

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



JULI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST



De vijf grote
voordelen
van *water*

Frits Sissing
'De magie van
theater is heerlijk'



Juli 2020

TAQA Theater De Vest **Zomersessies**

We gaan van buiten naar binnen voor een zomerprogramma vol verrassingen! Geniet van Roxeanne Hazes, Her Majesty, Sjors van der Panne en een afwisselend straattheaterprogramma voor de hele familie. Kijk op www.zomerophetplein.nl voor het actuele programma.

Grote Kerk Alkmaar **Orgelconcerten**

Elke vrijdag om 12.00 en 13.00 uur
Gratis toegankelijke kaasmarktconcerten

Elke woensdag om 20.15 uur
Sfeervolle zomeravondconcerten, toegang € 8,50 exclusief drankje

Exposities

t/m 12 september
Dressed for Paradise
Werken van beeldend kunstenaar Roos Holleman

t/m 12 september
Taking a line for a Walk - Nieuw Licht
Monochrome doeken van uitzonderlijke formaten
van beeldend kunstenaar Thomas Trum

TAQA
Theater
De Vest

Grote
Kerk
Alkmaar

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



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!**

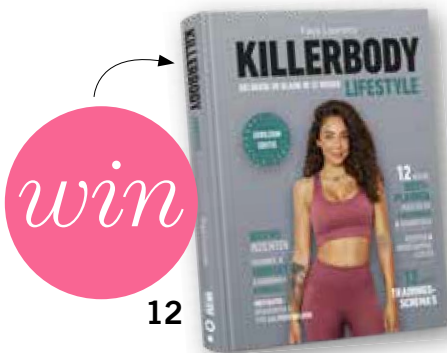
*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★



8



28

Inhoud



24



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 is begonnen! De zon schijnt, de mensen zijn vrolijk en we hebben al de nodige 'rokjesdagen' achter de rug. Gelukkig kan en mag er ook weer steeds meer, dus in plaats van 'veilig' binnen te blijven verplaatst het leven zich weer naar buiten. Heerlijk naar het strand bijvoorbeeld, of gezellig barbecueën in de tuin met een lekker drankje erbij.

Bruisende lezer,

Nu we het toch over drankjes hebben, de keuze is wat dat betreft enorm. Bier, wijn, cocktails, sapjes en... water! Vooral wat dat water betreft, raden we je aan om er elke dag genoeg van te drinken. Het kan namelijk zo ontzettend veel voor je lichaam betekenen, los van dat het natuurlijk ook de dorst lest. Je leest er verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer over. En vind je zo'n glas water maar saai? Ook daar geven we je wat verfrissende tips voor.

En tips krijg je niet alleen van ons. Ook alle bruisende ondernemers die we voor deze editie spraken, hebben weer heel wat voor je in petto. Wat precies? Blader verder en ontdek het zelf...

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.

De vijf grote voordelen *van water*

FRISDRANK
VERVANGEN DOOR
WATER SCHEELT
VEEL CALORIEËN

Ons lichaam bestaat voor zestig procent uit water. Misschien is dat ook wel de reden dat we zo graag ontspannen aan zee of bij een meer. Maar ook het drinken van water is belangrijk voor onze gezondheid.

Wanneer je niet voldoende drinkt, kan het zijn dat je lichaam uitdroogt zonder dat je het in de gaten hebt. Het voedingscentrum raadt aan om zo'n anderhalve tot twee liter per dag te drinken. Dat geldt zeker voor warme dagen. Gebruik gewoon (kraan)water of een kruidenthee om de vochtbalans in je lichaam op peil te houden. Alcoholische dranken worden niet als drinkvocht meegerekend, omdat deze dranken juist vocht aan het lichaam onttrekken.

Wat kan water voor ons lichaam betekenen?

Water is goed voor je huid. Een van de eerste signalen van uitdroging is waar te nemen aan de huid. Als je de huid iets omhoog trekt en de huid blijft staan, is dat een teken van uitdroging. Door water te drinken houd jij je huid van binnenuit gehydrateerd. Hierdoor zal jouw huid er gezonder en stralender uitzien.

Ook jouw spieren hebben water nodig om goed te functioneren. Water drinken tijdens het sporten of

bewegen is daarom heel belangrijk. Je zorgt hiermee voor een goede aanvulling van het vocht dat je verliest door het zweten.

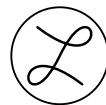
Water helpt je nieren om afvalstoffen kwijt te raken. Jouw nieren zorgen ervoor dat afvalstoffen je lijf kunnen verlaten via je urine. Drink je te weinig, dan kunnen deze stoffen moeilijker weg. Hoe helderder de urine, hoe beter. Troebele, donkergele urine is dan ook een teken dat je meer moet drinken. Het drinken van een extra glas water geeft bovendien een vol gevoel waardoor je minder snel zult snacken.

Verfrissend: water met een twist

Op een warme dag is het heerlijk om iets toe te voegen aan jouw water. Vul een kan met fris water, voeg hier het sap van een uitgeperste citroen aan toe en een paar blaadjes munt of plakjes komkommer. Zet deze kan in de koelkast en je geniet later van een verfrissend glas water met een heerlijke smaak.

Wil je meer weten over de vochtbalans in jouw lichaam? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker 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 The George Restaurant 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

€ 89,50 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 2 personen, inclusief lokale
heffingen.

Heusdensebaan 7 Oisterwijk NL
+31 (0)13 523 1123
www.leijhof.nl

Groeten uit Oisterwijk



BRUIST Deals

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



TOFFE PEER

White Stork onderscheidt zich als eerste duurzame hard seltzer in Nederland. De roze variant met peer, hibiscus en lavendel is een verfrissende dorstlesser waarvoor afgekeurde peren een tweede leven krijgen. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend in smaak. Een ware zomertrend! www.drinkstork.com



HIPPE BUBBELS

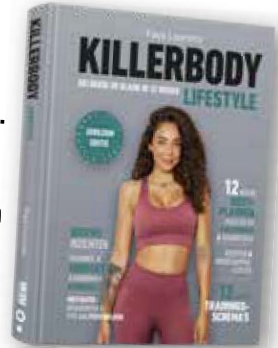
Kroatië als wijnland is hip. Deze bubbels zijn het Kroatisch antwoord op prosecco en laten zien (en proeven) dat er inmiddels een jonge generatie gepassioneerde wijnmakers aan het roer staat. Beide bubbels zijn verfrissend als aperitief en uitstekend geschikt voor zomerse wijncocktails. Fles 75cl vanaf € 12,95 www.croatiangrapes.com/hipkroatie



LEZERSACTIE

Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.

Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



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. #KILLERBODY naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

win Daar is de zon!

LEZERSACTIE

Maak kans op Musk Extreme parfum van Perris Monte Carlo.

Musk Extreme is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren. www.perrismontecarlo.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. #PERRIS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

LEKKER SOEPEL

Wilkinson lanceert de Hi Audrey. Het Duo-Intense serum zorgt ervoor dat het mesje soepel over je huid glijdt. Tegelijkertijd verbetert het de vochtbalans tijdens het scheren om irritaties te voorkomen. Dat maakt de Intuition Hi Audrey ideaal voor de gevoelige huid. Voor een zorgeloze beautytreatment! www.wilkinsonsworld.nl



LEZERSACTIE

Maak kans op een Hawaiian Tropic Satin Protection SPF 50.

Deze luxe formule laat de huid stralen en biedt tegelijkertijd een effectieve bescherming tegen de zon.



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. #TROPIC naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

HELLO SUNSHINE

Goede zonbescherming is belangrijk tijdens de zomer. De zon schijnt fel en we hebben niet altijd in de gaten hoe snel je huid beschadigd wordt. Dankzij Hawaiian Tropic Satin Protection SPF 50 bescherm je jezelf zonder de vervelende witte waas. De verfrissende lotion heeft een lichte textuur die snel intrekt. Ook verkrijgbaar in factor 15 en 30. www.hawaiiantropic.com



Doe mee en win



Wil jij kans maken op mooie prijzen?

Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op leuke prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

Bewust omgaan met moeilijke situaties

Mindfulness - het fundament van Compassie

Moeilijke situaties zijn onvermijdelijk in het leven. Waar we iets aan kunnen doen is hoe we er naar kijken. Bewust omgaan met moeilijke situaties en hierin ook voor onszelf zorgen, geeft minder stress.

Mindfulness geeft ons de vrijheid om in plaats van automatisch te reageren te kiezen voor meer heilzaam gedrag, voor onszelf en voor de ander.

Mindfulness geeft je duidelijke handvatten om aandachtig te ZIJN en de vruchten te plukken van de kracht van aanwezig te zijn in het NU.

Compassie helpt je de helende werking van Mindfulness te verdiepen

Compassie draagt bij aan het ontwikkelen van een innerlijke helper, zodat we onszelf kunnen kalmeren en weer kunnen ontspannen in een innerlijk welzijn.

'We kunnen niet met compassie reageren op ons eigen lijden voordat we ons er naar toe keren met mindfulness'
Kristin Neff en Christopher Germer



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

Binnen de compassietraining worden verschillende mogelijkheden aangeboden voor het ontwikkelen van mildheid, acceptatie en empathie.

Ervaring van een deelnemer

"Door de compassietraining sta ik anders in het leven: ik mag mezelf zijn. Perfect zijn hoeft niet meer. Ik moet veel minder van mezelf. Daardoor ervaar ik minder angst en spanning en heb ik meer zelfvertrouwen."

Wil je dit ook ervaren?

Vanaf september -
Compassietrainingen in Alkmaar
en Overveen.

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

Water dat je in een fles koopt, is soms wel
1.000 keer duurder dan kraanwater.

Barbecue wordt heel vaak verkeerd gespeld,
want nee, je schrijft het dus **niet met een q**.

Een **cabrio** wordt vaak als **droomauto** gezien,
omdat het een vrij gevoel geeft wanneer je met open dak rijdt.

Een mens kan ongeveer **1 maand** leven zonder voedsel,
maar kan echt maximaal **1 week zonder water**.

Tegenover elk mens op aarde zijn er **200 miljoen muggen**.

Wanneer je met een andere bril kijkt, kan je
toekomst er ineens heel anders uitzien.

De beroemde Aviator **pilotenbril** van Ray-Ban
werd in 1936 op verzoek van het Amerikaanse leger ontwikkeld.

Vrouwen gebruiken **2 keer** zo vaak **een smiley**
in hun appjes als mannen.

Bruisend water reinigt de smaakpapillen.



VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

DE SCHERPSTE PRIJS VOOR TOPKWALITEIT



kijk zelf op: 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  06 44 20 60 20



EEN BEZOEK AAN ASTRID'S HAARSTUDIO IS EEN UITJE



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

 **Astrid's**
HAARSTUDIO

Er mag weer wat meer...

“Hoeveel mensen mogen er nu bij ons in de kerk aanwezig zijn bij een uitvaart, Monique?” Het was een vraag die ik vorige week kreeg en vaker krijg ik de laatste tijd vragen in die strekking. Hoewel het aantal mensen dat nu bij een uitvaart aanwezig mag zijn op maximaal honderd is gesteld, is dat op bijna geen enkele locatie ‘coronaproof’ mogelijk en dus per locatie verschillend.

Wat snakken we allemaal naar de tijd dat we over dit soort dingen niet meer na hoeven te denken. Dat we op een feestje of op een uitvaart, gewoon de mensen uit kunnen nodigen die we erbij willen hebben, zonder dat we met beperkingen te maken hebben.

Wel geef ik, als ik een dergelijke vraag krijg, vaak aan dat het goed is om écht eens te kijken wie er bij je ‘inner circle’ horen, wie wil je er nou echt heel graag bij hebben? Dat zijn meestal geen honderden mensen en de meeste families komen zelfs lang niet aan de honderd, als ze er echt goed over na gaan denken. Al die mensen die er niet live bij kunnen zijn, kan de

mogelijkheid worden geboden om via een live-stream de plechtigheid tóch mee te beleven. Er is gelukkig heel veel mogelijk. En in ieder geval is het niet zo dat er ‘niets kan’... die tijd hebben we achter ons gelaten.

We kijken hoopvol vooruit en er zijn ook nu mogelijkheden genoeg om een afscheid mooi en liefdevol vorm te geven.

Wilt u meer informatie of vrijblijvend kennismaken in een inspirerend gesprek? Bel me gerust!
06-30642871 | www.moniquebankras.com



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

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 OVER HET IJ FESTIVAL



Van 9 tot en met 18 juli vindt alweer de 29e editie van het Over het IJ Festival plaats: tien dagen lang worden zo'n 25 theatershows opgevoerd door nieuwe en gevestigde makers op spraakmakende binnen- en buitenlocaties op de NDSM-werf, aan de oevers van het IJ en op diverse locaties dieper in Amsterdam-Noord. Het Over het IJ Festival laat je de stad met nieuwe ogen bezien. Inspireer, verrijk en verwonder jezelf, leer nieuwe plekken, mensen én hun verhalen kennen. Voor iedereen die erin gelooft dat kunst, verbinding en ontmoeting zorgen voor een betere en mooiere wereld. **Kijk voor meer informatie op www.overhetij.nl**

FILMPJE KIJKEN TINA

De documentaire Tina is de ultieme ode aan een superster en een intiem portret over een vrouw die veel tegenslagen moest overwinnen om haar carrière, identiteit en nalatenschap op haar eigen manier vorm te geven. Tina Turner vertelt in de documentaire haar eigen verhaal vanaf het begin van haar carrière tot haar uitverkochte stadionconcerten in de jaren tachtig. Voor het eerst geeft ze een kijkje in haar privéleven, waarin ze haar strubbelingen en meest persoonlijke momenten deelt. Een inspirerende documentaire over een van de grootste iconen van de moderne muziek-industrie. Met nooit eerder vertoonde beelden. **TINA is vanaf 1 juli te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN J.D. BARKER



Jordan is de koningin van de New Yorkse radio. Dagelijks deelt ze haar ongezoeten mening met meer dan vijf miljoen luisteraars. Op een dag spreekt ze beller Bernie die live een spelletje wil spelen. Jordan moet kiezen tussen Ubers of taxi's. Ze kiest taxi's en vergeet het gesprek al snel. Tot er vlak voor haar kantoor zeven taxi's ontploffen. Terwijl de hulpdiensten uitrukken en het aantal slachtoffers oploopt, hangt Bernie weer aan de lijn. Zo begint een kloppacht op een onzichtbare, volledig losgeslagen moordenaar, live gevolgd door vijf miljoen luisteraars. Is Jordan sterk genoeg om dit gruwelijke spel te winnen? **DE BELLER OP LIJN VIER van J.D. Barker is vanaf 6 juli verkrijgbaar.**

Vrijgezel Annelies stelt zich voor

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

“Single, maar zeker niet alleen of eenzaam”, zo omschrijft de goedlachse Annelies uit Hilversum zichzelf. Een vrouw met heel wat passies en vol creativiteit. “Ik houd van stildansen, puzzelen, zwemmen, aquajoggen en lezen, om maar een paar voorbeelden te noemen. En hoewel ik enige tijd geleden gepensioneerd ben – ik heb 27 jaar als parfumeursassistente gewerkt – heb ik nog steeds meer dan genoeg om handen.

Ik volg namelijk cursussen kunstgeschiedenis en ik werk nog een paar dagdelen per week als vrijwilliger in het ziekenhuis, inmiddels alweer zo’n vijftien jaar.”

Aanvulling gezocht

Een bezige bij dus, die Annelies. Maar toch is er in haar leven nog meer dan genoeg ruimte voor iemand naast zich. “Ik heb twee kinderen en een aantal zeer dierbare vrienden die ik allemaal al heel lang ken. Maar ik ben er inmiddels ook wel weer aan toe om

mijn leven en mijn passies met iemand anders te delen. Waar ik naar op zoek ben? Naar iemand die mijn leven kan verrijken. In mijn eentje vermaak ik mij in principe prima, dus een man moet echt een aanvulling zijn. Zelf ben ik ontzettend trouw en eerlijk, dus dat verwacht ik ook terug van een man. Mijn voorkeur gaat uit naar een wat langere man van ongeveer mijn leeftijd. En laten we humor niet

vergeten. Heel belangrijk in het leven! Ik lach ontzettend graag en gier het dan ook vaak uit van het lachen. Zo erg zelfs dat ik daarmee weer andere mensen aan het lachen maak...”

Annelies, een stralende dame met zoals gezegd heel veel passies. Zo veel zelfs dat we ze hier niet allemaal konden vermelden. Nieuwsgierig naar haar andere hobby's en bezigheden, wie weet vertelt ze je er binnenkort zelf wel meer over...

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar doornbosannelies@gmail.com.



‘GEVOEL VOOR HUMOR IS ECHT EEN MUST’

LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
66 JAAR

OGEN
BLAUW-
GRIJS

*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.

Hoe gelukkig ben jij?

Ja, de wereld gaat weer een beetje open en we kunnen en mogen steeds meer. Ben je druk bezig met een vakantie plannen in de hoop dat dit je wat geluk gaat brengen? Op vakantie gaan is heerlijk, maar je neemt jezelf en je issues met je mee. Je kunt ze misschien even parkeren tijdens je vakantie, na je vakantie zijn ze er weer.

Wil jij je geluksgevoel vergroten?

Gelukkig zijn komt uit je brein!

Ons brein is fascinerend, kan heel veel en is heel belangrijk voor ons. Helaas zetten we het tegenwoordig veel te veel in. Ons brein is gemaakt om ons te helpen overleven, niet om continu overal over na te denken. Toch is dat wat velen van ons doen, voortdurend nadenken over van alles en nog wat. Continu nadenken en een overvol hoofd dragen bij aan je negatief of zelfs ongelukkig voelen. Heel herkenbaar hoor. Ik had hier zelf vroeger ook last van. Gelukkig heb ik veel kennis opgedaan over ons brein, over gelukkig voelen, mindset, positieve psychologie en succesvol zijn. Zo heb ik psychologie gestudeerd, veel gemediteerd, onderzoek gedaan naar mindset, mezelf uitgedaagd om elke keer als ik mij negatief voelde er iets positiefs tegenover te zetten en heel veel ervaring opgedaan door met klanten te werken en dingen zelf uit te proberen.



Daarom heb ik een exclusieve masterclass gemaakt waarin je leert:

- Wat er voor nodig is om positief in het leven te staan
- Het belang van jouw gedachten en emoties
- Praktische tools om de behoefte tussen je behoeften en emoties te verduidelijken
- Tips om je geluksgevoel te vergroten

Klaar om te ontdekken hoe jij gelukkig kunt zijn?

De masterclass is gratis! Schrijf je in via <https://www.jouwtransformatie.nl/zelfhulp-tools/masterclass-gelukkig-zijn-hoe-doe-je-dat/>

Claudia

“De trainingen en coaching van JouwTransformatie zijn een absolute aanrader! Claudia is persoonlijk, warm, humoristisch en doelgericht. Een coach die met haar aanpak echt het verschil maakt en zorgt voor een duurzame verandering. Dat is een zeldzame gave die niet iedereen bezit.” A. Kemp



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



De verandering die jij zoekt zit al in jezelf, je hoeft het alleen toe te laten.

- Persoonlijke ontwikkeling
- Positieve verandering
- Zelfrealisatie
- Zelfvertrouwen

Voor meer informatie:

Mind & Thoughts by Magda

Hertog Albrechtstraat 79, Bovenkarspel
06-49412960
mind.thoughts2019@gmail.com
www.mindthoughtsbymagda.nl

COLUMN

Je bent evenveel waard, als de waarde die jij jezelf geeft. En vanuit die waarde leef je jouw leven, doe je dingen en laat je dingen.

Hoeveel waarde geef jij jezelf?

Je zelfvertrouwen, jouw geloof in jezelf, heeft alles met die waarde te maken. De mensen om jou heen reageren op jou zoals jij je presenteert. Als jij niet in jouw waarde gelooft, welke reden geef je dan aan anderen om in jou te geloven? Besef je dat?

Wat houdt jou tegen om jezelf te laten zien? Om puur jezelf te zijn? Om volop van jezelf te houden? Is het omdat je geleerd hebt dat een ander altijd voor gaat?

En terwijl jij keurig je best doet om een goed mens te zijn, zie je mensen die zich niets aantrekken van wat anderen van hen vinden. Zij geloven in hun eigen kunnen en mogelijkheden en in de groei daarvan. Dat kan jij ook! Als jij jezelf meer waarde geeft dan je ooit hebt gedaan! Als jij je focust op wat jij van binnenuit voelt en weet. Wow! Wat zal je een VRIJ mens zijn!

Wil jij jezelf meer waarde geven? Wil jij die persoonlijke groei? Ga naar mijn website, mail of bel me!

LEEF, zoals jij eigenlijk zou willen.

Magda Gort

‘EEN GROOT
HART VOOR
CULTUUR’



Frits Sissing

‘Ik heb theater altijd een spannend medium gevonden’

Frits Sissing: je zou hem wel dé cultuurpresentator van Nederland kunnen noemen. Zo is hij onder meer het gezicht van AVROTROS-programma's *Maestro*, de *Op zoek naar-*reeks en *Tussen Kunst en Kitsch*. “Ik heb een groot hart voor theater en cultuur”, vertelt Frits aan Theater.nl.

De liefde voor theater werd Frits al als klein jongetje met de paplepel ingegoten. “Ik heb theater altijd al een spannend medium gevonden. De magie van een avondje uitgaan, dat je in zo'n donkere zaal zit, jezelf heerlijk onderdompelen in een verhaal. Op toneel word je echt even meegenomen naar een andere wereld”, legt Frits enthousiast uit.

Extra dimensie

Voor de presentator is een theaterbezoek een echte beleving: “Het blijft mooi dat in het theater de mensen live voor je neus staan. Dat geeft een extra dimensie. Zij zijn bereid om speciaal voor jou in de auto te stappen, het land door te rijden en de hele avond voor jou op te treden. Dat blijft bijzonder.”

Cultuurambassadeur

Zijn passie voor cultuur deelt Frits maar wat graag met anderen. “Ik vind het heel leuk om op een amusementaire manier klassieke muziek, kunst en musical bij mensen thuis te brengen en dat dan iemand denkt: dát is leuk, laat ik naar een klassiek concert of een museum gaan.”

Zelf geniet de presentator ook enorm van zijn werk. “De onderwerpen waarmee ik werk, geven veel plezier. Bij *Maestro* mag ik bij de repetities van klassieke muziek genieten, bij *Tussen Kunst en Kitsch* zie ik de mooiste schilderijen voorbijkomen en bij de *Op zoek naar-*reeks vind ik het ongelooflijk leuk om jong talent te zien”, besluit hij.

MINDFULNESSTRAINING

Je suf piekeren, problemen vermijden, gehaast zijn, sombere of angstige gevoelens ervaren? Dan is een training Mindfulness iets voor jou. Zodat je 'van binnen uit' je grenzen voelt en erkent en met (zelf)vertrouwen je focus krijgt op datgene waar jij bewust voor kiest.



- **8 Wekelijkse basistraining (start 6 sept)**
- **Verdiepingstraining (start 26 sept)**
- **Stilte dagen**

Trainer Laura Verhoef van Mikipunt, VMBN gecertificeerd.
Kijk voor meer informatie op www.mikipunt.info
ik@mikipunt.info / 06-46286249 / Heerhugowaard

Wat heb jij dit jaar met je tijd gedaan? Het is niet dat je te weinig tijd hebt, maar misschien weet je er niet goed mee om te gaan. Kun je geen prioriteiten stellen, kun je niet de juiste keuzes maken, durf je geen 'nee' te zeggen?

Het enige wat je hoeft te doen, is beslissen wat je doet met de tijd die je is gegeven. Wijze uitspraak van Gandalf (Lord of the Rings). Hoeveel zomers heb je nog te gaan, hoe vaak zul je nog kerst vieren?

Neem eens een paar minuten de tijd om er met aandacht over na te denken. Wat heb jij het afgelopen jaar gedaan met je tijd?

We hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd. Het is dus van belang hoe jij ermee omgaat. En onthoud: dit leven heeft een deadline. Je toekomst wordt elke dag korter. Geniet van elk moment.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl



En dan is het *zomer!*

Wat hebben we lang moeten wachten op de zomer! We hebben gewoon het voorjaar overgeslagen. Daarom, geniet ervan!

1. Hyaluron tinted Lip™ van Indeed, € 19,95 www.douglas.nl
2. Rouge Volupté Shine van YSL, € 38,75 www.debijenkorf.nl
3. Alibi van Oscar de la Renta, vanaf € 45,-
4. Nagellak van essie, € 9,99 www.essie.nl
5. Lip Laquer Luxe Matte van Tom Ford, € 57,- www.debijenkorf.nl
6. Vinted beach eyeshadow palette van essence, € 5,99 www.essence.eu
7. Bas Kusters x Zenner Borstel anti-klit TeeWee (vanaf 9 juli), € 9,99 www.zenner.nl

8. Body Sunscreen SPF 50 van Patyka, € 33,- www.skins.nl
9. Mineral Sun Care Compact UVA/UVB 30 van Clarins, € 38,75 www.clarins.nl
10. Cocktail edition van Pepe Jeans, For Him en For Her, vanaf € 26,95 www.douglas.nl
11. Spritz Veneziano Doucheegel van Tutto Tondo, € 18,- www.douglas.nl
12. Paula's Ibiza van Loewe, € 78,50 www.debijenkorf.nl
13. Refresh and Revive Aftersun van V-Sun, € 9,95 www.skins.nl

Heeft u problemen met uw computer?

Of uw 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

BRUIST

Heb jij ook zo'n behoefte aan vitamine *zee?*



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



Lourens Kalverdijk
Orthomoleculair Epigenetisch Therapeut

Een goede gezondheid is belangrijk en een goede gezondheid maakt je blij!

Ik kan en zal u met veel plezier helpen met uw zoektocht naar betere gezondheid.

Cholesterol een probleem?

Heeft u een te hoog cholesterol, gebruikt u medicatie en heeft uw last van gebrek aan energie, vergeetachtigheid, spierpijnen of een lager libido?

Als u iets wilt doen aan uw cholesterolproblematiek, bent u bij mij aan het goede adres.

Meer info over cholesterol vindt u in mijn blog:
<https://lourenskalverdijk.nl/zorgen-over-uw-cholesterol/>



Alikruik 24 • 1723 HS Noord-Scharwoude
M 06 53 78 56 87 • E info@lourenskalverdijk.nl
www.lourenskalverdijk.nl

Couscoussalade met gerookte zalm

Zin in iets lichts en voedzaams? Kies dan voor deze heerlijke, snelle en gezonde maaltijdsalade met couscous en gerookte zalm. Een heerlijk recept voor warme zomerdagen. In kleinere porties ook prima als bijgerecht te gebruiken.

4 PERSONEN - 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

30 ml boter
250 ml parelcouscous
500 ml groentebouillon
60 ml peterselie
1 eetlepel dille
60 ml grapefruitsap
3 eetlepels olijfolie
zout en peper
1 kleine rode ui
500 ml rucola
100 gr fetakaas
1/4 komkommer
400 gr gerookte zalm

BEREIDING

Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de parelcouscous in 1 minuut bruin.

Voeg de groentebouillon toe en breng het aan de kook. Dek de pan af en kook op een laag vuur in 8 tot 10 minuten gaar. Roer af en toe in de pan tot de vloeistof volledig is opgenomen.

Leg de couscous op een bord en laat het afkoelen. Hak de peterselie en de dille en meng deze samen met het grapefruitsap en de olijfolie in een kom. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Snipper de rode ui en voeg deze samen met de couscous, rucola, de verkruimelde fetakaas en de in schijfjes gesneden komkommer toe aan de slakom. Roer het geheel voorzichtig door en voeg tenslotte de zalm toe.
Smakelijk eten!

PUZZELPAGINA



Ook in juli zorgt Bruist ervoor dat jij weer lekker kunt puzzelen. Op je balkon, in de tuin of heerlijk op je ligbedje aan het strand.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-4-6**.

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 zomer. De oplossing van vorige maand was **vaders**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



l+r=a -ur

☀+🇺🇸 y=i🐮 -it

🐛 b=z+🐜 -mi

m+🐵 p=r k+👁️ g=m

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

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

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

bloesem	schuim
zacht	wassen
perzik	lichaam
zeep	aroma

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

De extra's van kindercentrum Olke Bolke



Kindercentrum Olke Bolke

Olke Bolke biedt meer dan opvang alleen. Wij helpen de kinderen hun persoonlijke en sociale competenties te ontwikkelen, we bieden hen emotionele veiligheid en we zorgen dat ze zich de waarden en normen van onze samenleving eigen kunnen maken.

Kindercentrum Olke Bolke hanteert een eigen pedagogische werkwijze, waarin we onze pedagogisch medewerkers intensief trainen. Wij adviseren u om voor kindercentrum Olke Bolke te kiezen, omdat wij ouders betrekken bij wat we doen. Want uw kind opvoeden, dat doen we samen!

De accommodatie van Olke Bolke is schitterend en compleet ingericht op een gezellig en veilig verblijf. De ruimte heeft spelmateriaal dat precies aansluit bij de ontwikkeling van uw kind. Ook de buitenruimte is de mooiste van Alkmaar. De pedagogisch medewerkers organiseren elke dag leuke activiteiten, om de nieuwsgierigheid van de kinderen te prikkelen.

Ze weten precies waar uw kind behoefte aan heeft en hebben alle aandacht en kennis om daarop in te spelen. Ze sluiten aan bij het dagritme van uw kind, ze knuffelen en koesteren, nemen de tijd voor vragen en verhalen. Bij Olke Bolke gebruiken we een erkend voorschools programma. We werken met pedagogische coaches die de pedagogisch medewerkers ondersteunen op de groep.

Zo bent u altijd verzekerd van goede opvang en uw kind van goede zorg en aandacht voor de ontwikkeling van uw kind.

Bezoek voor meer informatie:
www.kdv-olkebolke.nl



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

www.rollebol.nl