

**ALKMAAR** HEILOO  
HEERHUGOWAARD



JULI 2019 **GRATIS MEENEMEN!**  
[WWW.ALKMAARBRUIST.NL](http://WWW.ALKMAARBRUIST.NL)

# BRUIST



We're going to *Ibiza!*

**Zomer**, tijd  
voor ontspanning  
en gelukkig worden  
van de zon

# DE ALLROUND KAPSTER

## tussen Bergen en Alkmaar

Astrid wilde al sinds ze een klein meisje was kapster worden. Een scooterongeluk zorgde ervoor dat dit helaas niet kon. Na een periode ander werk te hebben gedaan is ze toch haar droom achterna gegaan. In 2013 opende zij haar eigen haarstudio.

Astrid heeft aan het All-in college in Alkmaar haar diploma gehaald als Allround kapster. Dit betekent dat ze eigenlijk alles kan als kapster, daarom is iedereen ook welkom in Astrid's Haarstudio; man, vrouw, jong en oud. Die diversiteit zie je ook terug in de haarstudio aan de Groeneweg. Er is voor iedere klant iets wat bij hem of haar past. Van een herenkapsel tot een feestelijk bruidskapsel; alles is mogelijk op de Groeneweg.

### Botanée

L'Oréal Professionnel heeft de natuur en wetenschappelijk onderzoek samengebracht om Botanée te maken, met slechts drie ingrediënten die geogst zijn in India. Indigo, Cassia en Henna vormen het hart van de eerste 100% plantaardige haarkleuring van L'Oréal Professionnel. Wie op zoek is naar een natuurlijke, professionele kleurbehandeling in de salon, zal een nieuwe wereld ervaren met de natuurlijke haarkleuring van Botanée.



### “Een bezoek aan de kapper is een uitje”

Astrid neemt voor al haar klanten de tijd omdat zij vindt dat het leuk moet zijn om naar de kapper te gaan, het moet een moment voor jezelf zijn. “Ik bied graag een luisterend oor en zorg voor een gezellige, ongedwongen sfeer. Het leuke is dat je in de loop der tijd een persoonlijk band opbouwt met je vaste klanten. Daardoor weet je precies wat ze wel of niet willen.”

Astrid's Haarstudio is op afspraak geopend op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag van 9.00 tot 18.00 uur en op dinsdag van 9.00 tot 21.00 uur.



Groeneweg 70 Alkmaar | 06-16042121  
astrid-bakker1971@live.nl | [www.astridshaarstudio.nl](http://www.astridshaarstudio.nl)



6



10



18

# Inhoud



15



21



23

## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
**MANAGER** Marcel Bossers  
**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMA'S** Nederland Bruist - Annemiek Jansen  
**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/alknaarbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam 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 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, Oosterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Het is zomer! Tijd voor ontspanning en gelukkig worden van de zon. En voor velen ook meteen de tijd om op vakantie te gaan. Met een tentje naar de camping, een rondreis met je camper of wat meer luxe in een hotel of resort. Maar net wat jouw voorkeur heeft.

## Bruisende lezer,

Populaire vakantiebestemmingen zijn al jaren Frankrijk en Italië, maar ook Spanje staat voor veel Nederlanders hoog in de top tien. Spanje heeft immers zo veel mooie plekjes die je het liefst allemaal zou ontdekken. En laten we de Spaanse eilanden niet vergeten. Onze persoonlijke favoriet: Ibiza. Ze zeggen weleens dat een bezoek aan dit eiland je voorgoed verandert... Of dat zo is? Ervaar het zelf. Wij geven je alvast wat tips om je verblijf op het eiland nog leuker te maken.

Vakantieperiode of niet, de meeste ondernemingen draaien zomers volop door. Voor deze Bruist namen we dan ook weer een kijkje bij bruisende ondernemers als Astrids Haarstudio en Hotel de Leijhof Oosterwijk die ook deze maand vol enthousiasme voor je klaarstaan. En wij? Ook wij gaan deze zomer gewoon door om je elke maand weer van een nieuw magazine te kunnen voorzien. Waar jij dan weer van kunt genieten in het zonnetje of tijdens die welverdiende vakantie...

Geniet ervan!  
**René Moes**

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

# Het eiland dat jou voorgoed zal veranderen

Ibiza is één van de eilanden behorende tot de Balearen, een eilandengroep ten oosten van Spanje. Ibiza staat vooral bekend als feesteland, als hippie-eiland én als eiland waar je helemaal tot jezelf komt. Men zegt weleens dat een bezoek aan Ibiza je voorgoed verandert. Niet voor niets dat veel mensen die Ibiza bezochten, minstens één keer teruggaan om dat unieke gevoel te herbeleven.



## SHOPPEN

Er zijn enorm veel **LEUKE BOETIEKJES** te vinden in Ibiza Stad en daarom is het ook een aanrader om daar een dagje te gaan shoppen. Op de vele **HIPPIEMARKTEN** vind je een enorme variëteit aan Ibiza stijl kleding, leren boots, handgemaakte sieraden, gave tassen en nog veel meer leuks! Op woensdagen trekken toeristen massaal naar hippie-markt **PUNTA ARABI** en hippiemarkt **LAS DALIAS** is het hele jaar door op zaterdag open. Ook bij verschillende **BEACHCLUBS** kun je leuke boetiekjes spotten en verder vind je ook vaak **LEUKE KRAAMPJES** op het strand.

Clemens en Dianne van Bracht sloten 25 jaar geleden Ibiza in hun hart. Om hun liefde voor Ibiza te delen met anderen lanceerden ze de website **MIJNTIPSIBIZA.NL**. In Ibiza Bruist lees je iedere maand hun visie over het leven op Ibiza. [www.mijntipsibiza.nl](http://www.mijntipsibiza.nl)

**KENSINGTON** Finest Properties International · Ibiza is één van de marktleiders in de vastgoedsector op de Balearen. Een exclusief makelaarskantoor met een hoogwaardige vastgoedportefeuille en een professioneel en betrouwbaar verkoopteam. [www.kensington-ibiza.com](http://www.kensington-ibiza.com)

## CULTUUR

Ibiza heeft wel degelijk kunst en historische musea van wereldklasse. Het **MUSEUM VOOR HEDENDAAGSE KUNST** bevat werken van kunstenaars uit de hele wereld. Het rijke culturele erfgoed van Ibiza ervaar je in het **ARCHEOLOGISCH MUSEUM**. En het **PUGET MUSEUM** is opgedragen aan de werken van twee beroemde kunstenaars-zonen van het eiland: Puget Viñas en Puget Riquer.



## STONEHENGE IBIZA

Officieel heet dit ietwat verscholen kunstwerk **'TIME AND SPACE'**, maar het dankt zijn bijnaam aan de gelijkenis met het Britse Stonehenge. Het bestaat uit dertien monolieten, waarvan de hoogste zelfs is versierd met bladgoud. Het is gratis toegankelijk en we raden aan om er tegen zonsondergang een kijkje te gaan nemen.

# Ibiza



**DALT VILA**  
Een wandeling binnen en op de stadsmuren van **DALT VILA** zal je verrassen. Het oude historische hart is een kant van Ibiza die niet iedereen hier verwacht. Je vindt er onder andere de kathedraal 'Catedral de la Verge de les Neus' uit de dertiende eeuw. Kronkelige straatjes voeren je langs leuke boetiekjes en gezellige restaurants. Als je bovenaan bij de stadsmuren staat, heb je een mooi uitzicht over de stad en de zee.



## ZOVEEL MEER

Wat niet iedereen weet is dat Ibiza unieke stukjes natuur herbergt. **SES SALINES** is een beschermd natuurgebied met prachtige zoutmeren. Het wordt ook het 'witte goud' van Ibiza genoemd. Je komt er ook een mooi duingebied en pijnbomen tegen.

Wil je een dagje ontsnappen aan de drukte van Ibiza? Binnen drie kwartier vaar je naar **FORMENTERA**. In totaal vind je hier meer dan twintig kilometer kustlijn, de mooiste kleine strandjes, mooie baaitjes en duinen. Er leven meer dan 200 soorten vogels en er zijn gemiddeld zo'n 178 verschillende planten te vinden.

## HET MYSTIEKE EILAND

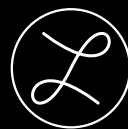
**ES VEDRA** is een mysterieus rotseiland voor de kust van Ibiza en wordt gezien als de plek waar Ibiza haar magie aan te danken heeft. De hoge concentratie metalen en mineralen zendt namelijk een enorm groot magnetisch veld uit. Es Vedra is onbewoond en behoort tot het natuurreservaat Cala d'Hort. Es Vedra mag je niet beklimmen, maar er gaan meerdere bootexcursies naartoe vanuit de haven van San Antonio.



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, Marbella én op Ibiza. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we dus ook een magazine uit op Ibiza. **WANT OOK HET SPAANSE IBIZA BRUIST!**



# COMPLEET GENIETEN



Hotel de Leijhof  
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874  
**THE GEORGE**  
RESTAURANT

Verblijf in Hotel de Leijhof  
Oisterwijk met deze Bruist Deal.

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving, en laat u culinair verrassen door onze Chef Dylan van Hirtum in Restaurant The George middels ons 3-Gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

BRUIST  
*Deal*

€ 79,50 P.P.\*

PROMOCODE: **BRUIST**

RESERVEER NU VIA  
[WWW.LEIJHOF.NL](http://WWW.LEIJHOF.NL)

Overnachting in een  
Comfort Room van één van  
de meest luxe boutique hotels  
van het bosrijke Oisterwijk

Culinair  
3-Gangen Menu Du Chef

Luxueus ontbijt

Parkeren

\* Bovenstaande prijs is op basis  
van minimaal 2 personen  
exclusief lokale heffingen.

Heusdensedaan 7 Oisterwijk  
+31 (0)13 523 1123  
[www.leijhof.nl](http://www.leijhof.nl)

*Groeten uit Oisterwijk*





**WIJ HOUDEN VAN KAAS!**

Bij een glaasje wijn is een lekker kaasplankje van Booij Kaasmakers onmisbaar. De boerderij van dit familiebedrijf is gevestigd in Streefkerk en heeft ook een eigen winkel in de Fenix Food Factory in Rotterdam. Bestellen via de webshop kan ook.

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



**LEKKER VAN LIMA**  
De nieuwe Umami Yuzu pasta van Lima zorgt ervoor dat je de lekkerste vegan gerechten maakt met de authentieke smaak van de Japanse keuken. Ideaal voor dips, pasta's, sauzen, dressings en marinades.

**Te koop in de biowinkel, verkoopadviesprijs € 5,44.**



**WINE FLIES WHEN YOU'RE HAVING FUN!**

De spannende en kruidige smaak van deze wijn maakt dat hij uitstekend te combineren is met verschillende gerechten zoals zomerse salades.

Met passie en liefde gemaakt door de familie Puklavec in Slovenië.

**Puklavec & Friends Sauvignon Blanc - Furmint, te koop via [ah.nl](http://ah.nl) € 5,99.**

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



Zin in

Zomer!

**LIKE & SHARE/LEZERSACTIE**

**Maak nu kans op één van de 5 dvd's van Gomorra seizoen 4.**



Gomorra is één van de succesvolste Italiaanse misdaadseries waarin we worden meegenomen in de relaties tussen gangs, dealers en gewone burgers in Napels, Italië. In Gomorra is het nooit rustig. [Lumiereseries.com](http://Lumiereseries.com)

Wil jij kans maken op deze mooie prijs? Like dan 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 #Gomorra naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

**HEEN & WEER**

Zo moeiteloos en makkelijk heen en weer scheren, dat bestaat nog niet! De nieuwe Intuition F.A.B. zet het scheren voor dames op zijn kop, want het systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid. **Vanaf € 13,99.** [www.wilkinsonsword.nl](http://www.wilkinsonsword.nl)



**BRUISENDE SMAKEN**

De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis)water een extra fruitige smaak te geven. **Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99.** [www.sodastream.nl/flavours](http://www.sodastream.nl/flavours)

Hotel de Leijhof  
in Oisterwijk

THE GEORGE RESTAURANT

**BRUIST Deal**

Bij Hotel de Leijhof in Oisterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oisterwijk. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef. Luxueus ontbijt - Parkeren.

**€79,50 p.p.\***

Reserveer via [www.leijhof.nl](http://www.leijhof.nl) met promocode **BRUIST**

\*excl. lokale heffingen. Op basis van min. 2 pers.

# Lasertherapie

versnelt genezing van gewrichtsklachten

Lasertherapie verbetert de doorbloeding en stimuleert het lymfesysteem. Tevens vermindert het de zwelling bij ontstekingen en stimuleert het de aanmaak van endorfine. Het werkt dus als een lichaamseigen pijnstiller. Lasertherapie versterkt het afweersysteem en werkt ontstekingsremmend.

- Lasertherapie vermindert de pijn van spieren, pezen en gewrichten
- Is ontstekingsremmend en helpt zeer goed bij alle reumatische/ontstekingsklachten
- Lasertherapie geeft goede resultaten bij acute pijnklachten en bij chronische pijnklachten

Massage Franciska



Tot en met 1 oktober  
**2 behandelingen**  
voor € 60,-  
1x te boeken per klant

- Pijnklachten
- Rug-, nek- en schouderpijn
- Knie- en heupklachten
- Tennis- en golfarm
- Enkelblessures
- RSI
- Alle reumatische klachten

G. Rietveldweg 4 | Heerhugowaard | 06-28319303 | [www.massagefranciska.nl](http://www.massagefranciska.nl)

## 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](https://www.facebook.com/dierverzorging)

STICHTING  
**ParkinsonFonds**  
[www.parkinsonfonds.nl](http://www.parkinsonfonds.nl)

*"Trillende handen  
betekenden het einde  
van mijn carrière"*

De ziekte van Parkinson is nóg ongeneeslijk. Steun daarom wetenschappelijk onderzoek.



# Maak kennis met onze *extra's*

BRUISENDE/ZAKEN

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel je 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 wie 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](http://www.huisartsvanloenen.nl)**



**Van Loenen**  
HUISARTSEN PRAKTIJK

Dr. C.W.H. van Raaltenpark 3, Zaandam | 075-6169873 | [www.huisartsvanloenen.nl](http://www.huisartsvanloenen.nl)

# Speciaal voor AOW-gerechtigden met koopwoning met overwaarde:



## Voorbeeld uit onze dagelijkse hypotheekpraktijk:

Echtpaar Els (76) en Bert (75). De huidige hypotheek van € 144.000 heeft een maandlast van netto **€ 290,00** en is 2 jaar geleden door ons geadviseerd en afgesloten voor 30 jaar, met een rentevaste periode van 20 jaar.

Het stel heeft opnieuw contact met ons gezocht, nadat wij een mailing naar onze klanten hebben uitgestuurd, dat er een nieuw product is ontwikkeld om geld uit de stenen te halen. De overwaarde hypotheek.

Berekend wat hun mogelijkheden zijn op basis van de waarde van het appartement van € 410.000. Echtpaar kan gedurende **10 jaar € 777,00**

**per maand** uit de stenen halen of éénmalig een bedrag of een combinatie.

## Voordelen Overwaarde Hypotheek

- Geen extra maandelijke uitgaven
- Huis blijft uw eigendom
- Opgenomen bedrag vrij te besteden
- Af te sluiten naast een andere hypotheek (waar die ook loopt)
- Risico op restschuld voor rekening van de bank

## Zijn er ook nadelen?

- Dit product heeft geen 'addertjes onder het gras'
- Er zijn wel risico's. Bedenk goed voor uzelf of u deze risico's als nadeel ervaart

Bespreek dit soort zaken eens met een **onafhankelijk** adviseur zoals **De HypotheekAcademie**. Na het eerste **gratis gesprek**, weet u wat úw mogelijkheden zijn.

*De HypotheekAcademie*

# Alleen voor vrouwen!



## Loop je steeds weer tegen bepaalde dingen aan? Heb je last van negatieve emoties, zoals onzekerheid, (faal) angst, verdriet en frustratie?

Wil je hiervan af? Dat kan! Ik ben gespecialiseerd in specifiek op het vrouwenbrein gerichte coaching. Ik werk met Creatrix®. Dit is namelijk dé methode om emotionele blokkades en overtuigingen los te laten.

Deze methode is ontwikkeld door het Institute of Women International en is specifiek gemaakt voor vrouwen, door vrouwen. Hij houdt rekening met alles wat zich in het vrouwenbrein en -lichaam afspeelt. En juist daarom is deze methode zo effectief bij alle vrouwen.

Of je nu grote of kleine belemmeringen, emoties of overtuigingen hebt, als het jou tegenhoudt je leven werkelijk te leven zoals jij dat wilt, dan is dit de methode voor jou! Het maakt niet uit hoe lang je al bepaalde emoties

of overtuigingen hebt. Je kunt je waarschijnlijk niet voorstellen dat als je een bepaalde emotie of gedachte al 20 of 30 jaar hebt, dat je die snel en voorgoed kwijt kunt raken. Het goede nieuws is dat dat wel mogelijk is!

Hoe zou het zijn als jij (weer) lekker in je vel zit? Voor jou, maar ook voor je partner, je kinderen, je werk en je omgeving? Minder in je hoofd zitten en doen wat je echt graag wilt.

**Ben je er klaar voor om je van je issues te bevrijden en je gelukkig en vol energie te voelen? Zet de eerste stap om je emoties en beperkende overtuigingen voorgoed los te laten en neem contact met mij op.**

Claudia Koehoorn





# WIL JIJ JE EIGEN EVENT PROMOTEN?

# PLAATS HET GRATIS IN BRUIST!

Stuur alle gegevens en een foto naar [events@nederlandbruist.nl](mailto:events@nederlandbruist.nl)

Indien mogelijk plaatsen wij jouw evenement dan in onze magazines en/of op de Facebookpagina's.

“Wow, we’re going to Ibiza.” De Vengaboys zongen het al en inmiddels volgen meer en meer Nederlanders deze goede raad op.

Want Ibiza is hot, Ibiza leeft, **Ibiza bruist!**

Sinds juli 2018 brengen we ook een glossy magazine uit op Ibiza. Wil je Ibiza Bruist elke maand in je brievenbus? Neem dan een **abonnement** voor € 1,49 per maand. Mail je gegevens naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl).

Je kunt op Ibiza **culinair** genieten bij bijna 1200 restaurants en de smalle straatjes zijn gevuld met **boetiekjes**, gezellige **bars** en **kunstateliers**.

Er zijn meer dan 70 kleine en grotere **stranden** te vinden op Ibiza die een bezoekje waard zijn!

**Huis kopen** op Ibiza? Huur eerst een tijdje een huis in de regio waar je wilt wonen voordat je tot kopen overgaat.

Wist je dat Ibiza veel te bieden heeft voor **kinderen?** Er zijn vele strandjes, accommodaties, restaurants én activiteiten waar kinderen heerlijk van kunnen genieten.



**TAQA**  
Theater  
De Vest

taqatheaterdevest.nl

# Juli 2019

t/m 11 augustus

**Zomer op het Plein – Canadaplein Alkmaar ([www.zomerophetplein.nl](http://www.zomerophetplein.nl))**

t/m 23 augustus

**Elke vrijdag om 12.00 en 13.00 uur gratis Kaasmarkt – orgelconcert (Grote Kerk Alkmaar)**

t/m 25 augustus

**World Press Photo Exhibition 2019 – Grote Kerk Alkmaar**

t/m 11 september

**Zomeravondconcerten (Grote Kerk Alkmaar)**

## Toppers in het nieuwe theaterseizoen 2019/2020

Vr 11 t/m zo 13 okt

**'t Schaep met de 5 Pooten – Paul Groot e.a.**

Di 5 en wo 6 nov

**AMADEUS – Theateralliantie / Nat. Theater i.s.m. OPERA2DAY**

Za 16 nov

**South African Road Trip – Good Hope**

Zo 2 feb

**De Efteling-musical Sprookjesboom (3+)**

Wo 25 maart

**Kinky Boots – Vajèn van den Bosch, Naidjim Severina e.a.**

Do 9 apr

**Het Nationale Theater – HNTjong – Trojan Wars (14+)**

Vr 15 en za 16 mei

**Dangerous Liaisons – Tjitske Reidinga, Mark Rietman e.a.**

# De *Zon* speelt al buiten. Kom je ook?



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Henriëtte Hummel heeft sinds 2012 haar eigen praktijk en is gevestigd in Alkmaar, Hoorn en Den Helder. Ze is gewichtsconsulent, natuurvoedingsadviseur en orthomoleculair therapeut en aangesloten bij een beroepsvereniging. Daardoor is het mogelijk om een gedeelte van haar begeleiding via de zorgverzekeraar vergoed te krijgen. Bent u geïnteresseerd in het Cure4Life programma?

Vraag dan een vrijblijvend en gratis consult aan bij Henriëtte.



Jan Ligthartstraat 1, Alkmaar  
06-23579555  
hhummel@cure4life.nl  
www.cure4life.eu

## Met een uniek voedingsprogramma Gezond en verantwoord afvallen?

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 zweten de sportschool is meestal ook niet de oplossing.

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, bepaalde medicijnen en stoppen met roken.

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 diëtpillen of shakes.

Henriëtte: “Wie het programma correct volgt, kan een gewichtsverlies verwachten, vijf tot acht kilo per maand, zonder hongergevoel. Mensen voelen zich fitter, energiever en zitten lekkerder in hun vel. Tevens heeft het programma een heel positieve invloed op gerelateerde gezondheidsklachten zoals hoge bloeddruk, diabetes type twee en maag- en darmklachten.”

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.**



4% BIJTELLING

www.vanmossel.nl/ds

DS 3 CROSSBACK E-TENSE  
*100% avant-garde, 100% elektrisch*

**Van Mossel**

# DAGJES UIT IN JULI!



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

**De Zwarte Cross**  
**12 t/m 15 juli in Lichtenvoorde**  
Dit evenement combineert een muziekfestival en een motorcross.

**Over het IJ Festival**  
**12 t/m 21 juli.** Geniet tijdens dit zomerse theaterfestival in Amsterdam.

**North Sea Jazz Festival**  
**12 t/m 14 juli in Rotterdam**  
In juli verandert Rotterdam in de jazzhoofdstad van de wereld.

**De Nijmeegse Vierdaagse**  
**16 t/m 19 juli**  
's Werelds grootste wandelevenement is een must voor elke wandelaar.

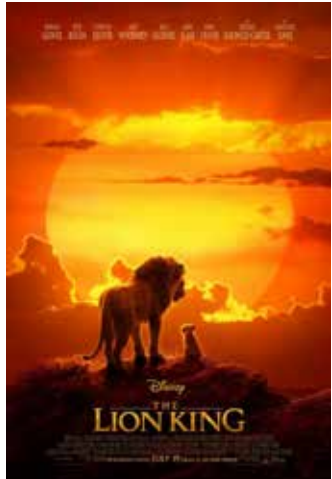
**De Tilburgse Kermis**  
**19 t/m 28 juli**  
De 10-daagse Tilburgse Kermis is de grootste kermis van de Benelux.

**Rotterdam Unlimited**  
**23 t/m 27 juli in Rotterdam**  
Bekende artiesten én de kleurrijke parade van het Zomercarnaval.

# FILMPJE KIJKEN THE LION KING

BINNEN/BUITEN

In deze geheel nieuwe Disney Live Action film van regisseur Jon Favreau reist The Lion King naar de Afrikaanse savanne waar een toekomstige koning is geboren. Simba (Donald Glover) adoreert zijn vader, koning Mufasa (James Earl Jones), en neemt zijn eigen koninklijke bestemming ter harte. Maar niet iedereen in het koninkrijk viert de komst van de nieuwe welp. Scar (Chiwetel Ejiofor), Mufasa's broer, heeft zijn eigen plannen voor de troon. Beyoncé Knowles-Carter verzorgt de stem van Nala en Seth Rogen is te horen als Pumbaa. **THE LION KING draait vanaf 17 juli in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN HENDRIK GROEN



**EEN KLEINE VERRASSING** Hendrik en Evert, trouwe vrienden in voor- en tegenspoed, bezoeken elkaar elke vrijdagavond voor een potje schaak en een borrel. Onderwijl nemen ze het leven door. Maar op een dag wordt de rust ruw verstoord als Evert bij Hendrik aankomt met een onverwachte kleine gast. In een vlaag van verstandsverbijstering is hij aan de wandel gegaan met een éven onbeheerd achtergelaten kinderwagen met baby. De vrienden zinnen op een manier om het kleintje zo snel mogelijk weer ongezien bij de ouders terug te brengen. **EEN KLEINE VERRASSING van HENDRIK GROEN is voor € 19,99 te koop.**

Hij werd geboren als een bruin veulentje en kreeg dan ook de toepasselijke naam Bruintje. Na een aantal jaren bleek Bruintje een schimmeltje te zijn: hij werd steeds minder bruin. Op zijn 20ste was hij spierwit, maar zijn naam bleef Bruintje. Iedereen was daar zo aan gewend.

# Bruintje



Toen hij drie jaar oud was, werd Bruintje gekocht door een manege-eigenaar die de pony 24 jaar lang inzette voor rijlessen aan kinderen. Toen hij 27 was, vond de manegehouder dat Bruintje lang en hard genoeg had gewerkt. Wij mochten hem kopen voor onze kinderen, om af en toe nog een ritje op te maken, maar we moesten wel beloven dat hij tot zijn dood bij ons mocht blijven.

Bruintje heeft erg genoten van zijn pensioen. Hij was maar klein, 1.35 m., maar hij was de baas over al onze grote paarden. Af en toe een ritje of een sprongetje maken vond hij nog steeds erg leuk. Hij was ook heel slim en eigenwijs. Kende allerlei trucjes om aan de kinderen te ontsnappen: poeperdepoep naar het weiland! Glipte heel sneaky de stal uit tijdens het mesten om zijn hoofd in de voerton te stoppen. Maar hij was zo lief en zo betrouwbaar! Je kon niet boos worden op hem.

Toen de kinderen te groot werden voor hem, was Bruin 32. Toen mocht hij écht met pensioen. Hij deelde zijn stal met een geit en een schaap. Een witte drie-eenheid. Ging nog één keer terug naar de manege, voor het 25-jarig jubileum van de instructrice. Allemaal moeders van kinderen om hem heen, die helemaal ontroerd waren. "O, is het echt Bruintje? Op hem heb ik zelf nog leren rijden!"

Bruintje is bijna 42 geworden. Hij werd steeds magerder, kreeg lange haren. Maar hij bleef levendig, gek op eten. Mankeerde ook nooit wat! Toen kreeg hij een hersenbloeding en moesten wij hem laten inslapen. Voor ons was het een afscheid van een tijdperk. Bruintje is gecremeerd in het paardencrematorium in Rotterdam. Dat had hij verdiend.



**Dierencrematorium Majesta Schagerbrug**  
regelt voor u de crematie  
van uw paard of pony.



**Dierencrematorium  
Majesta Schagerbrug**

Belkmerweg 118A, Schagerbrug  
0224 - 573068 | [schagerbrug@majesta.nl](mailto:schagerbrug@majesta.nl)  
[www.dierencrematorium-noordholland.nl](http://www.dierencrematorium-noordholland.nl)



Onderdeel van **Majesta** Uitvaartzorg voor dieren



# Festival season

Ben jij ook zo'n enorme festival lover? Dan zal het deze zomer niet bij slechts een festival blijven. Dansen en chillen totdat de zon ondergaat en de volgende morgen weer vroeg uit je tentje om gewoon weer door te gaan.

1. Havaianas, € 30,- [www.havaianas-store.com/en](http://www.havaianas-store.com/en)

2. Revitalising Gel Cleanser van Beauty Kitchen, € 17,49 [www.hollandandbarrett.nl](http://www.hollandandbarrett.nl)

3. Jelly Highlighter van Rimmel, € 13,99 [www.rimmellondon.com](http://www.rimmellondon.com)

4. All Day Nighter Setting Spray Travelsize Limited Edition van Urban Decay, € 14,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

5. Zonnebril Lancer van Barton Perreira, € 495,- [www.bartonperreira.com](http://www.bartonperreira.com)

6. Dry Shampoo van Authentic Beauty Concept, € 25,95 [www.authenticbeautyconcept.com](http://www.authenticbeautyconcept.com)

7. Mini's van Love Beauty and Planet, € 2,49 [www.lovebeautyandplanet.com/nl](http://www.lovebeautyandplanet.com/nl)

8. Hello Happy Velvet Powder Foundation van Benefit Cosmetics, € 29,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

9. Festival Nite for Her e.d.p. en for Him e.d.t., vanaf € 25,- [www.moureau.be](http://www.moureau.be)

10. Vernis a Lèvres Water Stain van YSL, € 38,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

11. Hypnôse Drama Mascara van Lancôme, € 33,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)

12. Waist bag van Lacoste € 130,- [www.lacoste.com/nl](http://www.lacoste.com/nl)

# De *Visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

## BRUIST

Ook opvallend adverteren?

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

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

## Leave nothing but footprints, take nothing but pictures

Ibiza is een eiland met prachtige natuur, mooie strandjes, bijzondere plekjes. In de zomer komen honderdduizenden toeristen genieten van de schoonheid van Ibiza, of gaan ze volledig naar de kloten in het duistere nachtleven. Allemaal prima.

Alleen produceren die honderdduizenden gasten in korte tijd een onvoorstelbare hoeveelheid afval. En waar laat je dat op een eiland? Op het strand bijvoorbeeld. Kijk maar eens naar de schrikbarende hoeveelheid peuken, plastic, flesjes en blikjes. Why? Iedereen vindt het belachelijk, niemand doet het, toch ligt het er. Geeft niet, na de zomer ruimen eilandbewoners de troep gewoon op.

Helaas is dit een uiting van een laag bewustzijnsniveau. Geen verantwoordelijkheid nemen en vreselijk asociaal gedrag. Waar ik jouw aandacht voor wil vragen, is erbij stil te staan wanneer je boodschappen doet, wanneer je de afvalbak volpropt. Wees zuinig met afval. Ibiza is een eiland met rondom de zee, hier kunnen we de afvalbergen niet verstoppen. Iedereen wil toch kunnen blijven genieten van al het moois, het heldere water en de mooie stranden en de natuur?

Fijne vakantie en ruim ook je hoofd op!

*Michael Pilarczyk*

# Een onvergetelijke week bij Villa Pardoës!



Hallo, wij zijn de familie Sinoo, Jeroen, Sylvia, Joep, Lotte en Ties. Wij komen uit Wijk bij Duurstede, een klein stadje onder de rook van Utrecht. Tot 2012 ging het ons eigenlijk voor de wind. Fantastische familie en vrienden, een prachtig gezin en leuke jobs. Daarna heeft ons leven een andere wending gekregen.

Onze jongste zoon Ties ontwikkelde zich al een tijd lang slecht en vertoonde af en toe wat vreemd, onverklaarbaar gedrag. Na vele onderzoeken werd op 8 oktober 2013 pijnlijk duidelijk wat er aan de hand was toen hij zijn eerste grote epileptische aanval kreeg.

Wat volgde was een lange periode van ziekenhuisopnames en onderzoeken, wat uiteindelijk resulteerde in de diagnose: epileptische encefalopathie (meest waarschijnlijk het Syndroom van Doose). Ties heeft moeilijk behandelbare epilepsie met het hele spectrum aan aanvallen, tot soms wel meer dan 100 per dag. Wat we hebben ervaren is dat de slechte nachten en de steeds zwaarder wordende zorg een behoorlijke tol eisten van ons. Na overleg met maatschappelijk werk werd thuiszorgverpleging geïntroduceerd omdat wij simpelweg niet meer konden.

In die fase heeft het Wilhelmina Kinderziekenhuis ons opgegeven voor een verblijf bij Villa Pardoës. Een complete week vakantie met alle denkbare faciliteiten waarin het hele gezin de situatie even kon vergeten en dat alles volledig GRATIS...! Wij gingen er wat sceptisch naartoe met het beeld dat juist de zorg het centrale thema zou zijn. Wij zaten er echt helemaal naast. De oase van rust met prachtige appartementen, de leuke



VILLA/PARDOES

“De wereld houdt niet op bij ziekte”

evenementen en hartverwarmende zorg van de vele vrijwilligers maakten het tot een onvergetelijke week. Een week die wij achteraf gezien écht heel hard nodig hadden en die ons tot het belangrijke besef heeft gebracht: de wereld houdt niet op bij ziekte, er is meer... veel meer.

Later, weer thuis, beseften wij heel goed wat een bijzondere ervaring dit is geweest. Dat er zoveel mensen en instanties zijn die compleet vrijwillig geld, tijd en energie beschikbaar stellen voor gezinnen waar zij geen enkele binding mee hebben. Dat wilden wij ook. Een bijdrage leveren aan dit prachtige goede doel.

Ons verhaal staat niet op zichzelf. Er zijn vele honderden gezinnen in Nederland die in een vergelijkbare situatie zitten. Hoe mooi is het dat ook die gezinnen een weekje Pardoës mogen ervaren. Daar willen

wij graag ons steentje aan bijdragen. U kunt dat ook doen door bijvoorbeeld voor Villa Pardoës mee te spelen in de VriendenLoterij. Terwijl u kans maakt op geweldige prijzen komt de helft van de opbrengst direct ten gunste van de Villa, steun die zij hard nodig hebben. Natuurlijk zijn wij lid geworden en we hopen dat nog veel meer mensen dat ook zullen doen.



*Villa Pardoës biedt een onvergetelijke gratis vakantieweek voor gezinnen met een ernstig, mogelijk levensbedreigend ziek kind van 4 tot en met 12 jaar. Voor broertjes, zusjes, ouders, opa's en oma's die dromen van een onbezorgde week samen. Met het hele gezin plezier maken en de batterij opladen! Villa Pardoës bestaat dankzij de inzet van een groot aantal vrijwilligers en sponsoren en verwelkomt jaarlijks zo'n 600 gezinnen.*



# ELECTRONIC FAMILY

SATURDAY  
**20 JULY** 2019  
**AUTOTRON**  
DEN BOSCH



[ELECTRONICFAMILY.NL](http://ELECTRONICFAMILY.NL)

**NEW ANNOUNCEMENT!**

# GIUSEPPE OTTAVIANI LIVE 2.0

EVOLVER ALBUM-SHOWCASE

**PREVIOUS ANNOUNCEMENTS**

# ABOVE & BEYOND

FERRY CORSTEN PRESENTS:

# SYSTEM F

Nu de zomer is aangebroken is het weer tijd voor lekkere frisse en snelle salades. Deze zijn lekker als lunch, als maaltijdsalade of voor bij de BBQ. Salades kunnen altijd!

# Salade met *tonijn* en mango

2 PERSONEN - 15 MINUTEN

**DRESSING** Maak de dressing door de ingrediënten sap van 1 limoen door elkaar te roeren. Snijd de mango en snuffje chili in stukjes en de rode ui en bosui in ringetjes. Meng de sla met de komkommer, mango, rode ui en de helft van de bosui. Voeg de dressing toe en meng door elkaar.

## INGREDIËNTEN

1 mango  
½ komkommer  
1 rode ui  
1 bosui  
75 gr sla  
1 blikje tonijn  
1 avocado  
100 gr feta

Laat de tonijn uitlekken en meng de helft (in stukken) door de salade. Snijd de avocado door, verwijder de pit, schil en snijd het vruchtvlies in partjes en verdeel over de salade. Verdeel als laatste de rest van de tonijn, feta en bosui over de salade. TIP: vervang de mango ook eens door meloen of perzik.



# Perzik salade met geitenkaas

2 PERSONEN - 40 MINUTEN

**DRESSING** Hak de amandel tot kruim. Klop het ei los op een bordje. Haal de rondjes geitenkaas door het ei en vervolgens door het amandelkruim. Laat ze in de koelkast opstijven. Kook de quinoa gaar volgens de verpakking. Snijd de perziken in partjes, verhit een grillpan en bestrijk met een beetje olie. Grill de perziken een paar minuten tot er mooie strepen te zien zijn. Bak het spek krokant en laat het uitlekken op een keukenpapiertje. Bak nu de rondjes geitenkaas drie minuten in dit pannetje. Snijd de komkommer en avocado in plakjes en meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Verdeel de sla over 2 borden. Leg de komkommer, avocado, perzik, spek en quinoa erop en als laatste de rondjes geitenkaas. Besprenkel met wat dressing.

## INGREDIËNTEN

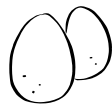
3 eetl amandel  
1 ei  
125 gr zachte geitenkaas  
100 gr quinoa  
2 perziken  
6 plakken ontbijtspek  
½ komkommer  
1 avocado  
100 gr sla



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEETJES

## EEN TROS BANANEN

blijft langer houdbaar als je het steeltje aan de bovenkant omwikkelt met plastic huishoudfolie.



Weet je niet zeker of je EIEREN nog goed zijn? Vul een hoog glas met water. Zinkt je ei, dan is deze nog goed.

## PEL UIEN ZONDER HUILEN.

Plaats je ui 15 minuten in de vriezer voordat je gaat snijden.



MAAK JE MAGNETRON SCHOON door een bakje water met azijn een paar minuten te laten draaien.

FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

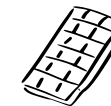
Je houdt **MUGGEN** op een afstand met de geur van kruidnagel in limoen.



SLA HOUD JE VERS in een bakje met vershoudfolie of in een plastic zakje, maar stop er wel een stukje keukenpapier bij.

## Steek een papieren CUPCAKE VORMPJE

over het stokje van je ijsje om 'smeltwater' op te vangen.



Maak ijsblokjes met ALOË VERA en strijk ze over je verbrande huid. Dat koelt lekker af en verzorgt tegelijkertijd.

Altijd een vestiging in de buurt



Reguliere, verlengde en flexibele opvang  
Opvang 0-4 jarigen, peuteropvang en BSO 4-12 jarigen



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

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