

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



JULI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

Op vakantie
in eigen land,
of niet?

Win een boek van
Dirk Zeelenberg



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*





bescherming van jezelf, betekent bescherming voor een ander



chirurgisch mondneusmaskers



FFP2 mondneusmaskers



katoenen mondmaskers in diverse kleuren



desinfecterende handgels

Waarom een mondkapje dragen?

In tegenstelling tot in andere landen, was het dragen van een mondkapje in Nederland nog niet verplicht. Dat verandert. Vanaf 1 juni is het verplicht om in het openbaar vervoer een mondkapje te dragen. Daarnaast stellen ook vliegtuigmaatschappijen het dragen van neus- en mondbescherming op vluchten verplicht. Door preventief gebruik, bescherm je naast jezelf juist ook anderen.

Hoe goed beschermt een mondkapje?

De effectiviteit van een mondkapje valt of staat bij de wijze van gebruik. Het dragen geeft geen garantie. Bij correct gebruik, verkleint het dragen van persoonlijke bescherming wel de kans dat je een virus krijgt of doorgeeft.

Welke types zijn er?

Er zijn veel verschillende persoonlijke beschermingsmiddelen zoals mondkapjes in de omloop. Niet alle typen dienen hetzelfde doel. Op Beschermingvooriedereen.nl lees je duidelijk per product wat de eigenschappen zijn en wat het doel is. Je vindt er ook mondkapjes voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

Hoe zit het met certificering?

Alle beschermingsmiddelen van Beschermingvooriedereen.nl voldoen aan de hoge vereisten die horen bij het vermelde certificaat. Door de strenge richtlijnen en regelgeving worden onze producten vaak nogmaals getest in het land van verkoop. Onze persoonlijke bescherming is steeds veilig bevonden en goedgekeurd.

Mondkapjes zijn door de overheid in ieder geval t/m 1 september vrijgesteld van btw. Daarnaast biedt Beschermingvooriedereen.nl lezers van Bruist een korting van 10% aan.

Nu 10% korting met de code **BRUIST10PROCENT**

✓ Voor 14:00 besteld is vandaag verstuurd

✓ Gratis verzending vanaf €40

✓ Ook voor kinderen

✓ Onze FFP2 mondkapjes zijn gecertificeerd



win



Inhoud



COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Carly Pastoors
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/alkmaarbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



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

Het is zomer! Heerlijk... Langzaam keert het (nieuwe) gevoel van vrijheid terug, maar desondanks belooft het een andere zomer te worden dan we gewend zijn. Waar veel mensen normaal gesproken in de zomer naar het buitenland zouden trekken voor een welverdiende vakantie, blijven we dit jaar veel meer in eigen land.

Bruisende lezer,

En hoewel dit voor sommigen misschien voelt als een domper, hoeft dit absoluut niet het geval te zijn. Vakantie in eigen land kan namelijk ontzettend leuk zijn. En daarvoor hoef je niet eens naar de andere kant van het land te rijden, ook in je eigen omgeving valt er nog genoeg te ontdekken. Zoals al die bruisende ondernemers die je elke maand in Bruist weer vertellen over hun mooie bedrijf.

Ben je niet van plan om je vakantiedagen deze zomer te gaan gebruiken? Dan kun je nog steeds genieten van het mooie weer. Trek eropuit met een goedgevulde picknickmand en zoek een plekje om heerlijk te picknicken. Je zult zien dat dit je toch zomaar een instant vakantiegevoel bezorgt, ook al is het maar voor even.

Geniet van de zomer!
René Moes

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

VAKANTIE IN
EIGEN LAND IS
HELEMAAL GEEN
GEK IDEE



Op vakantie in eigen land, of niet?

De zomervakantie staat weer voor de deur. Maar waar je normaal gesproken waarschijnlijk allang een beslissing had genomen over je vakantiebestemming, twijfelen veel mensen dit jaar of ze überhaupt wel op vakantie gaan. En, zo ja, of ze dan niet beter in eigen land kunnen blijven.

Een begrijpelijke twijfel, helemaal omdat er nog steeds zoveel onduidelijk is. Waar mag je allemaal wel en niet naartoe? Welke restricties gelden er? Wat staat er allemaal nog te gebeuren? Een vakantie in eigen land is daarom helemaal niet zo'n gek idee. En nog ontzettend leuk ook, want er valt in Nederland veel meer te zien en te beleven dan de meeste mensen denken. Groot voordeel is daarnaast dat je waarschijnlijk beter op de hoogte bent van alle geldende maatregelen in Nederland. En mocht er toch nog een tweede golf komen, dan ben je in ieder geval zo weer thuis, mocht dat nodig zijn.

#supportyourlocals

Daarnaast speelt voor veel mensen nog een andere reden mee om dit jaar voor een vakantie in eigen land te kiezen: #supportyourlocals! Veel Nederlandse

bedrijven hebben het zwaar als gevolg van de coronacrisis, dus die kunnen wel wat support gebruiken.

Of toch...

Ga je toch liever naar het buitenland op vakantie, dan kan dat natuurlijk ook. Langzaamaan openen steeds meer landen hun grenzen voor toeristen. En na de afgelopen vreemde maanden klinkt een welverdiende vakantie onder de Spaanse, Franse of Italiaanse zon natuurlijk ook wel weer heel verleidelijk. Even heerlijk de boel de boel laten, weg uit je vertrouwde omgeving om jezelf weer volledig op te laden. Informeer van tevoren wel goed naar de ter plekke geldende restricties om teleurstellingen te voorkomen. Maar waar je ook naartoe gaat, altijd geldt: geniet! Je hebt vakantie, dus niks moet en niks mag!

Gaat jouw voorkeur toch uit naar een vakantie in het buitenland? Denk dan eens aan een reisje naar Ibiza. Dit jaar een extra bijzondere vakantiebestemming. Op zoek naar een hotel?

Wij kunnen je een verblijf bij **Hotel Garbi Ibiza & Spa** zeker aanraden.

Heb je hulp nodig met

opruimen?

Ben je thuis het overzicht kwijt door de enorme hoeveelheid spullen, stapels papier, een overvolle mailbox of achterstallige administratie? Heb je standaard tijd tekort en een overvolle agenda? Dan kom ik je graag helpen, als professional organizer, om samen met jou schoon schip te maken.

Ik ben Caroline Blaauboer, 29 jaar en woonachtig in Schagen.

Ik kom je graag helpen om weer orde en structuur aan te brengen in je dagelijks leven. En je weer de energie terug te geven voor de dingen die je écht leuk vindt. Mij geeft het energie om te zien wat mijn 'to-do' methode te weeg kan brengen bij degene die ik help. Geordend en gestructureerd werken is echt mijn passie! Ook ben ik werkzaam in de accountancy en kan dus ook op administratief gebied veel betekenen.

DÉ 4 PUNTEN VAN DE 'TO-DO' METHODE:

1. Onderwerp (waar gaat het om)
2. Eerstvolgende actie (wat moet er gebeuren)
3. Datum/deadline (wanneer moet het af zijn)
4. Benodigde tijd (Hoelang heb je hiervoor nodig)

'IK HELP JE MET VEEL PLEZIER OM MEER RUST EN RUIMTE IN JE LEVEN TE BRENGEN'





EERLIJK EN HEERLIJK

GoPure chips neemt je mee op ontdekkingsreis naar eerlijke smaken, rijke texturen en unieke combinaties. Heel veel ingrediënten voor hun chips komen direct van het polderland, met vaak de klei er nog aan. GoPure staat voor eerlijk en heerlijk, je proeft wat erin zit. www.gopure.org

TICKET TO THE TROPIC

De Hawaiian Tropic Satin Protection Zonnebrandlotion SPF 30 is verrijkt met vitamine C en E, is vochtinbrengend, geeft de huid een natuurlijke glans en verfrist met een luxueuze tropische geur. Voor nog meer plezier, bescherming en een alohagevoel bij outdoor sporten, in de stad en op het strand. Prijs vanaf € 14,99.

www.hawaiiantropic.com



PROEF DE FILOSOFIE

Proef de bekende Pinkyrose-smaken Spiced Lemon & Rose en Floral Ginger & Orange. Pinkyrose is niet begonnen met een merk, maar met een filosofie; om unieke gastronomische smaken toe te voegen aan het frisdrankschap. Drink Pinkyrose direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyrose.nl



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.



Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Het is zomer!

LEZERSACTIE

Maak kans op deze prachtige sneakers Ydun van Woden.

Deze stijlvolle én comfortabele sneakers zijn uitgevoerd in een combinatie van leer en gevlochten textiel. Scandinavisch design rechtstreeks uit Denemarken.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens mét je schoenmaat o.v.v. #WOVEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

win

EXPLOSIEVE SMAAK

Dutch Dynamite is een zoute droplikeur met de explosieve smaak van dubbelzoute salmiak. Je drinkt het ijskoud, bij voorkeur met gezellige mensen, rechtstreeks uit het kleine flesje of uitgeschonken uit de grote fles in een shotglaasje. Wees gewaarschuwd: eenmaal geproefd is voorgoed verkocht! www.dutchdynamite.com



LEZERSACTIE

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(owards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #FAB naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



MEER DAN EEN TRAKTATIE

Little Love wil de lekkerste chocoladerepen maken en de mensen laten ontdekken hoe lekker de pure essentie van rauwe, koudgemalen cacao is. Ze streven naar 100% biologische kwaliteit en stoppen alleen hele stukjes (super)fruit en noten in hun repen. Dat is écht genieten! Verkrijgbaar vanaf € 1,89 www.little.love

Een *glimlach* op het gezicht van elke klant



Het enthousiaste team van Beautycenter & Kapsalon Take a Seat bestaat uit top-stylisten die hun kennis en passie voor het kappersvak weten om te zetten tot het creëren van een kapsel geheel naar uw wens.

Alles-in-één

Het concept is simpel, één plek met alles rondom beauty, waar je terecht kunt om niet alleen je haren te laten knippen, maar ook je hele lichaam in de watten kunt laten leggen.



Van top tot teen & zo luxe als je het zelf wilt

In het beautycenter bieden wij onder andere heerlijke gezichtsbehandelingen, nagelstyling, huidverbeterende massages en meer!

Rust en ontspanning

Mensen moeten zich hier helemaal thuis voelen en krijgen de aandacht die ze verdienen.

VOOR DE
SALON
GRATIS
PARKEREN



Maak kennis met onze *extra's*

BRUISENDE/ZAKEN

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel je je ziek, dan ga je daarnaartoe. 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**



Van Loenen
HUISARTSEN PRAKTIJK



NIEUWE
208

VANAF € 17.980

PRIVATE LEASE
€ 289 P/M



Van Mossel

Juli-kinderen zijn vaak gezegend met een goed gevoel voor humor en zijn daardoor de zonnnetjes in huis.

Ongeveer 20 graden is **de beste temperatuur** om de buitenkant van je huis te schilderen. **b**

Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.
Neem daarom regelmatig **een slipperdag!**

6 juli is het weer zover: het is **Comic Sans-dag**.

Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties.

Dus neem je leven **minder serieus** en **speel meer!**

De tweede helft van de maand juli behoort tot de **hondsdagen**, de gemiddeld **warmste** periode van het jaar.

Vakantie is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen op **een zee van vrije tijd**.

20 juli is het alweer 51 jaar geleden dat **Neil Armstrong** zijn beroemde eerste stap op de maan zette.



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 cremieren. 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.



**Dierencrematorium
Majesta Schagerbrug**

Belkmerweg 118A, Schagerbrug
0224 - 573068 | schagerbrug@majesta.nl
www.dierencrematorium-noordholland.nl



Onderdeel van Majesta Uitvaartzorg voor dieren



Salon Beeldschoon

Niets is zo prachtig als een gezonde huid

Onze behandelingen en producten zijn perfect afgestemd op jouw huidtype en zijn bijzonder verdraagzaam voor de huid. REVIDERM combineert wetenschappelijk medisch onderzoek en technologie met zeer effectieve cosmetica. Biomimetische werkstoffen komen zo dicht mogelijk in de buurt van huideigen stoffen en de eigen huidstructuur. De huid kan deze veel beter opnemen en zo ook celvernieuwing stimuleren. Je eigen huid wordt aan het werk gezet!

Liever een uitgebreide wellness behandeling? Hiervoor werken wij met het merk Jean d'Arcel. Een combinatie van huidverzorging met ontspanning.

Laat 38, Alkmaar | 06 528 257 48 | salonbeeldschoon.nl

Wij zijn gespecialiseerd in:

- Huidverbetering met biomimetische producten
- Huidverbeterende apparatuur als; Microdermabrasie, Ultrasound, Microneedling.
- Chemische peelings
- Huidproblemen als acne, rosacea/couperose.
- Permanente make-up
- Brow treatments, verven en henna enz.

Maak kennis met het beste dat wij te bieden hebben voor een mooiere gezonde huid. En hierbij de tijd voor een uitgebreid advies.

**Kennismakings
behandeling**

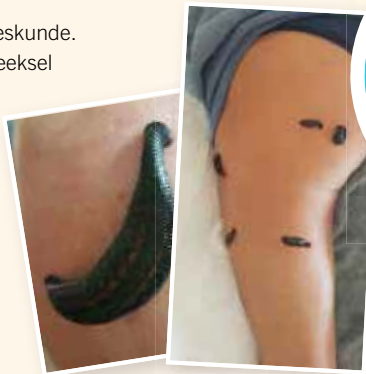
€ 109,-
€ 60,-

Bloedzuiger Therapie

Traditionele behandeling in de moderne geneeskunde. Maak gebruik van de beestjes en krijg hun speeksel waar vele goede stoffen in zitten, die de farmaceutische wereld niet kan over treffen.

Wat is het resultaat?

Afvalstoffen worden afgevoerd, het immuunsysteem wordt geactiveerd, de lymfatische en capillaire doorstroming verbetert, je krijgt meer energie. Pijnklachten nemen sterk af of verdwijnen.



Een behandeling geeft vaak al na 1 à 2 behandelingen een eerste positief resultaat.

Massage Franciska



Middenweg 241a, Heerhugowaard. | 06-28319303 | www.massagefranciska.nl



OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

**JUIST
NU!**

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



Henriëtte Hummel heeft sinds 2012 haar eigen praktijk en is gevestigd in Alkmaar, Hoorn en Den Helder. Ze is gewichtconsulent, 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

COLUMN/HENRIËTTE

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 in 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 en een urine- en bloedonderzoek 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 van 5 tot 8 kilo per maand, zonder hongergevoel. Mensen voelen zich fitter, energiever en zitten lekkerder in hun vel. Tevens heeft het programma ook een heel positieve invloed op gerelateerde gezondheidsklachten zoals hoge bloeddruk, diabetes type 2 en maag- 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.

ZO KLAAR MET JE QUARANTIANE KAPSEL?

EXTRA VEILIGHEIDSMATREGELEN TIJDENS CORONA

Bij het maken van de afspraak

- Geen klachten (zoals hoofdpijn, keelpijn, loopneus, koorts, verkouden, kuchen en of hoesten).
- Heb je wel klachten? Graag een nieuwe afspraak maken.

Bij binnenkomst

- Handen desinfecteren met handgel.
- Verplicht een mondmasker dragen (krijg je van mij bij de deur).

Tijdens de behandeling

- Eén klant per keer.
- Bij kinderen maximaal 1 ouder.
- Geen koffie en/ of thee.
- Er kan geen gebruik worden gemaakt van het toilet.

Prijzen behandelingen

- De prijzen worden voorlopig aangepast i.v.m. de extra materialen, zoals het inplannen van 1 klant per keer in de kapsalon.

De behandelingen

Wassen, knippen, drogen	€ 29,50
Wassen, knippen, föhnen	€ 35,00
Kinderen tot 15 jaar	€ 24,50
Low-/ en highlights	v.a. € 65,00
Uitgroei	v.a. € 45,00
Hele haar	v.a. € 65,00

GEPERSONALISEERDE UITGROEI
SETJES VOOR €21,50 KUN JE BLIJVEN
BESTELLEN VIA 06-16042121

L'ORÉAL
PARIS

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

Astrid's
HAARSTUDIO

DAGJE UIT SEPTEMBER ME 2020



Het Ragazze Quartet, de artistiek leider van het festival, heeft lang nagedacht of en, zo ja, hoe September Me in de huidige situatie moest doorgaan. Uiteindelijk is de knoop doorgehakt. Van 18 t/m 20 september wordt Flint Amersfoort omgetoverd tot een weelderige en muzikale festivaltuin waar je op een veilige manier – op anderhalve meter – kunt genieten van livemuziek. Daarvoor heeft het kwartet wederom een vernieuwend en avontuurlijk programma samengesteld van hoge kwaliteit. Het thema is In de Geheime Tuin. Met de September Me Pas, die je kunt bestellen via www.september-me.nl/tickets, heb je recht op vier vrijkaarten naar keuze.
18 t/m 20 september, Amersfoort
www.september-me.nl

FILMPJE KIJKEN DE PIRATEN VAN HIERNAAST

Het normaal gesproken zo saaie kustplaatsje Zandwijk aan Zee wordt op stelten gezet door de komst van de zwaardvechtende en rum-drinkende piratenfamilie Donderbus. De elfjarige Michiel sluit vriendschap met de stoere piratenjongen Billy, maar hij dreigt zijn nieuwe vriend te verliezen wanneer aartsvijand Knokige Krelis plotseling opduikt. Samen met hun buurmeisje Elizabeth gaan de jongens de strijd aan tegen de gevaarlijkste piraat op zee...

DE PIRATEN VAN HIERNAAST is vanaf donderdag 2 juli te zien in de bioscoop.

BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN BONUSKIND



De vijftienjarige Lies wordt op een ochtend wakker met het gevoel dat haar moeder Jet iets is overkomen. Haar bed is niet beslapen en ze heeft haar mobiele telefoon thuis laten liggen. In de vierentwintig uur die volgen ontvangt Lies geen enkel teken van leven. Haar vader en zijn nieuwe vriendin Laura schakelen de politie in. Ze geloven dat het te maken heeft met de mentale toestand van Jet; ze zou de scheiding nooit te boven zijn gekomen en heeft daarom besloten te verdwijnen. Of erger. Lies weet echter zeker dat ze dat nooit zou doen en gaat zelf op onderzoek uit. Met alle gevolgen van dien.
BONUSKIND van Saskia Noort is vanaf 2 juli verkrijgbaar.

Welke strategie zet jij in?



Iedereen kent en heeft ze: overlevingsstrategieën. De meeste zitten zo diep in je verankerd, dat je ze onbewust al inzet voor je er erg in hebt. Bijvoorbeeld te lang dingen opkroppen en dan ineens een emotionele uitbarsting krijgen. Andere zet je heel bewust in bijvoorbeeld bezig blijven om niet te hoeven voelen of nadenken.

Deze strategieën zitten in je brein gebrand volkomen gericht op overleven. Sommige zijn misschien ooit noodzakelijk geweest. De meeste van deze strategieën zijn echter niet meer nodig of helpend op dit moment in je leven. Het zijn patronen en strategieën geworden waar je graag van af zou willen. Die je wilt veranderen maar vaak weet je niet hoe.

Welke zet jij nu nog in waar je eigenlijk van af zou willen?
Als jij echt helemaal klaar bent met een overlevingsstrategie, een patroon, emoties of overtuigingen die je blokkeren, vasthouden in een vicieuze cirkel. Als je echt blijvend wil veranderen, dan help ik je daar graag bij.

Claudia Koehoorn

Fnidsen 77, Alkmaar
06-22922101
info@jouwtransformatie.nl



“Er bestaat niet zoiets als de ultieme, perfecte uitvoering of het perfecte leven.”

Overlevings-strategieën



Bezig blijven



Emotionele uitbarsting



Continu blijven leren en ontwikkelen voordat je iets kunt doen



Apathisch worden



Teveel slapen/bankhangen



Verslavingen



Niet laten zien hoe je je voelt



Pleasen/geen nee durven zeggen



extreme, gevaarlijke of zelfdestructieve activiteiten



Luxe en riant chalet te koop

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

- Riant chalet van 72 m².
- Grote woonkamer met luxe open keuken.
- Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet.
- Separaat tweede toilet.
- Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid om een derde slaapkamer of tweede badkamer te realiseren.
- Vloerverwarming en centrale verwarming.
- De gehele woning is voorzien van een mooie houten vloer.
- Volledig gestoffeerd en gemeubileerd.
- Openslaande deuren naar overdekt terras.
- Tuin rondom.
- Schuurtje op eigen terrein.
- Eigen parkeerplaats.

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven.

Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

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



PARC DE KIEVIT
VILLA'S
BUNGALOWS

Omgeving erg geschikt om te wandelen of te fietsen.

Brasserie aanwezig.

Voorzien van een verwarmd buitenzwembad.

Kunstgras tennisbanen, speeltuin.



Interesse en/of vragen? Stuur een mail naar lea@nederlandbruist.nl.

Parc de Kievit, Kievit 12, Baarle Nassau (NL)

'IK BEN
IDOLAAT
VAN MIJN
KINDEREN'

Ode aan *de liefde*

Dirk Zeelenberg is een veelgevraagd acteur die al in meer dan vijftig films, commercials en tv-series heeft gespeeld. Het grote publiek kent hem onder andere van hitseries als All Stars en Divorce. Sinds vijf jaar is Dirk - zelf al achttien jaar gelukkig met Suus en vader van drie kids - ook actief als trouwambtenaar. De liefde vormt een rode draad in zijn leven. Niet zo vreemd dus dat ook zijn nieuwe boek - Ode aan de liefde - daaraan is gewijd.

Dirk wist al vroeg dat hij acteur wilde worden. "Op mijn twaalfde speelde ik voor het eerst in een film, toen kreeg ik de smaak te pakken", vertelt Dirk enthousiast. Hij werd afgewezen bij vier toneelscholen, maar zette door. Ton Lutz zag hem in een jongerenproductie van Toneelgroep Amsterdam en hij gaf Dirk een hoofdrol in het toneelstuk 'De zaak Kenny'. Mary Dresselhuys vroeg hem vervolgens om samen met haar in 'Harold en Maude' te spelen, waarna zijn carrière als acteur een hoge vlucht nam.

Meest gedenkwaardig

"Divorce is zonder twijfel een van de meest gedenkwaardige producties waaraan ik heb meegewerkt. Het gebeurt zelden dat zo veel verschillende onderdelen samenvallen. Dan heb ik het over script, acteurs, productie, de grootheid waarmee het gebracht werd én het succes. Waanzinnig om te mogen meemaken. Ik had het nooit willen missen."

Nieuwe liefde

"Trouwambtenaar zijn is mijn nieuwe liefde, ik vind het helemaal te gek om te doen. Je mag je verdiepen in mensen uit alle windstreken en hebt te maken met echte emoties. Het is vaak ontroerend, maar je kunt

ook leuke grappen maken en gieren van de pret. Zo kan ik toch nog een beetje optreden. Het zijn mooie momenten in het leven van mensen, ik vind het bijzonder om daar mijn steentje aan te mogen bijdragen."

Optimisme

"Door de coronacrisis vallen nu in in alle sectoren ongelooflijke klappen, ook ik de culturele sector. Ik ben echter geraakt door de enorme creativiteit die overal ontspruit, met allerlei prachtige nieuwe initiatieven als resultaat. Het gaat nu gelukkig langzaam weer de goede kant op. Laten we dus vooral positief zijn!"



Wil jij kans maken op één van deze boeken van Dirk Zeelenberg, mail dan je adresgegevens naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Een
mondkapje
 is genoeg zeiden ze,
 maar de rest had
wél kleding
 aan...



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Wat vind jij?

Ik leef mijn mooiste leven op mijn manier en als jou dat niet bevalt, heb ik daar geen last van.

“Hoe ga ik om met kritiek van anderen, met wat iedereen vindt en roept?” Die vragen ontvang ik dagelijks. Waarom zou jij je druk maken over wat ‘ze’ zeggen en wat ‘ze’ vinden? Iedereen vindt overal wel iets van. Meninge worden gratis verspreid, maar je hoeft ze niet aan te nemen. Die keuze is aan jou. Je hebt geen toestemming van anderen nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef je leven volgens jouw eigen regels. Wel met compassie, begrip en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgekliederd door het lawaai en de rommel van anderen.

Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en vrede in jezelf. En vergeet niet elke dag tweemaal 10 minuten een momentje voor jezelf te nemen. Op naar jouw mooiste leven! Alle goeds en Hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.Com ~
 Meditatie voor elk moment van de dag

Juli 2020

Al deze activiteiten vinden plaats in de Grote Kerk Alkmaar

- | | |
|-------------------------------|---|
| Vr 3 juli 12.00 u en 13.00 u | Gratis Kaasmarktconcert door Frank van Wijk |
| Wo 8 juli 20.15 u | Zomeravondconcert door Matthias Havinga |
| Vr 10 juli 12.00 u en 13.00 u | Gratis Kaasmarktconcert door Frederick James |
| Wo 15 juli 20.15 u | Zomeravondconcert door Pieter van Dijk |
| Vr 17 juli 12.00 u en 13.00 u | Gratis Kaasmarktconcert door Pieter van Dijk |
| Wo 22 juli 20.15 u | Zomeravondconcert door Victor Baena |
| Vr 24 juli 12.00 u en 13.00 u | Gratis Kaasmarktconcert door Peter van der Zwaag |
| Wo 29 juli 20.15 u | Zomeravondconcert door Frank van Wijk |
| Vr 31 juli 12.00 u en 13.00 u | Gratis Kaasmarktconcert door Vittorio Vanini |
| T/m 13 september | Expositie Hendrik Pieterse
gratis toegang |
| 17 juli t/m 23 augustus | World Press Photo Exhibition 2019
gratis toegang |

Let op: de kerk is niet vrij toegankelijk en voor zowel betaalde als gratis activiteiten dient vooraf gereserveerd te worden voor een tijdslot. Houd www.grotekerkalkmaar.nl in de gaten voor het actuele nieuws!

Strawberry mojito met nacho's

MOJITO 1 PERSOON - 5 MINUTEN

INGREDIËNTEN		
rietsuiker	witte rum	Schep 2 barlepels rietsuiker in een longdrinkglas. Voeg 3 à 4 limoenpartjes en vervolgens 2 aardbeien toe en stamp alles goed met een muddler (een limonadestamper). Voeg 40 ml rum toe en vul het glas met (crushed) ice.
limoen	crushed ice	
aardbeien	bruiswater	Roer goed om alle smaken te mengen. Vul het glas af met bruiswater en garneer met munt en aardbei.
	munt	

NACHO'S 4 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN		
300 gram gehakt	nacho's	Verwarm de oven voor op 180 graden. Rul het gehakt en voeg hier vervolgens de gesnipperde sjalot, knoflook en salsa dipsaus aan toe. Breng op smaak met peper en zout. Vul de bodem van de ovenschaal met nacho's en schep daar een laag met het gehaktmengsel, paprika, maïs, crème fraîche, geraspte kaas en mozzarella bovenop. Voeg nog een laag nacho's toe en vervolgens nog een laag met de rest van de ingrediënten. Verwarm de nacho's circa 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
sjalotje	(rode) paprika	
knoflook	maïs	
salsa dipsaus	crème fraîche	
peper en zout	geraspte kaas	
	mozzarella	



Carly, Medewerker Traffic bij Bruist

De zomer is in het land, tijd voor heerlijke cocktails met nacho's! Hoe leuk is het om de sfeer van het terras in je eigen achtertuin te creëren met deze heerlijke frisse strawberry mojito met nacho's, waar je geen genoeg van kunt krijgen. Speel met de ingrediënten om het naar je eigen smaak te maken. Ook te maken als strawberry no-jito!

En zeg nou eertlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit?! Smakelijk eten.





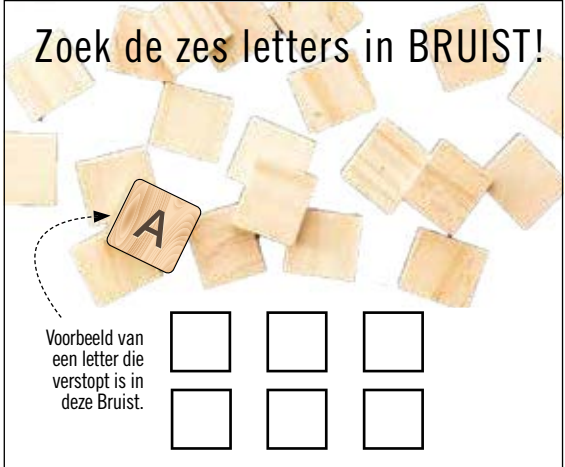
PUZZELPAGINA

Ook in juli zorgt Bruist ervoor dat jij weer lekker kunt puzzelen. Op je balkon, in de tuin of heerlijk op je ligbedje aan het strand.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. Vanaf 1 aug. staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand zomer. Vanaf 1 augustus staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Maak kans op deze modieuze

rugzak

van Gaastra,
41 x 28 cm
t.w.v.

€ 119,-

Handig voor vakantie of voor werk. Ook te gebruiken als laptentas



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

rits rugzak
gaastra handig
duurzaam dragen
school avontuur

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

Maak kans op een

cadeaukaart

van SuperCleaners

t.w.v. € 25,-

Met SuperCleaners producten heb je de juiste tool in handen om de klus te voltooien!



Aangeboden door www.supercleaners.nl



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

.BLOX[®]

the creation is yours!

Wil je eenheid in je interieur met een persoonlijke touch? Kies dan voor het unieke concept van Blox! "Wij staan voor hoogwaardige kwaliteit, tijdloos high-end design en een breed assortiment", aldus Pierre van Blox.

Uw complete woning, hotel of bedrijf stijlvol ingericht in één dag. "Blox Luxury Furniture heeft het voor elkaar gekregen luxe materialen en eenheid in stijl naadloos samen te voegen tot een uniek concept", vertelt Pierre trots. "Namelijk de mogelijkheid om je gehele woning of bedrijf in één stijl en/of kleur zelf in te richten." Het Blox-concept bestaat uit een serie losse elementen, waarbij hoogwaardige materialen gecombineerd worden tot een tijdloze en luxueuze inrichting. "Deze elementen omvatten onder andere een eettafel, bartafel, sidetable, salontafel, tv-meubel et cetera, maar ook een complete slaapkamer met bijpassende nachtkastjes en dressoir. Zo creëer je een luxe eenheid in jouw interieur."

MATERIALEN EN KLEUREN

Blox is een unieke combinatie van high-end ontwerp met hoogwaardige materialen tegen

middensegment prijzen. "Wij leveren uit voorraad in elke gewenste kleur naar keuze. Combineer je Blox-meubels met luxe hardsteen en/of stoffering. Er zijn veel combinaties mogelijk, waardoor je jouw complete interieur naar eigen wens kunt samenstellen."

BETAALBAAR VAKWERK UIT BRABANT

Elk Blox-onderdeel wordt in Brabant vakkundig met de hand gemaakt en met oog voor detail afgewerkt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer, rondom in verstek verlijmd en voor elke klant in de gewenste kleur gespoten. "Door ons geavanceerde voorraadprogramma kunnen we snel leveren. Onze professionele Blox-dealers staan je graag te woord om jouw eigen Blox-ideeën concreet te maken."

Je vindt de dichtstbijzijnde dealer op de website www.blox.sale onder het kopje 'verkooppunten'.



STAPPENPLAN

Stap 1 Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.

Stap 2 Maak jouw keuze in model en combineer desgewenst met luxe hardsteen en/of stoffering.

Stap 3 Plaats jouw order bij of met jouw professionele Blox-dealer.

Altijd een vestiging in de buurt

rollebol
kindercentra



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



rollebol
kindercentra

opvang op maat
HKZ / ISO 9001
gecertificeerd



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

www.rollebol.nl