

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



MEI 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

Ga toch
fietsen!

Yentl en de Boer:

'Het is weer net zo
leuk als de aller-
allereerste keer!'



De ene dag heb je prachtige, veerkrachtige krullen en de andere dag zijn ze vormeloos en pluizig. Zitten ze een keertje goed, dan zijn ze vaak na een paar uur uitgezakt. De meeste vrouwen hebben een echte haat-liefderelatie met hun krullen. En kappers lijken net zo min overweg te kunnen met je bos krullen. Megafrustrerend allemaal.

Het kan dat je krullen hun vorm niet houden door de dag heen of er niet uitzien zoals jij zou willen. De kans bestaat dat jouw haar gewoon behoefte heeft aan een knipbeurt van een kapper die wél weet wat hij doet. Bij VRIS Kappers gebruiken ze de Curlsys-methode om jouw haar te knippen. Jouw haar wordt in aparte bundels geknipt, waardoor jouw haar echt de ruimte krijgt om te krullen. En VRIS Kappers heeft de juiste producten om jouw haar elke dag goed te laten stralen.

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

JOUW KRULLEN ONDER CONTROLE

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

**KOM GERUST EVEN
LANGS VOOR ADVIES**

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

VRIS

KAPPERS



Conditie, verstevinging, afslanken

en nog veel meer

COCON is niet het zoveelste cliché sport- of relaxatietoestel. We leggen infrarood aan de basis en bouwen hierop verder om zo een waardevolle en geheel nieuwe ervaring aan te bieden. COCONNEN wordt een nieuw begrip bij je thuis of in jouw bedrijf.

Waarom kiezen voor COCON?

Sporten in de COCON cabine is vooral gericht op afslanken, wat in COCON een stuk makkelijker gaat. Trainen onder invloed van de therapeutische infrarood in COCON is namelijk een belangrijke stimulus voor de vetverbranding. COCON is uiterst veelzijdig, zo kan je perfect oefeningen uitvoeren om conditie te kweken, te verstevingen of om spiermassa op te bouwen. Kortom, iedereen kan perfect werken naar een specifiek eigen doel. Balance is the key to a happy body and mind.



Professionele begeleiding

Met de COCON Coach applicatie heb je een duidelijk overzicht van het digitale platform waarop je oefeningen en programma's kan bekijken, sorteren, bijhouden en ook zelf samenstellen. Zo heb je steeds professionele begeleiding bij de hand.



SCAN DE
QR-CODE
VOOR
MEER INFO



COCON is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht, lichaamsbouw, ervaring... Met COCON werkt iedereen op zijn eigen tempo, zonder verplichtingen en enkel met goede vooruitzichten.

EVEN EEN HALF UURTJE COCONNEN

Deze 45+ jaar oude Zwitserse methode van sporten in een verwarmde ruimte gaat gepaard met consistente en blijvende resultaten op het gebied van afslanken en fitheid. Doordat COCON uitsluitend werkt met breed spectrum therapeutische infrarood, combineert het de voordelen van zowel infraroodtherapie als de Thermo Fysische Methode.



INCLUSIEF TABLET MET DE
COCON COACH APP



8

COLOFON



15

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 Maaïke Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Hester Hielkema
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. ©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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



Het voorjaarszonnetje schijnt, alles staat in bloei en iedereen is vrolijk. En jij... stapt in je auto. Iets klopt er niet aan dit plaatje. Het kan natuurlijk zijn dat je echt je auto nodig hebt, maar als het ook maar even kan, raden we je aan om de fiets te pakken. Waarom? Dat lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Helaas is fietsen niet altijd mogelijk. Zo zullen Yentl Schieman en Christine de Boer van het duo Yentl en de Boer vast niet naar al hun voorstellingen de fiets kunnen pakken. Maar ze hebben de afgelopen tijd wel geleerd dat optreden net zoiets is als fietsen: je verleert het nooit en het blijft leuk, zoals je kunt lezen in het bruisende interview dat we met dit duo hadden.

Of al onze bruisende ondernemers op de fiets naar hun werk gaan, durven we niet te zeggen. Maar we weten wel dat ze overlopen van enthousiasme en hun verhalen maar al te graag met jullie delen. Benieuwd naar deze verhalen? Blader dan snel verder en lees ze zelf!

René Moes

Adverteren?

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.

win



12



28



22



23



Inhoud

HOUD JE CONDITIE
OP PEIL EN GA
LEKKER FIETSEN!



Ga toch *fietsen!*

We weten allemaal dat fietsen goed is voor je gezondheid en ontspanning. Maar wist je ook dat jongeren steeds meer fietstochten maken? Wat eerder als stoffig en saai werd gezien, gaat nu door het leven als een trendy sport. Dus haal die tweewieler uit de schuur en trek eropuit.

Heb jij het idee dat er alleen maar recreatief wordt gefietst door ouderen op een wollen zadelhoesje? Dan heb je het echt verkeerd. Als je om je heen kijkt, zie je steeds meer jongeren met een helm op door de straten racen. Geïnspireerd door de wielrenners van de Tour de France of door de instructeurs van de spinninglessen is het een uitdaging de conditie op peil te houden en het tempo te verhogen. Maar ook als je het iets minder fanatiek wilt aanpakken, kan fietsen op een rustiger niveau een interessante bezigheid zijn. In plaats van de stille polders en natuurlandschappen bewonderen, kun je ook gewoon het bruisende leven opzoeken. Denk bijvoorbeeld aan mountainbiken door de grotten van Valkenburg of een mooie fietsvakantie.

LAATSTE KILO'S ERAF Dertig minuten per dag bewegen is goed voor je en steeds meer mensen ontdekken daarom de voordelen van fietsen. Het is goedkoop, gezond en snel. Door 's avonds na het eten intensief te fietsen, kun je

dat laatste kilootje nog vóór de zomer verliezen. Heb je moeite met discipline? Trek er samen met vrienden op uit of geef je op voor spinninglessen bij een sportschool. Je zult merken dat je conditie en uithoudingsvermogen verbeteren en je beenspieren sterker worden.

MENS, ERGER JE NIET Na een drukke werkdag stap je snel in de auto om op tijd bij je avondactiviteit te kunnen zijn. Voor je rijdt iemand langzamer dan de toegestane snelheid en je merkt dat je geïrriteerd raakt. Als je dan eindelijk op de snelweg bent, beland je tot overmaat van ramp ook nog eens in de file. Herkenbaar? Een goede manier om jezelf te kunnen ontspannen na een werkdag is met - je raadt het al - fietsen. Heb jij de mogelijkheid om naar je werk te fietsen? De zomer is in aantocht, waarom niet? Het is bewezen dat je door te fietsen, en door te sporten in het algemeen, je werk eerder los kunt laten en je beter kunt concentreren. Start vandaag nog!

Ook op zoek naar fietsideeën? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Hoe werkt het in de ouderenzorg?

Als je op leeftijd bent, en je situatie vraagt om medische aandacht, mantelzorgondersteuning, huishoudelijke hulp of (tijdelijke) opname, dan is ViVa! Zorggroep er voor jou. Betrokken medewerkers staan voor je klaar met zorg en persoonlijke aandacht. ViVa! biedt kwetsbare ouderen diensten op het gebied van wonen, welzijn en zorg op zeventien locaties in Zuid- en Midden-Kennemerland.

“ViVa! Zorggroep doet niet alleen geweldig werk voor de mensen die zorg nodig hebben, maar het is ook nog eens een geweldige werkgever”, vertelt Inge Duijn die als Helpende Plus werkzaam is op locatie De Santmark, een gezellig woonzorgcentrum in Castricum. “Ik houd van mijn werk en loop hier bij elkaar opgeteld al heel wat jaren rond. Het is mooi om samen met een geweldig team bewoners te helpen met persoonlijke zorg en aandacht. Verder krijgen we volop mogelijkheden om onszelf verder te ontwikkelen.”

Zorgmarkt

Een mening waar Chris Peters, Coördinerend Verzorgende bij locatie De Boogaert in Castricum, zich graag bij aansluit. “Bij alles wat ViVa! Zorggroep doet, staat de kwaliteit van leven voorop, een benadering die door iedereen

bijzonder wordt gewaardeerd.” Chris en Inge gaan dus dagelijks met heel veel plezier aan het werk. Plezier dat ze het liefst met nog veel meer mensen willen delen. “Vandaar dat er 12 mei, de Dag van de Zorg, bij zowel De Santmark als De Boogaert een open dag annex zorgmarkt wordt georganiseerd. Zo kunnen mensen ‘van buiten’ zelf ervaren hoe het er bij ons aan toegaat, wat voor activiteiten wij zoal bieden en waarom onze bewoners het hier zo goed naar hun zin hebben.” Inge vult aan: “Tegelijkertijd is het ook dé uitgelezen kans om nieuwe collega’s te werven. We geven een kijkje achter de schermen en laten zien wat ons werk in de ouderenzorg zoal inhoudt en wat er allemaal bij komt kijken. Want wat is het toch ontzettend mooi en dankbaar werk. Wie weet willen daarna heel veel mensen werken bij ViVa! Zorggroep. Dat zou mooi zijn!”



LEZERSACTIE *

1 set van 2 Hobstar glazen van Libbey

Genieten van alledaagse momenten met mooi glaswerk waar je blij van wordt. De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerkproducenten ter wereld met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage look-and-feel van de Hobstar valt hierdoor in de smaak.



www.libbey.eu TAG #HOBSTAR



HALLMARK - BRIGHTSIDE COLLECTIE

Deze lente is het tijd voor een feestje. Met de kaarten uit de Brightside collectie van Hallmark wordt de diversiteit van onze samenleving gevierd. Laat iemand weten dat je trots op diegene bent. Kies één van de levendige fotografische kaarten met vrolijke foto's, schrijf een persoonlijk bericht en versturen maar!

www.hallmark.nl



Scan de QR-code

Blij in mei!

LOWLANDER FLORAL ALE

Deze lente drinken we roze bier, waarmee we ook nog eens flamingo's helpen! Geïnspireerd door een ontdekkingsreis naar Bonaire heeft Lowlander nu deze tropische ale gebrouwen. De Floral Ale zit vol rijpe smaken, fruitige tonen van ananas en limoen en de roze kleur van de ale komt van de hibiscus plant. Een deel van de opbrengst wordt gedoneerd aan het Wildlife Rehab Center in Bonaire om gewonde flamingo's te redden en te ondersteunen.

www.lowlander-beer.com



Doe mee en win

HAWAIIAN TROPIC - POWDER BRUSH SPF 30

Mooi en goed beschermd de zon in met de nieuwe Hawaiian Tropic Mineral Powder Brush met een handige matterende poeder met SPF 30. Breng de poeder snel en gemakkelijk aan gedurende de dag, zodat je de hele dag beschermd blijft en je look perfect kunt houden. De poederkwast kan gebruikt worden op zichzelf, onder je make-up of zelfs als matterende setting powder. De doorzichtige poeder zorgt bij elke huidskleur voor een matte afwerking en de 100% minerale ingrediënten zorgen voor een goede bescherming zonder chemische toevoegingen.

www.hawaiiantropic.com



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



LEZERSACTIE *

Self Tan 125ml van That'so t.w.v. € 27,-

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale en echt bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine tint.

www.thatso.nl TAG #SELFTAN

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.



WEES UNIEK EN CREËER HET ZELF OP AMBACHTELIJKE WIJZE!



Wil je graag zelf eens met leder aan de slag gaan, op ambachtelijke wijze? Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen of collega's? Heb je nood aan me-time? **Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.**

www.artistiki.be



MSC DIERENVOEDING

Het afgelopen jaar zijn de cijfers van de huisdiervoeding met duurzame vis-, schelp-, en schaaldierproducten razendsnel omhoog gegaan. Met de door het Marine Stewardship Council (MSC) gecertificeerde diervoeding voed je je trouwe viervoeter met de allerbeste voeding en steun je ook nog eens het milieu.

www.msc.org/nl





Recharge yourself

Reserveer nu een proefrit in de ruime

MG5 Electric



VANAF
€ 33.985



Van Mossel

Groene(re) uitvaart ?

Als je te maken krijgt met het afscheid van iemand heel dichtbij, dan zul je merken dat er veel keuzes te maken zijn voor het vormgeven van de uitvaart. En binnen al die keuzes, zijn ook weer vele mogelijkheden. Het aanbod voor bijvoorbeeld rouwkaarten, een uitvaartkist, rouwvervoer enzovoort, is groot en divers.

De mogelijkheden om je uitvaart (of die van een geliefde naaste) wat 'groener' en dus duurzamer te maken zijn er inmiddels gelukkig ook. Je kunt denken aan een lokaal (of zo dichtbij mogelijk) gemaakte uitvaartkist of -mand, van duurzame, ecologische materialen. Natuurbegraven kan nu ook heel dichtbij, de prachtige natuurbegraafplaats Geestmerloo bij Alkmaar biedt daarvoor de gelegenheid. Rouwvervoer kan met een hybride rouwauto. Of - als de verplaatsing niet te ver is- met een loopkoets of uitvaart(bak)fiets. Biologische, vegetarische hapjes of broodjes na afloop van de uitvaart... het kan allemaal.

**Wil je meer weten? Ik kom graag bij je langs voor een inspiratiegesprek.
En... ik kom met mijn elektrische auto...
Daarmee maak ik zelf elke uitvaart die ik verzorg meteen al een stukje 'groener'!**

VOOR MELDING
VAN OVERLIJDEN
ZIJN WIJ 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.



HEY!

CHECK DE WEBSITE VOOR ALLE WERKEN!

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

Mensen die **in mei zijn geboren**, zijn over het algemeen ontzettend gemotiveerd én **ambitieuw**.

Planten in huis verlagen de kans op een verkoudheid en een verstopte neus met 30%.

Zondag 8 mei is het weer **Moederdag**.

Tijd om je moeder in het zonnetje te zetten!

Orchideeën kunnen prima overleven in de badkamer en zorgen daar bovendien voor wat **kleur**.

Uit onderzoek blijkt dat **meikinderen** het meest optimistisch en positief ingesteld zijn van alle kinderen.

De bladeren van planten kunnen achtergrondgeluiden absorberen en daardoor de **akoestiek** in een ruimte verbeteren.

De periode van 11 tot en met 15 mei wordt ook wel **Ijsheiligen** genoemd. Volgens de volkswaerkunde zijn dit de laatste dagen in het voorjaar waarop nog **nachtvorst** op kan treden.



**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!

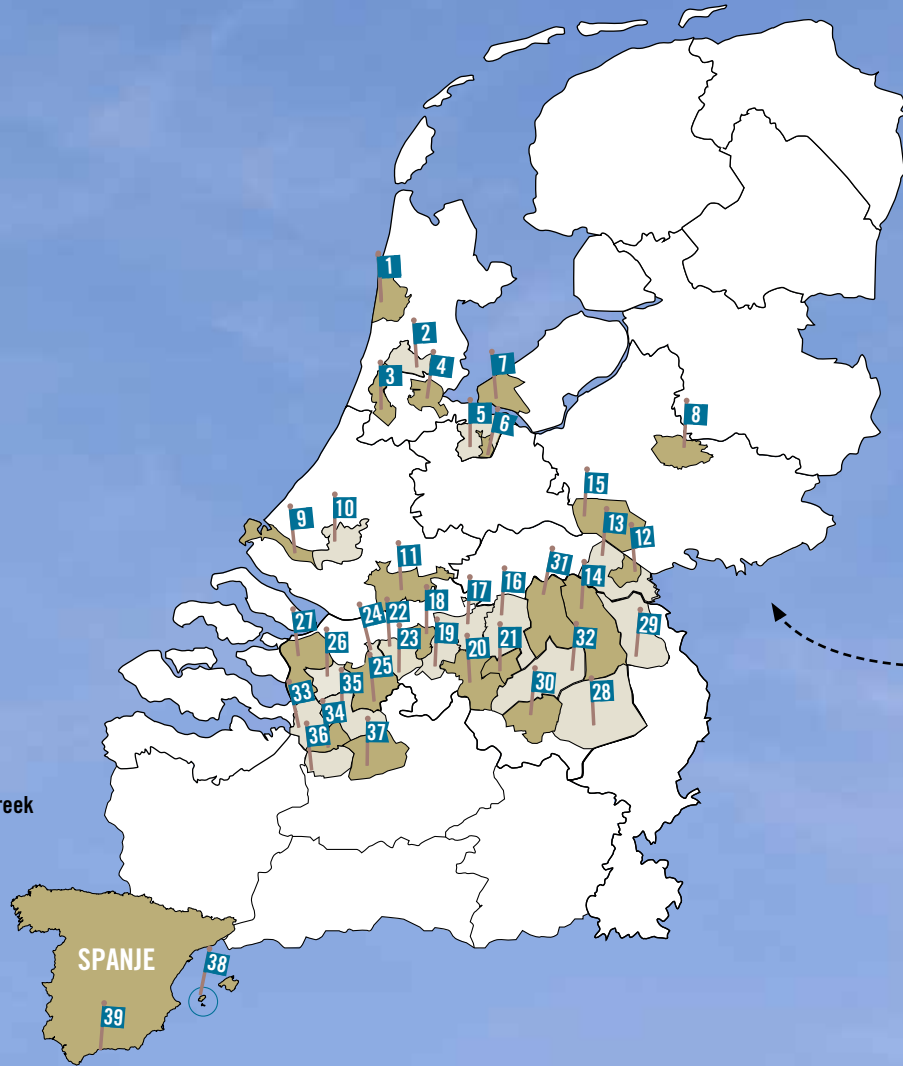
Volg ons op social media

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.

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's





Jouwtransformatie

is gespecialiseerd in het verschil tussen het mannen- en vrouwenbrein. Gericht op zelfontwikkeling en persoonlijke groei via positieve, kortdurende en makkelijke programma's.



Hét unieke, individuele zelfontwikkelingsprogramma op maat voor een leven vol geluk. Specifiek gericht op het vrouwenbrein.



Female BrainZz Lef Training

Dé tweedaagse offline training (hier in mijn praktijk), waarin je leert hoe je brein werkt, jouw gedragspatronen te herkennen en blijvend te veranderen.



Female BrainZz individueel Traject



DAGJE UIT FLORIADE EXPO 2022



Op 14 april opende Floriade haar poorten in Almere voor de wereldtuinbouwtentoonstelling Floriade Expo 2022. Tot en met 9 oktober 2022 ontdek je in het zestig hectare grote Floriade-park groene oplossingen van innovators uit binnen- en buitenland die onze steden leuker, mooier en duurzamer maken op het gebied van groen, voeding, gezondheid en energie. En je geniet van de geur en kleur van bloemen, planten, groenten en fruit. Duik in het thema 'Growing Green Cities' en laat je verrassen. De Floriade Expo vindt slechts één keer in de tien jaar plaats, dus mis het niet!
Kijk voor meer info op www.floriade.com.

FILMPJE KIJKEN MOTHERING SUNDAY

Het is 30 maart 1924, Moeders Zondag. Dit is de dag waarop al het huispersoneel vrij krijgt voor familiebezoek. Jane Fairchild is het dienstmeisje van de gegoede familie Nivens. De Nivens gaan die dag traditiegetrouw lunchen met de Sheringhams. Jane heeft zelf geen familie meer. Zij gebruikt de vrije dag om in het geheim haar minnaar Paul te ontmoeten. Hij is de zoon van de Sheringhams. De dag neemt een dramatische wending, maar Jane zal haar ervaringen gebruiken om uit te groeien tot een gevierd schrijfster.
MOTHERING SUNDAY is vanaf 12 mei te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ZEG MAAR AGAATH



Na het overlijden van haar man besluit Agaath (78) haar villa in Amsterdam-Zuid te ontruimen. Tijd om bij de pakken neer te zitten heeft ze niet. Dankzij een advertentie in de supermarkt krijgt ze hulp van vakkenvuller Karim (18), die nog geen idee heeft wat hij wil met zijn leven. Samen slaan ze nieuwe wegen in. Hij leert haar hiphop, zij leert hem Arabisch. Dan stuit Karim op een stapel oude liefdesbrieven. Wie is die mysterieuze man die Agaath zo aanbad? En kan Karim haar helpen op zoek te gaan naar haar grote liefde?
ZEG MAAR AGAATH van Margôt Ros en Jeroen Kleijne is vanaf 10 mei verkrijgbaar.



mei 2022

Donderdag 5 mei

Margje Wittermans – Waarom Truus (première)

Vrijdag 6 mei

Michael starring Ben – Spetterend eerbetoon aan de King of Pop

Donderdag 12 mei

Scapino Ballet Rotterdam – The Square 2

Vrijdag 13 mei

Yamato – Tenmei – Destiny

Zaterdag 14 mei

Marcel van Roosmalen & Gijs Groenteman – De Pannekoekencaravan

Vrijdag 20 en zaterdag 21 mei

Koefnoen – Koefnoen Live

Dinsdag 24 mei

Carel Kraayenhof Quartet – 100 jaar Piazzolla

Woensdag 25 mei

Lebbis – De Ziel

Zaterdag 28 mei

Micha Wertheim – Micha Wertheim Voor Heel Even

Zaterdag 28 mei

Nasrdin Dchar (incl. eten) – Familiekroniek: OUMI, DAD, JA



taqatheaterdevest.nl

DE RELATIE MET JE BORSTEN

Het is alweer een aantal maanden geleden dat ik mijn borstprotheses heb laten verwijderen. Het herstel verloopt naar wens. Ik begin ook steeds meer te wennen aan mijn nieuwe zelfbeeld.

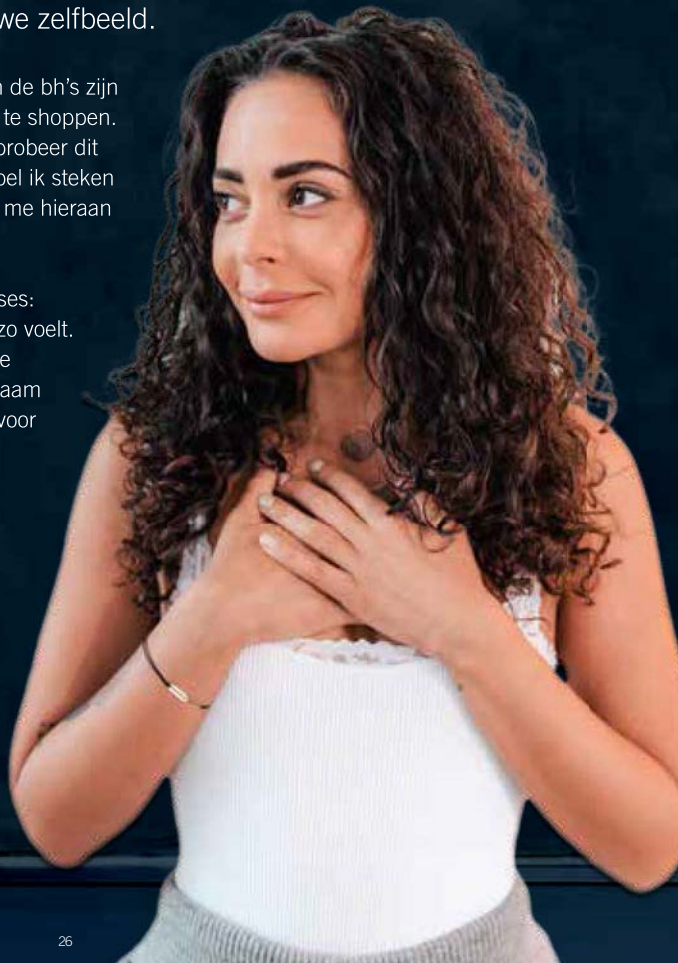
De kleding van vroeger zit niet altijd even mooi en de bh's zijn allemaal te groot, maar dat is weer een reden om te shoppen. Naast shoppen ben ik ook weer gaan trainen. Ik probeer dit rustig op te bouwen, want als ik te snel ga, dan voel ik steken bij mijn littekens. Ik accepteer de situatie en geef me hieraan over.

Voor alle vrouwen die nadenken over borstprotheses: je bent goed zoals je bent! Ook als dat soms niet zo voelt. Weet dat je ook zonder borsten een zelfverzekerde vrouw kunt zijn. Je bent meer dan alleen een lichaam met borsten. Accepteer jezelf en wees dankbaar voor wat je hebt.

Daarom heb ik een ode geschreven aan mijn borsten:

*Lieve mooie borsten,
Dank je wel dat jullie er altijd voor me zijn geweest.
Dat jullie mijn kinderen hebben gevoed, mijn
image hebben ondersteund, dat jullie mij
gelukkige en hilarische momenten hebben
bezorgd. Dank je wel dat jullie door dik en dun
aan mijn zijde staan.*

Liefs, Fajah



*Mentaal aan het vastlopen?
Behoeftte aan inzichten en praktische handvatten?
Of werkgerelateerde (loopbaan) vragen?*

PSYCHOSOCIALE BEGELEIDING OP MAAT

Benieuwd naar de mogelijkheden?
Plan een vrijblijvende intake met Laura Verhoef
registercounsellor & loopbaanprofessional
www.mikpunt.info / ik@mikpunt.info /
06-46286249





Yentl en de Boer:

'Het is weer net zo leuk als de aller-allereerste keer'

Na twee jaar met afgelaste voorstellingen en spelen op anderhalve meter kan Yentl en de Boer (Yentl Schieman en Christine de Boer) nu weer voor volle zalen optreden met de voorstelling *De Kampvuursessies*. En daar zijn ze maar wat blij mee!

Christine: "Het is weer net zo leuk als toen we voor het allereerst gingen optreden. We genieten er echt intens van, ook omdat het publiek er meer dan ooit van geniet. Mensen zijn zo blij dat het weer kan en je voelt die collectieve energie." Yentl voegt toe dat het ook prettig is om weer vaker te kunnen optreden. "Je voelt dat je weer heel snel groeit en steeds beter wordt. Het is fijn om jezelf weer te kunnen ontwikkelen in je vak."

ALS VANOUDS Na een lange periode zonder normale optredens kwam het muzikale duo toch weer snel in het ritme. "Het was al snel weer als vanouds. Alleen mijn stem moest wel even wennen aan het vele zingen", aldus Yentl. Christine was bijna vergeten hoe spannend het soms is om op te treden. "Je voelt dat je energie

echt weer opbouwt naar de avond toe en dat je lijf automatisch in de speelstand gaat. Daar horen ook een beetje zenuwen bij."

EEN NIEUWE SHOW Voorlopig is het duo nog te zien met *De Kampvuursessies*, maar ondertussen zijn de dames ook al aan het nadenken over een nieuwe show. "We genieten echt ontzettend van het spelen van deze voorstelling, maar we hebben ook heel veel zin om in de zomer weer nieuwe liedjes te schrijven", vertelt Yentl. Wat ze precies van plan zijn, blijft nog even een verrassing...

De Kampvuursessies is nog tot begin juli te bezoeken in de theaters. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



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

EEN UITVAART UNIEK ALS HET LEVEN



Geen zorgen, wij zijn er voor u

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



MULTI
UITVAART
VERZORGING

Ibiza

zoekt de stilte op

Je wordt wat je gelooft. Niet wat je hoopt, wat je wenst of wat je wil. Je wordt waar je diep vanbinnen echt van overtuigd bent. Een mens trekt niet aan wat hij wil, maar wat hij is.

Uit de lessen van Boeddha leren we dat wij een weerspiegeling zijn van onze ziel en onze geest. Je gedachten zijn de sturende kracht achter je bestaan. Je verbeeldingskracht creëert je werkelijkheid.

Boeddha vertelt dat ons geluksgevoel niet afhankelijk is van ons bezit of van wie we zijn. Het heeft alles te maken met hoe en wat we denken. Een juist evenwicht tussen onze materiële, fysieke, geestelijke en spirituele wereld is van groot belang. Dat betekent zorgen voor een gezond lichaam en een heldere geest én je intenties omzetten in fysieke actie. Hoe je je voelt, hoe je reageert en je gedrag zijn allemaal het gevolg van je gedachten en van de betekenis die je geeft aan die gedachten.

Als je denkwijze de kwaliteit van je dagelijks bestaan bepaalt, is het dan niet hoog tijd om meester te worden over je mind? Een interessant boek hierover is Think and Grow Rich van Napoleon Hill. Hij schrijft over de grenzeloze kracht van je gedachten.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

Foto Youri Claessens

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK



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.

ACTIE

4 behandelingen voor € 150
6 behandelingen voor € 220
Geldig in de maand mei.



Dat kan nu met de RF Lichaamsbehandeling

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, ook geschikt voor mannen! 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



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

YOGA IS VOOR IEDEREEN!

Wil je minder stress, minder pijn, beter slapen, uit je burn-out komen, jezelf weer lekker voelen? Dan is ook **magnetiseren** een goede methode.

MAAK NU EEN AFSpraak VOOR EEN BEHANDELING DOOR PATRICK KLOUTH!

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

Speciaal voor mama

Zondag 8 mei is het zover: Moederdag! Een speciale dag waarop we onze lieve mama/moeder/ma/moeke/mammie in het zonnetje zetten en verwennen. Haal dit jaar alles uit de keukenkast en verras je moeder met een stukje van jouw zelfgebakken aardbeientaart. Dat wordt smullen...

12 STUKKEN - 70 MIN.

MATERIALEN BEREIDING

Blindbakkvulling of gedroogde
peulvruchten
Lage taartvorm van 26-28 cm,
ingevet

Bestuif het werkvlak met bloem en rol het deeg hierop uit tot een ronde lap die 3 cm groter is dan de vorm. Bekleed de vorm met het deeg en zet de vorm minimaal 30 minuten in de koelkast.

INGREDIËNTEN

40 g bloem, gezeefd
1 portie zoet taartdeeg
4 eidooiers
125 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
1 el poedersuiker
500 ml melk
500 g aardbeien,
in plakjes
300 g bosbessen

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg een stuk bakpapier op het deeg en leg daarop zoveel blindbakkvulling of peulvruchten dat de bodem er bijna geheel mee bedekt is. Zet de vorm op het rooster iets boven het midden in de oven en bak de taart 20 minuten. Verwijder de peulvruchten en het bakpapier en zet de taart nog 8 minuten in de oven. Laat de taart op een rooster afkoelen.

Klop in een kom met de handmixer de eidooiers met de suiker en vanillesuiker tot een dikke crème die als een breed lint van de garde loopt. Schep de bloem er luchtig door. Breng in een pannetje de melk aan de kook en schenk de melk al kloppend met de mixer in een dun straaltje bij de geklopte eidooiers.

Laat het mengsel onder voortdurend kloppen aan de kook komen en 3 minuten heel zachtjes koken. Neem de pan van het vuur en laat de room afkoelen. Klop heel regelmatig om velvorming te voorkomen.

Schep voor de finishing touch de room in de taart en strijk deze gelijkmatig af. Verdeel de plakjes aardbei over de room en strooi de bosbessen daar weer overheen.

PUZZELPAGINA

Op Moederdag zet je natuurlijk je lieve moeder in het zonnetje. En hoewel ze misschien niet vraagt om een cadeau of wat extra aandacht, doe je er vast en zeker goed aan om haar eens flink te verwennen. Ga samen picknicken buiten of blader (online) door deze editie van Bruist. Los gezellig samen de puzzels op en maak kans op leuke prijzen. Reken maar dat jullie een mooie dag hebben!

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-9-3**.

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 Moederdag. De oplossing van vorige maand was **tulpen**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



g+😊-op Qe=j+tj

💡 r=k 🍫 -ur

☀️ n=m+🐜-mi i+🗽-y

🔪 s=t 🧑 d=s+📺 v=?

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

Maak kans op een **sun care pakket van That'so**



Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnepspray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. www.thatso.nl

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

zon
creme
strand
vakantie
ontspan
zomer
lekker
bruin

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

MAXLUUK.COM



YOI-FURNITURE.COM

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

Opvang op maat

Altijd wel een vestiging in de buurt



Reguliere, verlengde en flexibele opvang

Opvang 0-4 jarigen, peuteropvang en BSO 4-12 jarigen



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

www.rollebol.nl