

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



NOVEMBER 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

#Doeslief
13 november Wereld
Vriendelijkheidsdag

Win met onze
lezersacties

Genieten van
comfort food



MY ONLY BOTTLE

De enige fles voor onderweg waarmee je ook bruiswater kunt maken



KEEP IT CLEAN

Je stopt je herbruikbare fles gemakkelijk in de vaatwasser

sodastream®

Met de **MY ONLY BOTTLE** van SodaStream heb je **altijd en overal** een fashionable dorstlesser bij de hand. De My Only Bottle is perfect voor on-the-go en is ook nog eens vaatwasserbestendig. Daarnaast lever je ook een belangrijke bijdrage aan een **schonere wereld**. Je hebt namelijk geen wegwerpflessen meer nodig. **Better for you, better for the planet!**



HANDIG DINGETJE

Altijd en overal 0,5L dorstlessing aan je draagkoordje



HELP MEE AAN EEN WERELD ZONDER WEGWERPPLASTIC

Met een herbruikbare SodaStream-fles bespaar je duizenden plastic wegwerpflessen

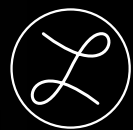
SPORT TOP MET DE SPORTDOP

Altijd op en top gehydrateerd



Koop jouw My Only Bottle op sodastreamstore.nl

COMPLEET GENIETEN



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874
THE GEORGE
RESTAURANT

Verblijf in Hotel de Leijhof
Oisterwijk met deze Bruist Deal.

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving, en laat u culinair verrassen door onze chef Dylan van Hirtum in Restaurant The George middels ons 3-Gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis, kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

BRUIST
Deal

€ 79,50 P.P.*

PROMOCODE: **BRUIST**

RESERVEER NU VIA
WWW.LEIJHOF.NL

Overnachting in een
Comfort Room van één van
de meest luxe boutique hotels
van het bosrijke Oisterwijk

Culinair
3-Gangen Menu Du Chef
Luxueus ontbijt

Parkeren

* Bovenstaande prijs is op basis
van minimaal 2 personen
exclusief lokale heffingen.

Heusdensebaan 7 Oisterwijk
+31 (0)13 523 1123
www.leijhof.nl



Groeten uit Oisterwijk



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 Sandra de Beurs
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/alknaarbruist

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 abbonement@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.



November, de maand van Sint Maarten en natuurlijk de aankomst van Sinterklaas. Maar ook de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die warme jassen, dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. Want wat ons betreft is november ook de start van het 'cocoonseizoen'.

Bruisende lezer,

En wat kun je nu het beste doen tijdens het 'cocoonen' op de bank? Natuurlijk, lekker bladeren door deze nieuwste editie van Bruist. We hebben namelijk weer heel wat bruisende en inspirerende verhalen voor je op papier gezet. Wat dacht je bijvoorbeeld van een kijkje in de keuken bij Mind & Thoughts by Magda? En ook Cure4Life laat ons vol trots haar onderneming zien.

Wat ontbreekt er nu nog in dit plaatje? Juist, heerlijk 'comfort food' om ook je innerlijke mens optimaal mee te verwennen. Ongetwijfeld heeft iedereen zijn eigen interpretatie van wat comfort food precies is, maar het is hoe dan ook eten waar je een goed gevoel van krijgt. Ook daar lees je verderop in deze editie van Bruist meer over...

Veel leesplezier en geniet van de herfst!

René Moes

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Haarlem Bruist en De Zaanstreek Bruist.



Comfort

Comfort food en de herfst horen bij elkaar. Als je het woord alleen al hoort, zie je jezelf in kleermakerszit op de bank zitten met een warme kom eten op schoot. Iedereen heeft uiteraard zijn eigen beeld bij het woord comfort food, maar deze definitie vat het goed samen: comfort food is eten waar je een goed gevoel van krijgt.

VOOR
EEN GOED
EN GELUKKIG
GEVOEL

food voor iedere mood

Het is vaak ook gemakkelijk te maken, zodat je je niet hoeft uit te sloven in de keuken. Dat wil niet zeggen dat comfort food per definitie ongezond is. Immers, je zou kunnen denken: een kant-en-klare pizza uit de vriezer is comfort food. Een diepvriespizza is snel klaar en geeft je misschien ook nog een goed gevoel als je deze eet. Maar hetzelfde kan gelden voor een makkelijke curry, bomvol groenten en verse ingrediënten. Gemaakt in een handomdraai, geserveerd in een bowl... supergezond, maar nog steeds comfort food. Ongezond of gezond, het gaat vooral om een bepaald gevoel dat je van het eten krijgt.

Wat ook echt bij comfort food hoort, zijn geuren, kleuren en smaken. De geur van warme appeltaart of van een hartverwarmende latte macchiato of de kleur van een dampende kom pompoensoep. En wat dacht je van een pruttelend stoofpotje met de kruidige smaken van de herfst?

WELK FOOD PAST BIJ JOUW MOOD?

Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Immers, wat voor de een troostvoer is, is voor de ander een feestmaal. En waar sommige mensen geen hap door hun keel krijgen als ze verdrietig zijn, krijgen anderen juist een enorme eetbui.

Wanneer je ziek bent, eet je graag soep. Dat verwarmt en biedt troost. Als je heimwee hebt op reis, dan eet je graag iets dat je doet denken aan thuis. Bijvoorbeeld je eigen lievelingsontbijtje, zoals je het thuis ook altijd eet. Wanneer je moe bent, dan eet of drink je graag iets waarvan je weet dat je er extra energie van krijgt. Dingen met gember en chili erin, veel groenten, sapjes, enz. Wij geloven heilig dat gezond eten in combinatie met wat extra uurtjes slapen echt helpt.

Je hebt niet altijd een bepaalde emotie of gemoedstoestand nodig om comfort food te kunnen waarderen. Het is er in alle soorten en maten en op alle momenten van de dag. Het zijn allemaal recepten die eenvoudig te maken zijn, snel klaar en zonder poespas en die je bovenal een heel goed en gelukkig gevoel geven. En wie wil dat nou niet?





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

COLUMN/HENRIËTTE

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 zweten in 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 van 5 tot 8 kilo per maand, zonder hongergevoel. Mensen voelen zich fitter, energiever en zitten lekkerder in hun vel. Tevens heeft het programma een heel positieve invloed op gerelateerde gezondheidsklachten zoals hoge bloeddruk, diabetes type 2 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.



Een glimlach op het gezicht van elke klant



Alles-in-één

Het concept is simpel, één plek met alles rondom beauty waar je terecht kunt om niet alleen je haren te laten knippen, maar ook je hele lichaam in de watten kunt laten leggen.

Van top tot teen & zo luxe als je het zelf wilt

In het beautycenter bieden wij onder andere heerlijke gezichtsbehandelingen, nagelstyling, huidverbeterende massages en meer!

Rust en ontspanning

Mensen moeten zich hier helemaal thuis voelen en de aandacht krijgen die ze verdienen.

Openingstijden

Ma 09:00 - 18:00
 Di 09:00 - 18:00
 Wo 09:00 - 20:00
 Do 09:00 - 18:00
 Vr 09:00 - 18:00
 Za 09:00 - 17:00

VOOR DE
 SALON
 GRATIS
 PARKEREN

Middenweg 241 a, Heerhugowaard | 072 582 5799 | 06-43151430 | johannakuipers@live.nl
www.cynthiasbeautysalon.com | www.beautycenter-takeaseat.nl



LEGALLY PINK

Deze webshop wil voor iedereen een geluksmomentje creëren met roze power artikelen. Dat kan een designertas zijn, een jurk of een sleutelhanger. Als het roze is, vind je het bij Legally Pink. Dit concept kwam tot leven dankzij een roze pen waarmee de oprichtster miljoenencontracten tekende. Een knipoog naar de voornamelijk mannelijke zakenwereld. De nieuwe - pink only - webshop zal tijdens de Masters of LXRY in december feestelijk gelanceerd worden.
lxry.nl/exhibitor/legally-pink

HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerp-plastic. Met een SodaStream-toestel wordt kraanwater in een handomdraai bruisend water. En met de toe te voegen smaken maak je jouw drankje extra bijzonder.
SodaStream, vanaf € 99,99
www.sodastream.nl



ADEM IN, ADEM UIT... EN RELAX!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel. **Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores.**



MEDITATIONMOMENTS

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 dvd's van Detective Montalbano volume 7.

Vier nieuwe afleveringen van de sfeervolle Italiaanse misdaadserie over de Siciliaanse rechercheur Salvo Montalbano.
www.lumiereseries.com



Like de **Facebookpagina** van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #MONTALBANO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



Voor *jou* geselecteerd!

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Wendy Wood.

Een helder, inzichtelijk en praktisch boek over gewoontegedrag en hoe we ons onderbewuste kunnen gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren.
www.harpercollins.nl



Like de **Facebookpagina** van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #WENDY WOOD naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

GELUKKIG MET GEWOONTES

Meer dan 43% van wat we dagelijks doen, gaat op de automatische piloot; we denken er niet eens over na. Wendy Wood doet al dertig jaar onderzoek naar de fascinerende wetenschap achter gewoontevorming. Ze schrijft over het houden van onze goede gewoontes in haar nieuwe, praktische boek 'Gelukkig Met Gewoontes'. Hoe kunnen we ons onderbewuste gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren?

www.harpercollins.nl
BRUIST mag 3 boeken van Wendy Wood weggeven. Lees hiernaast hoe jij kans maakt!



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de boeken van Marjan Gorissen.

Ze werd in 1996 onterecht verdacht van de moord op het Bredase peutertje Robin. Ze schreef er een boek over: De verdwijning van Robin.



Like de **Facebookpagina** van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #DE VERDWIJNING VAN ROBIN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oosterwijk. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef - Luxueus ontbijt - Parkeren

€ 79,50
p.p.*

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode BRUIST

*excl. lokale heffingen. Op basis van min. 2 pers.

DE ULTIEME VERZORGING VOOR JE BAARD! BIJ ASTRID'S HAARSTUDIO

Op zoek naar een barber? Dan kun je bij ons terecht!

Bij Astrid's Haarstudio werken we met Redken Brews, een lijn voor mannen die bestaat uit verschillende shampoos, waxen, gels, scheercreme en een huid/baardolie.



L'ORÉAL
PROFESSIONNEL

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

Astrid's
HAARSTUDIO

Verhuizen of oversluiten met minder maandlasten



Stel, je hebt jaren geleden een huis gekocht met een hypotheek van € 200.000. Je houdt niet van risico's en hebt de hypotheekrente vastgezet tot 2030 en je betaalt 4,5% aan hypotheekrente. Hoe kom je van deze te dure hypotheek af?

Bij het verkopen van het huis mag je de hypotheek in één keer aflossen.

Een ander huis kopen, meer passend, is te overwegen:

De rentelasten voor de hypotheek bedragen:
€ 200.000 x 4,5% = € 9.000 per jaar. Dit terwijl je nu een hypotheek kunt afsluiten tegen een percentage van 2% of lager. Uitgaande van een hypotheekrente die vast staat tot 2039. De jaarlijkse rentelasten komen dan uit op € 4.000.

Óf de hypotheek oversluiten: Natuurlijk betaal je voor oversluiten. Notariskosten, taxatiekosten, boeterente en er komt meer bij, vaak best een flink bedrag. Maar de rente is nu zó laag, dat je het ook wel weer terugverdient. En ondertussen profiteer je wel direct van die lage maandlasten.

Open en transparant is ons motto, zoek ons eens op via Advieskeuze.nl en zie wat cliënten van onze dienstverlening vinden. www.HypotheekAcademie.nl. Of neem contact op via Susan@hypotheekacademie.nl of 072-531 75 41, een eerste gesprek op onze kosten!

De Hypotheek Academie

Eigenaar: Susan van der Graaf
072-5317541 / 06-38636414 | susan@hypotheekacademie.nl | www.hypotheekacademie.nl

Maak kennis met onze *extra's*

BRUISENDE/ZAKEN

DITJES/DATJES

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

Wat houdt dat extra's in?

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

Goed opgeleid

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

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

BIJ DE HUISARTS IS HET VERTROUWD

Laat je informeren

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

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



13 november is het **World Kindness Day**.
Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Steun jij **November** door je snor te laten staan?
November streeft naar een gelukkiger, gezonder en langer leven voor mannen. Ga naar nl.movember.com en kijk wat jij kunt doen.

In sommige delen van België en Nederland viert men op 11 november **Sint-Maarten**. Volgens de traditie gaan de kinderen dan de straat op met een (zelfgemaakte) lampion.

Zet je schoen maar alvast klaar, want Sinterklaas komt op 17 november aan in **Apeldoorn**.

Sinterklaas heeft dit jaar een nieuw vervoersmiddel. Hij komt namelijk met een prachtige **stoomtrein** richting Nederland.

Het carnavalsseizoen start officieel op 11 november om elf over elf. Vaak wordt op deze dag ook de nieuwe **Prins Carnaval** bekendgemaakt.

Na 13 jaar in de jeugdzorg te hebben gewerkt belandde Magda Gort in een nieuw hoofdstuk van haar leven. In dit hoofdstuk is ze nog altijd zorgzaam en dienstbaar werkzaam, maar dan als awareness en spiritueel coach. Dit doet Magda in haar praktijk Mind & Thoughts by Magda.

Een andere manier van denken

“Mijn levensmotto is **LEEF**, zoals je eigenlijk zou willen!”

Onderbouwd

Na een 3-daagse workshop Basic-NLP Practitioner besloot Magda door te pakken. Ze volgde een HBO opleiding Coaching en de gecertificeerde opleiding NLP Practitioner. Tegenwoordig heeft ze de kennis en ervaring in huis om samen met jou een weg in te slaan die leidt tot verdieping in jezelf. Maar voor Magda is dat nog niet genoeg. Ze blijft zichzelf altijd ontwikkelen, door het volgen van nieuwe opleidingen.

Met een fijn gevoel

Dankzij kennis en ervaring weet Magda zich goed te verplaatsen in jou. Daarbij is ze altijd zichzelf, oprecht en eerlijk. Ze coacht je als gelijkwaardige. Dit alles met het doel om jou te inspireren en op je gemak te stellen, waardoor jullie samen kunnen werken aan bewustwording. Dit zorgt er op haar beurt voor dat je op een andere manier gaat denken en voelen, waardoor een verandering plaats vindt in je gedrag. Magda vindt dat bewustwording en leven vanuit je hart je zoveel meer te bieden heeft. Dat ben je waard!

Op maat

Een sessie duurt 60 minuten. Afhankelijk van de hulpvraag of het probleem waar jij mee worstelt, biedt Magda je verschillende behandelingen aan. Deze zijn op maat en niet gebaseerd op zweverigheid. Je volgt deze behandelingen vervolgens bij haar in de studio. Denk bijvoorbeeld aan ACT, een Mindfulness training of healing meditatie.

Wil jij lekkerder in je vel zitten? Magda ondersteunt je bij het helder maken van een vraagstuk om dit vervolgens zelf te kunnen beantwoorden. Zodoende ontstaat balans tussen privéleven en werk. Neem daarom vandaag nog contact op en help jezelf!



Mind & Thoughts by Magda | Eigenaar: Magda Gort
Hertog Albrechtstraat 79, Bovenkarspel | 06-49412960
mind.thoughts2019@gmail.com | www.mindthoughtsbymagda.nl



2^e prijs
Schoonheids-
specialiste
van het jaar
Regio Noord
2019

Beauty
Award

FINALISTE

Huidverbeterende behandeling met onmiddelijk resultaat!



Jennifer Haak van Salon Beeldschoon heeft de 2e prijs gewonnen voor schoonheidsspecialiste van het jaar 2019 regio Noord Nederland (Noord-Holland, Groningen, Friesland, Drenthe). “Een mooie bekroning 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, 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.

Voor elke nieuwe klant bied ik een kennismakings-behandeling 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!

KENNISMAKINGSBEHANDELING

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 1 uur en 45 min.

~~€ 109,-~~
€ 60,-

Boek online: salonbeeldschoon.nl

- Gespecialiseerd in:**
- Permanente make-up
 - Acne
 - Couperose / Rosacea
 - Anti-aging
 - Microdermabrasie
 - Chemische peelings
 - Ultrasound
 - Microneedling
 - Huidverbetering met biomimetische producten



www.vanmossel.nl/ds

4% BIJTELLING

DS 3 CROSSBACK E-TENSE

100% avant-garde, 100% elektrisch

Van Mossel

DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



Ieder jaar vindt in Eindhoven het internationale lichtkunstfestival GLOW plaats. Tientallen lichtkunstenaars geven met hun lichtinstallaties de binnenstad van Eindhoven een nieuw aanzicht. Gevels en openbare ruimtes veranderen in sprookjesachtige kunstwerken. Kom naar Eindhoven en beleef hoe bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm. De lichtkunstprojecten zijn met een looproute aan elkaar verbonden. Naast grote internationale lichtkunstenaars, maakt GLOW ruimte voor innovatieve en unieke projecten van eigen bodem. Thema 2019: Living Colors.

Kijk voor meer informatie op www.gloweindhoven.nl

FILMPJE KIJKEN PENOZA: THE FINAL CHAPTER

De Zwarte Weduwe is niet dood... Drugskoningin Carmen van Walraven zit ondergedoken in Canada en leidt daar een anoniem leven. Ze houdt zich overal buiten, totdat er op een avond een collega lastiggevallen wordt. Uit zelfverdediging vermoordt ze de dader, wordt opgepakt en uitgeleverd aan Nederland. Terwijl haar kinderen in shock zijn dat hun moeder nog leeft, zijn er ook wat mensen die nog een rekening met Carmen hebben openstaan. **Penozo: The Final Chapter draait vanaf 28 november in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN EDGARD MEULEMAN



Leidinggevend laten zich vaak meer leiden door hun ego dan ze denken. Dat remt hen af om de bestaande organisatiestructuren in hun bedrijf in twijfel te trekken en te vernieuwen. De economische golfbewegingen vragen erom structuren en systemen in de huidige bedrijfsorganisatie anders te bekijken en uit te werken. Met zijn nieuwste boek 'EGO-Energie in arbeidsorganisaties' wil management consultant Edgard Meuleman managers en verantwoordelijken inspireren tot reflectie en actie. Nieuwsgierig? Lees het boek en laat de inspiratie zijn werk doen.

EGO-ENERGIE IN ARBEIDSORGANISATIES van Edgard Meuleman is als e-book te koop voor € 10,- via www.smartco-operation.be.

Wij gaan verhuizen!



Kom eens gezellig langs op onze nieuwe locatie!

Massage Franciska



Onze praktijk is vanaf 1 december 2019 te vinden in **Take a Seat**. Een plek waar je terecht kunt voor **alles op het gebied van beauty!** Je vindt ons dan op Middenweg 241A.

Zien we je daar?

- Pijnklachten
- Rug-, nek- en schouderpijn
- Knie- en heupklachten
- Tennis- en golfarm
- Enkelblessures
- RSI
- Alle reumatische klachten

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



OPVALLLEN

IN JOUW REGIO?

ADVERTEER
OOK IN
BRUIST!

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

MICHAEL PILARCZYK

Leef je mooiste leven!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

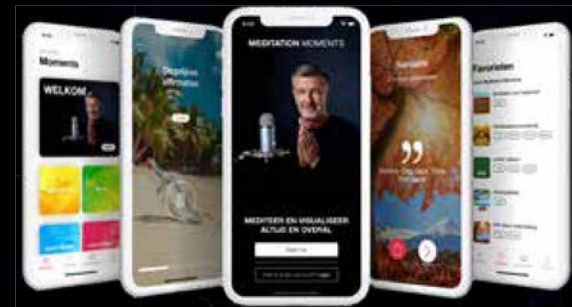
Het begon twee jaar geleden met de Ibiza Meditations die ik live deed via Facebook vanaf het strand van Talamanca. Er was zoveel vraag naar dat we met trots deze app presenteren.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk


MEDITATIONMOMENTS



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-garde stijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je onze beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*





Express yourself

Voor sommigen is de maand november grijs en eigenlijk niets aan. Voor ons niet, want we fleuren onszelf gewoon op met de mooiste beautyproducten. November is niet de start van een winterdepressie, maar van winterexpressie!

1. Si Eau de Parfum Nacre Edition van Armani, € 140,- www.armanibeauty.com
2. Organic Vegan Body Wash van Beauty Kitchen, € 9,99 www.hollandandbarrett.nl
3. Tas Charley Coral van SMAAK Amsterdam, € 309,- www.smaakamsterdam.nl
4. Phyto-Nature Firming Serum van Dermalogica, € 154,90 www.dermalogica.nl
5. Mesmerising Oudh Accord & Gold Eau de Parfum van Molton Brown, € 130,- www.babassu.nl
6. Blusher Eyeshadow Multi-Effect van Collistar, € 34,50 www.collistar.nl

7. Sparkling Body Powder van Urban Decay, € 35,- www.urban-decay.nl
8. Rouge Pur Couture Fuchsia Allusion, € 38,50 www.ysl.com
9. Heart Defensor Eye <3 Palette van Pixi, € 23,50 www.debijkorf.nl
10. nail polish rust-worthy van essie, € 9,99 www.essie.nl
11. Météorites Goldenland van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
12. The Repulp Gel van Novexpert, € 49,95 www.iciparisxl.nl

Alcco
Alcmaer Computers



Al ruim 15 jaar een begrip in Alkmaar

Snelle service is onze kracht.

Verkoop van nieuwe en gebruikte pc's en notebooks.

Altijd gratis en ruim voldoende parkeerplaatsen aanwezig.

Muiderwaard 404 Alkmaar
072 5647457
info@alcco.nl
www.alcco.nl

Openingstijden:
Di t/m vr : 09:00 - 17:30
za : 09:00 - 17:00
zo & ma : gesloten

BRUIST

Zorg dat je
wilde haren niet
wegwaaien deze
herfst



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

**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

COLUMN/MAJESTA

Poes

Zo heette ze. Gewoon Poes. Een zwerfkat had haar in de stal geboren laten worden. Een week later lag moederpoes dood langs de weg. Kleine rode Poes heb ik met een flesje grootgebracht. En natuurlijk kon ik haar toen niet meer wegdoen! Zo lief, zo aanhalig en spinnen dat ze kon! Kleine dondersteen, hing in de gordijnen, krom in de bank.

Liet zich door mijn driejarige dochter ondersteboven meedragen en door haar grote zus aankleden en in het poppenbed leggen. Een keer was ze een paar dagen zoek, gelukkig kwam ze terug. Een paar weken later toonde ze vol trots haar drie jonkies die ze in de mand tussen de schone was had gelegd! Later werd ze erg ziek: een ontstoken baarmoeder en eierstokken. De risicovolle operatie ging gelukkig goed en Poes herstelde. Ze lag bij mijn dochters op het bureau tijdens het studeren en bij mij over mijn toetsenbord als ik moest werken. Ze is twee keer mee verhuisd, zag andere huisdieren komen en gaan en zag de meiden het huis uit gaan. Bijna 19 jaar werd ze. Gelukkig is ze maar even ziek geweest en rustig ingeslapen. Ik mis haar erg. Iedere keer als ik het urntje zie staan, denk ik aan haar.

 **Dierencrematorium
Majesta Schagerbrug**

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



Onderdeel van Majesta Uitvaartzorg voor dieren

Parel in 't groen

Oisterwijk

Oisterwijk is een gastvrije gemeente waar altijd iets te beleven is. Dankzij de ligging midden in de natuur wordt de gemeente ook wel 'Parel in 't groen' genoemd. Breng een bezoek aan de gezellige dorpskern of maak een wandeling door de mooie natuur. En sluit de dag af met een hapje en drankje op het grootste terras van Nederland.



SHOPPEN

Je vindt in Oisterwijk een mooie mix van landelijke winkelketens, lokale ondernemers en exclusievere winkels. Van bijzondere woonwinkels zoals **KOOS KLUYTMANS INTERIEUR** tot gezellige boetiekjes als **LO-LA KINDER-KLEDING**. En wat dacht je van de prachtige delicatessenzaak **LA CUCINA**? Na een dagje shoppen in Oisterwijk kom je altijd thuis met iets speciaals. In het bruisende centrum van Oisterwijk vind je talloze leuke winkeltjes op De Lind en in de Dorpsstraat. Houd tijdens het shoppen ook zeker je ogen open voor sfeervolle zijstraatjes, want juist daar vind je de meest bijzondere winkels.

WINTERGLO'W OISTERWIJK 2019

Dit sfeervolle winterevenement vindt plaats op vrijdag 13 en zaterdag 14 december in het centrum van Oisterwijk. Net als voorgaande jaren is het centrum op deze dagen omgetoerd tot een sfeervol decor met o.a. een kerstmarkt, foodtrucks, muziek- en theateroptredens, gezellige winterterrassen en een ijsbaan. En natuurlijk zijn de winkels geopend.

CULTUUR

Oisterwijk heeft verschillende bezienswaardigheden die stuk voor stuk de moeite waard zijn. Een bezoek aan de **KERKHOVENSE MOLEN** mag echt niet ontbreken als je naar Oisterwijk gaat. En iedere eerste dinsdag van de maand organiseert de levendige hotspot **LEERFABRIEK KVL** een gratis rondleiding op het terrein. Je bezoekt dan ook het 'Europees Keramisch Werkcentrum'.



BRUIST

Deal

OVERNACHTEN

Overnachten in Oisterwijk? Dat doe je natuurlijk bij **HOTEL DE LEIJHOF!** Gebruik bij het boeken kortingscode 'BRUIST' en profiteer van een mooie korting!

Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Oisterwijk. JA, OOK OISTERWIJK BRUIST!



VERVOER

Oisterwijk ligt centraal in Noord-Brabant en is daardoor vanuit verschillende richtingen goed te bereiken. In het centrum is volop ruimte om (betaald) te parkeren. Ook heeft de stad een eigen NS-station. Reis je graag met bijzonder vervoer door de stad?



Ga dan met de **PAREL EXPRESS**, een bekende verschijning in Oisterwijk. Met deze toeristentrein rijd je langs de mooiste plekken in het centrum of door de mooie natuur.

FIETSEN EN WANDELEN

Dankzij de mooie omgeving is Oisterwijk de ideale plek om heerlijk te wandelen en fietsen. Geniet van de rust, de bijzondere natuur en al het moois dat Oisterwijk te bieden heeft. Je vindt er vele kilometers aan prachtige fiets- en wandelroutes. Bezoek bijvoorbeeld de Oisterwijkse **BOSSEN & VENNEN** of begin je wandeling bij een van de natuurpoorten. Onderweg zijn er volop mogelijkheden om te genieten van een hapje en een drankje.

CULINAIR GENIETEN

Oisterwijk is rijk aan horecazaken met elk hun eigen specialiteit. Ontdek de gezellige restaurants en ruime terrassen aan De Lind, waaronder dat van **MOOR**, één van de culinaire hotspots van Oisterwijk. Maar ook Keuken van Leer, de stoere en industriële zaak van Robèrt van Beekhoven verdient zeker een bezoekje.




De bewondering voor de schilderkunst van de 17e eeuw, maar dan vertaald naar het heden, staat aan de basis van het werk van Grace Spiegel (Amsterdam, 1968). Mede geïnspireerd door een jeugd waarin kunst en antiek uit Azië een belangrijke rol speelden, heeft ze een bijzondere schilderijstijl ontwikkeld.



Betoverende oriëntaalse gezichtjes en stille levens

Grace schildert met olieverf en af en toe met acrylverf: naast zes basiskleuren (wit, zwart, oker, bruin, blauw en rood) beschikt ze over unieke kleuren. Deze mengt ze zelf uit hoogwaardige, natuurlijke kleurpigmenten die speciaal voor haar zijn gecreëerd. Hierdoor ontstaan heel verfijnde tonen die Grace gebruikt om vervolgens – met maar twee kasten en haar vingers – magie op het schilderslinnen te laten ontstaan. Met een duidelijke eigen stijl die draait om expressie, schoonheid en uiteraard dat unieke kleurgebruik. Naast warme jeugdherinneringen vormt Grace's verzameling van Aziatische objecten (zoals aardewerk in klassiek blauw-wit, antieke zijden kimono's en schoentjes, Indonesisch houtsnijwerk en kleurige papieren lantaarns) vaak het beginpunt voor haar inspiratie.

Op de doeken van Grace Spiegel verschijnen vervolgens intieme en dromerige portretten van Aziatische meisjes en soms stille levens. "Aziatische vrouwen gezichten hebben iets sereens, ongrijpbaars en exotisch, anders dan in onze gejaagde westerse wereld. Het schilderen van deze - niet-bestaande – oriëntaalse gezichtjes blijft me voorlopig dan ook fascineren. Het komt uit mijn ziel en ik weet niet zo goed hoe."

Kunstenares Grace Spiegel | Atelier: Koninginneweg 1, Zandvoort (alleen op afspraak)
gracevanderspiegel@ziggo.nl | www.gracespiegel.com |  grace_spiegel_paintings

Meer zien van de kunst van Grace Spiegel?
Bekijk de expositie bij Café Cote in Heemstede!



November

Ram 21-03/20-04

De Ram toont zijn onverzettelijkheid in november. Alles wat je wil, krijg je ook. Je bent niet bang om het hard te spelen, maar als je niet oppast, kun je iemand kwetsen.

Stier 21-04/20-05

De Stier zal zijn energie moeten steken in zijn werk, waar het hem naar groot succes zal brengen. Wees voorzichtig, want de stress kan voor gezondheidsproblemen zorgen.

Tweelingen 21-05/20-06

De Tweeling kan rekenen op steun van de familie. Alle problemen kunnen gemakkelijker worden overwonnen als je niet de enige bent die de last moet dragen. Laat je helpen.

Kreeft 21-06/22-07

November zal een positieve periode zijn. Het wederzijdse vertrouwen tussen jou en je partner wordt sterker en sterker. Misschien is het nu het moment voor een volgende stap.

Leeuw 23-07/22-08

Je moet goed in de gaten houden hoe je tegen mensen spreekt. Want je kan iemand die je erg waardeert kwetsen. Je kunt je frustratie beter uiten in sporten.

Maagd 23-08/22-09

Neem je carrière stevig ter hand. Het geluk zal je niet in de schoot vallen, maar je kunt het wel een handje helpen. Besteed daarnaast aandacht aan iets dat je leuk vindt.

Weegschaal 23-09/22-10

Langdurige relaties zullen gedijen. Je zult de vruchten plukken van het vertrouwen dat je hebt opgebouwd. Als je klaar bent voor de volgende stap, dan is dit het juiste moment.

Schorpioen 23-10/22-11

Je had al een tijdje niet de mogelijkheid om de hele familie te bezoeken. Toon wat initiatief en organiseer een reünie. Of maak alvast plannen voor Kerstmis.

Boogschutter 23-11/21-12

De situatie in jouw gezin zal harmonieus zijn. Je kunt erop vertrouwen dat de mensen die het dichtst bij je staan een helpende hand zullen bieden wanneer je deze nodig hebt.

Steenbok 22-12/20-01

Als je nog geen tijd hebt gevonden voor een herfstschoonmaak, is november daarvoor de beste periode. Er zijn geen belangrijke veranderingen in je werk of relaties.

Waterman 21-01/19-02

Je doet je werk helemaal automatisch en jouw gedachten zijn ergens anders. Pas op voor foutjes. Breng meer tijd thuis door. Je bent de laatste tijd te vaak afwezig geweest.

Vissen 20-02/20-03

Je bent in de juiste stemming voor een feestje, dus aarzel niet en ga met vrienden of zelfs alleen. Je zult zeker iemand ontmoeten. Sporten helpt je om in vorm te blijven.



**TAQA
Theater
De Vest**

taqatheaterdevest.nl

november 2019

Vr 1 en za 2 nov

De Alex Klaasen Revue – Showponies 2

Zo 3 nov

Angela Schijf op stap met Mozart – Kleine Nachtmuziek (6+)

Vr 8 nov

Toneelgroep Maastricht – Peachez/Ilja Leonard Pfeijffer

Di 12 nov

Theater Rotterdam – Eindspel

Za 16 nov

South African Road Trip – Good Hope

Wo 20 nov

Martijn Fischer zingt hits van Hazes

Vr 22 nov

ICK Amsterdam & Toneelgroep Oostpool – All Over - Acts of Love

Do 28 nov

Toneelgroep Jan Vos – GAS

Vr 29 nov

The Ruggeds – Between Us

Za 30 nov

List, Shaffy & Piaf – Renée van Wegberg e.a.

Deze vegetarische salade met pompoen, geitenkaas en walnoten maakt een gure herfstdag meteen wat zonniger. En hij smaakt heerlijk in combinatie met de portobello's met verschillende soorten kaas in knapperig bladerdeeg.

Herfstsalade met pompoen

2 PERSONEN - 20 MIN. + 20 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN

400 gr pompoen in stukjes
scheut olijfolie
peper en zout
snuf tijm
3 tenen knoflook
1 rode ui
kneepje honing
1 eetlepel balsamicoazijn
200 gr linzen (pot/zak)
80 gr rucola melange
75 gr geitenkaas
2 eetlepels walnoten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de pompoenblokjes in een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olie, peper, zout en wat tijm. Leg de tenen knoflook (in schil) ertussen. Zet de schaal 20 minuten in de oven. Voeg de laatste paar minuten de rode ui in ringetjes toe. Haal de knoflooktenen uit de ovenschaal en verwijder de schil. Mix ze fijn in een keukenmachine met een scheutje olie, kneepje koning en 1 eetlepel balsamicoazijn. Laat de linzen uitlekken. Verdeel de sla over 2 borden. Verdeel de linzen (eventueel verwarmen), de pompoen en de ui erover. Kruimel de geitenkaas en walnoten erover. Besprenkel met de zoete knoflookdressing.



Gevulde portobello in bladerdeeg

4 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

4 vellen bladerdeeg
100 gr geitenkaas
100 gr blauwe kaas
150 gr spinazie (ontdooit)
2 eetlepels pijnboompitten
4 portobello's

Haal de vellen bladerdeeg uit de vriezer. Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de geitenkaas met de blauwe kaas. Laat de spinazie uitlekken en druk met een lepel zoveel mogelijk vocht eruit. Meng de spinazie met de kazen. Schep een eetlepel pijnboompitten erdoor. Snijd de stelen uit de portobello's en doe het groene kaasmengsel hierin. Leg de portobello's op een vel bladerdeeg en vouw dit omhoog en druk goed vast aan de portobello. Verdeel wat pijnboompitten erover en zet circa 25 minuten in de oven. Serveer eventueel met een salade als hoofdgerecht of als lunch.



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

GEbruik EEN IJSSCHep

om eenvoudig de zaadjes uit komkommers, courgettes en pompoenen te verwijderen.



Strooi een beetje BAKING SODA in je pendaalemmer voor je de vuilniszak erin doet. Dit zal korte metten maken met vervelende geurtjes.



38

Prik het uiteinde van **EEN CITROEN** met een satéprikker terug op de andere helft. Dit blijft in een plastic zakje in de koelkast wel een maand houdbaar.



LEG EEN HOUTEN LEPEL op de pan als je rijst of pasta kookt. De kans dat het water overkookt is nu heel erg klein.

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

Gooi de uiteinden van **LENTE-UI** niet weg: in een glaasje water groeien ze opnieuw!



KOOK AARDAPPELEN in de schil en laat ze schrikken in ijskoud water. Het vel glijdt er vervolgens zo af!



39

Giet een laagje water op je zelfgemaakte **GUACAMOLE** en zet afgedekt in de koelkast. Giet het water eraf en roer even door als je hem weer wilt eten.



Hang HANGMANDJES aan je koelkastplanken. Zo creëer je extra opbergruimte en maak je maximaal gebruik van (de hoogte van) je koelkast.

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