

ALKMAAR HEILOO  
HEERHUGOWAARD



DECEMBER 2019 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

# BRUIST

Met leuke  
cadeautips en  
Bruist Deals

Vier deze  
*feestmaand*  
met Bruist



# Zin in een goed glas wijn?



**WIJN**  
PROEVERIJ  
AAN HUIS  
**30% KORTING**  
VAN € 15,-  
NU € 9,95\*

BESTEL VIA DE  
WEBSITE EN  
VERMELDT  
'BRUIST'

HET LEVEN IS  
TE KORT OM  
**SLECHTE**  
**WIJN TE**  
**DRINKEN**

Mensen entertainen onder het genot van een hoogwaardige kwaliteitswijn! Wat is er mooier om te doen? Robin Wolfswinkel is oprichter van Goed Glas Wijn en al ruim 13 jaar bezig met wijn. We betrekken wijnen van kleine onafhankelijke wijnboeren uit Portugal en Spanje. Kwaliteit en zuiverheid in plaats van kwantiteit is het credo van Goed Glas Wijn.

Foto: StudioGo1

## Waarin onderscheid Goed Glas Wijn zich van andere aanbieders?

Tegenwoordig zijn er veel aanbieders van wijn. Ziet de consument door de bomen het bos nog wel? "Nee", zegt Robin, "Wij onderscheiden ons duidelijk in de manier van verkopen. Als wine-professional ga ik naar klanten toe en laat een uniek assortiment proeven dat niet verkrijgbaar zijn is de supermarkt. Daarnaast krijgt de klant uitleg hoe de wijn gemaakt wordt, de vijf stappenproef en nog veel meer leuke informatie. Het is een stukje belevenis!"

## Moet je een kenner zijn om te proeven?

"Je hoeft helemaal geen kenner te zijn om te proeven. Smaak is niet afhankelijk van kennis. Wat er in de mond gebeurt en wat voor drinkplezier je ondergaat, dat is belangrijk. Dat kan iedereen ondervinden vanaf het eerste glas!"



## Meer dan proeven alleen!

Beleef een avond of middag vol kennis, genot en natuurlijk gezelligheid. Een wijnproeverij bij Goed Glas Wijn is meer dan alleen proeven. Je leert hoe je wijn beoordeelt op kleur, geur en afdrank. Er wordt verteld over het juiste glaswerk, het bewaren van wijn en de ultieme wijn- en spijscombinatie. Tijdens de proeverij ontdek jij jouw persoonlijke smaak!

## Wat kun je verwachten?

De wijnadviser neemt 10 wijnen mee, waaronder een port en een likeur. Ook neemt hij proefformulieren mee om je smaak vast te leggen. "Jij zorgt voor de glazen en wij voor de inhoud!"

## Exclusief decemberaanbod!

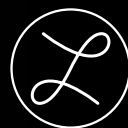
Deze maand profiteer je bij Goed Glas Wijn van een exclusief aanbod. Een leuk cadeau voor de feestdagen, maar ook als je zelf graag een gezellige avond wilt plannen en iets wil leren over wijn.

**Boek deze maand een wijnproeverij aan huis met 30% korting, dus geen € 15,- p.p. maar € 9,95 p.p.!**

**Het is ook mogelijk om een cadeaubon te kopen voor een proeverij. Deze actie geldt tot 5-1-2020. Proeverij is te boeken vanaf 6 t/m 10 personen. De gastvrouw/gastheer ontvangt een leuke flessenkoeler!**

Wil je gebruik maken van deze unieke actie, ga dan naar [www.wijnproevanaanhuis.nl/bestel](http://www.wijnproevanaanhuis.nl/bestel), selecteer 'Bruist' en reserveer!

# 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](http://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

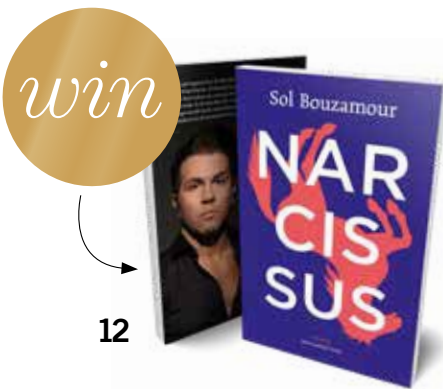
Parkeren

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

Heusdensedaan 7 Oisterwijk  
+31 (0)13 523 1123  
[www.leijhof.nl](http://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 [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto: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, Oosterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Kunnen jullie er ook zo van genieten, die heerlijke decembermaand? Buiten mag het dan misschien wat koud zijn, binnen is het een en al warmte wat de klok slaat. De feestdagen staan weer voor de deur, een tijd die de meeste mensen – net als wij zelf – doorbrengen met degenen die ze liefhebben. Samen op de bank genieten van een mooie kerstfilm, of een heerlijke winterse wandeling maken. Wat ons betreft kunnen die dagen niet lang genoeg duren...

## Bruisende lezer,

Maar december is meer dan alleen de maand van Kerstmis, het is bijvoorbeeld ook de maand van WereldLichtjesDag. En voor ondernemers is het ook gewoon een maand waarin weer (keihard) gewerkt moet worden. Nog even snel die laatste meters maken voor ze vol frisse moed aan het nieuwe jaar kunnen beginnen. Zo ook Deborah Vroegop Coaching en By Nesli Bodycare die je maar al te graag wat meer vertellen over hun werkzaamheden. Je leest er verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

Voor nu rest ons nog slechts een ding: al onze lezers ontzettend fijne feestdagen en alvast een heel bruisend 2020 toewensen. Geniet van deze feestelijke maand, geniet van alle mensen om je heen en – niet te vergeten – geniet van dit mooie magazine!

Tot volgend jaar,  
**René Moes**

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

## DE VOORPRET

# Het leukste aan kerst

BRUIST WENST  
IEDEREEN FIJNE  
FEESTDAGEN

Hoewel Kerstmis maar twee dagen duurt, staat vaak de hele maand december in het teken van gezelligheid, vrienden en familie. Weken voor kerst beginnen we al met de voorpret. We versieren ons huis, bedenken wat we gaan eten en gaan kerstshoppen. Heerlijk! Met deze tips geniet jij nog meer van die gezellige decembermaand.

## BEGIN MET DE KERSTVERSIERING

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerstferen.

## KIJK EEN KERSTFILM

Breng wat meer gezelligheid in de donkere dagen voor kerst door heerlijk met de hele familie op de bank een kerstfilm te kijken. De perfecte manier om in de kerststemming te komen. Vergeet ook zeker niet om warme choco of thee te maken en een paar sfeervolle kaarsjes aan te steken. Laat de voorpret maar beginnen!

## MAAK EEN WINTERSE WANDELING

De winter in Nederland is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerstfeer dan een winterse wandeling door de sneeuw?

## SLA AAN HET KERSTBAKKEN

De dagen voor kerst zijn hét moment om alvast wat recepten uit te proberen. Zo kun je iedereen verbazen met de allerlekkerste broodjes voor het kerstontbijt of met een verrassend dessert. Van gezellig kerstkoekjes bakken met het hele gezin tot een heuse christmas cake. De heerlijke geur vanuit de oven brengt je sowieso al in feeststemming. Dat wordt genieten!



# Ervaar meer balans en rust in je leven

**“HOE BLIJF IK OP MIJN GEMAK IN ONGEMAKKELIJKE SITUATIES?”**

Deborah Vroegop is altijd nieuwsgierig geweest naar het gedrag van mensen en hoe het komt dat ze doen wat ze doen. Ze heeft jarenlang in de kinder- en jeugdpsychiatrie gewerkt. Eerst als hulpverlener en later als afdelingsmanager. Uiteindelijk besloot ze haar eigen coachpraktijk te beginnen. Ze houdt ervan mensen te helpen. Je bent dan ook van harte welkom bij Deborah Vroegop Coaching als je meer balans en rust in je leven wilt ervaren.

## ORDE IN DE CHAOS

Je kunt soms verstrikt komen te zitten in gedachtenpatronen en situaties waar je alleen niet uitkomt. Deborah gaat dan graag met jou aan de slag om je in deze lastige periode te coachen. Ze sluit daarbij zonder oordeel aan op jouw behoefte en zet zich in om samen met jou orde te scheppen in de chaos. Dit doet ze door helder te krijgen wat je precies wilt, wat je daarin belemmert en hoe je met die belemmeringen om kunt gaan.

overspoelen door je emoties, maar helder krijgt wat je wilt en hoe je je boodschap overbrengt. Zo groei je uit tot een volwaardige gesprekspartner en krijg je weer grip op je situatie.

## WAT JIJ NODIG HEBT

Deborah heeft veel te bieden als je iets wilt veranderen waar je zelf niet uitkomt. Wacht daarom niet langer en neem vandaag nog contact met haar op. Ze luistert goed en komt snel tot de kern. Zo kom jij van een leven waarin stress de boventoon voert, in een leven waar keuzes vanuit vrijheid gemaakt worden.

**Wil je hulp in lastige situaties? Neem dan contact op met Deborah en gun jezelf deze investering!**



**Deborah Vroegop Coaching**  
Druivenlaan 15, Alkmaar  
info@deborahvroegop.nl  
06-37225849  
[www.deborahvroegop.nl](http://www.deborahvroegop.nl)

## WANNEER COMMUNICATIE LASTIG WORDT

Deborah krijgt regelmatig cliënten in haar praktijk die in een lastig traject zitten met hun werkgever of met instanties. Daarbij is het van groot belang om goed te communiceren. Deborah leert jou hoe je je niet laat



### BEAUTY AWARD WINNER

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten. Daarnaast heeft MGC Derma aan al haar producten CBD toegevoegd, de nieuwste trend in de beauty-industrie.  
[www.mgcderma.nl](http://www.mgcderma.nl)

### DEENS DESIGN

Angulus staat voor kwaliteit en een tijdloos Scandinavisch design waarbij de fit en comfort bovenaan staan. Ieder seizoen kenmerkt de collectie zich door de fijnste leersoorten en duurzame materialen. Ook de crêpezool, gemaakt van zeer hoogwaardig rubber, is iconisch voor Angulus.

[www.angulus-schoenen.nl](http://www.angulus-schoenen.nl)



# BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

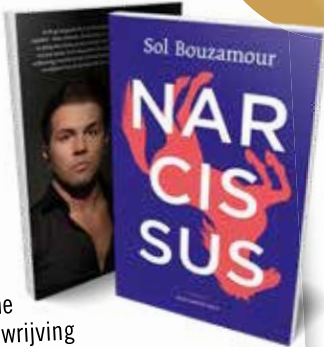
win

Wij pakken uit!  
IN DECEMBER

## LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Sol Bouzamour.

In de gevangenis leert de Marokkaanse Joshua - die zich voordoeft als Israëliër - Klaas kennen, de koning van de Wallen. Deze veelal autobiografische debuutroman gaat over de wrijving tussen culturen.



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. #NARCISSUS naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### NUDE GLAS

De ontwerpen zijn simpel, maar prachtig door eenvoud. De mooie glazen, karaffen, kannen en olieflesjes worden gemaakt van loodvrij kristal. Het glaswerk is hierdoor heel helder waardoor de kleuren van drank goed tot hun recht komen. Er is zelfs al een keer glaswerk genomineerd voor de Duitse design awards. Nude is simple, simple is beautiful. **Meer informatie op [eu.nudeglass.com](http://eu.nudeglass.com)**



## LEZERSACTIE

Maak kans op één van de Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Ruik ook in december het voorjaar met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met de Peach Blossom Body Wash van O'right.

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. #BODYWASH naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



## LEZERSACTIE

Maak kans op een cadeaubox met producten van Previa, speciaal voor krullend haar.

Behandeling voor krullend haar met verzorgende en conditionerende werking. Een extra dosis hydratatie en voeding in een formule die krullen niet verzaart.



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. #PREVIA naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### COMPLIMENTEN GEGARANDEERD!

Colette Sol Shoes is een jong Nederlands label. Elk paar schoenen wordt op ambachtelijke wijze gemaakt van exclusief leer. Een groot deel van de opbrengst gaat naar de Colette Sol Foundation die verschillende vrouwenprojecten ondersteunt. [www.colettesol.com](http://www.colettesol.com)



# Bovenooglidcorrectie

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

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

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



## Waarom zou u door ons uw ooglidcorrectie laten uitvoeren?

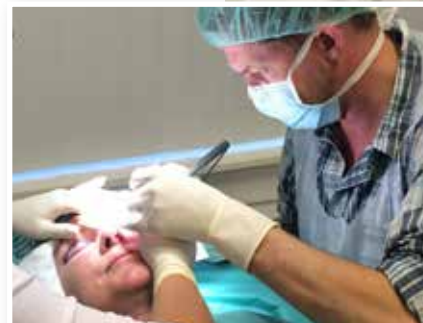
- Zeer ervaren huisarts in het opereren van bovenoogleden
- Gratis intake en uitgebreide informatievoorziening
- U wordt door ons niet behandeld als een nummer
- Gezellige, rustige sfeer
- We kunnen relatief goedkoop de operatie uitvoeren
- Er mogen altijd (max. 2) personen (familie, vrienden) aanwezig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

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

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

**Benieuwd wat voor 'extra's' wij nog meer bieden?  
Neem dan een kijkje op [www.huisartsvanloenen.nl](http://www.huisartsvanloenen.nl)**

Zoekt u informatie over andere operaties die wij uitvoeren? kijk op [www.huisartsvanloenen.nl/](http://www.huisartsvanloenen.nl/) chirurgische-ingrepen





## SAAR (15) VOELDE ZICH EENZAAM, MAAR NU NIET MEER

“Op school werd ik gepest. Ik hoorde nergens bij en voelde me vaak alleen. Ik vroeg me af waarom ze me niet leuk vonden. Mijn klasgenoten zeiden dat ik te druk was. Het maakte me verdrietig. Op een gegeven moment was het zo erg dat ik dacht dat het beter was als ik er niet meer zou zijn. Toen ik dat tegen mijn mentor vertelde, schakelde ze hulp in. Ook stelde ze voor naar Join us te gaan.”

Saar vertelt: “Ik zag er tegenop om te gaan, bang dat ik er niet bij zou horen. Niets was minder waar. Vanaf de allereerste avond hoor ik erbij en kan ik mezelf zijn. Bij Join us leer ik geen moeite te doen voor mensen die me niet accepteren. Ik zoek nu juist mensen op die bij me passen. Op school ben ik bevriend geraakt met een klasgenootje. Ik zag dat ze vaak alleen was en heb haar opgezocht. Het klikt enorm! Ik voel me veel beter nu.”



In Nederland voelt 3 tot 14% van de jongeren zich chronisch eenzaam. Stichting Join us zet zich in voor deze jongeren en helpt hen sociaal sterker worden.

Voor meer informatie:  
[www.join-us.nu](http://www.join-us.nu)

De M is de meest verkochte **chocoladeletter**.

Elke 2e zondag van december is het **WereldLichtjesDag**.

Over de hele wereld steken mensen om 19.00 uur **kaarsjes** aan ter nagedachtenis van overleden kinderen.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood?

Op het eerste brood hoort **poedersuiker**, op het andere niet.

13 december is het **Paarse Vrijdag**, de dag waarop je door het dragen van de kleur paars je **solidariteit** kunt tonen met homo- en biseksuele, lesbische en transgender jongeren.

**Kerst** is de beste tijd om te pieken.

**Tweede kerstdag** is ontstaan doordat het dienstpersoneel op eerste kerstdag moest werken. De volgende dag waren ze vrij en kregen ze eten mee voor de familie. Uit die traditie is **het kerstpakket** ontstaan.

De ultieme kerstverlichting is natuurlijk gewoon een **sterrenhemel**.

# Het einde van het jaar nadert Hoe kijk jij terug op 2019?



**Voor mij was het een jaar vol hoogte- en dieptepunten. Mijn gezondheid werkte niet altijd mee, ik kreeg te maken met levensveranderende gebeurtenissen en het brak mijn hart om afscheid te moeten nemen van mijn hulphond Rocco.**

We hebben mooie feesten gevierd, ik ben 50 geworden en één van onze dochters is getrouwd. We hebben een fantastische reis naar Bali gemaakt.

Mijn praktijk is gegroeid in 2019. Met veel plezier heb ik tientallen mensen mogen begeleiden om het afgelopen jaar te bereiken wat ze wilden bereiken. Ik heb veel workshops, lezingen en trainingen gegeven en klanten zien transformeren naar de beste versie van zichzelf.

## Hoe was jouw 2019?

Heb je gedaan wat je wilde doen, bereikt wat je wilde bereiken het afgelopen jaar?

De jaarwisseling is voor velen van ons hét moment om nieuwe besluiten te

## COLUMN/JOUW TRANSFORMATIE

nemen. Hoewel het een mooi moment is, kun je op elk moment in je leven besluiten dat je het anders wilt gaan doen.

## Waar baseer jij je besluiten op?

Waarschijnlijk op wat je niet meer wilt in je leven en op wat je wel graag zou willen in je leven.

Ben jij op dit moment niet happy? Ervaar je veel stress, ongemak of negativiteit in je leven, in je baan en/of in je relatie? Hoe groot is het gat tussen waar je nu staat en waar je wilt staan?

Als dat gat groter is dan je zou willen en je bent er klaar voor om het gat te dichtten dan is dit het perfecte moment voor jou om er iets aan te doen.

Boek een klikgesprek met mij om te kijken of en hoe ik je kan helpen.

## Start de verandering nu en maak 2020 jouw jaar!

Claudia Koehoorn



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



# 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

## Mind & Thoughts by Magda



Het geeft mij veel voldoening wanneer ik met wijsheid, liefde en oprechte en zuivere intenties mijn kennis en ervaring deel met anderen om hen te inspireren een volgende stap te nemen en hun dromen waar te maken.

- Acceptance & Commitment Therapy
- Neuro Linguïstisch Programmeren
- Healingmeditatie
- Ho'oponopono
- Mindfulness training
- Meditatie training

**Mind & Thoughts by Magda**  
Eigenaar: Magda Gort  
Hertog Albrechtstraat 79,  
Bovenkarspel | 06-49412960  
mind.thoughts2019@gmail.com  
[www.mindthoughtsbymagda.nl](http://www.mindthoughtsbymagda.nl)

# Als je gelooft...

MAGDA GORT/COLUMN

Het jaar loopt op zijn eind. Tijd om even terug te kijken op wat er allemaal gebeurd is dit jaar. Heb ik de doelen behaald die ik wilde behalen?

De doelen voor mij waren ontwikkeling op spiritueel en persoonlijk gebied en de zichtbaarheid vergroten van mijn Coaching Studio. Dit is gelukt; ik doe een jaartraining, en heb veel nieuwe contacten op sociale media en ben nu zichtbaar met mijn column in Bruist. Hoe mooi is dat!

En jij? Heb jij je doelen behaald of heb jij je laten tegenhouden? Om te doen wat jou gelukkig maakt. Om jouw verlegenheid te overstijgen. Om je baan op te zeggen. Om een nieuw leven op te bouwen. Om een bedrijf te starten. Om sterker te zijn dan je negatieve gedachten. Geloof in jezelf ook al is de pijn van verandering heftig.

Geloof is het startpunt van jouw succes, vrijheid en rijkdom. December is een heerlijke en gezellige maand. Een maand van elkaar een cadeau geven met Sinterklaasavond of met Kerst. Geef jezelf ook een mooi cadeau en laat je niet tegenhouden. Als je gelooft dan twijfel je niet!

**Maak een afspraak met mij en LEEF zoals je eigenlijk zou willen!**

*Magda Gort*



## Niets is zo prachtig als een gezonde huid

Onze behandelingen en producten zijn perfect afgestemd op jouw huidtype en zijn bijzonder verdraagzaam voor de huid. REVIDERM combineert wetenschappelijk medisch onderzoek en technologie met zeer effectieve cosmetica. Biomimetische werkstoffen komen zo dicht mogelijk in de buurt van huideigen stoffen en de eigen huidstructuur. De huid kan deze veel beter opnemen en zo ook celvernieuwing stimuleren. Je eigen huid wordt aan het werk gezet!

Liever een uitgebreide wellness behandeling? Hiervoor werken wij met het merk Jean d'Arcel. Een combinatie van huidverzorging met ontspanning.

Laat 38, Alkmaar | 06 528 257 48 | [salonbeeldschoon.nl](http://salonbeeldschoon.nl)

### Wij zijn gespecialiseerd in:

- Huidverbetering met biomimetische producten
- Huidverbeterende apparatuur als; Microdermabrasie, Ultrasound, Microneedling.
- Chemische peelings
- Huidproblemen als acne, rosacea/couperose.
- Permanente make-up (i.v.m. Zwangerschapsverlof vanaf april weer beschikbaar)
- Brow treatments, verven en henna enz.

**Maak kennis met het beste dat wij te bieden hebben voor een mooiere gezonde huid. En hierbij de tijd voor een uitgebreid advies.**

**Kennismakings  
behandeling**  
€ 109,-  
€ 60,-

# Van Mossel Peugeot

Wij verwelkomen u graag!



Altijd dicht bij u in de buurt: Alkmaar - Amstelveen - Amsterdam Noord - Amsterdam Zuidoost - Heemskerk - Heemstede - Hoorn - Leiderdorp - Lisse-Hillegom - Purmerend - Zaandam

## Van Mossel

www.vanmossel.nl/peugeot

## DAGJE UIT AMSTERDAM LIGHT FESTIVAL



Tot 19 januari worden tijdens het Amsterdam Light Festival de grachten in Amsterdam opgesierd door de beste lichtkunstenaars uit binnen- en buitenland. Dagelijks van 17.00 tot 23.00 uur ziet u de mooiste projecties langs de rivier de Amstel of langs de schitterende grachten in het centrum. Via meerdere routes is het festival varend, fietsend en wandelend te beleven. U kunt dit op eigen gelegenheid doen of door een tour te boeken bij één van de official partners van het festival. Deze bieden zowel fietstours als wandeltochten met gids aan. Alle kunstwerken zijn de gehele periode verlicht en u kunt stemmen op uw favoriete kunstwerk.

Kijk voor meer informatie op [www.amsterdamlightfestival.com](http://www.amsterdamlightfestival.com)

## FILMPJE KIJKEN APRIL, MAY EN JUNE

Als de ernstig zieke moeder van April, May en June, drie halfzussen met drie verschillende vaders, zich realiseert dat ze niet lang meer te leven heeft, roept ze haar dochters naar huis. Ze kan dit leven pas met een gerust hart verlaten als ze weet dat er goed gezorgd zal worden voor haar autistische zoon Jan. Maar dan merken de zussen dat ze de laatste jaren nogal van elkaar en hun broer vervreemd zijn. De vier zullen elkaar opnieuw moeten leren kennen, willen ze elkaar tot steun zijn in de moeilijke tijd die komt.

**APRIL, MAY EN JUNE draait vanaf 19 december 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 sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels doorheb 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.loselkesudoku.nl](http://www.loselkesudoku.nl)

# Verlies 7 centimeter in 7 dagen

Wil jij in korte tijd, centimeters vet kwijtraken? En een zichtbaar strakkere huid? Ga dan naar By Nesli Bodycare. Met gebruik van de Eximia HR77 Platinum zorgen zij voor verbluffende resultaten.

Dit gebeurt geheel pijnloos en zonder operatie.

In de regio boven Utrecht is By Nesli Bodycare de enige specialist die gebruik maakt van dit unieke apparaat.

Bel naar  
06 44 45 38 67  
en plan een  
gratis intake!



## Zo werkt het

De Eximia HR77 Platinum werkt met 4 verschillende applicatoren. Elk met een eigen functie die bijdraagt aan het uiteindelijke resultaat. De machine werkt bijvoorbeeld met infrarood straling, pijnloze geluidsgolven en een vacuümsysteem. Bij elke behandeling wordt een vaste routine gebruikt voor een optimale werking.

IK GELOOF NIET SNEL IN  
APPARATEN DIE HELPEN OM  
AF TE VALLEN, MAAR DEZE  
METHODE WERKT ÉCHT!"

## Verbluffende resultaten

Tijdens een traject bij By Nesli Bodycare raak je in één tot twee weken 40% aan vet kwijt. Daarnaast helpt de behandeling ook om striae, littekenweefsel, oedeem en cellulite te verminderen. Eximia is er dus niet alleen voor vetvermindering, maar ook voor een strakkere huid en gezichtsbehandeling. Zowel vlekken als rimpels zijn na enkele behandelingen niet

meer te zien. Zelfs littekens worden 80% minder. Ook verbeteren de huidstructuur en doorbloeding en wordt huidveroudering tegengegaan. Je krijgt bij de behandeling altijd een natuurlijke crème mee die de huid extra verzorgt. Dit draagt bij aan nog betere resultaten.

## Gratis intake tot eind januari

Van jong tot oud en zowel mannen als vrouwen zijn welkom

bij By Nesli Bodycare. Voor de behandeling van start gaat, vindt er altijd eerst een intake plaats. Tijdens deze intake worden jouw doelen besproken en krijg je advies over de mogelijke resultaten die jij kunt bereiken. Tot en met eind januari is de intake gratis. Wees er dus snel bij om een afspraak in te plannen!



# 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-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de 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!*





# Golden days!

December is zo'n maand met een gouden randje. De maand van glitter & glamour, gezellige feestjes en cadeaus. Maar oh jee, wat moeten we dit jaar weer geven? Get inspired!

1. Flowerbomb Eau de Parfum Limited Edition Christmas 2019, € 124,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
2. Kneipp Beauty Geheim douche foam, € 8,49 [www.kneipp.nl](http://www.kneipp.nl)
3. Le Male Eau de Toilette van Jean Paul Gaultier, € 92,35 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
4. Crème de Corps Whipped van Kiehls, € 16,- [www.kiehls.nl](http://www.kiehls.nl)
5. False lashes all the jingle ladies van essence, € 2,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
6. Palette Only You van Ici Paris, € 10,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

7. Cellglow Luminous Tint Concentrate van Helena Rubinstein, € 119,99 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
8. Ambiance Trigger Pomander 500 ml, € 59,- van Zenology [www.zenology.com](http://www.zenology.com)
9. Time Hand Cream van Ici Paris, € 5,55 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
10. Soap & Glory Make Your Smooth Box van Boots, € 5,99 [www.boots.com](http://www.boots.com)
11. Festive Bauble van Molton Brown, € 18,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
12. Palet Goldenland van Guerlain, € 78,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)

# The Perfect Gift



EXCLUSIEF VERKRIJGBAAR OP  
[SODASTREAMSTORE.NL](https://www.sodastreamstore.nl)

sodastream®

## THE GORGEOUS GIFT YOU FEEL GOOD GIVING

Ook tijdens de feestdagen kun je bewust duurzaam bezig zijn. De Limited Gold Edition is de glamoureuze uitvoering van ons vertrouwde bruiswatertoestel, de Spirit. De stijlvolle witte uitvoering en de bijbehorende herbruikbare fles zijn tijdelijk beschikbaar met gouden of roségouden kleuraccenten. Lekker voor het feestgevoel en tevens goed voor het milieu.

Geef je iemand de SodaStream Gold Edition cadeau, dan help je hem of haar met het besparen van duizenden plastic wegwerpflessen. Met SodaStream maak je van kraanwater namelijk in een handomdraai verfrissend bruiswater, een fruitig drankje of een knallende cocktail!



Zin in een bruisende, feestelijke cocktail?  
Kijk voor alle recepten op [sodastream.nl/recepten](https://www.sodastream.nl/recepten)

Help mee aan een wereld zonder wegwerpplastic!



# Gaastra

Shop nu  
online  
met 30%  
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE  
is een Nederlandse  
online outlet van het  
maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor  
modemerk GAASTRA.

We richten ons op  
het aanbieden en  
leveren van deze  
stijlvolle producten  
voor outdoor-  
activiteiten tegen  
geweldige prijzen.



BRUIST  
*Deal*

**30% korting**  
PROMOCODE: BRUIST  
RESERVEER NU VIA  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is  
een Nederlandse online outlet  
van het maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor modemerk  
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden  
en leveren van stijlvolle  
producten voor  
outdooractiviteiten  
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE



## Samen werken aan een oplossing

Mijn naam is Helena Norder en ik ben autisme-coach bij Autismepraktijk Nuance te Alkmaar. Ik begeleid mensen, jong en oud, waarbij de diagnose A.S.S. (Autisme Spectrum Stoornis) is vastgesteld. Ook ouders van kinderen met een ontwikkelingsstoornis kan ik begeleiden bij het leren omgaan met (gezins) problemen die samengaan met A.S.S.

Samen zoeken we naar oplossingen die passend zijn voor uw (gezins)situatie. De gesprekken vinden veelal plaats bij u thuis, in een veilige en vertrouwde omgeving, waardoor ik vaak snel tot de kern van de problematiek kan komen.

**Een eerste (intake)gesprek is gratis en verplicht u tot niets.**

Autismepraktijk Nuance | Zoicherstraat 49, Alkmaar  
**06-15581924** | [autismepraktijknuance@gmail.com](mailto:autismepraktijknuance@gmail.com)



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

## 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](https://www.facebook.com/dierverzorging)

Bruist wenst alle  
lezers fijne  
*feestdagen*

# Wat heb jij gedaan met je *tijd*?

2019 is bijna voorbij. Wat heb jij gedaan dit jaar? Wat heb jij gedaan met je tijd? Het is niet dat je te weinig tijd hebt. Misschien weet je er niet goed mee om te gaan. Misschien kun je geen prioriteiten stellen, kun je niet de juiste keuzes maken, durf je geen 'nee' te zeggen.

Het enige wat je hoeft te doen, is beslissen wat je doet met de tijd die je is gegeven. Wijze uitspraak van Gandalf (Lord of the Rings). Hoeveel zomers heb je nog te gaan? Hoe vaak zul je nog kerst vieren?

Neem eens een paar minuten de tijd om er met aandacht over na te denken. Wat heb jij het afgelopen jaar gedaan met je tijd?

We hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd. Het is dus van belang hoe jij ermee omgaat. En onthoud: dit leven heeft een deadline. Je toekomst wordt elke dag korter. Geniet van elk moment.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

[www.meditationmoments.com](http://www.meditationmoments.com)





# december 2019

Di 10 dec

**3JS – Acoustic Christmas**

Do 12 dec

**Kommil Foo – Oogst**

Vr 13 dec

**Nederlands Dans Theater 2 – Sierra Oscar Foxtrot Tango**

Za 14 dec

**Jazz Orchestra of the Concertgebouw & Sabrina Starke – The Story of Nina Simone**

Vr 20 dec

**Het Nationale Theater – The Children / Lucy Kirkwood**

Za 21 dec

**Celtic Gold – An Irish Christmas**

Zo 22 dec

**Cor Bakker – Kerst (m.m.v. Madeline Bell e.a.)**

Wo 25 dec

**Ballet & orkest van de Staatsopera van Tatarstan – Zwanenmeer**

Za 28 dec

**NITS – NITS 2019-2020**

Zo 29 dec

**Het Zandkasteel (3-6 jaar) – Op de Piratenboot**

De een vindt het heerlijk om tijdens de feestdagen lang in de keuken te staan, de ander moet er niet aan denken. Hoor jij bij die laatste groep? Dan is dit makkelijke kerstmenu dé oplossing voor jou.

# Zalmcarpaccio met roomkaas

2 PERSONEN - 25 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

200 gr gerookte zalm (in dunne plakjes)  
rasp en sap van 1 citroen  
50 gr pijnboompitten, licht geroosterd  
paar takjes dille, fijngehakt  
2 eetl naturel roomkaas  
zwarte peper en zeezout  
4 eetl olijfolie  
handjevol waterkers  
zakje knoflookcroutons  
1 eetl kappertjes

Leg de plakjes zalm mooi op een bordje. Besprenkel de zalm met het citroensap, hierdoor gaat de zalm 'garen'. Doe de citroenrasp in een kom. Hak 30 gram pijnboompitten fijn en roer deze samen met de dille door het sap. Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de zalm met een beetje olijfolie en bestrooi met een klein beetje peper en zout. Leg een mooie schep van het roomkaasmengsel in het midden van de zalm. Verdeel wat waterkers, de knoflookcroutons, de kappertjes en overgebleven pijnboompitten eroverheen.



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

## OEPS, DE KALKOEN IS NOG BEVROREN.

Leg hem in de verpakking (of een plastic zak) in een pan met koud water. Vervang het water ieder half uur.



## GEEN DEEGROLLER BIJ DE HAND?

*Vlees kun je plat-slaan met een pan. Om iets uit te rollen is de (wijn)fles je beste vriend.*



## SCHIJFJES CHAMPIGNON NODIG

voor je kerstgerecht? Je snijdt ze eenvoudig met een eiersnijder.



VERS APPELSAP nodig voor je recept? *Bevries een appel, laat hem weer ontdooien en je knijpt de zachte appel eenvoudig leeg.*

# Varkenshaas met spek en appel

2 PERS - 25 MIN + 25 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

300 gr varkenshaas  
1 eetl honing  
1 theel mosterd  
1 theel tijm  
7 plakken ontbijtspek  
2 appels  
snuf kaneel

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de honing met de mosterd en de tijm en wrijf de varkenshaas hiermee in. Wikkel het ontbijtspek om de varkenshaas en verhit een koekenpan. Bak de varkenshaas circa 5 minuten rondom aan tot het spek iets knapperig is. Leg het geheel vervolgens in een ovenschaal. Snijd de appels in plakjes en bestrooi ze met een beetje kaneel. Verdeel de appels rondom het vlees. Zet de schaal nog 20-25 minuten in de voorverwarmde oven, afhankelijk van de dikte van de varkenshaas. Deze mag nog iets rose zijn van binnen.



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

## ZELF DIKKE FRITES MAKEN?

Snijd een aardappel met een appelsnijder en je hebt precies het juiste formaat.



VERSE MUNTBLADJES haal je eenvoudig van het takje als je het takje door de gaatjes van een rasp trekt.



## IETS TE VEEL ZOUT?

Voeg dan een klontje suiker toe om de smaak te maskeren. Of kook een aardappel mee, het zetmeel neemt het zout op.



ROOMBOTER VOOR HET KERSTONTBIJT TE HARD? *Snijd dunne plakjes met een dunschiller. Die smeert je eenvoudig uit op je broodje.*

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](http://www.rollebol.nl)