

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



SEPTEMBER 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

Maak van
jouw huis
een thuis

Win met de
lezersacties



De kracht van COMPASSIE



ERVAAR JE STRESS, ONRUST,
SOMBERHEID OF BEN JE TE HARD VOOR
JEZELF? GA NÚ MET JEZELF AAN DE SLAG.
IK HELP JE DAAR GRAAG BIJ.

BRUISENDE/ZAKEN

Als je meer bewust bent van wat er in en om je heen gaande is, dan kan dat je helpen om patronen te doorbreken en meer rust en balans in je leven te krijgen. Maar... hoe krijg je dat voor elkaar? Titia van Rootselaar kan je hierbij helpen.

“Als trainer bied ik mindfulness- en compassietrainingen”, begint Titia haar enthousiaste verhaal. “Tijdens de mindfulnessstraining leer je bewust omgaan met stress. Daarnaast leer je om zonder oordelen naar jezelf te kijken en om minder gezonde gewoontes te doorbreken, zodat je rust en balans vindt in je leven.”

Veerkracht

“Een vriendelijkere omgang met jezelf, meer sociale verbondenheid, minder angst om fouten te maken... wie wil dat nou niet? In de training compassievol leven vind je nieuwe wegen om pijn en ongemak te verlichten. Je ontwikkelt een grotere veerkracht. Iets wat we in deze hectische tijd goed kunnen gebruiken.”

Zelf-acceptatie en zelf-tevredenheid

“De zelfcompassie-training is voor wie wil leren om tevreden te zijn met zichzelf, ook op momenten dat het even niet gaat zoals je dat wilt. Zelfkritiek hebben en de lat hoog leggen zijn voor velen herkenbare gewoontes, maar ook een houding die leed veroorzaakt. Je leert een goede vriend en steun voor jezelf te zijn en je innerlijke kracht en zelfvertrouwen zullen groeien.”

Groepsverband

“Iedereen die zich in bovenstaande herkent is van harte welkom. Ik werk veelal in groepsverband, omdat een groep mensen het besef geeft dat ze niet alleen staan, dat veel meer mensen tegen dezelfde dingen aanlopen. Mocht er echter meer behoefte bestaan aan een een-op-een traject, dan behoort dat ook tot de mogelijkheden. Het is maar net waar jij je het prettigst bij voelt.”

Loop jij ook ergens tegenaan? Ervaar je stress, onrust, somberheid of ben je bijvoorbeeld te hard voor jezelf? Blijf er niet mee lopen, ga nú met jezelf aan de slag. Ik help je daar graag bij.



de kracht van
COMPASSIE



Ben jij trendsetter of trendvolger?

Wat is voor ú belangrijk?

- Extra inkomen/pensioen
- Financiële onafhankelijkheid
- Geen zorgen over de toekomst
- Eigen baas zijn
- Meer vrije tijd hebben
- Eerder stoppen met werken
- Persoonlijke ontwikkeling
- Anderen helpen
- Nieuwe mensen ontmoeten

Wil je zelfstandig ondernemer worden zonder investering?
Meer info op donderdagavond 3, 10, 17 en 24 september om 20:00 uur.

Meld je aan voor de info avond op www.sleutelnaarvrijheid.nl of app naar 0642110899.



Inhoud

8

20



27



23

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 Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jan van Aalzum
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

Bruisende lezer,

Voor ons gevoel is het jaar pas net begonnen, maar het is alweer september. Scholen zijn weer geopend en de meeste mensen hebben hun zomervakantie alweer achter de rug. Waar je ook bent geweest, we hopen van harte dat je weer voldoende energie hebt om er een tijd lekker tegenaan te kunnen.

Hoewel wij tijdens de zomer natuurlijk gewoon door hebben gewerkt om elke maand weer een mooi magazine samen te stellen, hebben wij waar mogelijk eveneens de tijd genomen om af en toe heerlijk te ontspannen en te genieten van de zon. We zijn dan ook klaar om te knallen en jullie ook de rest van het jaar maandelijks weer van nieuwe, inspirerende magazines te voorzien.

Niemand die weet wat dit jaar ons nog zal brengen en de situatie zal (wereldwijd) voorlopig nog wel een tijdje allesbehalve normaal blijven, maar wij zijn positief. Net als alle bruisende ondernemers die ons ook voor deze nieuwste editie van Bruist weer een kijkje in hun 'keuken' geven. Laat je dus inspireren en geniet van wat hopelijk nog een hele mooie maand belooft te worden.

René Moes

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

Maak van jouw huis *een thuis*

Je huis kan nog zo mooi zijn ingericht, het zijn vaak de accessoires die het maken tot jouw thuis. Fijne spulletjes die jij hoogstpersoonlijk hebt uitgezocht en die weerspiegelen wie jij bent.

Er wordt vaak gezegd dat over smaak niet valt te twisten en dat geldt zeker voor accessoires. Wat jij mooi vindt, of wat voor jou bijvoorbeeld van grote waarde is, omdat je het van een dierbaar iemand hebt gekregen, zou een ander misschien nooit in zijn huis zetten. Maar dat is juist het mooie. Jouw huis, jouw smaak, jouw eigen identiteit.

Vakantievondsten

Beperkten de accessoires zich vroeger in veel huishoudens tot wat ingelijste foto's, kaarsen, kussens, vazen en misschien wat beeldjes. Tegenwoordig kun je het haast zo gek niet verzinnen of je kunt het als accessoire kwijt in jouw interieur. Zo zie je in heel veel huiskamers de meest bijzondere vondsten van tijdens hun vakantie. Soms heb je niet eens een idee wat je nu precies gekocht of gevonden hebt, maar jij vindt het mooi, voor jou zit er een herinnering aan, dus

zet je het ergens neer. Weer een accessoire erbij!

Jouw stijl

Nu zullen heel wat interieurstylisten om het hardst roepen dat je niet zomaar alle accessoires in je interieur kwijt kunt, dat het er niet te veel moeten zijn en dat ze ook nog eens stijlgevoelig moeten zijn. Vanuit hun vakgebied klopt dit zeker, maar... als jij je nu thuis voelt tussen die spullen, hoeveel het er ook zijn, is dat dan juist niet wat jouw huis eigen maakt? En woon je liever in een 'showroom' of in een huis dat jouw stijl uitademt? Kies dus gewoon wat jij mooi vindt. Kijk niet alleen naar wat goed past in je interieur, maar ook naar wat bij jou past. Waar krijg jij een glimlach van op je gezicht als je de woonkamer binnenloopt? Alleen dan zullen accessoires jouw huis tot een thuis maken. En vindt iemand anders het niet mooi? Pech gehad! Dit is wie jij bent.

Op zoek naar mooie accessoires om van jouw huis een thuis te maken? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat leuke adresjes, waar je ongetwijfeld slaagt voor de leukste accessoires.



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!*



IBIZA LOOK

Met dit bohemienachtige kussen Rimago geef jij jouw bank of bed een nieuwe look-en-feel. Dit langwerpige kussen is 30 cm hoog en 70 cm breed. Het heeft een mooi zwart-wit geweven patroon en speelse franjes aan de zijkanten. Kussen Rimago, € 39,-
www.livinroom121.be

**VOL SMAAK EN NOSTALGIE**

De maanden september en oktober staan onder de bierliefhebbers bekend als bokbiermaanden. Het sterke seizoensbiertje van Scheldebrouwerij heeft een complex aroma, opgebouwd uit tonen van karamel, toffee, pruimen en gedroogd fruit. Het herinnert je aan smaken zoals Haagse Hopjes. Een bier vol smaak en nostalgie!
www.scheldebrouwerij.com

**AYURVEDISCH GENIETEN**

In de reep Turmeric Tulsi ontmoet rauwe cacao kurkuma en tulsi. Deze 'heilige basilicum' is al meer dan 5000 jaar populair in de Ayurvedische geneeskunde. Samen met de kurkumawortel vormt dit een unieke chocolade met fijne, kruidige tonen van zoethout en venkel.
www.lovechoc.nl

Heerlijk nazomeren

win

LEZERSACTIE

Maak nu kans op deze vaas in koraal t.w.v. € 26,-

Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.
www.livinroom121.be



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. #LIVINROOM121 naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

SMAAKMAKERS

Lima komt dit najaar uit met drie pittige smaakmakers die al je gerechten pimpen. Een verrassende final touch voor een frisse twist in je salades en als smaakmaker in je groenten, soep, granen, tofu, sauzen, marinades... Elke mix heeft zijn eigen originele smaak.
www.limafood.com

**LEZERSACTIE**

Maak kans op deze modieuze rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



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. #GAASTRA naar prijsvraag@nederlandbruist.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.

**OOG VOOR DETAIL**

Kenwood voegt de revolutionaire Chef Titanium en Chef Titanium XL toe aan het assortiment keukenapparaten. Om gepassioneerd te koken zonder moeite, of het nu oma's appeltaart is of een nieuw recept dat je wilt klaarmaken. Dankzij de mooie strakke look met oog voor detail is de Kenwood Chef Titanium een eyecatcher in elke keuken.
www.kenwoodworld.com

De uitvaart samen regelen

Multi Uitvaartverzorging is geboren uit een overtuiging dat het contact met de nabestaanden in de eerste plaats Menselijk, Uniek, Liefdevol, Transparant en Integer behoort te zijn. In periode van verlies en verdriet komt er veel op u af en moet er in korte tijd veel geregeld worden. Het is belangrijk dat u op een deskundige wijze bijgestaan wordt. U krijgt de aandacht die u nodig heeft, wanneer u dat nodig heeft. Vanaf het moment van overlijden tot en met de dag van de uitvaart ben ik er voor u.

Multi Uitvaartverzorging

Na jaren met veel plezier gewerkt te hebben bij een grotere uitvaartonderneming, heb ik de stap genomen om mijn passie voor het vak en ruime ervaring in de uitvaartverzorging om te zetten in een zelfstandige onderneming.

Door mijn jarenlange ervaring in de uitvaartverzorging heb ik geleerd dat nabestaanden behoefte hebben aan een rustige, warme en persoonlijke benadering in deze hectische periode. Met liefde sta ik u bij in het vormgeven van een passend afscheid. We maken samen het draaiboek voor de plechtigheid met de muziek die u ten gehore wilt brengen en plannen de tijd in voor liefdevolle woorden.

U kunt nu ook al uw wensen vastleggen voor later. Maak het bespreekbaar. Dat geeft rust. Multi Uitvaartverzorging staat u op deskundige wijze bij met het organiseren van een liefdevol afscheid van uw dierbare. Ik verzorg uitvaarten voor elk budget in heel Noord-Holland, van Amsterdam tot Alkmaar en Haarlem tot Heerhugowaard en West-Friesland.

Funeral Styling is een specialisatie van Multi Uitvaartverzorging. Speciaal voor mensen die het leven willen vieren en dat niet in de aula willen doen. Het styling team zorgt voor de aankleding van het afscheid op elke locatie: Het park, in de tuin, op het strand, helemaal in de stijl die bij uw dierbare past.

Ook in deze zorgelijke tijd kom ik bij u langs voor een vrijblijvend gesprek of advies.

WAT IS ZIJN WENS ALS U
KOMT TE OVERLIJDEN?

24 UUR PER DAG
TELEFONISCH BEREIKBAAR
OP 06 - 44 20 60 20

Loodglans 2, Heerhugowaard
06 - 44 20 60 20
info@multiuitvaartverzorging.nl
[www. multiuitvaartverzorging.nl](http://www.multiuitvaartverzorging.nl)

YOGA IS VOOR IEDEREEN!

In deze jachtige tijd, waarin veel spanningen de kop opsteken, is yoga een uitstekend middel om een evenwichtige persoonlijkheid te ontwikkelen. Niet alleen is yoga goed voor mensen met lichamelijke en psychische klachten, het is ook goed voor gezonde mensen. Patrick Klouth is gediplomeerd yogaleraar en heeft yoga aangepast aan de westerse cultuur, zonder elke vorm van mystiek.

Wat kan het effect van yoga o.a. zijn?

- Een betere lichamelijke conditie
- Je energieke, bewuster en evenwichtiger voelen
- Je meer ontspannen voelen en jezelf leren ontspannen

Hoe kan dit bereikt worden?

Door een verantwoorde opbouw en een combinatie van:

- Lichamelijke yogaoefeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen

ACTIE
MELDT U ZICH IN
SEPTEMBER AAN DAN
BETAALT U € 30,- PER
MAAND I.P.V € 40,-

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

16



“Ideaal voor in de trapkast!”

Het draaibaar kastsysteem van Van der Ven biedt ongekeerde 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 kogelnaaflager draait de kast verbazend 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



VAN DER VEN
Houten kastsystemen

Van uitstellen naar *starten*



Heb jij last van een overvol hoofd en uitstelgedrag? Het is zo gemakkelijk om duizend en een andere dingen eerst te doen om maar niet aan die ene klus/actie te beginnen waar je zo tegenop ziet. Het enige probleem is dat knagende stemmetje in je hoofd. Die Gremlin die maar blijft roepen dat je dat ene toch echt nog moet doen.

Is dit precies waar je tegenaan loopt? Je bent niet de enige. Zoveel vrouwen lopen er tegenaan dat ze een overvol hoofd hebben, moe zijn en uitstelgedrag vertonen. Dat is waarom ik het e-book "Overwin de Gremlins in je hoofd" heb gecreëerd. Het is ontworpen om jou te helpen je uitstelgedrag te overwinnen.



In dit e-book vind je een exact stappenplan om te gaan van een overvol hoofd, geen overzicht hebben en uitstellen naar knopen doorhakken, overzicht creëren en de controle terugpakken. Ik help je graag rust en overzicht te krijgen.

Laat je niet gek maken door je Gremlins, je 'head-talk' en je gedachten! Pak de regie terug met 3 snelle strategieën die je kunt toepassen om een overvol hoofd leeg te maken en uitstelgedrag te voorkomen. In het e-book leg ik je stap voor stap uit hoe je deze toepast.

Wil je stoppen met overdenken en uitstellen? Bestel dan dit e-book voor slechts € 8,50 op www.jouwtransformatie.nl zodat je snel eenvoudige stappen kunt zetten, je uitstelgedrag doorbreekt, ruimte in je hoofd creëert en je weer empowered voelt.

Het E-book helpt je om snel, eenvoudige en kleine stappen te maken. Binnen no-time zie je vooruitgang en doorbreek je de patronen van je uitstelgedrag. Je krijgt weer ruimte in je hoofd en je voelt je weer empowered.



Fridsen 77, Alkmaar | 06-22922101 | info@jouwtransformatie.nl | www.jouwtransformatie.nl



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'Arceel. 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,-
€ 65,-

MIKPUNT

Waarom doe je wat je doet? Wat heb je nodig? Slechts twee van de vragen die centraal staan bij Mikipunt Counseling en Coaching. “Naar de antwoorden ga ik samen met jou op zoek”, aldus eigenaresse Laura Verhoef. “Met als uiteindelijk doel dat jij weer lekker in je vel zit en doet waar je blij van wordt en energie van krijgt.”

Dit doet Laura enerzijds door je te helpen meer bewust te worden van je lijf, je denken, je gevoel en je gedrag. “Ik help je om meer inzicht te krijgen in wie je bent, wat je wil en hoe je dat kunt bereiken.” Anderzijds biedt Laura je ook praktische handvatten. “Klop je bijvoorbeeld bij mij aan voor hulp bij een burn-out, dan geeft het je houvast als ik uitleg wat een burn-out is en hoe je daarvan kan herstellen. Tijdens de begeleiding krijg je inzichten en maak je stappen in het doorbreken van patronen en het zoeken naar alternatieven.”

Particulieren en bedrijven

In haar werk richt Laura zich niet alleen op particulieren, maar als gediplomeerd en geregistreerd counselor én coach werkt ze ook voor bedrijven.

“Onder andere in de vorm van teamcoaching en bedrijfscoaching. Met wie ik ook werk, ik bied altijd maatwerk. Ik kijk naar de persoon die ik voor mij heb en wat die nodig heeft om stappen te kunnen zetten in zijn specifieke hulpvraag. Elke keer word ik er weer blij van als ik mensen zie groeien en weer de regie over hun leven in eigen handen zie nemen. Dat geeft mij energie!”

Als loopbaancoach kan Laura je ook helpen om je te (her) oriënteren op je arbeidsmarktpositie. “Ben jij benieuwd naar jouw actuele mogelijkheden op de arbeidsmarkt? En wil je weten welke scholing daarvoor eventueel nodig is? Maak dan voor 31 december 2020 gebruik van het subsidietraject van ‘NL leert door’. Check www.mikpunt.info voor meer informatie.”

levert maatwerk

TRAININGEN, MINDFULNESS,
COUNSELING & COACHING



MIKPUNT
Counseling + Coaching

Mikpunt Counseling en Coaching
Het Zakenstation, Heerhugowaard | 06-46286249
ik@mikpunt.info | www.mikpunt.info

Nieuw bij Astrid's Haarstudio!

Na jarenlang onderzoek bij L'Oréal is er een natuurlijke producten lijn bedacht. Met **SOURCE ESSENTIELLE** keren we terug naar de bron van eenvoudige en natuurlijke schoonheid.

NATUURLIJKE FORMULES:

Dat wil zeggen; al onze formules zijn 100% vegan, en er is GEEN sprake van producten of bijproducten van dierlijke oorsprong. De formules bestaan voor 100% uit natuurlijke ingrediënten van ethisch verantwoorde oorsprong en zijn vrij van parabenen, sulfaten, siliconen en synthetische geur- en kleurstoffen!



De **shampoo** kunt u weer **navullen** in Astrid's Haarstudio voor **€13,50**

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL

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

Astrid's
HAARSTUDIO

DAGJE UIT OPEN MONUMENTENDAG



Binnenkijken in bijzondere gebouwen waar je normaal nooit komt, dat is wat je ook dit jaar weer tijdens de Open Monumentendag kunt doen. Weliswaar op veel plekken in een aangepaste vorm vanwege het coronavirus. Het aanbod en aantal activiteiten is anders dan anders. Soms gaan monumenten fysiek open, andere openen digitaal speciaal voor deze gelegenheid hun deuren. Ga niet zomaar op pad, plan en reserveer je bezoek of maak een virtuele reis door monumentenland met dit jaar als thema: Leermonument. Benieuwd naar wat er dit jaar precies wordt georganiseerd en waar?

Check www.monumenten.nl voor meer informatie over de activiteiten die op 12 en 13 september plaatsvinden.

FILMPJE KIJKEN LOVE SARAH

Vastbesloten om de droom van haar overleden moeder, het openen van een eigen bakkerswinkel in het Londense Notting Hill, uit te laten komen, besluit de negentienjarige Clarissa de hulp van haar moeders beste vriendin Isabella en haar vervreemde, excentrieke oma Mimi in te schakelen. De drie generaties vrouwen zullen hun rouw, onzekerheden en onderlinge verschillen moeten zien te overwinnen om de herinnering aan de door hen zo geliefde Sarah levend te houden. Dit alles doen ze door hun winkel te vullen met liefde, hoop én kleurrijk gebak van over de hele wereld.
LOVE SARAH is vanaf 10 september te zien in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN DINEY COSTELOE



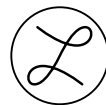
Engeland, 1937. Als Adelaide ontdekt dat de man die haar heeft opgevoed niet haar vader is, staat haar leven op zijn kop. Ze gaat op zoek naar haar andere familie en vindt haar tante die moeder-overste is van een Frans klooster. Adelaide reist naar haar toe en er groeit al snel een band tussen de vrouwen. Frankrijk, 1941. Tijdens de Tweede Wereldoorlog gaat Adelaide terug naar Frankrijk, nu als spion. Met hulp van haar tante en enkele andere nonnen probeert ze zo veel mogelijk mensen te redden van de Duitsers. Maar dat is gevaarlijk werk en niet iedereen is te vertrouwen...

TWEE MOEDIGE VROUWEN van Diney Costeloe is vanaf 22 september verkrijgbaar.

BINNEN/BUITEN



EEN ONVERGETELIJKE ERVARING



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874

EST. THE 1874
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.

P.S. Ontdek nu ook onze nieuwe PERK'S Treasure Lounge!

BRUIST
Deal

€ 79,50 P.P.*

PROMOCODE: BRUIST

**RESERVEER NU VIA
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.

Heusdensebaan 7 Oisterwijk
+31 (0)13 523 1123
www.leijhof.nl

Groeten uit Oisterwijk





Heeft u problemen met uw computer?



Of laptop, tablet of een ander apparaat? Heeft u een slechte Wi-Fi verbinding of wilt u een nieuwe computer/laptop kopen? Dan helpen wij u verder!

Van computer reparaties tot het optimaliseren van uw wifi-netwerk, bij u aan huis of bij u op locatie. Voor particuliere en zakelijke klanten.

Bij ons kunt u terecht voor o.a.

- Computerreparatie
 - Computerhulp
 - Wifi installaties
 - Beveiligingscamera's
 - Verkoop van computers/laptops en randapparatuur
 - Kabels aanleggen
 - (Web)hosting
 - E-mail hosting
 - Een zakelijke of persoonlijke website laten maken
 - En nog veel meer...
- Kijk op onze website voor wat wij voor u kunnen betekenen.

**WIJ
KOMEN OOK
AAN HUIS!**



Ongeacht wat voor apparaat iemand gebruikt, Windows, Mac, Android, iOS of welk apparaat dan ook, streven wij er naar om mensen goed te kunnen helpen met de problemen waar zij tegen aan lopen bij het gebruik van het apparaat.

Wij proberen voor iedereen een passende oplossing te bedenken voor zijn of haar behoeftes met de computer. Wij helpen iedereen graag verder met de benodigde uitleg indien nodig.

**100%
ELEKTRISCH**

**PEUGEOT E-2008
VANAF € 40.930**

Van Mossel



The *best of*...

...Earth, Wind & Fire is voor ons echt wel 'September'. De R mag dan wel weer in de maand zijn, maar dit nummer is nog steeds zomers swingend. Zo óók deze beautyproducten!

1. More Than Glow Highlighter van Catrice, € 3,99 www.catrice.eu
2. Sunglas Phi Phi van The Little Green Bag, € 39,95 www.thelittlegreenbag.nl
3. Aqua Allegoria Orange Soleia van Guerlain, vanaf € 80,- www.guerlain.nl
4. Vamp! Sexy Lashes van Pupa, € 19,95 www.pupa.nl
5. New Glow van Payot, € 36,- www.payot.nl
6. Shimmering body oil van essence, € 4,39 www.essence.eu

7. Energizing Hand & Body Wash van Babor, € 28,90 www.babor.com
8. Rouge Volupté Shine Rock'n Shine van Yves Saint Laurent, € 38,- www.ysl.com
9. The Essentials Eye Palette Warm Cranberry van bobbi brown, € 44,- www.bobbibrowncosmetics.nl
10. Wrap Hyal-Aqua van Qiriness, € 4,40 www.iciparisxl.nl
11. Hydraluron™ + moisture mist van Indeed, € 29,95 www.iciparisxl.nl
12. Borstel Pink Gingham van Rock & Ruddle, vanaf € 37,95 www.skins.nl



Beter communiceren

Vier tips die je goed op weg kunnen helpen.

**STAP VOOR STAP
HELP IK JOU OM JE
UITDAGINGEN DE
BAAS TE WORDEN!**

CLIËTENERVARINGEN

‘Door jouw helder overzicht en de handvatten die je me gaf, kon ik ontspannen in het gesprek zijn met mijn werkgever.’

‘Jouw steun maakte het proces een stuk lichter.’

Ervaar het zelf en maak een afspraak!



Druivenlaan 15, Alkmaar
info@deborahvroegop.nl
06-37225849
www.deborahvroegop.nl

Praten kan iedereen. Van jongs af aan babbelen we erop los. Maar constructieve gesprekken voeren, dat kan niet iedereen. Op welke manier praat je met elkaar als je tegenstrijdige belangen lijkt te hebben, als je je gekwetst voelt of als je het niet met elkaar eens bent? Dat is nog niet zo makkelijk. Hierbij vier handige tips:

- Vermijd woorden als ‘nooit’ of ‘altijd’. Hiermee sluit je namelijk de communicatie af. De ander is daardoor geneigd de deur dicht te gooien. Vervang ze door ‘soms’ of ‘regelmatig’.
- Blijf bij hoe het bij jou overkomt of wat het met jou doet i.p.v. iets als een feit neer te leggen. Bijvoorbeeld: ‘In mijn beleving is wat je zegt onredelijk en dat biedt voor mij geen ruimte.’ Als jij bij jezelf blijft en inzicht geeft in wat iets met jou doet, kan de ander daar beter op reageren.
- Stel ophelderingsvragen, zoals ‘Wat bedoel je daarmee?’ of ‘Hoe ziet dat eruit?’. Op deze manier vermijd je het langs elkaar heen te praten en wordt sneller duidelijk wat de ander over probeert te brengen.
- Voor alle gesprekken geldt: het is meestal niet handig om vanuit emotie met elkaar in gesprek te gaan. Geef aan dat je bijvoorbeeld nog teveel boosheid voelt en er later op terugkomt. Loop een rondje, tel tot tien, slaap er een nachtje over. En als de ander voornamelijk vanuit emotie reageert, stel dan voor het gesprek op een ander moment te vervolgen.

In het begin voelt het gekunsteld, alsof je volgens een script met de ander in gesprek bent. Je zult zien, des te vaker je deze nieuwe manier van praten toepast, des te eigener het wordt.

**Wil je leren constructieve gesprekken te voeren?
Maak een afspraak en ik geef je de tools in handen.**

Maak kennis met onze *extra's*

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 wachttijsten 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



TAQA
Theater
De Vest

taqatheaterdevest.nl

september 2020

Wo 2 september

Film (huis) in De Vest – Slumdog Millionaire

Vr 18 september

Ligconcert Jeroen & Sandra van Veen – Canto Ostinato

Za 19 september

Guido Weijers – De Oudejaarsconference 2020

Zo 20 september

Koffieconcert viool, altviool & cello – Elmire Quartet

Di 22 september

Fred Delfgaauw – Paradijsvogels (Dinsdagmatinee)

Wo 23 september

Steeff de Jong | Groots en Meeslepend – SISY BOY

Za 26 september

Willem van Hanegem – een bijzondere avond met de Kromme

Grote Kerk Alkmaar

t/m 13 september

Expositie Hendrik Pieterse – een portret van Alkmaar

Wo 9 september

Zomeravondconcert Pieter van Dijk & Frank van Wijk – verzoekprogramma

Za 26 september

Ensemble Fantasticus – Rondom Bach

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 verbeteren, 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



OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

JUIST
NU!

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

Poes

Zo heette ze. Gewoon Poes. Een zwerfkat had haar in de stal geboren laten worden. Een week later lag moederpoes dood langs de weg. Kleine rode Poes heb ik met een flesje grootgebracht. En natuurlijk kon ik haar toen niet meer wegdoen! Zo lief, zo aanhalig en spinnen dat ze kon! Kleine dondersteen, hing in de gordijnen, krom in de bank.

Liet zich door mijn driejarige dochter ondersteboven meedragen en door haar grote zus aankleden en in het poppenbed leggen. Een keer was ze een paar dagen zoek, gelukkig kwam ze terug. Een paar weken later toonde ze vol trots haar drie jonkies die ze in de mand tussen de schone was had gelegd! Later werd ze erg ziek: een ontstoken baarmoeder en eierstokken. De risicovolle operatie ging gelukkig goed en Poes herstelde. Ze lag bij mijn dochters op het bureau tijdens het studeren en bij mij over mijn toetsenbord als ik moest werken. Ze is twee keer mee verhuisd, zag andere huisdieren komen en gaan en zag de meiden het huis uit gaan. Bijna 19 jaar werd ze. Gelukkig is ze maar even ziek geweest en rustig ingeslapen. Ik mis haar erg. Iedere keer als ik het urntje zie staan, denk ik aan haar.

 **Dierencrematorium
Majesta Schagerbrug**

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



Onderdeel van Majesta Uitvaartzorg voor dieren

PUZZELPAGINA



Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op en de scholen gaan weer beginnen. Probeer de relaxte sfeer vast te houden door op tijd te ontspannen, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

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

Los de sukodu op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-9-9**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



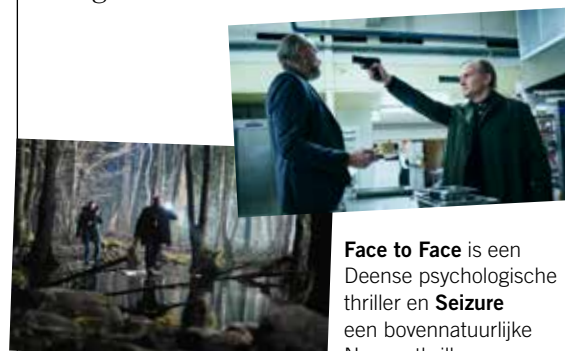
Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand wonen. De oplossing van de vorige maand was **zomers**.

Maak kans op **1 van de 5 streamingcodes**

voor één van deze twee series, aangeboden door lumiereseries.com.



Face to Face is een Deense psychologische thriller en **Seizure** een bovennatuurlijke Noorse thriller.

c=i+j
 -ug+ l=n -ur
 d=i+n o=e
 -er+j j+ -i t+

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

Maak kans op een **SodaStream bruiswater toestel**

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater, in slechts enkele seconden.

sodastream



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

duurzaam toestellen
 bruisend wegwerp
 smaken milieu
 koolzuur bubbels

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

Geef je woning binnen één dag een luxe en tijdloze stijl

In no-time je complete interieur samenstellen, dat is mogelijk dankzij de geraffineerde Blox-elementen. Deze Blox-elementen omvatten onder andere eettafels, bartafels, salontafels, sidetables, tv-meubels et cetera, maar ook een complete slaapkamer in hotelseer met bijpassende nachtkastjes en dressoir.



Elk Blox-element wordt met de hand gemaakt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer kan in elke gewenste kleur gespoten worden. Eenheid en stijl vloeien naadloos samen van woonkamer, slaapkamer tot badkamer. Combineer de basis Blox-elementen desgewenst met diverse soorten hardsteen en/of stoffering.

Blox-dealers

Informeer vrijblijvend naar de vele mogelijkheden bij het dichtstbijzijnde Blox-verkooppunt.

Kijk op www.blox.sale
verkooppunten



In deze ruimte is gekozen voor een donkere beits in combinatie met bruin hardsteen. Natuurlijk zijn er ook andere mogelijkheden, elke gewenste kleur is mogelijk in combinatie met luxe hardsteen en stoffering.

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.

**MAAK NU EEN
VRIJBLIJVENDE AFSPRAAK**

.BLOX[®] the creation is yours!

Blox Luxury Furniture | Raadhuisstraat 19, 5066 AP Moergestel | +31 (0)85 020 59 53
info@blox.sale | www.blox.sale

Altijd een vestiging in de buurt



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



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

www.rollebol.nl