

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



SEPTEMBER 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST



Lezersacties
Like & Share

Heb jij het lef
om relaxed te *leven?*

De stofwisseling en de hormoonhuishouding zijn mede erg bepalend

Overgewicht is niet alleen een kwestie van calorieën

Vaak wordt er wat makkelijk over gedaan. “Afvallen is gewoon een kwestie van minder eten en meer bewegen”. Minder eten is niet makkelijk wanneer je vaak honger hebt of veel stress ervaart en uren zweeten op de sportschool is meestal ook niet de oplossing. In de praktijk komt hier veel meer bij kijken.

Met name de stofwisseling is erg bepalend, en deze is niet voor iedereen hetzelfde. Deze wordt grotendeels hormonaal aangestuurd en verschillende factoren hebben hier invloed op. Hierbij kun je denken aan anticonceptiva, zwangerschap en de menopauze, maar ook slechte eetgewoonten, “moderne” voedingsmiddelen, bepaalde medicijnen en stoppen met roken. Door een hormonale disbalans ontstaat er een stofwisselingsprobleem.

Het Cure4Life programma brengt het lichaam weer in balans. Op basis van een uitgebreide vragenlijst, bloed- en urineonderzoek stelt het medisch team van Cure4Life een persoonlijk voedingsprogramma samen. De kracht zit in de hoeveelheden en combinaties van natuurlijke voeding, zonder dieetpillen of shakes.

Tijdens het programma wordt ook aandacht besteed aan coaching en emotie-eten. Henriëtte Hummel is Cure4Life consulent in Alkmaar en begeleid haar cliënten tijdens het hele traject. Zij is gewichtsconsulent, orthomoleculair adviseur en therapeut natuurvoeding. Daarbij heeft zij psychosociale medische basis-kennis en is specialist op gebied van emotie-eten.

Henriëtte: “Wie het programma correct volgt kan een gewichtsverlies verwachten 5 tot 8 kilo per maand,



Henriëtte Hummel - Cure4Life Alkmaar

zonder hongergevoel. Mensen voelen zich fitter, energiekeer en zitten lekkerder in hun vel. Tevens heeft het programma ook een hele positieve invloed op gerelateerde gezondheidsklachten zoals hoge bloeddruk, diabetes type 2 en maag- en darmklachten”.

Tijdens het programma krijg je een goed inzicht in welk voedingspatroon voor jou werkt. Met behulp van “de richtlijnen voor de toekomst” is het goed mogelijk om de resultaten voor lange tijd te behouden. Tevens vinden er nog enkele na-consulten plaats.

Het proces begint met een uitgebreide intake. Hiervoor biedt Cure4Life een gratis en vrijblijvend informatief consult aan van 75 min.

Voor meer informatie:

hhummel@cure4life.nl of 06-23579555

Jan Ligthartstraat 1, Alkmaar

www.cure4life.eu

De AFM wil dat huizenbezitters extra gaan aflossen op de aflossingsvrije hypotheek. **Waarom?**

Aflossingsvrije hypotheek kunnen een belasting worden als u met pensioen gaat. Doorgaans is het pensioeninkomen minder en kunt u mogelijk daardoor geen nieuwe hypotheek meer afsluiten. Bij tijdig reageren, hebben wij hier diverse oplossingen voor. Eventueel ook om het geld uit de stenen te halen.

Al veel mensen hebben wij gerust kunnen stellen door hun hypotheek, pensioen en overige financiën door te lichten. Vaak is het niet nijpend en/of zijn er voldoende mogelijkheden om het een en ander bij te sturen.

Zou u dit ook willen, inzicht en grip op uw financiële mogelijkheden?

Het eerste oriënterende gesprek is voor onze rekening! Zodat óók u zich geen onnodige zorgen hoeft te maken. De HypotheekAcademie is creatief in het vinden van mogelijkheden c.q. oplossingen.



De HypotheekAcademie begeleidt graag mensen bij het financieren van de leukste, maar ook duurste aankoop van hun leven. Dit is nu meer bereikbaar dan ooit! Open en transparant is ons motto, zoek ons eens op via advieskeuze.nl en zie wat cliënten van onze dienstverlening vinden. **Kijk ook eens op onze Facebookpagina voor interessante nieuwtjes. Of neem contact op voor een eerste, oriënterend gesprek.**

De HypotheekAcademie



6



8



10



32



18



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 Nederland Bruist

FOTOGRAFIE BZ Miranda de Koning-Schiering

EINDREDACTIE Astrid Berkhout

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT ALKMAAR BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook.com/alkmaarbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

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

Inhoud



Het is alweer september, wat gaat de tijd toch snel. Na een aantal supermooie maanden waarin veel mensen genoten van een welverdiende vakantie, is inmiddels voor de meesten het 'gewone leven' weer aangebroken. En hoe... Soms lijkt het net of je helemaal geen vakantie hebt gehad als je weer wordt opgeslokt door de ratrace van alledag.

Bruisende **lezer,**

Hoe dat komt? In veel gevallen doordat je meteen weer veel te veel ballen hoog probeert te houden: je werk, je familie, je huis, je vrienden en alles wat daarbij komt kijken. En vaak levert dit alles tezamen niets anders op dan stress. Zonde, want je was juist zo ontspannen door die vakantie. Stop dus met het proberen om al die ballen hoog te houden. Hoe je dat doet, lees je verderop in dit magazine. Maar één ding mag duidelijk zijn: stel je prioriteiten niet verkeerd en bewaak je energie.

Rust, Routine en Regelmaat zijn wat dat betreft dan ook de belangrijkste drie rrr'en. Dus pak je moment van rust door de routine in te bouwen om regelmatig even door dit magazine te bladeren. Sla het magazine open en lees behalve het artikel over die 'jongleerkunsten' ook de inspirerende verhalen van bruisende ondernemers als Claudia van JouvTransformatie en Eva van De Spiegelboog, die je vertellen waar zij hun prioriteiten leggen.

Veel leesplezier!

René Moes

ADVERTEREN?

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

Alle ballen

ZO DOE JE DAT

Hoe houd je deze ballen allemaal hoog? Het enige juiste antwoord hierop is **NIET**. Stop met het proberen om al die ballen hoog te houden. Dit is namelijk onmogelijk zonder eraan onderdoor te gaan. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Ballen hooghouden kan iedereen best lang volhouden, maar ballen laten vallen is de kunst.

JE HEBT TWEE KEUZES. Je gaat op deze manier door en de kans is groot dat je een burn-out krijgt, waardoor je geen enkele bal meer hooghoudt. Of je laat een aantal ballen vallen om weer in balans te komen en te blijven. Bruist adviseert mogelijkheid twee.

DE KUNST ZIT HEM IN HET STELLEN VAN PRIORITEITEN. Werk alleen met de ballen die ertoe doen. Gooi de rest naar anderen, leg ze op tafel of laat ze gewoon vallen. Het is belangrijk om je af te vragen wat je doel is. Wanneer je dit weet, kun je een hoop ballen - taken - laten vallen, omdat ze niet bijdragen aan dat doel. Kijk ook eens kritisch naar je planning. Moet alles meteen gebeuren of zijn er taken die je uit kunt stellen? De ervaring is dat uitgestelde taken achteraf niet belangrijk blijken en alsnog afvallen.



Na een lange zomer met veel vrije dagen en weinig moeten, begint het 'gewone' leven weer. Je drukke baan, het huis, je partner, de familie en de grote vriendenkring vragen weer jouw aandacht. Je hebt meteen weer veel ballen hoog te houden. Weet je niet meer hoe je dit voor elkaar moet krijgen, geeft het stress en wil je hier graag iets aan doen? Bruist geeft tips.

hooghouden



Kom je na het schrappen van minder belangrijke dingen nog steeds tijd te kort, accepteer dan dat je niet alles zelf kunt doen. Je zult taken uit handen moeten geven, hoe moeilijk dit ook is. Geef een ander de kans om te laten zien dat hij of zij deze taak net zo goed (of misschien zelfs wel beter) kan als jijzelf.

STRESS WERKT VERSLAVEND. De adrenaline die ontstaat door stress geeft je een goed gevoel. Wanneer dit daalt, ga jij je rusteloos voelen en zoek je weer naar prikkels die je dat goede gevoel geven. Doordat je niet voldoende rust krijgt, zal dit je uiteindelijk opbreken. Kick af van deze verslaving door meer rust te creëren. In het begin zal dit moeilijk zijn en voel je je erg onrustig. Uiteindelijk went je lichaam aan de lagere adrenalinespiegel, waardoor je meer rust gaat vinden. Door altijd je doel voor ogen te houden, weet je welke taken belangrijk zijn en welke niet. Het afronden van een taak geeft een positief gevoel en energie die je vervolgens in een nieuw project weer kunt gebruiken.

HET LATEN VALLEN VAN BALLEN
VEREIST MOED. **HEB JIJ HET LEF** OM
EEN LEUK, RELAXED LEVEN TE LEIDEN?



Na jaren te hebben gewerkt als communicatieadviseur was Claudia Koehoorn toe aan een nieuwe uitdaging. Het helpen van mensen geeft haar voldoening en energie. Ze ging dan ook aan de slag als transformatie coach en counselor. Daarbij focust ze op de 'female factor', omdat het vrouwenbrein nu eenmaal wezenlijk anders werkt dan dat van mannen. Haar studie psychologie is een belangrijke toegevoegde waarde.

“Het is mijn missie om zo veel mogelijk mensen weer in verbinding te brengen met zichzelf”, vertelt Claudia gepassioneerd.

“IK HELP **VROUWEN**
TRANSFORMEREN TOT DE **BESTE**
VERSIE VAN ZICHZELF”

De Female Factor

In de knoop

“Vrouwen vervullen zowel op het werk als privé verschillende rollen, bijvoorbeeld die van moeder, dochter, echtgenote, werkneemster en vriendin. We willen deze zo perfect mogelijk vervullen en hebben het gevoel aan allerlei verwachtingen te moeten voldoen. Daarbij worden we gedreven door onze hormonen en lopen we tegen allerlei emoties aan. We cijferen onszelf weg en op een gegeven moment zitten we helemaal in de knoop.”

Jij kunt het ook!

“Doordat ik oog heb voor de ‘female factor’ en dankzij mijn psychologische kennis komen we snel tot de kern en boeken we in rap tempo resultaten. Het is een grote meerwaarde dat ik ook ervaringsdeskundige ben; ik weet precies wat mijn cliënten doormaken. Op mijn website laat ik hen in video’s zelf aan het woord. Ook om te laten zien dat jij net als zij beter in je vel kunt komen te zitten.”

De mogelijkheden

Claudia biedt verschillende vormen van begeleiding aan. “Er is een tweedaagse training ‘Powervrouw met lef’, waarbij je in een kleine groep leert om blijvend terugkerende patronen en gedachten te doorbreken. Je kunt ook individueel aan de slag in een persoonlijk traject. Op 14 september start de creatieve cursus ‘Krachtig Kwetsbaar’. In 6 bijeenkomsten nemen Suus Wolters en ik je mee op een creatieve reis en ga je op zoek naar je echte zelf.”



JouwTransformatie.nl

*Maak nu een afspraak voor een
persoonlijk 'klik-gesprek'
en ontdek wat Claudia voor jou kan doen.*



WE WOULD LOVE TO SAY HELLO

WOUND Design geeft met haar meubels en woonaccessoires een verfrissende Scandinavische look aan je inrichting. Het nieuwe Deense designmerk werkt samen met verschillende (opkomende) designers en creëert hiermee een unieke en brede collectie meubels, woonaccessoires en textiel.
www.woud.dk



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op
Les Georgettes Pink Gold
Honeycomb Medium Cuff
en een Pink Ibiza ring
samen t.w.v. € 138,-**

Les Georgettes van Altesse is een innovatief juwelen-concept met verwisselbare gekleurde banden.

www.lesgeorgettes.com/nl

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 september naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



Afbeelding kan afwijken

Juweelt voor je

GO WILD

Creative Lab Amsterdam zorgt voor een jungle fever in huis. Het merk brengt happiness in het interieur met exclusieve kaarten, posters en wallpaper collecties. Het eigenzinnige, botanische en moderne behang is dé eyecatcher in huis.

Prijs vanaf € 27,50 per m²

www.creativelabamsterdam.com



TIJDLOZE ALLURE

De nieuwe badkamercollectie 'Antheus' van Villeroy & Boch ademt één en al Art Deco uit. Geïnspireerd door het Bauhaus Design laat designer Christian Haas zien hoe een strak en functioneel lijnenspel goed tot zijn recht komt. Uiteraard met het comfort van nu.

www.villeroy-boch.com



gjes
interieur



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een Princess
Wielerkoffer in de kleuren van
LottoNL-Jumbo wielerteam
t.w.v. € 79,99**

Lichtgewicht trolley systeem,
ABS met shark skin, dit helpt
beschadigingen aan uw koffer
te voorkomen.



Verkrijgbaar bij **Blokker**
www.princesstraveller.com

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 september' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



KLEUR OP DE MUUR

Geef dit najaar de muren wat extra aandacht door ze een andere kleur te geven. Kies voor een milieuvriendelijke en duurzame variant zoals de krijtverf van Amazona. De enige 100% biologische afbreekbare krijtverf in Nederland.

Prijzen vanaf 0,75 L, € 28,50
www.amazona.nl



Eigenlijk willen we er nog niet aan denken, maar helaas laat de herfst niet heel lang meer op zich wachten. Hoewel sommigen zich juist verheugen op dit jaargetijde met al zijn mooie kleuren en veranderingen in de natuur, houden de meeste mensen het liefst toch nog even vast aan het zomerse gevoel. En terecht! Maar dat betekent niet dat je nog geen voorbereidingen kunt treffen voor de naderende herfst...

Haal de

Een nieuw seizoen betekent in veel huishoudens ook dat er weer even een frisse wind door het huis waait. Tijd dus voor de grote najaars schoonmaak waarna je je huis weer in herfstferen onder kunt dompelen. Zolang het kan genieten we buiten namelijk nog volop van het zonnetje, maar zodra de herfst inzet, het buiten kouder wordt en de blaadjes van de bomen vallen, willen we eigenlijk weer niets liever dan gezellig binnen cocoonen. Daar kun je dan ook maar beter vast op voorbereid zijn.



NATUURLIJKE MATERIALEN EN WARME TINTEN

Haal de warme kleedjes en plaidjes weer van zolder of uit de kast, check hoe het gesteld is met je voorraad kaarsen en vul deze eventueel nu al aan en vervang alvast alle zomerse, kleurrijke accessoires door accessoires van natuurlijke materialen en in warme tinten. De lantaarns die je tijdens de zomer in je tuin had staan voor wat sfeerverlichting tijdens die lange, zwoele zomeravonden, kun je eventueel een poetsbeurt geven en ze vervolgens naar binnen halen voor wat meer sfeer in huis. Let er dan overigens wel goed op dat de onderkant hiervan niet te heet kan worden om brandgevaar te voorkomen.



Herfst in huis



ZODRA DE HERFST INZET, WILLEN WE NIETS LIEVER DAN GEZELLIG
BINNEN COCOONEN

BEN JE EEN VAN DE GELUKKIGEN MET EEN OPEN HAARD IN HUIS? Leg dan de focus in je interieur hier weer wat meer op dan in de zomer waarschijnlijk het geval was. Wat kussens eromheen, een stapeltje hout ernaast en je komt vanzelf in de herfstmood. Geen echte open haard? Geen probleem! Ook een gashaard of bijvoorbeeld een elektrische haard kan voor heel wat sfeer in huis zorgen.

ZORG VOOR GOEDE VENTILATIE IN HUIS. Sowieso gezond, maar een woning die goed geventileerd wordt, warmt ook nog eens beter op. Wel zo handig dus als het buiten wat kouder wordt en de verwarming weer aangaat.

H O R O S C O O P

MAAGD 23-08/22-09



Deze maand krijg je een hoop duidelijkheid. Je gaat heel veel achter je laten en er valt een enorme last van je schouders.

Weegschaal 23-09/22-10

Maak je niet te veel zorgen, er komt vanzelf een oplossing voor het probleem dat je al heel lang meedraagt. Houd je niet in, het initiatief zal toch uit jezelf moeten komen.

Schorpioen 23-10/22-11

Een maand vol met zelfvertrouwen. Je legt meer contacten met andere mensen, je voelt je gelukkig en dat straal je ook uit. Bezoek je favoriete restaurant. Er is niets mis mee om terug te gaan naar een goede plek.

Boogschutter 23-11/21-12

De dingen die deze maand gebeuren kunnen interessant zijn. Leer hiervan, het is goed om dit

mee te nemen voor in de toekomst. Het is tijd om je kleding uit te zoeken, als je kast echt vol is.

Steenbok 22-12/20-01

Laat je emoties even achterwege en gebruik je verstand. Een evenwichtige levensstijl is wat je nu nodig hebt. Werk eerst alle problemen weg die echt belangrijk zijn.

Waterman 21-01/19-02

Wees deze maand eens tevreden met wat je al hebt, Waterman. En je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Vissen 20-02/20-03

Ga eens af op je gevoel, vaak is het misleidend om voor een andere oplossing te kiezen in een bepaalde situatie, maar ga er eens vanuit dat je gevoel goed zit!

Ram 21-03/20-04

September brengt positieve energie voor de Ram. Ook al is deze maand heel goed voor de liefde, vergeet je familie en vrienden niet.

Stier 21-04/20-05

Je hebt deze maand geen last van stress. Neem goede beslissingen die te maken hebben met je toekomst. Maak een wandeling, maar deze keer buiten de stad, in de natuur.

Tweelingen 21-05/20-06

Stel geen doelen waarvan je weet dat ze niet te bereiken zijn, dit zorgt voor stress en frustratie. Daarnaast zul je iets te horen krijgen waardoor er een last van je schouders valt.

Kreeft 21-06/22-07

Bereid je plannen goed voor en zet alles op alles om je doel te bereiken. Je bent veel sterker dan je zelf denkt.

Leeuw 23-07/22-08

Je gaat een sportieve maand tegemoet, Leeuw. Na lang wachten ben je er eindelijk toch aan begonnen. Verder zal er iets heel leuks op je pad komen.

Rouwbegeleiding

Op jonge leeftijd een ouder verliezen

Jong volwassen

We weten allemaal dat we ooit onze ouders gaan verliezen. Maar als je jong volwassen bent – tussen 20 en 30 jaar – dan komt het overlijden van een ouder als een enorme schok. Je eigen leven is vaak nog niet helemaal op de rails. Opleiding, werk, huisvesting en een relatie zijn vaak nog in ontwikkeling.

Een ouder overlijdt

Wanneer een ouder overlijdt, bijvoorbeeld plotseling door een ongeluk, of na een lang ziekbed, als kind ben je hier nooit op voorbereid. Je hebt je ouders nog nodig in je leven. Je wilt nog zoveel dingen samen

beleven, zoals een huwelijk, geboorte van kinderen, etc. Je mist je ouder bij alle belangrijke gebeurtenissen, zoals het vinden van een nieuwe baan.

Rouwbegeleiding

Ik heb in mijn praktijk de afgelopen jaren meerdere jong volwassen cliënten begeleid, na het overlijden van een ouder. Door middel van gesprekken werken we de schok van het overlijden door. Zo kan de jonge nabestaande nieuwe emotionele stabiliteit vinden en is hij of zij in staat het eigen leven zonder de ouder verder inhoud te geven.

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

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



De Spiegelboog
Praktijk voor rouw en verlies

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

Haartips

OVER DE CONDITIE VAN DE HOOFDHUID

De conditie van je **hoofdhuid** is bepalend voor de **conditie** van je haar. Invloeden van binnen- en buitenaf kunnen zorgen voor een droge, vette of **schilferige huid**. Je hoofdhuid **verzorgen** is dus geen overbodige luxe.

Heb je een vette hoofdhuid, dan scheiden de talgklieren op je hoofd in een hoog tempo een grote hoeveelheid vet af. Wat kan helpen, zijn speciale producten tegen vet haar. Deze bevatten bestanddelen die je actieve talgklieren een beetje in toom houden. Bij een droge hoofdhuid is juist precies het tegenovergestelde aan de

hand en heb je te maken met te weinig vetafscheiding. Een crème behandeling en een speciale hoofdhuidmassage doen vaak wonderen. Ook niet fijn; schilfertjes in je haar, oftewel roos. Dit is het gevolg van een te snel celvernieuwingsproces van je hoofdhuid. Gelukkig zijn er speciale anti-roos shampoos. Geen idee hoe het zit met de conditie van jouw hoofdhuid? In Astrid's Haarstudio is voor elk type haar een mooie verzorgingslijn van L'Oréal voor thuis te koop.



L'ORÉAL
PROFESSIONNEL

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

 **Astrid's**
HAARSTUDIO

Alle **ballen** hooghouden lukt niet met slechts **2** handen!

Als je **100 keer** zegt dat je het druk hebt,
wordt het natuurlijk ook niet rustig.

Het 'altijd druk hebben' wordt gezien als **succesvol**.

Druk zijn is een krachtig statussymbool geworden.

Stel je **prioriteiten** niet verkeerd. Bewaak je energie,
tijd, humeur en gezondheid, want dat zijn belangrijke zaken.

Het is geen kunst om ballen te vinden om hoog te houden.

De kunst zit hem in het **laten vallen**.

Gun jezelf **20 minuten niks** op een dag.

Blader in Bruist, geniet van een theetje en staar uit het raam.

De belangrijkste drie rrr'en zijn **Rust, Routine en Regelmaat**.

Probeer eens letterlijk **5 ballen** in de lucht te houden.

Dan begrijp je ineens hoeveel energie dit kost!

Je hebt het niet druk omdat je zoveel te doen hebt,
maar omdat je de **verkeerde keuzes** maakt.

TAQATHEATER VEST

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



SEPTEMBER 2018

- **VR 7 SEPTEMBER**
KUNST TOT DE NACHT - OPENING CULTURELE SEIZOEN IN ALKMAAR
- **ZA 15 EN ZO 16 SEPTEMBER**
SOPHIE - TJITSKE REIDINGA, MARISA VAN EYLE E.A.
- **VR 21 SEPTEMBER**
OMDENKEN - DE 'LASTIGE KINDEREN? HEB JIJ EVEN GELUK'- SHOW
- **ZA 22 SEPTEMBER**
THE MOUNTAINTOP - DENNIS RUDGE EN JOY WIELKENS
- **ZO 23 SEPTEMBER**
UNIEKE ZAKEN - DE VLIEGENDE GEK (6+) (PREMIÈRE)
- **DO 27 SEPTEMBER**
DE ALEX KLAASEN REVUE - SHOWPONIES
- **VR 28 SEPTEMBER**
ANNE WIL BLANKERS EN EDWIN JONKER - DRIVING MISS DAISY
- **ZA 29 SEPTEMBER**
LIZ SNOIJINK, RAYMONDE DE KUYPER E.A. - KUNST & KITSCH
- **ZO 30 SEPTEMBER**
NEDERLANDSE BACHVERENIGING - BRANDENBURGSE CONCERTEN
- **T/M 29 SEPTEMBER**
FOTOTENTOONSTELLING 'DE WERELD OP JE BORD' (GROTE KERK ALKMAAR)

Win 2 vrijkaarten voor Kunst & Kitsch

**BEANTWOORD DE VOLGENDE VRAAG:
WIE SCHREEF DE KOMEDIE KUNST & KITSCH?**

STUUR JE ANTWOORD NAAR MARKETING@TAQATHEATERDEVEST.NL

Alle *ballen*
hooghouden?

Het enige waar ik
nu aan **werk**,
is mijn **vrije tijd!**



Ibiza filtert

Zoals je foto's op Instagram bewerkt met een filter om ze mooier te maken, zo kijk je in je dagelijks leven ook naar de buitenwereld door jouw eigen filter.

En dat filter kleurt het beeld zoals jij het wilt zien. Je kijkt om je heen, maar jouw beleving van je leven speelt zich af in je binnenwereld, in de wereld van je gedachten. En de betekenis die je geeft aan een gedachte, een gebeurtenis of een situatie is cruciaal voor je overtuigingen en dus voor je denkwijze. Die denkwijze bepaalt je visie op de werkelijkheid, hoe je reageert en vervolgens handelt.

Het is een filter waardoor je informatie opneemt, kleurt en ordent. Het vormt je referentiekader en daarmee je beeld van de werkelijkheid waarin je

gelooft. Met andere woorden: de betekenis die je ergens aan geeft, bepaalt je persoonlijkheid, je gedrag, hoe je je voelt, hoe je reageert en de resultaten die je behaalt. Oftewel, alles is mindset en alles begint met een gedachte. Heb je daar wel eens over nagedacht? Hoe zijn jouw denkpatronen en je overtuigingen tot stand gekomen? En waarop zijn die gebaseerd? Iets om over na te denken.

Michael Pilarczyk

IEDERE MAAND BRUIST IN JE BRIEVENBUS

Neem vandaag nog een
ABONNEMENT op **Bruist**
voor **€ 1,49** per maand

Kies voor € 17,88 per jaar (per editie)
welke editie óf edities je iedere maand
thuis of bij je bedrijf wilt ontvangen.
Vraag naar de voorwaarden.



**Dat is
handig!**

Meer informatie?

Stuur een e-mail naar **abonnement@nederlandbruist.nl**

DAGJE UIT NEDERLANDS FILM FESTIVAL



VAN 27 SEPTEMBER TOT EN MET 5 OKTOBER vindt de 38e editie plaats van het Nederlands Film Festival. Tien dagen lang is Utrecht de filmhoofdstad van Nederland waar de Nederlandse film het erepodium krijgt dat het verdient. Films van kort tot lang, van arthouse tot mainstream, van analoog tot digitaal. Speelfilms, documentaires, animaties, korte films en televisiedrama's voor jong en oud. Naast honderden films organiseert het festival ook talkshows, seminars en discussies. Hoogtepunt is de avond waarop de felbegeerde Gouden Kalveren worden uitgereikt.

Kijk voor meer informatie en het complete programma op www.filmfestival.nl

FILMPJE KIJKEN DORIS

Aan de vooravond van haar vijfenveertigste verjaardag is Doris Doorenbos (Tjitske Reidinga), een gescheiden vrouw met twee kinderen, op een dood punt aanbeland. Terwijl de mensen om haar heen carrière maken en drukke, volwassen levens leiden, is er van Doris' eigen dromen maar weinig terechtgekomen...

Gemaakt onder de creatieve leiding van Will Koopman (Gooische Vrouwen en Divorce), scenarioschrijfster Roos Ouwehand en regisseur Albert Jan van Rees.

Doris is vanaf 20 september te zien in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN OVER PUBERS



Een verfrissend boek met openhartige, komische en herkenbare verhalen over zowel het geploeter als het plezier van het dagelijkse gezinsleven met kinderen en pubers. Geen adviesboek over opvoeden, maar gewoon een hart onder de riem voor ouders die het soms ook even niet meer weten. Inspiratie putte de auteur uit haar eigen ervaringen, waar ze openhartig over heeft geschreven. Over het geploeter, maar ook over het geluk en het plezier. Ouders van kinderen in de tienerleeftijd vinden er ongetwijfeld herkenning in! Het boek wordt uitgegeven door Uitgeverij Boekscout.

JE KRIJGT ER ZO VEEL VOOR TERUG - Openhartige verhalen van een moeder over haar gezin met pubers - van Esther Leijten-Kupers is nu te koop voor € 19,50 via bol.com en www.boekscout.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**



Van Loenen
HUISARTSEN PRAKTIJK



Verzorgt met liefde de crematie van uw overleden huisdier

Uw huisdier maakt deel uit van uw leven en uw gezin. Maar u weet dat het moment zal komen dat u afscheid moet nemen van uw kameraadje. Steeds vaker kiezen mensen ervoor hun geliefde huisdier na overlijden te laten cremeren. Een respectvol afscheid doet recht aan de liefde voor uw huisdier en de emoties die het verlies met zich meebrengt.

Meer weten?

Op onze website kunt u alles lezen over de mogelijkheden die Dierencrematorium Majesta Schagerbrug u kan bieden. Ook vindt u er veel nuttige informatie die voor u, als eigenaar van een huisdier, van belang kan zijn. Want als het moment daar is, dat u afscheid moet nemen, dan is het prettig dat u een weloverwogen besluit kunt nemen. Zo krijgt u achteraf geen spijt. Uiteraard zijn onze medewerkers altijd bereid om, geheel vrijblijvend, uw vragen te beantwoorden.



**Dierencrematorium
Majesta Schagerbrug**

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



Onderdeel van **Majesta** Uitvaartzorg voor dieren



Heerlijk *Na*

1. Coconut Water Hydration Oil van OGX, € 10,99 www.ogxhair.nl
2. NIVEA SUN UV Face Moisture Mousse SPF 50+, € 13,49 www.nivea.nl
3. La Vie est Belle limited edition Lady in Pink van Lancôme, € 99,- www.lancome.nl
4. Rouge Pur Couture The Slim van Yves Saint Laurent, € 38,- www.ysl.com
5. Lancaster Tan Maximizer Regenerating Milky Gel After Sun for face and body van Lancaster, € 31,- www.lancaster.nl



zomereren

Kon het maar eeuwig zomer zijn! Maar dat gaat helaas niet. We kunnen natuurlijk wel met de leukste producten het zomergevoel wat langer vasthouden. En dat nazomereren; dat mag hééééél lang duren!

6. Ice Watch, € 99,- www.ice-watch.com

7. Acqua Aromatica Spray Profumo di Energia van Collistar, € 48,49 www.collistar.nl

8. Kallas Hat van Barts, € 34,99 www.barts.eu

9. Terracotta Sous Les Palmiers van Guerlain, € 68,- www.guerlain.nl

10. Born to Run Eyeshadow Palette van Urban Decay, € 51,- www.iciparisxl.nl

Proef de Quiches!



Na onze verbouwing van 7 weken, zijn we begin dit jaar begonnen in onze geheel vernieuwde winkel. Er is een hele mooie nieuwe kaasspecialzaak ontstaan waar niet alleen 2 heel enthousiaste kaaskenners maar ook 2 hele goeie koks staan.



En naast dat ons kaasassortiment stevig is uitgebreid zijn de twee kaaskoks begonnen met zelfgemaakte kaasproducten! Zoals onder andere verschillende quiches, kaas soepjes, flamkuchen, cheesecake en overheerlijke desserts.

En om jullie kennis te laten maken met onze nieuwe geheel zelf gemaakte producten hebben we de eerste 2 weken van september de volgende aanbieding.

**1 quiches naar keuze
samen met
1 heerlijk fris dessert
met vers fruit
voor € 5,95**

**Actie
eerste twee
weken van
september!**

**Gegarandeerd een heerlijke
en gezellige maaltijd!**



KAASHUIS TROMP ALKMAAR

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

Wat doet **Zon** met je haar?

Terwijl jij buiten in de zon zat, heeft je haar het zwaar te verduren gehad met ultraviolette straling en hitte. Bruist geeft tips om je haar weer gezond te krijgen na deze zomer vol zonnestralen en zout water.



GEBUIK EEN HAARMASKER. Geef je haar regelmatig, zeker na de zomer, een heerlijk maskertje om te herstellen en masseer de puntjes in met wat olie. Het beste is om aan het eind van de zomer je haren weer even te laten bijpunten, zodat je met een frisse start het nieuwe seizoen in gaat.

GEBUIK ZILVERSHAMPOO om steeds weer een stapje dichterbij je natuurlijke haarkleur te komen. De zon, het chloor, het zout en de hitte zijn funest voor jouw mooie lokken. Donker haar krijgt een oranje gloed en blond haar wordt zelfs groenig. De oplossing hiervoor is een paarse shampoo of conditioner (zilvershampoo).

SPOEL JE HAAR NA HET WASSEN met koud water. De haarzakjes kunnen dan beter sluiten, waardoor de voedende producten van je natuurlijke shampoo langer aanwezig blijven in de haarzakjes en bij de hoofdhuid.

FÖHNEN EN STYLEN is nooit goed voor je haar. Het is zelfs gezonder je haar te laten drogen aan de lucht. Dep het lichtjes met een handdoek en laat het vervolgens drogen. Wil je toch graag je haar in model stylen? Gebruik dan een heat protection die jouw haar beschermt tegen de hitte van je föhn of styling tools.



Onvergetelijk

Lapland

- NOORDERLICHT IS
- EEN LICHTFENOMEEN
- DAT OPTREEDT
- BIJ HELDER WEER
- IN DE DONKERE NACHT

Lapland is de benaming voor een gebied in Noord-Scandinavië dat zich grotendeels boven de noordpoolcirkel bevindt. Deze regio strekt zich uit van Rusland, over Finland en Zweden, tot in Noorwegen.

Lapland is één van de weinige plaatsen op onze aarde waar de natuur nog oorspronkelijk en onaangetaast is. In deze ongetemde wildernis heersen een rust en stilte die we eigenlijk niet meer voor mogelijk houden. Een overvloed aan ruimte nodigt uit voor een avontuurlijke tocht in de eenzaamheid van dit wondermooie sneeuwlandschap. Winters Lapland betekent ook onvergetelijke witte vlaktes en met een beetje geluk het ervaren van het noorderlicht.

In Lapland wonen de Sámi, de enige inheemse bevolkingsgroep van Noord-Europa. De Sámi spreken hun eigen taal en hebben hun eigen kleurrijke cultuur. Ondanks hun moderne en eigentijdse levenswijze houden de Sámi hun tradities in ere, zoals de kleurrijke klederdracht, de rendierboerderijen en de 'joiku-zang'. Het absolute hoogtepunt van een Laplandreis is natuurlijk het ervaren van het noorderlicht; een uniek natuurfenomeen, een spectaculair lichtspel aan de hemel van het paradijs.

Deze streek heeft perfect zijn authenticiteit en charme weten te bewaren. Hier beleef je nog de echte natuur: de fauna en flora zijn indrukwekkend, de lucht puur en het water zuiver.

NOORDERLICHT

Het noorderlicht, of aurora borealis, is een lichtfenomeen dat optreedt bij helder weer in de donkere nacht. Het wordt veroorzaakt door uitbarstingen (plasmawolken) op de zon die met grote snelheid in contact komen met het magnetisch veld van de aarde. Het schijnsel van het noorderlicht kan soms heel flauw zijn en kort duren, maar kan evengoed heel fel zijn en meerdere uren duren. Statistisch gezien kun je het verschijnsel in Lapland waarnemen van eind september tot half april, maar een algemene regel en absolute garantie bestaan jammer genoeg niet. Moeder Natuur bepaalt waar, wanneer en hoelang!





BROCCOLI CAPPUCCINO

Ingrediënten voor 4 personen | 45 minuten

1 eetl olijfolie - 2 sjalotjes - 500 gr broccoli - 1 aardappel geschild in blokjes - 2 blokjes groentebouillon - klein bosje verse basilicum
50 gr pancetta - 60 gr paneermeel - 250 ml volle melk

Bereiding

Verhit de olie in een pan. Fruit de sjalotjes 2 minuten. Voeg 1 liter water toe en breng aan de kook. Snijd de broccoli in roosjes en voeg samen met de aardappel en bouillon-tabletten toe aan het water en laat 10 minuten koken. Pureer de soep met een staafmixer. Voeg op het laatst ook wat blaadjes basilicum toe. Snijd de pancetta in stukjes en bak in een koekenpan. Roer het paneermeel erdoor en maal het fijn in een keukenmachine. Breng de melk in een pannetje net niet aan de kook. Klop met een garde de melk schuimig. Schep de soep in vier glazen. Schep het melkschuim erop en garneer met pancetta.

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

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



BIEFSTUKSPIES MANGO

Ingrediënten voor 2 personen | 15 minuten + 5 minuten bakken + 1 uur marineren

250 gr biefstuk - snufje peper - 2 eetl sojasaus - 1 eetl honing
1 limoen - 1 mango - 2 bosui - sesamzaadjes voor de garnering

Bereiding

Snijdt de biefstuk in circa 10 stukken en doe in een kom. Bestrooi met een snufje peper. Meng de sojasaus, honing en sap van de limoen erdoor en laat minimaal een uurtje marineren (maximaal 1 dag van tevoren in de koelkast). Schil de mango en snijd het vruchtvlies in gelijke grote stukken. Snijd ook de bosui in stukken van circa 5 centimeter. Rijg de stukken biefstuk, mango en bosui aan de spiesen. Bak de biefstukspiesen circa 5 tot 7 minuten.

Check ook
onze website!

Neem een kijkje op
www.alkmaarbruist.nl





SALADE MET VIJGEN

Ingrediënten voor 4 personen | 15 minuten

1 grote peer - 4 verse vijgen - 2 eetl olijfolie - 1 eetl citroensap
1 eetl honing - peper en zout - 75 gram eikenblad sla - 75 gram
walnoten - 6 plakjes parmaham - 125 gram geitenkaas

Bereiding

Schil de peer, snijd in stukjes en de vijgen in kwarten. Klop de olijfolie, citroensap, honing en een snufje peper en zout door elkaar. Meng de sla met de vijgen, peer en walnoten en meng de dressing erdoor. Verdeel als laatste de plakjes parmaham en verse geitenkaas erover.

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m.

Meer weten? Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl



FRANS KAASPLANKJE

Ingrediënten voor 4 personen

1 eetl olijfolie - 60 gr walnoten - 170 gr chaumes-kaas
150 gr zachte geitenkaas - 125 gr fourme d'ambert
(blauwaderkaas) - 500 gr rode druiven

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan en rooster de walnoten in 3 minuten goudbruin. Laat afkoelen op een bord. Leg de kaassoorten op een plank. Serveer met de walnoten en trosjes druiven.

Laat de kaas circa 1 uur voor serveren op kamertemperatuur komen. Zo komen de smaken het best tot hun recht.

BRUIST
www.alkmaarbruist.nl



Lekker nazomer

ijs salon
De MIENT.nl

Geniet ervan!

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

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST

Maak kans op een:

Duo ontspanningsmassage van de rug van 70 min.

(incl. een ruggpakking)

t.w.v. **€ 80,-**



Massage Franciska



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

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

massages	therapie
taping	lichaam
magneet	ontspannen
vitamines	advies

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

Nieuw schooljaar: kom naar onze BSO!

rollebol
kindercentra



Op 3 september zit de zomervakantie er weer op, het nieuwe schooljaar is begonnen. Een goed moment om te kiezen voor een BSO van Rollebol kindercentra

Alle vestigingen hebben in de naam “bol”, zodat u direct weet dat u met hoogwaardige en gecertificeerde opvang te maken hebt. Rollebol kindercentra heeft de grootste diversiteit te bieden in Alkmaar, zo is er SportBSO Stuiterbol met volop beweegplezier en er is ook een cultuur, natuur en scouting BSO. Alle BSO's hebben aantrekkelijke thema pakketten en heel veel leerzame en spannende uitstapjes. Daarnaast bieden we extra dienstverlening, zoals zwemlessen voor een erkend diploma en tennislessen.



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