

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



JANUARI 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

Een
Gelukkig
2019

**Bruisende
stad** Rotterdam

BN'er **Robèrt
van Beckhoven**



Na jaren als interieurverzorgster te hebben gewerkt, gooide Franciska Spruit in 2011 het roer om en opende ze de deuren van haar eigen massagesalon. Franciska, een gediplomeerd NGS massagetherapeut, hanteert een holistische benadering; al haar massages zijn gericht op het herstellen van het evenwicht tussen lichaam en geest.

Een *boost*

“EEN MASSAGE
IS IEDER KEER
ANDERS”



voor je *lichaam*



“Ik bied verschillende behandelingen aan, maar de meesten kiezen voor de allround massage”, vertelt Franciska. “Hierin combineer ik diverse Oosterse en Westerse massagetechnieken. Sommige mensen komen vooral om heerlijk te ontspannen, anderen komen om fysieke klachten - van bekkeninstabiliteit en rug- en schouderklachten tot sportblessures - te verlichten.”

Massage op maat

“Ik neem alle tijd voor mijn klanten. Ik kijk verder dan de klachten die je ervaart, het is essentieel om de dieper liggende oorzaak te achterhalen én aan te pakken. Vanuit mijn ervaring en deskundigheid voel ik al snel aan wat voor jou op dat moment nodig is. Iedere massage is anders, simpelweg omdat je zelf ook altijd anders bent.” Franciska geeft bovendien aanvullend ook advies m.b.t. je leefstijl, waaronder oefeningen die je makkelijk thuis kunt uitvoeren. “Alles om zoveel mogelijk effect te hebben van de behandeling.”

Een rustpunt

“Ik vind het mooi dat ik op mijn manier mensen kan helpen die om wat voor reden dan ook zijn vastgelopen in hun leven. Door je fysieke klachten te behandelen, krijg je ook mentaal weer nieuwe energie. Gedurende de behandeling heb je even een moment voor jezelf, het is een rustpunt in je drukke bestaan. Als het lichaam weer soepel is, loop je hier ook mentaal opgefrist de deur uit.”

Massage Franciska



De **praktijk van Franciska** bevindt zich op een industrieterrein; laat je vooral verrassen door de **mooië, luxe ruimte** waarin zij gevestigd is!

6



10

13

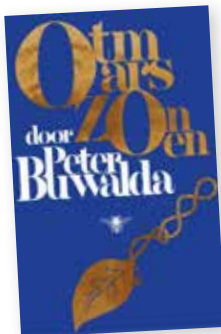


Inhoud

20



31



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Bjorn Gort

THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

FOTOGRAFIE BZ Nederland Bruist

EINDREDACTIE Astrid Berkhout

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

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam Alkmaar 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Gelukkig nieuwjaar! Met twee andere woorden kunnen we dit voorwoord eigenlijk niet beginnen. Want dat is toch wat we iedereen wensen? Geluk, voorspoed, gezondheid en dat het maar een bruisend 2019 mag worden!

Bruisende lezer,

Hier op de redactie van Bruist zijn we allemaal volledig klaar voor een mooi nieuw jaar. Een jaar dat we traditiegetrouw starten met tal van goede voornemens. De een wil wat kilo's kwijt, de ander wil vaker op bezoek bij zijn oma, stoppen met roken of nu echt zijn dromen waar gaan maken... Elk jaar is het weer de vraag hoeveel van deze goede voornemens standhouden. Maar alleen de poging verdient wat ons betreft al een complimentje!

Een goed voornemen dat zeker stand gaat houden, is ons voornemen om je ook in 2019 weer te blijven inspireren en verrassen met ons bruisende magazine. Een nieuw thema dit jaar is de Bruisende Stad. Deze eerste editie nemen we hiervoor een kijkje in Rotterdam. En ook in 2019 hebben we uiteraard weer ondernemers die staan te trappelen om zichzelf aan jou te presenteren. Met deze maand in dit magazine JouwTransformatie en De HypotheekAcademie.

Succes met jouw eigen goede voornemens en maak er een ontzettend mooi jaar van!

René Moes

ADVERTEREN?

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

Jonge, dynamische wereldstad

Rotterdam is hip en happening. De Maasstad werd al door reisgids Lonely Planet bekroond met een vijfde plek in de top tien van 'topsteden' ter wereld. En terecht: in Rotterdam vind je fonkelende wolkenkrabbers, gerenommeerde musea, hippe restaurants en bars, een indrukwekkende haven en bruisende festivals.

Rotter

SHOPPEN

MAHO-KWARTIER

Aan de rand van het Rotterdamse winkelhart vind je het gezellige MaHo-kwartier: een knus gebied vol inspirerende boetieks en talloze nieuwe horecaconcepten. Het 'Soho van Rotterdam' is dé plek voor liefhebbers van lekker eten, unieke vintage, bijzondere labels en inspirerend design. Fan van vintage? Dan kun je terecht bij Very Cherry voor draagbare klassiekers of bij Vintage & Labels by Hendrikus voor hand picked vintage kleding.

Helemaal verknocht aan Rotterdam?

Galerie urban photos verkoopt de mooiste Rotterdamfoto's van 1849 tot nu, op elk formaat en afgedrukt op fotopapier van museale kwaliteit. *Nieuwemarkt, Botersloot en Pannekoekstraat*



NOW THE MOODSTORE Gaay van der Linde realiseerde haar droom door de grote, houten deuren te openen van NOW The Moodstore in Hillegersberg Rotterdam. Hier vind je bijzondere producten op het gebied van Fashion, Living en Giving. Laat je verrassen door een wereld van emoties, geuren, weldaad en oogstrelende creaties.

EEN RELAXED DAGJE ROTTERDAM DOEN?

INTERCITY'S UIT
HET HELE LAND STOPPEN
OP **ROTTERDAM**
CENTRAAL STATION

CULTUUR

Rotterdam heeft een **RIJK** **CULTUREEL LEVEN** met musea, kunstinstellingen en galeries. Maar op straat loop je ook zo tegen de mooiste kunstwerken en graffiti aan. Wanneer je meer van theater, dans en muziek houdt, zijn er genoeg Rotterdamse theaters en concertzalen.

dam



SLAPEN

BILDERBERG PARKHOTEL is klassieke grandeur én hedendaagse hotspot middenin bruisend Rotterdam. Een rustig hotel met comfortabele kamers om helemaal op te laden.

SPARKS HOSTEL In een statig, vooroorlogs pand vind je op steenworp afstand van het centraal station de ideale verblijfplek voor de budgetreiziger die een persoonlijke thuishaven zoekt. Het gloednieuwe hostel Sparks heeft een luxueuze, maar vooral warme uitstraling.

ROTTERDAM/BRUIST



NATUUR

WIL JE DE DRUKTE VAN

DE STAD EVEN ONTVLUCHTEN?

Daar hoef je in Rotterdam de stad niet voor uit. Ga bijvoorbeeld naar de Kralingse Plas of het naastgelegen Kralingse Bos waar je goed kunt fietsen, hardlopen of skaten. Ook in het Vroesepark heb je alle ruimte op de grote grasvelden.

AAN TAFEL

STADSBRASSERIE

DUDOK is een begrip in de Maasstad en ver daarbuiten. Men komt hier voor ontbijt, lunch, borrel of diner. Of natuurlijk voor de beroemde appeltaart.

Gevestigd in een voormalig bankgebouw ontworpen door architect Willem Marinus Dudok is het een ontmoetingsplek voor de hele wereld.



PIET LAP HERENMODE is een winkelketen met vijf winkels in en om Rotterdam. Meer dan honderd jaar modetraditie en nog steeds actueel. Piet Lap richt zich vooral op de man die graag kleding draagt van een goede kwaliteit tegen een acceptabele prijs.

Rekenen met plezier!



Het rekenonderwijs kan beter en leuker, vinden rekendocent Hans de Zeeuw en Mark Oppelaar. De kaartspellen die zij ontwikkelen zouden, hun leerlingen elke dag wel willen doen.



REKENDUO IS EEN ACTIEF

REKENSPEL waarbij de spelers vraag- en antwoordkaartjes moeten matchen met elkaar. Met onze uitbreidingssets vanaf het niveau 'Vooraf 1F' kunnen we de kinderen in groep 4/5 al aan het rekenen krijgen op een speelse wijze en met veel beeldmateriaal, de speler heeft het fysiek in handen en in beeld. Daarnaast is Rekenduo zo uitgebreid geworden dat er door alle niveaus al begonnen wordt met klokkijken tot en met de 3F examenstof voor de havo/wvo-leerling en alle niveaus daartussen.

CIJFERSTORM IS ZOWEL EEN KAARTSPEL

als een digitaal rekenspel op vier verschillende niveaus. Cijferstorm online is ontworpen om het uitvoeren van de basisbewerkingen (optellen, aftrekken, vermenigvuldigen en delen) te oefenen en te automatiseren. Het doel van het spel is om met twee, drie of vier kaarten in één beurt het opgegeven getal, je 'target', te behalen.

Wij geven elke maand een workshop op scholen over rekenen, het gebruik van spellen en de opzet van lesprogramma's.



Laat uw kinderen op een leuke manier beter leren rekenen!

Door Rekenduo en Cijferstorm te spelen, leren uw kinderen splendorwijs. Hierdoor krijgen ze plezier in het rekenen en gaandeweg groeit het zelfvertrouwen hierin. U geeft ze zo een betere toekomst!

ERVARINGEN VAN ONZE LEERLINGEN

Emily Balke: na twee maanden trainen geslaagd met een 9!!

Odile Borghouts, MBO 4-verpleegkunde, geslaagd voor 3F, verdiend door hard oefenen.

Zoë Dobber: geslaagd met een 7, topper!!

Cleo Hoonderd: intensief trainen en geslaagd op niv 3, top!

Ted Jorna: "Mark en Hans bedankt, ik had een 7 voor mijn examen."

SPELLEN

Onze spellen zijn eenvoudig verkrijgbaar via www.rekenteamshop.nl



Ook kunt u onze spellen vinden bij de onderstaande erkende speelgoedwinkels:

Amsterdam, www.schaakengo.nl

Alkmaar, www.despellentoren.nl

Alphen a/d Rijn, www.hogeogen-alphen.nl

Breda, www.despellenwinkelbreda.nl

Den Bosch, www.dedobbelsteen.nl

Den Helder, www.top1toysjulianadorp.nl

Den Haag, www.dekoperenpion.nl

Doetinchem, www.spellenwinkeldebetovering.nl

Groningen, www.wirwarspellen.nl

Leiden, www.vliegershop.nl

Bruist-deal voor alle lezers!

35% korting op de bestelling in de www.rekenteamshop.nl Met de code BRUIST wordt deze korting geactiveerd.

Tevens is ons rekenkaartspel vernieuwd en uitgebreid van 66 kaarten naar 110 kaarten. Alle kaarten zijn nu ook inclusief de tientallen.



Kijk voor meer informatie op www.rekenteam.nl
www.cijferstormspellen.nl





DOOR WEER EN WIND

Speciaal voor deze winter heeft het oer-Hollandse fietsmerk Union (sinds 1904) een aantal van haar modellen een nieuw kleurtje gegeven. Union biedt comfortabele fietsen die elk stadsmens op het lijf zijn geschreven.

Met prachtig design en hoogwaardige kwaliteit.

Vanaf € 399,- te koop via www.union.nl



KRUIDIGE SPECERIJEN

De Kraken rum is een donkere premium spiced rum uit het Caribisch gebied. Een heerlijke drank met een geheime receptuur vol exotische specerijen, waarvan kaneel, gember en natuurlijk kruidnagel een belangrijk onderdeel vormen. Een drank met een krachtige, intense smaak en een lange, zachte en zoete afdrank.

Te koop via verschillende slijters
€ 26,99 www.krakenrum.com

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een fles Amarula, een zachte, frisse cream likeur uit Zuid-Afrika.

Amarula is een veelzijdige drank die puur of in winterse koffierecepten kan worden gedronken.

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 januari' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



Winte must

LIMITED SAMENWERKING

Secrid en FREITAG slaan de handen ineen voor een bijzondere limited edition wallet, geheel gemaakt van hergebruikte materialen: de geupcyclede, afgekeurde Cardprotectors van Secrid, gecombineerd met flink bereide truckzeilen van FREITAG. Perfect voor in iedere broekzak. **Te koop via verschillende verkooppunten zoals de FREITAG store in Rotterdam € 85,-**





WINTERGLAM

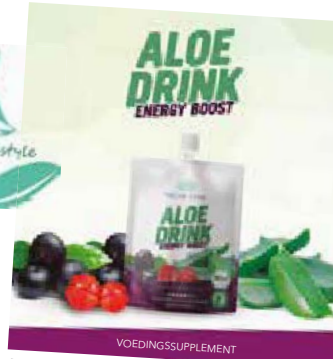
Fashionable het nieuwe jaar in? De tutu's van The Tutu Shop zorgen voor de glamoureuze twist aan je winterse outfit. De rokken bestaan uit twee of drie laagjes zijdezachte tule, waardoor ze flatteus rondom het lichaam vallen. www.tutu-shop.com vanaf € 39,99 (kids) en € 55,99 (volwassenen)

rise
haves



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op
1 doos/6 zakjes
ALOE DRINK
ENERGY BOOST



VOEDINGSSUPPLEMENT

Aangeboden door www.foxlifestyle.nl

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 januari' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



WINTERSE WANDELING

Deze winter presenteert Xsensible een stijlvolle collectie damesschoenen die bestaat uit sneakers, veterschoenen en booties, in stoere winterkleuren, zachte materialen en dierenprints. Daarnaast zorgen de schoenen voor een goede ondersteuning en natuurlijk lichaamshouding. Te koop via verschillende verkooppunten vanaf € 179,- www.xsensible.com

Bruist wenst
alle lezers een
succesvol

nieuw jaardr



Volg ons op social media @NederlandBruist

“Hallo, *powervrouw met pit!*”



Ben jij uitgeput omdat je alle ballen hoog moet houden? Last van onzekerheid, niet goed genoeg voelen, faalangst, tekortschieten? Verberg je vaak hoe je je werkelijk voelt?

Als dit voor jou herkenbaar is, dan doe je jezelf tekort. Jij mag er zijn! Je mag voor jezelf kiezen en mild voor jezelf zijn. Makkelijk gezegd, maar zo moeilijk als je niet blij bent met jezelf. Want waarom zou je lief voor jezelf zijn als je jezelf eigenlijk maar weinig waard vindt? Laat mij je helpen, want het kán anders met mijn Powervrouw met Pit programma dat specifiek gericht is op het vrouwenbrein.

“**Transformeer** van vermoeid, gefrustreerd, gestrest en unhappy naar **energiek, relax en happy!**”

Vrouwen verschillen van mannen in denkwijze, voelen, beleven, communicatie en wereldbeeld. Je kunt je leven gaan leiden zonder te piekeren en beren op de weg te zien. Zonder die knoop in je buik te voelen en je niet goed genoeg te voelen. Ballen in de lucht houden is prima, maar dan wél de ballen die écht belangrijk zijn. Voel je krachtig, zeker en blij. Het kán!

- Claudia Koehoorn

Interesse?

Bel voor een **gratis** klik-gesprek



Bovenooglidcorrectie

Bij ons kost de (dubbele) bovenooglidcorrectie € 520,-

Wij voeren reeds vier jaar met veel succes bovenooglidcorrecties uit. Naast het feit dat wij heel veel complimenten krijgen voor de kwalitatief goede operaties (ook door oogartsen), doen wij het ook voor een zeer aantrekkelijke prijs.

Het is absoluut niet nodig om naar een speciale kliniek of naar het ziekenhuis te gaan!

Waarom zou u door ons uw ooglidcorrectie laten uitvoeren ?

- Zeer ervaren huisarts in het opereren van bovenoogleden
- Gratis intake en uitgebreide informatie voorziening
- U wordt door ons niet behandeld als een nummer
- Gezellige, rustige sfeer
- We kunnen relatief goedkoop de operatie uitvoeren
- Er mogen altijd (max. 2) personen (familie, vrienden) aanwezig zijn als wij de operatie bij u uitvoeren
- Duidelijkheid in wat we doen voor, tijdens en na de operatie
- Geen 'addertjes onder het gras'

Dokter van Loenen heeft een aparte opleiding gevolgd om de bovenooglidcorrectie uit te kunnen voeren (bij huisartskliniek.nl), zoals onze beroepsgroep ook wenst. U kunt veel recensies over ons lezen op zorgkaartnederland.nl.

Op onze Media-pagina staat een kort filmpje over Medisch Centrum Zaan Zorg, waar u ook dokter van Loenen een ooglidcorrectie ziet uitvoeren. (Let op: Vaak wordt er door klinieken negatieve informatie verstrekt over opererende huisartsen in het algemeen. Erg flauw, maar wij snappen dat als huisarts heel goed! U kunt bij ons voor veel minder geld terecht, met net zo'n goed resultaat!)

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



Zoekt u informatie over andere operaties die wij uitvoeren?
kijk op www.huisartsvanloenen.nl/chirurgische-ingrepen

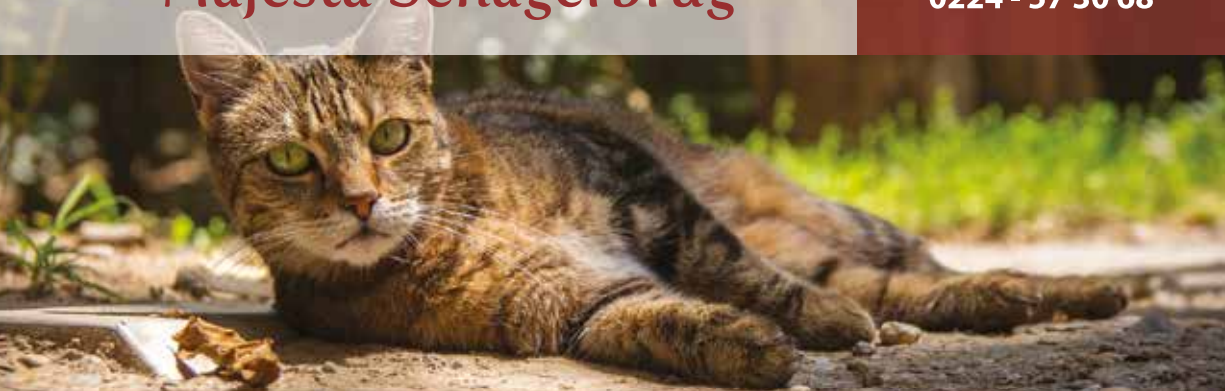




Dierencrematorium Majesta Schagerbrug



0224 - 57 30 68



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.

Belkmerweg 118a, 1751 GH Schagerbrug
0224 - 57 30 68
schagerbrug@majesta.nl
www.dierencrematorium-noordholland.nl



Onderdeel van  **Majesta** Uitvaartzorg voor dieren

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**, dé dag van het jaar waarop we ons het ellendigst voelen.

4 januari klinkt in het Chinees als:

‘Ik zal heel mijn leven van je houden’.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag weer opnieuw mag uitpakken.

Ga in het nieuwe jaar wat vaker de **natuur** in! Een korte wandeling helpt je bij het ordenen van je gedachten.

Op 24 januari 1972 werd **Loeki de Leeuw** geboren.

Wie zijn **goede voornemen** 3 maanden weet vol te houden, slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Tot 6 januari (Driekoningen) mag je iedereen een **gelukkig nieuwjaar** wensen.

Januari is vernoemd naar Janus, de Romeinse god van het begin en het einde.

De **100 rijkste miljardairs** op aarde hebben maar één gemeenschappelijke deler: ze zijn eigen baas.



TAQATHEATER  VEST

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

JANUARI 2019

- **WO 2 EN DO 3 JANUARI**
THEATERALLIANTIE & OPUS ONE - THE COLOR PURPLE
- **ZA 5 EN ZO 6 JANUARI**
THEATERALLIANTIE & NT - WE ZIJN HIER VOOR ROBBIE
- **VR 11 JANUARI**
JON VAN EERD, VERA MANN E.A. - CHARLEY - DE KOMISCHE MUSICAL
- **ZA 12 JANUARI**
TOMMIE CHRISTIAAN - IN EEN ANDER LICHT
- **ZA 19 JANUARI**
PERCOSSA - BAM!
- **ZO 20 JANUARI**
DE TONEELMAKERIJ - JAZZ DUZZ (6+)
- **WO 23 JANUARI**
HET IS WEER PEUTERFESTIVAL! VOORSTELLINGEN VOOR KINDEREN VANAF 2 JAAR
- **VR 25 T/M ZO 27 JANUARI**
THEATERWEEKEND- HET HELE WEEKEND VOORSTELLINGEN VOOR SLECHTS € 10!
- **DO 31 JANUARI**
HOTEL MODERN & ARTHUR SAUER - DE GROTE OORLOG

*Maak kans op twee vrijkaarten
voor Tommie Christiaan.*



**BEANTWOORD DE VOLGENDE VRAAG:
IN WELKE STAD IS TOMMIE CHRISTIAAN GEBOREN?
STUUR JE ANTWOORD NAAR MARKETING@TAQATHEATERDEVEST.NL**

EEN BEZOEK
AAN ASTRID'S
HAARSTUDIO
IS EEN UITJE



L'ORÉAL
PROFESSIONNEL



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

 **Astrid's**
HAARSTUDIO

De stofwisseling en de hormoonhuishouding zijn mede erg bepalend

Overgewicht is niet alleen een kwestie van calorieën

Vaak wordt er wat makkelijk over gedaan. “Afvallen is gewoon een kwestie van minder eten en meer bewegen”. Minder eten is niet makkelijk wanneer je vaak honger hebt of veel stress ervaart en uren zweeten op de sportschool is meestal ook niet de oplossing. In de praktijk komt hier veel meer bij kijken.

Met name de stofwisseling is erg bepalend, en deze is niet voor iedereen hetzelfde. Deze wordt grotendeels hormonaal aangestuurd en verschillende factoren hebben hier invloed op. Hierbij kun je denken aan anticonceptiva, zwangerschap en de menopauze, maar ook slechte eetgewoonten, “moderne” voedingsmiddelen, bepaalde medicijnen en stoppen met roken. Door een hormonale disbalans ontstaat er een stofwisselingsprobleem.

Het Cure4Life programma brengt het lichaam weer in balans. Op basis van een uitgebreide vragenlijst, bloed- en urineonderzoek stelt het medisch team van Cure4Life een persoonlijk voedingsprogramma samen. De kracht zit in de hoeveelheden en combinaties van natuurlijke voeding, zonder dieetpillen of shakes.

Tijdens het programma wordt ook aandacht besteed aan coaching en emotie-eten. Henriëtte Hummel is Cure4Life consulente in Alkmaar en begeleidt haar cliënten tijdens het hele traject. Zij is gewichtsconsulente, orthomoleculair adviseur en therapeut natuurvoeding. Daarbij heeft zij psychosociale medische basis-kennis en is specialist op gebied van emotie-eten.

Henriëtte: “Wie het programma correct volgt kan een gewichtsverlies verwachten 5 tot 8 kilo per maand,



Henriëtte Hummel - Cure4Life Alkmaar

zonder hongergevoel. Mensen voelen zich fitter, energiever en zitten lekkerder in hun vel. Tevens heeft het programma ook een hele positieve invloed op gerelateerde gezondheidsklachten zoals hoge bloeddruk, diabetes type 2 en maag- en darmklachten”.

Tijdens het programma krijg je een goed inzicht in welk voedingspatroon voor jou werkt. Met behulp van “de richtlijnen voor de toekomst” is het goed mogelijk om de resultaten voor lange tijd te behouden. Tevens vinden er nog enkele na-consulten plaats.

Het proces begint met een uitgebreide intake. Hiervoor biedt Cure4Life een gratis en vrijblijvend informatief consult aan van 75 min.

Voor meer informatie:

hhummel@cure4life.nl of 06-23579555

Jan Ligthartstraat 1, Alkmaar

www.cure4life.eu



PEUGEOT



Peugeot 3008 SUV

Bekroond met al meer dan 40 awards!

Van Mossel Peugeot Alkmaar, Helderseweg 55B, T: 072 00 42 36
Van Mossel Peugeot Zaandam, Kleine Tocht 23, T: 075 204 04 44
Van Mossel Peugeot Heemstede, Cruquiusweg 37C, T: 023 204 40 39



www.vanmossel.nl/peugeot

DAGJE UIT

NATIONALE TULPENDAG



Kom op de Nationale Tulpendag ook naar de opening van het tulpenseizoen. Op de Dam in Amsterdam vindt de officiële aftrap van het tulpenseizoen plaats, georganiseerd door Nederlandse tulpenkwekers. In een speciaal aangelegde pluktuin op de Dam kan iedereen gratis tulpen plukken. Met deze feestelijke actie barst het tulpenseizoen los. Naast de pluktuin zijn er talloze verrassingen en acties. Er zijn meer dan duizend tulpen in alle kleuren van de regenboog die vanuit Nederlandse veilingen wereldwijd de weg naar de vaas vinden. De tulp is daarom een echt visitekaartje van Holland.

19 januari 2019
www.tulpentijd.nl

FILMPJE KIJKEN SECOND ACT

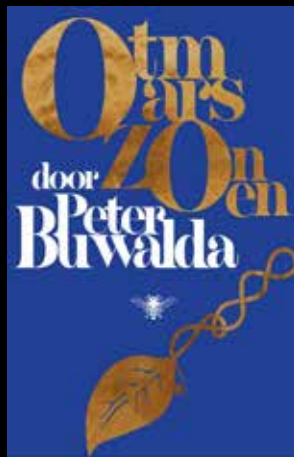
Maya (Jennifer Lopez) is zeer succesvol als assistent-manager bij een lokale supermarkt. Wanneer haar een positie als filiaalmanager wordt geweigerd omdat zij geen diploma heeft, zakt de moed haar in haar schoenen. Als ze door een vergissing mag solliciteren voor een topfunctie bij een multinational van verzorgingsproducten, weet zij de CEO te overtuigen dat zij de geschikte kandidaat is. Met torenhoge verwachtingen en een levensstijl waar ze altijd al van droomde, moet Maya bewijzen dat ervaring evenveel waard kan zijn als een diploma in de zakenwereld.

SECOND ACT draait nu in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN PETER BUWALDA



OTMARS ZONEN VAN PETER BUWALDA. De jonge Shell-employé Ludwig Smit kruipt steeds dichter op de huid van zijn vader, Johan Tromp, die tweeëndertig jaar lang de grote onbekende in zijn leven is geweest. Meester en knecht raken tot elkaar veroordeeld op Sakhalin Island, waar Johan Tromps daverende carrière in de oliebusiness wankelt als journaliste Isabelle Orthel zich aandient. Ludwig en zij delen een kortstondig maar pijnlijk verleden in Twente. En ook Tromp is op zijn hoede voor deze vrouw die hij onder beroerd gesternte leerde kennen in de Nigerdelta.

OTMARS ZONEN van PETER BUWALDA
is nu te koop voor € 25,-

Afgelopen december was de grootste en de meest prestigieuze premium lifestyle beurs van Europa in de RAI Amsterdam. Tijdens deze Genius Edition kon je je verbazen over alle noviteiten en primeurs die de deelnemers toonden aan het publiek.

Masters of LXR**Y** breekt alle records

Je kon genieten van het beste uit de wereld van kunst, interieur, fotografie, fashion, gadgets, gastronomie, juwelen, horloges, boten, auto's en travel. Met een beursoppervlakte van maar liefst 42.500 m² en 450 deelnemende exposanten was het de grootste editie ooit. "Meer dan duizend mensen zijn een week lang bezig geweest met het opbouwen van het geheel", vertelt **Yves Gijrath, oprichter van LXR**Y** Media Group** die onder andere Masters of LXR**Y** organiseert. In de loop der tijd is Masters of LXR**Y** uitgegroeid tot een indrukwekkend event. Dit jaar kwamen er maar liefst 57.850 bezoekers.

Internationaal publiek

De aantrekkingskracht van Masters of LXR**Y** is ongekend. Mensen van over de hele wereld komen er speciaal voor naar Amsterdam. "Mede vanwege de unieke ambiance en het overweldigende aanbod."

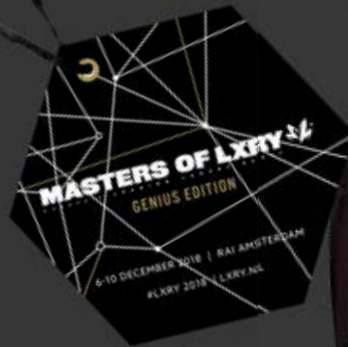
Highlights

"Bijna alle grote premium automerken zijn vertegenwoordigd. Verder liet GASSAN de allergrootste horlogecollectie van Europa zien, met bijzondere stukken van wereldmerken als Rolex, Audemars Piguet, Jaeger-LeCoultre, Tudor en OMEGA. Voor de culinaire beleving was er het pop-uprestaurant M34. Onder deze noemer kookten negentien topkoks - met samen maar liefst 34 Michelin-sterren - gedurende vier avonden voor het publiek."



2018

“De sfeer was
on-Nederlands
leuk”





Door weer en

1. Extra Soothing Balm van bobbi brown, € 68,- www.bobbibrown.nl
2. Lash Queen Feline Elegance van Helena Rubinstein, € 35,- www.helenarubinstein.nl
3. Bee Venom Mask, € 7,95 www.livingnature.nl
4. C25 Super Booster van Paula's Choise, € 60,- www.paulaschoice.nl
5. Earl Grey van Newby Teas, € 11,10 www.newbyteas.nl
6. Face & eye palette van essence, € 9,89 www.essence.eu



winter

Januari is echt zo'n maand dat je jezelf eventjes moet oppeppen om de winter door te komen. Moeilijk? Welnee, met deze producten zit je zo in de volgende maand!

7. Physalis Echinacea forte, € 14,90 www.hollandandbarrett.nl

8. Berry Blossom Hand Lotion van Eos, € 4,99 www.douglas.nl

9. Lipstick Mat Prune van Sothys, € 29,50 www.sothys.nl

10. Revive & Hydrate Shea Butter Hair Mask van Maui Moisture, € 12,99 www.maui moisture.com

11. Geurkaars Cosy Moment van Kneipp, € 7,99 www.kneipp.nl

12. Prep & Hydrate Primer van Lancôme, € 36,30 www.lancome.nl



Beleef Robert

Meester Patissier en
Meester Boulanger
Robèrt van Beckhoven
is bekend van
tv-programma's als
Heel Holland Bakt
en beroemd om zijn
brood en patisserie.
In zijn open bakkerij
met winkel, cursus-
lokaal en restaurant
in de voormalige
leerfabriek in
Oisterwijk, laat hij je
alle aspecten van het
bakkersvak beleven.
Zien, ruiken, proeven,
ervaren en genieten!

het bakkersvak **bij**

JE ZIT NIET STIL: EEN GROEIEND BEDRIJF IN OISTERWIJK, MEERDERE BAKBOEKEN EN EEN ROL ALS JURYLID IN VERSCHILLENDE TV-PROGRAMMA'S. EN ER IS NOG MEER NIEUWS...

Klopt, we gaan de grenzen van Brabant over! Eind 2018 openden we al een kiosk met to-go-producten in Leidschendam en in de loop van 2019 volgt daar ook nog een grote open bakkerij. Net als bij ons moederbedrijf in Oisterwijk, kunnen mensen hier straks al onze producten kopen en door grote glazen wanden zien hoe onze bakkers alles op ambachtelijke wijze maken.

EN JE STAAT IN HET THEATER MET EEN 'THEATRALE FODDEXPERIENCE'?

Ja, maar wel echt als bakker hoor. Zie het als een kennismaking met ons familiebedrijf op locatie, waarbij er natuurlijk ook van alles te proeven valt! We raden het publiek dan ook aan om van tevoren geen al te grote maaltijd te nuttigen...

WAT VIND JE NU HET LEUKST VAN ALLES? Mijn kennis en liefde voor het vak delen met iedereen die dat maar leuk vindt. En de zo diverse manieren waarop we dat in ons bedrijf met z'n allen doen. In de bakkerij krijgen mensen letterlijk een kijkje achter de schermen, in mijn magazine *Meesterlijk* deel ik vier keer per jaar de lekkerste seizoensrecepten en tijdens onze cursussen leren zowel professionals als thuisbakkers op toegankelijke wijze meer over het vak. Zo hebben we nu ook een themacursus waarin we aan de slag gaan met mijn favoriete opdrachten van dit seizoen van *Heel Holland Bakt*. Een dag vol gezelligheid, maar aan het eind van de dag ben je ook echt vakkennis en diverse baktechnieken rijker.

Kijk voor meer informatie op www.bijrobert.nl.



MIJN KENNIS EN
LIEFDE VOOR HET
VAK DELEN

Laat zieke en gehandicapte
kinderen lachen,
ontspannen & genieten.



Doneer en steun!
Elke euro maakt verschil.



www.cliniclowns.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

MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor **de nieuwsbrief**
op **www.nederlandbruist.nl**

Help, wij gaan uit elkaar!

Bij een eigen woning: Wat is financiële wijsheid bij beëindigen van de relatie?

Vaak is de wens dat de partner die de grootste zorg voor de kinderen heeft, in het huis blijft wonen. De andere partner zou ook een woning willen kopen/huren. Ook jullie kunnen door met je (nieuwe) leven. Wat helpt, zijn de huidige lage rentestanden, om een goede woonoplossing te realiseren.

Eerst de financiële mogelijkheden in kaart brengen en daarna het echtscheidingsconvenant afronden, is onze raad. Wat de afspraken zijn omtrent kinder- en/of partneralimentatie, heeft invloed op de mogelijkheden voor een hypotheek. De HypotheekAcademie is creatief in het vinden van mogelijkheden c.q. oplossingen.

Het eerste oriënterende gesprek is voor onze rekening!

Na dit gesprek weet/weten je/jullie wat, in jouw/jullie situatie, de financiële mogelijkheden zijn en wát voor jouw/jullie financiële wijsheid is!



De HypotheekAcademie begeleidt graag mensen bij het financieren van de leukste, maar ook duurste aankoop van hun leven. 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. Of neem contact op voor een eerste, oriënterend gesprek.

De HypotheekAcademie

Orlando is dé pretparkhoofdstad van de wereld - ook al krijgt de stad meer concurrentie van Dubai en Abu Dhabi - en zeker een must do voor alle achtbaan- en pretparkliefhebbers. Hierbij enkele bruisende tips, ondanks dat de ultieme reis voor iedereen verschillend is.

Meestal geldt wel: hoe vroeger je boekt, hoe voordeliger je ticket. Wanneer vluchten in bepaalde periodes niet vol raken, kunnen de prijzen korter voor vertrek wel eens zakken. Check zeker ook het vertrekken vanaf Brussel, Amsterdam of Düsseldorf. De meeste vluchten gaan naar de internationale luchthaven, maar er zijn dikwijls voordelige vluchten naar Sanford, wat maar veertig minuutjes rijden is van Orlando.

Daar aangekomen, kun je het beste een auto huren. De afstanden zijn behoorlijk groot en het netwerk van de bussen is niet optimaal. Huur je auto al op voorhand en zorg dat hij goed verzekerd is, liefst zonder 'eigen risico', zodat je de eerste euro's schade niet zelf moet ophoesten. Een auto huren is niet duur (vanaf 160 euro voor een week) en

Orlando

speciaal voor



tanken is nog steeds erg goedkoop in de V.S. Reken wel de parkinggelden van de pretparken bij je reisbudget. Als je in een Disney Hotel verblijft, heb je geen auto nodig, omdat het vervoer tussen de Disneyparken heel goed geregeld is.

Vrijwel alle pretparken liggen aan de zuidkant van Orlando. Boek je verblijf het liefst in het gebied rond Kissimmee, de 192 (een grote straat vol restaurants, hotels en shoppingcentra) en International Drive (met nog meer restaurants, SeaWorld en Universal). Je hebt themahotels, luxe resorts en klassieke motels in alle prijsklassen. Voor vijftig euro per nacht slaap je al in een



pretparkliefhebbers

prima driesterrenhotel. Ook hier geldt weer: goed vergelijken. Grote reisorganisaties hebben mooie prijzen dankzij hun grote volume-inkoop. Verblijf je langer dan een week, dan is het leuk om een townhome of villa met privézwembad te huren. Dat is meestal goedkoper dan een hotel, maar ligt wel verder weg van de parken.

Voor je parkbezoeken is het belangrijk om op voorhand te plannen welke parken je wanneer gaat bezoeken. Er bestaan allerlei passen waarbij je heel wat entreegelden kunt besparen en je hoeft dan niet aan te schuiven aan de kassa.

De beste tijd om naar Orlando te reizen, is in het voor- en najaar. In de zomermaanden ligt de dagtemperatuur gemiddeld tussen 27 en 32 graden, met 's avonds een korte, fikse regenbui. Van oktober tot mei zijn de dagtemperaturen lager en aangener. Kijk op de websites van de verschillende parken zeker naar de kalenders met verwachte drukte, zodat je teleurstelling kan vermijden.

• EEN MUST
• VOOR
• **ACHTBAAN-**
• **LIEFHEBBERS**

VALT DIT OP?

DAN WERKT DEZE ADVERTENTIE

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

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

Januari

Steenbok
Jij legt zelf
de rand-
voorwaarden
vast om
gelukkig te zijn.

Ram 21-03/20-04

Jouw mildere toon uit de vorige maand zul je deze maand voortzetten. Je krijgt het voor elkaar om problemen op een speelse manier op te lossen. Gebruik daarbij al je creativiteit.

Stier 21-04/20-05

De komende tijd zul je meer ruzie hebben dan anders, vooral in je relatie. Schrik daar niet van, alleen zo kun je bepaalde zaken helder krijgen en dat blijft hard nodig.

Tweelingen 21-05/20-06

Jij bent deze maand uiterst zelfverzekerd als het gaat om de liefde. Je voelt je sterk en geliefd en je sociale leven draait op en top. Jouw zelfvertrouwen groeit.

Kreeft 21-06/22-07

Je hebt wat vage gezondheidsklachten. Geen zorgen, de drukte van de laatste tijd kan je klachten veroorzaakt hebben en dan gaan ze met wat ontspanning vanzelf over.

Leeuw 23-07/22-08

Deze maand zal je carrière meer en meer je aandacht trekken. Je zult heen en weer geslingerd worden. Zoek een goed evenwicht tussen je werk en je geliefden.

Maagd 23-08/22-09

Je zet je ideeën om in daden en vooral als het gaat om persoonlijke groei toon je veel initiatief. Je hebt nu ook duidelijkheid voor jezelf wat de doelen in jouw leven zijn.

Weegschaal 23-09/22-10

Reflectie kan ervoor zorgen dat je weet waar je gelukkig van wordt. Vandaar dat het je nu lukt om een richting in te slaan die deze behoeftes meer kan garanderen.

Schorpioen 23-10/22-11

Een onbelangrijke kwestie wordt opgeblazen tot een groot probleem. Blijf boven de dingen staan en laat dat merken. Laat het niet tot een ruzie komen, jij zult het onderspit delven.

Boogschutter 23-11/21-12

Jij bent deze maand in staat om bergen te verzetten. Alles verloopt ook veel soepeler dan jij had durven dromen. Een zeer vruchtbare periode om plannen te realiseren.

Steenbok 22-12/20-01

Je bent een geboren leider in deze periode, je enthousiasme straalt er weer van af. Jij geeft nu je leven nieuwe vorm en legt zelf de randvoorwaarden vast om gelukkig te zijn.

Waterman 21-01/19-02

Wat jij nodig hebt om te overleven is een flexibele houding om op verrassingen in te spelen zodra ze zich voordoen. Durf jezelf te zijn, jij hebt namelijk de oplossing al in je.

Vissen 20-02/20-03

Een probleem waar jij al langere tijd mee worstelt, komt in een ander daglicht te staan. Je voelt nu dat de tijd is gekomen om tot actie over te gaan.



Ontwikkeling van uw kind centraal



rollebol
kindercentra

Kinderen succesvol van start met kinderopvang

Een goede start voor kinderen is belangrijk. Voor het kind en voor de maatschappij. Kinderopvang speelt daarbij een belangrijke rol. Rollebol kindercentra heeft doelgerichte voorzieningen, die de ontwikkeling van kinderen stimuleren, waardoor ze een kansrijke start krijgen. Onze voorschoolse voorzieningen en buitenschoolse opvang zorgen ervoor dat kinderen succesvol worden op school, op de arbeidsmarkt en in de samenleving.

Wij zien kinderopvang niet alleen als een arbeidsmarktinstrument. Natuurlijk is het belangrijk dat het werkende ouders mogelijk wordt gemaakt om hun kinderen verantwoorde en veilige opvang te bieden. Maar Rollebol kindercentra ziet kinderopvang vooral als een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van het kind. Het stimuleren van de ontwikkeling van het kind tijdens de opvang draagt bij aan de ontwikkeling van het kind tijdens school en studie. Daarnaast is het natuurlijk voor een kind ook gewoon heel erg leuk om naar de kinderopvang te gaan. Er is sociale interactie met andere kinderen en er worden allerlei leuke activiteiten georganiseerd.



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