

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



APRIL 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

Maak je tuin
2020-proof

*Jouw tuin
als (groen)
verlengstuk
van je woning*



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!*



www.vanmossel.nl/peugeot



**NIEUWE
2008**

UNBORING
THE FUTURE

VANAF € 25.760

Van Mossel

HAIRSTROKES



microblading **BROWS ?**

300,-

LUXESKINCARE

sylviaavankuijk.nl

0756423332



Inhoud



COLOFON

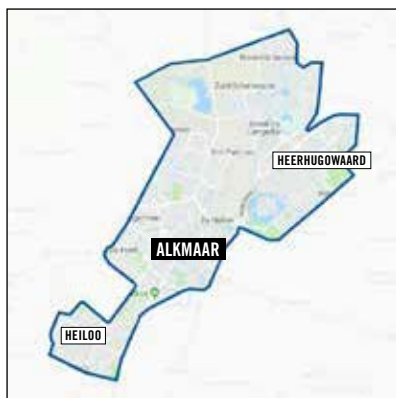
UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

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

f Like ons op Facebook.com/alkmaarbruist

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.**



April, de maand van Pasen, van Secretaressedag en van Koningsdag. Maar meestal ook de ideale maand om weer heerlijk naar buiten te gaan en je tuin klaar te maken voor de mooie maanden die voor ons liggen. Kan je tuin wel een metamorfose gebruiken? Blader dan vooral snel verder, want in deze nieuwste editie van Bruist delen we de laatste tuintrends met je. Wie weet zit er wel een trend tussen die bij jouw tuin past!

Bruisende lezer,

Zelf genieten wij deze maand ook optimaal van de eerste zonnestralen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. De winter was weliswaar niet extreem koud dit keer, maar desondanks is het mooie weer wat ons betreft meer dan welkom. Heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

Spot je dus een van die eerste zonnestralen, maak daar dan gebruik van! Op naar buiten, dit magazine mee en heerlijk in het zonnetje genieten van alle bruisende verhalen die wij weer voor je op papier hebben gezet. Be inspired!

René Moes

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

Maak je tuin *2020-proof*

Het voorjaar is weer begonnen: hoog tijd om ook je tuin weer klaar te maken voor de mooie maanden die voor ons liggen. Wat de trends zijn voor dit jaar? We zetten ze voor je op een rijtje.

DUURZAAMHEID
SPEELT EEN
BELANGRIJKE ROL
BIJ ALLE DRIE
DE TRENDS

Volgens Tuinbranche Nederland gaan we dit jaar drie opvallende trends tegenkomen in de Nederlandse tuinen: Inner Retreat, Blended Cultures en Street Savage. Mooie benamingen, maar wat houden ze precies in?

Inner Retreat

Tuinen die vallen onder deze eerste trend, staan geheel in het teken van rust en onthaasten. In deze tuin tref je geen heftige kleuren of extreme vormen aan, maar juist transparante en natuurlijke materialen, wittinten, organische vormen en een vijver die samen zorgen voor eenheid. In het dagelijks leven zijn we al druk genoeg, waardoor het fijn is om thuis te komen in een oase van rust.

Blended Cultures

In tuinen die behoren tot de Blended Cultures trend vind je een mix van materialen, werelden en kleuren. De tuin biedt plaats aan een bonte mix van verschillende planten waarbij natuurinten spelen met felle accentkleuren. Ook wat het tuinmeubilair betreft. Daarbij zien we een vrolijke en ongedwongen

mix van lokaal en globaal, wat zorgt voor een ietwat folkloristische sfeer.

Street Savage

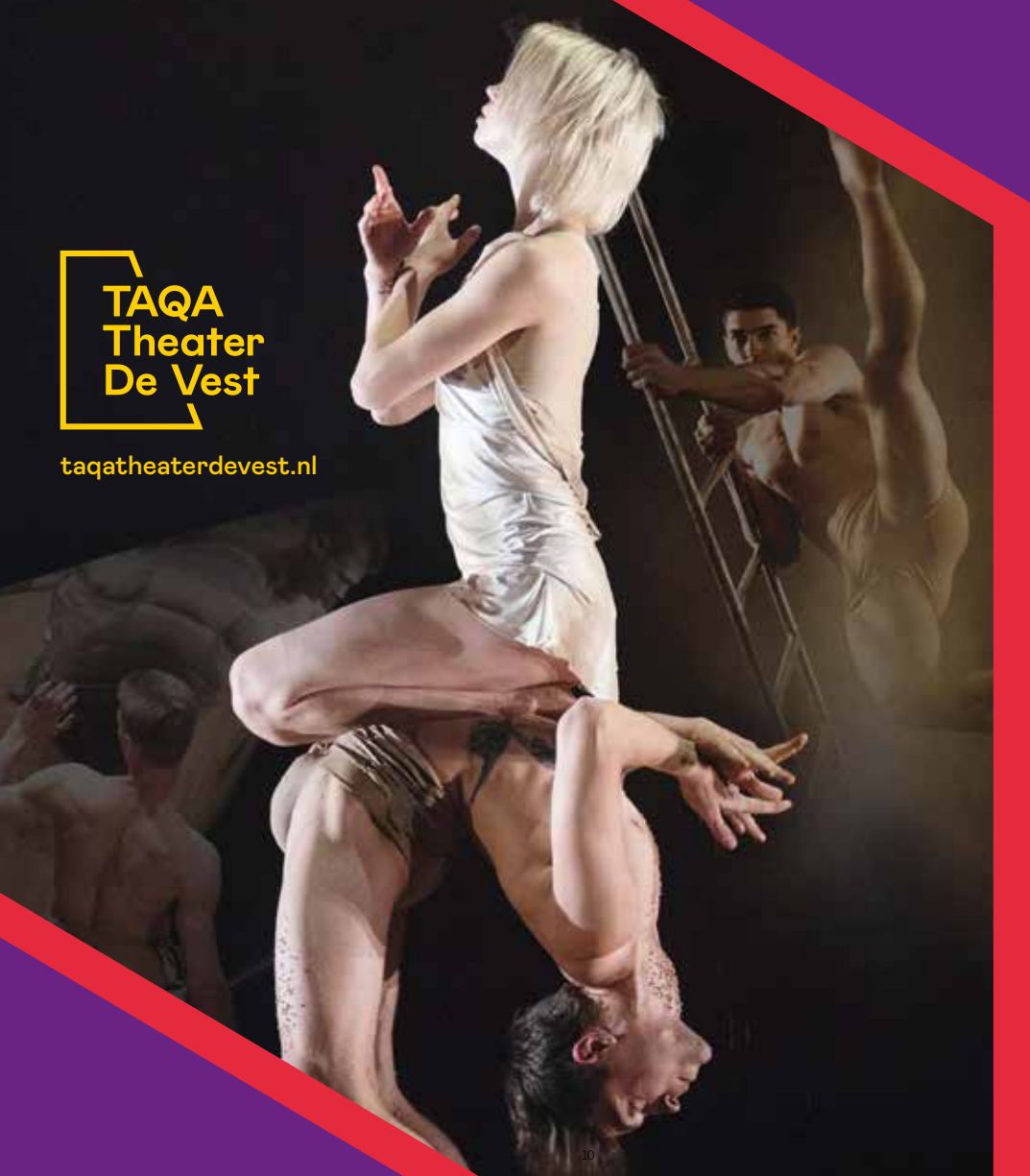
Houd jij niet zo van perfectie, maar ben je meer een liefhebber van imperfectie en vrijheid, dan is dit jouw trend. Tuinen die vallen onder de Street Savage trend, kennen (kleurrijke) invloeden uit de hiphopscene en van de straat. Wat je ook terugziet in het tuinmeubilair, dat bovendien veelal industrieel oogt. Zelfs graffiti wordt in deze tuinen niet geschuwd, maar juist toegejuicht. Alles om te zorgen voor een onconventionele uitstraling, oftewel allesbehalve het geijkte plaatje.

Groen

Bij alle drie de trends is er veel aandacht voor duurzaamheid, biodiversiteit en watervriendelijkheid, wat past in deze tijd waarin we steeds bewuster met alles omgaan. Daarnaast is er volop ruimte voor groen, wat bijdraagt aan wat we eigenlijk allemaal willen: een groene en gezonde woonomgeving voor mens (en dier) en het ideale verlengstuk van je woning.

Wil jij ook een van deze trends toepassen in je tuin?

Op www.nederlandbruist.nl vind je vast een ondernemer in jouw regio die je daarbij kan helpen.



april 2020

Zo 5 apr

BonteHond & Maas theater en dans – Juffenballet (6 – 12 jr)

Wo 8 en do 9 apr

Het Nationale Theater / HNTjong – bingewatch-marathon Trojan Wars (14+)

Zo 12 apr

Doornroosje De Musical (4+) – Tip voor 1e Paasdag

Wo 15 apr

Recirquel Company Budapest – My Land

Do 16 apr

The BlueBirds – Elske DeWall, Krystl en Rachèl Louise

Vr 17 apr

Cocktails – Vincent Croiset, Tijn Docter e.a.

Zo 19 apr

Koninklijke Zangvereniging Mastreechter Staar – StaarVaria

Wo 22 apr

Orkater – Fabel

Za 25 apr

Anúna – The Celtic Spirit – Part 2

Wo 29 apr

Mugmetdegoudentand – Rijsen&Rooxman, DeDikkeMuiz&Sjors



DE SMAAK VAN ITALIË

Een frisse citroenlikeur gemaakt volgens een authentiek familierecept.

kenners zeggen dat de Pallini Limoncello de perfecte balans heeft gevonden en een unieke frisse smaak heeft gecreëerd, die niet te zoet of zuur is. Dat komt door het gebruik van de speciaal gekweekte citroenen aan de Amalfi kust. Een likeur die heerlijk te nuttigen is, zowel als aperitief als digestief, en die cocktails een unieke smaak geeft. **Pallini limoncello**



KLAAR VOOR DE ZON

Wilkinson introduceert de Intuition Complete, speciaal voor vrouwen. Door de slanke scheerkop met vijf Skin Perfect-mesjes kom je nu nog gemakkelijker bij alle lastig bereikbare plekje. Het mooie design en roze kleurtje van de Intuition Complete maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment! Zo zijn jouw benen, oksels en bikinilijn in een handomdraai zijdezacht. www.wilkinsonsword.nl

BRUIST Deals

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

LEZERSACTIE

Maak nu kans op 2 entreekaartjes voor Linnaeushof.

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



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

win

Leve de lente

LEZERSACTIE

Maak kans op een vouchercode voor thrillerserie Thin Ice op lumiereseries.com

ledere week verschijnt een nieuwe aflevering van de thrillerserie Thin Ice over de smeltende ijskappen op de Noordpool en internationale geopolitiek. BRUIST verloot 10 vouchercodes. 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. #THIN ICE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

VOOR DE OLIFANT

Amarula is een Zuid-Afrikaanse likeur afkomstig uit Phalaborwa. De likeur is gemaakt van suiker, room en de vrucht van de Marulaboom. Een boom die ook wel bekendstaat als de 'olifantenboom', omdat de dieren de vrucht ook een heerlijke snack vinden. Het merk zet zich daarom in voor het behoud van het Afrikaanse wildlife en voor olifanten in het bijzonder. **Amarula likeur**



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.**

DE GEUR VAN HAWAII

Al meer dan 45 jaar biedt het zonverzorgingsmerk Hawaiian Tropic luxeuze zonverzorging aan om je zintuigen te verrassen terwijl je geniet van de zon. Hawaiian Tropic wil voor vrouwen een verwenmoment creëren om te genieten van een leven in de zon, goed beschermd en gevoed.

Hawaiian Tropic





Heeft je auto een kras, deuk of forse schade?

Autoschade Herstel Roos Alkmaar herstelt en houdt je mobiel!

GEEN ZORGEN

Autoschade, wat nu? Na een ongeval, aanrijding of vandalisme heb je weinig behoefte aan ingewikkeld regelwerk. Schakel daarom Autoschade Herstel Roos Alkmaar in. Wij garanderen dat je mobiel blijft en zullen je volledig ontzorgen. Snel weer op weg, dat wil toch iedereen?

VERTROUWD & VAKKUNDIG

Autoschade Roos is sinds 1987 een begrip in Alkmaar en omstreken. Je vindt ons op Bedrijventerrein Beverkoog. Wij zijn een full service en universeel autoschadeherstelbedrijf, met zo nodig passend vervangend vervoer. Kies ook voor snel en professioneel schadeherstel zonder zorgen, kies Roos.

VOOR IEDEREEN & MET GARANTIE

Wij repareren autoschades voor alle verzekeringsmaatschappijen, vaak als speciaal geselecteerd autoherstelbedrijf. En je ontvangt standaard 7 jaar schriftelijke FOCWA + AHG garantie op ons autoschadeherstel. Als onderdeel van Autoschade Herstel Groep bieden wij zelfs meer dan dat.

WAT BIEDT AUTOSCHADE HERSTEL ROOS ALKMAAR?

- Professioneel autoschadeherstel voor alle merken
- Snelle service, in één keer goed
- Klantvriendelijke & transparante benadering
- Vervangend vervoer, leenfiets of halen & brengen
- Verzorging van de totale afhandeling van de autoschade
- Toepassing van de nieuwste reparatietechnieken
- Rechtstreeks financiële afhandeling met alle verzekeringsmaatschappijen
- Groen Autoherstel, veilig & duurzaam
- 7 jaar garantie op schadeherstel



Weten & begrijpen

Vader vraagt aan zoon: “Heb je je proefwerk geleerd? Begrijp je alles?” De zoon antwoordt dat alles duidelijk is. Hij heeft alles geleerd, kortom: hij denkt dat hij alles weet.

Na afloop van de toets vraagt de vader hoe het ging. Er volgt een opsomming van verontwaardiging. Er werd van alles gevraagd wat ze nog nooit hadden behandeld, wat de zoon niet had geleerd en hij heeft zelfs meer dan de helft niet kunnen beantwoorden. Het cijfer was volkomen onterecht een twee. Volgens de zoon onterecht, want hij had alles geleerd en hij was ervan overtuigd dat hij alles wist.

Je denkt soms, of vaak, of altijd, dat je ‘het weet en begrijpt’, maar dat is nog weleens een misperceptie. Hoe vaak denk jij ‘het te weten’? Hoe weet je dat? En weet je dat zeker? Er is nog veel te leren. Dat inzicht is waardevol, want dan ontstaat er weer ruimte voor groei en ontwikkeling.

Michael Pilarczyk

Foto Ralf Czogallik





Bijna jarig? Vraag geen kado maar een donatie.

Kijk op kadoneren.nl



De oudste geschreven vermelding van **1 april** als dag van de grap dateert uit 1508 en is in Frankrijk gevonden.

Duurzaamheid vormt een steeds belangrijker aspect in de tuin van nu.

Als je trouwt in april heb je een grotere kans op een goed huwelijk.

Ben je in april geboren, dan heb je **minder** kans op **allergieën** dan mensen die in de herfst zijn geboren.

Steeds meer mensen zien hun tuin als (groen) **verlengstuk** van hun woning.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april **Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw secretaresse in het zonnetje te zetten.

Kinderen die in april zijn geboren, zijn **sterke persoonlijkheden** en vaak heel populair.

Tuinbranche Nederland heeft weer wat mooie namen bedacht voor **de tuintrends** van dit jaar: Inner Retreat, Blended Cultures en Street Savage.

KOM MAAR
OP MET DIE
SLIPPERTJES!



Voeten die gezien mogen worden

Het mooie weer komt eraan! Langzaam wordt het dus tijd om je zomerschoenen weer tevoorschijn te halen. Heel leuk natuurlijk, dat je binnenkort weer heerlijk op slippertjes kunt lopen, maar zijn je voeten daar wel klaar voor?

Na een paar maanden te zijn weggestopt in dichte schoenen, kunnen je voeten wel weer wat verzorging gebruiken. Maar hoe zorg je nu precies voor voeten die gezien mogen worden?

Goed voorbereid

Begin met een warm voetbadje van minstens tien minuten. Niet alleen heerlijk ontspannend, maar ook nog eens de perfecte voorbereiding voor je huid op wat hierna komen gaat: het verwijderen van eelt! De kans is immers groot dat zich daar de afgelopen maanden een laagje van heeft gevormd. Gelukkig kun je eelt zelf heel gemakkelijk te lijf gaan met een eeltvijl, puimsteen of een elektrische eeltrasp. Je zult zien dat het eelt verdwijnt als sneeuw voor de zon nu het door dat voetbadje goed zacht is geworden. Verwijder je voor het eerst zelf eelt, let dan op dat je niet te veel in één keer verwijdert om (pijnlijke) ongemakken te voorkomen. Klaar? Smeer dan je voeten in met speciale

crème om ze lekker zacht te houden (en herhaal dit insmeren bij voorkeur dagelijks).

Finishing touch

De volgende stap: het knippen van de nagels. Knip ze recht af om ingegroeide nagels te voorkomen. Eventueel kun je de zijkanten een beetje vijlen, maar vijl je nagels zeker niet te rond. Dan is het tijd voor de finishing touch: een mooi kleurtje op je nagels zodat jouw voeten echt helemaal klaar zijn om op slippers over straat te gaan.

Pedicure

Zijn jouw voeten er echt te erg aan toe om zelf aan de slag te gaan (heb je bijvoorbeeld last van kalknagels of likdoorns) of heb je er simpelweg zelf geen zin in? Maak dan gewoon een afspraak bij een (medisch) pedicure en laat je voeten heerlijk verwennen. Na al het harde werk dat ze voor je verrichten, hebben ze dat zeker verdiend!

Kunnen jouw voeten ook wel wat professionele verzorging gebruiken?
Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een pedicure bij jou in de regio.

WERKT ADVERTEREN?



Marcel en Lea Bossers,
directie Nederland Bruist

Met 37 magazines per maand is uitgeverij Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België én in Spanje. Ons streven is om uit te groeien naar minstens vijftig edities. Onze visie is: Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat. Daarom komen de ondernemers in onze magazines en op onze website op een unieke manier aan het woord en in beeld.

Wil jij ook opvallend adverteren in Bruist? Bel 076-7115340 of mail naar nl@nederlandbruist.nl

In deze rubriek vertellen adverteerders aan de hand van vijf vragen hoe ze de samenwerking met Bruist ervaren.

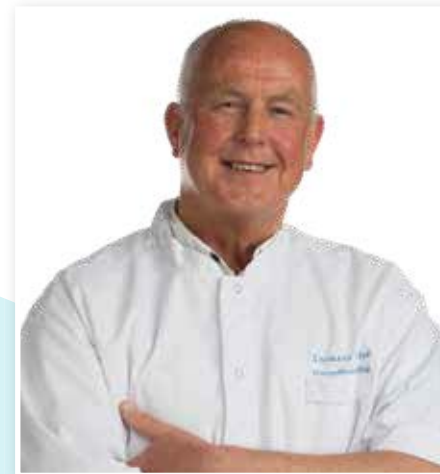
Deze maand: **Dokter André**, die al jaren onderdeel uitmaakt van onze glossy magazines. Deze trouwe klant is zeer tevreden over onze samenwerking en daar zijn wij op onze beurt erg trots op!

Hoe ben je bij Bruist terechtgekomen?

Media-adviseur René Moes is een keer op bezoek gekomen en we hebben een gesprek gehad. Dat is alweer zo'n twee á drie jaar geleden. En nog altijd ben ik enorm tevreden.

Waarom heb je gekozen om te adverteren bij Bruist?

Ik vind het heel belangrijk dat mensen weten wie je bent. De manier waarop mijn bedrijf in het magazine staat, heeft veel invloed. Het feit dat ik in de Bruist magazines sta met een artikel over mijn bedrijf in plaats van een advertentie, levert mij veel autoriteit in mijn vakgebied op. Dankzij de artikelen krijgen mensen meer vertrouwen in mijn bedrijf. In mijn vak is dat heel belangrijk, want een botoxbehandeling is niet iets wat je zomaar even doet.



Ook de uitstraling van het magazine speelt een belangrijke rol. Juist in mijn sector moet een blad een glossy uitstraling hebben. De mensen die bij mij komen, houden van beauty. Iets moet mooi zijn. Het moet glanzend zijn en glimmen. Bruist heeft dat ook. Dat nodigt uit om op te pakken en door te bladeren. Voor mij als adverteerder is dat natuurlijk heel belangrijk.

Hoe vind je de samenwerking met Bruist?

Eigenlijk heel goed! Ik vond het ook leuk dat ik laatst door René was uitgenodigd om mee te gaan naar het tennistoernooi in Rosmalen. Dat was heel erg leuk en gezellig, helemaal voor mij als tennisliefhebber.

Wat heeft adverteren bij Bruist je opgeleverd?

Veel mensen kennen mij en weten me te vinden doordat ze mij hebben gezien in een magazine. Ik vraag ook geregeld hoe mensen bij mij terechtkomen. En dan krijg ik vaak te horen dat ze mij in een blad hebben zien staan. Het regelmatig herhalen van advertenties is dan ook goed voor de herkenbaarheid van mijn bedrijf.

Zou je Bruist aanbevelen?

Jazeker, en dat doe ik af en toe ook. Tegenwoordig geloven steeds minder mensen in adverteren in papieren bladen. Veel mensen doen vooral aan social media. Ik vind juist dat die combinatie van papieren bladen en social media heel goed werkt.

ZEKER WETEN!

**WIL JIJ OOK EEN BRUISENDE
SAMENWERKING MET BRUIST?
NEEM DAN CONTACT MET ONS OP!**



Dokter André

Luister jij?
Als iemand zijn
verhaal kwijt wil...

Word
vrijwilliger!

[deluisterlijn.nl/
vrijwilliger](http://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



de luisterlijn
wij geven gehoor

DAGJE UIT ER OP UIT IN DE NATUUR



Of je nu van bos, heide of strand houdt, Nederland heeft vele mooie natuurgebieden. Ervaar en ontdek hoe mooi de natuur is en trek er op uit. En de natuur maakt je ook nog eens gelukkiger! Het aanbod van activiteiten en evenementen in de natuur is reuze, voor zowel jong als oud. Als je érgens goed van kunt uitwaaien is het wel aan zee. Niets is zo ontspannend als een wandeling over het strand. Met zicht op een verre horizon en alleen het geluid van de zee en zingende meeuwen. Maak bijvoorbeeld een strandwandeling tussen de bosjutten in Rockanje of ga wiewalwelen spotten bij Lauwersoog. **Kijk voor vele mooie wandelingen in de mooiste gebieden van Nederland op www.anwb.nl/wandelen.**

FILMPJE KIJKEN THE SECRET GARDEN

The Secret Garden is gebaseerd op het gelijknamige kinderboek van Frances Hodgson Burnett. Wanneer de ouders van de tienjarige Mary Lennox (Dixie Egerickx) overlijden, wordt ze naar haar oom (Colin Firth) in Engeland gestuurd. In het grote landhuis ontmoet ze haar zieke neefje Colin die eigenlijk het huis niet uit mag. Samen gaan ze op onderzoek uit in de honderden kamers en uitgestrekte tuinen. Daar ontdekken ze een mysterieuze deur die toegang geeft tot een geheime tuin die sinds de dood van haar tante niet meer open is geweest. **THE SECRET GARDEN en andere films zijn te bekijken via Pathé Thuis.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN LOOP NOOIT WEG ZONDER HELM



Isidore Mazal is elf en de jongste zoon in een gezin met zes kinderen. Zijn broers en zussen zijn allemaal superintelligent, hij is gevoelig. Berenice, Aurore en Leonard behalen al voor hun vierentwintigste doctoraten. Jeremy is een muzikaal genie en Simone van dertien is overal goed in. Alleen Isidore heeft nog nooit een klas overgeslagen of een proefschrift geschreven. Maar wanneer de familie Mazal getroffen wordt door een tragedie, is hij de enige die hen kan helpen. Als hij voor die tijd tenminste niet is weggelopen van huis. **LOOP NOOIT WEG ZONDER HELM van Camille Bordas verschijnt 21 april.**

Autismepraktijk **Nuance**

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



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



Stichting Samen Varen organiseert jaarlijks een geheel verzorgde vaarverwenweek voor vrouwen met of herstellend van borstkanker die in een financieel moeilijke situatie zitten.



info@samen-varen.nl
06-43956812
www.samen-varen.nl

Volg ons op FB

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

Paaseieren gevonden? aan tafel!

Pasen, hét uitgelezen moment voor een vrolijke voorjaarsbrunch waarbij alles mag. Hartig en zoet door elkaar, lekkers voor jong en oud en natuurlijk heel veel eieren! Gezellig samen aan tafel en genieten maar.

De paasbrunch is inmiddels voor veel families uitgegroeid tot een jaarlijkse traditie. Bestaat het gezelschap ook uit (kleine) kinderen, dan start het feest natuurlijk met het zoeken naar eieren. Maar daarna is het dan toch echt de hoogste tijd om aan tafel te gaan en heerlijk te smullen van al het lekkers.

Alles kan

Ga je voor een 'traditionele' paasbrunch, dan zijn er een aantal elementen die absoluut niet mogen ontbreken. Geen paasfeest zonder eieren natuurlijk, maar ook chocolade lekkernijen en paasbrood horen erbij! Daarnaast kun je het zo gek maken als je zelf wilt. Heerlijke broodjes, een lekker soepje, verse vruchtensappen, champagne, asperges, fruit, hartige en zoete taarten, een visschotel... het kan allemaal!

Voor iedereen wat

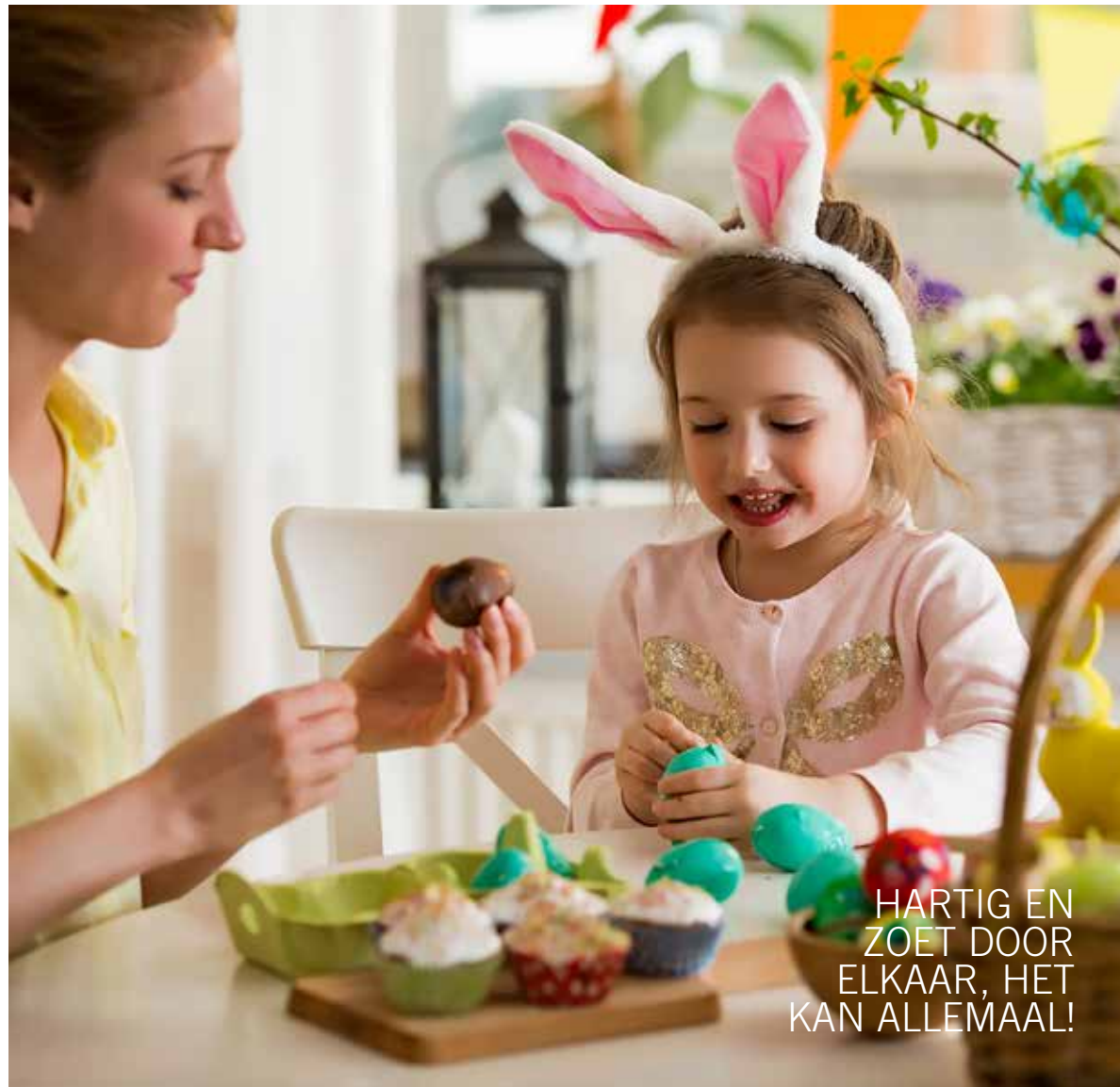
Je kunt ervoor kiezen om al je gasten wat lekkers voor de brunch mee te laten nemen, maar als je liever

alles zelf bereidt, is het aan te raden om je even te verdiepen in het gezelschap. Zijn er vegetariërs bij? Mensen met een allergie? Groot voordeel van een brunch met allemaal losse gerechtjes is dat je heel makkelijk met iedereen rekening kunt houden. Er zit altijd voor iedereen wel iets tussen.

Lopend buffet

Wil je zelf ook volop van je brunch kunnen genieten? Zorg dan dat je zo veel mogelijk van tevoren al klaarmaakt zodat je tijdens het brunchen niet telkens weer de keuken in hoeft. Wel zo gezellig als jij ook lekker kunt blijven zitten. Is je tafel niet groot genoeg voor het hele gezelschap? Ook dat hoeft geen probleem te zijn. Maak er een soort lopend buffet van en laat iedereen zitten of staan waar hij of zij wil. Zijn er kleine kids bij, dan is het misschien wel handig om voor hen ergens een tafeltje neer te zetten om knoeien te voorkomen. Scheelt weer poetsen achteraf!

Geen zin om zelf de keuken in te duiken? Op www.nederlandbruist.nl vind je tal van leuke restaurantjes in jouw regio waar je ook terecht kunt voor een lekkere paasbrunch.



HARTIG EN
ZOET DOOR
ELKAAR, HET
KAN ALLEMAAL!



En dan is het *voorjaar*

In maart denk je dat het nooit meer goed komt, maar dan ineens voel je in april die heerlijke lentezon! Gelukkig, ze is er weer! Dat belooft wat voor de komende maanden.

1. BLOOM BABY, BLOOM! eyeshadow palette van essence, € 7,99 www.essence.eu
2. Petal Flower Mineralize Skin Finish van MAC, € 35,50 www.maccosmetics.nl
3. Twist Ultra-Shiny Gloss van Pupa, € 18,99 www.pupa.nl
4. Replica Bubble Bath Eau de Toilette van Maison Margiela, € 95,- www.iciparisxl.nl
5. Acqua Colonia Lychee & White Mint van 4711, € 22,50 www.4711.com
6. La Laque Couture van YSL, € 29,- www.ysl.com

7. Joli Blush van Clarins, € 36,- www.clarins.com
8. After Sun Body Butter van Hawaiian Tropic, € 15,99 www.hawaiiantropic.com
9. Cleansing Oil with 5 Omega's van Novexpert, € 32,95 www.iciparisxl.nl
10. Anticellulite Cryo-Gel van Collistar, € 58,99 www.collistar.nl
11. Hello Sunny Sun Stick Glow SPF 50+ van Banila Co, € 27,95 www.douglas.nl
12. Lady Million Empire Eau de Parfum Collector van Paco Rabanne, € 110,10 www.douglas.nl

Maak kennis met onze *extra's*

BRUISENDE/ZAKEN

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**



COLUMN/DEBORAH VROEGOP COACHING

We horen het vaak om ons heen: 'Hij of zij heeft een burn-out'



Wat is er aan de hand bij een burn-out? Het woord zegt het al: Je bent opgebrand. Je voelt je uitgeblust, leeg, moedeloos, hebt last van geheugenverlies, slapeloosheid, concentratieproblemen, stress en vul maar aan. Het gaat niet meer. Het is op. Je hebt roofofbouw gepleegd op je geest, ziel én lichaam.

We brengen onze auto naar de garage voor onderhoud, we gaan misschien geregeld naar de kapper en de tandarts, maar onszelf écht goed onderhouden laten we vaak op z'n beloop.

We weten het natuurlijk allemaal heus wel: Zoek de natuur op, doe dingen waar je energie van krijgt, etcetera, maar vaak gaan we pas kijken wat we echt nodig hebben als we daartoe gedwongen worden, omdat we vastlopen. Wat je lichaam qua voeding juist in deze tijd nodig heeft zijn serotonine en dopamine. Dit wordt onder meer aangemaakt door tryptofaan en tyrosine, bijvoorbeeld te vinden in wilde zalm, kipfilet, tonijn en sesamzaadjes. Een orthomoleculair arts kan je hierbij goed helpen.

www.deborahvroegop.nl/hartcoherentie zie je hoe je dat doet. Gewoon thuis, in de auto of waar je ook bent.

Als je je bewust wordt van dat wat jou belemmert, of welke belemmerende overtuigingen je bent gaan geloven, krijg je meer grip. Neem je gewoontes en patronen daarom eens onder de loep. Druk je vervelende gevoelens weg? Durf je geen grenzen aan te geven?

En 'last but not least': Hoe zit het met je geestelijke verzorging? We maken onderdeel uit van een groter geheel. Ga op zoek naar de Bron van Leven, Licht en Liefde en laat je geestelijk voeden.

**Wil je hulp in dit proces?
Maak dan een afspraak voor een kennismakingsgesprek en ontdek of ik die persoon voor jou kan zijn.**

Door geregeld ademhalingsoefeningen te doen, zoals hartcoherentie, laat je de stresshormonen in je lichaam dalen en de groeihormonen stijgen. Op

Deborah Vroegop Coaching

Druivenlaan 15, Alkmaar
info@deborahvroegop.nl
06-37225849
www.deborahvroegop.nl



Doe eens wat *anders* dan *anders...*

De dagen worden steeds langer en we krijgen weer zin om de deur uit te gaan. Tijd voor wat meer actie! Geen zin in alle geijkte uitjes? Er zijn ook heel wat bijzondere dingen te doen.

Paragliden, paintballen, overnachten op bijzondere locaties, whiskyproeven, racen op het circuit... en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Zoek via Google op 'bijzondere uitjes' en het aantal hits is enorm. Je kunt het zo gek niet verzinnen, of je kunt het wel ergens doen.

Escaperoom

Sinds een aantal jaar zijn de escaperooms enorm in opkomst, een bijzonder uitje voor een date of voor een uitstapje met je gezin of vriendengroep. In elke regio zijn tegenwoordig wel de nodige escaperooms te vinden. Voor wie hier nog nooit van gehoord heeft: in een escaperoom word je met je gezelschap in een afgesloten ruimte geplaatst, die je aan de hand van puzzels en raadsels binnen een bepaalde tijd moet zien te ontvluchten. Ontzettend spannend, want lukt het jullie wel of niet om op tijd het geheim van de escaperoom te 'kraken'? Een uitdaging die vaak ook vraagt om het nodige teamwork. Wel zo fijn dus als

jullie op zijn minst een beetje kunnen samenwerken tijdens deze race tegen de klok.

Blotevoetenpad

Een bijzonder uitje van een totaal ander kaliber is het bewandelen van een blotevoetenpad. Ja, je leest het goed en de naam zegt eigenlijk al precies wat het is. Blotevoetenpaden zijn namelijk wandelpaden die speciaal zijn aangelegd om op blote voeten door de natuur te lopen. Iedereen die weleens blootsvoets over het strand heeft gewandeld, weet hoe heerlijk dat is. Inmiddels zijn er in Nederland meer dan twintig speciale blotevoetenpaden te vinden, waar je op je blote voeten een (korte) wandeling maakt over verschillende soorten ondergrond: van zacht gras tot grind en van houtsnippers tot schelpen. Elke nieuwe ondergrond zorgt weer voor een andere ervaring. Leuk voor jong en oud en weer eens wat anders dan anders! Toch?!

Ben jij ook op zoek naar een bijzondere activiteit in jouw regio? Neem dan zeker eens een kijkje op www.nederlandbruist.nl.



VAN ESCAPEROOM
TOT BLOTEVOETENPAD,
ER ZIJN HEEL WAT
BIJZONDERE UITJES

De *visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

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



Leuk! Slimme GADGETS

Het huishouden, voor de meeste mannen niet de grootste hobby. Het liefst stellen we die huishoudelijke klusjes zo lang mogelijk uit. Helaas vouwt de was zichzelf niet op en ook je vloer wordt niet schoon zonder dat je er wat moeite voor doet. Of toch..?



Ja toch! Er komen namelijk steeds meer slimme gadgets op de markt die het leven van de 'huisman' een heel stuk aangenamer maken. Echte toys for boys (hoewel vrouwen ze net zo graag gebruiken).

Robotstofzuiger

De robotstofzuiger kende je waarschijnlijk al wel, maar wist je dat ook die steeds intelligenter wordt? De nieuwste modellen bedien je met een app en ze registreren zelf als hun accu bijna leeg is, waarna ze linea recta naar het laadstation teruggaan. Is de accu weer vol, dan weten ze nog precies waar ze gestopt zijn met zuigen en daar pakken ze de draad weer op.

Huishoudrobots zijn de toekomst

En zo zijn er nog heel wat andere huishoudgadgets. Van de robotdweil tot de was opvouw machine en van een prullenbak die je afval automatisch voor je fijnmaalt en tot compost verwerkt tot de strijkrobot. Stuk voor stuk ontworpen om je leven heel wat eenvoudiger te maken en te zorgen dat je tijd overhoudt voor andere dingen. Trendwatchers zijn het erover eens: robots zullen steeds meer van onze huishoudelijke taken over gaan nemen. Ons hoor je daar in ieder geval niet over klagen!

Romige wraps

met kip en avocado

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 gram kipfilet
peper en zout
1 avocado
50 gram geraspte mozzarella
50 gram geraspte oude kaas
koriander
4 tortilla's
1 el olijfolie
tabasco

Snij de kipfilet in reepjes en kruid deze goed met peper en zout. Grill daarna de kipreepjes in de pan tot ze mooi goud kleuren. Prak de avocado. Meng de kip, mozzarella, oude kaas, koriander en de avocado en breng op smaak met peper en zout. Verdeel dit mengsel over vier tortilla's en vouw de tortilla's dicht.

Verhit een klein beetje olijfolie in een grillpan. Leg de tortilla's in de pan en grill ze twee minuten per kant tot ze goudbruin zijn. Lekker met een beetje tabasco!

Het leuke van dit recept is, dat je met de ingrediënten kunt spelen. Wees niet bang om af en toe ingrediënten af te wisselen of nieuwe ingrediënten toe te voegen, zoals rode ui of bacon.



Sander, media-adviseur bij Bruist

“Deze wraps zijn een waar meesterwerk. Supermakkelijk om te maken en net zo makkelijk mee te nemen als lunch de volgende dag. Als media-adviseur bij Bruist ben ik altijd onderweg. Voor mij is het dus erg handig om een goed vullende maaltijd bij te hebben, die mij veel energie geeft. Deze goddelijke rollen van waar genot maak ik vaak voor mijn ouders en vrienden, aangezien ze er geen genoeg van kunnen krijgen.”

En zeg nou eerlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit?

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 één 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 één van onze dealers. **Ervaar nu zelf de vele mogelijkheden van dit unieke Blox concept op www.blox.sale.**



38

Blox dealers

Ontdek de mogelijkheden via onze Blox verkooppunten en plaats hier uw bestelling

ART 2 GO Interieurprojecten | Baarle-Nassau
www.art2gointerieurprojecten.nl

Bjorn Interieurontwerp & Realisatie | Schaijk
www.bjorninterieur.nl

D!Zit | Eindhoven
www.dzit.nl

Ikomo | Uden
www.ikomo.nl

Interieurhuys Ontwerp & Advies | Werkendam
www.interieurhuys.nl

Klomp Keukens & Interieurbouw | Mill
www.klompkeukens.nl

LinQ23 | Helmond
www.linq23.nl

Peter Claessens Interieur en bouwprojecten | Ysselsteyn
www.claessenstimmerwerken.nl

Place & Space Interieur | Oss
www.placeenspace.nl

Projectinrichting Lavoir | Arnhemuiden
www.projectinrichtinglavoirl.nl

Sharon Roest Interieur & Styling | 's-Hertogenbosch
www.sharonroest.com

Studio C Interieurs | Erp (Veghel)
www.studiocinterieurs.nl

Verheggen Interieur- en meubelatelier | De Rips
www.verheggenmeubelen.nl

Wire Furniture Projecten | Erp
www.wire-furniture.nl

Binnenhuisarchitect.online | Eindhoven
www.binnenhuisarchitect.online

My Dream Property | Sotogrande, Spanje
www.my-dream-property.com



.BLOX[®]

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

39



**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