor al uw
officewerkzaamheden

06-34590974

BRUIST
www.alkmaaruist.nl

Zomervakantie!

rollebol
kindercentra

A photograph of children playing on a modern playground structure with various rings and slides. A boy is swinging happily on a swing set in the foreground, while other children are visible in the background.

Fijne vakantie!

Met het mooie weer lijkt de zomer in Nederland nu echt begonnen. Om onbezorgd van de zon en de zomer te kunnen genieten, is de juiste bescherming noodzakelijk. Kinderen zijn extra gevoelig voor zomerkwaaltjes, zoals een verbrande huid of zonnesteek.

Bij Rollebol kindercentra zijn we voorbereid op lekker zonnig weer. Er wordt heel wat afgesmeerd tijdens warme zonnige dagen en schaduw opzoeken kan natuurlijk ook. Extra drinken is het devies. Zonlicht is gezond, maar UV stralen brengen ook risico's met zich mee. We wensen iedereen een fijne vakantie! En voor de kinderen die gebruik maken van de vakantieopvang is er een bruisend programma met leuke uitstapjes en activiteiten.



Bezoek voor meer informatie: www.rollebol.nl



Centrale administratie: Kennemerstraatweg 13
1814 GA Alkmaar - t: 072 566 90 28 - e: info@rollebol.nl

www.rollebol.nl