

**ALKMAAR** HEILOO  
HEERHUGOWAARD



NOVEMBER 2020 **GRATIS MEENEMEN!**  
[WWW.ALKMAARBRUIST.NL](http://WWW.ALKMAARBRUIST.NL)

# BRUIST

27 november

**Shop till  
you drop**

bij onze lokale  
ondernemers

***Cadeautip***

De boeken van  
Dirk Zeelenberg





# november 2020

Zo 1 november

**De Toneelmakerij – De Tantes (8+)**

Wo 4 november

**Jan Beuving en Patrick Nederkoorn – De andere Oudejaars**

Do 5 november

**Vajèn van den Bosch, Jonathan Demoor e.a. – Murder Ballad**

Vr 6 november

**Heerschop en Waas – Er gaat nog iets heel moois gebeuren (try- out)**

Za 7 november

**Toneelgroep Oostpool & Het Nationale Theater – Skylight**

Wo 11 november

**Lebbis – De Ervaring (reprise)**

Do 12 november

**Dennis van Aarsen – That's Life**

Za 14 november

**Syb van der Ploeg e.a. – The Best of Simon & Garfunkel**

Di 17 november

**Fuse – Fuse Live**

Vr 20 november

**Toneelschuur Producties/Eline Arbo – Drie Zusters**



[taqatheaterdevest.nl](http://taqatheaterdevest.nl)

# 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!*





10



12



34

# Inhoud



18



30



23

# 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** Maaike van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Linda Groothuijse

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 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Langzaamaan gaan we steeds meer richting het eind van het jaar. Een roerig jaar welteverstaan, dat voor heel veel van onze bruisende ondernemers op zijn zachtst gezegd een flinke uitdaging is geweest. Maar wat zijn we trots als we zien hoe hard iedereen zich inzet om er toch het beste van te maken.

## Bruisende lezer,

Dat doen wij zelf trouwens ook. Bij de pakken neer gaan zitten, heeft geen zin. Positief blijven, kansen zien en deze ook grijpen is juist ons devies. En blijven lachen, want lachen maakt gezond! En dat is niet slechts een veelgebruikte uitspraak, het is nog echt waar ook. Probeer het maar eens.

Onze bruisende ondernemers blijven gelukkig ook met een glimlach op hun gezicht hun beste beentje voorzetten voor al hun klanten. Hoe ze dat doen, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist. Hopelijk tovert hun enthousiasme, tezamen met alle andere verhalen die we weer voor je op papier hebben gezet, ook bij jou een lach op je gezicht!

**René Moes**

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



**STAP VOOR STAP  
HELP IK JOU OM JE  
UITDAGINGEN DE  
BAAS TE WORDEN!**

**CLIËTENERVARINGEN**

'Door jouw helder overzicht en de handvatten die je me gaf, kon ik ontspannen in het gesprek zijn met mijn werkgever.'

'Jouw steun maakte het proces een stuk lichter.'

**Ervaar het zelf en maak een afspraak!**



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

## Ik voel me afgeserveerd op mijn werk

Hoe ga ik hier mee om?

Een vrouw, begin 50, komt bij me. Ze zit ziek thuis. Door alle spanningen op het werk gaat het niet meer. Haar werkgever biedt haar een vaststellingsovereenkomst aan. Dit voelt als afgedankt en aan de kant gezet. Niet gewaardeerd voor de jarenlange inzet en trouwe dienst die ze bewezen heeft. Het voelt oneerlijk.

En wat moet ze doen als ze straks geen baan meer heeft? Hoe komt ze met deze leeftijd nog ergens aan de bak? Ze kan alleen maar apatisch voor zich uitstaren. Geknakt, verdrietig, teleurgesteld.

We kijken samen naar wat er allemaal toe heeft geleid dat ze zich nu op dit punt in haar leven bevindt. Hoe haar opvoeding is geweest. Hoe ze geleerd heeft altijd dienstbaar te zijn. Hoe haar overtuigingen zich in haar hebben gevormd: "Jouw mening doet er niet toe. Jij bent hier om gehoorzaam te zijn en te geven."

We hebben het thema 'grenzen stellen' verkend. Waar ligt voor jou een grens? Kun je dat voelen? Mag je die van jezelf stellen? Hoe neem je de ruimte in die je nodig hebt? Mag je die ruimte van jezelf innemen?

We stappen in een mooi proces, waarbij ik soms meega naar gesprekken met haar werkgever. Vooral stel ik vragen die deze vrouw helpen zich bewust te worden van bepaalde processen in haar leven en hier meer grip op te krijgen. Zo komt ze weer in de ruimte en vrijheid om vanuit rust keuzes te maken en nieuwe kansen te ontdekken.

Wil jij ook hulp van een professional bij jouw proces? Gun jezelf deze investering en neem contact met mij op om de mogelijkheden te ontdekken. Soms is één gesprek al voldoende. Zowel videocall, een wandeling in het park of een bezoek aan mijn praktijk behoren tot de mogelijkheden.

**Wil je leren constructieve gesprekken te voeren?  
Maak een afspraak en ik geef je de tools in handen.**

## Word ook creator van je eigen leven

**Mijn naam is Collette Janssens en ik ben Klassiek Homeopaat met specialisatie Seksueel Misbruik. Vanaf de heling van mijn eigen seksueel misbruik voelde ik dat ik daar graag andere vrouwen (en steeds vaker mannen) mee wilde helpen.**

De meeste mensen die in aanraking zijn gekomen met seksueel misbruik zijn vaak geneigd er niks mee te doen. Deels uit schaamte, deels uit 'als je er niet aan denkt is het er niet', deels onder druk van familie, gezin enz.

Een ander deel belandt, vaak uit noodzaak, wel in een bepaalde vorm van hulpverlening maar dit houdt óf op een bepaald moment op óf brengt niet dat wat gezocht wordt.

Zelf begon ik met het eerste. Ik dacht er zelf wel doorheen te komen en dat ging ook een paar jaar goed totdat ik uiteindelijk zoveel problemen ondervond dat overstappen naar de andere wereld mij een cadeautje leek. Daardoor belandde ik, ongewild, in het tweede gedeelte namelijk de reguliere hulpverlening. Een oplossing voor slechts een korte periode.

Al snel bleek het namelijk niks voor mij en ben ik mijn eigen helingstraject gaan uitzoeken. Dit heeft jaren geduurd maar heeft mij uiteindelijk wel gebracht wat ik wilde. Namelijk, die krachtige vrouw zijn die een groepsverkrachting heeft overleefd, haar plek weer op heeft geëist en zich niet meer laat onderdrukken door naar beneden halende gedachten. Wil jij ook af van die negatieve gedachten die maar in je hoofd vastgeroest lijken te zitten? Wil jij ontdekken wie je ook alweer was vóór het misbruik? Wil jij ook het misbruik geen hoofdrol meer laten spelen in jouw verhaal?

**Wil je met mij samenwerken om dat te bereiken?**



**Collette Janssens**  
Klassiek Homeopaat  
BewustzijnCoach

Collette Janssens R.Hom/  
Registertherapeut BCZ Klassiek  
Homeopaat specialisatie Seksueel  
Misbruik | 06-55934429  
info@collettejanssens.nl  
collettejanssens.nl

# Shoppen met *korting*

Houd je van shoppen? Blok vrijdag 27 november dan maar vast in je agenda. Het is weer tijd voor Black Friday. Oftewel: shoppen met flink wat korting. Online, maar zeker ook bij de plaatselijke ondernemer!

Inmiddels kun je ook in ons land niet meer om Black Friday heen, maar dat was tot een paar jaar geleden wel anders. Het van oorsprong Amerikaanse fenomeen is namelijk pas in 2015 ook op grote schaal bij ons geïntroduceerd.

## In Amerika

Black Friday valt altijd op de vrijdag na Thanksgiving. Voor veel Amerikanen een dag die ze sowieso al vrij nemen of hebben, dus ideaal om te shoppen en te beginnen met de kerstinkopen. Winkeliers bieden die dag flinke kortingen aan op hun producten en vooral in Amerika geldt dat veel van deze producten de rest van het jaar niet meer goedkoper worden aangeboden. Kortingen kunnen oplopen tot wel 75 procent. Dus je snapt dat het heel interessant kan zijn om juist die dag te gaan shoppen, ook al sta je waarschijnlijk flinke tijd in de rij bij de kassa (en bij de ingang van de winkel) omdat je niet de enige bent.

## Wacht tot de 27e

Over het ontstaan van Black Friday bestaan meerdere theorieën, maar geen Amerikaan die zich daar druk om zal maken. Zij willen gewoon goedkoop shoppen! En daar houden wij hier ook van. Vandaar dat ook steeds meer ondernemers in Nederland en België inspelen op de Black Friday-hype. Verwacht hier overigens geen super extreme kortingen zoals in Amerika. Rijen voor winkels staan er ook niet doordat veel aankopen online worden gedaan. Maar het is zeker aan te raden om met je sinterklaas- en kerstinkopen even te wachten tot de 27e.

## Wees slim

Onthoud wel: ga nu niet ineens onzinnige aankopen doen die je toch niet gebruikt, puur omdat iets in de uitverkoop is. Doe je dat wel, dan geef je aan het einde van de rit alsnog meer geld uit dan je door de korting bespaart.

Ook zin om te shoppen met korting? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je ongetwijfeld ook heel wat ondernemers bij jou in de regio die meedoen met Black Friday.

27 NOVEMBER  
IS HET WEER  
BLACK FRIDAY

**BLACK  
FRIDAY**



### SLIM, UNIEK DESIGN

Brabantia helpt je met prachtig ontworpen productconcepten een aangenaam leven in huis te creëren. Tijd is te kostbaar om te verspillen, daarom zorgen zij voor slimme en tijdloze oplossingen met uniek design. De badkameroplossingen van Brabantia zijn stijlvol en handig in gebruik. Daarnaast worden alle producten van Brabantia duurzaam gemaakt en ze laten een betere wereld achter voor toekomstige generaties. [www.brabantia.com](http://www.brabantia.com)



### LEKKER VOOR HET MILIEU

Jones Brothers Coffee heeft 100% plantaardige, composteerbare koffiecapsules op de markt gebracht. De Jones Brothers Coffee Roast-master heeft 5 rijke melanges - Noir, Gigolo, Enigma, Revive en Zen - samengesteld. Bestel nu tijdelijk een proefpakket voor maar € 9,-. [www.jonesbrotherscoffee.com/nl](http://www.jonesbrotherscoffee.com/nl)



### LEZERSACTIE

#### Maak kans op deze paperback van Rob Droog

De inhoud van de individuele bewustzijnslijn is de voedingsbodem waarin jij en je leven terecht komen en die bepaalt wat wel of niet kan gaan groeien. Hoe meer we dat beseffen, hoe meer we de zin van het leven kunnen begrijpen. Dáár gaat dit boek over...

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



win

# Aangenaam leven, heerlijk genieten

### LEZERSACTIE

#### Maak kans op deze autobiografie van Lisa Staal

Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Hilarisch, herkenbaar, inspirerend en leerzaam. Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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



### KRUIDIGE SPECERIJEN

De Kraken rum is een donkere, premium spiced rum uit het Caribisch gebied. Een heerlijke drank met een geheime receptuur vol exotische specerijen, waarvan kaneel, gember en kruidnagel een belangrijk onderdeel vormen. Een drank met een krachtige, intense smaak en een zachte, zoete afdrank. [www.krakenrum.com](http://www.krakenrum.com)

### LEZERSACTIE

#### Maak kans op dit boekje met krachtige quotes voor vrouwen

Een klein boekje dat je in je tas kunt stoppen, vol quotes die je opfleuren, kracht en lef geven, motiveren en inspireren. Waardoor je weer beseft dat JIJ ertoe doet. Auteur en coach Claudia Koehoorn liet het boekje prachtig illustreren door Studio Pioen. Het boekje is verkrijgbaar via [www.jouwtransformatie.nl](http://www.jouwtransformatie.nl) en in de boekhandel.

Stuur je adresgegevens o.v.v. #JII naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl). Zet in je mailtje ook even de reden waarom jij graag kans wil maken op één van deze boekjes van Claudia Koehoorn.



### LEKKER LUNCHEN

Dankzij de verschillende lunchverpakkingen van Mepal kun je altijd je favoriete maaltijd meenemen. De artikelen sluiten goed af en zijn makkelijk schoon te maken. Een lunchpot voor yoghurt met apart deksel voor verse muesli, een snackbox met bestek en veel meer. Mepal heeft het!

[www.mepal.com/nl](http://www.mepal.com/nl)





# NIEUW! INTRODUCTION OFFER

10%  
korting

Je ontvangt nu 10% korting op je eerste Botanea behandeling



Geen oxidatie - Geen verheldering  
Respecteert haarvezel - Camoufleert grijs haar

Botanea is een 100% Plantaardige  
Professionele Haarkleur samengesteld uit  
slechts drie natuurlijke ingrediënten:  
Cassia, Henna en Indigo, zorgvuldig  
verbouwd en geoogst in India.

**Botanea**  
100% HERBAL HAIRCOLOR



Groeneweg 70 Alkmaar | 06-16042121  
astrid-bakker1971@live.nl | [www.astridshaarstudio.nl](http://www.astridshaarstudio.nl)

**Astrid's**  
HAARSTUDIO

## Een persoonlijke plek om het leven te vieren

Deze plek betekende veel voor ons, vertelt Angela. Ze waren er getrouwd en brachten er samen met de kinderen vele mooie zomerdagen en -avonden door. Hún plek. Op geen andere plek wilde ze afscheid nemen van haar man, de vader van hun twee kinderen, op een manier die recht deed aan hun leven samen.

Deze uitvaart had behoefte aan ruimte voor de ruim 250 vrienden en familieleden die Steef de laatste eer wilden bewijzen. Dit had niet gekund in een standaard aula met maximaal 30 mensen en met nog geen uur voor de verhalen, beelden en emoties die erbij horen. Het werd zoals ze het wilde, op de glooiende grasvelden van 'Het Twiske' met 250 zitplaatsen rondom een stijlvol prieeltje waar hij door familie en vrienden werd neergelegd. Speciaal voor de kinderen waren er mooie, grote kussens op het gras, een levensgrote foto van Steef en alles op het terrein was stijlvol wit gestyled. In alle rust konden

vrienden en familie er hun verhalen en herinneringen delen. Met tot slot een indrukwekkend, stil saluut door een erehaag met rode fakkels, dat de afsluiting vormde van het bijzondere afscheid van Steef.

IN ALLE RUST  
VERHALEN EN  
HERINNERINGEN  
DELEN

Juist in een periode van ultiem verlies en verdriet wil je dat iemand jou op persoonlijke en deskundige manier helpt een uitvaart te organiseren die recht doet aan het leven van je dierbare.

Bij Multiuitvaartverzorging regelen we samen met u een stijlvolle, persoonlijke uitvaart.

**Bezoek [www.multiuitvaartverzorging.nl/bruist](http://www.multiuitvaartverzorging.nl/bruist) en [www.funeralstyling.nl/bruist](http://www.funeralstyling.nl/bruist) voor informatie en inspiratie.**

Loodglans 2, Heerhugowaard  
06 - 44 20 60 20  
info@multiuitvaartverzorging.nl  
[www.multiuitvaartverzorging.nl](http://www.multiuitvaartverzorging.nl)

**MULTI**  
**MULTI**  
**UITVAART**  
**VERZORGING**



# Bloedzuiger Therapie

Traditionele behandeling in de moderne geneeskunde.  
Maak gebruik van de beestjes en krijg hun speeksel  
waar vele goede stoffen in zitten, die de  
farmaceutische wereld niet kan over treffen.

## Wat is het resultaat?

Afvalstoffen worden afgevoerd, het  
immuunsysteem wordt geactiveerd,  
de lymfatische en capillaire doorstroming  
verbeteren, je krijgt meer energie.  
Pijnklachten nemen sterk af of verdwijnen.



ACTIE PRIJS  
voor de  
bloedzuigertherapie is  
1 behandeling in de  
maand november  
€ 95,- incl. 4  
bloedzuigers.

Massage Franciska



Middenweg 241a, Heerhugowaard. | 06-28319303 | [www.massagefranciska.nl](http://www.massagefranciska.nl)

# MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor de **nieuwsbrief**  
op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl)

Steun jij **Movember** door je snor te laten staan uit  
solidariteit met de strijd tegen prostaatkanker en teelbalkanker?  
Ga naar [nl.movember.com](http://nl.movember.com) en kijk wat jij nog meer kunt doen.

4 november is jouw dag! Het is dan namelijk de dag  
van de **onbekende held**.


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

Geboren in november? Dan ben je waarschijnlijk erg  
**gesteld op je privacy** en op tijd voor jezelf.

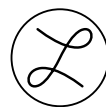
27 november is het weer Black Friday.

Dé dag om te **shoppen met korting**.

Echt wild uit de vrije natuur mag de naam **Jagerstrots** dragen.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt,   
kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk,  
ga dan een stukje wandelen in de pauze.

# 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 NL  
+31 (0)13 523 1123  
www.leijhof.nl

*Groeten uit Oisterwijk*



Met vriendelijkheid en tolerantie

# de wereld een beetje LICHTER MAKEN

Laten we in deze onzekere, voor sommigen heftige, kwetsbare tijd een gezonde leefomgeving houden. Waar we met elkaar in verbinding blijven, met een gezonde zorg voor onszelf en anderen.

De oefening 'ademruimte met compassie' uit de compassie-training is een waardevolle bijdrage aan een goede zelfzorg in moeilijke momenten. Een kalmerend ademritme draagt bij aan ontspanning en verzachting.

Je ontdekt hoe heilzaam het is jezelf iets ondersteunends toe te wensen.

Je ontwikkelt meer veerkracht.

## Een ademruimte met compassie.

Neem een comfortabele houding aan. Merk op welke gedachten, gevoelens en fysieke sensaties er zijn. Alle ervaringen mogen er zijn.

Wees je bewust van de adembewegingen in de buik en de borst. De bewegingen mogen zich vertragen en verdiepen. Zo ontstaat er een kalmerend ademritme.

Wat voor ondersteunends wil jij jezelf in dit moeilijke moment toewensen?

Geborgenheid, gezondheid, meer levensgemak, troost..... Neem hier gerust de tijd voor. Als je wilt kun je hierbij 1 of 2 handen op de hartstreek leggen.

Met deze momenten van warmte en welwillendheid steek je een lichtje aan.

Vele lichtjes samen zijn een oceaan van licht en maken de wereld een beetje lichter.

Heus, het kan echt.



Levenservaringen en nieuwsgierigheid brachten mij bewustwording en inzichten, bij verschillende tradities. Onder de naam 'De kracht van Compassie' geef ik met veel genoegen Compassie-trainingen in Alkmaar en Overveen.

Het is een rijkdom mensen hierin te ontmoeten.



de kracht van  
COMPASSIE



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'Arceel. Een combinatie van huidverzorging met ontspanning.

## Wij zijn gespecialiseerd in:

- Huidverbetering met biomimetische producten
- Huidverbeterende apparatuur als; Microdermabrasie, Ultrasound, Microneedling.
- Chemische peelings
- Huidproblemen als acne, rosacea/couperose.
- Permanente make-up
- 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,-  
€ 65,-

# In onzekere tijden is het verstandig om te denken *in oplossingen*

In mijn business werk ik samen met mensen met verschillende werkervaringen en leeftijden. Zij keken naar oplossingen toen in hun baan geen groei meer was of door de corona [of eerdere crisis] hun baan geen zekerheid meer bood. Heb jij wel eens gekeken buiten jouw gewone werkervaring, andere sector of branche?

Een groeiende groep mensen maken succesvol de beslissing om hun eigen weg te gaan door iets voor zichzelf op te bouwen en zo de stap te maken naar een zelfstandige manier van werken. Niet door zomaar hun baan op te geven maar juist door iets op te bouwen naast hun baan. In de tijd die de meeste mensen doorbrengen voor bv de tv. Voordat ik tegen Team Marketing aanliep had ik geen idee wat het was net als 99% van de Nederlandse bevolking. Onbekend maakt onbemind maar ik zat niet meer op mijn plaats bij mijn werkgever en besloot mij voor te laten lichten door iemand die al jaren van Team Marketing leeft. Je kunt immers pas oordelen als je weet waar het over gaat.

Wees realistisch en denk juist in deze tijd in oplossingen.

Stel jezelf de volgende 5 vragen:

- Wil je financieel onafhankelijk worden van banen en werkgevers?
- Wil je je eigen tijd indelen?
- Hecht je ook veel waarde aan vrijheid?
- Wil jij een goed pensioen?
- Ben je gemotiveerd en bereid om te werken?

Heb je deze vragen met JA beantwoord, dan ben ik bereid e.e.a. aan jou toe te lichten. Stuur me een WhatsApp en we spreken een datum en tijd af.

ONS MOTTO ; OOK AL WERK JE VOOR JE EIGEN BUSINESS, JE STAAT ER NOOIT ALLEEN VOOR.

Encantada | Ineke Elsinga | 06-42110899 | [www.sleutelnaarvrijheid.nl](http://www.sleutelnaarvrijheid.nl)

## DAGJE UIT

IDFA - HET INTERNATIONAL DOCUMENTARY FILM FESTIVAL AMSTERDAM



Van 18 november tot en met 6 december kun je weer volop documentaires en nieuwe mediaprojecten bekijken en nagesprekken volgen met makers, protagonisten en andere betrokkenen. Zowel in de theaters als online. Dit jaar vindt IDFA niet alleen plaats in de Amsterdamse filmtheaters, maar ook worden er zes films vertoond in theaters door heel Nederland. Daarnaast zijn er iedere dag online vertoningen met voor- en nagesprekken op vaste tijden. Vanaf 9 november staat het hele programma online met tijden en locaties. De reguliere verkoop start voor iedereen op donderdag 12 november vanaf 9.00 uur. **Kijk voor meer informatie op [www.idfa.nl](http://www.idfa.nl).**

## FILMPJE KIJKEN THE SINGING CLUB

BINNEN/BUITEN

Het leven van een vrouw van een beroeps-militair kan zwaar zijn. Kate, de perfecte officiersvrouw, draagt die last echter stoïcijns en met stijl. Om niet bij de pakken neer te zitten, probeert ze een groep vrouwen op de basis te overtuigen om een zangkoor te beginnen. Lisa, rebel en rocker in hart en nieren, is sceptisch over het idee, maar laat zich al snel overtuigen door hun humor en moed. Met hartstochtelijk gezongen pophits weten Kate en Lisa uiteindelijk hun onderlinge verschillen te overwinnen en krijgen ze de kans om het optreden van hun leven te geven. **THE SINGING CLUB is vanaf 5 november te zien in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN DIRK ZEELENBERG



Het grote publiek kent acteur Dirk Zeelenberg onder andere van hit-series als All Stars en Divorce. Sinds vijf jaar is Dirk - zelf al achttien jaar gelukkig met Suus en vader van drie kids - ook actief als trouwambtenaar. De liefde vormt een rode draad door zijn leven. Niet zo vreemd dus dat ook

zijn nieuwe boek - **Ode aan de liefde** - daaraan is gewijd. Het zijn ontroerende, hilarische en herkenbare verhalen over geluk in de liefde. Hoe Dirk zich uit diepe dalen omhoogtrok, vertelt hij in **Niet bepaald een succesverhaal**. Met persoonlijke ontboezemingen spoort hij lezers op optimistische wijze en met humor aan, hun intuïtie en verlangens te volgen. **ODE AAN DE LIEFDE en NIET BEPAALD EEN SUCCESVERHAAL zijn verkrijgbaar in de boekhandel.**

# Een boekje voor *jou!*

Vol krachtige quotes voor vrouwen.  
Vol prachtige, unieke, speciaal voor "JIJ" gemaakte illustraties van Studio Pioen. Ik heb dit boekje gemaakt omdat jij belangrijk bent en jij soms wat inspiratie, motivatie en aanmoediging kan gebruiken. Omdat ik graag mijn positieve levenshouding en mindset met je deel.



Een boekje vol quotes die je opfleuren, kracht en lef geven, motiveren en inspireren. Waardoor jij weer beseft dat je er toe doet.

Een klein boekje dat je in je tas kunt stoppen, op je nachtkastje of een andere zichtbare plek kunt leggen. Geef het cadeau aan jezelf of aan een andere vrouw die zichzelf belangrijk mag vinden of die jij wat meer kracht gunt.

Leef nu en geniet van iedere dag. Haal alles uit jezelf en het leven.

Liefs,

*Claudia*

JIJ, krachtquotes voor vrouwen € 17,95  
Nu verkrijgbaar via [www.jouwtransformatie.nl](http://www.jouwtransformatie.nl), in de boekhandel en bol.com.  
**OF TE WINNEN! KIJK SNEL OP PAGINA 13!**



MINDFULNESSTRAINING IN HEERHUGOWAARD  
START 20 JANUARI 2021 19.30 – 22.00 UUR 8 AVONDEN EN 1 STILTEDAG

“Bewust  
ervaren is  
meer dan  
denken”



Laura Verhoef  
Mikpunt Counseling en coaching  
[www.mikpunt.info](http://www.mikpunt.info)  
[ik@mikpunt.info](mailto:ik@mikpunt.info)  
06-46286249



# DE SPECIALIST IN DEUREN & KOZIJNEN



- ✓ Zeer Flexibel  
Wij passen ons aan u
- ✓ Scherpe Tarieven  
Bouwen is betaalbaar
- ✓ Duidelijke Afspraken  
Wij komen onze afspraken na.
- ✓ Optijd Opleveren  
bouwen is bij ons vertrouwen.



Haringvliet 21, Alkmaar | info@allekozijnen.nl | 06-15645266 | www.allekozijnen.nl



## Van Mossel



# De geur van dit *seizoen*

Bij een nieuw seizoen horen nieuwe geuren en natuurlijk ook prachtige geurkaarsen. Ga je voor warm, oriëntaals en intens of toch liever voor wat bloemiger of frisser? Keuze genoeg!

1. Floral Collection Rose van 4711, € 19,95 [www.4711.com](http://www.4711.com)
2. My Way van Giorgio Armani, vanaf € 71,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
3. Shalimar Philtre van Guerlain, vanaf € 103,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
4. Wonderlust Eau de Voyage van Michael Kors, vanaf € 57,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
5. Balmain x Trudon geurkaars, vanaf € 110,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
6. Saffron Superfluide van Les Eaux Primordiales, € 250,- [www.retreat.nl](http://www.retreat.nl)

7. Baldessarini Signature Eau de Toilette, vanaf € 55,- [www.baldessarini-fragrances.com](http://www.baldessarini-fragrances.com)
8. Replica By the Fireplace geurkaars van Maison Margiela, € 50,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
9. Angel's Share van Kilian, vanaf € 180,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
10. Le Male Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 76,50 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
11. Lucht van Zeeman, € 4,99 [www.zeeman.com](http://www.zeeman.com)
12. Idôle L'Intense van Lancôme, vanaf € 66,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)

“Afscheid moeten nemen van een dierbare is intens.” Daarom is het volgens Monique Bankras, eigenaresse van Monique Bankras Uitvaartbegeleiding, ontzettend fijn als er iemand is die je daarin kan begeleiden. “Iemand die er voor jou is en juist die dingen verzorgt en regelt die voor jou op dat moment te veel zijn.”

# Liefdevol, betrokken

Een taak die Monique met veel passie, betrokkenheid én verstand van zaken op zich kan nemen. “Ik begeleid, ondersteun en help nabestaanden waar ik kan – en waar dit gewenst is – bij het vormgeven van een mooi en waardig afscheid van hun dierbare. Dit doe ik absoluut niet door ze alles uit handen te trekken. Integendeel, het afscheid is van hen. Ik ben er puur waar de mensen mij nodig hebben, houd het overzicht, zorg dat er niets vergeten wordt en dat alles tot in de puntjes wordt voorbereid.”

**“ALS JE MIJ BELT NA HET OVERLIJDEN VAN EEN DIERBARE, KOM IK METEEN NAAR JE TOE”**

## PROFESSIONEEL

Als uitvaartbegeleidster is Monique dag en nacht bereikbaar voor wie haar hulp nodig heeft. “Als je mij belt na het overlijden van een dierbare, kom ik meteen naar je toe en zorg samen met jou ervoor dat alles ‘op de rit’ komt, waar de overledene ook verzekerd is. Dit doe ik

altijd op een persoonlijke, betrokken manier, van mens tot mens. Niet te zakelijk, maar wel heel professioneel. Ik ben er op dat moment echt voor jou en dat blijf ik ook tot na de uitvaart.”

## VOORBESPREKING

“Overigens word ik lang niet altijd pas na iemands overlijden betrokken bij het vormgeven van een uitvaart. Steeds meer mensen kiezen voor een voorbespreking waarin we samen doornemen wat jouw wensen zijn voor je eigen uitvaart om je nabestaanden

te ontzorgen na jouw overlijden. Heel bijzonder om zulke gesprekken te mogen voeren. Ik kan het iedereen aanraden om op zijn minst na te denken over hoe je eigen afscheid eruit zou mogen zien als het zover is. En ook daar kan ik je dus bij helpen; liefdevol, betrokken en praktisch.”

# & praktisch



Vekenweg 6, De Weere | 06-30642871

Eigenaar: Monique Bankras | [www.moniquebankras.com](http://www.moniquebankras.com)



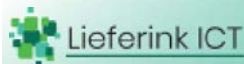


# YOGA IS VOOR IEDEREEN!

Wil je minder stress, minder pijn, beter slapen, uit je burn-out komen, jezelf weer lekker voelen? Dan is magnetiseren een goede methode.

MAAK NU EEN AFSpraak VOOR EEN BEHANDELING DOOR PATRICK KLOUTH!

Yoga en Healing Studio Klouth  
www.patrick-klouth.nl | 0657199233



## Heeft u problemen met uw computer?

Of laptop, tablet of een ander apparaat? Heeft u een slechte Wi-Fi verbinding of wilt u een nieuwe computer/laptop kopen? Dan helpen wij u verder!



Lieferink ICT | Koningsdam 3, Limmen  
06-29090087 | info@lieferinkict.nl | www.lieferinkict.nl

# Maak kennis met onze *extra's*

BRUISENDE/ZAKEN

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel je je ziek, dan ga je daarnaartoe. 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."

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](http://www.huisartsvanloenen.nl)**

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 wachttijsten 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 wie die 'extra's' zijn gaan bieden. Ik durf wel te stellen dat wij deze net zo goed uitvoeren als een plastisch chirurg,

# BRUIST

Jouw **onderneming** ook **presenteren** in dit sprankelende magazine? Of wil je meer weten over de vele mogelijkheden van **Alkmaar Bruist**?

Neem dan contact op via [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel 076-7115340



**XPOOOS**  
THE ART OF SOCKS

WWW.XPOOOS.COM

## KUNST AAN JE VOETEN

Hoezo, sokken zijn saai?

XPOOOS maakt sokken dragen én geven weer leuk!



Precies daarom bestaat XPOOOS. Zodat jij kunt pronken met je ware zelf. *Expose yourself!*

### IJZERSTERK VOETENWERK

XPOOOS heeft het ontwerpen van dames- en herensokken tot een kunst verheven. Van gewaagde combi's en kunstzinnige prints, tot subtiele dessins en felle kleuren. Een beetje gek, tikkeltje dwars én van ongekende kwaliteit voor ijzersterk voetenwerk.

### CADEAUTJE VOOR JOU

Omdat de sokken van XPOOOS wél leuk zijn om te geven (en te krijgen), trakteren we op

**10% KORTING**

Gebruik de code:  
**XPOOOSCADEAU**  
op [www.XPOOOS.com](http://www.XPOOOS.com)

*geldig t/m 23 december*

# PUZZELPAGINA



November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaid's waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

2		5			9			4
					3			7
7			8	5	6			1
4	5		7					
	9					1		
					2		8	5
	2		4	1	8			6
6		8						
1			2			7		8

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-8-5**.

## Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand Black Friday. De oplossing van vorige maand was **warmte**.

Maak kans op deze fles

## Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijke spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is namelijk zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



k+🐉t=k+🐙-y 🐑a=u

🐟-v 🔍-e+n+🔥t=s+,

🇺🇸n=m⭐+👉n=i

d+🚢a=o 🐙-y

🍯p=w+d

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 december de oplossing in op onze site: [www.alkmaarbruist.nl](http://www.alkmaarbruist.nl)

Maak kans op deze heerlijke

## warme plaid

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



b b r l w a w l w e p  
g r k z c c n w p y g  
e u l k a c h e l d x  
z i e h l c t g s k u  
e s e e n k h y p b j  
l e d r w e n t u y j  
l n n f v n n u q o s  
i d f s h x n r s i x  
g r l t r e d u w q m  
t b m k f z x s a y x  
e r r d g j i i b u g

bruisend	gezellig
kleed	zacht
herfst	filmavond
knus	kachel

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 december de oplossing in op onze site: [www.alkmaarbruist.nl](http://www.alkmaarbruist.nl)

## De 100 mogelijkheden van BLOX

# Geef je woning rond de feestdagen binnen één dag een luxe en tijdloze stijl

In no-time je complete interieur samenstellen, dat is mogelijk dankzij de geraffineerde Blox-elementen. Deze Blox-elementen omvatten onder andere eettafels, bartafels, salontafels, sidetables, tv-meubels et cetera. Maar ook een complete slaapkamer in hotelsfeer met bijpassende nachtkastjes en dressoir.



Elk Blox-element wordt met de hand gemaakt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer kan in elke gewenste kleur gespoten worden. Eenheid en stijl vloeien naadloos samen van woonkamer, slaapkamer tot badkamer. Combineer de basis Blox-elementen desgewenst met diverse soorten hardsteen en/of stoffering.

## Blox - Dealers

Informeer vrijblijvend naar de vele mogelijkheden bij onze 60 Blox-verkooppunten.

Kijk op [www.blox.sale](http://www.blox.sale) verkooppunten



In deze ruimte is gekozen voor een tv-meubel in een donkere beitskleur. In combinatie met het bruine hardsteen geeft dit een warme uitstraling. Natuurlijk zijn er ook andere mogelijkheden. Elke gewenste kleur is mogelijk in combinatie met andere kleuren, luxe hardsteen en stoffering.



### STAPPENPLAN

**Stap 1** Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.

**Stap 2** Maak jouw keuze in model en combineer desgewenst met luxe hardsteen en/of stoffering.

**Stap 3** Plaats jouw order bij of met jouw professionele Blox-dealer.

**MAAK NU EEN  
VRIJBLIJVENDE AFSpraak**

**.BLOX**<sup>®</sup> the creation is yours!

Blox Luxury Furniture | Raadhuisstraat 19, 5066 AP Moergestel NL | +31 (0)85 020 59 53  
[info@blox.sale](mailto:info@blox.sale) | [www.blox.sale](http://www.blox.sale)

Altijd een vestiging in de buurt



Reguliere, verlengde en flexibele opvang  
Opvang 0-4 jarigen, peuteropvang en BSO 4-12 jarigen



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

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