

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



NOVEMBER 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

Hoe kom jij
echt tot rust?

Lezersacties
Like & Share





10%
korting

NIEUW! INTRODUCTION OFFER

Je ontvangt nu 10% korting op je eerste
Botanea behandeling



Geen oxidatie - Geen verheldering
Respecteert haarvezel - Camoufleert grijs haar

Botanea is een 100% Plantaardige
Professionele Haarkleur samengesteld uit
slechts drie natuurlijke ingrediënten:
Cassia, Henna en Indigo, zorgvuldig
verbouwd en geoogst in India.

Botanēa
100% HERBAL HAIRCOLOR



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



 **Astrid's**
HAARSTUDIO

De stofwisseling en de hormoonhuishouding zijn mede erg bepalend

Overgewicht is niet alleen een kwestie van calorieën

Vaak wordt er wat makkelijk over gedaan. “Afvallen is gewoon een kwestie van minder eten en meer bewegen”. Minder eten is niet makkelijk wanneer je vaak honger hebt of veel stress ervaart en uren zweeten op de sportschool is meestal ook niet de oplossing. In de praktijk komt hier veel meer bij kijken.

Met name de stofwisseling is erg bepalend, en deze is niet voor iedereen hetzelfde. Deze wordt grotendeels hormonaal aangestuurd en verschillende factoren hebben hier invloed op. Hierbij kun je denken aan anticonceptiva, zwangerschap en de menopauze, maar ook slechte eetgewoonten, “moderne” voedingsmiddelen, bepaalde medicijnen en stoppen met roken. Door een hormonale disbalans ontstaat er een stofwisselingsprobleem.

Het Cure4Life programma brengt het lichaam weer in balans. Op basis van een uitgebreide vragenlijst, bloed- en urineonderzoek stelt het medisch team van Cure4Life een persoonlijk voedingsprogramma samen. De kracht zit in de hoeveelheden en combinaties van natuurlijke voeding, zonder dieetpillen of shakes.

Tijdens het programma wordt ook aandacht besteed aan coaching en emotie-eten. Henriëtte Hummel is Cure4Life consulente in Alkmaar en begeleidt haar cliënten tijdens het hele traject. Zij is gewichtsconsulente, orthomoleculair adviseur en therapeut natuurvoeding. Daarbij heeft zij psychosociale medische basis-kennis en is specialist op gebied van emotie-eten.

Henriëtte: “Wie het programma correct volgt kan een gewichtsverlies verwachten 5 tot 8 kilo per maand,



Henriëtte Hummel - Cure4Life Alkmaar

zonder hongergevoel. Mensen voelen zich fitter, energiekeer en zitten lekkerder in hun vel. Tevens heeft het programma ook een hele positieve invloed op gerelateerde gezondheidsklachten zoals hoge bloeddruk, diabetes type 2 en maag- en darmklachten”.

Tijdens het programma krijg je een goed inzicht in welk voedingspatroon voor jou werkt. Met behulp van “de richtlijnen voor de toekomst” is het goed mogelijk om de resultaten voor lange tijd te behouden. Tevens vinden er nog enkele na-consulten plaats.

Het proces begint met een uitgebreide intake. Hiervoor biedt Cure4Life een gratis en vrijblijvend informatief consult aan van 75 min.

Voor meer informatie:

hhummel@cure4life.nl of 06-23579555

Jan Ligthartstraat 1, Alkmaar

www.cure4life.eu



6

win



10



14

Inhoud



13



20



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 Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BZ 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 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Het is november. De laatste sporen van de zomer laten we nu (helaas) toch echt achter ons en de dagen worden alsmaar korter. Dit komt natuurlijk doordat de wintertijd inmiddels is ingegaan en het daardoor steeds vroeger donker wordt.

Aan dit gegeven kunnen we helaas niet zoveel veranderen. Maar heb je daarnaast ook niet af en toe het idee dat je dagen steeds korter lijken doordat je zó veel moet? Niet alleen doordat je alle uren van de dag volplant, maar ook doordat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. Onze hersenen zijn het niet meer gewend om niks te doen, waardoor we telkens weer op zoek gaan naar iets om onszelf bezig te houden.

Bruisende lezer,

En dat terwijl zo'n moment van rust juist heel belangrijk is. Maar hoe laat je alles los en kom je echt tot rust? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

Gelukkig hebben onze ondernemers ook deze maand een momentje van rust gepakt en tijd vrijgemaakt in hun overvolle schema om ons meer te vertellen over hun bruisende ondernemingen. Zo lees je in dit magazine meer over De Hypotheekacademie en Ibiza Total Concept en komt ook JouwTransformatie uitgebreid aan het woord.

Heb jij ook behoefte aan een momentje van rust? Wij bieden de oplossing: sit back and relax, Bruist erbij en ontspannen maar!

René Moes



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

Hoe kom

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

TOCH IS HET HEEL BELANGRIJK OM REGELMATIG ECHT TOT RUST te komen. Maar hoe pak je dit nou aan?

Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle to-do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer



**LAAT EVEN
ALLES LOS!**

jij echt tot rust?



mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch toch?

PAK JOUW MOMENT

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

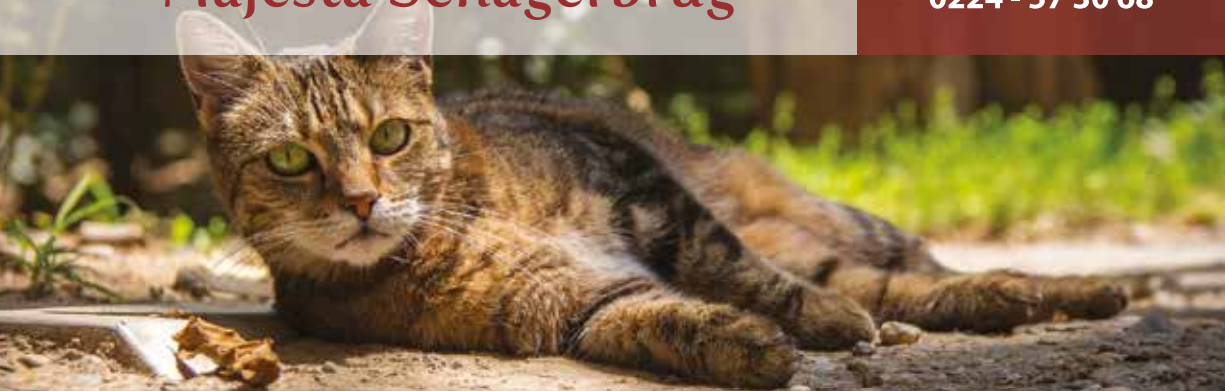
EXTRA TIP Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **WIE WIL DAT NOU NIET?**



Dierencrematorium Majesta Schagerbrug



0224 - 57 30 68



Verzorgt met liefde de crematie van uw overleden huisdier

Uw huisdier maakt deel uit van uw leven en uw gezin. Maar u weet dat het moment zal komen dat u afscheid moet nemen van uw kameraadje. Steeds vaker kiezen mensen ervoor hun geliefde huisdier na overlijden te laten cremeren. Een respectvol afscheid doet recht aan de liefde voor uw huisdier en de emoties die het verlies met zich meebrengt.

Meer weten?

Op onze website kunt u alles lezen over de mogelijkheden die Dierencrematorium Majesta Schagerbrug u kan bieden. Ook vindt u er veel nuttige informatie die voor u, als eigenaar van een huisdier, van belang kan zijn. Want als het moment daar is, dat u afscheid moet nemen, dan is het prettig dat u een weloverwogen besluit kunt nemen. Zo krijgt u achteraf geen spijt. Uiteraard zijn onze medewerkers altijd bereid om, geheel vrijblijvend, uw vragen te beantwoorden.

Belkmerweg 118a, 1751 GH Schagerbrug
0224 - 57 30 68
schagerbrug@majesta.nl
www.dierencrematorium-noordholland.nl



Onderdeel van  Majesta Uitvaartzorg voor dieren

Nieuw bij De HypotheekAcademie!

Met trots kunnen wij u melden dat wij Gecertificeerd Aankoopbegeleider zijn geworden, www.aankoopbegeleider.nl. Hiermee kunnen wij u een totaalpakket aanbieden om nu eindelijk Dé woning van uw dromen te bemachtigen.

Ons werkgebied is van Schagen t/m Hoofddorp. Of het nu gaat om bezichtigen, onderhandelen, bouwtechnisch advies en/of financiering van de woning die u op het oog heeft. Deze gecombineerde aanpak, waarmee aankoop en financiering gecoördineerd worden, blijkt goed aan te slaan bij makelaars. Hierdoor presenteert u zich als een serieuze koper, waarvan de financiën al zijn beoordeeld. In een verkopersmarkt kan dit net het verschil maken!

De HypotheekAcademie | Onze motto is Hypotheken en MEER.

Door een persoonlijke benadering, heldere communicatie en duidelijke en begrijpelijke keuzes te geven gaan we samen door het traject van uw keuze.



Of u nu een huis wilt gaan kopen, uw huis wilt verkopen, uw hypotheek opnieuw onder de loep wilt nemen of duidelijkheid wilt hebben in uw financiële situatie, wij zorgen ervoor dat inzichtelijk is welke keuzes er zijn en wat die keuzes voor u kunnen betekenen.

De eerste kennismaking, waaruit blijkt of we wat voor u kunnen betekenen, is onze eerste investering in u, en kost u geen geld maar levert u vast al veel duidelijkheden op. Probeer ons maar uit!

De HypotheekAcademie



KEEP IT GREEN

Je weet vast wel dat het goed is om groene thee te drinken. Deze thee zit namelijk vol met antioxidanten, vitaminen en mineralen. Dit zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt. Cafeïnehoudende groene thee kan ook je middagdip verhelpen en stimuleert gewichtverlies. Dagelijks een groen kopje dan maar? **Bredemeijer Bella Ronde, € 109,95** www.bredemeijer.nl

VEGAN GREEN

Verfgebruik in ons interieur kan en moet milieubewuster. Vanuit deze overtuiging startte Christel van Bragt haar eigen verflijn: Amazona Krijtverf. De verf is ambachtelijk vervaardigd uit uitsluitend hoogwaardige, minerale bestanddelen en natuurlijke pigmenten. Dit maakt de krijtverf 100% natuurlijk, 'vegan' en daardoor uniek in Nederland.

Amazona Krijtverf, kleur Evergreen, vanaf 0,75 liter, € 28,50 www.amazona.nl



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een sterke, stoere rugzak t.w.v € 49,99

Gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. Handig en waterafstotend!



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 november' naar prujsvraag@nederlandbruist.nl

Ga voor Go

FAMILY: YOU LOVE THEM OR YOU HATE THEM

Iedereen heeft familie. Familie komt in alle soorten en maten, maar wat betekent familie? Om die vraag draait het van 13 oktober tot en met 3 maart 2019 bij de tentoonstelling 'Familie' in het Stedelijk Museum Schiedam. Zo'n twintig (internationale) hedendaagse kunstenaars ontwikkelden hun visie over geboorte, opgroeien, huwelijk en afscheid.

www.stedelijkmuseumschiedam.nl

(Afbeeldingen kunnen afwijken)



GREENIFY YOUR LIFE

Planten zuiveren de lucht, brengen geluk, dempen geluid en pimpen je interieur. Greenify your life snel en makkelijk met de green friends van www.plantsome.nl. Je koopt de plant(en) online en de volgende werkdag worden ze bezorgd. De 'VerzorgingsApp' zorgt dat de planten ook awesome blijven! www.plantsome.nl

groen



This is me This is me

SHOPPING/NEWS

LIKE & SHARE/ LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een
Princess Traveller Boston
koffer t.w.v. € 99,99**

De Boston koffer is een
innovatieve koffer met een
geïntegreerde paspoort-
en documentenhouder.

www.princesstraveller.com



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 november' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



GROEN, GROENER, GROENST

In het interieur zien we al een tijdje opvallend veel groentinten. Groen toepassen in de badkamer kan makkelijk met bijvoorbeeld een plant of groene accessoires. Maar doe eens gek, en kies voor een groene opzetwastafel van Villeroy & Boch. **Villeroy & Boch | Artis, verkrijgbaar in mint, sencha en cedar, vanaf € 690,- www.villeroy-boch.nl**

“Ideaal voor in de trapkast!”

Het draaibaar kastsysteem van Van der Ven biedt ongekende mogelijkheden...

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schranken, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogeltaatslager draait de kast verbaasd soepel. En vrij van uw vloer, alsof hij over uw vloer zweeft.

De inzetkast past altijd, een stelling die wij durven te beweren na al de jaren dat wij deze kasten leveren.

Opbergproblemen?

Wij bedenken graag met u een maatoplossing!

Aarzel niet.

Bel ons vrijblijvend op

076-5021879

Kijk op

handigekasten.nl

voor meer informatie over:

- Inzetkast
- Slaapkamerkast
- Zolderkast
- Knieschotkast
- Dubbele ordnerkast
- Computermeubel



“Hallo, *powervrouw met pit!*”



Ben jij uitgeput omdat je alle ballen hoog moet houden? Last van onzekerheid, niet goed genoeg voelen, faalangst, tekortschieten? Verberg je vaak hoe je je werkelijk voelt?

Als dit voor jou herkenbaar is, dan doe je jezelf tekort. Jij mag er zijn! Je mag voor jezelf kiezen en mild voor jezelf zijn. Makkelijk gezegd, maar zo moeilijk als je niet blij met jezelf bent. Want waarom zou je lief voor jezelf zijn als je jezelf eigenlijk maar weinig waard vindt? Laat mij je helpen, want het kán anders met mijn Powervrouw met Pit programma dat specifiek gericht is op het vrouwenbrein.

“**Transformeer** van vermoeid, gefrustreerd, gestrest en unhappy naar **energiek, relax en happy!**”

Vrouwen verschillen van mannen in denkwijze, voelen, beleven, communicatie en wereldbeeld. Je kunt je leven gaan leiden zonder te piekeren en beren op de weg te zien. Zonder die knoop in je buik te voelen en je niet goed genoeg te voelen. Ballen in de lucht houden is prima, maar dan wél de ballen die écht belangrijk zijn. Voel je krachtig, zeker en blij. Het kán!

- Claudia Koehoorn

Interesse?

Bel voor een **gratis** klik-gesprek





Foodies uit binnen- en buitenland zijn het erover eens: Bij Momo moet je gewoon een keer gegeten hebben. Pan-Aziatische gerechten van de hoogste kwaliteit, een bijzondere setting en een zeer gastvriendelijk team vormen de perfecte ingrediënten voor een unieke beleving.



The Momo Experience

Tien jaar

Als we spreken met eigenaar Yossi Eliyadoo is hij nog vol van het feest ter ere van het tienjarig bestaan van Momo. "Een geweldige avond, zoals eigenlijk elke avond in Momo", vertelt hij enthousiast. "Alleen dan met zo'n vijftienhonderd gasten. Tien jaar geleden begonnen we hier met een vooruitstrevend idee dat uiteindelijk is uitgegroeid tot een fantastisch concept waar mensen van over de hele wereld speciaal naartoe komen voor de unieke Momo experience."

Verwachtingen waarmaken

Locals nemen in de bijzondere setting van Momo plaats naast internationale VIP's en iedereen laat zich verwennen door de culinaire hoogstandjes die de keukenbrigade hier op tafel tovert. "Voor het bereiden van onze gerechten maken wij uitsluitend gebruik van verse ingrediënten van de hoogst mogelijke

kwaliteit om telkens weer te kunnen voldoen aan de hoge verwachtingen die men van ons heeft. Goedkoop zijn we niet, maar de prijs-kwaliteitverhouding is daarentegen wel zeer goed. Bij Momo krijg je als gast echt waar voor je geld en kun je optimaal genieten, of je nu komt voor een heerlijke lunch of diner of gewoon een drankje wilt drinken."

Blijven verrassen

High-end gerechten, cocktails, champagne, dj's... het hele plaatje klopt bij Momo. "En dat willen we ook graag zo houden, want dat is waar onze gasten voor komen en ook voor terug blijven komen. Hen in positieve zin blijven verrassen blijft voor ons de grootste uitdaging en die uitdaging gaan we elke dag weer maar al te graag aan." Beleef het zelf, reserveer een tafeltje en dompel je onder in de wereld die Momo heet.



MOMO RESTAURANT, BAR & LOUNGE
 HOBBEA STRAAT 1 AMSTERDAM
 020-6717474 | WWW.MOMO-AMSTERDAM.COM

Proef de Quiches!



Na onze verbouwing van 7 weken, zijn we begin dit jaar begonnen in onze geheel vernieuwde winkel. Er is een hele mooie nieuwe kaasspecialzaak ontstaan waar niet alleen 2 heel enthousiaste kaaskenners maar ook 2 hele goeie koks staan.



En naast dat ons kaasassortiment stevig is uitgebreid, zijn de twee kaaskoks begonnen met zelfgemaakte kaasproducten! Zoals onder andere verschillende quiches, kaas soepjes, flamkuchen, cheesecake en overheerlijke desserts.

En om jullie kennis te laten maken met onze nieuwe geheel zelf gemaakte producten hebben we de eerste 2 weken van november de volgende aanbieding.

**1 quiches naar keuze
samen met
1 heerlijk fris dessert
met vers fruit
voor € 5,95**

**Actie
eerste twee
weken van
november!**

**Gegarandeerd een heerlijke
en gezellige maaltijd!**



KAASHUIS TROMP ALKMAAR

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

Bewegen is ideaal om je hoofd leeg te maken. Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

Tuinieren is een gezonde manier van bewegen!

Bezig zijn met groen werkt bovendien erg **kalmerend**.

Geniet van de heerlijke geur van **kruidenthee** en neem de tijd om even heerlijk te ontspannen.

Een succesvol **ochtendritueel**? Geen nieuws of social media checken op je telefoon, maar je dag visualiseren.

Wat staat je te wachten en hoe ga je dit aanpakken?

Jezelf verliezen in een **goed boek** is een erg ontspannende bezigheid. Kies voor een boek waar je blij of geïnspireerd van wordt.

Toe aan iets meer rust? Boek een **dagje sauna** met een vriend(in), alleen of met je partner.

TAQATHEATER VEST

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



NOVEMBER 2018

- **DO 1 NOVEMBER**
TONEELGROEP MAASTRICHT - KING LEAR / WILLIAM SHAKESPEARE
- **VR 2 NOVEMBER**
GUILTY PLEASURES - POWERED BY POWERVROUWEN
- **ZO 4 NOVEMBER**
THEATER UTRECHT I.S.M. ADELHEID & ZINA - THUISLOZEN
- **WO 7 NOVEMBER**
JELLE BRANDT CORSTIUS EN OLEG FATEEV - MOEILIJKE LANDEN
- **ZO 11, ZO 18 EN ZO 25 NOVEMBER**
HET MYSTERIE VAN ALKMAAR - WIE REDT DE STAD? (8+)
- **DO 15, VR 16 EN ZA 17 NOVEMBER**
ALL STARS, DE MUSICAL - JIM BAKKUM, KEES BOOT, LUCAS HAMMING E.A.
- **DI 27 NOVEMBER**
BODIL DE LA PARRA - HET VERBRANDE HUIS (DINSDAG MATINEE)
- **WO 28 NOVEMBER**
ANOTHER KIND OF BLUE - FLIRT WITH REALITY
- **DO 29 NOVEMBER**
DOLF JANSEN - BEELDENSTORM - OUDEJAARS 2018
- **VR 30 NOVEMBER & ZA 1 DECEMBER**
**JUDAS/NAAR HET BOEK VAN ASTRID HOLLEEDER - RENÉE FOKKER,
EVA VAN DE WIJDEVEN E.A.**

*Maak kans op twee vrijkaarten
voor de voorstelling Another Kind of Blue.*

BEANTWOORD DE VOLGENDE VRAAG:

IN WELK BEKEND AMERIKAANS PROGRAMMA WERD DAVID MIDDENDORP (ANOTHER KIND OF BLUE) WERELDBEROEMD?

STUUR JE ANTWOORD NAAR MARKETING@TAQATHEATERDEVEST.NL

Steun jij *November?*

Voorkom dat mannen te jong overlijden. Samen kunnen we een verschil maken voor de gezondheid van de man op het gebied van prostaatkanker, teelbalkanker en de mentale gezondheid in het algemeen.



November, de maand voorheen bekend als november, is een charitatief evenement waarbij mannen hun snor laten staan om aandacht te vragen en fondsen te werven voor de gezondheid van de man, met de nadruk op prostaat- en teelbalkanker.

Deelnemers aan November, beter bekend als Mo Bros, beginnen hun harige avontuur gladgeschoren op 1 November. De rest van de maand laten ze hun snor staan en onderhouden ze deze, ondersteund door de vrouwen van onschatbare waarde in hun leven, Mo Sistas. **Mo Bros en Mo Sistas gebruiken de kracht van de snor om aandacht te vragen en fondsen te werven voor November.**

Laat je snor staan

Welke vorm of stijl je Mo in November ook heeft, je gezicht kan mensen inspireren om te doneren en gesprekken en echte verandering op gang brengen.

Movember.com streeft ernaar om wereldwijd bij te dragen aan een gelukkiger, gezonder en langer leven voor mannen. Deze ambitie is de basis van alles wat zij doen.

Ga naar de website **nl.movember.com** en kijk wat jij kunt doen om November te steunen.

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**



H O R O S C O O P

SCHORPIOEN 23-10/22-11

Elk nieuw begin is moeilijk, maar door je extra energie en doorzettingsvermogen zal er snel ontwikkeling plaatsvinden.



Boogschutter 23-11/21-12
Laat deze maand je humeur niet verpesten, je gaat een geweldige tijd tegemoet. Blijf wel met beide benen op de grond staan. Raak niet in paniek als je ziet hoeveel werk er nog gedaan moet worden.

Steenbok 22-12/20-01
Je zult merken dat de stappen die je gezet hebt, zich gaan ontwikkelen deze maand. Blijf jezelf van je beste kant laten zien. Dit is zeker in jouw voordeel.

Waterman 21-01/19-02
November brengt je op de goede weg. Houd dit pad ook

aan, vanuit hier kun je verder je toekomst opbouwen.

Vissen 20-02/20-03
Plan alles precies zo in, zoals jij wilt dat alles gaat. Je kunt deze maand het beste op jouw gevoel afgaan. Ontspan je, doe bijvoorbeeld aan yoga.

Ram 21-03/20-04
Schakel je mobiele telefoon uit en geniet van ongestoorde, intieme momenten met je partner. Je hebt het nodig. Ontwikkel jezelf, ga naar een presentatie of bekijk een film.

Stier 21-04/20-05
Je hebt enorm veel energie deze maand. Gebruik die energie voor het halen van je doelen. Je zit op het juiste spoor.

Tweelingen 21-05/20-06
Er zal een rust over je heen komen. Je kan gaan genieten. Weg met al die inspanningen!

Kreeft 21-06/22-07
Ga om met mensen die dezelfde kijk hebben op dingen als jij. Samen kom je tot nieuwe standpunten en bereik je zelf je doel.

Leeuw 23-07/22-08
De zaken gaan eindelijk veranderen! Dit is natuurlijk precies wat je nodig hebt en dat ook nog eens op het juiste moment.

Maagd 23-08/22-09
Geef jezelf deze maand voldoende aandacht, het lukt niet altijd om alles op een lijn te houden. Af en toe wat minder druk op jezelf leggen doet ook goed.

Weegschaal 23-09/22-10
Je zult zelf invloed moeten uitoefenen om je doelen te bereiken dus zet zelf deze stappen. Volg je gevoel dan komt alles goed.

DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



GLOW is een gratis te bezoeken lichtkunstfestival in Eindhoven dat ieder jaar in november plaatsvindt. Dit jaar van 10 tot en met 17 november alweer voor de 13e keer. GLOW is te omschrijven als een grote expositie in de openbare ruimte van Eindhoven met zo'n 35 lichtkunstenaars uit binnen- en buitenland. De lichtkunstprojecten zijn met elkaar verbonden middels een looproute. Het thema voor 2018 is Shadows & Light. Kom naar Eindhoven en beleef tot bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm.

10 - 17 november 2018
Kijk voor meer informatie op
www.gloweindhoven.nl

FILMPJE KIJKEN GIRL

Girl schetst het leven van de 15-jarige Lara, wier grootste droom is om carrière te maken als ballerina. Maar haar lichaam stribbelt tegen, want Lara is geboren als jongen. Echter, samen met haar vader en jonge broertje tracht ze de wereld te trotseren. Bij de wereldpremière tijdens het Filmfestival van Cannes werd de film beloond met een minutenlang durende staande ovatie en sleepte Girl verschillende prijzen in de wacht. Vooral het acteerwerk van de jonge acteur Victor Polster maakte grote indruk.

Girl is vanaf 1 november te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN NIENKE GOTTENBOS



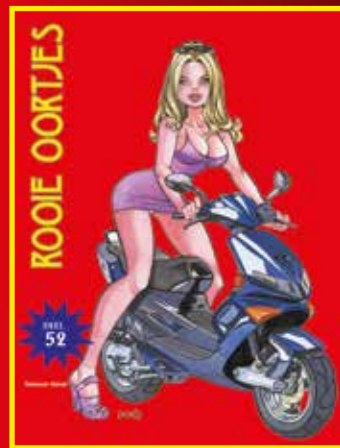
Je bent in verwachting, je kindje is net geboren of je hebt een gezellige kleuter om je heen rennen. Als je kinderen hebt, heb je ook huisdieren. Geen honden of katten, maar miljarden bacteriën! Ze leven in de oren, navel en vooral darmen van je kind. Je hebt ze zelf trouwens ook. Geen zorgen, jullie zijn niet vies. Deze jungle van bacteriën en andere micro-organismen is juist heel belangrijk en houdt jullie gezond. In dit boek lees je (van) alles over de bacteriën in de darmen van baby's en kinderen en oorzaken en oplossingen voor het hele scala aan kinderoepproblemen. **DE POEPDOKTER-JUNIOR van NIENKE GOTTENBOS is nu te koop voor € 23,95**

Krijg jij hier **ROOIE**

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen. Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



www.rooieoortjessexshop.nl

OORTJES van?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je ook verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken? Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox

Cadeaupakket Grey met allerlei spannende bondage toys. Een spannend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen een begin maken aan een spannend bondage avontuur...



Met de *groentjes*

1. Hand Cream van Grown Alchemist, € 39,- www.skins.nl
2. Coconut Milk Shampoo van Maui Moisture, € 12,99, **verkrijgbaar bij onafhankelijke drogisterijen**
3. Ultimate Day Oil van Living Natre, € 25,95 www.livingnature.nl
4. Cire Trudon - Noël 2018 - Odeurs d'Egypte Gyzeh, € 75,- www.debijenkorf.nl
5. Pure Eco Bamboo Soothing Gel, € 15,- www.boozishop.nl



es van...

We willen weten wat we op onze huid aanbrengen en worden ons steeds meer bewust van de heilzame werking van natuurlijke ingrediënten. Deze producten zijn dan wel groen, maar echt geen groentjes meer.

6. Smooth Sugar Scrub Zuiverend van l'Oréal Paris, € 12,99 www.loreal-paris.nl
 7. Kure Bazaar Cuticule Oil, € 38,- www.shizo.nl 8. Pore Control van Clarins, € 55,- www.clarins.nl
 9. Coconut Pulling van BLOOMR, € 29,95 www.bloomrstore.nl
 10. Skin Natural Face Care Set van Klapp, € 15,90 www.klapp-cosmetics.com
 11. Tandpasta Villa Noacarlina van Lebon, € 18,50 www.cosmania.nl

DORN THERAPIE bij Massage Franciska

Een milde/zachte manipulatie techniek voor de correctie van heupen, wervels, armen en benen volgens de Dorn-methode. Ideaal voor mensen met klachten aan het bewegingsapparaat met vastzittende botten en wervels.

Kijk voor meer info op onze website:
www.massagefranciska.nl/dorn-therapie

NIEUW!



Massage Franciska



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

BRUIST

Rustmomentje
nodig?

Kies de langste rij
bij de kassa.



Volg ons op social media @NederlandBruist



STICHTING
DierenLot

#samenvoordieren

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

Heeft u een event, zakelijk of privé? I.T.C. is uw partner met de unieke 'one step solution'.

Eén partner voor al uw wensen. Vertel uw ideeën en start met uitnodigen.

Wij doen de rest.

**Ibiza Total Concept,
your partner in events.
Cause throwing a party
is not a crime!**

Ron van der Veen
06 39476299



Best thing of being a DJ...?
MAKING PEOPLE HAPPY!

Beste Ibiza lovers, hierbij mijn eerste column. In de vorige editie heb ik mijn bedrijf en Ibiza bizz toegelicht.

Idee is elke nieuwe editie onderdelen van het concept eruit te pakken en te voorzien van relevante info, data etc. Deze eerste keer gaat over mijn dj-werkzaamheden. Naast de eventmanager voor je Ibiza feest is de vraag naar het draaien sterk gestegen. Ik draai van kinds af aan en heb me de laatste jaren bij mijn boekingen voor festivals, clubs, maar zeker ook de corporate events en privéfeesten toegeleid op die typische Ibiza lounge. Je kent het wel, hapje, drankje en een dj die niet aanwezig is, maar waarbij je de volgende dag zegt: heerlijke muziek. Daarbij heb ik het laatste jaar de (Tech) house erbij ontwikkeld om af te sluiten, indien het publiek zich daartoe leent, met een stampende Techno-set. Want je draait niet voor jezelf.

Als jullie dit lezen zit ik net bij te komen van een super editie van Delight in Nijmegen met onder andere Dj Jean, la Fuente en Orson Welsh. Met la Fuente stond ik ook bij Beachclub Deining in Castricum op een echt strandfeest. Ik ga niet alles opnoemen, maar wil wel in dit artikel de mensen bedanken die zo veel voor me doen, gedaan hebben en me hebben gebracht waar ik nu sta.

Als resident Dj van de Ibiza Xperience in Eindhoven en mijn ontmoeting met ondernemers van Ibiza tijdens mijn eerste vakantie op the white island is het virus tot koorts gestegen en gaan mijn uren op aan draaien op te gekke events.

Op mijn website ibizatotalconcept.nl staat alle relevante info. Via het contactformulier kun je me boeken voor jouw event. Daarnaast kun je via de webshop Ibiza producten thuis laten komen. Maar gewoon even bellen kan natuurlijk ook...

Geniet van Ibiza, ter plaatste of in Nederland. Ik wil je er graag bij helpen.

Saludos Amigos,
Met muzikale groet,
Ron (Dj Ronny V.).



total concept

www.ibizatotalconcept.nl

It's wintertime! Het wordt steeds vroeger donker, waardoor de nachten langer lijken en je meer en meer behoefte krijgt om heerlijk te cocoonen in je warme bed. Wel zo fijn als je slaapkamer dan echt een oase van rust is waar jij optimaal kunt ontspannen.

Heerlijk slapen in een

Less is more zou dan ook eigenlijk het uitgangspunt moeten zijn bij het inrichten van je slaapkamer. Heel leuk al die tierelantijntjes en bonte kleuren, maar bewaar die liever voor elders in je huis.

IN DE SLAAPKAMER raden we aan om voor koele kleuren als blauw, wit, grijs en groen te gaan. Ideaal voor de slaapkamer, want deze koele kleuren zullen je in een rustgevende sfeer brengen. Iets te saai naar jouw zin? Je kunt de boel natuurlijk altijd opfleuren met bijvoorbeeld kussens met wat meer kleur of een kleurrijk kleedje voor naast je bed. Dat voelt meteen heerlijk zacht en warm aan de voeten wanneer je 's ochtends je bed uitstapt.

LICHT is ook een belangrijk element in je slaapkamer. Een lamp die het hele vertrek goed verlicht, is natuurlijk altijd handig, maar zorg daarnaast ook voor wat dimbaar sfeerlicht. Bijvoorbeeld in de vorm van leeslampjes op je nachtkastjes, voor als je 's avonds nog even een boek wilt lezen,

RUST IN JE SLAAPKAMER ZORGT VOOR **RUST IN JE HOOFD** EN DUS OOK VOOR EEN UITGERUST LICHAAM



OASE van rust



maar dan wel varianten die dimbaar zijn zodat je er ook een rustgevende (en wellicht romantische) sfeer mee kunt creëren.

ULTIEME COCOONPLEK Het bed an sich is natuurlijk het belangrijkste meubelstuk in de hele kamer. Dat dit heerlijk moet liggen, spreekt voor zich. Maar als je er echt de ultieme cocoonplek van wilt maken, betekent dit ook dat je er comfortabel moet kunnen zitten om in alle rust een boek te lezen, een kopje thee te drinken of waar je ook maar behoefte aan hebt. Met een aantal zachte kussens bereik je vrij eenvoudig dit doel. Maar let op: gooi je bed dan weer niet te vol met kussens, die liggen alleen maar in de weg op het moment dat je wilt gaan slapen.

EEN OPPERUIMDE SLAAPKAMER zorgt ook voor meer rust. Laat je kledingstukken dus niet overal slingeren, maar doe deze meteen in de wasmand of in je kledingkast en ruim ook andere rondslingerende 'troep' meteen op.

VALT DIT OP?

DAN WERKT DEZE ADVERTENTIE

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel **076-7115340** of mail naar nl@nederlandbruist.nl

Adverteren werkt niet?

Ons wordt vaak de vraag gesteld: “Werkt adverteren bij jullie?” Een vraag die begrijpelijk, maar niet altijd makkelijk te beantwoorden is.

Inmiddels bestaat Nederland Bruist meer dan 12,5 jaar, waarvan Marcel ruim tien jaar eigenaar is. In die 12,5 jaar zijn we gegroeid van één maandelijks editie naar 33 edities en we groeien nog steeds door! Dit jaar zijn we gestart met Ibiza Bruist, Prinsenbeek Bruist en zijn we begonnen met de opstart van Marbella Bruist en Best/Oirschot Bruist. In sommige regio's zoals Oisterwijk Bruist, 's-Hertogenbosch Bruist en Tilburg Bruist hebben we een advertentiestop gehad. Meer dan 72 pagina's kunnen we niet laten drukken op de Bruist manier.

Je hebt tegenwoordig een heleboel manieren om te adverteren. Social media, online, kranten, huis-aan-huiskranten, folders, magazines en natuurlijk de magazines van Bruist. **Dus ja, adverteren werkt!** Echter is daarmee de vraag nog niet beantwoord.

Want wat werkt nu?

Volgens ons is het heel belangrijk dat je de kern van je boodschap helder hebt en dat je die dan herhaalt. Het gaat er niet zozeer om waar je adverteert, de manier waarop je jouw bedrijf presenteert is veel belangrijker. Daarnaast is het ook belangrijk dat je actief betrokken bent bij je advertentiebeleid. Dus de boodschap die je uitdraagt, bepaalt meer dan waar je adverteert.

Wil je eens sparren over de manier waarop je adverteert en meer inzicht krijgen in mogelijkheden om het anders te doen? Neem dan contact met ons op. Eén van onze media-adviseurs maakt graag een afspraak met je.

Kortom, wij bruisen al en we zoeken ondernemers die ook op een bruisende manier willen adverteren. Meer weten? Bel 076-7115340

Lea en Marcel Bossers





SALADE BRIE EN APPEL

Ingrediënten voor 4 personen | 30 minuten

50 gr hazelnoten - 200 gr spekjes - 2 eetl olijfolie - 1 eetl citroensap
1 eetl honing - snufje peper en zout - 1 appel - 150 gr brie
150 gr gemengde rucola sla

Bereiding

Rooster de hazelnoten circa 10 minuten in een koekenpan of oven lichtjes bruin. Bak de spekjes in een andere koekenpan krokant. Klop de olijfolie, het citroensap en de honing met een snufje peper en zout tot een dressing. Snijd de appel en de brie in stukjes en meng door de sla. Verdeel de dressing over de salade en schep een paar keer door elkaar. Verdeel de salade over een kom of een paar borden. Verdeel de hazelnoten en de uitgebakken spekjes erover.

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

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



ZOETE AARDAPPELSTAMP

Ingrediënten voor 2 personen | 30 minuten

500 gr zoete aardappels - 1 grote of 2 kleine pastinaaken
200 gr spekblokjes of reepjes - 1 appel - scheutje melk
peper en zout - 75 gr rucola - 50 gr walnoten, grof gehakt

Bereiding

Schil de zoete aardappels en de pastinaak en snijd in stukjes. Breng een pan water aan de kook en voeg de pastinaak en zoete aardappel toe. Kook ongeveer 15 minuten. Bak ontertussen de spekjes krokant in een koekenpan en schil de appel en snijd in blokjes. Als de aardappel en de pastinaak gaar zijn, giet je ze af en doe ze terug in de pan. Stamp tot een fijne massa en voeg een beetje melk toe om het smeug te maken. Breng de stamppot op smaak met een snuf peper en zout. Schep de appels, gebakken spekjes, rucola en walnoten door de stamppot en serveer direct.

Check ook
onze website!

Neem een kijkje op
www.alkmaarbruist.nl





GEHAKTBALLEN MET EI

Ingrediënten voor 4 personen | 45 minuten

5 kleine eieren - 500 gr gehakt - 1 theel mosterd
 snuf knoflookpoeder - 3 eetl paneermeel - peper en zout
 1 bord bloem - 1 bord paneermeel - ketchup

Bereiding

Kook 4 eieren gaar in ongeveer 7 minuten en laat ze afkoelen. Meng het gehakt met de mosterd, knoflook, paneermeel, peper en zout. Verdeel in 4 ballen en druk deze plat. Leg een ei in het midden en vouw het gehakt eromheen. Druk alle naden goed dicht en draai de bal nog een paar keer goed rond. Klop het vijfde ei los op een bord. Haal de gehaktballen eerst door de bloem, dan door het ei en als laatste door het paneermeel. Verwarm een frituurpan op 170 graden en frituur de ballen circa 5 minuten. Je kunt ze ook 30 minuten in de oven bakken op 180 graden. Serveer eventueel met wat ketchup.

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



HANGOP MET BRAMEN

Ingrediënten voor 4 personen | 15 minuten

150 gr bramen - 1 eetl citroensap - 1 eetl suiker - 1 zakje vanillesuiker - 500 ml hangop - 4 eetl muesli met noten

Bereiding

Verhit een steelpannetje op het vuur en doe de helft van de bramen erin. Voeg het citroensap en de suiker toe en prak met een vork de bramen een beetje fijn. Laat op klein vuur 2 minuten pruttelen. Meng de vanillesuiker met de hangop en verdeel over 4 glazen of schaalpjes. Giet de bramencompote erop. Verdeel de muesli en de overgebleven bramen over de toetjes en serveer.

BRUIST
www.alkmaarbruist.nl

Peuteropvang met voorschool

rollebol
kindercentra



Rollebol kindercentra biedt op diverse locaties 'Peuteropvang met voorschool' aan voor kinderen van 2 tot 4 jaar. Spelen en leren gaan hand in hand. Het spelen in een vaste groep stimuleert de lichamelijke en de sociale ontwikkeling van het jonge kind.



Daarnaast wordt via het VVE-programma Uk en Puk o.a. de taalontwikkeling gestimuleerd. Dit programma is tevens gecertificeerd voor kinderen met indicatie. Hiermee laten we de overgang naar de basisschool zo soepel mogelijk verlopen.



Meer informatie: www.peuteropvangalkmaar.nl

rollebol
kindercentra

opvang op maat
HKZ / ISO 9001
gecertificeerd



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

www.rollebol.nl