

BRUIST

Hoe houd je de *passie*
in je *relatie*?

Kasper van Kooten:
'We delen alleen nog
maar om te krijgen!'





DE SPECIALIST IN DEUREN & KOZIJNEN

MAAR OOK VOOR EEN
**SERRE, VERANDA OF
GEVELBEKLEDING** KUNT
U BIJ ONS TERECHT!

- ✓ Zeer flexibel
Wij passen ons aan u aan.
- ✓ Scherpe tarieven
Bouwen is betaalbaar.
- ✓ Duidelijke afspraken
Wij komen onze afspraken na.
- ✓ Op tijd opleveren
Bouwen is bij ons vertrouwen.

NEEM EENS CONTACT
MET ONS OP VOOR EEN
VRIJBLIJVENDE OFFERTE!

'Bouwen is
een kwestie van
vertrouwen'

**ALLE**
KOZIJNEN

Haringvliet 21, Alkmaar
info@allekozijnen.nl | 06-15645266
www.allekozijnen.nl

Impressie
Alkmaar

Wil je kans
maken om jouw foto
in Alkmaar Bruist
terug te zien?
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Alkmaar



8



12



36



16



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
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. ©2022. 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.**



Bruisende lezer,

Zeg eens eerlijk, hoeveel van jouw goede voornemens zijn er al gesneuveld? Een groot deel? Of zelfs allemaal al? Dat is niets om je voor te schamen, want uit onderzoek blijkt dat 25 procent van de goede voornemens al faalt binnen twee weken en dat op de lange termijn nog geen tien procent van de mensen hun goede voornemens weet vol te houden. Je bent dus niet de enige!

Ook wij hebben al heel wat van onze goede voornemens laten varen. Maar in eentje gaan we zeker weer slagen: jou elke maand voorzien van een mooi magazine vol inspirerende verhalen van bruisende ondernemers. En meer natuurlijk... Zo lees je in deze nieuwste editie van Bruist onder andere meer over hoe je passie in jouw relatie houdt, óók op de lange termijn. Daarnaast vertelt Kasper van Kooten je meer over één van zijn passies, het theater, en hoe hij daar in zijn nieuwste voorstelling in de huid van politicus Hugo de Jonge kruipt. Benieuwd naar de rest? Blader dan snel verder en ontdek zelf of wij ons goede voornemen inderdaad waarmaken.

Vier het leven en vier de liefde!
René Moes



Inhoud

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

Breng de *passie* terug!

Valentijn is natuurlijk vooral een dag voor nieuwe liefdes. Elkaar een anoniem kaartje sturen in de hoop dat er iets uit voortkomt. Maar juist als je al langer bij elkaar bent, is het vieren van de liefde voor elkaar iets wat je in ere moet houden. Op Valentijnsdag, maar eigenlijk iedere dag. Hoe houd je die passie in je relatie?

DE GROOTSTE VIJAND VAN PASSIE IS GEMAKZUCHT.

Je vindt het steeds vanzelfsprekender dat de ander er is en neemt elkaar voor lief. Wat je eerst bijzonder vond aan de ander, zie je misschien niet eens meer. Zie elkaar weer staan. Probeer je bewust te zijn van de ander en de dingen die hij of zij doet. Geef een extra lange zoen als je elkaar weer ziet na een lange werkdag. Bedank voor het heerlijke eten dat hij of zij gekookt heeft. Geef elkaar complimenten. Zorg dat deze kleine momenten van aandacht extra belangrijk blijven en niet wegvallen na verloop van tijd.

WANEER JE RELATIE NIET LEKKER LOOPT, DENK JE AAN DE DINGEN DIE JE PARTNER VERKEERD DOET.

Vaak verwijt je elkaar van alles, zonder te kijken naar wat je zelf misschien verkeerd doet. De passie is dan ver te zoeken. Kijk eens kritisch naar je eigen gedrag in de

relatie. Ben je wel liefdevol genoeg? Luister je wel naar je partner? Het mooie is dat het veel makkelijker is om je eigen gedrag te veranderen, dan dat van een ander. Stop met het maken van verwijten en ga zelf aan de slag. Doe moeite voor je partner en je zult zien dat er een wisselwerking op gang komt.

ALS JE LANG SAMEN BENT, KAN DE SLEUR IN JE RELATIE SLUIPEN.

De ene dag lijkt op de andere dag, je weet al wat je partner gaat zeggen voor hij of zij het zegt. Niets is meer verrassend of nieuw en die sleur is dodelijk voor passie. Het is goed voor je relatie om samen iets spannends te beleven. Dat hoeft heus niet meteen een cursus afbeilen te zijn. Zorg voor kleine verrassingen. Dat hoeven echt geen dure cadeaus te zijn. Schrijf een lief briefje of geef de ander een schoudermassage na een drukke dag. Doe de dingen eens anders dan verwacht.

WAARDEER
ELKAAR ELKE
DAG WEER!



Ook op zoek naar de passie? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST



www.nederlandbruist.nl

Uit het leven gegrepen...

Deze tekst kan op meerdere manieren gebruikt worden en van toepassing zijn.
Dat licht ik nader toe.

Deze week was ik op bezoek bij mijn tante die onlangs 90 jaar geworden is. Als je 90 mag worden, zijn er heel veel verhalen die door je leven heen gespeeld hebben. Kleine en grote gebeurtenissen, die je dankbaar stemmen, die je doen lachen of een traan doen wegpinken. Prachtig lijkt me, om op zo'n hoge leeftijd terug te kunnen kijken op je leven.

Zo krijgt het begrip 'uit het leven gegrepen' plots een heel andere betekenis...
Ik hoop dat ik op mijn 90e verjaardag ook met dankbaarheid terug zal blikken op al die momenten die het leven de moeite waard maakten. Al kan het ons allemaal overkomen om eerder 'uit het leven gegrepen te worden'.

Maar ook verzorgde ik de afgelopen week de uitvaart van iemand die veel jonger dan 90 jaar was.

Als u wel eens nadenkt over uw eigen afscheid, maar eigenlijk niet goed weet, 'hoe en wat', bel mij dan gerust een keer, ik kom graag bij u langs voor een vrijblijvend, persoonlijk inspiratiegesprek.

Hij had nog heel veel plannen, wilde nog herinneringen en verhalen maken, maar werd 'uit het leven gegrepen' door een ernstige ziekte. De tijd tussen de diagnose en het overlijden was maar een paar weken.

VOOR MELDING
VAN OVERLIJDEN
BEN IK 24 UUR PER
DAG BEREIKBAAR:
06-30642871

Een paar weken om nog een 'greep uit het leven' te nemen, om afscheid te nemen van je dierbaren, om zelf- hoe moedig- je eigen uitvaart te regisseren.



MONIQUE BANKRAS
UITVAARTBEGELEIDING

Vekenweg 6, De Weere | 06-30642871
www.moniquebankras.com

LEZERSACTIE *

Maak kans op DryShampoo van That'so

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert.



www.thatso.nl TAG #DRYSHAMPOO



MANUKA SNAPPAKS

De handige, kleine Snappaks zijn met 5 gram Manuka honing ideaal om voor, tijdens of na het sporten een energieboost te geven en om te hydrateren. In de afgelopen jaren is Manuka honing veelvuldig onderzocht op haar unieke wetenschappelijk onderbouwde kwaliteiten door vele wetenschappers wereldwijd. De Manuka honing zorgt ervoor dat water sneller wordt opgenomen in het lichaam. www.manukanewzealand.eu/nl

LIBBEY'S VALENTINE

Verwacht je voor Valentijn een date of geef je een romantisch etentje thuis? Een mooi gedekte tafel maakt écht het verschil. Schitterende glazen zijn daarbij natuurlijk onmisbaar. Goed nieuws: al het mooie glaswerk van LIBBEY kan je supersnel in huis halen dankzij een eigen webshop, rechtstreeks bij de glasproducent. Daarmee geef je iedere gelegenheid een feestelijk tintje. Want ook als je geen gasten op bezoek krijgt, kun je genieten van het mooie design en hoogwaardige glaswerk. www.libbey.eu



LOWLANDER LOVE ALE (5%)

De flirterige Love Ale van Lowlander is gebrouwen met de natuurlijke afrodisiaca aardbei, geurige roos en damiana, met haar dromerige, gelukzalige werking. Het resulteert in een onweerstaanbaar flirterig en fruitig bier met een bloemige afdronk. www.lowlander-beer.com



SHOPPING/NEWS

Scan de QR-code

Vier de liefde!

Doe mee en win

BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

I-DID - LINDA SHOPPER

I-did maakt designproducten van textielafval en zorgt voor sociale inclusie door middel van werk. Gebruikt textiel krijgt bij i-did een tweede leven, zoals bij de veelzijdige Linda shopper. Een handige, ruime tas voor elke dag. Bij elk product in de webshop wordt ook inzichtelijk gemaakt hoeveel water is bespaard doordat de levensduur van het materiaal een stuk langer is geworden. shop.i-did.nl



UNION E-LANE

Maak kennis met de nieuwste e-bike van het oer-Hollandse merk Union: de E-Lane. Iedereen kan op pad met deze bijzondere fiets, waaraan je meteen ziet dat elektrische fietsen helemaal niet saai zijn. De E-Lane ziet eruit als een stadsfiets en de accu is onopvallend in het frame weggewerkt. www.union.nl



LEZERSACTIE * Self Tan 125ml van That'so t.w.v. € 27,-

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale en echt bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine tint.



www.thatso.nl TAG #SELF TAN

LEZERSACTIES*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

De Luisterlijn ook tijdens pandemie onmisbaar

Nooit eerder voerden vrijwilligers bij de Luisterlijn zo veel gesprekken als in 2020. Corona en de maatregelen maakten dat heel veel mensen behoefte hadden aan een luisterend oor, steun, troost of 'gewoon' even contact. Dit blijkt uit de jaarcijfers van de Luisterlijn. Vooral tijdens de eerste lockdown nam het aantal oproepen fors toe.

Veel mensen zochten steun, wilden hun verhaal kwijt of even hun hart luchten.

Directeur-bestuurder Leo Noordegraaf: "In 2020 was de nood hoog vanwege de uitbraak van het coronavirus en de maatschappelijke gevolgen daarvan. Dit zien we terug in de cijfers. In de eerste periode van de pandemie in Nederland nam het aantal oproepen met twintig procent toe, vooral toen de maatregelen leidden tot een lockdown. Dit zorgde ervoor dat negatieve gevoelens – bezorgdheid, eenzaamheid en somberheid – toenamen. Gelukkig konden we er voor veel mensen zijn."

wil, durft of kan praten. Claire (gefingerde naam) wist even niet wie te bellen toen ze midden in de nacht met corona in bed lag en behoefte had aan contact. Dat vond ze bij de Luisterlijn. "Het feit dat ik iemand midden in de nacht kon bellen, was een geruststelling. De persoon die ik aan de telefoon kreeg was oprecht geïnteresseerd in mij. Het gevoel dat er echt naar me werd geluisterd luchtte me enorm op."

De Luisterlijn

De Luisterlijn is dag en nacht beschikbaar voor een vertrouwelijk gesprek, per telefoon, chat of mail. Door te luisteren helpen bijna 1.500 getrainde vrijwilligers zorgen, pijn en verdriet (even) het hoofd te bieden. De Luisterlijn bestaat al meer dan zestig jaar en wordt gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Sinds het begin van dit jaar is de Luisterlijn bereikbaar via een nieuw telefoonnummer 088 0767 000. Chatten en mailen kan ook: via www.deluisterlijn.nl.

Kerncijfers 2020

- 357.269 telefoon- en chatgesprekken (ongeveer twaalf procent meer dan in 2019)
- Ruim 1.400 mailgesprekken

Meest besproken onderwerpen

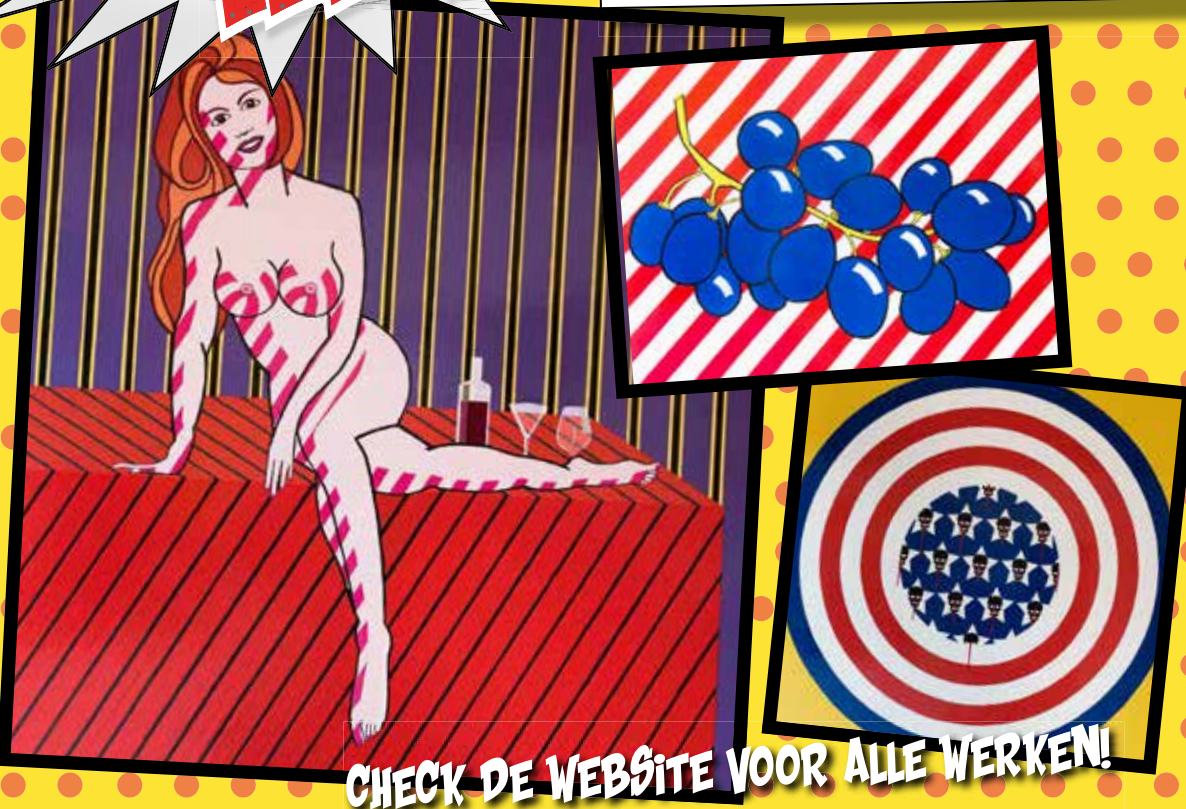
1. Invulling van de dag
2. Relaties (familie/vrienden/bekenden)
3. Corona

24-uursbereikbaarheid

De Luisterlijn is er voor iedereen in Nederland die ergens mee zit en er in eigen omgeving niet over

POPART LEEFT!

Als achtjarige kwam **Nico Kuilboer** voor het eerst in aanraking met bekende kunstenaars als Rembrandt van Rijn en Vincent van Gogh. Een fascinatie voor kunst was geboren. Toen Nico vervroegd met pensioen ging, richtte hij zich volledig op het maken van popart. Met succes, want hij heeft verschillende exposities op zijn naam staan.



CHECK DE WEBSITE VOOR ALLE WERKEN!

Fitoma Popart | 06-33866994 | info@fitomapopart.nl | www.fitomapopart.nl

Mannen denken nog altijd dat een openingszin werkt. **Mensen die tevreden** zijn in een relatie leven gemiddeld vier jaar langer dan een vrijgezel. **31%** van de **VROUWEN** doet research op internet om gegevens te vinden over de persoon van wie ze houden. Een gezamenlijke parachutesprong is een manier om **je relatie nieuw leven in te blazen**, want het gevoel van verliefdheid ontstaat voornamelijk tijdens 'spannende' situaties. **Maar liefst 76%** van de cadeaus die op Valentijnsdag worden gegeven, zijn gekocht door mannen. Elk jaar worden er wereldwijd meer dan **50 miljoen rozen** gegeven voor Valentijnsdag. De oudste valentijnskaart dateert uit **1415**.

Alles wat je moet weten over *online daten!*

Steeds meer mensen wagen de stap en maken een persoonlijk profiel aan op een datingsite. Vooral in deze tijd is online daten enorm populair. Met de volgende tips creëer je een aantrekkelijk profiel waarmee je zeker opvalt tussen die duizenden mensen op zoek naar liefde.

WÉL OF GEEN SELFIE? Het ligt misschien voor de hand, maar de gekozen foto is voor een kwart van de online singels het belangrijkste onderdeel van andermans profiel. Op een aantrekkelijke foto is je gezicht goed zichtbaar, een glimlach doet daarbij nog altijd wonderen. Geef toe, een lachend gezicht ziet er nu eenmaal aantrekkelijker uit en motiveert andere singels om contact te zoeken.

DE WAARDE VAN TEKST Een beschrijving van jezelf, het blijft misschien wel de lastigste klus bij het invullen van je online profiel. Een tip: houd het kort en bondig. Waar houd je van, wat zijn je ambities en wat is je ultieme droom? Deze dingen zeggen vaak veel meer over je dan termen als enthousiast, spontaan en 'op zoek naar de prins op het witte paard'.

MIJN NAAM IS... Veel datingsites staan vol met Bart's en Sofie's. Vaak gebruiken singels

hun echte naam ook als gebruikersnaam. Echt opvallen doe je hiermee niet. Kies daarom voor een grappige en makkelijk te onthouden naam; denk bijvoorbeeld aan een term die iets zegt over je hobby of persoonlijkheid. Het zou zo maar de eerste aanleiding kunnen zijn voor iets moois. Je echte naam komt dan later wel.

DIT BEN IK, ECHT! Op elke datingsite wordt je gevraagd antwoord te geven op een aantal vragen. Denk hierbij aan vragen over je lengte, gewicht, kleur ogen, haarkleur, levensstijl (sport, roken, alcoholgebruik), opleidingsniveau en gezinssituatie (kinderen of kindwens). Een belangrijke tip: wees eerlijk op je datingprofiel! Naast het feit dat het onfatsoenlijk is om te liegen, bespaart het jou (en je mogelijke dates) een hoop tijd als je de waarheid spreekt. Smokkel dus niet een paar kilo van je gewicht af en maak jezelf niet een paar centimeter langer dan je daadwerkelijk bent.

Wil jij ook online daten? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ALL YOU
NEED IS
LOVE!

Voel de liefde in **februari**

Ram 21-03/20-04

Je zelfbeheersing is deze periode van een hoog niveau. Ga je eigen weg en je zult probleemloos verder komen.

Stier 21-04/20-05

Februari zal voor de Stier een maand vol werk worden. Uw motivatie om te werken zal zich vermenigvuldigen en werk zal uw belangrijkste levensactiviteit worden.

Tweelingen 21-05/20-06

Laat je niet overspoelen door een negatieve levenshouding; Je zou iets belangrijks kunnen missen.

Kreeft 21-06/22-07

Februari betekent succes voor Kreeften. Je zal eruit springen in je werk en je superieuren zullen echt onder de indruk zijn van de ideeën die je presenteert.

Leeuw 23-07/22-08

Je zal deze maand je niet jezelf voelen, jezelf afzonderen van anderen kan hierin helpen. Gun jezelf de tijd met je eigen ik.

Maagd 23-08/22-09

Februari is hét moment om contact met vrienden aan te halen, dit zal ten goede komen van je vriendschappen.

Weegschaal 23-09/22-10

Sarcasme zal deze maand je sterkste punt zijn. Zorg daarbij voor ontspannende activiteiten en onderschat je pijnpunten niet.

Schorpioen 23-10/22-11

Communicatie en onderhandelen is in februari de kracht van alle Schorpioenen. Zorg ervoor dat je je successen ook viert.

Boogschutter 23-11/21-12

Je zal te weten komen wie een echte vriend is en wie eerder uit persoonlijk gewin met je bevriend is. Zorg dat je je focust op degene die echt om je geven.

Steenbok 22-12/20-01

In de maand februari zullen veel van je vrienden zich dicht bij jou voelen en ze zullen geneigd zijn jou om raad te vragen.

Waterman 21-01/19-02

Deze maand zullen je gevoelens sterker zijn, je zult elk moment van je leven veel intenser beleven. Zorg dat je hier gebruik van maakt en geniet van ieder moment.

Vissen 20-02/20-03

Je moet goed op je gezondheid letten, want je zult vatbaar zijn voor problemen. Neem genoeg rust en zorg goed voor jezelf

EEN UITVAART UNIEK ALS HET LEVEN



Geen zorgen, wij zijn er voor u

24/7 BEREIKBAAR
06 – 44 20 60 20
info@multiuitvaartverzorging.nl
www.multiuitvaartverzorging.nl



**MULTI
UITVAART
VERZORGING**

BEWEGEN IN DE LOCKDOWN

Het nieuwe jaar is weer begonnen, maar wel met beperkte sportmogelijkheden. Wat nu met je goede voornemens? Gelukkig hangt je gewicht en gezondheid voor 80% af van je voeding. Wil je afvallen of je gewoon wat fitter voelen? Dan kun je veel doen met behulp van voeding.

Begin eens met op te schrijven wat je allemaal naar binnen werkt. Zo word je bewust van je voeding. Misschien eet je bijvoorbeeld veel te veel suiker of krijg je te weinig eiwitten binnen. In mijn boeken vind je meer informatie over de verschillende lichaamstypen, welke voeding en hoeveelheid calorieën past bij jouw lichaam. Wat voor de een werkt, werkt namelijk niet altijd bij de ander.

Hoe blijf je in beweging tijdens deze lockdown?

- Pak de trap in plaats van de lift.
- Maak buiten een wandeling van minstens 30 minuten per dag.
- Gebruik wat vaker de fiets.
- Schrijf je in voor een leuke bootcamp in het park.

Met deze tips blijf je toch lekker in beweging. Blijf je liever binnen? Op de website van mykillerbodymotivation.com vind je voldoende inspiratie voor trainingen in huis, zonder benodigde sportattributen. Geen energie om te sporten? Dan raad ik je toch echt aan om in beweging te komen! Door te sporten krijg je juist de energie die je nodig hebt. Als het je niet lukt om je ertoe te zetten, dan biedt een scoopje MKBM Slimming Powder een helpende hand. Dit poedertje zit boordevol cafeïne en guarana voor extra energie, terwijl het groene thee extract ondersteunt bij de vetverbranding.

Succes!

Liefs, Fajah Lourens

BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



DAGJE UIT

FRIDA IN ASSEN CITY EXPERIENCE



De Frida in Assen city experience is een extra expositie, niet in het Drents Museum, maar overal in de stad Assen. Tot en met 27 maart 2022 loop je als bezoeker een wandelroute die je tegelijkertijd door de prachtige stad met versierde straten en langs bijzondere kunstwerken van lokaal talent leidt. Het gaat om levensgrote muurschilderingen en kunstobjecten van Frida Kahlo op gebouwen en in de openbare ruimte. Bezoek het museum, wandel de route en ontdek Frida in Assen. De wandelroute is bij het Drents Museum of de VVV Assen verkrijgbaar.

Check www.ditisassen.nl voor meer info.

FILMPJE KIJKEN

THE DUKE

In 1961 stal Kempton Bunton, een zestigjarige taxichauffeur, Goya's portret van de hertog van Wellington uit de National Gallery in Londen. Het was de eerste (en nog steeds de enige) diefstal uit de geschiedenis van het museum. In zijn losgeldbrieven schreef Bunton dat hij het schilderij zou teruggeven op voorwaarde dat de overheid ermee in zou stemmen om gratis televisie te verstrekken aan ouderen. Pas vijftig jaar later zou de volledige geschiedenis achter de diefstal bekend worden.

THE DUKE is vanaf 24 februari te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN FONSD DELLEN



Amsterdam, 1982. Tegen het decor van de alternatieve scene volgen we als lezer Tom Derckx, een verslaggever van het muziekblad Modern. Zijn boezemvriend Mink – met wie hij voortdurend op zoek is naar nieuwe bands en spraakmakende kunstenaars – krijgt op een gegeven moment een relatie met kunstenaar Jessa XX die wereldwijd roem vergaart met haar installaties van dode dieren. Tom Derckx ziet hoe zijn vriend steeds verder wegzakt in deze toxische relatie met de kunstenaar en de drughandel. Het leidt uiteindelijk tot Sid & Nancy-achtige taferelen met fatale afloop... **DE KUNST, HET MEISJE, DE STAD** van Fons Dellen is vanaf 1 februari verkrijgbaar.

GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST



LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
GRIJS-
BLAUW

*Jij reageert
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. “Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd.”

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. “Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest.” In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. “Het is leuk en uitdagend werk en ik heb fijne collega’s. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde.”

**Jurjen zoekt
de liefde van
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. “Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner.” Zijn hobby’s zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd’s verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. “En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel.”

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief en een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. “Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met, net als ik, een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!”

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar jurjenbruist@gmail.com.



Een beetje *vrolijkheid!*

Van de afgelopen periode werden we niet echt blij. Daarom vrolijke producten die je leven lekker fleurig maken!

1. Flowerbomb Ruby Orchid Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 73,- www.douglas.nl
2. Rose De Chine Eau de Parfum van Tom Ford, vanaf € 217,- www.debijenkorf.nl
3. Pure Color Revitalizing Crystal Balm van Estée Lauder, € 36,50 www.debijenkorf.nl
4. Highlighting Powder Perfected by pearls van bobbi brown, € 52,50 www.debijenkorf.nl
5. Hydraluron cream cleanser van Indeed, € 18,50 www.douglas.nl
6. Swirl lip balm van essence, € 2,39 www.essence.eu
7. NIVEA ENERGY Micellair Water, € 7,99 www.etos.nl

8. Bodylotion Tiramisú van Tutto Tondo € 21,- www.douglas.nl
9. MONCLER POUR HOMME Eau de Parfum, vanaf € 80,- www.douglas.nl
10. 1 MILLION ELIXER van Paco Rabanne, vanaf € 92,15 www.iciparisxl.nl
11. Skin Super Good Natural Shower Gel Energy Bomb by Organic Shop, € 4,49 www.kruivat.nl
12. Organic mango & sugar body scrub van organic shop, € 3,99 www.ah.nl
13. Made my Fortune Eyeshadow van MAC Cosmetics, € 40,50 www.maccosmetics.nl



Kasper van Kooten:

'We delen alleen nog maar om te krijgen'

Wie naar Kasper van Kootens nieuwste voorstelling *Deeltijd* gaat, komt oog in oog te staan met Hugo de Jonge. Zoals een goede politicus betaamt, heeft hij namens Kasper een belangrijke boodschap voor zijn publiek: wees open en deel!

Hugo staat er niet écht natuurlijk, het is Kasper zelf die in de huid van de politicus kruipt. Compleet met het juiste kapsel, een strak pak en uiteraard de blitse schoenen. Door middel van een ingelaste persconferentie biecht hij zijn liefde voor theater op. "Wanneer Hugo in het theater staat, is hij zo blij dat hij daar alles kan zeggen, kan schelden of van zich af kan zingen. Ik vond dat een heel leuk idee voor mijn voorstelling", vertelt Kasper lachend.

TWEE GEZICHTEN Krijgen we Kasper ook zelf te zien? "Jazeker! Het is niet de hele voorstelling Hugo. Ik stap er soms ook uit. Als er bijvoorbeeld iemand reageert op de eerste rij, dan antwoord ik gewoon als Kasper. Maar ik kan op elk willekeurig moment weer Hugo zijn. Zo kan ik steeds op twee manieren reageren, dat is heel leuk."

EERLIJKHEID De titel *Deeltijd* staat niet op zichzelf, het is het thema van de voorstelling. "We delen alleen nog maar om te krijgen", zo spreekt Hugo op het toneel. "Zoals dat je op Instagram alleen maar iets plaatst om likes te verzamelen. Ik vind dat iedereen eerlijker en meer open over zichzelf mag zijn", duidt Kasper.

De theatermaker stelt zichzelf in ieder geval op het podium graag open op. "In de kern is dat wat ik het allerliefste doe: het beste van jezelf delen om iemand een mooie avond te bezorgen."

*Kasper van Kooten trekt tot mei 2022 met zijn voorstelling *Deeltijd door het land*. Kijk op *Theater.nl* voor de speellijst.*

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Valentijnsdag

“Ik ben helemaal
ondersteboven
van jou”



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten, beïnvloedt je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

VAN MOSSEL ZEKERHEID #1:

MET 6000+ OCCASIONS ALTIJD WAT U ZOEKT!



kijk zelf op: www.vanmossel.nl/occasions voor meer dan 6000+ occasions!

Van Mossel OCCASIONS

Verleid jouw *Valentijn!*

LOOKING/GOOD

14 februari, Valentijnsdag. De dag waarop we de liefde vieren. Heb je misschien een spannende date? Of ga je met jouw grote liefde lekker uiteten? Op deze dag wil jij er sowieso op je allermooist uitzien. Bruist geeft make-up ideeën voor Valentijnsdag om verliefd op te worden!



Denk jij bij Valentijnsdag ook automatisch aan rode lippen? Dat is niet zo gek, want rood is dé kleur van liefde en passie. Rode lippen zijn sexy en stralen zelfverzekerdheid uit. En mannen kunnen daar behoorlijk van onder de indruk raken. Combineer jouw opvallende lippen met rode nagels om het effect nog meer te versterken. Wedden dat de man tegenover je naar je blijft staren?

Je kunt ook kiezen voor een natuurlijke basis met lange verleidelijke wimpers. Dan hoef je bijna niet meer te flirten want je wimpers doen al het werk voor je. Een lichte smokey eye (de perfecte 'slaapkamer ogen') is altijd verleidelijk voor op een date. Kleur zowel de oogleden als de waterlijn in met oogpotlood en dep een klein beetje bruine oogschaduw boven én onder de ogen. Krijg jij geen indrukwekkende wimpers met alleen mascara? Voeg dan enkele nepwimpers toe voor een dramatische oogopslag.

Heb je deze Valentijnsdag geen romantische date in je agenda staan? Vier de liefde dan met je vriendinnen, want waar zouden we zijn zonder hen? Zoek je als verrassing nog een leuk cadeautje? Ga dan voor een mooie rode lippenstift, gecombineerd met dezelfde opvallende nagellak. Want die romantische date gaat er vast ooit van komen en dan zijn jullie mooi voorbereid!

Verbouwen of verhuizen?

Tijd voor actie!

Je huis is te klein geworden en eigenlijk ben je toe aan een nieuw interieur. Wat doe je? Verbouwen of toch maar op zoek naar dat ene droomhuis dat aan al je wensen voldoet? Een lastige keuze.

Je wordt er vandaag de dag bijna mee doodgegooid op de Nederlandse tv: programma's die gaan over het verbouwen van je huis, het kopen van een huis of het restaureren van een bouwval. Leuk om inspiratie op te doen of stiekem mee te lachen, maar hoe zit het met je eigen plannen?

WOONWENSEN Of je nu gaat kopen of verbouwen, zo'n beslissing neem je niet van de ene op de andere dag. In beide gevallen zijn er veel kosten mee gemoeid, maar wat is het meest gunstige? Dat is moeilijk te zeggen. Veel hangt af van je eigen wensen, maar vooral ook van je budget. Begin daarom met het maken van een lijstje met jouw woonwensen. Ben je blij met de locatie van je huis? Hoeveel slaapkamers wil je?

FINANCIËEL PLAATJE De volgende stap is om te kijken wat realistisch is, vooral financieel. Een website als Funda kan inzicht geven in de kosten van een (nieuw) huis dat aan je wooneisen voldoet.

Een offerte bij een aannemer kan je inzicht geven in de kosten van een verbouwing. Bij een verbouwing is het ook niet verkeerd om alvast te checken bij de gemeente wat mogelijk is. Tegelijkertijd moet je bij een verhuizing ook denken aan de extra kosten die een verhuizing met zich meebrengt. Moet er een nieuwe keuken in? Hoe zit het met de aanplanting van de tuin? Et cetera. Pas als je dat allemaal helder hebt, kun je de juiste beslissing nemen.

TWIJFEL JE NOG STEEDS? Je kunt op internet bijvoorbeeld een test doen waarbij verschillende vragen worden gesteld over je huidige woning en wat je wensen zijn. Op basis van je antwoorden krijg je een gratis advies. Ook bestaat er een 'verbouwtool' waarmee je de voor- en nadelen van een verbouwing op een rijtje krijgt. Maak gebruik van ervaringen van anderen en bedenken dat je een belangrijke stap neemt voor de komende tien, twintig jaar.

Ook op zoek naar passend advies? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

WAT ZIJN DE VOOR-
EN DE NADELEN
VAN BEIDE
MOGELIJKHEDEN?

Wentelteefrolletjes met aardbeien

Deze opgerolde wentelteefjes zijn niet alleen heerlijk, maar ook leuk en makkelijk te maken. Om je geliefde te verrassen bij het ontbijt op bed of een zoete versnapering tijdens een romantische avond.

8 PERSONEN - 25 MIN.

INGREDIËNTEN

- 1/2 kopje melk
- 1 eetlepel bloem
- 1/2 eetlepel edelgistvlokken
- 1/4 theelepel gemalen kaneel
- 2 theelepels pure ahornsiroop
- 1/2 theelepel vanille-extract
- snufje zout
- 8 sneetjes wit sandwichbrood
- 1 eetlepel boter
- poedersuiker
- gesmolten chocolade
- fruit naar keuze

BEREIDING

Klop in een ondiepe schaal de melk, bloem, edelgistvlokken, kaneel, ahornsiroop, vanille-extract en zout door elkaar.

Rol elk sneetje brood met een deegroller iets plat. Beleg elk sneetje met vulling naar keuze langs de onderkant van het sneetje brood en rol het vervolgens stevig op.

Smelt de boter in een grote pan op middelhoog vuur. Dompel elke rol in het melkmengsel en zorg ervoor dat elke kant volledig bedekt is. Druppel het overtollige water eraf en leg het in de pan, met de naad naar beneden. Bak ze rondom goudbruin (ongeveer 5 minuten).

Om te serveren, stapel de roll-ups op elk bord op een stapel en bedek ze met vers fruit. Bestrooi met poedersuiker en besprenkel met gesmolten chocolade of ahornsiroop.

Je kan de wentelteefjes ook vullen met roomkaas, ijs, chocoladepasta of een ander soort fruit.

PUZZELPAGINA

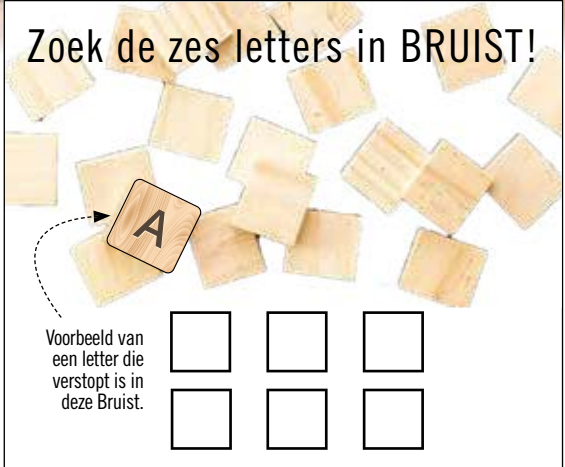


Wat is er fijner dan zo af en toe samen met je partner op de bank weg te kruipen met een magazine? Pak de kaarsjes uit de kast en zet heerlijk warme chocolademelk klaar. Samen lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist en maak je kans op mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-7-8**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op

**Good4fun
giftcard
t.w.v. € 25,-**

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. www.good4fun.nl



w+🐵p=r

g+🐵-ap

🍳e=j+j

h+🍳i=m

🐔-h

🔔-l+★r=d+📺-y+?

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

Maak kans op een

**Men care set
van Mysterybox**

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie.



www.mysterybox.nl

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

verzorging kwaliteit
mannen parfum
merken shampoo
box body

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



rollebol
kindercentra

Wij zijn op zoek naar jou!

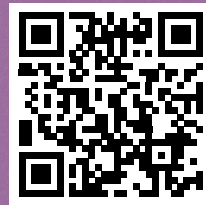
Wil jij werken in de kinderopvang? Bij ons kan je aan de slag in een leuke, dynamische én moderne werkomgeving te Alkmaar. Kijk snel wat wij voor je kunnen betekenen.

Kijk voor alle vacatures op onze website

Wat wij je onder andere bieden:

- ✓ een afwisselende en uitdagende baan binnen een groeiende organisatie;
- ✓ een jaarcontract met vaste uren;
- ✓ mogelijkheid om door te stromen naar vaste aanstelling;
- ✓ een salaris conform CAO kinderopvang;
- ✓ een reiskostenvergoeding en pensioenregeling.

*Word jij
onze nieuwe
collega?*



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