

# BRUIST



Wat is **geluk**  
eigenlijk?

**Richard Spijkers:**  
'De thematiek is heftig'

# 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 ★★★★★**

*Impressie*  
**Alkmaar**

Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Alkmaar Bruist  
terug te zien?

Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Alkmaar



8



10



27



23



12



28

# Inhoud

# COLOFON

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout  
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
www.nederlandbruist.nl  
f nederlandbruist

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Nesia Mamengko  
**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. ©2022. 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.**



# Bruisende lezer,

Om te beginnen natuurlijk: een ontzettend gelukkig nieuwjaar namens iedereen bij Bruist! Laten we er met zijn allen een fantastisch jaar van maken. Wat 2022 voor ons in petto heeft, weet niemand, maar dat we zelf invloed hebben op ons eigen geluk, is een feit. Daar vertellen we je in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

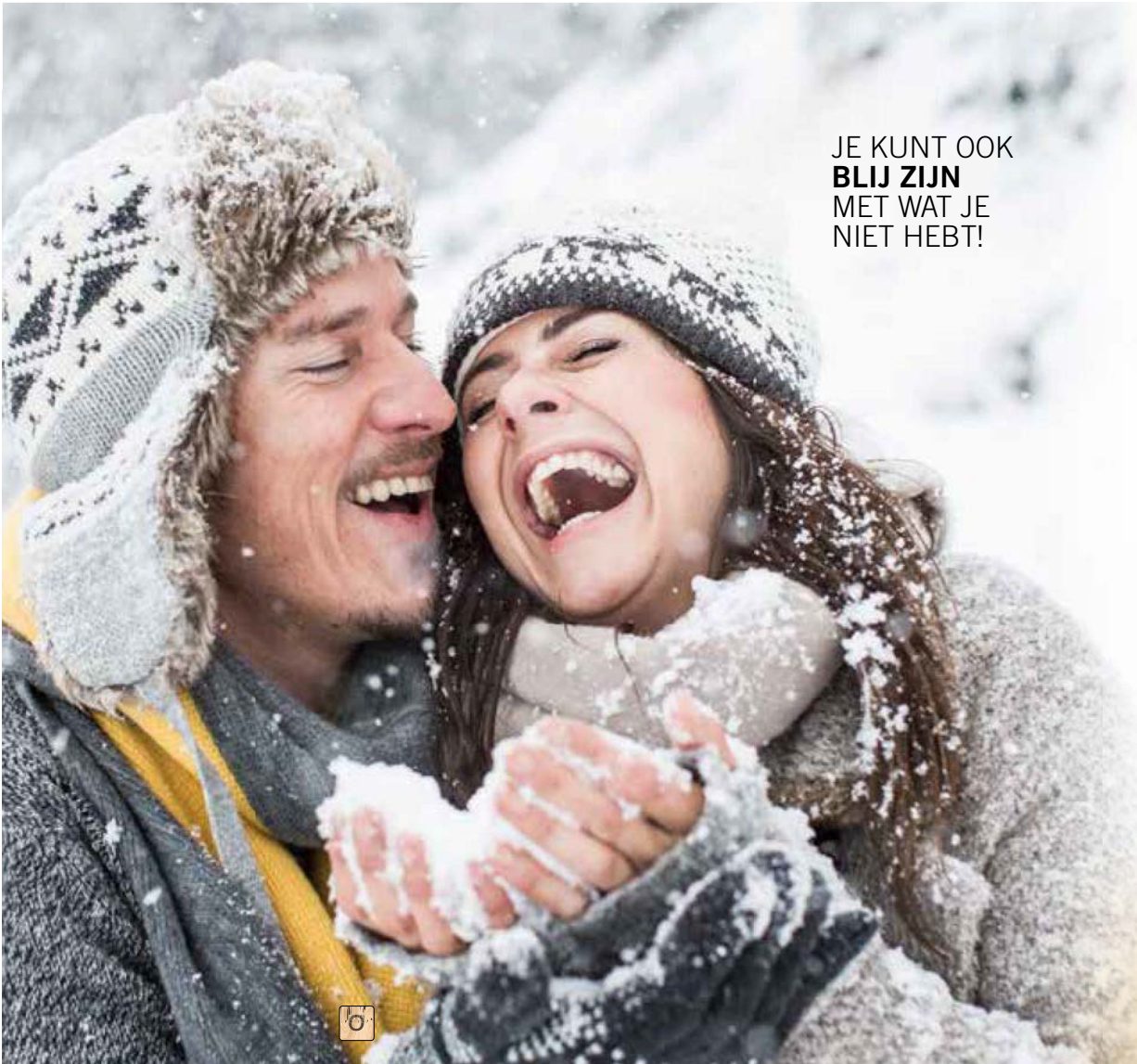
Januari is voor veel mensen dé tijd van het jaar om met al hun goede voornemens aan de slag te gaan. De een wil afvallen, de ander wil meer tijd doorbrengen met vrienden... Waar het uiteindelijk vrijwel allemaal op neerkomt, is dat we een fijner leven willen. En een leuker leven natuurlijk! Vol mooie momenten en plezier. Hoe zo'n leven eruitziet, is voor iedereen uiteraard anders.

Desondanks kunnen we je wel wat tips geven: breng een bezoekje aan een van onze bruisende ondernemers en laat je verwennen. Of plan een leuk dagje uit, bijvoorbeeld naar Titanic de musical. Acteur Richard Spijkers vertelt je daar verderop meer over... Na de afgelopen pittige jaren hebben we nu immers wel een wat leuker jaar verdiend!

**René Moes**



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



JE KUNT OOK  
**BLIJ ZIJN**  
MET WAT JE  
NIET HEBT!

# Wat is *geluk* eigenlijk?

Hoe voel jij je? Geniet je van het leven of wil je dat graag maar lukt het niet? En wat is geluk eigenlijk?

Geluk is voor iedereen anders. Het is een gevoel, je kunt het niet aanraken en ook niet vasthouden. Toch is het belangrijk. Je voelt je er als persoon beter door wanneer je gelukkig bent, je denkt anders en je doet anders. Maar waarom is het soms zo moeilijk voor ons om gewoonweg gelukkig te zijn?

**JE BENT NIET PERFECT EN DAT HOEF JE OOK NIET TE ZIJN.** Stel geen onbereikbare doelen voor jezelf en raak ook niet in paniek als je een fout maakt. Mensen zijn niet onfeilbaar. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten, zodat je jezelf kunt verbeteren. En onthoud: vergelijk jezelf nooit met anderen. Stop met altijd en overal perfectie na te streven. Leef in het moment. Je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Houd goed in de gaten dat je jouw leven niet voor anderen leidt. En blijf ook niet een bepaalde koers aanhouden voor iemand anders als je hier zelf

niet gelukkig van wordt. Jezelf als prioriteit stellen is helemaal niet egoïstisch.

**HET LEVEN BEGINT AAN HET EINDE VAN JE COMFORTZONE!** Kun je niet meer genieten in je eigen omgeving, dan lukt dat misschien wel ergens anders. Bezoek plaatsen waar je normaal nooit zou komen, leer nieuwe mensen kennen of ga de uitdaging aan met jezelf en begin met een nieuwe sport. Het is goed om af te wijken van het vertrouwde. Zo maak je je leven een stuk interessanter.

**SAMEN STA JE STERKER.** Omring jezelf met mensen waar je bewondering voor hebt en waar je van wilt leren. Mensen die hun hulp bieden zonder hier iets voor terug te verwachten. Mensen die jou niet zullen beoordelen en jou waarderen om wie je bent. Zij voelen het ook direct aan wanneer je even niet lekker in je vel zit.

**Ook op zoek naar geluk?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.





Scan deze

L'ORÉAL  
PROFESSIONNEL

Maak nu een afspraak!

€ 25,-

wassen/knippen  
drogen

 **Astrid's**  
HAARSTUDIO

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

Vijf jaar waarin ik (gelukkig) heel veel mensen heb kunnen helpen om persoonlijk te groeien en zich gelukkiger te voelen.



## JOUW TRANSFORMATIE *bestaat 5 jaar!*

Wat ik vooral doe is mijn klanten helpen hun hoofd, hart en onderbuikgevoel op één lijn te zetten. Want als dat op één lijn staat, dan maak je de keuzes die je wilt maken, op de manier die bij je past. Zonder je druk te maken om wat anderen daarvan denken of vinden, zonder schuld of frustratie, vanuit zelfvertrouwen en acceptatie.

### Wie help ik vooral?

Vrouwen die gebukt gaan onder zelfkritiek, zichzelf vergelijken met anderen en altijd bezig zijn met wat anderen denken of vinden en daar helemaal klaar mee zijn in een paar sessies zichzelf echt te omarmen en te accepteren en vol

zelfvertrouwen met meer energie focus en plezier door het leven te gaan en de keuzes maken die ze willen maken op de manier die bij hen past.

### Feestkorting!

Een feestje vieren met anderen is veel leuker! Daarom geef ik bruist lezers de hele maand januari maar liefst 50% korting op al mijn ONLINE Trainingen. Vul bij het afrekenen de code **JTBRUIST** in en de korting zal automatisch van je totaalbedrag afgetrokken worden.

Waar ga jij voor in 2022? Meer geluk, meer zelfvertrouwen, relaxter leven of meer selfcare? Scan de QR-code met je telefoon om het aanbod te bekijken.



*Ik wens je een  
heel mooi 2022!*



Frindsen 77, Alkmaar | 06-22922101 | info@jouwtransformatie.nl | [www.jouwtransformatie.nl](http://www.jouwtransformatie.nl)

**LEZERSACTIE \*****Maak kans op het boek van Michael Pilarczyk: Je Bent Zoals Je Denkt.**

'Je bent toch niet je gedachten?'. Maar wie of wat ben je dan wel? is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. In Je Bent Zoals Je Denkt lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft. **TAG #MICHAEL**



LIKE, TAG DOE MEE EN WIN

Doe mee en win

**AMARULA VEGAN**

De nieuwe Amarula Vegan Cream likeur komt tegemoet aan de toegenomen vraag naar vegan producten. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit dat de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Daarnaast heeft de likeur een exotische touch gekregen door de toevoeging van kokosnoot, karamel en vanille. Het is een heerlijk alternatief voor veganistische liefhebbers. Geheel glutenvrij en dus ook geschikt voor mensen met een lactose intolerantie.

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

12

**MANUKA ESSENTIAL OIL**

Manuka honing is perfect om je gezondheid gedurende het hele jaar een boost te geven.

Ook als beautyproduct is Manuka honing heel geschikt, bijvoorbeeld als masker en op eczeemplekken. Manuka New Zealand's hoogwaardige Manuka Oil is een essentiële olie die gebruikt wordt voor huidverzorging, voetverzorging en als hulpmiddel bij kleine wondjes wondjes. Indien toegevoegd aan een shampoo, bodylotion of masker is het bovendien een ware weldaad.

[www.manukanewzealand.eu/nl](http://www.manukanewzealand.eu/nl)

# Nieuw hoofdstuk *Nieuwjaar*

**LEZERSACTIE \*****BH van By Jeane t.w.v. € 78,65**

De bralette is een beugellose bh die zowel gevormd als niet gevormd kan zijn. De By Jeane bralette biedt betere ondersteuning vanwege de zeer flexibele, zachte ondersteunende onderband en de verstelbare kruislings of recht te dragen schouderbandjes. Voel je op en top vrouw vanuit je eigen kracht. **www.byjeane.com TAG #BYJEANE**

**GUSTEAU**

Gusteau is een persoonlijke online wijngids waar je je smaakprofiel kunt ontdekken. Het draait namelijk niet om de druif, maar om de persoon. Want wijnvoorkeuren zijn persoonlijk. In herkenbare en toegankelijke taal vertelt Gusteau meer over smaakprofielen en wijnen. Tijdens een supersnelle smaaktest krijgt iedereen snel een perfecte wijnmatch voorgeschoteld. **www.drinkgusteau.com**



Scan de QR-code en zie meer

**LOWLANDER TRY OR DRY**

Vier de start van het nieuwe jaar in stijl met Lowlander's Try or Dry January. Of je nu kiest voor een maand met of zonder alcohol, met de botanisch gebrouwen bieren zorg je er hoe dan ook voor dat het een maand vol smaak wordt. Dus, voor welk team kies jij; Team Try of Team Dry?

[www.lowlander-beer.com](http://www.lowlander-beer.com)**ROOSTER & WOLF**

Cognac mag dan misschien een beetje een stoffig imago hebben, brandy is dat allerminst. Een drankje dat door Rooster & Wolf - het merk met Nederlandse roots - nieuw leven is ingeblazen. Het staat voor kwaliteit en werkt samen met de vierde generatie meester-distilleerders in de Franse regio Cognac. Alleen de beste witte druiven worden geselecteerd. Het resultaat: een krachtige brandy met zachte afdrank, fruitig, bloemig en soepel om te drinken. Rooster & Wolf Fine Brandy is hét drankje om een feestelijk diner mee af te sluiten. **www.roosterwolf.com**



13

**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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



**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!

# 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.



**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](http://www.fitomapopart.nl)

**Gelukkig** zijn is een kwestie van geluk.

Maak tijd vrij voor die kleine genietmomentjes zoals op de bank zitten met je kinderen.

**Dansen** verhoogt je geluk. Ga de **natuur** in!

Een korte wandeling helpt je bij het ordenen

van je gedachten. Je geur verandert als

je gestrest of gelukkig bent. **Geluk** heeft dus

een geur. Zie het leven als een **cadeautje** dat je iedere dag weer

opnieuw mag uitpakken. De meest

effectieve manier om je geluksgevoel

te verhogen is om iets voor een ander

te doen. Zet je **zintuigen** open,

let op wat je ziet, hoort, ruikt en voelt.

Dat helpt in het moment te zijn

en je **batterij** op te laden.

VAN MOSSEL ZEKERHEID #1:

# MET 6000+ OCCASIONS ALTIJD WAT U ZOEKT!



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

**Van Mossel** OCCASIONS



Krijg helder wie je bent, wat je wilt en wat je kunt met een ...

## LOOPBAAN ONTWIKKEL ADVIES

INCLUSIEF LOOPBAANTESTEN, 4 COACHGESPREKKEN EN TOEGANG  
TOT EEN BEROEPEN EN OPLEIDINGEN DATABASE MET VACATURES  
VOOR €650,-

**MIKPUNT**  
Counseling

Laura Verhoef  
NOLOC geregistreerd Loopbaanprofessional  
Mikpunt Counseling en Coaching, Heerhugowaard  
06-46286249 /ik@mikpunt.info /www.mikpunt.info

# SHOP

T'LL YOU DROP!

**\*Prijis voor de lezers van Bruist**  
(30% korting met code DENMANBRUIST)



## D3 MEDIUM STYLINGBORSTEL 7 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

**Adviesverkooprijis € 16,75**

**Bruistrijis\* € 11,73**



Niet gebruiken met föhn

## D90L TANGLE TAMER ULTRA PADDLE BRUSH – RAINBOW

De D90L is de grote broer van de kleinere D90 borstels. Door het grotere oppervlak van de D90L is deze borstel geschikter voor lang en dik haar. Alle borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

**Adviesverkooprijis € 28,30 Bruistrijis\* € 19,81**



## D4 LARGE STYLING BORSTEL 9 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

**Adviesverkooprijis € 19,75 Bruistrijis\* € 13,83**



Niet gebruiken met föhn

## D6 BEBOP MASSAGE BORSTEL - ZWART

De D6 borstels van Denman voor ontwarren van het haar, het masseren van de hoofdhuid en voor het verdelen van stylings- en verzorgingsproducten in het haar. De D6 borstels van Denman hebben drie functies; je kunt hem gebruiken voor het doorborstelen van nat haar waardoor je goed kunt ontwarren.

**Adviesverkooprijis € 5,95 Bruistrijis\* € 4,17**



**DENMAN®**

# Iconische *styling!*

## D38 POWER PADDLE BRUSH - ROOD/ZWART/WIT

De Power Paddle borstels van Denman zijn een combinatie van de Klassieke styling borstels met de bekende Paddle Borstels. De wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt zijn soepeler dan de iconische borstels.

**Adviesverkooprijis € 29,95**

**Bruistrijis\* € 20,97**



## D84 PADDLE BRUSH HANDTAS

De Denman Paddle borstels zijn multifunctionele borstels, geschikt voor het ontwarren, föhnen, shapen en stylen van alle haartypes en lengtes.

De plastic borstelharen met baleinde voorkomen schade aan de hoofdhuid en zorgen voor een zachte verzorging.

**Adviesverkooprijis € 23,55**

**Bruistrijis\* € 16,49**



## D83 PADDLE BRUSH

De D83 Paddle brush van Denman zijn borstels voor het snel en zacht stylen van alle haarlengtes en -types. De D83 Paddle Brush is een multifunctionele borstel die zeer geschikt is voor het ontwarren, föhnen, stylen en shapen van alle haarlengtes en -types.

**Adviesverkooprijis € 26,95**

**Bruistrijis\* € 18,87**



## D90 TANGLE TAMER ULTRA ZACHT – ZWART

De D90 serie borstels van Denman zijn krachtige borstels voor het pijnloos ontwarren van nat en droog haar. De borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

**Adviesverkooprijis € 19,35**

**Bruistrijis\* € 13,55**



Niet gebruiken met föhn



## THERMO CERAMIC - D62 MEDIUM 33 MM

De keramische D60 borstels van Denman zijn licht van gewicht en door het met zacht rubber beklede handvat ligt deze borstel comfortabel en stevig in de hand. Het handvat is uit één stuk gemaakt waardoor het erg robuust is en hygiënisch blijft.

**Adviesverkooprijis € € 22,05 Bruistrijis\* € 9,07**



## HANDTASSTYLINGBORSTEL 5 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt voor maximale grip en controle in het haar.

**Adviesverkooprijis € 12,95**

**Bruistrijis\* € 9,07**

# DROMEN, DURVEN, DOEN

Het is weer januari. Na hopelijk mooie en warme feestdagen met familie en vrienden is het tijd om jouw doelen voor dit nieuwe jaar uit te werken. Grote kans dat jij al goede voornemens hebt en dit jaar écht aan de slag wilt met het realiseren van jouw dromen en doelen, of die nou persoonlijk of zakelijk zijn.

Maar hoe begin je daarmee? En hoe houd je het vol? De sleutel tot succes is het vaststellen van wat echt betekenis voor je heeft. Is jouw doel afvallen, zoek dan uit wat voor jou de beweegreden hierachter is. Wanneer je jouw focus dagelijks legt op wat er voor jou écht toe doet, zullen andere (bij)zaken hun grip op jouw geluk verliezen. Zelf ben ik erachter gekomen dat mijn algehele gezondheid waardevol is voor mij, zodat ik mijn dromen kan realiseren en een goede tijd heb met mijn dierbaren. Een gezond gewicht behouden en wekelijks sporten helpen om mijn einddoel bereiken, maar ik doe deze handelingen niet meer puur om hoe ik er daardoor uitzie. Dat is alleen een mooie bijkomstigheid.

Door elke dag met het einddoel bezig te zijn en te leven alsof je het al bereikt hebt, zul je het uiteindelijk realiseren. Je hebt een droom, een top waar je naartoe wilt. Bedenk hoe het voelt om daar te zijn. Want als je het gevoel hebt dat je het dan voor de geest kunt halen, kun je het realiseren. Als je het kunt dromen, kun je het doen. Dit zul je mij vaker horen zeggen en ik geloof hier met volle overtuiging in. Visualiseer jouw einddoel en bedenk vervolgens wat je ervoor nodig hebt om dit te bereiken. Je zult automatisch de juiste keuzes maken, wanneer je jouw einddoel scherp en bewust voor ogen hebt.

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

**Heb je een duwtje in de rug nodig?** Bestel de Killer Planner in de MKBMshop. Deze is deze maand verkrijgbaar voor € 14,95. Onthoud: als ik het kan, kun jij het ook!

# DAGJE UIT

## NATIONALE TULPENDAG



Het is weer tulpentijd! Een gegeven dat zaterdag 15 januari wordt gevierd met de Nationale Tulpentijd. Deze dag leggen tulpenkwekers voor de tiende keer een gigantische pluktuin aan op de Dam in Amsterdam met daarin zo'n 200.000 tulpen in verschillende kleuren. Ontzettend mooi om te zien en meteen de start van het nieuwe (snij)tulpenseizoen. Het thema van de Nationale Tulpentijd is dit jaar: share happiness. Oftewel, de vreugde wordt gedeeld en daarom mag iedereen deze editie niet één, maar twee bossen tulpen gratis plukken. Een vrolijke bos voor jezelf en een voor iemand anders. Gedeelde vreugde is immers dubbele vreugde. **Kijk voor meer info op [www.tulpentijd.nl](http://www.tulpentijd.nl).**

# FILMPJE KIJKEN

## A-HA: THE MOVIE

'Take on me' is een van die nummers die nog steeds tot in de uithoeken van de kleinste karaokezalen gezongen wordt. Dit hit betekende de wereldwijde doorbraak van a-ha. Een droom die de bandleden al van kinds af aan hadden, maar die onbereikbaar leek voor een kleine band uit Noorwegen in de jaren zeventig. Het succes van a-ha veranderde de jongens in één klap in tieneridolen, terwijl ze misschien zelf liever als serieuze rocksterren gezien werden. 35 jaar later treden de mannen, nu allemaal in de vijftig, nog steeds op. **A-HA: THE MOVIE is vanaf 6 januari te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN JE LIET MIJ LEVEN



Toen Eve twaalf was, overleefde ze als enige een aanval van een seriemoordenaar wiens identiteit nog altijd onbekend is. Jaren later is ze nog steeds geobsedeerd door de man die haar familie vermoordde. Ze is vastbesloten hem te ontmaskeren. Bewaker Jim is net begonnen in een nieuw boek. In deze true crime-bestseller vertelt Eve over haar pogingen om de moordenaar van haar familie op te sporen. Met elke pagina die hij omslaat, groeit Jims woede én zijn angst. Want Jim realiseert zich dat ze niet zal opgeven voor ze hem gevonden heeft. Tenzij hij haar eerst vindt.

**JE LIET MIJ LEVEN van Catherine Ryan Howard is vanaf 11 januari verkrijgbaar.**

EEN NIEUWE  
KAMERPLANT IS DÉ  
MANIER OM HET JAAR  
GROEN TE BEGINNEN

# Help, mijn woonkamer voelt *zo leeg!*

Daar zit je dan. De kerstboom is de deur uit en in je woonkamer zit je tegen een leeg gat aan te kijken. Een hele maand, en misschien zelfs langer, was de kamer gevuld met de heerlijke geur van dennen en knipperende lichtjes. Maar aan alles komt een eind, dus ook aan kerst. En nu?

Er zijn verschillende manieren om de leegte van je kerstboom op te vullen. Je kunt er een mand of stoel neerzetten, maar wat te denken van een mooie, nieuwe kamerplant. Niet voor niets luidt de reclame 'kerstboom eruit, kamerplant erin'. Bovendien kan een nieuwe plant symbool staan voor een nieuw begin. Het is tenslotte al 2022 en dus tijd voor verandering!

**STRESSREMMERS** Er zijn heel wat kamerplanten die een geschikte vervanger zijn voor de kerstboom. Omdat ze bijvoorbeeld een stressverlagende werking hebben, wat niet verkeerd is na de drukke decembermaand. Neem nou de Yucca. Deze van oorsprong Mexicaanse plant is wel wat droogte gewend, dus mocht je een keer vergeten om water te geven, dan is dat niet meteen een ramp. Dat geldt ook voor de kentia en de dracaena die ook bekendstaan om hun luchtzuiverende werking.

## WEG DENNENBOOM, HALLO KAMERBOOM

Was je heel erg gehecht aan je kerstboom, probeer dan eens een kamerboom. Het voordeel is dat je meteen heel veel groen in huis haalt. Zoals de polyscias, een struikachtige boom die net als de kerstpiek recht omhoog groeit. De beaucarnea doet het binnen iets minder goed dan buiten, maar is dankzij zijn grote zwarte knol waaruit krullende bladeren groeien wel een mooie blikvanger in je kamer. Nog zo'n imposante plant is de alocasia. Hij valt vooral op dankzij de grote opvallende bladeren die vanuit het midden van de plant groeien. Elk nieuw blad is hoger dan het vorige.

**TOPPER** En dan heb je natuurlijk nog de ficus, die het uitstekend doet in de Nederlandse huiskamers. Ideaal voor iemand die de leegte wil opvullen, maar geen groene vingers heeft.

**Ook op zoek naar een kamerboom?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

## 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!**



## BRUIST

*Tegenslag*  
is slechts een  
*springplank*  
naar *geluk*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

# YOGA IS VOOR IEDEREEN!

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

- Een betere lichamelijke conditie
- Je energieker, 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

# Liefdevol, betrokken & praktisch

Mijn kernwoorden én kernwaarden.

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

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



MONIQUE BANKRAS  
UITVAARTBEGELEIDING

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



*Richard Spijkers is de kapitein in Titanic de musical:*

## 'Bij de repetities heb ik staan janken'

Na twintig jaar is Titanic de musical terug in Nederland. De historie van het beroemde schip is talloze keren opgetekend in theatervoorstellingen en films. Maar we mogen de tragische ramp niet te veel romantiseren: “De thematiek is heftig”, vertelt acteur Richard Spijkers.

Waar in 2001 onder meer Danny de Munk en Tony Neef op het toneel stonden in Titanic de musical, vertolken nu onder anderen René van Kooten, Han Oldigs en Mariska van Kolck de rollen. Richard Spijkers kruipt op zijn beurt in de huid van de trotse en statige kapitein Edward J. Smith. “Het is een totaal andere man dan wie ik ben en misschien daarom juist wel zo lekker om te spelen”, aldus Richard.

**ONTROEREND** “Ik ben nogal een emotioneel ei”, lacht de acteur. “Dus als bij de repetities de muziek erbij komt en mensen vol overgave staan te spelen dat ze doodgaan, dan sta ik te janken. Zo heftig is die thematiek.” Om de slachtoffers van de scheepsramp te herdenken valt er aan het eind van de voorstelling een doek met daarop

de namen van alle omgekomenen. “Dan beseft je opeens dat er 1.512 mensen de dood hebben gevonden, wat niet nodig was geweest.”

**HOOP** Het publiek hoeft overigens niet bang te zijn voor een deprimerende voorstelling. Het is een groot theaterspektakel met een live-orkest en een ijzersterke cast. “Titanic is een van die musicals waar ik van houd, omdat het een verhaal is over ambities, hoop en geloof”, besluit Richard.

Stap aan boord en reis mee op het wereldberoemde schip. Titanic de musical is tot en met 4 juni 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

# Vrijgezel Sarah stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Een jaar geleden zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. Deze maand hebben we speciale aandacht voor: Sarah.

Haar sociale leven is bruisend en druk, maar toch mist Sarah een mooie vrouw naast zich in haar leven. "Iemand die net als ik heel sociaal en open is en graag onder de mensen is, maar tegelijkertijd ook houdt van een avondje lekker samen op de bank", vertelt Sarah als ze denkt aan haar 'ideale vrouw'. "Ze hoeft echt niet zo druk te zijn als ik ben, maar wel lekker spontaan", voegt ze lachend toe. "En net als ik moet ze op zoek zijn naar huisje-boompje-beestje, want ik heb geen zin meer om jaren te latten."

Ook qua uiterlijk weet Sarah vrij goed waar ze naar op zoek is: "Ik val op vrouwelijke vrouwen, met lang haar en lichte ogen. Niet al te lang en ook niet veel ouder dan ik zelf ben. Het innerlijk speelt uiteraard ook een

belangrijke rol. Ik hoop dan ook iemand te vinden met wie ik goed kan praten en die er ook echt voor mij kan zijn wanneer ik dat even nodig heb. Iemand om heel veel in mijn leven mee te delen, maar die daarnaast ook nog haar eigen leven heeft... En dan het liefst een leven enigszins in de buurt van Tilburg, waar ik woon en waar ik mijn (sociale) leven heb." Een leven dat bestaat uit veel sporten, lekker eten en drinken en één van haar grootste passies voetbalclub Willem II. "Ik heb een seizoenskaart en ga eigenlijk naar alle thuiswedstrijden. Dat is wel een vrij belangrijk onderdeel van mijn leven, net als mijn werk trouwens. Ik werk in de maatschappelijke zorg, waarin het sociale dat ik eerder al noemde dus ook weer tot uiting komt. Vandaar dat ik dat ook hoop terug te vinden in mijn toekomstige partner."

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

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl).

BRUISENDE/VRIJGEZEL

LENGTE  
173 CM

LEEFTIJD  
35 JAAR

OGEN  
BLAUW

*Jij reageert  
toch ook?*

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



## Zeer effectief tegen huidveroudering

RF werkt op basis van radiofrequente golven die de huid diep in de huidweefsels verwarmt. Hierdoor wordt extra collageen aangemaakt die de huid verstrakt en verstevigt. Lijntjes verdwijnen en rimpels verminderen.



*Dat kan nu met de RF Lichaamsbehandeling*

**ACTIE**  
KRIJG ZES  
BEHANDLINGEN  
VOOR HET BEDRAG  
VAN VIJF  
\*MET VOORWAARDES



Radiofrequentie-therapie is uitermate geschikt bij verslapping in het gezicht, o.a. bij de kaaklijn (hamsterwangen), maar wordt ook toegepast bij een verslakte hals of decolleté. Het resultaat is een prachtige, elastische, strakke, verjongde en frisse huid! Meestal zijn er zes behandelingen in drie weken nodig om het gewenste effect te bereiken. **Tot binnenkort Bij Franciska**

Wogmeer 43a, Hensbroek | 06-28319303 | bijfranciska@gmail.com | www.bijfranciska.nl

## Luxe en riant chalet te koop

Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatiewoning op Parc de Kievit te Baarle-Nassau NL



Details vindt u op [www.parcdekievitverkoop.nl/properties/kievit-12b-481-koekoeklaan-12](http://www.parcdekievitverkoop.nl/properties/kievit-12b-481-koekoeklaan-12)

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven. Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.

**PER DIRECT TE KOOP:** € 132.000,- met eigen grond Of € 99.000,- met gepachte grond


**Voor informatie:** 06-34590975. Of stuur een bericht via WhatsApp onder vermelding van: interesse chalet 481

## Een uitvaart uniek als het leven



**MULTI  
UITVAART  
VERZORGING**

24/7 hulp bij regelen van een afscheid  
[www.multiuitvaartverzorging.nl](http://www.multiuitvaartverzorging.nl)

 06 44 20 60 20

*Geen zorgen, wij zijn er voor u.*



# januari 2022

Za 1 t/m do 6 januari

**De Verschrikkelijke Vondeling – Een winters sprookje (6+)**

Wo 12 januari

**Henk Aagent, Klasina Seinstra, Evert ten Napel, e.v.a. – De laatste tocht**

Vr 14 januari

**The Stones vs The Beatles Battle – met o.a. Harry Sacksioni en Syb van der Ploeg**

Zo 16 januari

**Buurman en Buurman – Buurman en Buurman gaan kamperen (4+)**

Ma 17 en di 18 januari

**Ton Kas – Best of... (reprise)**

Do 20 januari

**OG3NE – Sweet Harmony Tour – THE HOME ISOLATION EDITION**

Za 22 januari

**Amélie de Musical – Christanne de Bruijn, Christiaan Koetsier, Ger Otte e.a.**

Wo 26 januari

**PeuterFestival – feestelijke voorstellingen voor iedereen vanaf 2 jaar**

Do 27 januari

**Nederlands Kamerorkest – met Lucas en Arthur Jussen**

Vr 28 t/m zo 30 januari

**Nationaal Theaterweekend – met o.a. Theater Rotterdam, Top 2000 Live en Paul Haenen**

# Oud-Hollandse *hete bliksem*

De winter is natuurlijk dé tijd van het jaar om stampot op tafel te zetten. Hete bliksem is één van de weinige stampotten die niet met een groente gemaakt wordt, maar met appels en peren. De smaak is dan ook verrassend fris.

4 PERSONEN - 40 MIN.

## INGREDIËNTEN

750 gram aardappelen  
2 Conference peren  
2 grote Elstar appels  
1 ui  
1 kaneelstokje  
1 steranijs  
100 gram spekreepjes  
1 rookworst  
50 gram roomboter  
50 milliliter volle melk  
zout en peper

## BEREIDING

De aardappelen, peren en appels schillen. Verwijder het klokhuis bij de appels en peren. Snij de aardappels in stukken en de peren en appels in blokjes. Maak de ui schoon en snipper deze.

Doe de aardappelen, het kaneelstokje, de steranijs, de gesnipperde ui, de peren en de appels in een pan. Voeg water toe totdat het geheel net onder water staat en breng het aan de kook. Laat het gedurende 15 tot 20 minuten zachtjes koken.

Doe ondertussen de spekreepjes in een hete koekenpan en bak de reepjes zonder olie of boter krokant. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier.

Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de aardappelen en de rest af en verwijder de steranijs en het kaneelstokje. Doe de rest weer terug in de pan en laat het even nadampen. Voeg de roomboter en de melk toe.

Stamp met een pureestamper en breng op smaak met zout en peper. Roer de spekreepjes door de stampot. Serveer de hete bliksem met de rookworst.



# PUZZELPAGINA



Lekker weer even tot jezelf komen én energie opdoen? Kom na de drukke decembermaand met veel gezelligheid weer even bij met een warm kopje koffie of thee. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-7-8**.

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 geluk. De oplossing van vorige maand was **kribbe**.

Maak kans op een

## Peach blossom Smoothing Body Wash



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

-ur+z+-i    a=o+y  
 d=w+h    o=z+g+-v  
v+ y=e  
 k=s b=p+e    s=d+.

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

Maak kans op

## Perris Swiss Laboratory t.w.v. € 95,-



Anti-aging peeling van Perris Swiss Laboratory, geschikt voor alle huidtypen voor een optimaal resultaat. Werkt liftend en verstevigend en maakt de huid gladder en soepeler. Fijne lijntjes worden minder zichtbaar. Bevat 99% natuurlijke bestanddelen en is klinisch getest.

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

schoonheid    rimpel  
 leeftijd    veroudering  
 gelaat    mooi  
 creme    jong

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

Altijd een vestiging in de buurt

rollebol  
kindercentra



## Wij zijn op zoek naar nieuwe collega's!

Wil jij werken in de kinderopvang? Bij ons kan je aan de slag in een leuke, dynamische én moderne werkomgeving te Alkmaar. Ben jij pro-actief, flexibel en creatief? Dan zoeken we jou! Solliciteer snel en ontdek jouw mogelijkheden.

### Wat wij je onder andere bieden:

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



Ward jij  
onze nieuwe  
collega?



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

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