

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



AUGUSTUS 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

Lezersacties
Maak kans op
mooie prijzen

Creëer *Rust*
en ontspanning
in je leven



Cademberemend



Zie jij je al zitten,
met een wijntje in de
hand, in de uitbundig
stralende zon op een
van deze hagelwitte

balkons, genietend van het fantastische
uitzicht op de helderblauwe baai van
Cala Llonga? Als dat geen vakantie is!

mooi



APARTAMENTOS
Catharina Maria

Bij Apartamentos Catharina Maria beleeft u het echte vakantiegevoel. Onze luxe studio's en appartementen met hun grote balkons zijn in 2018 compleet vernieuwd en royaal ingericht. Wij bieden onze gasten nu eenmaal *nét* dat beetje meer. Koppels, gezinnen, senioren, vrienden, sportievelingen: allemaal hebben ze de tijd van hun leven. Kom het ook ervaren op het weergalozige Ibiza en besef hoe mooi het leven kan zijn.

Boek nu!



6



10



20



18



12



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaik van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

EINDREDACTIE Astrid Berkhout

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT ALKMAAR BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op Facebook.com/alkmaarbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merksnaam Alkmaar Bruist is een merksnaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

Inhoud



De zomervakantie is inmiddels in het hele land aangebroken. Maar terwijl er heel veel mensen genieten van een welverdiende vakantie, zijn er ook nog steeds meer dan genoeg die ook tijdens de zomermaanden keihard doorwerken. En dat terwijl de zomer juist zo'n fijne tijd is om even helemaal tot rust te komen.

Bruisende **lezer,**

Geen tijd voor een (korte) zomerbreak? Dan kan yoga een uitkomst bieden om toch wat ontspanning en rust te creëren in jouw drukke leven. Helemaal als je je bedenkt dat we tegenwoordig in één week net zoveel prikkels te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven. Hoe je dan het best met yoga kunt beginnen? Daar vertellen we je verderop in dit magazine meer over.

Ontspannen kan natuurlijk op nog veel meer manieren. Het juiste moment om te ontspannen is weliswaar wanneer je er geen tijd voor hebt, maar tijd kun je ook maken, wordt weleens beweerd. Creëer alleen al even een momentje van rust voor jezelf door je ergens op een heerlijk plekje te nestelen met dit magazine. We vertellen je namelijk niet alleen meer over yoga, maar spraken ook met ondernemers als Apartamentos Catharina Maria en Kaashuis Tromp die op hun eigen bruisende wijze de zomer door komen.

Dus neem een Bruist-break, relax en geniet!

René Moes

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

Het is zomer! Door de warmte van de zon hebben we meer energie en de zonnestralen zorgen voor een gelukkiger gevoel. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke, dagelijkse leven weer begint. Gebruik de lange zomerse dagen eens om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Yoga Waar

YOGA IS VOOR IEDEREEN

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Ook de ontspannings-oefeningen zullen in het begin wat vreemd zijn. Ga het gewoon doen, probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies is: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

WELKE FORM IS GESCHIKT VOOR MIJ ALS BEGINNER?

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm,



moet ik beginnen?

is de leraar/lerares waar je les van krijgt. Het is belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft, 'jouw taal spreekt' en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar blijkbaar past hij of zij niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen in jouw buurt te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken over wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring met yoga hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe nog ergens anders een yogales te volgen.

CREËER **ONTSPANNING** EN
RUST IN JOUW DRUKKE LEVEN

WAT HEB IK NODIG?

Naast gemakkelijk zittende kleding, zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig.

Soms moet je een matje

huren, bij andere studio's zijn ze weer gratis te gebruiken.

Ook is het fijn om eventueel een flesje water mee te nemen.

Yoga leert je om bewuster om te gaan met je lijf en je hoofd.

En dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd. **BEN JIJ ENTHOUSIAST GEWORDEN OVER HET VOLGEN VAN JE EERSTE YOGALES?** Op de website van Nederland Bruist vind je gegarandeerd een yogastudio in jouw regio.



**“IN VEEL GEVALLEN GAAT
HET OM HET HERVINDEN
VAN DE BALANS”**

TINEKE BONTES WERKTE JAREN IN DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG ALS O.A. SOCIAAL PSYCHIATRISCH VERPLEEGKUNDIGE EN SOCIO THERAPEUT. OVERTUIGD DAT HET OOK ANDERS KON, BEGON ZE VIERENHALF JAAR GELEDEN ONDER DE NAAM PSYT HAAR EIGEN PRAKTIJK VOOR PSYCHOLOGISCHE HULPVERLENING IN HEERHUGOWAARD. DANKZIJ HAAR RUIME ERVARING EN EXPERTISE KUNNEN OOK MENSEN MET COMPLEXE EN MEERVOUDIGE PROBLEMATIEKEN BIJ HAAR TERECHT.

Ingrijpen op hoofd én hart

“Het mooie is dat ik in mijn praktijk in alle vrijheid kan werken, daarbij niet beperkt door de kaders van een instelling”, vertelt Tineke gepassioneerd. “Ieder mens is anders. Daarom is ook iedere behandeling anders. Deze wordt op maat afgestemd op de persoon. Sommige mensen verwachten dat ik met een toverstafje alles weg kan toveren, maar de realiteit is dat mensen intrinsiek gemotiveerd moeten zijn om aan zichzelf te werken. Het is een proces dat je samen ingaat.”

Diverse hulpvragen

“De hulpvragen waar mensen mee komen, zijn heel divers. Sommige cliënten zijn ernstig getraumatiseerd of hebben onbegrepen lichamelijke klachten (prikkelbare darm syndroom), anderen lijden aan terugkerende eetbuien en zijn niet in staat zelf bepaalde gedragspatronen te doorbreken. Maar er zijn ook mensen die moeite hebben over een verbroken relatie heen te komen en daarvoor eerst door veel oud zeer heen moeten.”

Onbewuste aanspreken

“Kenmerkend is dat ik zo snel mogelijk richting een oplossing werk. Mijn behandelingen zijn over het algemeen dan ook kort en afgestemd. Ik combineer vaak EMDR en cognitieve therapie met hypnotherapie, trance en ontspanning. Dat is mijn grote kracht. Soms kom je met gesprekken niet ver genoeg en is het beter om het onbewuste, de intuïtie, aan te spreken.”

Nog een pluspunt: PSYt heeft geen wachtlijst!



Stationsplein 49E Heerhugowaard
06-55334494 | info@psyt.nl
www.psynt.nl





SLAAP ZACHT

Wanneer de zomerse temperaturen een aantal dagen aanhouden, kun je de warmte in huis moeilijk kwijt. Dit kan voor slapeloze nachten zorgen. Solis heeft de oplossing: de Easy Breezy is de stilste ventilator voor in de slaapkamer en zorgt voor een verkoelende nachtrust. Goodnight!

Solis, Easy Breezy, € 139,90

www.solis.com/likeapro



Koele Zomer

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op een
Traditional Afternoon Tea
t.w.v. € 23,50 p.p.**

Een uitgebreide theeselectie van Betjeman & Barton met verschillende sweets en savouries inclusief een soepje van de dag bij De Theeschenkerij in Heemstede.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 augustus' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

EEN MIX UIT MILAAN EN TURIJN

Heerlijk voor een zomerse avond: de cocktail 'Milano-Torino'. Deze cocktail is laag in alcohol en dankt de naam aan een mix van Campari uit Milaan en Martini uit Turijn. Met de producten van Leopold Vienna heb je de juiste tools in huis om deze cocktail te maken.

Leopold Vienna, Bar Collectie, vanaf € 3,95

www.leopold-vienna.nl

MORNING JUICE

Een zonnige ochtend thuis: tuindeuren open, muziekje op de achtergrond, krantje, ontbijtje en een verse juice! Dat is toch een ultiem geluksmoment? De dubbele sapkegel van de Solis Citrus Press Pro zorgt ervoor dat je niet alleen sinaasappels, maar ook alle andere citrusvruchten probleemloos verwerkt. Heerlijk verfrissend!

Solis, Citrus Press Pro, € 249,90

www.solis.com/likeapro

win

5e
dagen

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op een Princess Grenada kofferset t.w.v. € 169,99

Een sportieve, trendy en lichtgewicht koffer in de kleur blauw.

Vervaardigd uit ABS met shark skin, dit helpt beschadigingen aan je koffer te voorkomen.

www.princesstraveller.com

**PRINCESS
TRAVELLER**



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 augustus' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

MUNTTHEE LEKKER VERFRISSEND

Op een warme zomerse dag werkt muntthee als verfrissende dorstlesser.

Zet voor jezelf - en/of vrienden - een grote pot. Hoe toepasselijk is deze mintgroene theepot? De Duet® Bella Ronde van Bredemeijer® is een echte klassieker: dubbelwandig, elegante vorm en (niet onbelangrijk)

deze theepot schenkt zonder druppelen.

**Bredemeijer®,
Duet® Bella Ronde
mintgroen, 1,2 liter, € 109,95**
www.bredemeijer.nl





Broodje ijs

OP NAAR DE ZOMER!



ijssalon
De MIENT.nl



Maak kennis met onze *extra's*

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel je ziek, dan ga je daar naartoe. Maar er zijn ook huisartsen, die naast de reguliere huisartsenzorg, nog iets extra's bieden. Zo ook huisartsen-Plus-praktijk van Loenen in Zaandam.

Wat houdt dat extra's in?

"Wij bieden een aantal extra behandelingen, zoals bovenooglidcorrecties en sterilisatie bij mannen. Het grote voordeel hiervan voor de patiënten is dat ze niet meer naar het ziekenhuis hoeven voor deze ingrepen en dus ook niet meer te maken hebben met de lange wachtlijsten die vaak gelden. Bovendien zijn de kosten bij ons een stuk lager. Als huisarts vind ik dit tegelijkertijd een mooie afwisseling met de rest van mijn werk, dus het is echt een win-winsituatie."

Goed opgeleid

"In onze praktijk vinden we het heel belangrijk om met de tijd mee te gaan en waar mogelijk te innoveren. Vandaar ook deels deze uitbreiding in behandel-mogelijkheden. Iets waar we uiteraard goed voor opgeleid zijn - ook onze assistentes - voor we die 'extra's' zijn gaan bieden. Ik durf wel te stellen dat wij deze net zo goed uitvoeren als een plastisch chirurg,

dus ook dat is geen reden om toch voor het ziekenhuis te kiezen."

BIJ DE HUISARTS IS HET VERTROUWD



Laat je informeren

"Steeds meer huisartsen kiezen er heel bewust voor om naast de reguliere huisartsenzorg zelf kleine operaties uit te gaan voeren, daar zou alleen nog wel wat extra bekendheid aan gegeven mogen worden. Ook aan het feit dat, mocht jouw eigen huisarts deze extra mogelijkheden (nog) niet bieden, je bij een andere huisartsenpraktijk terecht kunt, ook al sta je daar niet als patiënt ingeschreven. Laat je dus goed informeren, want het scheelt allicht flink in de kosten."

**Benieuwd wat voor 'extra's' wij nog meer bieden?
Neem dan een kijkje op www.huisartsvanloenen.nl**



Yoga

Omdat Google niet
alle **vragen** kan
beantwoorden.



PSYt helpt bij traumatische ervaringen

Herken je dit misschien?

Door beelden, geluid of geur helemaal van slag raken. Alle ervaringen weer herbeleven inclusief de heftige emoties van toen. Lukt het niet om tot rust te komen, omdat er nachtmerries zijn? Dan is het zinvol om te kijken of EMDR* iets voor jou is. EMDR helpt bij onverwerkte traumatische ervaringen. Door de EMDR gaat de emotionele lading er vanaf en komt de verwerking op gang. Zo kunnen allerlei traumatische ervaringen worden verwerkt.

Bijvoorbeeld: De verpleegkundige die in elkaar was geslagen. De politieman die na 20 jaar nog steeds dezelfde geur kreeg bij een herinnering. De man die was verkracht, de vrouw die haar kind was verloren en dat niet kon accepteren. Diegene

die nare herinneringen had na het overlijden van de partner en dit niet kon accepteren. Zij zijn allemaal geholpen door EMDR. Het resultaat na enkele behandelingen: Er kwam over het algemeen meer rust, ze konden er zonder emotie over denken en 'er naar kijken'. Het algehele functioneren verbeterde weer.

PSYt helpt, zoals jij dat wenst op de manier die bij je past.

*EMDR is een afkorting voor Eye Movement Desensitisatie en Reprocessing.
Meer over deze therapie vind je op www.psynt.nl

Tineke Bontes, van PSYt



EMDR | Gesprekken | Hypnotherapie

Stationsplein 49E, Heerhugowaard | **06-55334494** | www.psynt.nl



De kliniek met ervaring!

Medisch Cosmetisch Instituut INTRANOS BV

Met de meest moderne technieken en apparatuur biedt Intranos een compleet aanbod op het gebied van figuurcorrectie, huidverjonging en -verbetering. Intranos helpt u het verouderingsproces op een zo'n mooi en natuurlijk mogelijke manier te vertragen. Met een persoonlijke aanpak gericht op uw persoonlijke wensen, kan er een compleet programma worden opgesteld; verfrissend, verjongend, verfijnd en preventief!

Jan Ligthartstraat 1 Alkmaar
072 792 01 61
intranos@intranos.nl
www.intranos.nl

Een idee van
onze prijzen:
hyaluronzuur € 250,- p.ml.
botoxinjecties
vanaf € 165,- per regio,
2 regio's € 265,-
3 regio's € 350,-



Yoga heeft als doel het verbinden van lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Maar één op de tien yogi's kunnen hun benen **in hun nek** leggen.

Door de fysieke yogahoudingen worden je spieren opgerekt en sterker gemaakt. Het is niet voor niets dat veel **(top)sporters** hun sport combineren met yoga.

Wist je dat wij in **één week** net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in **hun hele leven**?

We hebben gemiddeld 85.000 **gedachten** per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Het juiste moment om te ontspannen,
is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wereldwijd zijn er **300 miljoen** mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen buiten in de natuur. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.

TAQATHEATER VEST

KIJK VOOR ALLE INFO, FOTO'S EN TRAILERS OP
WWW.TAQATHEATERDEVEST.NL



AUGUSTUS 2018

- **T/M ZONDAG 12 AUGUSTUS**
ZOMER OP HET PLEIN - CANADAPLEIN ALKMAAR (WWW.ZOMEROPHETPLEIN.NL)
- **T/M 24 AUGUSTUS**
ELKE VRIJDAG - GRATIS KAASMARKT - ORGELCONCERTEN IN GROTE KERK ALKMAAR
- **T/M 31 AUGUSTUS ***
FOTOTENTOONSTELLING ARCHITECTUUR INFORMATIE CENTRUM - 'DE KERK VAN MORGEN'
- **T/M 9 SEPTEMBER ***
KUNSTUITLEEN ALKMAAR BEDE-VAART - BEELDENE KUNSTRROUTE
- **T/M 7 OKTOBER ***
THUISKOMST VAN EEN MEESTERWERK
- **VR 7 SEPTEMBER**
KUNST TOT DE NACHT - OPENING CULTURELE SEIZOEN IN ALKMAAR
- **ZA 15 EN ZO 16 SEPTEMBER**
SOPHIE - TJITSKE REIDINGA, MARISA VAN EYLE E.A. - EEN PRODUCT VAN DE THEATERALLIANTIE
- **WO 26 EN DO 27 SEPTEMBER**
DE ALEX KLAASEN REVUE - SHOWPONIES
- **VR 28 SEPTEMBER**
ANNE WIL BLANKERS EN EDWIN JONKER - DRIVING MISS DAISY
- **ZATERDAG 29 SEPTEMBER**
LIZ SNOIJINK, RAYMONDE DE KUYPER E.A. - KUNST & KITSCH

*Maak kans op 2 vrijkaarten
voor 'Driving Miss Daisy'*

BEANTWOORD DE VOLGENDE VRAAG:

WIE ZIJN DE ACTEURS IN 'DRIVING MISS DAISY'?

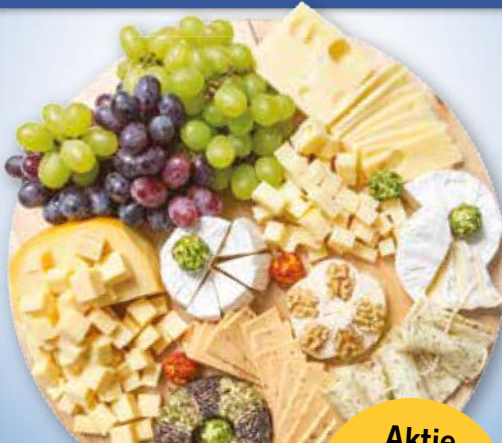
STUUR JE ANTWOORD NAAR MARKETING@TAQATHEATERDEVEST.NL

*** I.H.K.V. 500 JAAR GROTE KERK**

Proef de ZOMER

ZOMERS KAASPLATEAU

De complete maaltijd voor zomerse dagen!



Aktie
van
1 t/m 22
augustus

B.O.B mild n/h kaas
van € 10,98 **voor € 8,98** per kilo.
Manchego D.O.P.
van € 3,50 **voor € 2,75** per ons.

**Gegarandeerd een heerlijke
en gezellige maaltijd!**

Een kaasplateau met zonnige dagen is HET alternatief voor de warme maaltijd! Zo'n lekkere en gezonde maaltijd zet u zo op tafel!

Haal de kaasjes zo'n 1½ uur van te voren uit de koelkast. Rangschik de kaasjes van zacht naar steeds iets pittiger (nummer 1 t/m 10) op een grote plank of bord. Snij het heerlijke Franse stokbrood in dunne plakjes en serveer er een frisse groene salade bij. Onze Resplandy wijnen zijn van een zeer goede kwaliteit; start met de witte wijn Resplandy Blanc en bij de pittigere kaasjes de rode wijn; Resplandy Rouge! Reken per persoon op zo'n 150 à 200 gram kaas.



TROMP
maar natuurlijk!

KAASHUIS TROMP ALKMAAR

Johan Grooten en Jerry Habets
Magdalenenstraat 11 Alkmaar
072-5113422 | alkmaar@kaashuistromp.nl
www.kaashuistromp.nl

Ibiza mediteert

Even tijd voor rust in je hoofd. Even de wirwar aan gedachten opschonen.

Wat denk je dat er gebeurt als je een week je tanden niet poetst?

Wat gebeurt er als je een maand lang geen douche neemt?

Waarom poets je wel elke dag je tanden, douche je elke dag, maar besteed je geen of weinig tijd aan het reinigen van de binnenkant van je hoofd, je mind?

Meditatie brengt je geest tot rust én geeft je energie. Het is een heerlijk gevoel. Zeker in ons drukke bestaan is het noodzaak om elke dag een moment de tijd te nemen om je mind op te schonen voor een heldere geest.

Ik doe dat elke dag. Elke ochtend als ik wakker word, ga ik aan de waterkant zitten en geniet van de rust en de stilte van het mooie Ibiza. Een 'Meditation Moment'. Doe dat zelf voortaan ook. Elke dag een paar minuten je aandacht richten op je ademhaling en genieten van de rust en de stilte in jezelf. Of doe mee met mijn 'Secret Meditation Moments' die ik deze zomer doe op Ibiza.

Michael Pilarczyk



HONDENTRIMSALON NUDOS



Karen Wolder

Meervoudig trimkampioene gespecialiseerd in spaniels, setters, retrievers en plukrassen. Rijks en kynologisch gediplomeerd voor alle rassen en raslozen. **Ook voor uw kat, cavia en konijn!**

Stationsplein 99 Heerhugowaard | 072-5723801/06-10004661
www.facebook.com/dierverzorging

ALLROUND MASSAGE bij Massage Franciska

In de Allround massage wordt er vooral gekeken wat het lichaam nodig heeft. Doordat de massage op gevoel is aangepast, wordt het optimale uit de massage gehaald. Zo is elke massage uniek en nooit hetzelfde. Tijdens deze massage worden Oosterse en Westerse massagetechnieken gebruikt.

Massage Franciska



G. Rietveldweg 4 | Heerhugowaard
06-28319303 | www.massagefranciska.nl



Doe méér voor MOLENS

molenfonds.nl

DAGJES UIT IN AUGUSTUS!



HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.

Jazz in de Gracht

17 t/m 19 augustus in Den Haag

Jazz in de Gracht vindt plaats op de grachten van Den Haag.

Ballonfiësta Barneveld

22 t/m 25 augustus in Barneveld

Het ultieme ballonfeest. Met een spectaculair avondprogramma van 17.30 - 23.00 uur.

‘t Preuvenemint

23 t/m 26 augustus in Maastricht

Vier dagen lang genieten van eten, wijn en muziek op het Vrijthof.

De Uitmarkt

24 t/m 26 augustus in Amsterdam

De nationale opening van het culturele seizoen.

Harlinger Visserijdagen

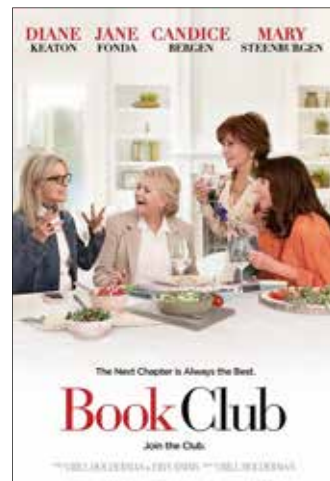
29 augustus t/m 1 september

Muziek en dans, kunst, gastronomie, markt, kermis, cultuur en sport.

FILMPJE KIJKEN BOOK CLUB

BINNEN/BUITEN

Diane (Diane Keaton) is een weduwe. Vivian (Jane Fonda) geniet van haar leven als eeuwige vrijgezel. Sharon (Candice Bergen) verwerkt nog steeds haar scheiding van jaren geleden. En het huwelijk van Carol (Mary Steenburgen) zit in een sleur. Het leven van de vier hartsvriendinnen zal nooit meer hetzelfde zijn nadat ze *Fifty Shades of Grey* in hun boekenclub lezen. Door nieuwe romances inspireren ze elkaar aan een nieuw hoofdstuk van hun leven te beginnen. Misschien wel het beste hoofdstuk tot nu toe... **Book Club gaat op 23 augustus in première.**



BOEKJE LEZEN MAREIKE KRÜGEL



ZIE ME STAAN VAN MAREIKE KRÜGEL is een roman voor iedere vrouw die weleens verzucht of dit nou alles is. Wat moet je doen als je een knobbeltje in je borst vindt. Katharina wil nog graag één normaal weekend met haar gezin doorbrengen voordat ze het nieuws deelt. Maar op de een of andere manier is niets meer gewoon. Het helpt ook niet dat haar man dit weekend vanwege een bedrijfsfeestje niet naar huis komt. Katharina besluit iemand anders in vertrouwen te nemen. Wat begon als een gewone dag, eindigt in een emotioneel crescendo.
ZIE ME STAAN van MAREIKE KRÜGEL is nu te koop voor € 18,99



Goede hypotheek neemt zorgen weg

v.l.n.r. Digna, Marianne en Susan

Praten over hypotheek saai? Niet als het aan Susan van der Graaf van De HypotheekAcademie ligt. "Ons doel is hypotheek begrijpelijk en leuk te maken. Waar een goede hypotheekadviseur in elk geval voor zorgt, is dat deze je geruststelt en zorgen wegneemt."

Gemiddeld zijn mensen vier, vijf keer in hun leven bezig met het regelen van een hypotheek. Rond wetgeving en fiscale producten zoals hypotheek kan in korte tijd veel veranderen, legt Erkend Hypothecair Planner Susan van der Graaf uit; het is dus verstandig je goed te oriënteren bij het afsluiten van een nieuwe hypotheek.

De HypotheekAcademie geeft in het oriënterend gesprek, ongemerkt en op een toegankelijke manier, een 'cursus hypotheek'. "De meeste mensen vinden hypotheek lastig en moeilijk", zegt Susan. "Wij nemen de tijd om alles uit te leggen zodat je volledig geïnformeerd en gefundeerd beslissingen kunt nemen. En daarna kunnen we de hypotheek ook voor je regelen. Dit is uiteraard ook ons werk."

Het voordeel van De Hypotheek Academie is dat deze onafhankelijk is. "Anders dan bij een bank maken wij een kritische vergelijking tussen hypotheekvormen en de vele aanbieders. Mede daardoor hebben wij altijd een messcherpe aanbieding."

Zowel starters als doorstromers op de woningmarkt kunnen terecht bij De HypotheekAcademie. Zij zien het regelen van een hypotheek vaak als een saai klus,

merkt Susan. Toch kan ze klanten geregeld enthousiast maken over een hypotheekadvies.

	Rente* vanaf (NHG)
10 jaar	1,70%
15 jaar	2,20%
20 jaar	2,35%
30 jaar	2,75%

*onder voorbehoud van rentewijzigingen

"Het is leuk er achter te komen dat je ook na je pensioen een betaalbare hypotheek houdt of hoe je voordelig kunt schenken/lenen aan kinderen. Of dat het toch niet zo ingewikkeld was als je dacht en je er achter komt hoe je kunt besparen op je woonlasten. Bij een goede hypotheek ben je gerustgesteld dat het goed is geregeld."

De HypotheekAcademie biedt ook helderheid in situaties waarin aanpassing nodig is aan de hypotheek, zoals bij echtscheiding of verbouwing, of we bekijken of het mogelijk is naar die mooie lage(re) rente van nu te gaan. Er zijn verschillende servicepakketten; de complete hypotheek kan worden verzorgd, maar de klant kan ook onderdelen zelf regelen en daarvoor korting krijgen.

Susan van der Graaf werkt samen met Marianne Ploeger en Digna Mak in de vestiging van De HypotheekAcademie in Heerhugowaard (zie ook Facebook).

Weten hoe De HypotheekAcademie Heerhugowaard wordt beoordeeld? Kijk dan op advieskeuze.nl.

De HypotheekAcademie



Festival

1. Terracotta Sun Protect van Guerlain, € 42,- www.guerlain.nl
2. Hollister Festival Vibes for Him and Her, vanaf € 25,- www.iciparisxl.nl
3. Festivaltasje Oslo, € 17,99 www.nice-2-have-shop.nl
4. Doosje gekleurde pleisters van Hansaplast, € 2,79 www.hansaplast.nl
5. Hervulbare drinkfles van Marie Stella Maris, € 29,- www.marie-stella-maris.com



6



7



8



9



10

Ready

Ga je deze zomer nog een festival bezoeken? Get festival ready met de leukste fashion & beauty items!

- 6. Monsieur Big Waterproof mascara van Lancôme, € 33,- www.lancome.nl
- 7. Endavor Hat van Barts, € 49,99 www.barts.eu
- 8. Lippenbalsem van Eos, € 5,99 www.douglas.nl
- 9. nail & cuticle tattoos van essence, € 1,99 www.essence.eu
- 10. Slipper Lenny Unity van Ipanema € 59,99 www.ipanema-slippers.nl

IEDERE MAAND BRUIST IN JE BRIEVENBUS

Neem vandaag nog een
ABONNEMENT op **Bruist**
voor **€ 1,49** per maand

Kies voor € 17,88 per jaar (per editie)
welke editie óf edities je iedere maand
thuis of bij je bedrijf wilt ontvangen.
Vraag naar de voorwaarden.



**Dat is
handig!**

Meer informatie?

Stuur een e-mail naar **abonnement@nederlandbruist.nl**

Kleur kan je stemming beïnvloeden

Chromotherapie, kleurentherapie, gebruikt kleuren om je energiebalans te bepalen. Kleuren werken namelijk heel stimulerend en kalmerend op de geest. Elke kleur heeft een specifieke werking. Dit merk je ook wanneer je een bepaalde kleur in je interieur gebruikt.



GEEL maakt mensen vrolijk en alert. Het helpt bij hoofdpijnen, stembandproblemen en longproblemen omdat het invloed heeft op je zenuwen en ademhaling. Het heeft ook een positief effect op de huid!

ROOD werkt stimulerend, het straalt wilskracht uit. Het beïnvloedt de bloedsomloop en celvernieuwing. Het helpt bij spierspanning, infecties, stress en wondjes.

GROENE kleuren helpen tegen stress en vermoeidheid omdat ze voor ontspanning, emotioneel evenwicht en stabiliteit zorgen. Een gevolg daarvan is het positieve effect op de maag, darmen en blaas. Het wordt gebruikt bij bloedarmoede, duizeligheid en koorts.

PAARS/VIOLET heeft een positief effect op het afweersysteem, lymfesysteem en de milt. Het wordt ingezet bij mensen met een eetprobleem om de eetlust te remmen.

BLAUW wordt ingezet bij chronische aandoeningen, zoals jicht en reuma. Het remt ontstekingen en koorts en brengt je stofwisseling en darmactiviteit in balans. Ook heeft het een positief effect bij slaapproblemen en angst.

Op basis van chromotherapie zijn er ook brillen ontworpen met allerlei kleurenfilters, waardoor jij de wereld bijvoorbeeld door een roze bril ziet. Dit kan je stemming (positief) beïnvloeden!

De zomer in de lucht, de zomer in je bol en... de zomer in huis!
Als buiten het zonnetje volop schijnt, willen we immers niets liever dan deze ook naar binnen halen. Alles om maar optimaal van dat zomerse gevoel te kunnen genieten, ook als het een dagje wat minder mooi weer is.

Haal de zomer

Maar waar begin je dan mee? Met het opbergen van de winter natuurlijk! Dat warme dekenje dat nog steeds over de leuning van je bank hangt, is weliswaar heerlijk tijdens de winter, maar nu laat dit je alleen maar terugdenken aan die koude maanden. Hetzelfde geldt voor je winterjas: niet aan de kapstok laten hangen, maar ergens opbergen waar je er niet de hele tijd naar kijkt. En laten we dat comfortabele paar sloffen niet vergeten...

HET OPTIMALE
ZOMERSE GEVOEL BEREIK
JE PAS ECHT ALS JE DE ZON
DAADWERKELIJK **BINNENLAAT**

KLEUR & FLEUR

Is de winter eenmaal echt uit je huis verdwenen, dan wordt het tijd om her en der wat snuffjes zomer toe te voegen. Om te beginnen door het toevoegen van kleuren. Vervang die saai, grauwe kussenhoezen voor fleurige varianten (tip: geel of groen doet het altijd goed in de zomer) en verwissel die zwart-wit prent aan de wand door



in huis



een kleurrijk schilderij. Ook het toevoegen van wat meer kleur aan je eigen outfit kan het zomerse gevoel in huis versterken.

FLOWER POWER

En wat doet je nu meer aan de zomer denken dan een vaas verse bloemen op tafel: zonnebloemen, leeuwenbekjes of wat je zelf ook maar mooi vindt. Eén groot boeket op tafel of her en der verspreid door huis wat kleinere bosjes, alles in dezelfde kleur of een bonte verzameling, het kan allemaal in de zomer. Trouwens, niet alleen echte bloemen geven een zomers tintje aan je huis, lampenkappen, kussens en stelhoezen met bloemenmotief hebben dezelfde uitwerking.

LAAT DE ZON BINNEN

Dit alles heeft natuurlijk weinig effect als het in huis zelf donker is. Heel leuk dat je die gordijnen de hele dag gesloten houdt om de warmte buiten te houden, maar het optimale zomerse gevoel bereik je pas echt als je de zon ook daadwerkelijk binnenlaat in huis. Zomers muziekje op de achtergrond en het plaatje is compleet.



Tijdelijk (recreatieve) woonruimte nodig?





Diverse chalets TE HUUR op camping Fortduinen in Cromvoirt



Voor meer info bel **06-34590974** of mail naar **lea@nederlandbruist.nl**



WATERMELOEN CARPACCIO

Ingrediënten voor 2 personen | 15 minuten

2 sneetjes brood - 1 watermeloen - 2 bollen mozzarella - rucola
scheutje olijfolie - 1 limoen - 1 eetlepel balsamicocrème
4 eetlepels geroosterde pijnboompitten - paar blaadjes verse
basilicum.

Bereiding

Snijd de sneetjes brood in blokjes en bak deze in 3 minuten krokant.
Snijd de grote watermeloen in partjes en verwijder de schil. Verdeel de
partjes watermeloen op een bord. Snijd de mozzarella in plakken en
leg deze op de watermeloen. Leg er een handje rucola op. Klop de
olijfolie, limoensap en balsamicocrème door elkaar in een kommetje
en besprenkel de meloen en de sla hiermee. Bestrooi het bord met
pijnboompitten, basilicum en de croutons.

Uw **onderneming** ook
presenteren in dit
sprankelende **magazine?**

Neem dan **contact** op via
nl@nederlandbruist.nl of bel
076-7115340



NOEDELS MET GARNALEN

Ingrediënten voor 4 personen | 25 minuten

250 gr noedels - 1 rood pepertje - 2 tenen knoflook
2 eetlepels wokolie - 500 gr (rauwe) garnalen - 2 rode paprika's
200 gr shiitake - scheut teriyaki saus - 4 bosuitjes - 1 eetlepel
sesamzaadjes

Bereiding

Kook de noedels gaar volgens de verpakking. Snipper de rode peper
en knoflook fijn en fruit een paar minuten aan in de olie. Voeg de
garnalen toe en vlak daarna de paprika in reepjes. Snijd de shiitake
in plakjes en bak ook een paar minuten mee. Breng de groenten en
garnalen op smaak met een scheut teriyaki saus. Schep als laatste
de noedels en bosui erdoor en serveer direct met wat sesamzaadjes.

Check ook
onze website!

Neem een kijkje op
www.alkmaarbruist.nl





BROCCOLI MET TOMAATJES

Ingrediënten voor 4 personen | 20 minuten

500 gr broccoli, in roosjes - 1 teentje knoflook - 1 eetlepel olijfolie
- 400 gr cherrytomaatjes - peper en zout - klein handje verse
muntblaadjes - 170 gr dikke yoghurt 0% - 90 gr walnoten

Bereiding

Kook de broccoli kort voor (ongeveer 4 minutjes) en giet daarna af. Hak het teentje knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook aan. Roerbak de broccoli een minuut of 5. Voeg daarna de cherrytomaatjes toe en bak nog kort mee. Breng de groenten op smaak met een snuffje peper en zout. Hak de munt fijn en schep door de yoghurt. Serveer de groenten en schep wat van de muntsaus er over. Bestrooi met de grofgehakte noten.



MOUSSE MET FRAMBOZEN

Ingrediënten voor 4 personen | 25 minuten + 2 uur wachten

200 gr frambozen - 250 ml slagroom - 2 blaadjes gelatine
75 gr suiker - 1 eetlepel citroensap - 2 eetlepels water

Bereiding

Doe de frambozen in een pannetje en verwarm ze. Bewaar wat frambozen voor de garnering. Voeg het water, de citroensap en de suiker toe. Laat dit ongeveer 10 minuten zachtjes pruttelen totdat de frambozen uit elkaar zijn gevallen. Week de blaadjes gelatine in koud water en voeg ze daarna toe aan de frambozen. Doe het frambozenmengsel in een kom en laat helemaal afkoelen (ongeveer 2 uur). Klop de slagroom stijf en voeg halverwege de frambozen 'jam' toe en mix dit er goed doorheen. Doe het mengsel in glasaesjes en maak de randjes schoon. Serveer met verse frambozen en eventueel wat poedersuiker.

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m.

Meer weten? Stuur een e-mail naar abbonement@nederlandbruist.nl

BRUIST
www.alkmaarbruist.nl

Zomervakantie!

rollebol
kindercentra

Fijne vakantie!

Met het mooie weer lijkt de zomer in Nederland nu echt begonnen. Om onbezorgd van de zon en de zomer te kunnen genieten, is de juiste bescherming noodzakelijk. Kinderen zijn extra gevoelig voor zomerkwaaltjes, zoals een verbrande huid of zonnesteek.

Bij Rollebol kindercentra zijn we voorbereid op lekker zonnig weer. Er wordt heel wat afgesmeerd tijdens warme zonnige dagen en schaduw opzoeken kan natuurlijk ook. Extra drinken is het devies. Zonlicht is gezond, maar UV stralen brengen ook risico's met zich mee. We wensen iedereen een fijne vakantie! En voor de kinderen die gebruik maken van de vakantieopvang is er een bruisend programma met leuke uitstapjes en activiteiten.



Bezoek voor meer informatie: www.rollebol.nl



Centrale administratie: Kennemerstraatweg 13
1814 GA Alkmaar - t: 072 566 90 28 - e: info@rollebol.nl

www.rollebol.nl