

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



JUNI 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

Lezersacties

Like & Share
en maak kans
op mooie prijzen



Een leven lang *jong!*

BOREK.EU



PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE SINCE 1977 | ORIGINAL DUTCH DESIGN



BOREK
parasols | outdoor furniture

MAX&LUUK
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE



6



10



8



15



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaik van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN & EINDREDACTIE

Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BZ Nederland Bruist

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT ALKMAAR BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op Facebook.com/alkmaarbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

TOPVERKOPER? Nederland Bruist zoekt enthousiaste topverkopers. **Meer weten?**

Neem contact op via **076-7115340**. Of stuur een e-mail naar lea@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknaam Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: De Achterhoek, Alkmaar, Almere, Belgische Grenzstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Kapellen, De Langstraat, Land van Cuijk, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

18



Inhoud



'Ik heb de zomer in mijn bol.' André Hazes zong dat ooit en ook bij Nederland Bruist delen we in dit zonnige gevoel. Juni, de maand dat de zomer officieel begint. En ook al hebben we deze lente al heel wat mooie dagen gehad, het idee dat het nu écht zomer wordt, tovert bij zo mogelijk nog meer mensen een lach op het gezicht.

Bruisende **lezer,**

Als het zonnetje volop schijnt, voelen mensen zich namelijk vaak een stuk vitaler en lekkerder in hun vel. Ze stralen en zien er daardoor ineens weer jonger uit dan tijdens de koude wintermaanden. En dat niet alleen, want ze voelen zich zelfs jonger. Bruist geeft tips om een leven lang jong te blijven. Hoe, dat lees je verderop in dit magazine. Alvast één tip: blijf lachen!

Een andere tip die we je geven, is om te ontspannen. En hoe kan dat nu beter dan door heerlijk in de zon te genieten van dit magazine dat wij weer met veel plezier voor je hebben samengesteld. Zo lees je deze maand meer over bruisende ondernemers als Huisarts van Loenen en Willem & Drees.

Veel leesplezier en een mooi begin van de zomer!

René Moes

ADVERTEREN?

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

Ooit was het een groot compliment als je ouder werd geschat dan de leeftijd in je paspoort. 'Ouder' lijken was stoer en je voelde je zelfverzekerder. Maar rond de dertig ligt het omslagpunt. Ineens ben je heel blij met elk jaar dat je jonger wordt geschat.

Blijf een leven lang jong!

We leven in een tijd waarin ouder worden steeds gewoner is. Waar mensen vroeger na hun vijftigste als oud gezien werden, sta je tegenwoordig op deze leeftijd nog midden in het leven. We zijn druk met werk, kinderen, een (nieuwe) partner, ouders, maar ook met dromen en ambities.

Laten we eerlijk zijn. Op den duur krijgen we allemaal een slapper vel en meer rimpels. Je kunt er dan voor kiezen om drastische maatregelen te nemen bij een plastisch chirurg. Maar er is ook een veel eenvoudigere manier om elegant ouder te worden: straal zelfvertrouwen uit! Doe geen dingen om jonger te lijken, maar probeer om er gewoon op je best uit te zien. Het blijkt dat mensen die zich geen zorgen maken over ouder worden gemiddeld 7,5 jaar langer leven dan degenen die geforceerd proberen om zich jonger voor te doen.

We willen dus niet per se jong blijven, maar ons wel graag jong blijven voelen. Maar hoe kun je dat jeugdige gevoel langer vasthouden? Bruist geeft tips om





lichaam én geest soepel te houden en gracieus ouder te worden.

HOUD JE HERSENEN ACTIEF. Zoek uitdagend werk, volg een opleiding of doe een (talen)cursus. Als je je hersenen intensief gebruikt, gaan het concentratievermogen en geheugen minder snel achteruit. Ook een potje Triviant of knutselen met je (klein)kind is smeerolie voor je brein.

ONTSPAN. Maak regelmatig tijd om te ontspannen; met een boek, tijdens een avondje met vrienden, tijdens de yogales of een stevige wandeling. Je blijft niet alleen geestelijk fit, maar het houdt ook je lichaam in vorm.

KIES VOOR 'KRACHTVOER'. Bescherm je lichaam door veel voedsel te eten dat natuurlijke antioxidanten bevat. Die zitten onder andere in broccoli, tomaten, druiven, blauwe bessen en citrusvruchten.

BLIJF LACHEN. Als je het leven van de positieve kant bekijkt, is de kans groter dat je beter slaapt en minder vaak ziek bent. Met een echte, gemeende lach train je de spieren in je gezicht én kun je je levensduur verlengen. Als dat geen goede reden is om vaak te lachen...

STRAAL ZELFVERTROUWEN
UIT EN **ELEGANT OUDER WORDEN**
GAAT BIJNA VANZELF



OP NAAR DE ZOMER!



ijssalon
De MIENT.nl



Maak kennis met onze *extra's*

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel je ziek, dan ga je daar naartoe. Maar er zijn ook huisartsen, die naast de reguliere huisartsenzorg, nog iets extra's bieden. Zo ook huisartsen-Plus-praktijk van Loenen in Zaandam.

Wat houdt dat extra's in?

"Wij bieden een aantal extra behandelingen, zoals bovenooglidcorrecties en sterilisatie bij mannen. Het grote voordeel hiervan voor de patiënten is dat ze niet meer naar het ziekenhuis hoeven voor deze ingrepen en dus ook niet meer te maken hebben met de lange wachtlijsten die vaak gelden. Bovendien zijn de kosten bij ons een stuk lager. Als huisarts vind ik dit tegelijkertijd een mooie afwisseling met de rest van mijn werk, dus het is echt een win-winsituatie."

Goed opgeleid

"In onze praktijk vinden we het heel belangrijk om met de tijd mee te gaan en waar mogelijk te innoveren. Vandaar ook deels deze uitbreiding in behandel-mogelijkheden. Iets waar we uiteraard goed voor opgeleid zijn - ook onze assistentes - voor we die 'extra's' zijn gaan bieden. Ik durf wel te stellen dat wij deze net zo goed uitvoeren als een plastisch chirurg,

dus ook dat is geen reden om toch voor het ziekenhuis te kiezen."

BIJ DE HUISARTS IS HET VERTROUWD



Laat je informeren

"Steeds meer huisartsen kiezen er heel bewust voor om naast de reguliere huisartsenzorg zelf kleine operaties uit te gaan voeren, daar zou alleen nog wel wat extra bekendheid aan gegeven mogen worden. Ook aan het feit dat, mocht jouw eigen huisarts deze extra mogelijkheden (nog) niet bieden, je bij een andere huisartsenpraktijk terecht kunt, ook al sta je daar niet als patiënt ingeschreven. Laat je dus goed informeren, want het scheelt allicht flink in de kosten."

**Benieuwd wat voor 'extra's' wij nog meer bieden?
Neem dan een kijkje op www.huisartsvanloenen.nl**



EMDR helpt tegen alles en is overal goed voor!

**Soms krijg ik deze vraag in mijn praktijk: Is EMDR echt zo'n wondertherapie?
Wat doet EMDR precies en waar helpt het eigenlijk tegen?**

Ik antwoord: "De klikjes therapie of therapie met oogbewegingen wordt vooral gebruikt bij trauma's en herinneringen hieraan. Met name wanneer er nog veel emoties bij zo'n herinnering zitten. Ook helpt EMDR bij angsten, paniekaanvallen en fobische angst. EMDR wordt zelfs ingezet wanneer iemand last heeft van een verslaving, om het afkicken te ondersteunen."

Hoe het werkt?

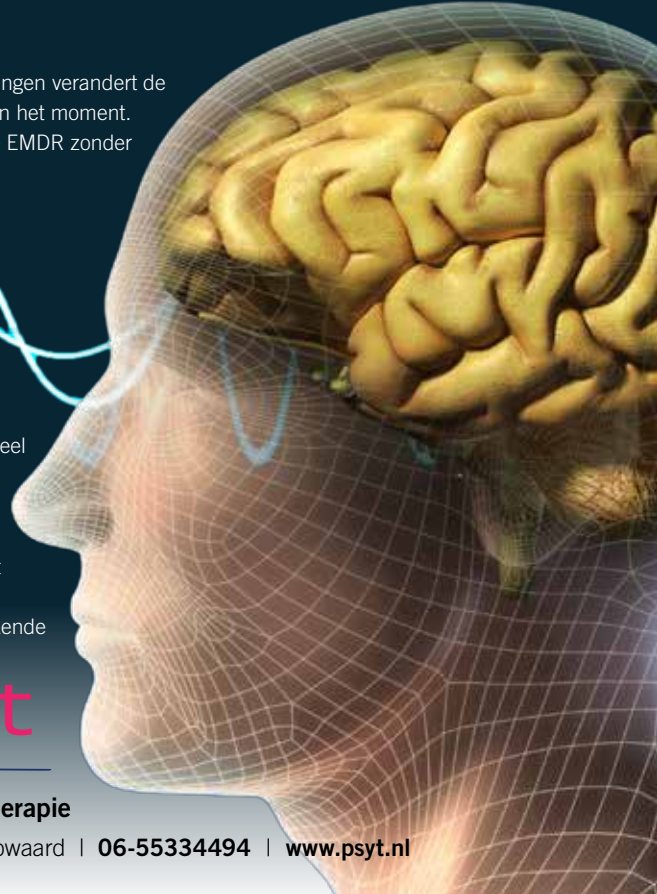
Met vragen stellen en met hulp van de klikjes of oogbewegingen verandert de emotie en vaak gaat de emotionele lading helemaal weg van het moment. Hierdoor wordt het weer hanteerbaar. Iemand kan er na de EMDR zonder moeite weer aan terugdenken.

EMDR is dus niet het wondermiddel bij alles, maar is wel heel vaak goed in te zetten. Zeker wanneer klachten van nu zijn te herleiden naar heftige gebeurtenissen vroeger. Zelfs bij kinderen, of bij iemand met een gemiddeld lagere intelligentie is EMDR in te zetten. Meer over de inzet van EMDR is ook te vinden op verschillende websites. Op www.psytt.nl vindt u tevens een link naar de samenwerkende EMDR therapeuten Nederland.



EMDR | Gesprekken | Hypnotherapie

Stationsplein 49E, Heerhugowaard | **06-55334494** | www.psytt.nl



Yoin, de wandelcoach, omdat jij er toe doet!

Als je onderstaand verhaal leest.....wat denk je dan?

Lena is leidinggevende met pit en visie. Ze is een kei in wat ze doet, vol passie en energie voor anderen. Met liefde, vuur en zachtheid naar zichzelf kijken is niet wat ze van nature doet. Wel voor een ander. In Lena zit onrust waardoor ze zichzelf in de weg zit om te stralen. Lena wil de onrust bij zichzelf wegnemen en delen met anderen waar de onrust zit. Ze heeft besloten om, in contact met anderen, nu Lena-tijd te maken zodat ze gaat bruisen naar zichzelf. Haar grootste doel is om zich nooit meer te hoeven verstoppen en zichzelf en de wereld te laten zien wat voor mooi mens zij is. En verder is Lena een groot natuurliefhebber die niet lang stil kan zitten. Waar je Lena las, kan natuurlijk elke andere naam worden ingevuld, welk geslacht je ook bent.

Investeren
in jezelf
omdat jij er
toe doet!

Lijkt mijn Lena op jou? Wil je JOUW-tijd gaan maken?

In een half jaar traject neem ik je mee de natuur in. Hoezo de natuur? De natuur helpt je om je gedachten te ordenen en weer te laten stromen. In de natuur heeft alles zijn plek en kan alles er zijn. We werken toe naar concrete stappen in je werk en leven. Praktische, heldere en energie gevende (wandel)opdrachten horen daarbij.



Wat levert het jou op:

- Je komt in actie
- Je krijgt energie
- Je krijgt focus
- Je straalt
- JOUW tijd!

Wat heb je aan mij?

Een creatieve, out-of the box, systemische coach met gevoel voor humor die jou weer wil laten stralen en bruisen!

Groet en fijne dag
Bianca Heynis

YOIN

Omdat jij er toe doet!

06-13238429

info@yoin.eu | www.yoin.eu



TYPISCH NEDERLANDS DESIGN

Deze zomer introduceert het Nederlandse designmerk Royal VKB de nieuwe pannen- en messencollectie 'Inspire'. Met functioneel design, dus laat de keukeninspiratie maar komen! Inspire pannen vanaf € 49,99. Inspire messen vanaf € 9,99 www.royalvkb.com

LA DOLCE VITA

Geniet van het Italiaanse platteland op tafel met de gloednieuwe Rustic Italian collectie van Jamie Oliver. Geïnspireerd door vintage Italiaans servies en Jamie's voorliefde voor Italiaans eten. Jamie Oliver, vanaf € 7,95 www.jamieoliver.com



Culinaire

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



sodastream

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! Of stuur je gegevens o.v.v. 'Lezersactie#1 juni naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

HAAL BRUIS IN HUIS

Met SodaStream maak je thuis je eigen bruis! Goede bubbels: voor je gezondheid én voor onze planeet. De SodaStream fles gaat drie jaar mee en één SodaStream fles vervangt maar liefst 2.000 plastic flessen. En deze maand maak je bij Bruist ook nog eens kans op jouw eigen SodaStream bruiswatertoestel!

SodaStream, vanaf € 99,99 www.sodastream.nl





LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op een Duo Multi Plate Outdoor.

Multifunctionele wonderplaat: grill/bakplaat, gourmet, teppanyaki en BBQ

www.bourgini.com

BOURGINI.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 juni' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Nederlanddag!

LEKKER BUITEN ETEN

De zomer hangt in de lucht en wat is er dan gezelliger dan samen tafelen met familie, vrienden of de buurtjes? De Clever Cooking lijn van Villeroy & Boch maakt het bereiden van kleine én grote porties zo makkelijk mogelijk. De bakvormen en ovenschalen kunnen ook als serveerschalen worden gebruikt. De platte vormen fungeren als bakvorm én deksel en alle vormen en schalen zijn stapelbaar.

Villeroy & Boch, Clever Cooking lijn vanaf € 8,90 www.villeroy-boch.nl/shop



A close-up, artistic photograph of a woman's face, focusing on her eyes and makeup. She has dark, smoky eye makeup and bright orange eye shadow. Her eyes are a light brown color, looking directly at the camera. The lighting is dramatic, highlighting the texture of her skin and the intensity of her gaze.

THE COLLEGE

Academy of Hair, Make-Up & Styling

THE COLLEGE is hét opleidingsinstituut op gebied van Make-Up, Hairstyling en Styling. De opleidingen worden aangeboden op drie verschillende niveaus. Je krijgt les van gepassioneerde educators, die volop werkzaam zijn in de branche. Creativiteit, ontwikkeling van talent en persoonlijke aandacht staan centraal bij alle opleidingen van THE COLLEGE.

De DISCOVER cursussen laten je op een inspirerende wijze kennismaken met het vak van Make-Up Artist, Hairstylist of Stylist. In slechts 5 weken beschik jij over de basistechnieken.

De BECOME beroepsopleidingen bieden je een goede basis voor de start van jouw carrière. In 18 weken Make-Up, 12 weken Hairstyling en 15 weken Styling leer jij de ins en outs van het vak en ben je klaar om aan de slag te gaan!

Met de IMPROVE masterclasses til jij jouw skills als Make-Up Artist, Hairstylist of Stylist tot een nog hoger niveau.

www.the-college.nl

Oosterweezenstraat 2
1823 CN Alkmaar

072 51 55 150
info@the-college.nl

Rouwbegeleiding

Zorg om de overgebleven ouder

Verlies van de levenspartner

Als je na een lange relatie je levenspartner verliest, staat je wereld stil. Je kunt niet meer genieten van veel dingen in je leven, het leven drukt als een zware last op je. Je kinderen en kleinkinderen komen de eerste tijd vaker langs en helpen je door bij je te zijn. Maar na een paar maanden gaat iedereen weer door met zijn of haar eigen leven en zit je nog steeds met dat diepe verdriet en gemis; je rouwt om het verlies van wie je hebt lief gehad.

Volwassen kinderen

Volwassen kinderen kunnen zich veel zorgen gaan maken om de overgebleven ouder. Ze zien dat hun vader of moeder zich alleen voelt in het ouderlijk huis. Ze vragen of er wel gekookt wordt, en nemen soms extra eten mee. Maar ze zien ook het enorme verdriet van vader of moeder en kunnen zich

machteloos voelen. Ik word regelmatig gebeld of gemaïld door een volwassen kind dat vraagt of ik met de ouder een kennismakingsgesprek wil doen. Dan bel ik de ouder eerst zelf en als deze het goed vindt, maken we een afspraak.

Rouwbegeleiding kan steunen

Rouwbegeleiding kan helpen om de weg terug naar je eigen leven te vinden. Soms begint rouwbegeleiding met goed voor jezelf te gaan zorgen door voldoende te eten, slapen en bewegen. Ook een invulling geven aan de moeilijke dagen, zoals verjaardagen, trouwdag en sterfdag, komt aan bod. Doel van de rouwbegeleiding is het terugvinden van je eigen levenskracht en zingeving voor je eigen leven.

Rouwbegeleiding van De Spiegelboog wordt vergoed door de zorgverzekeraars vanuit de aanvullende zorgverzekering.

U kunt mij bereiken voor een kennismakingsgesprek op tel: 06-11445637 of via e-mail: evasnieder@despiegelboog.nl



De Spiegelboog
Praktijk voor rouw en verlies

Eva Snieder-Nieuwhof | 06-11445637
info@despiegelboog.nl | www.despiegelboog.nl

Kies als
nabestaande
voor een steuntje
in de rug:
06-11445637

Haartrends 2018

He-le-maal hot dit jaar: Een middenscheiding met weinig volume bovenin.

Een duidelijke scheiding is hot en dan vooral een middenscheiding.

Je ziet het op de catwalk, zoals Acne, Valentino en Isabel Marant.

Het is natuurlijk wel afhankelijk van je eigen haarvalling. Als je met kruinen zit, is een zijscheiding ook heel mooi! Zorg wel dat je de scheiding strak trekt.



TIP van VRIS KAPPERS

Als je een krultang gaat gebruiken begin dan wat lager.

Om zo goed mogelijk je haar te stylen en een strakke scheiding te kunnen maken... begin je met de **Moroccanoil treatment**. Een product op basis van Arganolie dat je kunt gebruiken zowel op nat haar als op droog haar. Laat geen vettig laagje achter, maakt je haar veerkrachtig, makkelijk doorkambaar en geeft een diepe glans. Versnelt de droogtijd!



Iedereen wil **oud worden**, maar niemand wil het zijn.

Voor iets dat eigenlijk vanzelf gaat,
is ouder worden nog best **lastig**.

Een dagje ouder worden maakt alleen wat uit
als je **een banaan** bent.

Een **middagdutje** heet niet voor niets een schoonheidsslaapje.

Je handen verraden meestal je echte leeftijd door
pigmentvlekken en rimpels. Gebruik dus een goede handcrème.

Mensen die al op hun 20ste beginnen met een goede
dagcrème zien er jaren later
aanmerkelijk jonger uit dan mensen die nooit smeren.

Veel mensen hebben een mentale **leeftijd** tussen de 28 en 42.

Laat je niet tegenhouden door de zeurders
die vinden dat je ergens 'te oud' voor bent.

De goedkoopste facelift is **een glimlach**.

Rimpels zijn de landkaart van je leven.

Jong blijven, dat is een **prachtige manier**
om oud te worden.

TAQATHEATER VEST

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



JUNI 2018

- **VR 1, 8, 15 EN 22 JUNI**
GRATIS TOEGANKELIJK KAASMARKTCONCERT - GROTE KERK ALKMAAR
- **VR 1 T/M ZO 10 JUNI ***
KARAVAN - MOMENTUM - GROTE KERK ALKMAAR
- **ZA 2 JUNI**
HER MAJESTY - MARRAKESH EXPRESS - TAQA THEATER DE VEST
- **ZA 2 EN ZO 3 JUNI ***
KAESKOPPENSTAD - DE KLOKKENTOREN VAN DE GROTE KERK
- **ZO 3 T/M ZO 24 JUNI**
ZOMER IN DE MARE - STRAATTHEATER - REKERHOUT
- **WO 6 T/M ZO 10 JUNI**
PLIEN & BIANCA, ARJAN EDERVEEN, BAS HOEFLAAK E.A.
- SELMA ANN LOUIS - TAQA THEATER DE VEST
- **VR 15 JUNI ***
FESTIVAL KUUB - GROTE KERK ALKMAAR
- **VR 22 JUNI ***
GRAFISCH ATELIER - OPENING EXPOSITIE - 'GAA DRUKT DOOR'
- **ZO 24 JUNI ***
START KUNSTUITLEEN - ALKMAAR BEDE-VAART (KUNSTRROUTE)

*Maak kans op twee vrijkaarten
voor Her Majesty*



**BEANTWOORD DE VOLGENDE VRAAG:
WAT ZIJN DE NAMEN VAN DE MUZIKANTEN VAN HER MAJESTY?
STUUR JE ANTWOORD NAAR MARKETING@TAQATHEATERDEVEST.NL**

*** I.H.K.V. 500 JAAR GROTE KERK**

Duurzaam... je hoort het woord tegenwoordig steeds vaker. Duurzaam ondernemen, duurzaam voedsel, maar ook duurzaam wonen. Maar wat is dat nu precies, dat duurzaam wonen? En hoe doe je dat? We vertellen je er graag wat meer over en geven je meteen wat tips om zelf duurzamer te wonen.

Woon en leef lekker

ALLE KLEINE BEETJES
HELPEN, DUS BESPAREN OP
ENERGIE EN WATER IS
EEN GOED BEGIN

De meeste mensen zullen bij het horen van 'duurzaam wonen' al snel denken aan het besparen op energie en water. En inderdaad, dit valt zeker onder die noemer, maar duurzaam wonen is meer dan dat alleen. Zo heeft het ook betrekking op de materialen die worden gebruikt tijdens het bouwen van een huis en bijvoorbeeld de keuzes die je maakt voor je interieur. Nu heb je op die laatste twee zaken niet veel invloed meer als je huis al is gebouwd en je er al een tijdje woont, maar alle kleine beetjes helpen, dus besparen op energie en water is een goed begin. Dit is niet alleen gunstig voor je eigen portemonnee, maar je investeert ook nog eens in de toekomst.

ZORG VOOR GOEDE ISOLATIE

Dit klinkt waarschijnlijk lastiger of in ieder geval duurder dan het hoeft te zijn, want zelfs het



duurzzaam



aanbrengen van tochtwering bij deuren en ramen kan al heel wat opleveren. Het grootser aanpakken, bijvoorbeeld met dubbel glas en vloerisolatie, kan natuurlijk ook, maar dat kost uiteraard wel wat meer. Kosten die je overigens na verloop van tijd zeker weer terugverdient door de energie die je bespaart.

ZONNEPANELEN

Duurzaam wonen kan ook betekenen dat je ervoor kiest om zelf energie op te gaan wekken, bijvoorbeeld via zonnepanelen. Heb je zelf geen huis waar dit mogelijk is, dan kun je ook investeren in een zonnepanelen-project, bijvoorbeeld in een collectief zonnedak.

WEES ZUINIG

De verwarming een graadje lager, lampen niet onnodig laten branden en opletten met de hoeveelheid water die je op een dag gebruikt, kan ook al flink wat schelen. Krui dus lekker onder een deken, doe de lampen uit als je een vertrek verlaat, douche een minuutje korter en je bent al duurzaam bezig.

“Ideaal voor in de trapkast!”

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

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schranken, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogeltaatslager draait de kast 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



DAGJE UIT PARKPOP DEN HAAG



HET ZUIDERPARK wordt weer omgetoverd tot hét festivalhart van Parkpop. In een nieuwe, intieme festivalsetting kun je als vanouds weer volop genieten van ruim dertig acts op zes verschillende podia.

Met nationale en internationale topartiesten, een gezellige festivalmarkt en meer dan genoeg food & drinks om de inwendige mens tevreden te houden. Naast de hoofdpodia presenteert het festival ook het Haags Podium met het beste dat Den Haag te bieden heeft. Parkpop is gratis toegankelijk!

Zondag 24 juni 2018

13.00 - 21.30 uur

Voor meer informatie en tickets:

www.parkpop.nl

FILMPJE KIJKEN THE BOOKSHOP

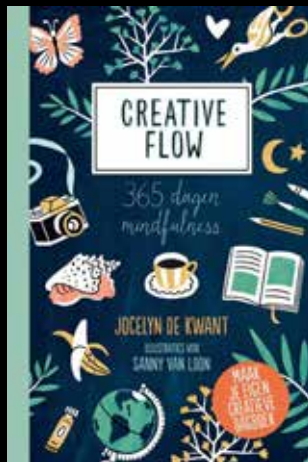
In de verfilming van Penelope Fitzgerald's *De Boekhandel* besluit weduwe Florence Green (Emily Mortimer) haar leven weer op te pakken door een boekwinkel te openen. Ze is een krachtige vrouw die haar dromen najaagt, maar eind jaren vijftig in het Britse kustplaatsje doet haar winkel meer stof opwaaien dan verwacht. Onder leiding van de welgestelde Violet Gamart (Patricia Clarkson) en haar man wordt Penelope door haar dorpsgenoten op slinkse wijze tegen-gewerkt. Toch vindt ze steun bij de mysterieuze Mr. Brundish (Bill Nighy).

The Bookshop gaat op 7 juni in première.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN CREATIVE FLOW



ZIT JE ALTIJD IN JE HOOFD? REN JE VAN DE ENE TAAK NAAR DE ANDERE? Ben je non-stop aan het plannen en heb je geen moment voor jezelf? De eenvoudige, creatieve oefeningen in CREATIVE FLOW stimuleren je om mindful te leven en creatiever te zijn, waardoor je bewuster geniet van alle schoonheid om je heen. Creative flow is een prachtig geïllustreerd mindful werkboek dat je uitnodigt om elke dag iets kleins met volledige aandacht te doen. Rust en bezinning zijn namelijk mooie tegenhangers van stress en spanning.

**CREATIVE FLOW is nu te koop voor
€ 14,99**

Naai-, haak- en breiles in Castricum

Zin om lekker te handwerken in een gezellige huiselijke sfeer? Kom naar mijn atelier waar ik naai-, haak- en breiles (combi) geef in groepjes van 5 of 6 personen. Ook maak ik in opdracht nieuwe kleding (niet vermaken) voor heren en dames, maar ook voor mensen die niet kunnen slagen in de confectiekleding. **Is het niet gezellig nu het voorjaar is, om zelf mooie vakantie kleding te maken?** Kom ook gezellig handwerken, op maandag-, woensdag- en donderdagavond en op maandag- en woensdagochtend. **Ben jij geïnteresseerd om in huiselijke sfeer een van deze cursussen te volgen,** neem dan contact op met Macque van der Water op telefoonnummer **06 41 26 65 23.**

EERSTE GROENELAAN 115, CASTRICUM | ATELIERMACQUE@GMAIL.COM | WWW.ATELIERMACQUE.NL



BRUIST

Like ons op **facebook**
www.facebook.com/AlkmaarBruist

ALLROUND MASSAGE bij Massage Franciska

In de Allround massage wordt er vooral gekeken wat het lichaam nodig heeft. Doordat de massage op gevoel is aangepast, wordt het optimale uit de massage gehaald.

Zo is elke massage uniek en nooit hetzelfde.

Tijdens deze massage worden Oosterse en Westerse massagetechnieken gebruikt.

Massage Franciska



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

HONDENTRIMSALON NUDOS



Karen Wolder

Meervoudig trimkampioene gespecialiseerd in spaniels, setters, retrievers en plukrassen. Rijks en kynologisch gediplomeerd voor alle rassen en raslozen.

Ook voor uw kat, cavia en konijn!

Stationsplein 99 Heerhugowaard | 072-5723801/06-10004661
www.facebook.com/dierverzorging



€10 korting
code:
'alkmaar'

willemendrees.nl/recepten/pasta-notenroomsaus

Als je een biologische maaltijdbox van Willem&Drees ontvangt, krijg je meteen een goed verhaal cadeau. Je eet lekker, gezond én groen. Daarom kies je voor ons:

1. Biologisch

Willem&Drees werkt met biologische boeren. De aarde is ons grootste goed, laten we er zuinig op zijn en zeker niet mee stunten. Onze boeren volgen het ritme van de natuur. Dat is gezond voor de aarde én voor jou.

2. Kortste route

Willem&Drees pakt de kortste route. We kopen direct in bij onze boeren en betalen hun de prijs die zij verdienen. Zo blijven jouw boodschappen lekker vers én betaalbaar.

3. De kracht van samen

Willem&Drees kiest voor de kracht van samen. In onze coöperatie zitten boeren, burgers en bedrijven. We kennen en stimuleren elkaar. Dat is 'eten van een gezonde keten'.

Ben jij op zoek naar een maaltijdbox die jou past en wil je bijdragen aan een korte transparante voedselketen? Kijk dan eens op www.willemendrees.nl en schrijf je in!





Into the

1. Couture Palette Collector Sumer van Yves Saint Laurent, € 71,- www.ysl.com
2. Lait Oligo Thermal Aftersun van Biotherm, € 30,- www.biotherm.nl
3. Curl Enhancing Shampoo van moroccanoil, € 27,50 www.moroccanoil.com/nl
4. Ipanema slippers, € 22,99 www.ipanema-slippers.nl
5. 60 Seconds Flip Flop Fashion Collection van Rimmel, € 3,99 www.rimmellonden.com



blue(s)

Welnee, 'into the blues' staat niet voor down zijn of voor een blauwtje lopen. Blue(s) staat voor water en energie, de mediterrane en een heerlijke zomer!

6. Sailing Day van Maison Martin Margiela, € 115,- www.iciparisxl.nl
 7. CK One summer Eau de Toilette spray van Calvin Klein, € 38,84 www.douglas.nl
 8. Horloge Co-designed door Gigi Hadid van Tommy Hilfiger, € 189,- www.pdagroup.nl
 9. Météorites Rainbow Pearls van Guerlain, € 56,- www.guerlain.nl
 10. Double Team Special Effect Colored Mascara van Urban Decay, € 27,50 www.urbandecay.com

DE LEKKERSTE GRASKAAS



Wachten is... lekker! Dat zeiden Jerry en Johan de afgelopen weken tegen hun klanten. Wachten waarop dan? Nou eh... op de lekkerste graskaas natuurlijk!

Tuurlijk; onze beste Noord-Hollandse koeien lopen al een aantal weken te genieten van het malse gras. Met de melk die ze dan geven maakt onze Bob in Lutjewinkel de lekkerste kaas van de hele zomer... Maar ja, die kaas moet natuurlijk wel nog zo'n 5 weken rijpen om zijn heerlijke frisse en volle smaak te krijgen. En ja, daar moesten wij en u nog wel even op wachten!

B.O.B. MILDE GRASKAAS

Is nu volop te proeven in onze winkel!
 NU 500 gram voor maar **€ 4.98**

Wist u dat?

- Een koe minimaal 11 dagen moet grazen voordat ze echte grasmelk geeft?
- Echte GRASKAAS tenminste 28 dagen moet rijpen.

Logisch dat de lekkerste Graskaas dan pas vanaf NU verkrijgbaar is!



KAASHUIS TROMP ALKMAAR

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

H O R O S C O O P



Kreeft 21-06/22-07

Let goed op wie er voorbijloopt, er kan zomaar iemand op je pad komen. Blijf altijd positief en help een goede vriend eens een handje mee, dat zal gerespecteerd worden.

Leeuw 23-07/22-08

Deze maand staat in het teken van werk. Misschien zal je er iets teveel voor moeten laten, maar er komt een geweldig aanbod op je pad.

Maagd 23-08/22-09

Geniet van een welverdiend succes. Ben je alleenstaand? Dan ontmoet je misschien wel je zielsverwant.

Weegschaal 23-09/22-10

Geniet met je familie. Voel ook de

positiviteit in je relatie. Stel niet al je plannen uit tot morgen, je kunt het maar beter gedaan hebben!

Schorpioen 23-10/22-11

Deze maand leer jij je echte vrienden pas kennen. Daarnaast zal je een enorm succes boeken in je carrière.

Boogschutter 23-11/21-12

Neem eens een stap extra en wacht niet af. Denk niet altijd alleen maar na over je werk, ga er eens op uit om te sporten. Ben je single? Houd dan je ogen wijd open.

Steenbok 22-12/20-01

Wees niet bang voor het onbekende. Avontuurlijke activiteiten zijn voor je weggelegd. Ziek is ziek, wees niet

wanhopig als je het recht hebt om thuis te blijven.

Waterman 21-01/19-02

Er breekt een stabiele periode aan. Richt je op zaken die je nog moet afronden. Blijf positief, niet alleen voor jezelf, maar ook voor de mensen om je heen.

Vis 20-02/20-03

Juni is een positieve periode voor het privéleven van de Vis. Je komt de ideale partner tegen, laat deze kans dus niet door je vingers glippen.

Ram 21-03/20-04

Reken deze maand op de steun van je partner of familie. Let op: er gebeuren interessante dingen om je heen die je niet wilt missen. Denk na voordat je iets zegt zodat je niet in de problemen komt.

Stier 21-04/20-05

Je carrière zal deze maand beter gaan. Je zult uitblinken in je werk. Ook zullen er weinig tegenslagen meer komen. Wees sociaal, ga er gezellig op uit en ontmoet nieuwe vrienden.



De kliniek met ervaring!

Medisch Cosmetisch Instituut INTRANOS BV

Met de meest moderne technieken en apparatuur biedt Intranos een compleet aanbod op het gebied van figuurcorrectie, huidverjonging en -verbetering. Intranos helpt u het verouderingsproces op een zo'n mooi en natuurlijk mogelijke manier te vertragen. Met een persoonlijke aanpak gericht op uw persoonlijke wensen, kan er een compleet programma worden opgesteld; verfrissend, verjongend, verfijnd en preventief!

Jan Ligthartstraat 1 Alkmaar
072 792 01 61
intranos@intranos.nl
www.intranos.nl

Een idee van
onze prijzen:
hyaluronzuur € 250,- p.ml.
botoxinjecties
vanaf € 165,- per regio,
2 regio's € 265,-
3 regio's € 350,-



Geniet van *de Zon,* maar voorkom verbranding!

Als je te lang en te veel in de zon zit, loop je niet alleen de kans dat je verbrandt en eerder rimpels krijgt, maar loop je ook meer risico op huidkanker. Bruist geeft tips hoe je verstandig kunt zonnen.



LAAT DE HUID eerst voorzichtig wennen aan de zon. Dit biedt een natuurlijke bescherming tegen verbranding. **ZOEK DE SCHADUW OP** tussen 12.00 en 15.00 uur, de zon is dan het sterkst.

DRAAG IN DE VOLLE ZON EEN PET OF HOED en gebruik een zonnebril met UV-werende glazen om een zonnesteek te voorkomen.

DRAAG BESCHERMENDE KLEDING. Donkere en dicht geweven stoffen laten minder UV-straling door. Je kunt dit zelf controleren door de stof tegen het licht te houden.

BESCHERM JE HUID met een goede zonnebrandcrème. Ook wanneer je al een bruine teint hebt. Wees bovendien voorzichtig in de bergen waar de stralen intenser zijn. Wees ook voorzichtig met medicijnen en alcohol in de zon. Smeer onbedekte huid een half uur voordat je de zon ingaat goed in. Na het zwemmen en sowieso elke twee uur weer opnieuw insmeren.

HOUD KINDEREN jonger dan een jaar altijd uit de directe zon en gebruik minstens factor dertig.

ZONNEBRILLEN ZIJN MEER DAN EEN FASHION ITEM. Het dragen van een zonnebril op zomerse dagen is belangrijk om onze gevoelige ogen te beschermen tegen de zon. En dat is voor ons weer een goede reden om deze zomer een nieuwe, hippe zonnebril aan te schaffen!

Tijdens de Space 2.0 Summit in San José (Californië) is het allereerste luxueuze ruimt hotel geïntroduceerd: Station Aurora. Het is vernoemd naar het magische lichtfenomeen dat de poollicht van de aarde verlicht en ontwikkeld door Orion Span en een team van ruimteveteranen die samen meer dan 140 jaar ruimte-ervaring hebben.

WERKELIJKHEID OF
SCIENCE FICTION?

Een *Ruimt hotel*



Aurora Station is het eerste volledig modulaire ruimtestation dat zal fungeren als hotel. Het exclusieve hotel biedt plaats aan zes personen tegelijk, waaronder twee bemanningsleden. Ruimtereizigers zullen genieten van een authentieke, once-in-a-lifetime ervaring tijdens een buitengewone twaalfdaagse reis. Prijzen beginnen vanaf 9,5 miljoen dollar per persoon. Eind 2021 staat de lancering van het station gepland en de eerste gasten worden in 2022 verwacht. **JE KAN DIT REEDS RESERVEREN.** Je betaalt dan wel een voorschot van 80.000 dollar (dat wordt terugbetaald wanneer het niet door zou gaan).



in 2022

TIJDENS EEN VERBLIJF op Aurora Station kan je ervaren hoe het is om gewichtsloos te zijn. Je kan de aarde bekijken door de vele ramen en je zweeft zeker over je woonplaats. Je kan deelnemen aan experimenten, zoals het kweken van voedsel, en je blijft in contact met het thuisfront via een snelle, draadloze internetverbinding. Het hotel zal om de negentig minuten om de aarde draaien, wat betekent dat je gemiddeld zestien zonsopgangen en zonsondergangen per dag zult zien.

Voordat je naar Aurora Station reist krijg je **EEN OPLEIDING VAN DRIE MAANDEN** om een Orion Span Astronaut Certification (OSAC) te bemachtigen. Fase één van dit certificeringsprogramma wordt online gedaan. Het volgende deel wordt afgerond in de ultramoderne trainingsfaciliteit van Orion Span in Houston (USA). Het definitieve certificaat krijg je tijdens je verblijf op Aurora Station.

• VOOR EEN
• AUTHENTIEKE
• **ONCE-IN-A-
• LIFETIME
• ERVARING!**

Meer lezen? [edition.cnn.com/travel/
article/aurora-station-luxury-space-hotel](http://edition.cnn.com/travel/article/aurora-station-luxury-space-hotel)



ASPERGESOEP MET HAM

Ingrediënten voor 4 personen | 30 minuten

500 gr asperges - 1 eetlepel bloem - 25 gr boter
1 blokje kippenbouillon - 100 gr hamreepjes - peper en zout
1 eierdooier - 100 ml kookroom

Bereiding

Schil de asperges en snijd ze in stukken. Kook ze ongeveer 15 minuten in ongeveer 1 liter water. Smelt de bloem en de boter in een andere pan en roer deze met een garde goed door. Giet de asperges af en voeg het kookvocht toe aan de gesmolten boter. Breng aan de kook en voeg het bouillonblokje, de asperges, de hamreepjes en peper en zout toe. Laat de soep 5 min koken. Haal de pan van het vuur, voeg de eierdooier en de room toe en roer er goed doorheen.

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

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



ASPERGES MET ZALM

Ingrediënten voor 2 personen | 45 minuten

Olie of boter om te bakken - 450 gr krieltjes - 500 gr asperges
scheutje melk - zout en peper - 125 ml crème fraîche - 1/2 citroen
1 theelepel maïzena - bosje verse bieslook - 200 gr gerookte zalm

Bereiding

Verhit een beetje olie of boter in een pan en bak de krieltjes krokant. Schil de asperges en snijd de laatste 3 cm eraf. Breng een grote (asperge)pan met water aan de kook met een scheut melk en snuffje zout. Doe de asperges in de pan, kook ze 7 minuten en laat ze nog 5 minuten nagaren in het water. Schep ondertussen een soeplepel van het kookvocht in een pannetje, voeg de crème fraîche toe en roer tot deze is opgenomen. Knijp de citroen uit bij de saus. Breng het mengsel net aan de kook, voeg de maïzena opgelost in een paar druppels water toe en laat de saus indikken. Breng op smaak met peper, zout en fijngehakte bieslook. Schep de asperges voorzichtig uit de pan en wikkel er een stukje zalm omheen. Serveer de asperges met zalm met de gebakken krieltjes en de bieslooksaus.

Check ook
onze website!

Neem een kijkje op
www.alkmaarbruist.nl





KOMKOMMERSALADE

Ingrediënten voor 4 personen | 20 minuten

1 komkommer - 1 rode ui - 1 groene appel

Dressing: 3 eetlepels Griekse yoghurt - 1 eetlepel water
1/2 limoen - 5 gr dille fijngehakt - 1 teen knoflook geperst
peper en zout - 2 eetlepels geroosterde pijnboompitten

Bereiding

Halveer de komkommer en verwijder de zaadlijsten. Snijd halve maantjes van de komkommer. Snijd de ui in halve ringen en de groene appel in blokjes. Meng voor de dressing de Griekse yoghurt met een eetlepel water, het sap van een halve limoen, de gehakte dille en geperste knoflook. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de dressing nu aan de komkommer, appel en rode ui toe. Verdeel als laatste de pijnboompitten over de salade.



LUCHTIGE FRUITCAKE

Ingrediënten voor 10 stukken | 20 minuten + 60 min. oventijd

4 eieren - 150 gr suiker - 1 kopje olie à 200 ml - 200 gr bloem
2 theelepel bakpoeder - 1 blik perziken (of ander fruit)
poedersuiker om te bestrooien

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Klop de eieren en de suiker 5 minuten met de mixer luchtig. Giet langzaam al mixend de olie erbij. Voeg als laatste de bloem en het bakpoeder toe en mix nog 5 minuten goed door. Giet het beslag in een ingevette vorm. Snijd het fruit in partjes en verdeel over de bovenzijde van de cake. Zet de cake 50 tot 60 minuten in de oven. Laat afkoelen en bestrooi met wat poedersuiker.

ECM
COMPANY

Voor al uw
officewerkzaamheden

06-34590974

BRUIST
www.alkmaarbruist.nl

Kinderyoga bij de BSO



Nu ook kinderyoga bij Rollebol kindercentra

Rollebol Kindercentra wil kinderen de mogelijkheid bieden om de diverse takken van sport via de buitenschoolse opvang te ontdekken. Het aanbieden van zowel uitdagende als rustgevende binnen en buitenactiviteiten heeft effect op het beweeggedrag van kinderen. Rollebol Kindercentra is daarom nu ook gestart met het aanbieden van kinderyoga bij de buitenschoolse opvang van Alkmaar.

Rollebol kindercentra is een samenwerkingsverband opgestart met yogaschool 'de Yogawereld'. De kinderen worden onder begeleiding van een pedagogisch medewerker naar de Yogaschool gebracht en krijgen les van een ervaren en gekwalificeerde yogadocent. Voorwaarde is wel dat uw kind op de dagen dat er yogales wordt gegeven ook opvang heeft bij een van de vestigingen van Rollebol Kindercentra. Natuurlijk is er de mogelijkheid om van dag te wisselen of de opvang uit te breiden, indien er voldoende plaats is. Vervoer vanuit de opvanglocatie van uw kind naar de yogales wordt door ons verzorgd.



Bezoek voor meer informatie: www.rollebol.nl



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

www.rollebol.nl