

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



NOVEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

Alles
even loslaten!

Christanne de Bruijn:
'Jazz, mijn muziekliefde!'



DIKKE, VOLLE KRULLEN

Wanneer jij krullen hebt, weet je vast hoe lastig het kan zijn om een kapper te vinden die jouw haar op de juiste manier weet te knippen en stylen. Je hoeft vanaf nu niet meer verder te zoeken, want de stylistes van VRIS Kappers maken elke krullenbol blij met een Curlsys-behandeling.

**KRULLEN IS ONZE
SPECIALITEIT...
LAAT OOK DE WIND
LEKKER DOOR JOUW
KRULLEN WAAIEN!**

Maak online je afspraak bij
VRIS kappers in Krommenie via
www.vriskappers.nl. Je kunt gratis voor
de deur parkeren en verzorgen wij je
haar tot in de puntjes.

WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE
075 640 80 90

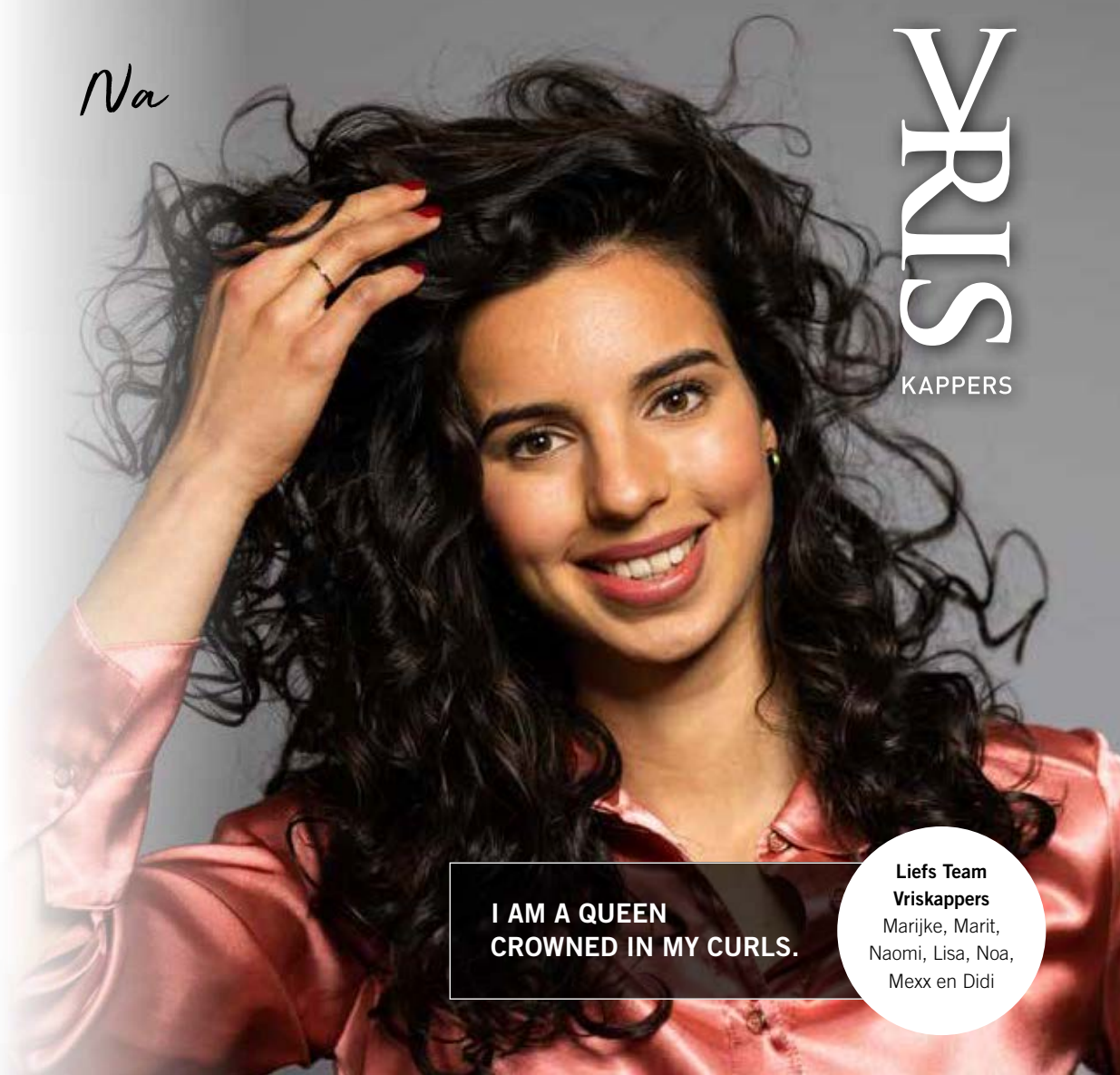
INFO@VRISKAPPERS.NL
WWW.VRISKAPPERS.NL

VOLG ONS OOK OP
f FACEBOOK & i INSTAGRAM



Voor

MODEL: MEREL
HAAR: TOP STYLIST MARIT
MAKE-UP: MARIJKE
FOTOGRAAF: JASPER HOF



Na

**I AM A QUEEN
CROWNED IN MY CURLS.**

**Liefs Team
Vriskappers**
Marijke, Marit,
Naomi, Lisa, Noa,
Mexx en Didi

VRIS
KAPPERS

Houwast en troost

Na het overlijden van uw geliefde naaste komt er enorm veel op u en uw familie af. Onder deze omstandigheden is helder denken en juist handelen niet altijd eenvoudig. Maar u wilt uiteraard wél de regie in handen houden.

Hier ligt onze taak: wij helpen met zorg op maat en met praktische ondersteuning waar nodig. Wij luisteren naar uw wensen en ideeën, denken mee en geven suggesties. Het spreekt voor zich dat wij openstaan voor alle religies, culturen en eigen (spirituele) invulling. Wij nemen zorg uit handen en creëren rust, zodat u weloverwogen keuzes kunt maken.

VRIJWEL ALLES MOGELIJK

Een bijzondere kist of een mooi baarkleed, livemuziek, een originele grafsteen, aandacht voor kinderen, een verrassende locatie, sober of juist geheel in stijl, een openbaar afscheid of in besloten kring. Langzaam maar zeker krijgt de uitvaart de gewenste vorm. Nu de uitvaarten weer in een kleine kring moeten plaatsvinden, is het mogelijk een live-verbinding te maken op locatie, zodat belangstellenden thuis mee kunnen kijken. Ook een opname laten maken van de plechtigheid behoort tot de mogelijkheden. U kunt er ook voor kiezen om de plechtigheid in besloten kring te houden en op een bijzondere datum een herdenkingsdienst te organiseren.

Tip: nodig een nabestaande uit voor een wandeling, kopje koffie of voor een etentje, dit is ook zeer waardevol.

ZONDER LIEFDE IS ER GEEN ROUW

Liefde zorgt voor een plek in hoofd en hart. Juist uw liefde maakt het verlies zwaar en daardoor is het hard werken. U beseft dat u dat wat u hebt verloren mist, iedere dag, iedere minuut, iedere seconde. Of het nu uw baan is, een kind dat uitvliegt of een dierbare naaste die overlijdt.

MIJN LIEFDEVOLLE SUGGESTIE VOOR UW ROUWPROCES

Schrijven maakt vrij. Met uw pen op papier legt u een verbinding tussen hart en hoofd en wanneer u schrijft, komen de woorden als vanzelf. Het papier heeft geen oordeel. Het is leeg en aanvaardt de inkt van uw verdriet. Om u te helpen bij uw rouwproces heb ik het boek 'Rouw is... hard werken' gemaakt. Het is geen leesboek. Het is een verwerkingsboek. Het geeft ruimte aan emoties en verdriet.

U kunt erin schrijven wat u wilt:

- Uw verdriet
- Uw vreugde
- Uw herinneringen
- Uw belevissen

Het boek is ook te koop om weg te geven.



'Samen met u verzorgen we de unieke en persoonlijke uitvaart van uw dierbare. Onze taak is luisteren, ontzorgen en organiseren.'





8



12



28

Inhoud



10



25



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 - Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/alkmaaruist

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 grootste 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.**



Bruisende lezer,

Goed zorgen voor jezelf en op tijd de nodige rust pakken. We kunnen niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk dit is en je ziet dit onderwerp dan ook elke editie weer in heel wat artikelen voorbijkomen. Tal van ondernemers immers die je hierbij kunnen helpen. Maar ook zelf kun je het nodige doen om even echt tot rust te komen. Hoe je dat doet, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Jij hebt zorg nodig, maar dat geldt net zo goed voor alles en iedereen om je heen. Je vrienden, familie, kennissen, burens... Iedereen kan wel wat extra zorg en aandacht gebruiken, helemaal nu we richting de koudste en donkerste maanden van het jaar gaan. Dat vinden onze bruisende ondernemers trouwens ook.

Zij zorgen maar al te graag voor jou als klant, helpen je zorgen voor anderen en delen in hun inspirerende verhalen in deze nieuwste editie van Bruist hoe zij dit zoal doen. Zorg jij als klant dan ook een beetje voor hen? Want samen komen we die koude wintermaanden wel door.

Veel leesplezier,
René Moes

DEZE WINTER
STARTEN MET
ADVERTEREN,
MÉT SUPERVEEL EXTRA
KORTING? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

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



LAAT EVEN
ALLES LOS!

Hoe kom je echt tot rust?

Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf, zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen, maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuwe dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

Toch is het heel belangrijk om regelmatig echt tot rust te komen. Maar hoe pak je dit nou aan? Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle

to do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch, toch?

Pak jouw moment Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

Extra tip Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **Wie wil dat nou niet?**

Ook op zoek naar rust? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

Camilla May Son-A-Hing is jong en gedreven. Ze is druk bezig met de afronding van haar studie International Business & Entrepreneurship en ondertussen runt ze haar eigen onderneming: Davidii Cosmetics. Deze webshop is gespecialiseerd in natuurlijke en diervriendelijke cosmetica en persoonlijke verzorgingsproducten.



Davidii Cosmetics vecht voor een betere wereld

“Ik kom niet uit een ondernemersgezin maar de mentaliteit van ‘aanpakken en hard werken’ heb ik wel van huis meegekregen”, vertelt Camilla. “Ik heb even moeten zoeken voordat ik wist wat ik wilde maar het begint nu allemaal op zijn plek te vallen.”

Goed voor mens, dier en milieu

“Ik heb een heel gevoelige huid. Bij mijn eigen speurtocht naar natuurlijke producten zonder allerlei chemische toevoegingen liep ik er tegenaan dat bijvoorbeeld niet altijd duidelijk is welke ingrediënten producten bevatten en dat de informatie hierover soms ook niet blijkt te kloppen. Vandaar dat ik in 2020 besloot zelf een webshop te beginnen.” Voordat producten worden aangeboden op de webshop, probeert Camilla ze eerst zelf uit. “Ik zoek bovendien alles uit over de producten zodat klanten erop kunnen vertrouwen dat ze iets kopen dat daadwerkelijk goed is voor mens, dier én milieu.”

Eigen gezichtsverzorgingslijn

Davidii Cosmetics verkoopt inmiddels producten van merken als Shampooobars en Lord & Berry. “Deze maand lanceer ik een eigen gezichtsverzorgingslijn, die wordt gemaakt door een Nederlandse fabrikant. De ultieme droom is een fysieke winkel waar ik ook events kan organiseren, maar dat is iets voor de verdere toekomst. Ik stop al mijn tijd, liefde en energie in Davidii Cosmetics om er een succes van te maken. Het voelt sowieso geweldig om mensen die net zo’n moeilijke huid hebben als ik te kunnen helpen en op mijn eigen, bescheiden manier een bijdrage te kunnen leveren aan een betere wereld. Als iedereen dat doet, komen we een heel eind!”

Nieuwsgierig geworden?

Kijk vooral eens op www.davidii.nl voor het complete aanbod van producten.



Tip:
VOOR DE FEEST-
MAANDEN ZIJN
PAKKETTEN
TE KOOP

Diervriendelijk, duurzaam en eerlijk



Davidii Cosmetics • 06-57471791 • info@davidii.nl • www.davidii.nl

[Facebook](https://www.facebook.com/davidii.nl) [Instagram](https://www.instagram.com/davidii.nl) [davidii.nl](https://www.davidii.nl)

HONING VAN GOUD

De bijzondere honing van Manuka New Zealand is een Nieuw-Zeelands wonder. De exclusieve Manuka honing staat bekend om zijn geneeskrachtige en helende eigenschappen. Manuka New Zealand honing is perfect om je gezondheid deze winter een boost te geven. www.manukanewzealand.eu



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.

12



LEZERSACTIE WIN een foundationspray van That'so

Een foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het geeft als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. www.thatso.nl TAG #FACE UP



LEZERSACTIE Maak kans op tanning spray van That'so

De vegan tanning spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen door ontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Geen vlekken, oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. www.thatso.nl TAG #SELTAN

Doe mee en win

Geniet van November



ETHIOPIAN COFFEE

Een nieuwe variant van de smaakvolle Zuid-Afrikaanse crème likeur, de originele smaak van echt Marula fruit en doordrenkt met tonen van hoog-waardige Ethiopische koffie. Drink hem puur met een blokje ijs, doe een scheutje in een espresso of maak er je desserts mee af. www.amarula.com



BEGRIJPT MANNEN

Een droog uitziende huid in de winter? Geen probleem met deze hydraterende gezichtscreme voor mannen van Bulldog skincare. De moisturiser is verrijkt met natuurlijke ingrediënten zoals aloë vera, camelina olie en groene thee én is zacht genoeg om zowel 's ochtends als 's avonds te gebruiken. www.bulldogskincare.com

13

SHOPPING/NEWS

FRIS EN ELEGANT



Ayala Brut Majeur is de belichaming van de frisse en elegante stijl van dit relatief kleine champagnehuis. Langdurige rijping in de kelders en een lage dosage maken deze champagne geschikt voor iedere gelegenheid. Een uitnodigende, expressieve en fruitige drank met een heerlijke lange afdrank. www.champagne-ayala.fr/en



LEZERSACTIE Maak kans op droogshampoo van That'so

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert. www.thatso.nl TAG #DRYSHAMPOO



*LEZERSACTIES

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. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



**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 mooie 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.



ERVAAR JE WIND TEGEN? GA DAN DANSEN IN DE REGEN!

*Hé mooi mens,
wil jij in je kracht kunnen staan?
Ontwikkel jezelf!*

Laura Verhoef, voor persoonlijke psychosociale begeleiding
Mikpunt Counseling en Coaching, Heerhugowaard
06-46286249 / ik@mikpunt.info / www.mikpunt.info

BOEK VIA DE WEBSITE EEN VRIJBLIJVEND EN GRATIS INTAKEGESPREK
OM TE ERVAREN WAT COUNSELLING VOOR JOU KAN BETEKENEN

Hoe **positiever en rustiger** je mindset, hoe sneller je **onrust los** kunt **laten**. Gedachten **op een rijtje** krijgen.

Meditatie is een goed moment om je op jezelf te richten, in stilte.

Breng **structuur** aan voor jezelf.

Bijvoorbeeld een vast **ritme** van de dagelijkse dingen. Jij bent goed zoals je bent! Zet **kleine, concrete** en behapbare **stappen**.

Moeten wordt **willen**.

Geef of vraag **een knuffel**.

Installeer **jouw uitknop**.



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 ★★★★★





TAQA
Theater
De Vest

taqatheaterdevest.nl

november 2021

Za 6 en zo 7 november

Simone Kleinsma – Verder

Di 9 november

**Mylou Frencken, Gerrie Hondius en Ronald Schmitz – Aanwaaien
(Dinsdag Matinee)**

Wo 10 november

De Warme Winkel – Een oprechte ode aan de Ironie

Vr 12 november

Sven Ratzke, Ellen Pieters, Esmée Dekker, Yoran de Bont – Rocky Horror Show

Di 16 november

Steeff de Jong en Louis van Beek – Bloemenduel

Za 20 november

Panama Pictures – The Future is not what it used to be

Zo 21 november

Internationaal Theater Amsterdam / Ivo van Hove – Wie heeft mijn vader vermoord

Di 23 november

Nederlands Kamerkoor – Lied der Lieder

Vr 26 en za 27 november

Najib Amhali – OUDEJAARS (try-out)

Zo 28 november

Frank en René Groothof i.s.m. Ensemble Seasession – Circus Charms (8+)

OMGAAN MET ANGSTIGE GEDACHTEN

Ons autonome zenuwstelsel is het deel van ons zenuwstelsel dat buiten onze wil om werkt en een belangrijke rol speelt als het gaat om angst en stress. Het bestaat uit een sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de zogenaamde vecht- of vluchtreactie.

Deze reactie is heel functioneel als er bijvoorbeeld een roofdier voor je neus staat en je direct in actie moet komen.

Het probleem is echter dat dit roofdier eruitziet als het coronavirus, ruzie met je partner, blijvende stress op je werk of in de huidige situatie bijvoorbeeld angstige gedachten over ziek worden. Angstige gedachten of reacties op je omgeving veroorzaken dezelfde reactie in je lichaam als dat roofdier. Je lichaam weet het verschil niet. Hierdoor maak je te veel stresshormonen aan en zal je immuunsysteem verzwakken, waardoor je vatbaarder bent om ziek te worden.

Als je merkt dat je in deze tijd angstig bent, is het ten eerste belangrijk om dit te zien bij jezelf. Word bewust van je eigen gedachten over de situatie en hoe dit angstige gevoelens bij je oproept. Een (korte) meditatie in de ochtend kan heel erg helpen om los te komen van je angst en om je te verbinden met jezelf. Daarnaast kan de focus op je ademhaling helpen om uit je gedachten te gaan en meer in je lichaam te komen. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond om sneller tot rust te komen. Bedenk waar jij van tot rust komt. Kom je er zelf niet helemaal uit, dan heb ik voor jou een online Feel Good Training gemaakt die je helpt om deze moeilijke tijd door te komen.

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Kijk voor meer info op:

<https://mkbmshop.com/products/online-feel-good-training>

DAGJE UIT KUNSTMAAND AMELAND



Wie denkt dat er in de herfst niks te beleven is op Ameland, heeft het mis! Ameland staat namelijk de hele maand november in het teken van de kunst. En kunst is er in vele vormen! De Kunstmaand op Ameland biedt de kans om te genieten van inspirerende kunst, muziek, rondleidingen, films, workshops en lezingen. Net even anders kunst kijken, beleven en ervaren? Dit is Kunstmaand Ameland. Omdat het dit jaar de 25e editie is – oftewel een zilveren jubileum – heeft de organisatie gekozen voor een toepasselijk thema: Zilver. Zilver glanst en sprankelt, maar kan evengoed bescheiden zijn. Want 'every cloud has a silver lining'.

Meer info op www.kunstmaandameland.com.



FILMPJE KIJKEN SPENCER

Het huwelijk van Prinses Diana en Prins Charles is al lang bekoeld. Ondanks geruchten over affaires en een echtscheiding gaan de kerstfestiviteiten door op het landgoed van de koningin in Sandringham. Spencer speelt zich af tijdens deze cruciale kerstdagen in de vroege jaren negentig waarin prinses Diana besluit dat haar liefdeloze huwelijk met prins Charles niet werkt. Ze zal moeten afwijken van het pad dat voor haar was uitgestippeld als toekomstige koningin. Spencer is een verbeelding van wat er gebeurd zou kunnen zijn. **SPENCER is vanaf 11 november te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN NACHTANGST



De van oorsprong Nederlandse schrijver P.J. Weber kan in New York niet van zijn pen alleen leven. Om in zijn levensonderhoud te voorzien, doet hij administratieve klussen. In de nachtelijke uren stuurt hij vanuit het kantoor lange e-mails aan zijn Amerikaanse agente. Op een avond wordt er ingebroken in het afgelegen pand. Terwijl de angst te worden ontdekt hem in een wurggreep houdt en de inbrekers steeds dichterbij komen, begint Weber aan een testament, een bekentenis wellicht. Hij vertelt over het huwelijk en de dood van zijn ouders, het schrijverschap, zijn zoon in Nederland, seksueel misbruik en de beschutting van taal. **NACHTANGST van Ronald Giphart is vanaf 4 november verkrijgbaar.**

EEN BEZOEK
AAN ASTRID'S
HAARSTUDIO
IS EEN UITJE



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

 **Astrid's**
HAARSTUDIO

Ik ben Claudia en ik ben een transformologist.
Wat dat betekent? Dat ik niet zomaar een
coach of counselor ben.

Transformologist

Ik werk niet “aan mensen”, ik werk met mijn klanten samen om een diepgaande, blijvende transformatie te realiseren. Niet op een zware manier, eigenlijk op een hele speelse manier.

Je hoeft bij mij niet in je verleden te graven. Het gaat niet om de wie, wat, waar, hoe en wanneer. Ik bevrijd je van de emoties en overtuigingen die jij aan eerdere situaties hebt gekoppeld en die nu nog je gedrag aansturen.

Ik werk samen met mijn klant om haar te bevrijden van emoties en negatieve overtuigingen zoals niet goed genoeg voelen of alles perfect willen doen. Daar heb je last van, die sturen je gedrag nu (nog) aan.

Stel je voor dat je bevrijd bent van dit soort emoties en overtuigingen? Die je blokkeren, weerhouden, vast laten zitten. Stel je voor dat dat weg is? Wat zou je dan doen?



Hoe zou je je dan voelen? Ik garandeer je, dat je je vrij voelt, bevrijd, licht, levendig. Dat je volop kunt genieten. Dat je niet meer krampachtig alle ballen in de lucht probeert te houden en kan lachen, zelfs schaterlachen als er 1 valt.



**ZONDER
schuldgevoel**
of twijfel
**helemaal
jezelf**
durven zijn
en laten zien



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



Lourens Kalverdijk
Orthomoleculair Epigenetisch Therapeut

Zou u uw gezondheid willen verbeteren en weet uzelf niet waar te beginnen?

Kom dan eens langs voor een gesprek met mij over uw situatie. Waarschijnlijk heb ik een aantal ideeën die uw gezondheid zomaar zouden kunnen ondersteunen.

Ik help o.a. mensen met gebrek aan energie, verteringsproblemen, reumatische aandoening, met overgewicht, met overgangsklachten, maar ook mensen die preventief aan hun gezondheid werken. Voeding en beweging vormen de basis van mijn aanpak. Aan de hand van een vragenlijst die u van te voren heeft ingevuld, gaan we uw situatie bespreken. We nemen daar 20 minuten de tijd voor, mocht er meer tijd nodig zijn, dan zullen we een vervolg moeten plannen!

Kosten voor deze intake zijn 30 euro, alleen voor de lezers van Bruist.

Wil je meer weten?

Stuur mij dan een berichtje per e-mail of bel mij.

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

Regenbogen

Begin oktober verzorgde ik een uitvaart waar bij het eerste contact gelijk een klik was. De bespreking en verzorging van mevrouw verliep persoonlijk, warm, liefdevol en met humor, zoals zij altijd is geweest. Toen wij mevrouw naar de rouwwagen begeleidden, verscheen er een heldere regenboog aan de hemel.

Nadat de rouwwagen wegreed, verscheen een tweede regenboog. Wat een mooi moment! Een regenboog is een optisch effect dat wordt veroorzaakt door de breking en weerspiegeling van licht in waterdruppels. Precies wat er met de nabestaanden gebeurde op dat moment; opluchting dat moeder kan rusten in vrede en tegelijkertijd de breking en weerspiegeling van hun tranen, hoe mooi en symbolisch.

De regenboog is tegenwoordig zeer actueel op een andere manier: het staat symbool voor de LHBTI+ gemeenschap. 'Die laat onze diversiteit zien in gender, ras, leeftijd en alle

andere manieren waarop we van elkaar verschillen', zei ontwerper Baker, toen hij de regenboogvlag ontwierp.

Multi Uitvaartverzorging laat, de naam Multi zegt het al, diversiteit zien in al haar uitvaarten. Ze heeft oog voor detail, voor wensen van overledenen, hun nabestaanden, in elk gender, ras, elke leeftijd op persoonlijke wijze. Ieder mens is uniek, wat iedere uitvaart divers en verschillend maakt.



Bezoek www.multiuitvaartverzorging.nl/bruist en www.funeralstyling.nl en kom in contact met **Joan Belmer** voor informatie en inspiratie.

24/7 BEREIKBAAR
06 – 44 20 60 20
info@multiuitvaartverzorging.nl
www.multiuitvaartverzorging.nl

MULTI
UITVAART
VERZORGING

Rol Amélie is Christanne de Bruijn op het lijf geschreven:

“Muziek is het belangrijkste in mijn leven”

Door een uitstapje naar de filmwereld (De Dirigent) en een lockdown is het al een tijdje geleden dat we Christanne de Bruijn in het theater zagen. Maar gelukkig is het wachten voorbij. De actrice speelt namelijk sinds oktober de hoofdrol in Amélie de Musical. “Wij vertellen het verhaal van hoe Amélie zich ontwikkelt tot de eigennijverige vrouw die iedereen kent uit de film.”

Als kind was Christanne al weg van de fantasievolle film over de dromerige Amélie, in wie zij zich zeker herkent. “Zij is bijna een toeschouwer in het leven. Dan zit je naar iedereen om je heen te kijken en dan voelt het alsof je er zelf altijd nét buiten staat. Dat je zo in je eigen wereld zit en je je eigen fantasie en dromen creëert, dat had ik als kind echt gigantisch.”

'Jazz is mijn muziekliefde'

Naast acteren en zingen speelt Christanne ook cello in de musical. “Het is heel spannend, maar ook heel tof!” In de musical speelt muziek een hoofdrol, net als in Christannes eigen leven. “Muziek is wel echt het allerbelangrijkste in mijn

leven. Jazz is mijn grootste muziekliefde”, lacht ze. “Ik houd erg van het onvoorspelbare in muziek, maar ik luister ook heel graag naar Janice Joplin, Fleetwood Mac, Prince en dat soort artiesten.”

Iedereen mag er zijn

Amélie brengt een boodschap van tolerantie over die goed aansluit bij de huidige tijdsgeest. “We leren echt naar de ander te kijken. Ik kijk de hele eerste akte als toeschouwer naar alle personages om me heen, daar word je zo empathisch van”, aldus Christanne. “Iedereen komt ergens vandaan en heeft een verleden en bepaalde gedragingen. En dat is oké!”

Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

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

Recharge yourself



MG EHS Plug-in hybrid

Nu tot € 4.000 inruilpremie. Kijk snel op www.vanmossel.nl/mg

Van Mossel

**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.



TIP: FITOMA WERKT OOK IN OPDRACHT!

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

YOGA IS VOOR IEDEREEN!

Wat kan het effect van yoga o.a. zijn?

- Een betere lichamelijke conditie
- Je energiever, bewuster en evenwichtiger voelen
- Je meer ontspannen voelen en jezelf leren ontspannen

Hoe kan dit bereikt worden?

Door een verantwoorde opbouw en een combinatie van:

- Lichamelijke yogaoefeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen

MAAK NU EEN AFSpraak VOOR EEN BEHANDELING DOOR PATRICK KLOUTH!

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



Heeft u problemen met uw computer?

Of 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!

Liefierink ICT | Koningsdam 3, Limmen
06-29090087 | info@liefierinkict.nl | www.liefierinkict.nl

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 (lieft 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

Ik loop graag met u mee..... voor een passend, warm en liefdevol afscheid

In de dagen tussen overlijden en uitvaart heb ik inderdaad altijd dat gevoel; Ik 'voeg in' bij de familie die ik bijsta en ik wandel mee, samen stap voor stap op weg.

Op weg naar een afscheid wat recht doet aan de overledene én waarbij de nabestaanden zich gezien en gehoord voelen, zodat het afscheid van hen samen wordt, precies klopt en hen helpt de eerste stappen op het pad van 'nabestaan' te zetten.....

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

Ik ben er graag voor u: liefdevol, betrokken en praktisch.



MONIQUE BANKRAS
UITVAARTBEGELEIDING

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

Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgde kerst te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar, doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

Er is hoop!

A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we Kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website www.vorotterdam.nl/geven.
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via backoffice@vorotterdam.nl. Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail backoffice@vorotterdam.nl.

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI. Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.



Romige venkelsoep met Parmezaanse kaas

Venkel is voor velen een onbekende groente en dat is zonde. Het zit bomvol smaak, is licht zoet, maakt je darmen rustig en combineert perfect met tal van ingrediënten. Bijvoorbeeld in deze heerlijke soep, met bouillon en Parmezaanse kaas.

4 PERSONEN - 30 MIN.

INGREDIËNTEN

3 venkelknollen
1 ui
olijfolie
2 aardappelen
½ tl gemalen komijn
1 liter kokend water
2 bouillonblokjes
100 ml room
peper en zout
50 g Parmezaanse kaas

BEREIDING

Snijd de stengels en het groen van de venkelknollen en bewaar eventueel wat voor de garnering. Snijd vervolgens de venkel in stukken en verwijder de harde kern.

Snipper de ui en bak deze tot de uit glazig is. Snijd vervolgens de aardappelen in kleine blokjes. Voeg de stukjes venkel, aardappel en gemalen komijn toe en roer alles goed door elkaar.

Giet het kokende water in de pan erbij en voeg eventueel bouillonblokjes toe. Meng goed totdat de bouillonblokjes opgelost zijn. Laat de ingrediënten 20 minuten koken.

Mix de ingrediënten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg de room toe en breng de soep op smaak met peper en zout.

Hak het venkelgroen fijn en strooi het over de soep. Rasp de Parmezaanse kaas erover.

PUZZELPAGINA



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

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-9-2**.

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: rust. De oplossing van vorige maand was **woning**.

Maak kans op deze fles

Kraken rum

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



👁️-o+ 🍷-fr 🧑‍🦱m=v

📺y=e 🐑a=u

🔪s=t z+🔍-ruit

🚰-val+ 🍌l=n+k

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

Maak kans op een SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.



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

water fles
smaakje sodastream
genieten lekker
bruisend prik

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

Wij zijn op zoek naar jou!

rollebol
kindercentra



Kijk voor alle vacatures op onze website

Wil jij werken in de kinderopvang? Bij ons kan je aan de slag in een leuke, dynamische én moderne werkomgeving te Alkmaar. Kijk snel wat wij voor je kunnen betekenen.

Wat wij je onder andere bieden:

- ✓ een afwisselende en uitdagende baan binnen een groeiende organisatie;
- ✓ een jaarcontract met vaste uren;
- ✓ mogelijkheid om door te stromen naar vaste aanstelling;
- ✓ een salaris conform CAO kinderopvang;
- ✓ een reiskostenvergoeding en pensioenregeling.

Word jij
onze nieuwe
collega?



rollebol
kindercentra

opvang op maat
HKZ / ISO 9001
gecertificeerd



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

www.rollebol.nl