



# BRUIST

***Nandi van Beurden  
speelt Maria***

‘Ik heb ontzettend veel  
over mezelf geleerd’

***Huidverzorging***

ook onder mannen  
steeds populairder





grotekerkalkmaar.nl

# juni 2021

## **Kaasmarktconcerten**

Elke vrijdagmiddag t/m 20 augustus

## **Zomeravondconcerten**

Elke woensdagavond van 7 juli t/m 18 augustus

## **Exposities**

**Zilveren Camera 2020**

t/m 27 juni

**Nieuw licht – Kunst in de Grote Kerk - Beeldende kunst van Thomas Trum**

28 juni – 12 september

Kijk voor actuele informatie over exposities in de Grote Kerk Alkmaar op [www.grotekerkalkmaar.nl](http://www.grotekerkalkmaar.nl)



taqatheaterdevest.nl



**Kijk voor onze actuele programmering en de bruisende zomerprogramma op [www.taqatheaterdevest.nl](http://www.taqatheaterdevest.nl) en [www.zomerophetplein.nl](http://www.zomerophetplein.nl)**

# THEATER.NL EN BRUIST

## SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

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. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**  
Registreer je dan  
via [theater.nl/bruist](https://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 vooraf 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: 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.**

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER



8



14



20



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.**



Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer en eindelijk lijkt het licht aan het eind van de tunnel in zicht te komen. Terrassen zijn weer (deels) open, winkels kunnen weer makkelijker klanten ontvangen en het zogenaamde 'normale leven' komt weer stukje bij beetje op gang. En, ligt het aan ons of worden de mensen steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

## Bruisende lezer,

Wat ons betreft een mooi moment om uit te spreken hoe trots we zijn op al onze bruisende ondernemers. Het merendeel heeft een extreem zware tijd achter de rug. Maar in plaats van bij de pakken neer te gaan zitten, hebben zij juist doorgezet. Gezocht naar creatieve oplossingen om toch hun klanten zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Voor de ene branche ging dat natuurlijk wat makkelijker dan voor de andere. Maar allemaal bruisen ze net zo hard als voorheen. Misschien zelfs nog wel harder nu er weer steeds meer kan en mag. We zijn er nog niet, maar samen – dus ook met jullie hulp – komen we er vast wel.

Veel leesplezier,  
**René Moes**

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

win

12



28

# Inhoud

**ADVERTEREN?**  
Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
06-19629221

# De beste huidverzorging *voor mannen*

Huidverzorging voor mannen wordt steeds populairder. Er staan steeds meer flesjes en potjes naast de vertrouwde deo en zeep op zijn deel van het plankje. En met een verzorgingstijd van twintig minuten vertoeft een man 's morgens maar vijf minuten minder in de badkamer dan een vrouw. Hoog tijd voor een aantal bruisende tips speciaal voor de echte man.

## Douchen

Een goede verzorging begint al bij het douchen. Gebruik in plaats van zeep een milde, reinigende douchegel. En al kost het je misschien moeite, begin eens met een wisseldouche. Hiermee krijg je de perfecte oppepper doordat de bloedsomloop wordt gestimuleerd. Heb je weinig tijd, gebruik dan een douchegel en shampoo in één. Huid en haren worden dan gereinigd met een milde substantie. Gebruik na het douchen een lekkere bodylotion.

## Scheren

Een probleemgebied bij mannen is de baardgroei; elke scheerbeurt irriteert de huid! Kies daarom voor een scheerschuim, scheergel of aftershave die bij jouw huidtype past. De huid die door het scheren geïrriteerd raakt, is niet bestand tegen agressieve producten. Gebruik daarom snel absorberende, vochtinbrengende crèmes om de huid te kalmeren en een rode, droge huid te voorkomen.

## Hydrateren

Het hydrateren van het gezicht doe je natuurlijk met een crème voor mannen. Deze zorgt ervoor dat je huid voldoende vocht krijgt, zijn elasticiteit behoudt en dat huidveroudering zo lang mogelijk wordt uitgesteld. Heb je een droge huid? Neem dan ook een product dat 's nachts voor je werkt. Een nachtcrème is vetter dan een dagcrème en weet het vochtgehalte van je huid uitstekend vast te houden.

## Geurtje

Niets is zo belangrijk als de juiste geur. Om ook in stresssituaties cool te blijven, helpt een anti-transpirant. Een deodorant moet altijd een neutrale geur hebben of aansluiten bij de geur van de eau de toilette. Waar echter elke vrouw op afknapt, is een geur die je kilometers vooruit snelt.

Tip: spray een eau de toilette altijd rechtstreeks op de huid, dat voorkomt vlekken op je kleding.

Wil je jouw vader of man verwennen met een huidverzorgingsproduct? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

VADERDAGTIP:  
VERRAS DE  
LIEFSTE PAPA  
MET EEN  
VERZORGEND  
CADEAU





# DE SPECIALIST IN DEUREN & KOZIJNEN

MAAR OOK VOOR EEN  
**SERRE, VERANDA OF  
GEVELBEKLEDING** KUNT  
U BIJ ONS TERECHT!

- ✓ 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.

NEEM EENS CONTACT  
MET ONS OP VOOR EEN  
VRIJBLIJVENDE OFFERTE!

'Bouwen is  
een kwestie van  
vertrouwen'

**ALLE**  
**KOZIJNEN**

Haringvliet 21, Alkmaar  
info@allekozijnen.nl | 06-15645266  
[www.allekozijnen.nl](http://www.allekozijnen.nl)



### MOOI EN MAKKELIJK

Summer is coming, dus kunnen jouw oksels, benen en bikinilijn wel wat extra aandacht gebruiken. Maar sommige plekjes, zoals je intieme delen, zijn voor een scheerbeurt vaak moeilijk te bereiken. De Intuition Complete van Wilkinson is speciaal ontworpen om het scheren van die lastige plekjes een stuk gemakkelijker te maken. Het mooie design en roségouden kleurtje van de Intuition Complete maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment!

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



### VOOR DE GEVOELIGE MAN

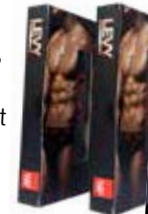
BULLDOG ondersteunt mannen bij hun dagelijkse verzorging. Deze vochtinbrengende gezichtscrème voor de gevoelige huid met groene thee, groene algen en vitamine E zorgt voor een snel herstel van je huid. Alle producten zijn vrij van kunstmatige kleurstoffen en synthetische geurstoffen en bevatten natuurlijke ingrediënten.

[www.bulldogskincare.com](http://www.bulldogskincare.com)

## LEZERSACTIE

### Maak kans op een echte Levy.

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wilgen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen met veel leuke details. [www.levy-store.com](http://www.levy-store.com)



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

win

# Yes, de zomer komt eraan!

## LEZERSACTIE

### Maak kans op een baardverzorgingspakket van Bulldog.

Bulldog begrijpt mannen! Of je nu een normale, droge, gevoelige, vette of rijpe huid hebt, Bulldog is er om je te helpen er op je best uit te zien en je goed te laten voelen.



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

### SPAANSE ROSÉ

Rosé by ¡Hola! komt niet uit een massaproductieketen, maar wordt met liefde gemaakt door een ondernemersstel uit Antwerpen dat meer dan tien jaar geleden vertrok naar Barcelona. Ze droomden ervan om zelf de beste organische cava ter wereld te telen, oogsten en bottelen. Tien jaar later produceren ze van cava tot brut en van witte wijn tot rosé.

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



## BRUIST Deals



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

### VERFRISSEND ANDERS

Mocht je deze zomer toe zijn aan iets anders dan een koud biertje of glas wijn, denk dan eens aan witte port. Graham's Blend N° 5 is medium droog en is de allereerste witte port die speciaal gemaakt is om te mixen met tonic. Ben je dus toe aan iets feestelijker, dan is de witte port-tonic (portonic) de ideale zomercocktail! [www.wijnkring.nl](http://www.wijnkring.nl)



# HOTEL GARBI OPENT WEER OP 17 JUNI



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

BOEK  
VOOR 17 JUNI  
EN ONTVANG  
10% KORTING EN  
GENIET VAN  
15% KORTING OP  
BOEKINGEN VOOR  
VOLGEND JAAR!

## JE ZOMER BEGINT HIER...

We hebben keihard gewerkt om ons hotel beter dan ooit te maken! Van onlangs gerenoveerde hotelkamers tot een scala aan nieuwe activiteiten om van te genieten, deze zomer draait alles om het achterlaten van alle stress en het ervaren van de meest ontspannende zomer ooit, waar wij voor alles zorgen...

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een design viersterrenhotel aan het strand van Playa d'en Bossa, in het zuiden van het eiland, op slechts vier km van de stad Ibiza. Het heeft een breed scala aan vrijetijds- en ontspanningsmogelijkheden in de faciliteiten. Een spa-circuit met een Turks bad, een stoombad, een jacuzzi en, voor degenen die op zoek zijn naar ontspanning, een massageservice. Alle gasten hebben gratis toegang tot de spa. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



Gratis yoga- en zumbalessen aan het strand - Gratis parkeren - Gratis wifi  
Geldteruggarantie - Exclusieve capaciteit



Wat draagt bij aan vreugde en dankbaarheid?

# We verlangen allemaal naar geluk, vreugde en verbondenheid

Zoveel veranderingen hebben we het afgelopen jaar (en langer) meegemaakt. Dichtbij, in en om het huis, en veraf - tot in alle hoeken van het land - en tot over de grenzen.

Ik hoop dat het onderstaande voor jou bijdraagt aan een ontwerp voor een windmolen, vol met mogelijkheden.

Bewust vaker stilstaan bij vreugdevolle momenten draagt bij aan geluk, aan het ervaren van vreugde. Het kan ons verbonden doen voelen met anderen die wellicht verbonden zijn met het vreugdevolle moment.

### Genieten en nagenieten via de zes zintuigen

- Zien • Horen • Ruiken
- Proeven • Tast, voelen
- Gedachten en emoties

Wanneer de wind van verandering waait, bouwen sommigen een muur, anderen een windmolen.  
*Chinees gezegde*



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

Neem tijdens een wandeling eens bewust het zintuig horen met je mee. Het geritsel van bladeren, het ruisen van de wind, het gezang van een vogel. Geef jezelf een adempauze om de ervaring helemaal in je op te nemen. Sta even stil. Geniet. Van top tot teen. Misschien voel je dankbaarheid voor dit moment.

We kunnen dit nog uitbreiden door thuis nog eens na te genieten.

*Geïnspireerd door 'Compassie in je leven', het werkboek van de compassie-training.*

Om verwarring met juli te vermijden wordt de **maand juni** vaak uitgesproken als **juno**.

**Rimpels** zijn de landkaart van je leven.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. Deze dag is speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

**Het ronde raampje** in de wasmachine is er voor de veiligheid: voor als per ongeluk je kat erin is gesprongen.

Mensen die al op hun 20ste beginnen met een goede **dagcrème** zien er jaren later aanmerkelijk jonger uit dan mensen die nooit smeren.

Een juni-kind is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen. Je zult dan ook veel vriendjes over de vloer krijgen.

In Scandinavische landen wordt op 24 juni het **Midzomerfeest** gevierd.



VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

# DE SCHERPSTE PRIJS VOOR TOPKWALITEIT



kijk zelf op: [www.vanmossel.nl/occasions](http://www.vanmossel.nl/occasions) voor meer dan 6000 occasions!

**Van Mossel** OCCASIONS

*Een unieke uitvaart  
persoonlijk, op bijzondere locaties*



*Een stijlvol afscheid kan:  
waardevol, op maat en op prachtige plaatsen.*

[www.funeralstyling.nl](http://www.funeralstyling.nl)  06 44 20 60 20



**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!**

Al een tijdje single en ben je het zat om langer alleen te zijn? Wil het maar niet lukken via datingapps? Geef je dan nu op als Bruisende Vrijgezel en wie weet vind je wel de liefde van je leven! Wij gunnen iedereen de liefde, daarom helpen wij graag een handje door samen met jou op zoek te gaan naar een match!

Word jij onze  
*nieuwe bruisende  
vrijgezel?*

Meld je dan nu aan!



Durf jij net als deze vrijgezellen de stoute schoenen aan te trekken?

Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in de rubriek Bruisende Vrijgezel in onze magazines. Een kleine stap in de zoektocht naar jouw grote liefde!

# DAGJE UIT HOLLAND FESTIVAL



Van 3 tot en met 27 juni vindt in en om Amsterdam de 74e editie van het Holland Festival plaats. Al sinds 1947 het nummer één festival voor podiumkunsten in Nederland dat podiumkunsten, theater, muziektheater, dans, opera, visuele kunst, literatuur en architectuur met elkaar combineert. De programmering is zo opgezet dat alle producties ook met kleine publieksaantallen kunnen plaatsvinden, rekening houdend met de coronamaatregelen van alle deelnemende locaties zoals die tijdens het festival zullen gelden. In totaal presenteert het Holland Festival 39 producties verdeeld over 25 dagen, waaronder tien wereldpremières en twaalf Nederlandse premieres. **Kijk voor meer informatie op [www.hollandfestival.nl](http://www.hollandfestival.nl).**

## FILMPJE KIJKEN BLACKBIRD

Lily (Susan Sarandon) is terminaal ziek. Na al haar opties goed te hebben overwogen, besluit zij dat ze haar leven wil beëindigen, met steun van haar echtgenoot Paul (Sam Neill). Ze vraagt haar geliefde familie om nog een keer met zijn allen bij elkaar te komen voor haar afscheid. Maar al snel komt een onopgelost conflict tussen haar twee dochters Jennifer (Kate Winslet) en Anna (Mia Wasikowska) bovendienrijven... Het perfecte spel van de sublieme cast maakt van Blackbird een tot nadenken stemmend familiedrama over het leven gedurende momenten van afscheid en verlies. **BLACKBIRD is vanaf 10 juni te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN KONINKRIJK



Roy heeft het Noorse bergdorp waar hij opgroeide nooit verlaten, in tegenstelling tot zijn jongere broer Carl die hij altijd probeerde te beschermen tegen hun bikkelharde vader. Net als iedereen in het dorp dacht Roy dat zijn broer voorgoed was vertrokken naar Amerika. Tot Carl terugkeert, met een mysterieuze vrouw en het plan om een luxehotel bij het dorp te bouwen. Oude rivaliteiten steken de kop op en het dorp komt onder hoogspanning te staan, waarbij de broers het mikpunt worden van allerlei verdachtmakingen. Terwijl ze zich met hand en tand tegen de dorpingen moeten verdedigen, wordt Roy ook nog eens verliefd op Carls vrouw... **KONINKRIJK van Jo Nesbø is vanaf 1 juni verkrijgbaar.**



# Voor *vader*

Of het nu Vaderdag is of niet, je man, vriend, vader of partner mag best af en toe in het zonnetje worden gezet. Daar wordt niet alleen hij, maar ook jij blij van!

1. Jaipur van Ignacio Figueras, € 271,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)  
 2. Plein Super Freshness van Philipp Plein, vanaf € 69,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)  
 3. Solid Shower Bar Fresh to the Max van Skoon Cosmetics, € 7,95 [www.skooncosmetics.com](http://www.skooncosmetics.com)  
 4. Facial Pure van Abysk Pure, € 29,95 [www.abysk.nl](http://www.abysk.nl)  
 5. HappySoaps Shaving Bar Kokos € 8,95 [www.thehappysoaps.com](http://www.thehappysoaps.com)  
 6. Shaper van de Hema, € 2,10 [www.hema.nl](http://www.hema.nl) 7. Deodorant Rebel Care Zensai Power, € 7,99 [www.loveli.care](http://www.loveli.care)

8. After Shave Balsem van Eau Thermale Avène, € 16,50 [www.eauthermaleavene.nl](http://www.eauthermaleavene.nl)  
 9. The Most Wanted Eau de Parfum Intense van Azarro, vanaf € 84,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)  
 10. 3 In 1 Face Cream van The Grey Skincare, € 79,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)  
 11. Invictus Victory Eau de Parfum Extrême van Paco Rabanne, vanaf € 80,65 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)  
 12. L'Homme Idéal Eau de Toilette van Guerlain, vanaf € 70,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)  
 13. Benamor Gordissimo fat body cream, € 19,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.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 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!*



# *Nandi van Beurden* is Maria in The Sound of Music: ‘Ik kan niet wachten!’

Na een zenuwslopende zoektocht won Nandi van Beurden *Op zoek naar Maria*. Daarmee gaat er voor de actrice een droom in vervulling: Maria spelen in de musical *The Sound of Music*.

‘IK GA VAN  
HET MOMENT  
GENIETEN’

“Ik mag weer repeteren, ik mag weer iets maken. Ik kan gewoon niet wachten het theater in te gaan”, verzucht Nandi. Tijdens de televisiezoektocht mocht ze alweer even proeven van het artiestenbestaan, maar dat voelde toch anders. “Ik mocht wel gewoon zingen, dansen en acteren in dat theater, maar er zat natuurlijk geen publiek. Er zat een jury en er stond een camera op je toeter. Dat is iets heel bizars.”

### ‘Ik ben ook gewoon ‘gewoon’

Tijdens corona heeft Nandi haar tijd goed besteed. “Ik heb voor de klas gestaan! Ik hoorde dat er een tekort was aan leraren in de noodopvang, dus voor die kinderen ben ik juf geweest.” Deze nieuwe ervaring neemt de actrice zeker mee naar *The Sound of Music*. “Ik heb ontzettend veel over mezelf en over werken met kinderen geleerd. Ik heb met de kinderregisseuse afgesproken dat ik bij de repetities kom

kijken als de kinderen aan het studeren zijn. Zo zien ze dat ik ook gewoon ‘gewoon’ ben en dat ze bij wijze van spreken ook aan mij kunnen vragen als ze naar de wc willen.”

### Genieten van het moment

En heeft Nandi al een nieuwe droom klaarstaan? De actrice lacht: “Jeetje, nee. Ik moet mezelf wel even de kans gunnen om deze droom ten volle te beleven. Natuurlijk ben je in dit vak altijd bezig met ‘wat komt er hierna’, maar ik heb juist door deze tijd geleerd dat je van het moment moet genieten. Dat ga ik nu ook zeker doen.”

*The Sound of Music* is vanaf 16 juni te zien in het AFAS Circustheater Scheveningen. Vanaf augustus trekt de musical door het land. Meer informatie: [www.soundofmusic.nl](http://www.soundofmusic.nl).

**Theaternl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

# Nabestaandenloket

In de dagen tussen overlijden en uitvaart ben ik families nabij in alles wat geregeld moet worden. In de weken daarna bezoek ik de familie altijd nog een keer om wat na te praten over het afscheid en zo de intense periode die ik met ze 'mee mocht lopen' af te sluiten.

Voor de familie begint dan een 'nieuwe fase'... leren leven met het verlies, het verdriet er laten zijn en toch ook weer elke dag opstaan en de dingen oppakken die het leven van ze vraagt. Ook moeten er vaak veel praktische zaken afgehandeld worden, dat vraagt veel tijd en energie. Veel instanties vragen bijvoorbeeld om gegevens om zaken op te zeggen of om te zetten.

Hiervoor kan ik sinds kort een handige 'tool' aanbieden aan families. Ik kan een account voor ze aanmaken bij het Nabestaandenloket. Via dit account is het heel eenvoudig om abonnementen en

lidmaatschappen op te zeggen of om te zetten op bijvoorbeeld een achterblijvende partner. Verder wordt er naar aanleiding van een paar in te vullen antwoorden een persoonlijke actielijst aangemaakt, waarmee nabestaanden eenvoudig heel veel zaken kunnen regelen.

**Als u meer wilt weten, kijk dan op mijn website [www.moniquebankras.com](http://www.moniquebankras.com) onder het kopje Uitvaartverzorging bij "Na de uitvaart".** In een filmpje wordt uitgelegd wat het Nabestaandenloket voor u kan betekenen. Natuurlijk kunt u mij er ook persoonlijk naar vragen!

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](http://www.moniquebankras.com)

# BIKINI READY

De zomer staat voor de deur, dus de bikinistress komt er weer aan. In onze MKBMshop zien we een patroon in aankopen rond de zomermaanden. Slimming Powder en Cellulite Cups zijn dan onze hardlopers.

Hieruit maak ik op dat de meeste mensen acht maanden per jaar alles verwaarlozen en vier weken voor de zomer ineens alles uit de kast trekken om binnen een maand bikiniproof te zijn. Dit is een manier, maar als je het mij vraagt niet de juiste manier. Als je heel snel resultaat wenst, verval je na het behalen van dit resultaat ook heel snel weer in oude patronen. Het heeft tijd nodig om ergens een lifestyle van te maken.

Als je kleine stapjes zet richting je doel doe je er langer over, maar is de kans dat je resultaat blijft veel groter. Vlak voor de zomer kun je altijd nog wat extra's doen, maar dan hoeft je niet vanaf nul te beginnen. Mijn advies: sport het hele jaar en eet het hele jaar gezond, gevarieerd en niet boven je caloriebehoefte.

Check gratis workout video's op  
[www.mykillerbodymotivation.com](http://www.mykillerbodymotivation.com)



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

NEEM OOK EENS EEN KIJKJE OP [WWW.MKBMSHOP.COM](http://WWW.MKBMSHOP.COM)



# Ontvang *kaarten* uit de hele wereld

GEZELLIG, WEER  
REGELMATIG  
MOOIE KAARTEN  
OP DE MAT

Keek je er ook altijd zo naar uit? Naar die mooie Ansichtkaarten in de brievenbus als het zomer was. Met exotische postzegels, poëtische omschrijvingen van pittoreske dorpjes of gewoon een 'Dikke zoen uit La douce France'. Met een getekend thermometertje waarop te lezen was dat het daar toch echt minstens tien graden warmer was dan in Nederland.

Nu we elkaar gemakkelijk een sms of appje kunnen sturen, ontvangen we heel wat minder post. Toch is het kaarten schrijven niet helemaal verdwenen. Er zijn nog liefhebbers en die hebben zich verenigd op de website [www.postcrossing.com](http://www.postcrossing.com). Iedereen kan zich hier inschrijven en als je geregistreerd bent, kun je kaarten versturen aan alle andere leden en het leuke is... je ontvangt er ook een heleboel terug vanuit de hele wereld!

1. Maak een account aan op [www.postcrossing.com](http://www.postcrossing.com). Klik op Sign up en vul het formulier in.

2. Log in met je zojuist aangemaakte gebruikersnaam en wachtwoord. Klik op 'Send a postcard' (niet te verwarren met 'Sent postcards', dat is het overzicht van de kaarten die je zelf hebt verzonden, hier is nu nog niets te vinden). Lees door wat op deze pagina staat en klik op 'Request address'. Je ontvangt nu een willekeurig adres en een unieke code van iemand op de wereld die ook lid is van Postcrossing.

3. Schrijf nu een echte kaart. Als je wilt kun je eerst op het profiel van de persoon kijken. Daar kun je meer lezen over die persoon en misschien zelfs ontdekken wat voor soort kaarten deze persoon graag zou willen ontvangen. Het kan leuk zijn om kaarten te sturen van de stad waar je woont. Een bijzondere Nederlandse postzegel maakt jouw kaart helemaal af. Schrijf in het Engels of in een voor dat land toepasselijke taal. Lukt dat niet, dan kun je altijd nog iets leuks tekenen of een kort zinnetje op internet vertalen via Google Translate.

4. Schrijf de unieke code die je bij het adres hebt ontvangen op de kaart. Degene die jouw kaart ontvangt, gebruikt deze code namelijk om op de website aan te geven dat jouw kaart is aangekomen.

5. Verstuur de kaart! Nu doe je echt mee en wordt ook jouw adres aan andere leden verstrekt. Je kunt nu kaarten vanuit de hele wereld ontvangen. Hoe meer kaarten je stuurt, hoe meer kaarten je op de mat zult krijgen.

Kaart ontvangen? Vergeet dan niet om op de website bij 'Register a postcard' de code op jouw kaart te registreren. De persoon die hem heeft gestuurd weet zo dat jij de kaart ontvangen hebt.

## OOK VOOR AFHALEN!



**Naomi kookt heerlijke en kleurrijke gerechten met ingrediënten rechtstreeks van de boer.** Naast catering op locatie, kook- en wildplukworkshops, kunt u ook voor afhaalmaaltijden bij haar terecht. Bel (liefst vóór 15.00 uur) om te bestellen en vraag naar de mogelijkheden. Maar ook voor een nachtje weg met diner in de B&B óf voor een thuiswerkplek bent u hier aan het goede adres.

**naomi**  
country home cooking

Naomi Country Home Cooking  
Ringdijk 2a, Graft | 0652668812  
[www.countryhomecooking.nl](http://www.countryhomecooking.nl)

## BRUIST

Wat de vraag ook is...  
het antwoord  
is altijd  
**chocolade**

#HOUDVOL



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



*Wilt u graag vaker  
post ontvangen?*

Bij Schrijfmaatje koppelen  
we u aan een vrijwilliger  
met dezelfde interesses.  
Meld u gratis aan.

 088 344 2000  
[ouderenfonds.nl/  
schrijfmaatje](http://ouderenfonds.nl/schrijfmaatje)

# Momentje voor jezelf

‘Wat vind jij ervan? Aan welke kant sta jij?  
Wat denk jij dat er gaat gebeuren?’ En hoe ik  
omga met wat iedereen vindt en roept.  
Dit soort vragen ontvang ik dagelijks.

Het is overduidelijk dat er verdeeldheid is in de maatschappij.  
De wereld is in de war, er heerst chaos en onrust. En de grote vraag  
is: wat gaat er de komende jaren gebeuren? Ondanks dat we het  
niet allemaal met elkaar eens zijn en mogelijk anders kijken naar de  
situatie in de wereld, kunnen we nog steeds naar elkaar luisteren en  
naast elkaar leven zonder direct in conflict te gaan.

Mag ik een advies geven? Je hebt geen toestemming van anderen  
nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef met compassie, begrip  
en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgeklieperd  
door het lawaai en de rommel van anderen.

Ik heb van niemand toestemming nodig om mijn mooiste leven te  
leven. Dat bepaal ik zelf wel en als jou dat niet bevalt, heb ik daar  
geen last van. Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en  
vrede in jezelf. Doe dat door tweemaal per dag een momentje voor  
jezelf te nemen.

Hasta la proxima,

*Michael Pilarczyk*

~ [MeditationMoments.nl](http://MeditationMoments.nl) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag

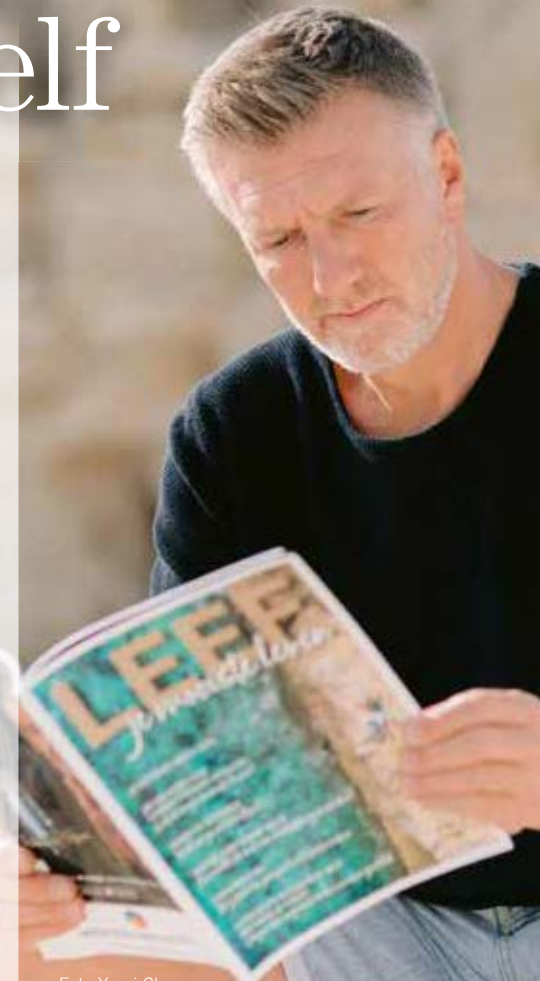


Foto Youri Claessens

# Broodje pulled pork met salademix

Wil jij je vader verrassen met een heerlijk broodje varkensvlees? Ervaar met dit recept hoe makkelijk dit Amerikaanse gerecht te bereiden is en hoe ongelooflijk lekker het smaakt! Je moet er wel even de tijd voor nemen.

4 PERSONEN - 1,5 UUR - 12 UUR MARINEREN

## INGREDIËNTEN

500 gr procureur  
1,5 el gerookte paprikapoeder  
1,5 tl knoflookpoeder  
1 tl mosterdpoeder  
1 tl chilipoeder  
1,5 el bruine suiker  
1 el fijn zeezout  
barbecuesaus  
4 broodjes  
salademix

## BEREIDING

Meng in een schaal alle specerijen met de suiker en het zout en wrijf het vlees flink in met deze mix. Doe het vlees in een plastic zak en laat het een avond/nacht (circa 12 uur) marineren in de koelkast.

Haal het vlees minstens een uur voordat je het in de oven zet uit de koelkast. Verwarm de oven voor op 150 graden. Doe het vlees in een braadslede en giet er wat barbecuesaus over. Dek het losjes af met aluminiumfolie en steek door de folie heen een vlees-thermometer in het dikste deel van het vlees.

Laat het vlees circa 1,5 uur in het midden van de oven garen. De kerntemperatuur moet uiteindelijk rond de 75 graden zijn. Afhankelijk van je oven kan het korter of langer duren. Wil je een licht krokant korstje op het vlees, verwijder dan ongeveer 20 minuten voor de eindtijd de folie. Neem het vlees uit de oven en laat het 10 minuten rusten op een grote, platte schaal.

Trek dan het vlees met twee vorken in stukjes/draadjes uit elkaar. Optioneel kun je er weer wat barbecuesaus doorheen scheppen. Snijd de broodjes open, beleg met een flinke hoeveelheid pulled pork en garneer met de salademix naar keuze.

# PUZZELPAGINA

Iedere maand weer gezellig puzzelen. Vul de oplossing van de twee prijspuzzels in op onze website en maak kans op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-2-6**.

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 editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand stoer. De oplossing van vorige maand was **moeder**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



l+🐭r=a d+🌍-az

m+💡r=i+e

🌍b=z+🍺-bi m+🐵p=r

👤m=v ⭐e=a+t

🐔h=g

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

Maak kans op een van de drie:

## 'Waarden in werk' spellen

t.w.v. € 19,50



Incl. cadeaubon met 50% korting op een coachgesprek van 1,5 uur (nu voor € 60,-)

**MIKPUNT**  
Counseling + Coaching

Heerhugowaard  
06-46286249  
[www.mikpunt.info](http://www.mikpunt.info)

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

werkspel	drijfveer
loopbaan	eigenheid
leven	leren
waarden	factoren

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

# Kinderopvang 0-4 jarigen



## Uw kind ontdekt de wereld met Rollebol kindercentra

U zoekt een plek waar u uw kind vol vertrouwen achterlaat. Bij Rollebol kindercentra luisteren we goed naar u, want u kent uw baby het beste. Op de babygroep slaapt en eet uw kindje volgens het eigen ritme, net zoals thuis. Uw kindje krijgt flesvoeding of moedermelk en als het wat ouder is zorgen we voor gezonde vaste voeding. We bieden uw kind een rustige en vertrouwde omgeving. Onze pedagogisch medewerkers op de babygroepen zijn gespecialiseerd in het opvangen van baby's in een groep. Zij hebben de training 'werken met baby's' gevolgd en beschikken over de meest recente kennis van de ontwikkeling van kinderen in de eerste levensfase. Baby's ontwikkelen zich in de eerste twee levensjaren razendsnel. De pedagogisch medewerkers stimuleren de ontwikkeling van uw kind door spelenderwijs activiteiten aan te bieden, passend bij de ontwikkelingsfase van uw kind.

**Meer weten over de kinderdagverblijven van Rollebol kindercentra?**

Bezoek onze website [www.rollebol.nl](http://www.rollebol.nl) voor een overzicht van onze locaties en laat u informeren over de mogelijkheden.



### 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](mailto:info@rollebol.nl)

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