

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



JANUARI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

Met nieuwe
lezersacties

In 2021 wordt
alles anders!

Als achtjarige kwam Nico Kuilboer voor het eerst in aanraking met bekende kunstenaars als Rembrandt van Rijn en Vincent van Gogh. Een fascinatie voor kunst was geboren. Toen Nico vervroegd met pensioen ging, richtte hij zich volledig op het maken van popart. Met succes, want hij heeft verschillende exposities op zijn naam staan.

POPART LEEFT!



“Als kind kon ik al goed tekenen”, vertelt de inmiddels 75-jarige Nico. “Thuis durfde ik echter niet eens te beginnen over een mogelijke loopbaan als kunstenaar. Dat was destijds helemaal geen optie.” Hij koos dan ook voor een ‘gewone’ loopbaan en kwam uiteindelijk terecht op het Clusius College in Alkmaar. “Ik werkte er als conciërge en gaf daarnaast lessen kunstgeschiedenis. Toen mijn vrouw ziek werd, kreeg ik de kans om eerder te stoppen met werken.”

OP ZOEK NAAR EEN EIGEN STIJL

Na het overlijden van zijn vrouw had hij opeens alle tijd van de wereld. “In die periode kwam ik in aanraking met popart. Deze kunststroming, die vooral in de jaren 50 en 60 populair was, was het helemaal voor mij.” Geïnspireerd door

grootheden als Andy Warhol en Roy Lichtenstein ging Nico er zelf mee aan de slag.

VOLOP INSPIRATIE

“Ik gebruik altijd veel kleuren en werk hard edged, dat wil zeggen dat ik de kleuren tegen elkaar aan leg en ze dus niet meng voor een optimaal contrast. Meestal kies ik één thema waar ik vervolgens een serie aan wijd. Dat kan van alles zijn, van bloemen tot kleine kinderen. Momenteel ben ik bezig met portretten van filmsterren als Sophia Loren en Brigitte Bardot. Het liefst werk ik tegelijk aan twee of drie verschillende werken. Ik woon alleen, dus ik schilder waar ik wil. Ik ben er zeker vier dagen per week mee bezig. Inspiratie heb ik nog steeds genoeg, ik verveel me geen moment!”

Tip: Nico werkt desgewenst ook in opdracht.

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!*





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 Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout,
Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Vanessa Stoltenhof
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. ©2021. 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.



Om te beginnen: de beste wensen voor 2021. We hopen dat jullie, ondanks alle restricties, toch mooie feestdagen achter de rug hebben en net als wij positief vooruitkijken naar het nieuwe jaar dat voor ons ligt. Een bruisend jaar, als het aan ons ligt, want dat hebben we met z'n allen wel verdiend!

Bruisende lezer,

Net als heel veel andere mensen zijn wij dit jaar weer gestart met een aantal goede voornemens. Uiteraard de nodige 'standaard' voornemens, zoals de kerstkilo's eraf sporten, nog gezonder leven en nog meer omkijken naar de mensen om ons heen. Maar ook het voornemen om jullie dit jaar weer te blijven inspireren en informeren met onze magazines. Een voornemen dat de vele bruisende ondernemers met wie wij samenwerken ongetwijfeld met ons delen. Want ook zij staan weer te springen om je een kijkje achter de schermen te geven en vol enthousiasme te vertellen wat zij jou allemaal te bieden hebben.

Dit eerste magazine van 2021 staat dan ook weer vol bruisende verhalen, leuke tips en bijzondere weetjes. Dat belooft wat voor de rest van het jaar...

René Moes

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

Dit jaar wordt alles anders!

Meestal gaan we aan het begin van een nieuw jaar nadenken over goede voornemens. Maar welke voornemens ga jij jezelf stellen na het bizarre afgelopen jaar, dat zo anders is verlopen dan we aan het begin ooit konden bedenken?

Veel mensen gaan nadenken over stoppen met roken, coronakilo's kwijtraken of simpelweg meer tijd voor leuke dingen vrijmaken. En zoals elk jaar beginnen hordes mensen op 1 januari vol goede moed, maar stranden die na enkele weken weer op de zandbank van Blue Monday.

Wat wordt jouw thema voor dit jaar?

Een belangrijke oorzaak hiervoor zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep vanbinnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? Door te kiezen voor een thema kun je een rode draad creëren in je leven. Stel geen specifieke doelen (zoals tien kilo afvallen), maar werk met een thema (zoals je gezondheid verbeteren). Op die manier kun je gedurende het jaar regelmatig even terugkoppelen naar je thema en zo je leven in de juiste richting duwen.

Haalbaar en concreet

Goede voornemens zijn dus nog steeds een prima idee, maar neem er het hele jaar voor. Wil je het komende jaar meer aandacht voor je gezondheid, meer lucht in je longen of misschien meer balans? Kies dit dan als thema voor 2021. Onbewust zul je dan steeds meer keuzes in de goede richting maken. Denk ook na over kleine, concrete acties die bij jouw thema passen. Als je dan over een jaar terugkijkt, zul je tot je verbazing zien dat je enorm veel hebt bereikt.

Focus op het proces

Soms zijn we zo aan het streven naar een bepaald eindresultaat, dat we vergeten te genieten van het proces. Terwijl de weg ernaartoe zoveel belangrijker is. En wanneer het iets minder gaat, kun je niets anders doen dan dat accepteren en het nog een keer proberen. Morgen is een nieuwe dag, waarop je gewoon weer met je thema aan de slag kan gaan.

Heb je een thema voor 2021, maar wil je toch wat hulp bij de uitvoering hiervan?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER EEN
RODE DRAAD IN
JE LEVEN



Gelukkig zijn is een keuze.

Met de kracht van je gedachten creëer je jouw eigen realiteit.

MINDSET

Ik heb vaak gezien dat deelnemers aan het Killerbody Dieet weer terugvallen. De kilo's die zij zijn afgevallen zitten er na een bepaalde periode weer aan. Ze hebben stap voor stap het dieet gevolgd en een geweldig resultaat behaald. Toch vallen ze weer terug in hun oude voedingspatronen en gewoontes. Ik ben op onderzoek uitgegaan en kwam tot de conclusie dat de onderliggende mindset hiervan de oorzaak van is. De overtuigingen die mensen hebben over zichzelf zijn hetzelfde gebleven. Een positieve mindset en het hebben van de juiste overtuigingen zijn ontzettend belangrijk voor het behalen van de doelen in je leven, het bereiken van succes en de mate waarin je je gelukkig kunt voelen.

In mijn nieuwe boek Killerbody Lifestyle werk je in 12 weken niet alleen aan je lichaam, maar vooral ook aan je mindset en het doorbreken van patronen. Je leert van jezelf houden, naar je behoeftes luisteren en negatieve patronen doorbreken. Zo val je af, behoud je resultaat en het allerbelangrijkste; voel je je gelukkiger!



BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBM.SHOP.COM

MKBM

MYKILLERBODYMOTIVATION

Een mooi afscheid: eerlijk en transparant

Verrast worden door onverwachte grote uitgaven is nooit gewenst, zeker niet bij het regelen van het afscheid van een dierbare. Op dat moment heb je behoefte aan duidelijkheid en zekerheid. “Iedere nabestaande moet bij een uitvaart volledig kunnen rekenen op eerlijkheid en begrip”, vindt Joan Belmer van Multi Uitvaartverzorging.

Juist omdat Joan weet hoe weinig inzichtelijk de uitvaartbranche kan zijn, is ze 8 maanden geleden begonnen met Multi Uitvaartverzorging met als doel: uitvaarten die Menselijk, Uniek, Liefdevol, Transparant en Integer zijn. Dat is altijd de basis. Regelmatig merkt Joan dat nabestaanden denken weinig te kunnen kiezen als het gaat om locatie, organisatie en aankleding van een afscheid.

“Écht niet meer van deze tijd”, volgens Joan.

Tegenwoordig en zelfs ondanks de huidige beperkingen in coronatijd is er bijzonder veel te kiezen mits iemand je daarbij vakkundig helpt. Ook met een beperkt budget kan een uitvaart op een bijzonder mooie plaats, ruime tijd voor de afscheid en met een aankleding die past bij het beeld van de overledene en hoe nabestaanden in het leven staan.



Er zijn ruime mogelijkheden en keuzes te maken voor een waardig en uniek afscheid; “Keuzes die je graag in één keer goed wilt én kunt maken” volgens Joan. Een advies voor iedereen die met een uitvaart te maken krijgt: vraag (indien mogelijk) bijtijds naar de wensen van de persoon in kwestie en de nabestaanden en vraag een offerte of oriënterend gesprek met een uitvaartverzorger aan. Kijk bij je oriëntatie ook eens op de site van de Consumentenbond naar het boekje ‘Testament en Overlijden’; een absolute

aanrader. Daarmee ben je voorbereid en kun je tijdig een passende, transparante uitvaartverzorging regelen. Juist in een periode van uliem verlies en verdriet wil je dat er iemand jou op een persoonlijke, eerlijke en deskundige manier helpt met een uitvaart die recht doet aan het leven van je dierbare. Een stijlvolle uitvaart regelen we samen.

Bezoek www.multiuitvaartverzorging.nl/bruist en www.funeralstyling.nl/bruist voor informatie en inspiratie.

Loodglans 2, Heerhugowaard
06 – 44 20 60 20
info@multiuitvaartverzorging.nl
www.multiuitvaartverzorging.nl



**MULTI
UITVAART
VERZORGING**



INSPIRATIEBRON VOOR DESIGN

De collectie van ICON010 bestaat uit een kleurrijke sokkenlijn, luxe geurkaarsen, mokken, tote bags, onderzetters en posters. Architectonische Rotterdamse trekleisters worden vertaald naar stijlvolle iconen. Het minimalistische lijnenspel en de goede kwaliteit van de producten maken deze items echte musthaves, ook voor niet-Rotterdamers. www.icon010.nl



NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. SustOILable biedt uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). www.sustOILable.com



LEZERSACTIE

Maak kans op deze 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.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #PLAID** naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

win

Geselecteerd voor jou!

LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Begin fris aan het nieuwe jaar met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



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



AYURVEDISCH GENIETEN

In de reep Turmeric Tulsi ontmoet rauwe cacao kurkuma en tulsi. Deze 'heilige basilicum' is al meer dan 5000 jaar populair in de Ayurvedische geneeskunde. Samen met de kurkumawortel vormt dit een unieke chocolade met fijne, kruidige tonen van zoethout en venkel. www.lovechock.nl

LEZERSACTIE

Maak kans op deze modieuze rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #GAASTRA** naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

SHAKE IT

Van margarita's tot martini's: met cocktailshaker Hepburn serveer jij de lekkerste drankjes thuis. De shaker is gemaakt van loodvrij kristal en de bovenkant van metaal met een finish van gepolijst koper. Een echte eyecatcher!

€ 59,- www.kookpunt.nl



Vrijgezel Egon stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In januari hebben we speciale aandacht voor: Egon Brakké.



'STA STERK IN HET LEVEN,
MAAR VERLIES NOOIT HET
KIND IN JEZELF'



*Jij reageert
toch ook?*

LENGTE
183 CM

OGEN
BRUIN

LEEFTIJD
28 JAAR



Om te beginnen wil ik tante Lea en ooms Marcel en Rogier bedanken dat ik in dit prachtige blad mag komen. En dat ze mij steunen in de zoektocht naar de ware liefde.

Dit sluit perfect aan bij wat ik heel belangrijk vind in het leven, namelijk familie. Gezellig samen eten, feesten en herinneringen maken. Maar natuurlijk ook elkaar steunen in mindere tijden. Ik ben op zoek naar een vrouw met een soortgelijke visie. Ik zoek een dame die sportaan maar op de juiste momenten ook serieus is. Samen leuke dingen ondernemen zoals familiebezoek of lekker samen thuis voor de buis. Qua uiterlijk heb ik geen bepaald type voor ogen. Ik hecht namelijk vooral waarde aan de persoonlijkheid en het innerlijk.

Wie ben ik?

Ik ben Egon Ronaldo Brakké. Ik ben 28 jaar oud met een lengte van 183 cm. Ik ben zelfstandig ondernemer en run een speciaalzaak in groente en fruit. Behalve verse groente en fruit verkoop ik ook veel maaltijden en rauwkost-salades. Ik ben een Indo en deze mengelmoes zie je terug

in mijn winkel. Daar verkoop ik heerlijke ambachtelijke stamppotten en Indische maaltijden. Dus je krijgt met mij het beste van twee werelden. Naast mijn werk ga ik graag naar de fitness en sta ik achter de draaitafel op feesten en partijen. Eten en vooral Indisch eten beschouw ik ook als één van mijn hobby's. Maar ja... zoals Ricky Risolles zegt: "Je lichaam is een tempel, dus je moet veel offeren." Men beschrijft mij als een betrouwbare, zorgzame en spontane jongen die graag op stap gaat. Hier sluit ik mij volledig bij aan. Omdat ik graag voor anderen zorg, sociaal ben en geniet van het leven.

**Egon zoekt
de liefde van
zijn leven!**

*Kortom: van plaatjes draaien
tot satoetjes draaien.*



Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?
Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar egonbrakke@live.com
Facebook: www.facebook.com/egon.brakke

VOOR MOBILITEIT, VOOR IEDEREEN



www.vanmossel.nl

Van Mossel

Gelukkig zijn is een kwestie van geluk.

Maak tijd vrij voor de kleine **genietmomentjes** zoals dansen met je (klein)kinderen.

Wie **goede voornemens** 3 maanden weet vol te houden, slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Ga de natuur in! Een **korte wandeling** helpt je bij het ordenen van je gedachten.

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**, de dag van het jaar waarop we ons het ellendigst zouden voelen.

Slechts **3 keer** per week **20 minuten** intensief bewegen zal je geluk met 15 procent verhogen.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag weer opnieuw mag uitpakken.

De meest effectieve manier om je geluksgevoel te verhogen is door **iets voor een ander te doen.**



Stop met jezelf af te remmen door **negatieve praatjes** en ga er gewoon voor. Want **succes** is wél een keuze.

Samen op weg naar een betere gezondheid

“Als er één ding is dat het afgelopen jaar heeft duidelijk gemaakt, dan is het wel hoe belangrijk het is om aan je gezondheid te werken en daar zelf verantwoordelijkheid voor te nemen”, aldus orthomoleculair epigenetisch therapeut Lourens Kalverdijk. “In mijn praktijk kan ik mensen hierbij helpen en samen op zoek gaan naar een oplossing die bij hen past.”

Orthomoleculair epigenetisch therapeut, een hele mond vol. En ook volgens Lourens zelf een vrij onduidelijke term voor wat hij nu precies doet. “Want zo ingewikkeld hoeft het helemaal niet te zijn”, vertelt hij. “Wat ik doe? Ik kijk onder andere naar de omgeving, lifestyle, genetische aanleg en het eetpatroon. Aan de hand van een vragenlijst en een gesprek gaan we op zoek een behandelplan op maat. Mogelijk zijn extra bloed- en/of ontlastingsonderzoeken nodig om de aanpak beter te kunnen bepalen en eerder verbetering te realiseren.”

Voedingsadvies

Een behandelplan dat onder andere bestaat uit voedingsadvies. “Door het doorbreken van bepaalde voedingspatronen en het eventueel schrappen van bepaalde voedingsmiddelen, kun je namelijk al heel

veel bereiken”, vertelt Lourens. “De ene keer gaat dat heel drastisch, en gaat in één keer het gehele voedingspatroon op de schop. De andere keer gaat het in kleine stapjes. Dat is geheel afhankelijk van de persoon die ik voor mij heb zitten en hoe die in het proces staat. De een heeft nu eenmaal wat meer moeite met het doorbreken van patronen dan de ander en het heeft pas blijvend effect als iemand er zelf ook helemaal achter staat. Anders is het heel moeilijk om vast te houden aan het nieuwe voedingspatroon dat ik ze voorstel.”

Beweging

Naast voeding speelt volgens Lourens ook het bewegen een zeer belangrijke rol in zijn vakgebied. “Ik adviseer namelijk meestal ook



om een aantal dingen aan te passen in het bewegingspatroon. Maar ook daarvoor geldt dat dit advies voor iedereen weer anders is, geheel afgestemd op de persoon. Waar de een immers makkelijk tien kilometer kan gaan hardlopen, heeft de ander meer baat bij bijvoorbeeld yoga. Iedereen heeft nu eenmaal zijn eigen 'lat' en daar moet je rekening mee houden."

Breed werkteerrein

Als orthomoleculair epigenetisch therapeut heeft Lourens een zeer breed werkteerrein. "Zo kan ik onder andere hulp bieden bij suikerziekte, overgewicht, fibromyalgie en allergieën, maar kun je bij mij bijvoorbeeld ook terecht als je last hebt van een burn-out, overgangsklachten en maag- en darmstoornissen." Daarnaast beleeft Lourens eveneens veel plezier aan het werken met kinderen. "Het is zo mooi om te zien dat ik in veel gevallen als therapeut kan voorkomen dat kinderen met gedragsstoornissen zoals ADHD op den duur aan de Ritalin moeten. Mits de ouders er op tijd bij zijn natuurlijk. Dat bewijst wat mij betreft maar weer eens dat er in onze huidige maatschappij vaak veel te snel naar medicijnen wordt gegrepen terwijl er ook andere, meer natuurlijke oplossingen zijn om te zorgen dat je je weer goed voelt."

Verstand van zaken

Deze kennis van Lourens komt overigens niet vanuit het niets. "Vanuit de passie en het begrip dat je met eten ontzettend veel kunt betekenen, heb ik ooit besloten de opleidingen Medische Basiskennis en Orthomoleculair Epigenetisch Therapeut te volgen. Beide opleidingen op hbo-niveau die ik allebei met succes heb afgerond. Het geeft mij bovendien ontzettend veel voldoening om mensen te mogen helpen om zich beter te voelen. Ik blijf mezelf daarom ook continu verder ontwikkelen om ook daadwerkelijk zoveel mogelijk mensen te kunnen helpen. Wat iemands hulpvraag ook is, samen gaan we op zoek naar de achterliggende oorzaak en proberen daar een oplossing voor te vinden door patronen te doorbreken en bewust de juiste keuzes te maken."

Benieuwd of Lourens ook iets voor jou kan betekenen? Informeer dan gewoon eens naar de mogelijkheden!



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!



WIJ
KOMEN OOK
AAN HUIS!

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

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

KWF THUIS MARATHON

Kom in actie voor kanker onderzoek



kwfthuismarathon.nl

DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



Op zaterdag 16 januari is het alweer tijd voor de tiende Nationale Tulpendag. Deze dag markeert de start van het (snij)tulpenseizoen. In verband met corona kan de Nationale Tulpendag dit jaar helaas niet gevierd worden met een tulpenpluktuin op de Dam in Amsterdam, maar desondanks wordt de dag wel feestelijk ingeluid met als thema: 'Let's Connect!'. Hoewel verbinding tussen mensen nu moeilijk is, verlangen we meer dan ooit naar contact. Juist de tulp kan deze connectie maken, want ze staat symbool voor hoop en positiviteit. Dus laten we aan elkaar denken en tulpen schenken. Ze zijn vanaf Nationale Tulpendag weer overal te koop. **Kijk voor meer info op www.tulpentijd.nl.**

FILMPJE KIJKEN DE VEROORDELING

Televisiejournalist Bas Haan creëert zijn eigen monster wanneer hij in zijn onderzoek naar de Deventer moordzaak steeds meer in het kamp wordt gezogen van degenen die 'de klusjesman' van moord beschuldigen. Een mediahete is het gevolg, waardoor het leven van 'de klusjesman' en zijn vrouw verandert in een ware nachtmerrie. Onthutst door deze 'trial by media' besluit Bas de complotten te bestrijden met de feiten. Tot zijn frustratie blijkt de beeldvorming sterker dan de werkelijkheid. Is er iemand ten onrechte veroordeeld of is er sprake van een onschuldig slachtoffer? **DE VEROORDELING is vanaf 21 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE FAMILIE WACHTMAN



De carrière van Philip Wachtman zit in een dip. Zijn promotieonderzoek over de anonimiteit van spermadonors is overbodig geworden en hij dreigt gepasseerd te worden voor een benoeming tot hoogleraar. Hoe anders vergaat het zijn succesvolle vriendin Freya. Maar er is een groot gemis. Freya is op haar negenendertigste nog kinderloos. Philip weet dat hij niet de oorzaak kan zijn. Hij heeft naar schatting 411 nakomelingen... Door een uitspraak van de rechter dreigt Philip zijn geheim prijs te moeten geven. Achtervolgd door zijn verleden en door een studente die zegt dat ze zijn dochter is, moet hij op zoek naar zichzelf.

DE FAMILIE WACHTMAN van Christiaan Alberdingk Thijm is vanaf 21 januari verkrijgbaar.

Totaal anders 2021 in

In januari 2020 sprak ik een vrouw die diepbedroefd was en zichzelf waardeloos voelde. Het kostte moeite om uit bed te komen omdat ze geloofde dat ze de meest vreselijke vrouw en moeder was. Ze bekritiseerde zichzelf elke dag, de hele dag door.



Niets wat ze deed was goed genoeg. Ze schoot in alles tekort. Ze hield dolveel van haar gezin maar dacht dat ze beter af zouden zijn zonder haar. Ik zei dat ik haar kon helpen als ze zich 100% wilde inzetten. Ze waagde de sprong.

In de laatste sessie vroeg ik of ze nog moeite had om uit bed te komen? Haar antwoord was veelzeggend. "Oh nee, ik begin blij en gemotiveerd aan de dag". "Wat is je grootste verandering na je traject?", vroeg ik haar. "Ik wéét dat ik goed ben zoals ik ben in alles wat ik doe, natuurlijk doe ik niet alles perfect maar dat hoeft ook niet. Ik ben een goede moeder en een goede, leuke echtgenote."

Dat is hoe het is om te leren echt van jezelf te houden, jezelf te respecteren en te waarderen.

Vertel me waar je naar verlangt, wat je wilt veranderen, ik luister naar je en kijk hoe we dit samen kunnen bereiken.

Liefs,

Claudia



Jouw Transformatie
Claudia Wiskers

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



Salon Beeldschoon

Niets is zo prachtig als een gezonde huid

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

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

Laat 38, Alkmaar | 06 528 257 48 | salonbeeldschoon.nl

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**

€115,-
€65,-



DE SPECIALIST IN DEUREN & KOZIJNEN



- ✓ Zeer flexibel
Wij passen ons aan u aan.
- ✓ 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

VOORNEMENS ...
STA EENS STIL
BIJ WAT JIJ IN
2021 NOU ÉCHT
BELANGRIJK
VINDT!

BEPAALE WAARDEN
SAMEN MET COACH
LAURA VERHOEF

COACHSESSIE VAN 1,5 UUR
VAN €120,- VOOR €69,-
INCLUSIEF
HET WAARDENSPEL
T.W.V. €19,50

GELDIG T/M MAART 2021



LAURA VERHOEF
MIKPUNT COUNSELING EN COACHING
WWW.MIKPUNT.INFO
IK@MIKPUNT.INFO
06-46286249



Het waardenspel is via de website los te bestellen



Sneeuw wit

In december was alles nog 'glitter and glamour', het jaar 2021 beginnen we met een pure, frisse, witte start. Met producten die ons door deze koude wintermaand heen helpen.

1. SMOOTH ME NOW ANTI-FRIZZ SHAMPOO van ELEVEN, € 16,99 www.elevenaustralia.nl

2. Kaviar Gauche Highlighter van Catrice, € 5,99 www.catrice.eu

3. Liquid Gold Midnight Reboot Serum van Alpha-H, € 79,95 www.alpha-h.nl

4. Georganic Goat Milk Brightening Cream, € 47,- www.laboratory-K.com 5. Twinkle in time van essie, € 9,99 www.essie.nl

6. Moisturizing & Sanitizing Hand Cream van Mani, € 29,- www.skins.nl

7. Mutiny Lipbalsem van Medik8, € 34,95 www.medik8.nl

8. Body Butter van La Mysore, € 23,- www.lamysorecosmetics.com

9. Collagen Intravital Plus Nutritional Supplement van QMS, € 79,- www.qcosmetics.nl

10. Flowerbomb Dew van Viktor & Rolf, vanaf € 71,- www.iciparisxl.nl

11. Pure Blossom Micellar Cleansing Water van Team Dr. Joseph, € 28,- www.carecosmetics.nl

12. Lazy Sunday Morning van Maison Margiela, vanaf € 51,- www.debijenkorf.nl

13. Repairing & Youth Hand Balm van Guerlain, € 52,- www.guerlain.nl

Goede voornemens vanuit zelfcompassie in plaats van zelfkritiek



**Schrijf jouw
unieke recept
voor een goed
voornemen met
zelfcompassie**

Maak jij ook goede voornemens? Naar de sportschool, gezonder eten, vaker een bezoekje aan een dierbare...

Eerlijk gezegd ging dit me vroeger niet zo best af

In januari voelde ik vooral de druk ervan. In februari begon ik me schuldig te voelen. Ik legde de lat te hoog, liet me leiden door verhalen van anderen en de weg ernaartoe was niet realistisch.

In Zaltbommel volgde ik in 1989 de eerste meditatie-lessen.

Ik voelde een vredige sfeer en innerlijke rust. Daar wilde ik wel meer van.

Later, door de Mindfulnessstraining, werd ik me bewust dat ik geen aandacht had voor de signalen van mijn lichaam. Ik nam me voor dat als mijn adem hoog zat ik een pauze zou nemen. Dat viel helemaal niet mee, de neiging om door te willen gaan was sterk.

Maar beetje bij beetje luisterde ik naar wat nodig was.

Zo vond ik meer vrede en ontspanning. In de compassietraining leerde ik nog meer over zelfcompassie en hoe dit in balans te brengen met zorg voor anderen.

Een uniek recept voor een goed voornemen met zelfcompassie:

- Bekijk met vriendelijke ogen je verlangen naar een positieve verandering.
- Schrijf met mildheid en acceptatie voor hoe het nu is een eenvoudig plan.
- Laat je dan verrassen door wat je onderweg tegenkomt, met je beste reisgezel - jijzelf.
- Met nieuwsgierigheid voor ervaringen in het nu.
- Je houdt van jezelf. Om je moed. Om wie je bent. Met alles erop en eraan.



Afscheid met zeepbellen

Samen met 2 dochters en hun mannen, bereidde ik de uitvaart van hun moeder van bijna 88 jaar voor. We spraken over wie moeder voor hen was geweest, hoe ze in het leven stond en hoe ze de laatste jaren, door de dementie, langzaam uit haar eigen leven en daarmee uit het leven van haar kinderen, klein- en achterkleinkinderen was gegleden.

De twee dochters hadden samen vijf kinderen, die op hun beurt met hun partners voor maar liefst twaalf achterkleinkinderen voor hun 'ouwe-oma' hadden gezorgd! Tijdens de uitvaart in het crematorium was iedereen erbij, alleen de jongste twee, nog baby's, waren bij de oppas.

Het oudste achterkleinkind heeft het verhaal van de zeepbellenpost voorgelezen, terwijl alle anderen rondom de kist op het tapijt zaten. Wat een schatjes! Er werd écht geluisterd naar het verhaal wat vertelt over een heel speciale brievenbus in de hemel, waar alleen héél mooie zeepbellen met lieve kusjes en woordjes doorheen passen. Toen het verhaal af was, mochten alle kinderen bellen blazen. De mooiste bellen met ongetwijfeld de liefste berichtjes en zoenjes erin dwarrelden rondom de kist.

Wat zou 'ouwe-oma' dat prachtig gevonden hebben!

Tevreden blikte de familie tijdens de koffie met gevulde koek, en natuurlijk limonade voor de kleintjes, terug op een liefdevol, warm en intiem afscheid van een lieve moeder, oma en 'ouwe-oma'.

Ook in deze moeilijke tijden blijf ik, samen met u, kijken naar wat er wél mogelijk is.

De onmogelijkheden en regels zijn er wel, maar met een luisterend oor en ideeën die passen bij u en bij de omstandigheden maken we samen een afscheid waar u mee verder kunt.

VOOR MELDING
VAN OVERLIJDEN
BEN IK 24 UUR
PER DAG
BEREIKBAAR:
06-30642871

MONIQUE BANKRAS
UITVAARTBEGELEIDING

Vekenweg 6, De Weere | 06-30642871
www.moniquebankras.com

Haartips

STRESS & HAARUITVAL

Stress en emotionele buien **zorgen** voor schommelingen in je gewicht en ook je huid lijdt **er** ernstig onder. Maar ook **haarverlies** is een mogelijk **gevolg** van overdreven veel stress in je leven.

Gelukkig is haarverlies door stress in bijna alle gevallen slechts van tijdelijke duur (niet langer dan een jaar). De kans dat stress je gehele hoofdhuid aantast is gelukkig ook bijzonder klein. Krijg je met dit soort haarverlies te maken, zorg dan zeker voor voldoende ontspanning. Een goede nachtrust is daarbij noodzakelijk. Slaap iedere

nacht minstens acht uur zodat je hoofdhuid de kans krijgt om te herstellen. Was je gezicht bijvoorbeeld een paar keer per dag met koud water en trakteer jezelf daarbij op een gezichtsmassage. De doorbloeding verbetert zienderogen, waardoor je haarvaten zich sneller openen.

Het middel Serioxyl heeft een stimulerende, verdikkende en versterkende mix van ingrediënten. Toepassingen van het product hebben als resultaat een grotere hardichtheid, volume en dikte. Alle verzorgingsproducten zijn in de salon ook te koop. Zodat u ook thuis heerlijk uw haar kunt blijven verzorgen.



L'ORÉAL
PROFESSIONNEL

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

Astrid's
HAARSTUDIO



Geluk is een gevoel

Hoe voel jij je? Geniet je van het leven of wil je dat graag, maar lukt het niet? En wat is geluk eigenlijk? Geluk is voor iedereen anders, het is een gevoel, je kunt het niet aanraken en ook niet vasthouden. Toch is het belangrijk. Je voelt je er als persoon beter door wanneer je gelukkig bent. Je denkt anders en je doet anders.

Maar waarom is het soms zo moeilijk voor ons om gewoonweg gelukkig te zijn? Bruist geeft enkele tips om het beste uit jouw leven te halen.

Je bent niet perfect en dat hoef je ook niet te zijn. Stel geen onbereikbare doelen voor jezelf en raak ook niet in paniek als je een fout maakt. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten. En onthoud: vergelijk jezelf nooit met anderen. Stop met altijd en overal perfectie na te streven. Leef in het moment, je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Houd goed in de gaten dat je jouw leven niet voor anderen leidt. En blijf ook niet een bepaalde koers aanhouden voor iemand anders als je hier zelf niet gelukkig van wordt. Als je je niet houdt aan je eigen principes en jezelf laat overschaduwen door de mensen om je heen, dan zul je nooit gelukkig zijn. Stel jezelf dus als prioriteit en luister naar jezelf.

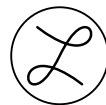
Samen sta je sterker. Omring jezelf met mensen waar je bewondering voor hebt en waar je van wilt leren. Mensen die hun hulp bieden zonder hier iets voor terug te verwachten, mensen die jou niet zullen beoordelen en jou waarderen om wie je bent. Zij voelen het ook direct aan wanneer je even niet lekker in je vel zit. Zorg dat je veel bij ze in de buurt bent. Dit geeft een gevoel van geluk en zij zullen jouw leven stralender maken. Een blik, een woord, een stille wenk... elkaar zo kennen is een geschenk.

Door je leven te leiden vanuit een positief standpunt, zal je in staat zijn een goed leven te hebben. Dit klinkt ongetwijfeld als een zin uit een van die klassieke zelfhulpboeken, maar het is echt waar. Het is heel goed mogelijk dat, wanneer je goed om je heen kijkt en elk aspect van je leven rustig bekijkt, jij je realiseert dat je eigenlijk een heel goed leven hebt. Als dit zo is, ga er dan vooral van genieten!

Eet gezond, beweeg genoeg en neem ook vaker tijd voor ontspanning.

Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je daarbij een handje kunnen helpen.

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



PUZZELPAGINA



Januari is de maand waarin we rustig thuis genieten van de fijne dingen in het leven. Van elkaar, van een goed boek en van dit bruisende magazine. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-1-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

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

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! 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!

d+🐶-ge 📖

l+🔪 m=e j+🔍-i

🍺-er+n+👤 y=n

👤 y=e 🧑 s=g

u+🐶-ge

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.alkmaarbruist.nl

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

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

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

bubbels koolzuur
bruist smaakje
water gemak
duurzaam gas

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.alkmaarbruist.nl

2021

Wij wensen u een gelukkig
en gezond 2021 toe!



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