

BRUIST



***Laat de
lentekriebels
maar komen!***

Ze geven je lichaam
een energieboost

Lenette van Dongen

‘Iedereen was laaiend
enthousiast!’



NEEM EENS CONTACT
MET ONS OP VOOR EEN
VRIJBLIJVENDE OFFERTE!

'Bouwen is
een kwestie van
vertrouwen'

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.
- ✓ Op tijd opleveren
Bouwen is bij ons vertrouwen.

**ALLE**
KOZIJNEN

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

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Wil jij kans maken op mooie prijzen? Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje voor- of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.





8



36



38



28



24



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 - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
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. ©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.**



Heb je dat ook weleens, het gevoel dat de tijd vliegt? We zitten alweer in april. De eerste maanden van dit jaar lijken voorbij te zijn gevlogen. We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Zo heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

Bruisende lezer,

Voor deze nieuwste editie van Bruist hebben heel wat nieuwe én bekende ondernemers hun bruisende verhaal met ons gedeeld. Verhalen die ons blij maken en die hopelijk ook jou weten te inspireren. We moeten er immers met z'n allen samen het beste van zien te maken, want bij de pakken neer gaan zitten werkt alleen maar averechts.

Laten we dus kijken naar wat wél kan en mag en niet alleen naar het negatieve. Je zult zien dat het leven daar een stuk makkelijker en leuker van wordt. Elke dag is weer een nieuwe start en het leven is en blijft een feestje. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen!

René Moes

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



Inhoud

GENIET VAN
HET ZONLICHT
OP JE HUID

De lentekriebels komen weer tevoorschijn

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

Geef je lichaam na de koude winter een energieboost. Ga in het voorjaar lekker naar buiten - als het even kan zonder jas - om te wandelen, fietsen of joggen. Adem die overheerlijke voorjaarslucht in en geniet van het zonlicht op je huid dat zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Je kunt ook het voorjaar in huis halen. Zet na het opstaan je ramen wijd open en laat de lentegeur je huis verfrissen. Zet voorjaarsbloemen neer en je ruikt en voelt de frisheid.

Begin elke dag met beweging

Doe tien minuten rek- en strekoefeningen of ga touwtjespringen. Je activeert je bloedsomloop en je lichaam maakt endorfine aan. Dit hormoon maakt je niet alleen blijer, maar geeft je ook de energie om jouw dag fit te beginnen.

Drink voldoende water

Drink meteen bij het opstaan je eerste glas water. Doe je lichaam een groot plezier en laat dat kopje koffie nog even staan. Leer jezelf aan om verspreid over de

dag voldoende water te drinken. Krijg je dagelijks zo'n anderhalf tot twee liter water binnen? Dan heb je genoeg energie om heel de dag actief te zijn.

Sla nooit je ontbijt over

Het brengt je spijsvertering op gang en geeft je lichaam de brandstoffen om goed te functioneren. Een goed ontbijt zorgt voor een betere concentratie, een opgewekt humeur en je hebt geen behoefte aan calorierijke tussendoortjes om je dip halverwege de ochtend te verhelpen.

Vers, gevarieerd en gezond eten is het hele jaar belangrijk. In het voorjaar zijn we na de winterse kost toe aan overheerlijke lentegroenten en voorjaarsfruit. Zo kun je weer volop genieten van asperges, broccoli, rabarber, tomaten, aardbeien, waterkers, sla en paprika. Deze seizoensproducten zitten boordevol vitamines en mineralen die ervoor zorgen dat je je gezonder en fitter voelt. Dus, zet het voorjaar op je menu en ga energiek de lente in!

Heb je behoefte aan een energieboost? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die overheerlijke seizoensproducten in hun assortiment hebben.

Het magische medicijn

Soms weet je dat iets goed voor je is en doe je het toch niet. Want je hebt altijd wel een goede reden - een excuus - om het niet te doen.

Maar stel nou eens dat het heel veel voordelen biedt, zoals een hoger energieniveau, betere focus, meer rust in je hoofd, beter slapen, minder stress en het is ook nog eens goed voor je lichaam. En het kost je maar twee keer tien minuten per dag.

Je hoeft er bijna niets voor te doen, je moet het alleen wel doen. Een momentje voor jezelf nemen, een meditation-moment. Inmiddels gebruiken meer dan 150.000 mensen in Nederland en België elke dag de Meditation Moments-app. Met tienduizend top reviews. Probeer het zelf tien dagen en ontdek wat het met jou doet. Download hem gratis in de app stores.

Op naar jouw mooiste leven!
Alle goeds en hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

~ www.meditationmoments.nl ~

Jeuk is erger dan pijn en ik spreek uit eigen ervaring. Maar bij mij is dat nu gelukkig verleden tijd. Je kunt blijven smeren met allerlei zalfjes, maar daarmee onderdruk je alleen de symptomen. De oorzaak van die verschrikkelijke jeuk zit ergens binnen in je lijf.

AAAAHHHH JEUK!

(AC)NÉÉÉÉ!

Puistjes, pikkeltjes of flinke acne bulten. Ze horen bij de pubertijd, je groeit er wel overheen. Wat zeur je nou, er zijn toch ergere dingen in het leven. Nou, nee zeker niet! In je pubertijd zit je helemaal niet te wachten op een onrustige huid. Soms ben je de twintig al gepasseerd en nog gaan die puistjes maar niet weg.

Vind jij het wel welletjes geweest met die pikkels en wil jij weten waarom jouw huid zo onrustig blijft?

Ik ben op zoek naar schurft, eczeem, acne en psoriasis. Eigenlijk alles wat jeukt, schilfert en uitslag geeft. Doormiddel van een anamnese kunnen we erachter komen wat de oorzaak is. En als we de oorzaak hebben gevonden, kunnen we deze aanpakken met de juiste voeding. Laat mij jou helpen!

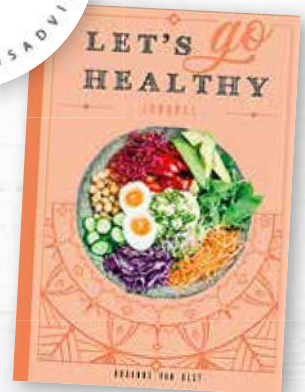
Ik ben Rox en ik kan je helpen om van je levensstijl een gezonde levensstijl te maken, waarin jij alle stress kan handelen.

Ga naar www.gezondmetrox.nl voor meer informatie!

Via mijn website bestel je ook mijn kookboek/journal voor € 19,95!

BE HAPPY, BE HEALTHY!

X ROX



WAAN JE EVEN IN DE TROPEN

De Amazonia geurkaars - bergamot, groene thee, atlasceder - heeft een mondgeblazen opalineglas met turquoise, blauwe en bruine glazen confetti. De Mayumbe geurkaars - kaneelhout, zwarte peper, galbanum - is door glaswerkers gemaakt, bezaaid met kleuren variërend van eendblauw tot saffraangeel. Elk glas is uniek omdat de kleur op een willekeurige manier in het glas is ingebracht, ter herinnering aan de levendige kleuren van het oerwoud dat het belichaamt.

Onder andere te koop bij www.meijswonen.com.



win

LEZERSACTIE

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

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels. Ideaal om al jouw spullen veilig in mee te nemen.



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.

Lente, fijn dat je er bent!

MET SMAAK GENIETEN

De rosé mag weer koud gelegd worden, want die is ook gewoon lekker op jouw eigen terras. Deze rosé met iets meer smaak en kruidigheid maakt ieder voorjaarsdiner compleet. De Estate Blush laat zich omschrijven als droog, fris en fruitig. Prijs: € 8,50. Bestellen of meer informatie via www.wijnwinkellenord.nl.

**BRUIN ZONDER ZON**

Hawaiian Tropic heeft een nieuwe sunless tan range gelanceerd in Nederland en België. De tan milk smeert als een bodylotion en dankzij de heerlijke tropische geur onderscheidt deze zelfbruiner zich van andere zelfbruiners. Smeer dagelijks voor een natuurlijke en gezonde glow. Perfect om dat zomerse gevoel al in huis te halen. www.hawaiiantropic.com.

MET HET HELE SPUL OP STAP

De Makki Load van Gazelle is een bakfiets waar jij én je kinderen elke keer weer met veel plezier gebruik van maken. De Maxi Cosi adapter en de adapter voor een kinderzitje zorgen ervoor dat het hele spul mee kan. En met de regenhuif en de afdekhoes is de fiets beschermd tegen alle weersomstandigheden. www.gazelle.nl.

**LEZERSACTIE**

Maak kans op deze zachte plaid.

Geniet buiten van de eerste zonnestralen en houd jezelf warm met deze heerlijke plaid. En 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.

**PROEF DE ZON**

Zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyrose.nl.

De vrijheid om altijd op vakantie te kunnen gaan!

Op Chaletpark Kempenbos te Diessen zijn diverse chalets te koop.

Geheel gemeubileerd. Het chaletpark is onderdeel van Auberge de Hilver. Ligging tussen Tilburg en Eindhoven.

Geheel gemeubileerd
Recreatief verblijf
1 slaapkamer
Badkamer met douche
Oppervlakte 37 m²
Chalet is geschikt voor maximaal
2 personen
Prijs: € 12.499,-



Geheel gemeubileerd
Recreatief verblijf
2 slaapkamers
Badkamer met douche
Tuin met schuur
Oppervlakte 43 m²
Chalet is geschikt voor maximaal
3 personen
Prijs: € 16.499,-



WhatsApp Lea
voor meer info
06 - 345 90 974



Leven met open aandacht, de acht ondersteunende factoren

Ken jij ze al?

Aan deze acht ondersteunende factoren heb je elke dag iets. Maar, we kennen het allemaal wel: juist het tegenovergestelde speelt ons parten. Zoals oordelen, ongeduld, onvriendelijkheid. Vaak op momenten dat er vermoeidheid is. Als er zorgen zijn, problemen met werk. Stress!

Het kan relaties verstoren, maar wat kun je eraan doen? Er begrip voor hebben helpt al. Realiseer je dat het heel menselijk is. Probeer de volgende stappen eens.

Stap 1. Het in je dagelijkse leven herkennen.

Kies er één die op de voorgrond is. Zoals niet kunnen loslaten, weerstand, geen vertrouwen in jezelf, streven, geen frisse blik.

Maak dagelijks aantekeningen over wat je opmerkt; in wat voor situatie speelt het, bij welk onderwerp, thuis of ergens anders. Wat voel je er fysiek bij? Warmte, spanning? Met welke gedachten en welke emoties?

- Geduld
- Frisse blik
- Vertrouwen
- Niet oordelen
- Mild en vriendelijk
- Niet streven
- Acceptatie
- Loslaten

Stap 2. Het met mildheid opmerken. Kies er één om mee te oefenen, bijvoorbeeld weerstand.

“O, ja. Het gebeurt nu!”
Er is weerstand.

“En op een dag... het is er nu.
Maar ik kan er anders mee
omgaan.” **Er is acceptatie.**

Zelfcompassie en Compassie
Mildheid en acceptatie zijn de basis voor liefde, mededogen en warmte voor onszelf en voor anderen.



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

Bruisend van energie **de lente** in!

Net zoals mensen hebben goudvissen **licht nodig** om hun mooie kleurtje te krijgen en te behouden.

Met **een plant** op je bureau kun jij je 10% beter concentreren. En het is gewoon gezellig natuurlijk.

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

Zing! Vrolijke muziek zorgt voor ontspanning en zingen kan je helpen om je bruisender te voelen.

Eenzaamheid is schadelijker voor je **gezondheid** dan roken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een grappige collega. Zo krijg je snel weer **nieuwe energie**.

Vaker tijd doorbrengen **in de natuur** heeft een positief effect op je lichamelijke én geestelijke gezondheid, zeker in de lente!

OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

JUIST
NU!



www.nederlandbruist.nl

Ben jij klaar voor de *Voorjaarschoonmaak?*

Het is voorjaar en de voorjaarkriebels en daarbij behorende energie beginnen weer te komen. Gebruik die energie voor een voorjaarschoonmaak. Het is misschien niet het leukste klusje, maar het resultaat wat je ermee behaalt geeft zoveel positieve energie! Wanneer je jouw huis opruimt en schoonmaakt, maak je letterlijk ruimte voor nieuwe ideeën, gedachten en inspiratie.

Tips

1. Maak van tevoren een schema en werk ruimte voor ruimte.
2. Zorg voor voldoende schoonmaakmiddelen en opruimbenodigdheden.
3. Neem al jouw spullen in handen, zodat je weet en ziet wat je hebt en beter kan beoordelen of iets weg kan.
4. Zorg voor voldoende frisse lucht in huis. Dus gooi je ramen en deuren lekker open!
5. Vergeet vooral niet om het leuk te maken voor jezelf. Zet je favoriete muziek op en neem af en toe een welverdiende pauze.



Resultaten

- ✓ Een opgeruimd, schoon en veilig huis
- ✓ Dagelijkse werkzaamheden worden weer inzichtelijk en dat maakt het makkelijker om je huis opgeruimd te houden
- ✓ Ruimte voor nieuwe ideeën, gedachten en inspiratie, en energie voor de dingen die je écht leuk vindt

WIL JE
WETEN WAT
CARO'S ORGANIZING
VOOR JOU
KAN BETEKENEN?
NEEM DAN NU
CONTACT MET
MIJ OP!

 **caro's**
ORGANIZING

www.carosorganizing.nl | 06-50556311 | info@carosorganizing.nl

VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

DE SCHERPSTE PRIJS VOOR TOPKWALITEIT



kijk zelf op: www.vanmossel.nl/occasions voor meer dan 6000 occasions!

Van Mossel OCCASIONS



TE BEWONDEREN
BIJ ETC DESIGN
CENTRE IN
CULEMBORG



Je herkent haar stijl direct: de kleuren, het serene, de verstilde schilderijen van Grace Spiegel. Ze houdt ervan als haar werk een bepaalde poëtische waarde heeft, in harmonie is, tijdloos.

6 kleuren, 3 kwasten en een linnen doek

Daarin ligt de eenvoud...

Grace begon haar eigen koers te varen op de kunstacademie. Daar had ze al een muze... Een vrouw, donker, in kimono. Het idee van de kimono heeft ze nooit losgelaten. Ze is haar altijd blijven schilderen, in verschillende stijlen en hoedanigheden. Maar altijd met hetzelfde kleurenpalet, in olieverf. Kleuren zijn sowieso erg belangrijk voor Grace, al gebruikt ze altijd maar zes kleuren olieverf én drie kwasten en een linnen doek. Daarin ligt de eenvoud, de eenvoud waar zij zo van houdt.

Ook internationaal timmert Grace aan de weg met exposities in Portugal, Mallorca en op Ibiza. Haar werk wordt gekocht door verzamelaars of binnenhuisarchitecten, die het werk op zicht

mogen meenemen naar hun klanten. Haar klanten mogen sowieso altijd eerst kijken of het mooi staat in hun interieur.

Elk werk is uniek, er is geen tweede van. Ze hoopt dat mensen haar werk ervaren als verstild, serene en tijdloos... Als een mooie aanvulling op hun interieur.

Kunstenares Grace Spiegel | Galerie Grace Spiegel, Prinsengracht 799, Amsterdam (op afspraak)
gracevanderspiegel@ziggo.nl | www.gracespiegel.com |  [grace_spiegel](https://www.instagram.com/grace_spiegel)

POPART LEEFT!

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.



CHECK DE WEBSITE VOOR ALLE WERKEN!

Fitoma Popart | 06-33866994 | info@fitomapopart.nl | www.fitomapopart.nl

DAGJE UIT GIETHOORN DE WIEDEN FIETSRUTE



Nederland staat niet voor niets bekend als fietsland. Veilige, comfortabele fietspaden, lekker vlak en je fietst zo van het ene landschap in het andere. Neem bijvoorbeeld de Giethoorn de Wieden fietsroute. Deze fietsroute vanuit Giethoorn voert dwars door Nationaal Park Wieden-Weerribben. Dit moerasgebied is ontstaan door turfwinning rond de dertiende eeuw. Het overgebleven land viel ten prooi aan overstromingen. Zo ontstonden de meren die je onderweg volop tegenkomt. Plassen die door vervening ontstaan zijn, noemt men hier 'wieden'. Naast Giethoorn rijd je ook langs Belt-Schutsloot, een pittoresk waterdorp. De plaatselijke bevolking leefde er jarenlang van turfwinning. Toen de turf op raakte, schakelden ze over op rietteelt. **Kijk voor meer informatie op www.nederlandfietsland.nl**

FILMPJE KIJKEN LET HIM GO

Na het tragische verlies van hun zoon verlaten de gepensioneerde sheriff George Blackledge en zijn vrouw Margaret hun ranch in Montana. Ze willen hun jonge kleinzoon redden uit de klauwen van een zeer gevaarlijke criminele familie, geleid door matriarche Blanche Webooy. Als ze ontdekken dat de Weboys niet van plan zijn het kind te laten gaan, hebben George en Margaret geen andere keus dan te vechten voor hun gezin tot het bittere einde. Deze thriller en misdaadfilm is geregisseerd door Thomas Bezucha (bekend van de films Big Eden en Monte Carlo). **LET HIM GO is vanaf 2 april te zien op Pathé Thuis.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN VOGELEILAND



De opstandige Marianne haat haar ouders, school en de maatschappij. Ze loopt van huis weg en gaat met de oudere Berend op het onbewoonde Vogeleiland wonen. Ze leven een idyllisch leven totdat Marianne zwanger raakt en moet bevallen. Ze raakt in paniek en wil terug naar de bewoonde wereld. Berend realiseert zich dat hij in de cel zal belanden als hun verhaal naar buiten komt. Vanaf dat moment wordt Marianne zijn gevangene. Jaren later kampt Nicole, het zusje van Marianne, nog steeds met het trauma van haar verdwijning. Een schokkende gebeurtenis doet de hoop oplaaien dat haar zus nog leeft. **VOGELEILAND van Marion Pauw is vanaf 8 april verkrijgbaar.**



**'MIJN IDEALE MAN
MOET EEN BEETJE
PIT HEBBEN'**

**LENGTE
180 CM**

**LEEFTIJD
39 JAAR**

**OGEN
BRUIN**

*Jij reageert
toch ook?*

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.

Vrijgezel Ilona stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Onlangs zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor: Ilona Benders.

Twaalf jaar lang woonde Ilona in Turkije. Na haar scheiding in 2016 kwam ze terug naar Nederland om samen met haar kinderen van acht en tien jaar oud een nieuw leven op te bouwen. Nu alles in een rustiger vaarwater is gekomen is ze weer toe aan een relatie.

Ilona heeft het normaal gesproken best druk met haar werk. Naast een vaste baan in de jeugdzorg heeft ze namelijk haar eigen onderneming, IM Medical Travel, waarmee ze medische reizen op het gebied van tandheelkunde, ooglasering en haartransplantaties verzorgt naar Turkije. "Vanwege de coronacrisis ligt het nu even stil, maar zodra het kan, ga ik er weer vol tegenaan."

"Ik heb een vrij rustig karakter. In het begin kijk ik graag even de kat uit de boom. Verder ben ik direct en zeg ik waar het op staat, daar moet je dus wel

tegen kunnen. Ik houd van gezelligheid, ga graag uit eten of ergens een drankje drinken. Stedentrips en vakanties zijn mijn favoriet. Maar een avondje op de bank hangen, vind ik ook helemaal prima."

**Ilona zoekt
de liefde van
haar leven!**

Wat voor eigenschappen heeft haar ideale man? "Hij moet langer zijn dan ik, ik ben 1.80 meter. En hij mag ook wel pit hebben. Het is fijn als hij er leuk uitziet, maar het belangrijkste is dat de klik er is. Ik zou graag iemand hebben met wie ik nieuwe herinneringen kan

maken, iemand die lief is en waarmee ik de dag kan doornemen. Praten over dingen die goed gaan, maar ook iemand die, wanneer het even tegenzit, de positiviteit in dingen ziet. Iemand die knuffelt, warmte uitstraalt en genegenheid biedt. En geen nieuwe vader voor mijn kinderen, maar wel iemand die het goed met hen kan vinden."

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar info@immedicaltravel.com

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 viersterrenhotel 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!*



Lenette van Dongen: ‘Openheid is kracht’

‘IK DENK DAT
IK WEL EEN
EINZELGÄNGER
WAS’

De prijswinnende show Paradijskleier van cabaretière Lenette van Dongen is niet zomaar een cabaretshow. Het is een lofzang op het ouder worden, tevreden zijn met jezelf en afrekenen met negativiteit. “Een happening met humor en ontroering”, vertelt Van Dongen.

In 2019 kreeg Van Dongen de Poelifinario - de belangrijkste cabaretprijs van Nederland - voor haar cabaretshow Paradijskleier. Na haar optredens en een televisie-uitzending werd ze bedolven onder de positieve reacties. “Iedereen was laaiend enthousiast! Het is ook een hele vrolijke show. Een happening met humor en ontroering”, aldus de cabaretière, wiens openheid en eerlijkheid enorm worden gewaardeerd.

Geen einzelgänger meer

“Ik denk dat mijn Paradijskleier zo open, spontaan en vrij is geworden, omdat ik al drie jaar lang drie keer in de week vrij leerde spreken”, vertelt Van Dongen. Ze doelt hierbij op de video’s en livestreams die ze op haar Facebookpagina publiceert. Van Dongen heeft daar een online gemeenschap opgebouwd van bijna negentig duizend volgers. Op haar pagina geeft ze (meestal live) meditaties en

oefeningen, deelt ze liefdevolle inzichten en gaat ze gezellig in gesprek met haar volgers. “Ik denk dat ik wel een einzelgänger was. Nu ben ik niet meer bang en minder op mijn hoede. Openheid is kracht.”

Paradijskleier komt terug

De cabaretière is dan ook eerlijk als ze zegt dat ze het optreden in theaters eigenlijk niet mist tijdens de coronacrisis. “Maar dat komt ook omdat ik al een jaar vrij had gepland. Het valt nu gewoon samen met corona. Dat wat ik mis aan overdracht, plezier en reacties haal ik uit mijn live Facebooksessies.”

Maar theaterfans van Van Dongen hoeven niet bang te zijn dat ze het podium de rug toekeert. “Vanaf januari 2022 ben ik weer op het podium te zien”, laat ze weten. Paradijskleier gaat namelijk in reprise! Dan haalt ze haar afgelaste shows in en is de kans groot dat ze een paar extra voorstellingen speelt.

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist).



Frisse *pastels!*

In april voel je het echte voorjaar. Nog een beetje fris, pril en zacht en daar horen mooie pastels bij. Tijd voor wat inspiratie!

1. Beautiful Magnolia van Estée Lauder, vanaf € 61,- www.debijenkorf.nl
2. Treat love & color van essie, € 12,99 www.essie.nl
3. Caring shimmer lip oil van essence, € 2,39 www.essence.eu
4. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 www.lancome.nl
5. Hydrating Liquid Marseille Soap van Compagnie de Provence, vanaf € 22,80 www.babassu.nl
6. 52 vragen card deck van a Beautiful Story, € 19,95 www.abeautifulstory.nl
7. Couture Color Clutch Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 100,- www.ysl.com

8. Rose Lilly of the Valley Bath Bomb van Only You, € 3,50 www.iciparisxl.nl
9. Clean it Zero 3-in-1 Cleansing Balm + Pore Clarifying, € 25,95 www.douglas.nl
10. Ecstasy Balm van Armani Beauty, € 30,- www.debijenkorf.nl
11. Olympéa Florale van Paco Rabanne, vanaf € 61,30 www.douglas.nl
12. Flora Salvaggia van Guerlain, vanaf € 88,- www.guerlain.nl
13. Fermented Skincare Reinigingsmelk van Florena, € 12,99 www.florena.nl
14. Squalan Rose Quartz Face Roller, € 39,- www.squalan.com

Liefdevol, betrokken & praktisch

Mijn kernwoorden én kernwaarden.

Dit is wie ik ben, ik ben er voor u bij het afscheid van een dierbare. Vanaf het moment van overlijden tot na de uitvaart, één gezicht, één aanspreekpunt. Samen geven wij vorm aan het afscheid; uw wensen, uw idee, mijn praktische inzet, creativiteit en ontzorgende ondersteuning. Bel of mail mij gerust voor een kennismaking en vrijblijvend voorgesprek.



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

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Als we ons allemaal
nou eens niet meer zo
schuldig zouden voelen
over wat we eten.



Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd, waarin we de tiet kregen toen we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Hou hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met 15 minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke KILLERBODY
chocoladerepen met proteïne, want snacken
zonder schuldgevoel dat kan!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

100% BIO

BIOLOGISCHE
SINAASAPPELS
BEVATTEN
GEMIDDELD
27% MEER
VITAMINE C

Biologisch... wel zo logisch!

Duurzaam, verantwoord... Die termen vliegen je hoe langer hoe meer om de oren. Restaurants gebruiken deze woorden zelfs als hun paradepaardjes. Maar hoe kun je zelf eigenlijk duurzaam en verantwoord bezig zijn? Een goede eerste stap hierbij is: kies voor biologisch!

Bij de productie van biologisch voedsel wordt namelijk zoveel als mogelijk rekening gehouden met het welzijn van milieu, dier en mens. Zo mogen veehouders alleen biologisch voer gebruiken voor hun dieren en mogen er geen chemische bestrijdingsmiddelen worden gebruikt. Tal van regels waar streng op wordt gecontroleerd. Voldoet een product aan alle eisen om biologisch te worden genoemd, dan is het te herkennen aan het EU bio keurmerk.

Apen kiezen voor onbespoten

Ook apen blijken in veel gevallen liever biologisch te eten. In de dierentuin van Kopenhagen kregen de apen namelijk tegelijkertijd zowel gewoon geteelde bananen als biologisch geteelde bananen voorgeschoteld. Het overgrote merendeel koos voor de biologische variant die vervolgens met schil en al werd opgepeuzeld.

Prijs-verantwoord

Reden om voor biologisch te kiezen is voor veel mensen de wens om verantwoord bezig te zijn. Sommigen kiezen echter ook voor biologisch omdat ze denken dan veel gezonder bezig te zijn. Dit gaat helaas niet altijd op, want in principe zijn biologische producten vrijwel net zo gezond als niet-biologische producten. Echter, sommige biologische producten bevatten hogere gehalten vitamine C en mineralen. Bovendien zitten er geen chemische hulpstoffen in. Dus iets gezonder is het in sommige gevallen wel!

De prijs is vaak een van de doorslaggevende redenen om een product wel of niet te kopen. Dit geldt ook voor biologische producten die helaas over het algemeen net iets duurder zijn dan de huismerken van supermarkten (de prijs is vergelijkbaar met die van de A-merken). Dit is overigens verklaarbaar. Zo is biologisch boeren arbeidsintensiever en is de opbrengst per vierkante meter kleiner... Maar je weet tenminste wel zeker dat je iets verantwoord in huis haalt!

Ook lekker en gezond biologisch eten? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

Een *koninklijke* sinaasappeltaart

Een feestje vieren, daar zijn we allemaal wel aan toe. Deze sinaasappeltaart met amandelen zorgt altijd voor feestvreugde. Een lekkerder Oranjegevoel zul je deze Koningsdag niet krijgen.

8 PERSONEN - 15 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

8 eieren
250 g poedersuiker
1 sinaasappel (sap en schil)
een mespuntje kaneel
1 vanillestokje
250 g geraspte amandelen
50 g vloeibare boter
90 g amandelschilfers
2 cl sinaasappellikeur

springvorm 26 cm

BEREIDING

Scheid de eieren en klop de eidooiers met de poedersuiker schuimig. Voeg de geraspte sinaasappelschil, de kaneel en het merg van het vanillestokje toe aan het suiker-eimengsel en roer alles goed door elkaar.

Spatel daarna de geraspte amandelen en de gesmolten boter erdoor. Klop nu het eiwit stijf en spatel dit ook voorzichtig door het amandel-eimengsel.

Vet de springvorm in en giet daar het deeg in. Bestrooi het geheel met de amandelschilfers. Bak ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Meng ondertussen het sinaasappelsap met de likeur.

Prik met een vork een paar gaatjes in de warme cake en besprenkel deze met het gealcoholiseerde sinaasappelsap. Laat de cake afkoelen en bestuif met poedersuiker.

PUZZELPAGINA



Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-9-9**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

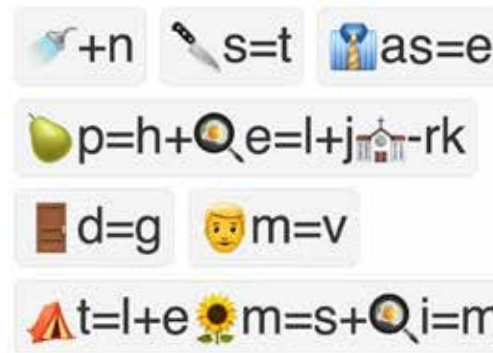
Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand lente. De oplossing van vorige maand was **gezond**.

Maak kans op deze

Peach blossom Smoothing Body Wash



Dompel je onder in de geur van de lente met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



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

Maak kans op een

SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda
smaakje
bruisend
water
bubbels
apparaat
lekker
genieten

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

Binnenkort weer eieren zoeken!



Allemaal
hele fijne
paasdagen
toegewenst!



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