

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



MAART 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST



Stedentrip:

Antwerpen
bruist!

Like & share
voor mooie prijzen

Maak kennis met onze *extra's*

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel 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**





Beste kaasliehebbers.

In december zijn wij met de winkel overgegaan naar de Zuivelhoeve. Zo staat er geen Kaashuis Tromp meer op onze gevel, maar schittert de naam Zuivelhoeve. We zijn ontzettend blij met de prachtige veranderingen die onze winkel heeft ondergaan.

Met een verbreding van het assortiment is de winkel voller dan ooit tevoren.

Zo branden wij dagelijks verse noten en kunt u deze zelf scheppen uit onze notenbar. Hier bieden wij verschillende gezouten en ongezouten notenmixen aan en kunnen wij jullie nu ook voorzien van een groot aanbod aan rauwe noten voor een gezonde leefstijl. Diverse Spaanse en Franse worsten zijn hierbij aan het assortiment toegevoegd, hierdoor kunt u samen met onze vertrouwde Hollandse en buitenlandse kazen een heerlijke borrelplank samenstellen voor elk genietmoment.

We hopen u snel te mogen verwelkomen.
Johan en Jerry

Zuivelhoeve
Sinds 1981
ALKMAAR

JOHAN GROOTEN & JERRY HABETS
MAGDALENENSTRAAT 11 ALKMAAR
072-5113422 ALKMAAR@KAASHUISTROMP.NL
WWW.ZUIVELHOEVE-WINKELS.NL



Inhoud



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 BRUISENDE ZAKEN 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, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Voel jij ze ook al, die lentekriebels? Heerlijk toch! De dagen worden weer langer, het zonnetje laat zich vaker zien en iedereen om je heen lijkt langzaam te ontwaken uit een winterslaap. Weg met het coconen binnen, we willen weer naar buiten, er lekker op uit.

Bruisende **lezer,**

En doe dat dan vooral ook! Ga 16 maart bijvoorbeeld eens heerlijk met een vriendin lunchen op een hopelijk zonnig terras in het kader van Vriendinnendag, of pak het zelfs nog grootser aan en breng een bezoekje aan Antwerpen. Met een gigantisch aanbod van stijlvolle modewinkels, bijzondere musea, architectuur, heerlijke restaurants en gezellig barretjes biedt deze stad voor iedereen een fantastische ervaring. En waar je dan precies moet zijn... dat lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Met de lente die voor de deur staat, loopt dit fijne seizoen uiteraard als een rode draad door dit magazine. Niet alleen geven we je tips voor een nieuwe (en gezonde) lente, maar ook gooien een aantal bruisende ondernemers als Cure4Life en Autismepraktijk Nuance de deuren open om het zonnetje binnen te laten en jou een kijkje achter de schermen te geven.

Laat die lente maar komen en geniet van dit bruisende magazine.

René Moes



Topbestemming voor een

Met een gigantisch aanbod van stijlvolle modewinkels, bijzondere musea, architectuur, heerlijke restaurants en gezellige barretjes is Antwerpen een fantastische ervaring. Ontdek hier wat je moet weten voor een onvergetelijk bezoek aan deze prachtige stad.

Antw



SHOPPEN

SHOPPING STADSFESTZAAL

ligt midden op de Meir, de Champs Elysées van Antwerpen. De vroegere Stadsfeestzaal, een eclectisch ontwerp uit 1905, was vroeger populair voor feesten, tentoonstellingen en beurzen. Generaties jongeren ontvingen hier hun diploma van het stedelijk onderwijs. Na een brand zijn in 2004 de glazen koepel met bladgoud, mozaïeken, eiken parketvloer en andere oorspronkelijke elementen hersteld in hun oude glorie. Sinds 2007 kan het publiek naar hartenlust winkelen in een veertigtal winkels op 20.500 m².
www.stadsfeestzaal.com

GROTE MARKT Het laatmiddeleeuwse stadhuis en de gildehuizen vormen een van de mooiste bezienswaardigheden van Antwerpen. De driehoekige Grote Markt geeft direct de grandeur weer van Antwerpen in haar gouden 16e en 17e eeuw. In het midden staat een bronzen fonteinbeeld van stadsheld Brabo die de hand van de reus Antigoon in de Schelde werpt.

HET RUBENSHUIS

Een van de bekendste kunstenaarswoningen ter wereld: het Rubenshuis. Peter Paul Rubens was schilder, verzamelde kunst, ontwierp zijn eigen huis en wist ook nog eens alles over wetenschap. Bekijk topstukken van zijn hand en dwaal door de sprookjesachtige tuin van dit stadspaleis in hartje Antwerpen.

Ook in de Onze Lieve Vrouwekathedraal is zijn werk te zien
Wapper 9-11, www.rubenshuis.be



STATION

Antwerpen Centraal is uitgeroepen tot één van de mooiste treinstations ter wereld. Het ademt een ongekende grandeur en is spectaculair mooi. Je kunt in stationscafé Brasserie Royal met een koffie, verse croissants en een eitje je dagje Antwerpen in stijl starten.
Pelikaanstraat 3, www.brasserieroyal.be



stedentrip

Antwerpen



MUSEUM AAN DE STROOM

Midden op het water, in de kleine jachthaven die de Antwerpenaren 't Eilandje noemen, torent het MAS uit boven Antwerpen. In het rode gebouw is op elke verdieping een apart museum. Wanneer je helemaal naar boven gaat (panorama vrij toegankelijk), kijk je uit over heel Antwerpen. www.mas.be



UNIEKE PLEKJES

PARK SPOOR NOORD Dit groene park legt het accent op ruimte, ontspanning, cultuur, sport en evenementen. Het park is aangelegd op een oud spoorwegemplacement dat er al jaren verlaten bij lag.

Het heeft enkele (water)speeltuinen, een spectaculaire bmx-en skatebowl en een shelter met tijdelijk zomerterras van bar Cargo.

HET ZUID is een wijk die bekendstaat om zijn leuke restaurants, gezellige kroegen en conceptstores. Je vindt er statige herenhuizen, wijde boulevards en mooie pleinen. Kunstliefhebbers kunnen hun hart ophalen in de vele galeriën en musea als het FOMU en het M HKA.

BIERTJE?

De Belgische bieren zijn wereldberoemd en Antwerpen is een uitstekende plek om je erin te verdiepen. Een Bolleke De Koninck is het lokale bier bij uitstek en is verkrijgbaar in bijna elk café in de stad. De brouwerij bevindt zich nog steeds in de stad en heeft bovendien een belevingscentrum waar je het verhaal van de brouwerij kan horen, zien én proeven. De leukste tour van heel 't Stad! www.dekoninck.be



Kijk voor je bezoek aan België eens op onze website www.belgiebruist.be. We brengen ook bruisende magazines uit in Brasschaat, Kapellen, Schilde-Schoten en de Belgische Grensstreek. Zo doe je nog meer inspiratie op voor een bruisend dagje uit.

Haartips

STRESS & HAARUITVAL

Stress en emotionele buien **zorgen** voor schommelingen in je gewicht en ook je huid lijdt **er** ernstig onder. Maar ook **haarverlies** is een mogelijk **gevolg** van overdreven veel stress in je leven.

Gelukkig is haarverlies door stress in bijna alle gevallen slechts van tijdelijke duur (niet langer dan een jaar). De kans dat stress je gehele hoofdhuid aantast is gelukkig ook bijzonder klein. Krijg je met dit soort haarverlies te maken, zorg dan zeker voor voldoende ontspanning. Een goede nachtrust is daarbij noodzakelijk. Slaap iedere

nacht minstens acht uur zodat je hoofdhuid de kans krijgt om te herstellen. Was je gezicht bijvoorbeeld een paar keer per dag met koud water en trakteer jezelf daarbij op een gezichtsmassage. De doorbloeding verbetert zenderogen waardoor je haarvaten zich sneller openen.

Het middel Serioxyl heeft een stimulerende, verdikkende en versterkende mix van ingrediënten. Toepassingen van het product hebben als resultaat een grotere haardichtheid, volume en dikte. Alle verzorgingsproducten zijn in de salon ook te koop. Zodat u ook thuis heerlijk uw haar kunt blijven verzorgen.



L'ORÉAL
PROFESSIONNEL

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

Astrid's
HAARSTUDIO



Henriëtte Hummel heeft sinds 2012 haar eigen praktijk en is gevestigd in Alkmaar, Hoorn en Den Helder. Ze is gewichtsconsulent, natuurvoedingsadviseur en orthomoleculair therapeut en aangesloten bij een beroepsvereniging. Daardoor is het mogelijk om een gedeelte van haar begeleiding via de zorgverzekeraar vergoed te krijgen. Bent u geïnteresseerd in het Cure4Life programma?

Vraag dan een vrijblijvend en gratis consult aan bij Henriëtte.



Jan Ligthartstraat 1, Alkmaar
06-23579555
 hhummel@cure4life.nl
www.cure4life.eu

Met een uniek voedingsprogramma Gezond en verantwoord afvallen?

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.

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, bepaalde medicijnen en stoppen met roken.

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.

Henriëtte: “Wie het programma correct volgt kan een gewichtsverlies verwachten vijf tot acht kilo per maand, zonder hongergevoel. Mensen voelen zich fitter, energiek en zitten lekkerder in hun vel. Tevens heeft het programma een hele positieve invloed op gerelateerde gezondheidsklachten zoals hoge bloeddruk, diabetes type twee en maag- en darmklachten”.

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.



ZACHTE HUID VOOR HEM

Voor een man die voor Bulldog kiest, is niet alleen een goed verzorgd uiterlijk belangrijk. Voor hem tellen ook de innerlijke waarden. Deze huidverzorgingslijn is veganistisch en er worden geen dierproeven voor uitgevoerd. Alle producten van Bulldog zijn vrij van kunstmatige kleurstoffen en synthetische geurstoffen. Ze bevatten natuurlijke ingrediënten zoals aloë, camelina-olie en groene thee.

Te koop via AH en Etos v.a. € 5,99, nl.bulldogskincare.com



ROKJESDAG, BLOTE BENEN

De lente staat weer voor de deur, wat betekent dat de rokjes en jurkjes weer uit de kast worden gehaald. Dan komen de nieuwe scheermesjes van Wilkinson Sword goed van pas. De nieuwe Intuition f.a.b. scheert namelijk niet in één, maar in twee richtingen, waardoor je ook twee keer zo snel een gladde huid hebt.

Vanaf € 13,99,
www.wilkinsonsword.nl

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een uniek en stijlvol koffietafelboek t.w.v. € 40,-

Fietsfabrikant Union lanceert het prachtige boek FRAME/WORK, in samenwerking met de Amsterdamse uitgeverij MENDO. En wij mogen 2 exemplaren weggeven. Wil jij kans maken op één van deze prachtige boeken?

Like dan 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. FrameWork naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



FRAME/WORK

Fietsfabrikant Union lanceert het unieke en stijlvolle koffietafelboek FRAME/WORK, in samenwerking met de Amsterdamse uitgeverij MENDO. Speciaal voor Union interviewde Claire van de Graaff veertien creatieve stedelingen over hun favoriete hotspots in de stad waar zij wonen en werken. Al deze inspirerende verhalen zijn nu gebundeld in een prachtig boek. De fotografie is verzorgd door Jacob van Rozelaar.

Te koop via Mendo, www.mendo.nl, € 40,-

HET BEGIN VAN GIN

De Distillers Academy in Schiedam is dé plek die van Gin-fans echte fijnproevers en distilleerexperts maakt. Ze bieden diverse experiences waaronder een masterclass en workshops. **Meer informatie over de workshops en de academy via www.distillersacademy.nl**

**LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2**

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).

soda**stream**

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 actie!
Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie Sodastream naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Lente!

**GEZONDE PIZZA**

SUGO Pizza staat bekend om haar gezonde pizza's, gebaseerd op het heerlijke streetfood uit Rome: de pizza al taglio. Deze vierkante pizza van Hugo en Herman is een luchtig, lekker en gezond alternatief voor de traditionele pizza, zonder geuren en smaakstoffen. Je kunt in een filiaal van SUGO in Rotterdam, Amsterdam en Eindhoven terecht voor de heerlijkste smaakcombinaties. www.sugopizza.nl

EEN CULINAIRE REIS NAAR JAPAN

De kracht van pure voedingsmiddelen is voor Lima de basis. Dat geldt ook voor de Japanse keuken. Sinds het ontstaan van Lima is Japan daarom een onuitputtelijke bron van inspiratie. Om dit te ondersteunen presenteert Lima zes nieuwe, biologische, Japanse producten. Zo laat Lima je de authentieke smaak van de Japanse keuken beleven!

Vanaf € 3,99 te koop via natuurvoedingswinkels, www.limafood.com



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

Rouwbegeleiding

Je baby verliezen bij de geboorte

Jonge ouders in verwachting

Voor jonge mensen is in verwachting zijn van een kindje meestal een prachtige tijd. Er wordt uitgekeken naar de komst van de baby, de babykamer wordt ingericht en er worden kleertjes gekocht. Als dan tijdens de zwangerschap of bij de bevalling blijkt dat de baby overleden is, wordt dat als een enorme schok ervaren.

Een baby overlijdt

Door het overlijden van hun baby zijn de jonge ouders niet alleen hun kindje verloren, maar ook hun hele toekomstbeeld, zoals ze gedacht hadden hun kind te zien opgroeien in hun gezin. Dit is een dubbel verlies en een hele zware last om te dragen.

Rouwbegeleiding

Ik heb in mijn praktijk een aantal keren jonge ouders van een overleden baby begeleid.

Door middel van gesprekken werken we de schok van het overlijden door. We proberen samen de realiteit van het verlies vorm te geven, zoals de weesouders dat als steunend ervaren. Zo kunnen de jonge nabestaanden nieuwe emotionele stabiliteit vinden en zijn zij in staat het eigen leven met het verlies van hun baby nieuwe inhoud te geven.

Rouwbegeleiding van De Spiegelboog wordt vergoed door de zorgverzekeraars vanuit de aanvullende zorgverzekering.

Ik ben bereikbaar voor een kennismakingsgesprek op tel: 06-11445637 of via email: evasnieder@despiegelboog.nl

Kies als
nabestaande
voor steun
bij rouw:
06-11445637



De Spiegelboog
Praktijk voor rouw en verlies

Eva Snieder-Nieuwhof | 06-11445637
info@despiegelboog.nl | www.despiegelboog.nl



IJssalon De Mient



47 jaar ijspret



“Aaaarg!

COLUMN/JOUW TRANSFORMATIE

Gremlins in je hoofd”



Veel vrouwen hebben gedachten die ze niet uit kunnen schakelen of die snel naar boven komen als iemand iets zegt of er iets gebeurt. Bijvoorbeeld: “Ik kan het niet”, “Waarom lukt mij dat niet”, “Weer niet perfect”, “Durf ik niet”, “Niemand vindt mij leuk, knap, interessant”. Ik noem dat Gremlins.

Niet de schattige, pluizige variant maar de lelijke, stoute, enge. Deze gedachten bijten zich vast, gaan niet meer weg of komen keer op keer terug. Het vervelende hieraan is dat je continu hetzelfde tegen jezelf zegt, waardoor de gedachten en bijbehorende gevoelens sterker worden. Je draait in hetzelfde kringetje rond. Blijft malen, je hoofd raakt overvol, je kunt niet meer stoppen met denken.

Vrouwen zijn geneigd om vooral aan negatieve ervaringen te denken. Ik hoor een vrouw nooit zeggen: “Dat was zoooo leuk, ik kan gewoon niet stoppen met daaraan te denken.” Gremlins zijn gedachten die gekoppeld zijn aan ongewenste emoties

zoals kwaadheid, jaloezie, angst, verdriet enz. Bijvoorbeeld: “Het moet anders”, “Ik mag dat niet zo voelen”, “Waarom reageer ik nou weer zo”, “Ik had dat niet moeten doen of zeggen”. Wat jij tegen jezelf zegt, wat je denkt beïnvloedt hoe jij je voelt en hoe jij je gedraagt. Constant piekeren zorgt voor onrust en stress en kan ervoor zorgen dat je niet meer geniet van je leven. Vrouwen gaan anders om met piekeren en de emoties die daarbij komen kijken dan mannen.

Wil jij je Gremlins de deur uitzetten? Boek een ‘Stoppen met Piekeren’ sessie (telefonisch of via email) en ervaar hoe specifiek op het vrouwenbrein gerichte coaching werkt.

- Claudia Koehoorn



Fnidsen 77, Alkmaar | 06-22922101 | info@jouwtransformatie.nl



Speciale “Bruist” lezers actie: Nu een ‘Stoppen met Piekeren’ Sessie van €65 voor €35. Actie geldig t/m 31 maart 2019. Vermeld bij boeking Bruist aanbieding.

Kees & Co



Kees en Co (ja, naar de televisieserie!), allebei uit het asiel. Kees was een vrolijke jongen die door een echtscheiding in het asiel was beland. Hij pakte ons helemaal in met zijn enthousiasme en blij gedrag. Kees paste helemaal bij ons; niet te groot, toch lekker stoer en hij wilde graag ravotten met de kinderen.

Vooral onze twee jongens waren heel gek met hem. Onze dochter wilde voor haar verjaardag heel graag een poes. Uit principe komt ieder huisdier bij ons uit het asiel. Zo ook Co, een gecastreerde kater die gewend was aan kinderen en honden. Kees en Co werden de beste vrienden. Ze zijn tien jaar samen geweest in ons gezin.

De kinderen zijn inmiddels de deur uit. Kees is zestien jaar geworden. Van Co weten we niet hoe oud hij was. Toen Kees er niet meer was, leek het alsof Co er geen zin meer in had. Binnen twee maanden moesten we ook van hem afscheid nemen. Het was de afsluiting van een tijdperk. Nu staat de as van de vriendjes naast elkaar in de boekenkast. Allebei in een mooi hartvormig urntje. En voor altijd in ons hart.



**Dierencrematorium
Majesta Schagerbrug**

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



Onderdeel van **Majesta** Uitvaartzorg voor dieren

Op 8 maart is het Internationale **Vrouwendag**, een dag die bedoeld is om aandacht te vragen voor de positie van de vrouw in de maatschappij.

Bel op 16 maart die ene vriendin die je al een tijd niet meer hebt gesproken, of verras je BFF met een lekkere lunch: het is die zaterdag namelijk **Vriendinnendag**.

Schrik niet als je op 17 maart een beschonken **ler in een groen pak** tegen het lijf loopt: het is St. Patrick's Day.

Op 20 maart is de aarde in **balans**: dag en nacht zijn dan even lang, omdat de zon precies in lijn staat met de evenaar. Die woensdag willen we ook geen enkel chagrijnig gezicht zien, want het is de **Dag van het Geluk**. Een mooie dag om vreugde en vrolijkheid te delen met anderen.

In de nacht van zaterdag 30 maart gaat de **zomertijd** in. Ezelsbruggetje: de klok gaat in het **voorjaar** vooruit.

Rokjesdag is de dag waarop opvallend veel vrouwen voor het eerst dat jaar een rokje dragen met blote benen.

TAQATHEATER by VEST

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



MAART 2019

- **ZA 2 MAART**
HUUB STAPEL, JOHANNA TER STEEGE E.A. - DE WAARHEID / FLORIAN ZELLER
- **ZO 3 MAART**
COR BAKKER, JACQUES KLÖTERS E.A. / DE GOUDEN JAREN (GEDEELTELIJKE REPRISÉ)
- **WO 6 MAART**
ORKATER - 237 REDENEN OM DOOR TE GAAN
- **DO 7 MAART**
NEDERLANDS PHILHARMONISCH ORKEST - MARC ALBRECHT DIRIGEERT BEETHOVEN 6
- **WO 13 MAART**
SCAPINO BALLET ROTTERDAM & MICHIEL BORSTLAP - PAS DE DEUX
- **VR 15 MAART**
NEDERLANDS KAMERKOOR M.M.V. ARJAN EDERVEEN - VERGETEN (EEN CONCERT OVER DEMENTIE)
- **ZA 16 MAART**
MEESTERPIANIST WIBI SOERJADI
- **WO 20 MAART**
DANNY VERA - PRESSURE MAKES DIAMONDS
- **DO 21 MAART**
SOPHIE VAN WINDEN E.A. - KOM HIER DAT IK U KUS (GRIET OP DE BEECK)
- **DO 28 MAART**
WALDEMAR TORENSTRA, THIJS RÖMER EN FREDERIK BROM - ART / YASMINA REZA

*Maak kans op twee vrijkaarten voor
Scapino Ballet Rotterdam*

**BEANTWOORD DE VOLGENDE VRAAG:
WELK INSTRUMENT BESPEELT MICHIEL BORSTLAP IN DE VOORSTELLING?
STUUR JE ANTWOORD NAAR MARKETING@TAQATHEATERDEVEST.NL**

Voorgoed verlost van bril en lenzen

Stel je het leven voor zonder bril of lenzen: wakker worden en de wereld meteen scherp zien. De krant lezen zonder eerst naar je bril te moeten zoeken. Sporten en zwemmen zonder bril. Nooit meer beslagen brillenglazen. Of een lens die irriteert. Het kan met ooglaseren bij CARE Laser.

CARE Laser heeft het beste voor ogen. Wij staan in Zwitserland al jaren synoniem aan kwaliteit in oog-laserbehandelingen. Wij onderscheiden ons door onze prijs-kwaliteitverhouding. Onze behandelingen zijn betaalbaar. Terwijl we werken met zeer ervaren en gewaardeerde oogchirurgen, optometristen en zeer moderne geavanceerde apparatuur.





Wij hebben het beste voor ogen

- ✓ Nederlandse kwaliteit met Zwitserse precisie
- ✓ Meer dan 40.000 ogen behandeld
- ✓ Nederlandse artsen en optometristen
- ✓ Allernieuwste lasertechnologie
- ✓ Moderne, comfortabele klinieken
- ✓ Behandeling vanaf € 995,-

Wacht niet langer op het heerlijke leven zonder bril en lenzen. Maak nu een afspraak voor een vooronderzoek of vraag meer informatie aan.

Bruisend aanbod:

Tot 1 mei 10% korting op een ooglaserverhandeling
Ga naar care-laser.nl/bruist of bel 0800 - 1224



OPNIEUW UITGEVONDEN

PEUGEOT 508

ULTIEME PERFECTIE



www.nieuwe508.nl

VANAF € 38.170

PRIVATE LEASE V.A. € 619/MND.

Let op! Geld lenen kost geld 

Van Mossel

DAGJE UIT

IBIZA XPERIENCE FAIR 2019



Beleef een beetje Ibiza in eigen land. Laten we de zomer alvast vieren voordat die begonnen is! Bezoek de IBIZA Xperience Fair – Ibiza by Night en ervaar het echte 'happy hippie' gevoel. Je waant je een dagje op de gezellige Ibiza night market, waarbij je shopt bij volle maan. De stands zullen allemaal hun eigen verlichting voeren, zodat je alle spullen goed kunt zien. Er zijn meer dan 150 stands plus nog eens ruim 50 kramen op de gehele 1e verdieping op de bekende Mercado d'Ibiza! Er is dan ook voor ieder wat wils op onze fair. Ibiza bruist!

Zaterdag 23 & zondag 24 maart
Beursgebouw Eindhoven.
www.ibizaxperience.eu

FILMPJE KIJKEN THE MULE

Clint Eastwood speelt in *The Mule* de rol van Earl Stone, een eenzame man op leeftijd en werkzaam als bloemist. Financieel gaat het hem niet voor de wind waardoor hij zich genoodzaakt ziet de zaak dicht te doen. Wanneer hem een simpel baantje wordt aangeboden waarbij hij slechts moet rijden, neemt hij dit direct aan. Wat Earl zich niet realiseert, is dat hij nu een drugskoerier is voor een Mexicaans drugskartel. Naast Eastwood zijn in de film ook rollen weggelegd voor Michael Peña en Bradley Cooper. **THE MULE draait vanaf 7 maart in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ESTHER VERHOEF



FAÇADE - Twee jaar na haar scheiding komt jonge moeder Iris van der Steen eindelijk aan vakantie toe. Een roadtrip dwars door snikheet Europa met oldtimer Toet en stapels cassettebandjes uit haar jeugd moet haar dichter bij zichzelf en bij haar reislustige moeder in Portugal brengen. Wanneer ze de knappe, charismatische sportinstructeur Mischa de Jong laat instappen, lijkt de reis een romantische wending te nemen. Maar Mischa is niet wie hij zegt te zijn. Façade is Verhoefs meest beklemmende thriller ooit. Je doet geen oog meer dicht.

FAÇADE van ESTHER VERHOEF is vanaf 12 maart te koop voor € 19,99

Helena Norder werkt al vele jaren met plezier in het onderwijs. Kinderen die extra zorg nodig hebben, hebben daarbij haar bijzondere interesse. In 2017 startte ze haar eigen coaching praktijk, Nuance, om specifiek autistische kinderen en jong volwassenen met leer- en/of gedragsproblemen een helpende hand te bieden.

Nuance zet autistische kinderen in hun

Helena zag in de praktijk waar kinderen en jong volwassenen met autisme tegenaan lopen. De schat aan kennis en ervaring die ze in het onderwijs heeft opgedaan, verdiepte ze nog eens door het volgen van workshops en zet ze nu in als coach.

RUST CREËREN

“Autistische kinderen en jongeren zijn niet anders, ze denken alleen anders en hebben moeite met het verwerken van informatie. Hun probleem zit vaak in een verstoorde communicatie. In hun waarneming nemen ze alles heel letterlijk waardoor ze de context missen en het overzicht verliezen. Dat maakt hen op sociaal gebied onhandig, met alle gevolgen van dien. Als coach is het vooral mijn taak om de chaos in hun hoofd weg te nemen en rust te creëren.”

VEILIGHEID EN VOORSPELBAARHEID

“Een persoonlijke klik is essentieel, evenals een veilige, voorspelbare omgeving. Samen gaan we na waar jouw behoefte ligt en wat je nodig hebt van mij. Ik kom kinderen tegen die nog geen diagnose hebben

gekregen en onrustig zijn omdat ze niet precies weten wat er aan de hand is. Of ze hebben al wel het etiket ‘autisme’ opgeplakt gekregen, maar worstelen met de vraag ‘hoe nu verder’. Je moet zelf begrijpen waarom je doet wat je doet, voordat je er mee verder kunt. Dat neemt ook veel onzekerheid weg.”

FOCUS OP DE MOGELIJKHEDEN

“Ik werk veel met pictogrammen en praktische opdrachten, en geef zo concreet mogelijk handvatten mee waar je echt iets mee kunt. Door goed te luisteren, ontdek ik wat je mogelijkheden zijn. We focussen op wat je wél kunt en bouwen daarop voort. Ik vind het heel bijzonder om naast jou te mogen staan, daar ligt mijn persoonlijke drive!”

“Als coach kan ik helpen dingen te begrijpen en in het juiste perspectief te zien”

kracht

“HET IS EEN
VOORRECHT OM
DEZE KINDEREN TE
MOGEN HELPEN”





Prachtig in

1. Rouge Volupté van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
2. Bodymist spring is in the air van essence, € 3,59 www.essence.eu
3. Nomade Eau de Toilette van CHLOË, vanaf € 53,50 www.iciparisxl.nl
4. Minou Eye Palette van bobbi brown, € 36,- www.debijenkorf.nl
5. Evi Yellow van SMAAK Amsterdam, € 159,- www.smaakamsterdam.com
6. Nailpolish tiers of joy van essie, € 9,99 www.essie.nl



pastel

Met al deze prachtige pasteltinten komen de lentekriebels vanzelf. Nu nog een beetje warmte en wat zon en het voorjaar kan niet meer stuk!

7. Pure XS for her Eau de Parfum van Paco Rabanne, vanaf € 59,60 www.pacorabanne.com
 8. Si Fiori Eau de Parfum van Giorgio Armani, vanaf € 72,- www.armanibeauty.com
 9. Abyssinian Oil Facial Moisture Cream van Beauty Kitchen, € 19,99 www.hollandandbarrett.nl
 10. Bonding Plex Shampoo van OGX, € 10,99 www.ogxhair.nl
 11. Palette All Over Spring van Yves Saint Laurent, € 70,- www.ysl.com
 12. GLAMGLOW® GENTLEBUBBLE™ Daily Conditioning Cleanser, € 24,90 www.glamglow.com

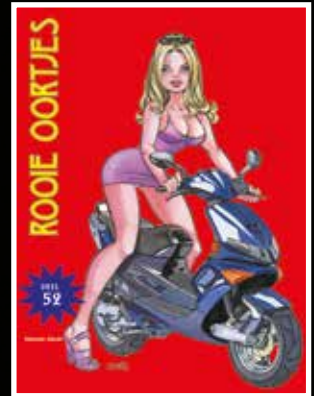
Cadeautip voor jou

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen.

Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



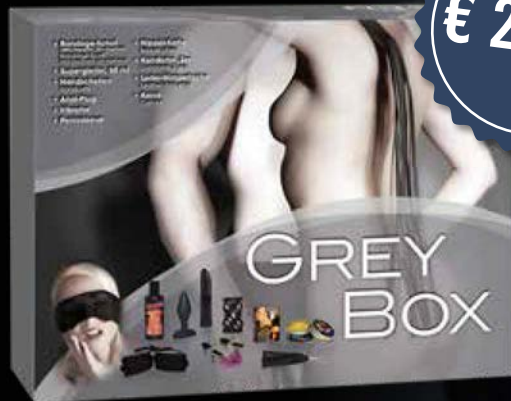
www.rooieoortjessexshop.nl

uw partner?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken?

Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox, met allerlei spannende bondage toys. Een eneverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen met aan opwindend bondage avontuur...

Word je al luchtziek bij de gedachte dat je straks met je kinderen het vliegtuig in moet? Een goede voorbereiding is dan het halve werk. Bruist geeft je enkele handige tips voor een onbezorgd begin van jullie vakantie.

Met kinderen in het vliegtuig

Het verschilt van maatschappij tot maatschappij welke kindvriendelijke voorzieningen er aan boord zijn. In sommige vliegtuigen beschik je over luiers en 'bassinets' (babybedjes voor kinderen tot twee jaar), bij andere kun je potjes babyvoeding reserveren. Informeer hier dus vooraf naar.

Zo weinig mogelijk tussenstops

Probeer bij de keuze van de vlucht rekening te houden met de slaaptijden van je kinderen. Zo kun je tussenstops zoveel mogelijk proberen te vermijden om ongemakken tijdens het opstijgen en dalen te verminderen. Probeer bij een nachtvlucht zoveel mogelijk het slaapritueel aan te houden, compleet met pyjama, melk en een verhaaltje.

Wat zit er in je 'overlevingspakket'?

Een kind is nooit te jong om met een vliegtuig te reizen. Integendeel: baby's zijn veel makkelijker aan boord dan een kleuter van vier. Je kunt ze troosten met een flesje melk en ze slapen veel. Zorg wel altijd dat je een handig 'overlevingspakket' bij de hand houdt: een luier, een pakje vochtige doekjes, een tube lotion en een handdoekje. Voor oudere kinderen zijn een draagbare dvd-speler of een tablet, lego, kleurboeken en potloden geschikte afleiders. Je kunt ook





g

kleine speelgoedjes inpakken als leuke verrassing. Wel speelgoed waarmee ze op het opklaptafeltje kunnen spelen. Kleine kinderen spelen graag met stickers die ze bijvoorbeeld op een lege fles kunnen plakken.

Neem een kussen mee

Kleine kinderen kunnen op een kussen zitten, zodat ze beter uit het raam kunnen kijken. Ook een deken is prettig en comfortabel wanneer het wat kouder wordt aan boord. Op intercontinentale vluchten krijg je altijd een deken en een kussen.

Snoepjes

De landing kan pijn doen aan de oren. Geef baby's een fles, zodat ze kunnen slikken. Een fopspeen werkt ook prima. Geef een kindje bijvoorbeeld een lolly om op te zuigen, dat leidt hen af van de druk op hun oren.

Stel instappen zo lang mogelijk uit

Voor kinderen die moeilijk stil kunnen zitten is elke minuut in het vliegtuig er één te veel. Zorg er dus voor dat ze zich ten volle uit kunnen leven in de vertrekhal. Wil je toch op tijd aan boord, stap dan zelf alvast in en laat je partner later met de kids komen.

..... ZORG VOOR
 EEN 'OVER-
 LEVINGS-
 PAKKET'

Proef alvast een beetje lente met deze heerlijke recepten. Met lekker veel groente, gezonde vis en krachtige kippenbouillon. Zo komen we deze laatste wintermaand wel door.

Vislasagne met *spinzie*

4 PERSONEN - 20 MIN- 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

300 g (diepvries)
kabeljauwfilets
peper
100 g gerookte zalmblokjes
1 el milde olijfolie
400 g verse spinazie
15 g verse dille
250 ml kookroom light
250 g verse lasagne
all'uovo
150 g geraspte belegen
geitenkaas

Verwarm de oven voor op 180 °C. Dep de kabeljauwfilets droog, bestrooi met peper en snijd in stukken van 2 cm. Meng met de zalmblokjes. Verhit de olie in een wok of hapjespan en laat de spinazie in delen in 5 minuten slinken op laag vuur. Snijd ondertussen de dille fijn. Voeg de kookroom en dille toe aan de spinazie en laat 1 minuut koken. Neem van het vuur en pureer met de staafmixer. Vul de ovenschaal met 1/3 van de spinazie-dillesaus, 1/3 van de lasagnebladen en 1/3 van de visblokjes. Maak zo nog 2 lagen. Bedek de laatste laag met geitenkaas. Bak de lasagne in de oven in circa 45 minuten gaar.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEEJTJES

Doe warme melk in een bijna lege pot Nutella, je krijgt dan heerlijke warme

CHOCOLADEMELK!



LEG VIS ONDER
DE GRILL *met
citroenschijfjes ertussen;
zo blijft de vis niet
vastplakken en smaakt
hij extra lekker!*

Met een lepel kun je eenvoudig de
**SCHIL VAN
GEMBER** eraf
schrappen.



Als je EIEREN
INSMEERT MET
OLIE zijn ze een
paar weken langer
houdbaar in de
koelkast!

Kippensoep

met kokosmelk

4 PERSONEN - 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

250 g fijne mienestjes
 1 el arachideolie
 320 g scharrel-
 kipfiletblokjes
 400 g Thaise
 wokgroente
 350 ml krach-
 tbouillon kip
 400 ml kokosmelk
 500 ml kraanwater
 450 g diepvries
 tuinerwtjes extra fijn
 peper en zout
 1 limoen

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit ondertussen de olie in een soeppan en roerbak de kip 2 minuten. Voeg de wokgroente toe en roerbak 1 minuut mee. Voeg de krachtbouillon, kokosmelk en het water toe en breng aan de kook. Laat 3 minuten koken. Voeg de laatste minuut de tuinerwten toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
 Boen de limoen schoon en pers de helft boven de soep uit en snijd de andere helft in partjes. Verdeel de mie over de kommen, schep de soep erover en serveer met de limoenparten.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

Houd een **AVOCADO**
VERS door hem samen
 met een stukje ui in een
 bakje te bewaren!



Doe een
SCHIJFJE APPEL
in het bakje waar je
je zelfgemaakte
koekjes in bewaart
en ze blijven langer
lekker!



Maak
 aardappel-
 partjes met
 je **APPEL-
 SNIJDER**,
 ideaal!



KOOK OUDE
HOUTEN
POLLEPELS in heet
 water en leg ze dan
 in de zon te drogen.
 Ze zijn weer als
 nieuw!

OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST

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

Ontspannings *Massage*

In de professionele **Ontspannings 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 toegepast door een gediplomeerd masseur.



Massage Franciska



G. Rietveldweg 4 | Heerhugowaard | **06-28319303** | www.massagefranciska.nl

Maart

Vissen
 Je moet
 niet de
 hele tijd je
 grenzen
 overschrijden.

Ram 21-03/20-04

In maart zal de Ram een echte teamspeler zijn. Als je het niet eens bent met mensen, laat het ze dan weten, maar behoud wel altijd je goede manieren.

Stier 21-04/20-05

Maart zal positieve energie voor de Stier brengen, vooral als het gaat om relaties. Singles hebben grote kans om iemand te ontmoeten. En er is stabiliteit in je carrière.

Tweelingen 21-05/20-06

In maart zul je een persoon ontmoeten die hulp nodig heeft. Wees niet bang om te helpen, want deze vriendelijkheid zal vele malen naar je terugkeren.

Kreeft 21-06/22-07

Probeer iets nieuws, exotisch en vreemds. Je zult ervaringen opdoen waarover je kunt vertellen en daardoor in de belangstelling staan. Besteed je vrije tijd in de natuur.

Leeuw 23-07/22-08

In maart is er kans dat de Leeuw eindelijk zijn soulmate ontmoet. Besteed ook aandacht aan je gezondheid en onderschat preventie niet. Denk na voordat je iets zegt...

Maagd 23-08/22-09

Er is niets erger dan de dag gehaast te beginnen. Sta liever vroeg op en neem een gezond ontbijt. Je zult je de hele dag beter voelen en niet achter de feiten aanlopen.

Weegschaal 23-09/22-10

De Weegschaal kan rekenen op een rustige situatie en harmonie in de familie. Ook al ben je gereserveerd, je hoeft je geen zorgen te maken over het uiten van je emoties.

Schorpioen 23-10/22-11

Je geeft positieve energie aan de mensen in je omgeving. Degenen die single zijn, zullen geen gebrek hebben aan potentiële partners. Je zelfvertrouwen zal groter worden.

Boogschutter 23-11/21-12

Je hebt zoveel taken op je genomen, dat je gemakkelijk iets belangrijks kunt vergeten. Zet alles op papier. Bezoek eens een museum of tentoonstelling.

Steenbok 22-12/20-01

De horoscoop adviseert om je koppigheid opzij te zetten. Anders kan de Steenbok in de problemen komen. Je zult blij zijn om vrije tijd door te kunnen brengen met familie.

Waterman 21-01/19-02

Je zal alle achterstanden nu moeten inhalen, maar je kunt rekenen op hulp en steun. Zorg ook voor je gezondheid en drink gedurende de dag voldoende water.

Vissen 20-02/20-03

Denk na over jezelf en luister naar je lichaam. Je moet niet de hele tijd je grenzen overschrijden. Sla een uitnodiging voor een avondje uit af en doe het wat rustiger aan.

Altijd een vestiging in de buurt



Reguliere, verlengde en flexibele opvang
Opvang 0-4 jarigen, peuteropvang en BSO 4-12 jarigen



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

www.rollebol.nl