

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



MAART 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

Ga jij voor
standaard?

Hoera, het
is bijna
lente!



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!*



Het beste voor uw lichaam

Massage Franciska heeft een stevige greep tijdens het masseren en richt zich bij het masseren volledig op het verbeteren van uw lichaam.

Massage Franciska biedt een ruim aanbod van medische en therapeutische behandelingen. Zij heeft ervaring en een luisterend oor en weet u snel op uw gemak te laten voelen.

Middenweg 241a, Heerhugowaard
www.massagefranciska.nl
06 28319303



“Laat pijn
geen bezit van
u nemen.”

DE BEHANDELINGEN

- Massage
 - 60 min
 - 45 min
 - 30 minuten
- Bloedzuiger therapie
- Low Level Laser Therapie
- Dorn Therapie
- Guasha
- Cupping
- Taping
 - Medical
 - Dynamic



**Massage
Franciska**



8



12



30



38



23

Inhoud

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Bjorn Gort
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/alkmaaruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



VOORWOORD/MAART



Het is bijna zover... de winter gaat weer plaats maken voor de lente! En hoewel maart de buienmaand bij uitstek is, merk je aan alles dat we weer richting de warmere maanden van het jaar gaan. Heerlijk! Wat ons betreft kan dat voorjaar niet snel genoeg zijn intrede doen.

Voor veel mensen vormt het voorjaar dé aanleiding voor een grote schoonmaak in huis. Maar ook om het interieur eens goed onder de loep te nemen. Wordt het niet weer eens tijd voor wat nieuws?

Bruisende lezer,

Voor iets anders dan anders? Dan kan maatwerk de oplossing zijn voor jou. Een kast of bijvoorbeeld deur op maat zorgt namelijk gegarandeerd voor een unieke en persoonlijke uitstraling. Daarover vertellen we je dan ook graag wat meer.

Zo blijven we je elke maand verrassen met de meest inspirerende verhalen. Met de lente in onze kop bruisen wij weer van de ideeën, net als alle ondernemers die ook deze maand weer hun verhalen met je delen. Zoek dus een heerlijk plekje in het (bijna) voorjaarszonnetje, sit back, relax en geniet van deze nieuwste editie van Bruist.

René Moes

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

'Op maat gemaakt'

Deuren, je kunt ze in verschillende soorten en maten kopen. Standaardmaten welteverstaan. Maar wat nou als jouw huis geen standaard deurmaten kent? Of als je gewoon iets anders dan anders wilt? Maatwerk is het antwoord!

Vooral in oudere woningen willen de deurmaten nog weleens afwijken van wat tegenwoordig als standaard wordt beschouwd. Maar ook in modernere huizen met hoge plafonds is er allesbehalve sprake van standaardmaten. In dergelijke gevallen ontkom je er bijna niet aan om de hulp in te schakelen van een maatwerkspecialist die voor jou een deur op maat maakt.

Uniek & persoonlijk

Groot voordeel daarvan is dat je de deur volledig af kunt stemmen op jouw wensen. Niet alleen de maat is immers aan te passen, maar ook het volledige uiterlijk van de deur. Het materiaal, de kleur, het deurbeslag, wel of geen glas (en wat voor glas). Je kunt het eigenlijk zo gek niet bedenken of er is vast wel iemand die het voor je kan maken. Maatwerk zorgt voor een unieke en persoonlijke uitstraling. Dat is dan ook meteen de reden waarom veel mensen toch voor deuren op maat kiezen terwijl ze gewoon een huis hebben met standaardmaten.

Kasten op maat

En dat geldt niet alleen voor maatwerkdeuren, maar eigenlijk voor al het maatwerk in je woning. Zo kiezen ook steeds meer mensen voor maatwerkkasten die bijvoorbeeld perfect in die ene hoek in de woonkamer passen, of onder dat schuine dak in de slaapkamer, of in die nis in de gang, om maar wat voorbeelden te noemen. Helemaal nu kleiner wonen de trend lijkt te zijn, geven maatwerkkasten niet alleen een unieke touch aan je interieur, maar zorgen ze er ook nog eens voor dat je optimaal gebruik maakt van de beschikbare ruimte.

Prijskaartje

Een belangrijke afweging is (tenzij maatwerk echt noodzakelijk is) of je er dat extra geld voor over hebt. Vaak hangt er namelijk wel een iets hoger prijskaartje aan een maatwerkdeur of -kast. Maar heb je dat er voor over, dan is maatwerk altijd een meerwaarde voor je interieur.

Ben jij ook op zoek naar maatwerk voor in jouw huis?
Op www.nederlandbruiist.nl vind je altijd wel een maatwerkspecialist in jouw regio.

MAATWERK
ZORGT VOOR EEN
UNIEKE TOUCH



“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 schranken, 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



“Er bestaat niet zoiets als de ultieme, perfecte uitvoering of het perfecte leven.”



Fnidsen 77, Alkmaar
06-22922101

info@jouwtransformatie.nl

Faalplezier!

Durf jij te falen? Of is dat het ergste wat je kan overkomen?

Onbewust streef je naar grootse dingen en daarmee leg je de lat (te) hoog. Niet alleen voor jezelf maar ook ten aanzien van anderen en gebeurtenissen.

Juist dat grootse streven kan je grootste struikelblok zijn en je heel erg ongelukkig maken. Het kan er voor zorgen dat het plaatje in je hoofd zo ideaal is dat je al weet dat je dat nooit kunt bereiken. Met als gevolg dat je er veel te veel over gaat nadenken, in details kruipt en lamslaagt waardoor er niks tot stand komt.

Er bestaat niet zoiets als de ultieme, perfecte uitvoering of het perfecte leven. Tenzij je de onvolkomenheden die in jou zitten of op je pad komen kunt omarmen en erom kunt lachen. Fouten maken doen we allemaal. Is dat een reden om iets niet te doen? Welnee, echt falen doe je alleen als je het niet eens probeert.

Daarom geef ik op vrijdag 27 maart 2020 de training ‘Faalplezier’ in mijn praktijk in Alkmaar.

Leer in een kleine groep proberen en creëren met plezier. De training geef ik samen met Carmen van Anders & Doen. Wij leren je graag falen met plezier in

plaats van met strenge zelfkritiek.

PRAKTISCHE INFO:
27 maart 2020 van 10.00-16.00 uur. Een hele dag training waarin je op één dag tools en inzicht krijgt om jouw faalangst of perfectionisme om te zetten in Faalplezier.

Locatie: JouwTransformatie, Fnidsen 77 Alkmaar. De dag is inclusief koffie/thee/lekkers en een gezonde lunch. Jouw investering € 199 incl. btw. Slechts 6 plekken beschikbaar. Reserveer je plek via info@jouwtransformatie.nl

WIE ZIJN WIJ?
Carmen Lopez-Brea is trainingsacteur en beheert het Gedragslab. Een lab waarin je in een veilige omgeving met gedrag kunt experimenteren voor je het in de echte wereld neerzet.

Claudia Koehoorn is breinexpert, gespecialiseerd in blijvend patronen doorbreken en het verschil tussen



HAUTE COUTURE

Stolichnaya Vodka vormt de basis voor de heerlijkste cocktails voor alle seizoenen. De Haute Couture wordt gereserveerd met Stoli Cucumber, dry white vermout en komkommersliertjes op een spiesje. Voor wie het graag wat zoeter heeft, is de 'Strike A Pose' een aanrader. Dit is een lekkere mix van Stoli Vodka met vers limoensap, siroop en verse limoen. Enjoy! www.stoli.com



LEKKER PITTIG

Al sinds 1994 brouwt de Scheldebrouwerij heerlijke karaktervolle biertjes. Probeer eens het heerlijke biertje Oosterstout. Dit pittige biertje kent een zoete smaak door karamel. Ideaal voor op een terrasje tijdens de eerste zonnestralen!

www.scheldebrouwerij.com

BRUIST Deals

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

Het voorjaar hangt in de lucht!

win

LEZERSACTIE

Maak nu kans op luxeuze huidverzorgingsproducten van MGC Derma

Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruik gemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.



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. #MGC naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

KLAAR VOOR ROKJESDAG

Dit voorjaar introduceert Wilkinson een nieuw lid uit haar Intuition-familie: de Intuition Complete. Dit roze scheermes speciaal voor vrouwen heeft vijf Skin Perfect-mesjes en een slanke scheerkop, waardoor je nu nog makkelijker bij de lastig bereikbare plekjes komt. Zo zijn jouw benen, oksels en intieme delen in een handomdraai spring ready! www.wilkinsonsword.nl



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



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. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.



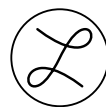
Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #FAB naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

MANNEN MET BAARDEN

Het Britse mannenmerk Bulldog biedt een ruim assortiment aan mannelijke verzorgingsproducten. Mannen met baarden vinden het wel zo fijn om hun baard goed te verzorgen. Bulldog heeft een 2 in 1 shampoo die aloë vera, kamille olie en groene thee extracten bevat. Zo kun jij met een frisse en verzorgde baard de deur uit. www.bulldogskincare.com



EEN ONVERGETELIJKE ERVARING



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.

P.S. Ontdek nu ook onze nieuwe PERK'S Treasure Lounge!

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

Vertrouwen moet je bouwen

De grootste struikelblok die ik in mijn studio tegenkom, is dat mensen te snel willen. Als er niet binnen korte tijd grote veranderingen te voelen en te zien zijn, denkt men 'zie je wel het lukt niet'.

Deze gedachte die in je hoofd opkomt is van je ego en is negatieve energie. Deze ego-gedachte wil zichzelf in stand houden door negatieve dingen tegen je te zeggen. Zo werkt dat! Iedere keer weer zodat je het op een gegeven moment gaat geloven, maar dit is niet waar!

Dit is een niet-helpende programmering die jij macht geeft door het te geloven. Dit is belangrijk om te beseffen. Hou het positief! Heb vertrouwen en houd vertrouwen. Je kunt die verandering aan! Het is een proces.

**Vertrouwen moet je bouwen. Stap voor stap.
Iedere dag wordt jouw vertrouwen sterker en sterker.**

Schrijf deze twee zinnen op. Hang het op ergens waar je elke dag komt. Hiermee neem je iedere keer als je er naar kijkt de opbouwende energie van vertrouwen tot je.

Vind jij dit een waardevolle tip? Wil jij hierover toch nog sparren met mij of heb je een andere vraag, laat me dit weten!

Magda Gort

1 maart is in Nederland nationale complimentendag.

Mensen die in maart geboren zijn, zijn volgens antropoloog Gerhard Weber over het algemeen **langer** dan gemiddeld.

Oudere huizen kennen vaak geen standaardmaten,
maatwerk is daarvoor de oplossing.

Internationale **Vrouwendag** wordt elk jaar gevierd op 8 maart. Op deze dag vragen vrouwen wereldwijd aandacht voor onder andere gelijkheid en economische zelfstandigheid.

Maart is de buienmaand bij uitstek. Vandaar ook de uitspraak 'maartse buien en aprilse grillen'.

21 maart is het weer zover: het is **lente!**

Met een maatwerkkast kun je invulling geven aan loze ruimtes waardoor je de beschikbare ruimte **optimaal benut**.

In het laatste weekend van maart wordt in de nacht van zaterdag op zondag **de klok** een uur vooruitgezet.

Lammetjesmaand is een van de vele bijnamen van de maand maart.

Ik Ben Spiritueel LevensCoach.
Ik coach vanuit oprechte interesse
in de mens.

Ik luister naar jouw verhaal.
Ik luister naar je om je te begrijpen,
niet om te reageren.

- Acceptance & Commitment Training
- Neuro Linguïstisch Programmeren
- Healingmeditatie
- Brainstormen

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

Lekker *niksen* heet tegenwoordig *opladen*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Haartips

OVER DE CONDITIE VAN DE HOOFDHUID

De conditie van je **hoofdhuid** is bepalend voor de **conditie** van je haar. Invloeden van binnen- en buitenaf kunnen zorgen voor een droge, vette of **schilferige huid**. Je hoofdhuid **verzorgen** is dus geen overbodige luxe.

Heb je een vette hoofdhuid, dan scheiden de talgklieren op je hoofd in een hoog tempo een grote hoeveelheid vet af. Wat kan helpen, zijn speciale producten tegen vet haar. Deze bevatten bestanddelen die je actieve talgklieren een beetje in toom houden. Bij een droge hoofdhuid is juist precies het tegenovergestelde aan de

hand en heb je te maken met te weinig vetafscheiding. Een crème behandeling en een speciale hoofdhuidmassage doen vaak wonderen. Ook niet fijn: Schilfertjes in je haar, oftewel roos. Dit is het gevolg van een te snel celvernieuwingproces van je hoofdhuid. Gelukkig zijn er speciale anti-roos shampoos. Geen idee hoe het zit met de conditie van jouw hoofdhuid? In Astrid's Haarstudio is voor elk type haar een mooie verzorgingslijn van L'Oréal voor thuis te koop.



L'ORÉAL
PROFESSIONNEL

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

Astrid's
HAARSTUDIO

Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten beïnvloedt je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk



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

Vraag dan een vrijblijvend en gratis consult aan bij Henriëtte.



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

Met een uniek voedingsprogramma Gezond en verantwoord afvallen?

Vaak wordt er wat makkelijk over gedaan. "Afvallen is gewoon een kwestie van minder eten en meer bewegen". Minder eten is niet makkelijk wanneer je vaak honger hebt of veel stress ervaart en uren 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 diëtpillen 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 ook een heel positieve invloed op gerelateerde gezondheidsklachten zoals hoge bloeddruk, diabetes type 2 en maag- 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.

Cowboys & indianen

COLUMN/MAJESTA



Clint is er niet meer. Ik ben opgegroeid met Clint, onze grijze roodstaartpapegaai. Ik ben nu 43 en ik weet niet beter dan dat hij in mijn leven was. Hij kon praten als de beste: hij vertelde mij als klein jongetje dat ik niet te dicht bij hem mocht komen: *"Pas op: niet aankomen hè!"* Hij imiteerde het geluid van de telefoon zo goed dat mijn moeder iedere keer weer voor niks de telefoon opnam. En dan zei Clint: *"Ja, hallo?"* Het mooiste vond hij ouderwetse cowboyfilms, met veel schieten. Dan danste hij heen en weer op zijn stok en deed mee met het schieten en de indianengeluiden, compleet met galopperende paarden. Een keer heeft hij mijn moeder een rood hoofd bezorgd, omdat hij het stopwoordje van de boekhouder precies getimed nadeed. De boekhouder zei altijd "Eh..., zeker, zeker." En na de zoveelste keer "Eh..." zei Clint *"zeker, zeker."* Als hij je met pelpinda's zag aankomen, riep hij al van verre *"Clint is lief! Clint is lief!"* Hij kon ook intens tevreden op je schouder in zichzelf zitten keuvelen.

En nu is Clint er niet meer. Van ouderdom overleden. Nooit meer: *"Goeoeodemorrrrrgen!"* Clint is gecremeerd en zijn as staat in een urntje in de vensterbank. Het is heel stil nu bij mijn ouders.



**Dierencrematorium
Majesta Schagerbrug**

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



Onderdeel van Majesta Uitvaartzorg voor dieren

DAGJE UIT HISWA BOAT SHOW 2020



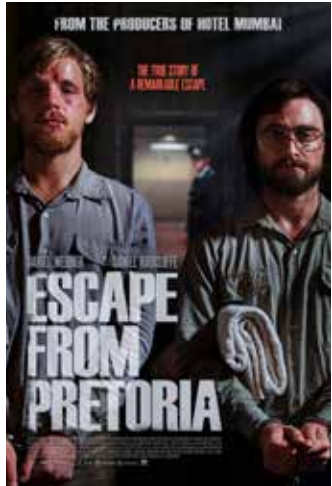
De HISWA Amsterdam Boat Show is het grootste evenement van Nederland op het gebied van watersport, lifestyle en recreatie. Of je nu op zoek bent naar een nieuwe boot (tot circa 10 meter), onderdelen of accessoires, informatie zoekt voor een bootvakantie, alles wilt weten over de mooiste recreatiegebieden, liefhebber bent van klassieke schepen of zelf een aantal watersporten wilt uitproberen, de HISWA Amsterdam Boat Show is the place to be voor iedere (potentiële) watersportliefhebber! Van 11 tot en met 15 maart vormt de RAI in Amsterdam weer het podium voor 50.000 m² aan watersportplezier.

Kijk voor meer informatie en het bestellen van kaarten op www.hiswarai.nl.

FILMPJE KIJKEN ESCAPE FROM PRETORIA

In hun strijd tegen de apartheid verspreiden Tim Jenkin (Daniel Radcliff) en Stephan Lee (Daniel Webber) illegale ANC-pamfletten onder de Zuid-Afrikaanse bevolking. Ze worden op heterdaad betrap en veroordeeld tot een jarenlange gevangenisstraf. Eenmaal onder de vleugels van politiek activist Denis Goldberg besluiten ze samen met medegevangene Alex Moumbaris om een ingenieus plan te bedenken om te ontsnappen. Al snel blijkt de uitvoering een stuk ingewikkelder dan gedacht en moeten er nog vele hindernissen genomen worden...

ESCAPE FROM PRETORIA draait vanaf 19 maart in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE NOBELE AUTIST



Zittend aan het ziekenhuisbed van haar autistische zoon overdenkt een moeder het leven van haar kind. Hij ligt in coma en het is onzeker of hij weer bij bewustzijn zal komen. Ze denkt aan zijn geboorte, zijn jongste jaren en herinnert zich het geluk van het fietsen op de tandem en de ontbijtjes in bed, maar ook de wanhoop, het onbegrip en de angst voor escalaties. Hij dwong haar te focussen, hij liet haar de wereld zien door zijn ogen, zonder zich te laten misleiden door sekse, status, huidskleur of handicap.

DE NOBELE AUTIST van Romana Vrede is vanaf 3 maart verkrijgbaar in de boekhandel.

Van **WASMACHINES** tot de modernste **KOFFIEZETTERS**:
WIJ REPAREREN ALLE MERKEN VAN AEG TOT ZANUSSI



Kleine attentie wanneer u een storing meldt via storing@servicedienstmeijer.nl

Aangesloten bij **Uneto-VNI** en de **Elektro Geschillen-commissie**.

3 MAANDEN GARANTIE op elke reparatie



Zaandam 075-616 50 97 | Haarlem 023-533 55 69
Mobiel 06-51510043 (tijdens kantooruren) | www.servicedienstmeijer.nl

OPVALLEN
IN JOUW REGIO?



ADVERTEER OOK IN BRUIST!

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

HONDENTRIMSALON NUDOS



Karen Wolder

Meervoudig trimkampioene gespecialiseerd in spaniels, setters, retrievers en plukrassen. Rijks en kynologisch gediplomeerd voor alle rassen en raslozen. **Ook voor uw kat, cavia en konijn!**

Stationsplein 99, Heerhugowaard | 072-5723801/06-10004661
www.facebook.com/dierverzorging

Een glimlach op het gezicht van elke klant

Take a Seat



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 krijgen de aandacht die ze verdienen.

Goed nieuws!

Vanaf nu bent u ook voor beauty & nails bij ons aan het juiste adres! Verzorging en ontspanning staan centraal. Bij Simone kun je je huid een oppepper geven met één van de weldadige gezichtsbehandelingen, je nagels laten pimpen of je benen laten harsen. Na een schoonheidsbehandeling Bij Simone ga jij stralend de deur uit!
Kijk voor meer informatie op: www.bijsimone.nl



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



Lentekriebels

Kun je ook niet wachten tot het voorjaar komt en heb je nu al lentekriebels? Met deze producten laat je de lente gewoon lekker eerder beginnen en stap je straks helemaal voorbereid dit heerlijke seizoen in.

1. Clay And Glow Mask, € 26,50 www.clayandglow.com
 2. Hydrate & Recharge Shampoo van JOHN FRIEDA®, € 10,99 www.etos.nl
 3. Classique Pin-up Eau De Parfum Limited Edition van Jean Paul Gaultier, € 107,05 www.douglas.nl
 4. ROUGE G Lipstick van Guerlain, Shade € 34,- en Case, € 22,- www.guerlain.nl
 5. MutinyTM Squalane-Based Alternative Lip Balm van Medik8, € 34,95 www.medik8.nl
 6. kissed by mist front van essie, € 9,99 www.essie.nl
 7. Foamie Conditioner Bar, € 4,95 www.etos.nl
 8. Cleve Clay Bag van Cowboysbag, € 149,95 www.cowboysbag.com/nl
 9. La Vie est Belle Intesément van Lancôme, vanaf € 80,14 www.lancome.nl
 10. Roselif Collagène Jour van Payot, € 79,- www.payot.com
 11. Sea Horse Plankton Gel Cleanser van Beauty Kitchen, € 17,49 www.hollandandbarrett.nl
 12. CHOOSE YOUR Glow! highlighter palette van essence, € 4,99 www.essence.eu



**NIEUWE
2008**

UNBORING
THE FUTURE

VANAF € 25.760



Maak kennis met onze *extra's*

BRUISENDE/ZAKEN

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.

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

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."

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."

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,

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

Van Mossel



Van Loenen
HUISARTSEN PRAKTIJK

Dr. C.W.H. van Raaltenpark 3, Zaandam | 075-6169873 | www.huisartsvanloenen.nl

Verhuizen of oversluiten voor 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 voor 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.**

En als je een leuk huis te koop ziet staan, is het te overwegen: De rentelasten voor de huidige 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 weer vast staat tot 2050!! De jaarlijkse rentelasten, los van de evt. aflossing, komen dan uit op € 4.000.

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

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

De Hypotheek Academie

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

MAN/CAVE

HELLUP... ik word vader!

Stress! Dat is voor veel mannen de eerste fase als ze horen dat ze voor het eerst vader gaan worden. Want HELLUP, hoe doe je dat, een goede vader zijn? En hoe help je de moeder van je kind door die negen maanden heen?

Wees gerust, je bent niet de eerste die in paniek raakt en zeker ook niet de laatste. Er komt ook heel wat op je af, maar gelukkig heb je (in de meeste gevallen) een paar maanden om aan het idee te wennen en om je voor te bereiden op de grote dag.

Babykamer
Be prepared! Wacht dus niet tot het allerlaatste moment met het afmaken van de babykamer, maar zorg dat die ruimschoots op tijd klaar is. Een kindje kan nu eenmaal wat eerder komen dan gepland en als die kleine er eenmaal is en je druk bent met luiers verschonen, dan heb je echt geen tijd (en zin) meer om nog al die klussen te moeten doen.

De zakelijke kant
Wat ook belangrijk is, is de 'zakelijke kant' van het krijgen van een baby. Het regelen van kraamverlof en ouderschapsverlof, maar zeker ook het erkennen van het kind, mochten jullie niet getrouwd zijn. Zorg dat je ook dat soort dingen op tijd geregeld hebt. Maar het allerbelangrijkste is nog: geniet! Je wordt immers maar één keer voor het eerst vader.



DO IT
YOURSELF!

Nieuwe kleren? *Maak ze gewoon zelf!*

‘Do it yourself’, oftewel DIY, is hipper dan ooit. Steeds meer mensen kiezen ervoor om zelf dingen te maken. Zo ook kleding. Want waarom kleding kopen als je ook zelf unieke kleding kunt maken?

Misschien zie je bij het zelf maken van kleding meteen het beeld van je moeder of oma achter de naaimachine voor je. Vroeger was het namelijk veel normaler om zelf je garderobe te maken. Een trend die nu weer een ware opmars beleeft, mede doordat duurzaamheid steeds belangrijker wordt.

Oefening baart kunst

Zelf kleding maken is daarnaast ook gewoon ontzettend leuk. En helemaal niet zo moeilijk als je misschien denkt. Als je met een simpel patroon begint en de lat in eerste instantie niet te hoog legt, zul je zien dat je het naaien al snel onder de knie krijgt. Oefening baart kunst! Mits je goede patronen hebt natuurlijk, maar die zijn tegenwoordig heel eenvoudig online te vinden, in speciale tijdschriften en natuurlijk bij handwerk winkels. Keuze genoeg, dus er zit vast wel een patroon naar jouw wens bij. En het leuke is: je kunt dit nog helemaal eigen maken door de stof (en

de furnituren) die je kiest. In één kleur of met een vrolijk printje, maar net wat jij mooi vindt.

Unieke kleding op maat

Het lijstje benodigdheden om voor de eerste keer aan de slag te gaan, is gelukkig ook niet heel uitgebreid. Natuurlijk heb je het patroon en geschikte stof nodig en ook een naaimachine is handig, tenzij je alles met de hand wilt doen. Daarnaast is het zeker ook aan te raden om een goede stofschaar aan te schaffen, eventueel een klein schaar, patroonpapier, garen, spelden en naalden, kleermakerskrijt en een meetlint. En dan ben je er eigenlijk al wel. Natuurlijk heb je nog tal van andere gadgets, maar die kun je wellicht beter in een later stadium aanschaffen. Eerst maar eens zien of dat zelf kleding maken ook echt iets voor jou is. Is het antwoord daarop ‘ja’? Dan loop jij binnenkort in unieke kleding, geheel op jouw maat gemaakt.

Wil jij ook zelf kleding (leren) maken? Op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld een ondernemer in jouw regio die je hierbij kan helpen.



maart 2020

Wo 4 maart

Tonio – A.F.Th. van der Heijden – Porgy Franssen, Jacqueline Blom e.a.

Vr 6 maart

Mariska van Kolck, Tony Neef e.a. – Haal het doek maar op

Wo 11 maart

Dominic Seldis – Music, Maestro!

Zo 15 maart

Meneer Monster - De waanzinnige boomhut (5-10 jr) (reprise)

Wo 18 maart

Thomas Dekker en Joost Leenders – Tour de Legend

Do 19 maart

Hans Croiset, Anne-Wil Blankers e.a. – Het Oog van de Storm

Vr 20 maart

Van Merwijks Latin Soul & Salsa (met salsafeest na afloop)

Zo 22 maart

Buurman en Buurman gaan kamperen (4+)

Wo 25 en do 26 maart

Kinky Boots – Naidjim Severina, Vajèn van den Bosch e.a.

Vr 27 maart

Staatsopera van Tatarstan – De Parelvisers

Grote *garnalen* met ras el hanout en groenten

2 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 g biologische garnalenstaarten
(diepvries)
olijfolie
2 koffielepels ras el hanout
4 grote tomaten
200 g spinazie
1 dl room
peper en zout

Houd de diepgevroren garnalen onder stromend water en maak ze los van elkaar. De garnalen mogen nog bevroren zijn, maar ze mogen niet meer aan elkaar kleven. Zet een pan op het vuur met een scheut olijfolie. Bak de (nog diepgevroren) garnalen gedurende ongeveer 2 minuten. Strooi er twee koffielepels ras el hanout over en bak nog eens 2 minuten.

Snijdtussende tomaten in plakjes. Haal de garnalen uit de pan, ook al zijn ze nog niet helemaal gaar, en leg ze op een bord. Leg de tomatenplakjes in de pan met het aanbaksel; dat geeft een lekkere smaak. Zet een deksel op de pan en laat 6 tot 8 minuten stoven.

Roer de tomaten om en leg er de spinazie op. Giet de room erbij, zet het deksel opnieuw op de pan en laat ongeveer 3 minuten stoven. Roer de groenten door elkaar en kruid met peper en zout.

Leg de garnalen op de groenten en laat nog even doorkoken zodat alle smaken, maar ook de gele kleur van de ras el hanout, zich vermengen. Serveer in een mooie pan.



Manuela, media adviseur bij Bruist

Ook een groot fan van garnalen? Dan is dit gerecht echt jouw ding. Heerlijke garnalen om van te smullen, op smaak gebracht met ras el hanout. Dit gezonde recept maak ik zelf vaak klaar. En het fijne is dat je er maar een minimum aan ingrediënten voor nodig hebt en het is weinig werk. **Snel, gemakkelijk en superlekker!**



Blox is de eerste en enige leverancier die met eenheid en luxe materialen uit voorraad een woning of bedrijf kan voorzien van een architectonisch verantwoorde tijdloze high-end uitstraling.

BLOX[®]

Handmade Luxury Furniture

Uw woning, bedrijf, kantoor of hotel in een stijl exclusief voor u geleverd. Blox biedt u een eigen architectonische eenheid, in uw eigen stijl en in uw eigen kleur gespoten. Honderden high-end mogelijkheden van natuurlijke en hoogwaardige materialen tegen middensegment prijzen.

Blox: architectonische eenheid in stijl en kleur, desgewenst gecombineerd met luxe hardsteen en stoffering. Laat u vrijblijvend en professioneel informeren door een van onze dealers. **Ervaar nu zelf de vele mogelijkheden van dit unieke Blox concept op www.blox.sale.**



38

Blox zoekt professionele samenwerkingen door geheel Nederland

Wij staan open voor een samenwerking met stylisten, architecten en luxe meubelwinkels. Graag willen wij samen met u dit unieke modulaire Blox concept op de kaart zetten.



Maak geheel vrijblijvend een afspraak in ons Blox innovation office. Wij komen ook graag bij u langs om de mogelijkheden van dit unieke Blox dealerconcept vrijblijvend toe te lichten. **Neem daarvoor contact op met:**
Pierre de Wit +31 (0)6 580 61 339
René van de Pol +31 (0)6 580 61 319



BLOX[®]

Blox Luxury Furniture | Raadhuisstraat 19, 5066 AP Moergestel | +31 (0)85 020 59 53
info@blox.sale | www.blox.sale



**1001
DAGEN**

*De beste start voor
ieder kind in Nederland*

Rollebol kindercentra werkt samen met 1001dagen®

De eerste 1001 dagen verwijst naar de periode van de zwangerschap tot tweejarige leeftijd. Een groot aantal van deze dagen brengen kinderen door op ons kinderdagverblijf. Vanuit de wetenschap wordt steeds duidelijker dat dit de belangrijkste periode in de ontwikkeling van kinderen is. Bij Rollebol vinden wij het belangrijk dat onze medewerkers de meest recente kennis hebben over de ontwikkeling van zeer jonge kinderen. Onze medewerkers die met baby's werken volgen een uitgebreide opleiding 'werken met baby's'. Daarnaast worden de medewerkers getraind door de organisatie 1001dagen® waar wij mee samenwerken. Rogier Thesing is eigenaar van 1001dagen®. Hij is orthopedagoog met als specialisatie neuropedagogiek (breinontwikkeling).

De opvang bij Rollebol kindercentra draagt bij aan een optimale ontwikkeling van uw kind, door het bieden van gespecialiseerde pedagogisch medewerksters op de groep, het bieden van emotionele veiligheid, het stimuleren van de ontwikkeling van de baby's, door ouders ondersteuning te bieden bij de opvoeding en het creëren van de juiste balans tussen werk en privé.



Bezoek voor meer informatie: www.rollebol.nl



Centrale administratie: Kennemerstraatweg 1
1814 GA Alkmaar - t: 072 566 90 28 - e: info@rollebol.nl

www.rollebol.nl