

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



APRIL 2019 **GRATIS MEENEMEN!**
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST



Dagje weg?
Haarlem
bruist!

Wat doe jij op 12 april?
Lees Bruist op Nationale Offlinedag!

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.

April, de maand waarin de natuur weer tot leven komt en blijde koeien de wei ingaan. Voor ons de beste ingrediënten om van start te gaan met een nieuw kaasseizoen vol smaak. Naast onze overheerlijke Hollandse, Boeren-, en buitenlandse kazen hebben we nu ook kleine kaasjes in verschillende smaken en grappige kaascadeautjes.

Kom fijn bij ons proeven als u weer in onze gezellige binnenstad bent nu de Alkmaarse kaasmarkt weer begint. Altijd weer een mooie start van een nieuw toeristenseizoen vol extra gezelligheid en reuring, wij houden er wel van.

En dan is het natuurlijk ook Pasen in april, hiervoor pakken we goed uit en wel in de keuken met romige kaassoep en asperges, vers gebakken quiches met zalm en asperges of Taleggio en asperges en als dessert heerlijke toetjes met aardbeien en chocolade. Ook voor een snelle en lekkere snack hebben we verrassende soorten flammkuchen.

En vergeet natuurlijk niet onze 3 voor € 5,- actie, want wat zijn er toch veel heerlijke zoutjes, chocolaatjes en nootjes voor maar € 5,-. We veranderen elke week het assortiment zodat er altijd weer wat nieuws tussen zit. U ziet, het kan op deze Pasen, alles voor fijne genietmomenten vol smaak... Wij hebben erg veel zin in april.

Kom graag bij ons langs, wij zorgen voor het verschil!
Mooie dagen alvast namens ons.

Johan en Jerry

Zuivelhoeve
Sinds 1981
ALKMAAR

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



6



10

Nederland's grootste sportkade
Linnaeushof



24

Inhoud



12



16



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 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. 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 aangegeven 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, IJzica, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Heb je dat gevoel ook weleens, dat de tijd vliegt? Voor ons idee is het pas net 2019, maar het eerste kwartaal hebben we alweer achter de rug. Je hoort ons overigens niet klagen hoor; alleen maar fijn dat die koudere, natte maanden achter de rug zijn.

Bruisende lezer,

We zijn dit jaar natuurlijk al verwend met een aantal zeer zonnige dagen, maar dat mogen er wat ons betreft nog wel wat meer worden. Dus kom maar op met die heerlijke voorjaarszon!

Het is dus alweer april. De maand van Pasen en de verjaardag van de koning. En zo kent deze maand nog heel wat meer bijzondere dagen. Wat te denken van Nationale Offlinedag en Secretaressedag? En ook Wereldboekendag staat in april op de kalender, zoals verderop in deze nieuwste editie van Bruist eveneens te lezen valt.

Wat je nog meer kunt lezen? Van alles! Zo nemen we je mee naar dé monumentenstad die alles heeft: bruisend Haarlem. Wist je dat deze oude stad iedereen wat te bieden heeft? Daar vertellen we je graag meer over. Net zoals bruisende ondernemers als Salon Beeldschoon en FeelGood Festival je maar al te graag meer vertellen over hun eigen bedrijf. Nieuwsgierig? Blader dan snel verder...

Veel leesplezier en tot volgende maand.

René Moes



Een monumentenstad die alles heeft

Een gezellig historisch centrum, verborgen straatjes en hippe conceptstores: Haarlem is de stad die alles heeft. Deze prachtige oude stad in Noord-Holland zit boordevol historische panden en toffe winkelstraten en heeft voor ieder wat wils. Nog meer informatie vind je op www.visithaarlem.com.

Haarlem



SHOPPEN

In **DE GOUDEN**

STRAATJES vind je alles van unieke boetiekjes tot interieurshops en ambachtelijke winkels. De mooie gevels maken shoppen in de Gouden Straatjes een feestje, of je nu op zoek bent naar nieuw, vintage of design!

STADSSCHOUWBURG & PHILHARMONIE HAARLEM

biedt voorstellingen en concerten op twee prachtige locaties in Haarlem. De zaal van de honderdjarige Stadsschouwburg is bekleed met goud op de wanden, rood pluche en een kroonluchter. De Philharmonie beschikt over één van de beste akoestische kamermuziekzalen van Europa. Met als pronkstuk het Cavaillé-Coll-Organ.

CULTUUR

Oud en nieuw ontmoeten elkaar in het **FRANS HALS MUSEUM**. Historische werken hangen naast hedendaagse kunst en eigentijdse installaties. In het **TEYLERS MUSEUM** ontdek je de wonderen van kunst en wetenschap. Teylers is het oudste museum van Nederland en je vindt hier onder meer kunstwerken van de oude meesters, eeuwenoude fossielen en peperdure boeken.



BEREIKBAAR

Haarlem is goed bereikbaar met zowel de auto als het openbaar vervoer. Haarlem heeft twee treinstations en is goed te bereiken vanuit heel het land. Via de toegangswegen vind je borden met aanwijzingen naar de dichtstbijzijnde openbare parkeergarages. In het centrum zelf is parkeren moeilijk door de beperkte parkeergelegenheid op straat.



Haarlem



De tentoonstelling **ANNO HAARLEM** vindt plaats in de kelder van het stadhuis. In deze tentoonstelling word je meegevoerd naar de glorie-dagen van Haarlem tijdens de Gouden Eeuw en zie je onder andere hoe de St. Bavokerk werd gebouwd.



HISTORIE

Vanaf buiten de stad is de grote **ST. BAVOKERK** al te zien. De bouw van deze historische kerk begon in 1245 en het gebouw wordt tot op heden gebruikt voor kerkdiensten. Deze unieke middeleeuwse kerk is één van de grootste van Nederland.

DE NIEUWE BAVO BLOEIT

Van 5 t/m 13 april is de St. Bavokerk stralend middelpunt van bloem(sier)kunst. Met ruim 60.000 bloemen, geschikt door studenten en docenten van diverse Nederlandse opleidingen bloemsierkunst.

Sprookjesachtig en betoverend!
www.denieuwebavobloeit.com



NATUUR

Als je even wilt ontsnappen aan de drukte van het stadsleven is **NATIONAAL PARK KENNEMERDUINEN** om de hoek.

Je kunt hier goed fietsen, wandelen of hardlopen.

Voor de liefhebbers van een prachtige horizon en een frisse zeelucht is het strand van **BLOEMENDAAL AAN ZEE** vanuit Haarlem goed te bereiken, zowel met het openbaar vervoer als met de auto.

JOPENKERK

Jopen heeft de eeuwenoude Haarlemse brouwtraditie in ere hersteld. Een voormalig godshuis in het levendige centrum van Haarlem is omgetoverd tot een moderne stadsbrouwerij, grand café en restaurant. De Jopenkerk Haarlem maakt van ieder bezoek een ware beleving. Onder het genot van een borrel of diner kunnen bezoekers het brouwproces met eigen ogen aanschouwen.
www.jopenkerk.nl/haarlem



“Ideaal voor in de trapkast!”

Het draaibaar kastsysteem van Van der Ven biedt ongekennde mogelijkheden...

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schranke, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogeltaatslager draait de kast verbazend soepel. En vrij van uw vloer, alsof hij over uw vloer zweeft.

De inzetkast past altijd, een stelling die wij durven te beweren na al de jaren dat wij deze kasten leveren.

Opbergproblemen?

Wij bedenken graag met u een maatoplossing!
Aarzel niet.

Bel ons vrijblijvend op
076-5021879

Kijk op
handigekasten.nl

voor meer informatie over:

- Inzetkast
- Slaapkamerkast
- Zolderkast
- Knieschotkast
- Dubbele ordnerkast
- Computermeubel



19e FeelGood Festival gered door Podium Victorie!

Eén dag nadat in juli vorig jaar het bericht in de media was verschenen dat het FeelGood Festival op 9 september 2018 geen doorgang kon vinden i.v.m. de sluiting van de Stadskantine, kreeg Margot Bierman (voorzitter Stichting FeelGood) een telefoontje van Tobías Huveneers, de programmeur van Podium Victorie, hét poppodium van Alkmaar.

**1e en oudste Alkmaarse festival met regionale optredens,
goede-muzikale-doelen én een lange traditie.**



Foto Merno Visser

Stichting FeelGood is ontzettend gelukkig nu officieel te kunnen melden dat het Festival gaat plaatsvinden op zondag 23 juni 2019. Een droom van de organisatie, die werkelijkheid wordt, want een betere plek dan Podium Victorie kan zij niet wensen voor het Festival. Prachtige podia en faciliteiten voor de artiesten en ruimte voor heel veel publiek, met hopelijk een hoge opbrengst voor de goede doelen.

De organisatie van het Festival moet worden bekostigd uit sponsorgelden en hoewel van meerdere sponsoren reeds een bijdrage is ontvangen, is de Stichting naarstig op zoek naar nieuwe sponsoren om van het Festival een groot succes te maken. Inmiddels is de draad weer opgepakt met betrekking tot de organisatie en programmering van het Festival, want het is 23 juni voor je het weet.

**Ben jij de sponsor
die wij zoeken?**

Meld je dan aan via info@feelgoodfestival.nl

Kijk voor meer informatie op www.feelgoodfestival.nl



AF EN TOE ZONDIGEN

De limited edition snoepjes in het Cadillac-doozje dat eigenzinnig schoenenontwerper Floris van Bommel voor Autodrop heeft ontworpen, zijn zeker de moeite waard! De heerlijke bosvruchten-smaak is zoet en de sneakervorm van de snoepjes is grappig en verfrissend. **Het doosje Cadillac Autodrop koop je onder andere bij Albert Heijn voor € 1,64** www.autodrop.nl/vanbommel



Het is weer

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Wil jij kans maken op een heerlijk diner voor twee bij een vestiging van Moeke naar keuze?

Restaurant Moeke is te vinden in Delft, Rhenen, Breda, Enschede, Ede, Nijkerk en Scheveningen.



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. Lezersactie #Moeke naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



BUITEN DE DEUR ETEN

Neerploffen in een restaurant is altijd lekker. Bij Moeke is de sfeer laagdrempelig en heb je het gevoel dat je bij iemand in de huiskamer zit. Wél een huiskamer met heerlijke gerechten, van lunch en diner tot borrelhapjes en goede wijnen of speciaalbieren. Restaurant Moeke is te vinden in Delft, Rhenen, Breda, Enschede, Ede, Nijkerk en Scheveningen. www.moeke.nl

SPORTIEF CRUISEN

De Union E-Lite is de nieuwste telg in de fietsenfamilie van Union, en daar moet je op gezien worden! De E-Lite is een elektrische fiets waarmee je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso! **Vanaf €1.999.** www.union.nl



voorzitter!

SHOPPING/NEWS

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

Maak nu kans op 2 entreekaartjes voor Linnaeushof.

Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties.

Europa's grootste speeltuin
Linnaeushof

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 #Linnaeushof naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak nu kans op een Meguiars New Car Kit t.w.v. € 79,99

Was, droog en wax uw auto met deze speciale producten. Behandel tot slot ook de banden en de auto zal er weer als nieuw uitzien! Aangeboden door www.wheeloutlet.nl



ELST
HANDEL & MONTAGE

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 #Linnaeushof naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

CHARME VAN DUIFHUIZEN

Om de snakeprint trend kun je niet meer heen! Dat is dan ook de reden waarom wij zo'n fan zijn van deze shopper van het merk Charm. Deze tas is gemaakt van echt leer en biedt voldoende ruimte voor je dagelijkse essentials. **Charm shopper snake light grey, € 49.95** www.duihuizen.nl



Schoonheids



specialist van het jaar?

Jennifer Haak van Salon Beeldschoon is genomineerd voor schoonheidsspecialiste van het jaar 2019 regio Noord Nederland. “Ik sta nu in de finale samen met een schoonheidsspecialiste uit Groningen. Ik zou heel graag willen winnen! Dit zou een mooie bekroning zijn op mijn werk tot nu toe.”

Mijn behandelingen zijn hoog in kwaliteit en worden gegeven met veel persoonlijke aandacht. Mijn doel is zoveel mogelijk resultaat te behalen in huidverbetering en Permanente make-up, daarom werk ik met de meest vernieuwende apparatuur en technieken. Zoals bijv. microdermabrasie, microneedling en ultrasound. Door het volgen van trainingen en het bezoeken van congressen vergaar ik zoveel mogelijk kennis en vaardigheden en blijf ik continu op de hoogte.

In mijn vak is geen dag hetzelfde en kun je eindeloos door blijven leren, dat maakt het voor mij het mooiste vak wat er is! Ook mijn klanten zorgen ervoor dat mijn werk elke dag weer bijzonder is. Het is fantastisch om mensen zo blij te maken.

Mijn salon heeft een gezellige uitstraling, dit maakt het erg toegankelijk en zorgt ervoor dat mijn behandelingen voor een brede doelgroep bereikbaar zijn. Iedereen is welkom! Mijn klanten kunnen erop vertrouwen dat ik de kennis in huis heb om ze van het beste advies te voorzien. Mijn kunstachtergrond gecombineerd met kennis over de huid maakt mij uniek als pmu-artiest. En zorgt ervoor dat ik een creatieve kijk heb op alles wat ik doe.

Voor elke nieuwe klant bied ik een kennismakingsbehandeling aan waarin ik flink uitpak, ik voer dan de allerbeste behandeling voor de huid op dat moment uit, zo kan iedere klant kennis maken met mij en een beeldschone huid!

BEAUTY AWARD BEHANDELING

Ter kennismaking bied ik een uitgebreide gezichtsbehandeling aan bestaande uit: intakegesprek, huidanalyse, huidverbeterende behandeling aangepast op de huid en wensen, huidadvies. Ervaar een topresultaat voor uw huid in één behandeling van 120 minuten.

€ 60,-

Boek online: salonbeeldschoon.mytreatwell.nl

Gespecialiseerd in:

- Permanente make-up
- Acne
- Couperose / Rosacea
- Anti-aging
- Microdermabrasie
- Chemische peelings
- Ultrasound
- Microneedling



Salon
BeeldSchoon

Laat 38, Alkmaar | 06 528 257 48
salonbeeldschoon.mytreatwell.nl

SATURDAY **20 JULY** 2019
AUTOTRON DEN BOSCH

ELECTRONIC FAMILY

AIDA

ELECTRONICFAMILY.NL



FIRST
EUROPEAN
SHOW
EVER!

FERRY CORSTEN PRESENTS:

SYSTEM F LIVE!

PREVIOUSLY ANNOUNCED: **ABOVE & BEYOND**
MORE TO FOLLOW!

Ontzorgen in Spanje!

Februari jl. was ik te gast bij Familia Está, een groene oase in Andalusië en een vakantieoord voor families met een hulpvraag, bijvoorbeeld voor een autistisch kind. Dit mooie initiatief voorziet in de behoefte om een volwaardige vakantie te bieden met ondersteuning van een professioneel team en liefdevolle vrijwilligers, waardoor de druk even wordt weggenomen en de hele familie kan ontspannen onder de Spaanse zon.

Paulina is een warme gastvrouw die er alles aan zal doen om uw verblijf te laten slagen. Ik heb er in ieder geval heel erg van genoten, zeker ook door de prachtige omgeving van dit bijzondere vakantieoord. Als autismecoach wil ik mij blijvend inzetten voor dit project.



Familia Esta – Órgiva, Zuid-Spanje
www.familiaesta.org

Autismepraktijk Nuance | Zocherstraat 49, Alkmaar
0615581924 | autismepraktijknuance@gmail.com

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

OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST

7 April is Wereldgezondheidsdag. De bedoeling van deze dag is om **ziekten** die anders in de taboesfeer zouden blijven hangen, **bespreekbaar** te maken.

Leg je mobiel even weg en lees op 12 april één van onze bruisende magazines, het is dan namelijk Nationale **Offlinedag**.

Niet vergeten: de 3e donderdag in april is het weer **Secretaressedag**. Zet jij jouw rots in de branding ook in het zonnetje?

Eerste paasdag valt dit jaar op 21 april. Voor wie ga jij alle **paaseitjes** verstoppen?

22 april is een belangrijke dag. **International Earth Day** heeft als doelstelling mensen te laten nadenken over hun consumentengedrag en de invloed hiervan op de aarde.

Wereldboekendag op 23 april is ingesteld door UNESCO om het lezen, en het plezier in lezen, te promoten.

Op 27 april viert Koning Willem-Alexander zijn verjaardag in Amersfoort. Hoe ga jij deze **Koningsdag** vieren?

TAQATHEATER VEST

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



APRIL 2019

- **DI 2 APRIL**
OWEN SCHUMACHER, E.A. - LATEN WE EERLIJK ZIJN
- **WO 3 APRIL**
THEATER ROTTERDAM - HEISENBERG (ELSIE DE BRAUW EN HANS CROISSET)
- **DO 4 & VR 5 APRIL**
TINEKE SCHOUTEN - HIGHLIGHTS
- **DO 11 APRIL**
CONNY JANSSEN DANST - BROOS
- **VR 12 APRIL**
HET NATIONALE THEATER - ONZE STRAAT / NATHAN VECHT
- **ZO 14 APRIL**
EFTELING PRESENTEERT - SPROOKJESSPROKKELAAR DE MUSICAL (6+)
- **DO 18 APRIL**
URBAN MYTH - CELIA! - SPETTERENDE SALSA-AVOND
- **VR 19 APRIL**
CRISTINA BRANCO & BAND - IN DE GROTE KERK ALKMAAR
- **WO 24 APRIL**
PETER HEERSCHOP - DE MINISTER VAN ENTHOUSIASME
- **DO 25 APRIL**
YAMATO - PASSION

*Maak kans op twee vrijkaarten voor
De Efteling productie 'Sprookjessprokkelaar'*

**BEANTWOORD DE VOLGENDE VRAAG:
WIE SCHREEF HET BOEK 'SPROOKJESSPROKKELAAR'?**
STUUR JE ANTWOORD NAAR MARKETING@TAQATHEATERDEVEST.NL

Gevoelens hebben invloed op lichaam en geest. Positieve gevoelens hebben een positieve invloed en negatieve gevoelens hebben een negatieve invloed. Positief denken is de makkelijkste manier om succes en geluk in je leven te ontwikkelen.

Positief

De meest bekende negatieve gevoelens zijn angst, boosheid en verdriet, evenals je ergeren, je ergens zenuwachtig over maken en faalangst. Maar ook: het te druk zijn en vaak haast hebben, teveel achter de computer en te weinig in de natuur zijn. Op het moment dat negatieve gevoelens de overhand krijgen, gaat het mis. Je moet er dus voor zorgen dat je zo min mogelijk negatieve gedachten hebt.

JEZELF TRAINEN IN POSITIEVER DENKEN

Hoe doe je dat, ervoor zorgen dat je niet met negatieve gedachten bezig bent? Eigenlijk is het heel simpel: zodra je merkt dat je in een negatieve gedachtespiraal bent beland, verplaats je je aandacht naar iets positiefs.

Als je piekert over dingen die mis zijn gegaan, roep dan herinneringen op waarin dingen juist heel goed gingen. Geef je negatieve gedachten geen aandacht en geef je positieve gedachten extra aandacht. Hoe meer je bezig bent met positieve gedachten, des te belangrijker deze worden. Dus zodra je gedachten krijgt die worden gevoed door angst, vervang je ze door gedachten die worden gevoed door liefde. Op die manier sta je iedere dag positief in het leven en is het veel makkelijker om een fijn en gelukkig leven te leiden!



denken werkt!



POSITIEVE
GEDACHTEN
WORDEN GEVOED
DOOR LIEFDE

GEDRAAG JE POSITIEF

Een eenvoudige manier om positief te denken, is door je positiever te gedragen. Ga meer leuke dingen doen. Meer tijd aan je hobby's besteden, wat vaker uitgebreid koken of een lekkere massage boeken. Je kunt ook actie ondernemen om negatieve zaken te voorkomen. Als je administratie op orde en je huis schoon is, zul je jezelf ook opgeruimder voelen. En zoek positieve ervaringen op. Blijf niet thuis, maar ga juist op zoek naar positieve, sociale contacten. Op deze manier zul je ervaringen krijgen die het makkelijker maken om positief in het leven te staan.

ZORG GOED VOOR JE LICHAAM

Als jij je lichamelijk goed voelt, zal dat zeker een positieve invloed hebben op je mind. Slaaptekort kan ontstaan door stress, maar stress kan ook ontstaan door slaaptekort. Blijf uit deze spiraal door voldoende slaap voor jezelf in te plannen. Slecht eten (veel vet, suiker, snelle koolhydraten) geeft slechts een kort geluksgevoel. Gezond eten zorgt voor betere concentratie, minder onrust én een hoger geluksgevoel. Sporten is niet voor iedereen weggelegd, maar beweging wel. Als hardlopen er voor jou niet inzit, kun je vast wel een wandeling maken. In welke vorm dan ook, beweging zal bijdragen aan een positief gevoel.

Kun je wel wat hulp gebruiken bij een positieve benadering van je leven? Misschien is coaching dan iets voor je. In onze magazines of op www.nederlandbruist.nl vind je verschillende bruisende ondernemers die jou daarbij kunnen helpen.

NIEUWE CITROËN C5 AIRCROSS SUV

COMFORTABEL EN FLEXIBEL



www.vanmossel.nl/citroen

Van Mossel

DAGJE UIT

Europa's grootste speeltuin
Linnaeushof

*Like
& Win*



Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties zoals kabelbanen, trampoline- en luchtkussencentrum, waterfietsen, karts, funny-wheels, minigolfbanen, een super glijbaan en nog veel meer. De speeltoestellen en attracties bieden kinderen de mogelijkheid om actief te spelen, waarbij het gebruik van de eigen energie en de eigen fantasie voorop staan.

Bruist geeft deze maand kaarten weg voor een dagje Linnaeushof. Kijk op de shoppingpagina in dit magazine hoe jij kans maakt.

Geopend vanaf 27 maart 2019
Meer info op www.linnaeushof.nl

FILMPJE KIJKEN BAANTJER HET BEGIN

Een jonge Jurre de Cock (Waldemar Torenstra) is in het begin van de roerige jaren 80 nét rechercheur bij de Amsterdamse politie in het rauwe politiestation aan de Warmoesstraat. Samen met zijn nieuwe partner Montijn (Tygo Gernandt) stuit De Cock op een moordzaak die leidt naar een mogelijke aanslag tijdens de kroning van prinses Beatrix. Ze moeten alles op alles zetten om een drama op de kroningsdag te voorkomen.

BAANTJER HET BEGIN draait vanaf 18 april in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudoku kwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

LOS ELKE SUDOKU OP van
WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop
via www.loselkesudokuop.nl



Fotograaf: Jeroen Oosterveld

Het bruisende leven van...

Remy Bonjasky



Hoewel hij zelf al jaren niet meer in de ring staat, is er van een zwart gat voor voormalig kickbokser Remy Bonjasky absoluut nooit sprake geweest. Integendeel zelfs. Zijn leven bruist. Door zijn gezin, door tal van werkzaamheden, maar zeker ook door zijn eigen sportschool die hij in 2010 opende in Almere. “Ik heb echt alles wat mijn hart begeert.”

Als kickbokser heeft Remy heel wat titels op zijn naam staan, waaronder zelfs drie K-1 World Grand Prix titels. Iets waar hij als klein jochie echter nog totaal niet mee bezig was. “Ik wilde profvoetballer worden, maar aan die droom kwam door een blessure een eind.” Misschien maar goed ook, want dat deed hem op zijn zeventiende besluiten om te gaan kickboksen. “Niet de meest logische stap, na een beenblessure, maar wel een succesvolle stap. Binnen een half jaar vocht ik namelijk al mijn eerste wedstrijd en na slechts vijf wedstrijden kwam ik al uit in de hoogste klasse.” Het vervolg mag duidelijk zijn.

Passie delen

Nu hij 43 is, staat Remy zelf niet meer fanatiek in de ring. “Ik kan simpelweg niet meer mee op het hoogste niveau en met minder neem ik geen genoegen”, lacht hij. Maar de sport zit wel in zijn hart. “En die passie deel ik door de lessen die ik geef in mijn eigen sportschool, de Bonjasky Academy, en door het begeleiden van jong vechtsport talent. Daar word ik echt super gelukkig van. Ik wil namelijk iedereen meegeven wat het mij heeft geleerd, zoals discipline, doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen. Dat zijn ook de waarden die ik met mijn sportschool uit wil dragen.”

Blijven dromen

En de toekomst, hoe ziet die er voor Remy uit? “Ik blijf dromen. Ooit hoop ik in elke stad een eigen gym te hebben.” En wie weet lukt hem dat nog ook. De eerste stap is inmiddels gezet. “Als alles goed gaat open ik later dit jaar een tweede gym in Amsterdam, dus wie weet...”



HET BRUISENDE LEVEN VAN/REMY BONJASKY



Het begeleiden van
jong vechtsport talent,
daar word ik echt
super gelukkig van.



Lekker

1. Rouge Volupté van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
2. Prodigy CellGlow van Helena Rubinstein, € 340,- www.helenarubinstein.nl
3. Le Wrap Vitaminé van Qiriness, € 35,90 www.iciparisxl.nl
4. L'Essentiel Fond de Teint Éclat Naturel van Guerlain, € 55,- www.guerlain.nl
5. Renewed hope in a jar peeling mousse van philosophy, € 29,- www.iciparisxl.nl
6. Blush Alphabet van Lancôme, € 48,- www.lancome.nl



fris

April is zo'n maand dat het al zomers warm kan zijn, maar ook nog fris. Deze producten zijn fris omdat ze je laten stralen, je een lenteachtig gevoel geven en een jonge uitstraling.

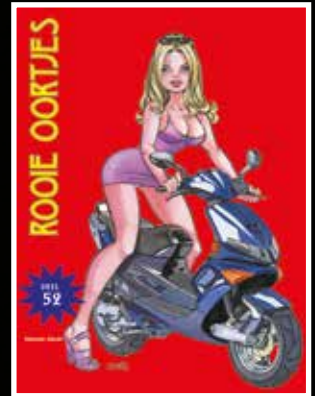
7. OXYGEN-GLOW Super-perfecting radiance cream van Filorga, € 39,90 www.iciparisxl.nl
8. RE-FRESH hydrating beauty mist van Clarins, € 19,50 www.clarins.nl
9. Under the Lemon Trees Eau de Toilette van Maison Margiela, € 115,- www.iciparisxl.nl
10. Cheekleaders Palette Blush Pink van Benefit Cosmetics, € 60,- www.douglas.nl
11. Iceberg Since 1974 For Him Eau de Parfum, € 39,- www.iciparisxl.nl
12. Coco Clean Day and Night Toothpaste, € 22,95 www.cococlean.nl

Heb jij ook lente

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

kriebels?

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 aan een opwindend bondage avontuur...

Bij Tenerife heb je acht van de tien dagen een reële kans om walvissen en dolfijnen te spotten, omdat diverse soorten het hele jaar in de Canarische archipel vertoeven.

In mei en juni komen daar nog diverse soorten bij die rondom Tenerife halt houden tijdens hun jaarlijkse trektocht door de Atlantische Oceaan.

Walvissen en dolfijnen spotten bij *Ten*



De zuidwestkust van Tenerife is één van de meest geschikte plaatsen om dolfijnen en walvissen gade te slaan. Je kunt er meer dan twintig verschillende soorten waarnemen, van de tuimelaar en de blauwe vinvis tot de bultrug en de orka. Grienden en tuimelaars kun je bijna het hele jaar door zien omdat zij er hun 'thuisbasis' hebben. De andere soorten komen in mei en juni langs Tenerife.

Verrekijker en telelens

De verschillende soorten identificeren is niet altijd eenvoudig, maar voorzien van een verrekijker of een fotoestel met een telelens lukt het wel. De lengte, de vorm van hun kop, ruggenvin en staart, hun kleur en hun gedrag maken veelal het onderscheid. Gespecialiseerde bootexcursies geven je de kans om deze vaak immense zeezoogdieren van dichtbij gade te slaan. Deze bootexcursies zijn strikt gereguleerd. De schippers moeten een veiligheidsafstand tot de dieren in acht nemen en moeten zo nodig ook hun motoren uitschakelen om hen niet te storen.



erife

Onvoorspelbaar

De meeste bootjes vertrekken vanaf Los Cristianos, Puerto Colón en Los Gigantes. Er worden uiteenlopende excursies aangeboden van twee tot vijf uur met kleine, middelgrote en grote boten waarop soms ook een maaltijd wordt geserveerd. Tijdens enkele excursies krijg je ook de kans om een frisse duik te nemen in een baai of om tussen de dolfijnen te zwemmen.

Weet wel dat het gedrag van de dieren niet altijd voorspelbaar is. Het wordt bepaald door het tijdstip van de dag, de stroming, de condities op zee, het beschikbare

voedsel, enzovoort. Niettemin zijn de dieren vrijwel altijd bijzonder actief, maar zij bepalen of en hoe zij zich willen vertonen aan nieuwsgierige toeristen.

Frisse zeebries

Omdat de zee soms wat onstuimig kan zijn en de boot kan schommelen of bruusk kan neerploffen op het wateroppervlak, is het handig om eventuele voorzorgsmaatregelen te nemen tegen zeeziekte. Neem zeker ook een water- en winddicht jack mee, omdat de zeebries het soms flink wat koeler maakt dan op het strand.

NEEM EEN
FRISSE DUIK
TUSSEN DE
DOLFIJNEN

Oranje is de kleur van april. Met deze heerlijke oranje gerechtjes maak jij een feestje van jouw Koningsdag. Maar ook op een andere dag deze maand zijn deze hapjes natuurlijk niet te versmaden.

Paprika met roomkaas

20 STUKS - 20 MIN - 15 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

1 bakje à 300 gr
mini oranje paprika's
(snoepaprika's)
200 gr roomkaas naturel
peper en zout
paar takjes verse peterselie
2 eetl pijnboompitten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de paprika's in de lengte doormidden en verwijder eventuele zaadjes. Meng de roomkaas met een beetje peper en zout. Hak de peterselie fijn en meng door de roomkaas. Vul de paprikahelften hiermee. Verdeel er wat pijnboompitten over en zet ze 15 minuten in de oven.



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

TWEE BORDEN of schaaltes tegelijk in de magnetron? Zet er één op een mok zodat hij hoger staat. Zo pas het wel!



VERWIJDER HET KROONTJE van een aardbei met een rietje. Steek het rietje er eenvoudigweg aan de onderkant in.



GEBUIK EEN BLIKOPENER om onmogelijke plastic verpakkingen te openen.



Rol een **RODE PEPER** een paar keer tussen je handpalmen heen en weer. Je kunt nu zo alle zaadjes eruit schudden.

Zoete aardappeltorentjes

12 STUKS - 15 MIN - 30 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

2 à 3 grote zoete aardappels (smal, zodat de schijfjes in de muffinvorm passen)

25 gr roomboter
4 eetl Parmezaanse kaas + extra om te garneren
1 theel rozemarijn peper en zout
peterselie om te garneren

kaasschaaf
muffinbakvorm

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de zoete aardappels en snijd ze, inclusief schil, met de kaasschaaf in dunne plakjes en doe in een kom. Smelt de boter en giet deze bij de aardappels. Schep er de kaas, rozemarijn en wat peper en zout door.

Maak stapeltjes van de zoete aardappels in de ingevette muffinvormpjes. De stapeltjes mogen best hoger worden dan de muffinvorm, want ze zakken nog wat in tijdens het bakken. Zet ze ongeveer 30 minuten in de oven. Strooi er de laatste 5 minuten nog wat extra kaas over en laat dit smelten.

Garneer met wat peterselie.



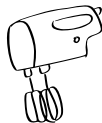
FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

EEN TROS BANANEN

blijft langer houdbaar als je het steeltje aan de bovenkant omwikkelt met plastic huishoudfolie.



Doe je PANNENKOEKEN-MIX in een lege ketchupfles om geknoei te voorkomen.



ROL EEN CITROEN eerst over het aanrecht, dan komt er meer sap uit.



Steek die diepgelegen kaarsen waar je je handen aan brandt aan met SPAGHETTI.

Rollebol Kids Run 2019



Schrijf je snel in!

Rollebol kindercentra zet kinderen in beweging, want sport en opvang horen bij elkaar. Ieder jaar wordt de Alkmaar City Run by night gehouden in onze prachtige Alkmaarse binnenstad. Onderdeel is de Rollebol Kids Run en die wordt dit jaar gehouden op 29 mei. Er zijn drie leeftijdscategorieën en twee afstanden, namelijk de 800 en 1.600 meter kinderloop. Je krijgt een mooie medaille en als klap op de vuurpijl is er voor ieder kind een leuke Rollebol goodie bag.

Maak je gebruik van een van onze BSO's of TSO's dan is de Rollebol Kids Run gratis en ontvang je ook nog een mooi Rollebol running shirt, maar dan moet je wel bijtijds via onze site inschrijven. Doe dat dus snel.



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