

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



AUGUSTUS 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

Heerlijk...
vakantie!

Leven als de
jetset in Marbella



Bagage



*Ervaringen,
situaties,
overtuigingen
& gedachten,
iedereen
draagt
bagage met
zich mee.*



Wat sleep jij mee?

Het is vakantietijd, tijd om koffers in te pakken voor leuke reisjes. Misschien ga je op avontuur naar nieuwe bestemmingen. Misschien kies je voor iets vertrouwds of blijf je thuis. Ook al heb je een heerlijke vakantie en geniet je twee of drie weken volop van rust en ontspanning, na je vakantie ga je weer verder met je normale leven. Alles waar je last van hebt, is er nog steeds of komt weer op volle kracht naar boven.

Of je nu op reis gaat of niet, iedereen draagt bagage met zich mee. Ervaringen, situaties, overtuigingen en gedachten die zich gedurende je leven in je rugzak hebben genesteld. Gedachten die je al heel lang hebt, ga je geloven. Het zijn automatische gedachten geworden, waardoor we niet eens meer doorhebben dát we die gedachten hebben.

We zijn ons daar niet meer van bewust. En omdat we ons niet meer bewust zijn van die gedachten, hebben we niet door wat voor impact ze hebben op hoe we ons voelen en hoe we ons gedragen. Bovendien is het zo dat als je een bepaalde gedachte al heel lang hebt, dat het onderbewuste ook voor bewijs zal zorgen om die gedachte te

bevestigen. Denk jij bijvoorbeeld diep vanbinnen 'ik ben niet leuk genoeg' of 'niemand zit op mij te wachten', dan beïnvloedt dat de manier waarop jij je wereld ziet. Als je bijv een bekende tegenkomt in de stad en die zegt geen gedag, dan kun je denken: 'ik ben niet leuk genoeg, want hij of zij zegt geen gedag'. Maar misschien heeft diegene jou helemaal niet gezien of durft hij of zij geen gedag te zeggen.

Sta jij weleens stil bij welke bagage jij elke dag met je meedraagt? Bagage die je onnodig met je meesleept, die je denken, voelen en doen aansturen, misschien wel zonder dat je het doorhebt. Ben jij er aan toe om te kijken naar wat je meesleept en waar je vanaf wilt?

Zet dan de eerste stap en neem contact met mij op om een afspraak te maken. Het verplicht je tot niets maar je wordt er wel iets wijzer van.

Claudia Koehoorn



JouwTransformatie.nl



Inhoud

6

10

12



15

21

23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist- RowanGraafland
THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Sandra de Beurs
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/alknaarbruist

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. ©2019 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: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, 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.



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

Je ziet het, je voelt het, je ruikt het... het is zomer! Heerlijk, die lange dagen, zwoele avonden en het vele buiten zijn. Is het je in Nederland nog niet zomers genoeg? Gooi dan je spullen in de auto of boek dat ticket en vlieg naar de Spaanse zon. Om precies te zijn naar Marbella, een van onze persoonlijke favorieten, waarover je in deze nieuwste editie van Bruist meer leest.

Bruisende lezer,

Er zijn namelijk maar weinig plekken in Spanje die zo veel te bieden hebben als Marbella. Van superglamour, trendy clubs en restaurants tot het fijne dorpsleven omringd door onherbergzame natuur. Marbella biedt voor ieder wat wils. Een goede bestemming voor je vakantieged, lijkt ons dus zo. Want wist je dat maar liefst 48% van de Nederlanders dit ook daadwerkelijk gebruikt voor de vakantie?! Hoor jij bij deze groep?

Natuurlijk kunnen we niet allemaal naar Marbella afreizen, hoe graag we misschien ook zouden willen. Voor diegenen die in Nederland van de zomer genieten, staan de bruisende ondernemers in de regio gewoon vol enthousiasme klaar, net als de rest van het jaar. In deze Bruist stellen we weer een aantal van deze ondernemers, zoals Take a Seat en Bloezen.nl, aan je voor.

Geniet van de zomer!
René Moes

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

Het luxe pareltje aan de Costa del Sol

Er zijn weinig plekken in Spanje die zo veel te bieden hebben als Marbella. Van superglamour, trendy etablissementen tot een fijn dorpsleven omringd door onherbergzame natuur. Welkom in de wereld die Marbella heet, welkom in een wereld die bruist!

Marbella

MARBELLA/BRUIST

BUEN APETITO!

Ben je een liefhebber van heerlijk eten, dan zit je in Marbella gegarandeerd goed! Behalve **SPAANSE TAPAS** komen er uiteraard nog veel meer heerlijkheden uit deze zonnige streek. Wat denk je bijvoorbeeld van de **ESPETOS DE SARDINAS**? Deze gegrilde sardines zijn de specialiteit van de Costa del Sol.



Voor een echt vakantiegevoel verblijf je tijdens je vakantie bij Mijas Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen en een studio. Overal waar je staat, is het uitzicht op de Middellandse Zee even mooi. www.mijas-residence.com. En droom je van een huwelijk onder de Spaanse zon, kijk dan voor meer informatie op www.trouweninspanje.nl.

JETSET

Dompel je onder in de luxe van **PUERTO BANÚS**, dé trekpleister van Marbella. Deze haven wordt gezien als één van de meest prestigieuze havens aan de Middellandse Zee. In de witte gebouwen aan de kade zijn luxe winkels, excellente restaurants en gezellige bars gevestigd. Puerto Banús is ook een **WALHALLA** voor **WINKEL-LIEFHEBBERS**. Om iets te kopen, moet je echter wel diep in de buidel tasten, want je vindt hier voornamelijk winkels van de duurdere merken. Of ga naar **WINKELCENTRUM MARINA BANÚS** op een steenworp afstand. Hier vind je winkels met lagere prijzen.



HOTSPOT

De **MERCADO ATARAZANAS** is gelegen in het historisch centrum van Málaga. Het is gevestigd in een schitterend 19e eeuws pand gevuld met mediterrane geluiden, de heerlijkste geuren en Spaanse gezelligheid. In de drie hallen vind je vlees, verse vis, groente en fruit, kruiden, kaas en noten. Het is een echt niet te missen hotspot van Málaga!

ALAMEDA-PARK

Een plek waar je een aangename wandeling kunt maken en kunt ontspannen terwijl je geniet van een natuurlijke omgeving met interessante tropische planten en fonteinen. Gedurende het jaar worden er allerlei markten, evenementen en festivals georganiseerd en zijn er rondom het park cafés, bars en restaurantjes. Het park met de **KERAMIEKE ZITBANKEN** is dus zeker de moeite waard.



DE MOEITE WAARD

Van welke kant je Marbella ook benadert, de schelpvormige bergtop van de **PICO DE LA CONCHA** domineert altijd het decor. Om de ogenschijnlijk kale en grijze rots eens vanuit een ander perspectief te bekijken, is het de moeite waard om hem een keer te beklimmen. De meest betoverende plek in Marbella is de witgekalkte, gedeeltelijk afgesloten oude stad, **CASCO ANTIGUA**. Het voelt als een ansichtkaart, met een doolhof van smalle straatjes en pleintjes. Het **PLAZA DE LOS NARANJOS** is een zeer levendig, typisch Spaans pleintje, gelegen in het midden van de oude binnenstad. Het ontleent zijn naam aan de vele sinaasappelbomen die hier staan.

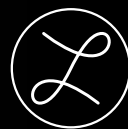
MARBELLA OP DE FIETS

Verken Marbella ook eens op de fiets die je huurt bij **BIKEKICK.EU**. De veelzijdigheid van dit gebied is enorm: je fietst hier elk uur door een ander landschap, vaak vergezeld door de Middellandse Zee. Meer naar het binnenland klim je via rotspartijen, waarbij je je op de Mont Ventoux waant, via olijfgaarden en kilometerslange sinaasappelvelden. Elke route is een ongekennde ervaring.



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland en België, op Ibiza én in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een magazine uit in Marbella. **WANT OOK HET SPAANSE MARBELLA BRUIST!**

COMPLEET GENIETEN



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874
THE GEORGE
RESTAURANT

Verblijf in Hotel de Leijhof
Oisterwijk met deze Bruist Deal.

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving, en laat u culinair verrassen door onze chef Dylan van Hirtum in Restaurant The George middels ons 3-Gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

BRUIST
Deal

€ 79,50 P.P.*

PROMOCODE: **BRUIST**

RESERVEER NU VIA
WWW.LEIJHOF.NL

Overnachting in een
Comfort Room van één van
de meest luxe boutique hotels
van het bosrijke Oisterwijk

Culinair
3-Gangen Menu Du Chef

Luxueus ontbijt

Parkeren

* Bovenstaande prijs is op basis
van minimaal 2 personen
exclusief lokale heffingen.

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

Groeten uit Oisterwijk





SNELLE VERSE SMOOTHIES

Als je heerlijk in de vakantiemoed bent, heb je met deze nieuwe smoothiepakketten in je vriezer in no-time een gezond ontbijt gemaakt. Er zijn drie smaken, elk bomvol met fruit, groenten, vezels en natuurlijke eiwitten, in geportioneerde zakjes met de perfecte hoeveelheid voor een smoothie. Smoothiezakjes van Freasy, € 8,75 per 3 zakjes. www.freasy.nl

HET BESTE UIT DE NATUUR

Als het dan eindelijk echt zomer is, wil je niets liever dan veel buiten zijn. Dat betekent dat je goed voor je huid moet zorgen. Bulldog Skincare is dé huidverzorging voor mannen die snel en makkelijk hun huid willen verzorgen. www.bulldogskincare.com



THEE IN DE ZOMER?

Ja hoor! De theeën van Arte & Zayne omvatten blends die je het gevoel geven dat je op het strand ligt te zonnen. Perfect voor een picknick of een zomerse borrel als je iets anders wilt dan een wijntje! Arte & Zayne Zomerthee vanaf € 6,95. www.artezayne.com



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op 2 kaartjes voor MAMMA MIA! de musical.

De ultieme feelgood-musical met de hits van ABBA in het Beatrix Theater Utrecht is de internationale musicalsensatie die je meeneemt in een zorgeloze zomer vol plezier.



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 actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #MAMMA MIA naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op één van de 5 dvd's van My Brilliant Friend.

Deze achtdeelige topserie toont de ontwikkeling van de levenslange vriendschap tussen twee Italiaanse vrouwen. Het is een verfilming door Saverio Costanzo van de immens populaire roman L'amica geniale van Elena Ferrante. Te koop via Lumiereseries.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. #BrilliantFriend naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

win

Heerlijk... Vakantie!



LICHT GEKOELD HET LEKKERST

In deze rode wijn van Puklavec proef je rijp donker fruit, tonen van vanille, chocolade en een lichte kruidigheid. Licht gekoeld is deze wijn heerlijk op het strand, een zonnig terrasje of gewoon thuis op je balkon. www.puklavecfamilywines.com



RONDJE ROTTERDAM

De zomermaanden bieden de perfecte gelegenheid om te genieten van de verschillende rondvaarten en uitjes van Spido. Tijdens de tocht zijn aan boord ook verschillende hapjes en drankjes verkrijgbaar. Dus of je nu al jaren in Rotterdam woont of een dagtripje maakt naar deze wereldstad, grijp je kans om Rotterdam vanuit een ander perspectief te zien! Meer info op www.spido.nl



STEELE DE SHOW

Fashionable arriveren bij jouw favoriete terras of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? De retro Union Flow ziet er misschien wel stijlvoller uit dan jij. Maar één ding is zeker, samen stelen jullie de show! Rest er nog één vraag: wat is jouw kleur?

Vanaf € 399,- te koop via www.union.nl

Sinds 2006 werkte Johanna Kuipers met veel plezier als ambulante kapster. Toen ze in 2014 de kans kreeg om een eigen kapsalon te beginnen, in eerste instantie aan huis, greep ze die met beide handen aan. In 2018 opende ze de deuren van beautycenter en kapsalon Take a Seat aan Middenweg 241a in Heerhugowaard, vlak naast de Jumbo.

Take a Seat!



**“ONS DOEL IS EEN GLIMLACH
OP HET GEZICHT VAN ELKE KLANT”**

“Het alles-in-één concept van Take a Seat is simpel”, vertelt Johanna enthousiast. “Naast de kapsalon biedt ook een aantal andere gedreven dames hier hun behandelingen aan op het gebied van beauty en afvallen. Iedereen heeft het tegenwoordig druk met werk en gezin. Het is dan heel fijn dat je gewoon op één plek terecht kunt om niet alleen je haren te laten knippen, maar je hele lichaam in de watten te laten leggen.”

Allround kapsalon

Johanna zelf is inmiddels van alle markten thuis en werkt afwisselend in de kapsalon en het beautycenter. “Dat houdt het werk uitdagend!” In de kapsalon laat ze zich bijstaan door een collega stylist. “Wij doen ons best om het kapsel te creëren dat het beste bij jou past en geven altijd een eerlijk advies.” Bij Take a Seat kun je niet alleen terecht voor knippen en kleuren, maar ook voor het zetten van extensions (met de kwaliteitsproducten van Great Lengths). Kids tot 10 jaar kunnen op woensdag voor slechts 9 euro worden geknipt.

Van top tot teen

“In het beautycenter kun je verder van top tot teen worden verzorgd; van een heerlijke gezichtsbehandeling, die je zo luxe kunt maken als je zelf wilt, en het aanbrengen van een feest make-up tot nagelstyling en een huidverbeterende massage.”

Rust en ontspanning

Het pand ademt een warme, huiselijke sfeer. “Dat vinden we belangrijk. Mensen moeten zich hier helemaal thuis voelen. Bij ons krijg je de aandacht die je verdient en vind je rust en ontspanning. Ons credo is dan ook niet voor niets: Een glimlach op het gezicht van elke klant.”





Ontzorgen in Spanje!

Februari jl. was ik te gast bij Familia Está, een groene oase in Andalusië en een vakantieoord voor families met een hulpvraag, bijvoorbeeld voor een autistisch kind. Dit mooie initiatief voorziet in de behoefte om een volwaardige vakantie te bieden met ondersteuning van een professioneel team en liefdevolle vrijwilligers, waardoor de druk even wordt weggenomen en de hele familie kan ontspannen onder de Spaanse zon.

Paulina is een warme gastvrouw die er alles aan zal doen om uw verblijf te laten slagen. Ik heb er in ieder geval heel erg van genoten, zeker ook door de prachtige omgeving van dit bijzondere vakantieoord. Als autismecoach wil ik mij blijvend inzetten voor dit project.



Familia Esta – Órgiva, Zuid-Spanje
www.familiaesta.org

Autismepraktijk Nuance | Zocherstraat 49, Alkmaar
0615581924 | autismepraktijknuance@gmail.com

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

BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oosterwijk. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef Luxueus ontbijt | Parkeren.

€79,50
p.p.*

Reserveer via www.leijhof.nl
met promocode BRUIST

*excl. lokale heffingen en op basis van min. 2 personen.

Maak kennis met onze *extra's*

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel je 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.

... 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**

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,





HOOGLAND VIS

Uw complete visleverancier

Voor écht verse vis kun je in hartje Alkmaar terecht bij Hoogland. Een haring die smelt op de tong, een mooi gerookte zalm uit eigen rokerij, mooie coquilles, levende kreeft... Het is er allemaal.

En wie haast heeft en liever niet al te veel tijd wil besteden aan een gezonde maaltijd, heeft een ruime keuze aan (bijna) kant en klare visschotels. Alles wat nodig is, is een beetje roerbakkunst. En voor wie ook dat teveel is: Verse warm gebakken vis, in alle soorten en maten, is ook iedere dag volop verkrijgbaar.



U kunt ook bij ons terecht voor de lekkerste visschotels en meest exclusieve vis waaronder ook levende of gekookte kreeft.



**Maandag
kibbeling dag!**
500 gram
voor € 7,00
*incl saus

Wij zijn 7 dagen per week open:

maandag: 12.00 - 18.00 uur

dinsdag t/m vrijdag: 9.00 - 18.00 uur

zaterdag: 9.00 - 17.00 uur

zondag: 12.00 - 17.00 uur

Graag tot ziens!

Laat 130, Alkmaar | 072-7600333
www.hooglandvis.nl | info@hooglandvis.nl

Op vakantie gaan geeft niet alleen maar prettige vooruitzichten; 4 op de 10 personen hebben last van **Vakantiestress**.

Wist je dat een **hotel** veel mensen het 'echte vakantiegevoel' geeft, ook al zijn ze maar 100 kilometer van huis verwijderd?

De gemiddelde **Spanjaard** besteedt 16 uur per dag aan eten, drinken, plezier en slapen.

Vrouwen nemen gemiddeld **31 kilo** bagage mee op vakantie, bestaande uit 1,9 setje per dag en 4 paar schoenen.

48% gebruikt **vakantiegeld** daadwerkelijk voor vakantie, 40% zet het direct op een spaarrekening voor onverwachte zorgkosten en uitgaven aan het huis.

Vooralsnog heeft in Spanje alleen Barcelona een milieuzone ingesteld, die toegankelijk is met een geldige **milieusticker**. Deze is verkrijgbaar bij Spaanse postkantoren voor 5 euro.

In Spanje is **een fooi van 5%** gebruikelijk. Rond het bedrag naar boven af of laat het kleine wisselgeld liggen.

Gidsen en parkeerwachters verwachten een fooi en bij taxichauffeurs kun je het bedrag afronden.



taqatheaterdevest.nl

Augustus 2019

t/m 11 augustus

Zomer op het Plein – Canadaplein Alkmaar
(www.zomerophetplein.nl)

t/m 23 augustus

Elke vrijdag om 12.00 uur en 13.00 uur gratis Kaasmarkt orgelconcert (Grote Kerk Alkmaar)

t/m 25 augustus

World Press Photo Exhibition 2019 – Grote Kerk Alkmaar

t/m 11 september

Zomeravondconcerten (Grote Kerk Alkmaar)

Toppers in het nieuwe theaterseizoen

Do 12 sep

Freek de Jonge

Za 28 sep

Het Groot Niet te Vermijden

Vr 4 okt

Ragús the Show

Vr 11 t/m zo 13 okt

't Schaep met de 5 Pooten

Wo 25 mrt & do 26 mrt

Kinky Boots

Laten we
buiten eten en
de *Zomer*
proeven!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Moment VAN OVERDENKING

Wees je bewust van je gedachten,
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,
die bepaalt je bestemming.

Michael Pilarczyk

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



**NIEUW IN
SCHAGEN**

STAR JUMP
INDOOR TRAMPOLINEPARK

GROENEWEG 1 SCHAGEN

2500m² jump en speelplezier

DAGJES UIT IN AUGUSTUS



HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.

Ballonfiësta Barneveld
21 t/m 24 augustus in Barneveld
Het ultieme ballonfeest. Met een spectaculair avondprogramma van 17.30 - 23.00 uur.

't Preuvenemint
22 t/m 25 augustus in Maastricht
Vier dagen lang genieten van eten, wijn en muziek op het Vrijthof.

De Uitmarkt
23 t/m 25 augustus in Amsterdam
De nationale opening van het culturele seizoen.

Harlinger Visserijdagen
28 t/m 31 augustus
Muziek en dans, kunst, gastronomie, markt, kermis, cultuur en sport.

Jazz in de Gracht
29 t/m 31 augustus in Den Haag
Jazz in de Gracht vindt plaats op en rond de grachten van Den Haag.

FILMPJE KIJKEN ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD

Quentin Tarantino's *Once Upon a Time in Hollywood* speelt zich af in het Los Angeles van 1969, een tijd waarin alles aan het veranderen is. TV-ster Rick Dalton (Leonardo DiCaprio) en zijn vaste stuntman Cliff Booth (Brad Pitt) proberen aan de bak te komen in een filmindustrie die ze bijna niet meer herkennen. Een eerbetoon aan het gouden Hollywood-tijdperk, met meerdere verhaallijnen en een imposante ensemblecast. **ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD draait vanaf 15 augustus in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DOMINIK SPENST



IN DIT INVULBOEK stelt bestsellerauteur Dominik Spenst je de juiste vragen op het juiste moment. Na een gedegen uitleg over de principes van positieve psychologie, nodigt Dominik je in dit journal uit om over je dag na te denken, van schrijven een gewoonte te maken en positief op jezelf en je dag te reflecteren. Je ontdekt waar je gelukkig van wordt en zo ontstaan er vanzelf positieve gedachten en nieuwe positieve gewoontes. Na een jaar blik je terug en zie je het resultaat: je bent gegarandeerd gelukkiger. En het mooie is: het kost je maar 6 minuten per dag! **HET 6 MINUTEN DAGBOEK van DOMINIK SPENST is vanaf 26 augustus te koop voor € 19,99.**

WERKT ADVERTEREN?

ZEKER WETEN!

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

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

In deze nieuwe rubriek vertellen adverteerders aan de hand van vijf vragen hoe ze de samenwerking met Bruist ervaren. We trappen af met Inge van der Gaag die met Tandprothetische praktijk I.A. van der Gaag al jaren te vinden is in onze glossy magazines. Deze trouwe klant is zeer tevreden over onze samenwerking en daar zijn wij op onze beurt erg trots op!

Inge van der Gaag



Hoe ben je bij Bruist terechtgekomen?

Loes heeft mij heel wat jaren geleden benaderd. Ik vond haar een leuke meld en zodoende trok ze mij al vrij snel over de streep. Daarbij was ik zelf ook heel enthousiast over het magazine. Er ontstond al snel een goede samenwerking.

Waarom heb je gekozen om te adverteren bij Bruist?

Ik vind het magazine inhoudelijk sterk, je stopt hem makkelijk in je tas door het formaat en je leest de stukken makkelijk weg. Daarbij is het magazine bijna overal te vinden. Dankzij de diverse onderwerpen en leuke recepten is het blad ook erg vrolijk. Het blad past goed bij mij als persoon en is erg nuttig voor mijn praktijk.

Hoe vind je de samenwerking met Bruist?

Met onze samenwerking ben ik superblij. Ik kan mijn afspraken maken, omdat ze nakomen wat ze mij beloven. Daarnaast helpt Bruist mij ook met mijn persoonlijke marketing. Een extra service waardoor ik de samenwerking nog meer waardeer.

Wat heeft adverteren bij Bruist je opgeleverd?

Er zijn veel nieuwe klanten naar mij toegekomen die daarbij vertelden dat ze me hadden ontdekt via het magazine. Ook vinden veel bestaande klanten het leuk om mij in het blad tegen te komen. Al met al zorgde Bruist voor veel meer naamsbekendheid.

Zou je Bruist aanbevelen?

Jazeker! Zoals ik net toelicht, hebben de advertenties in de magazines van Bruist mij veel opgeleverd. Daarbij kan ik me focussen op mijn werk binnen de praktijk, omdat Bruist advertenties voor mij publiceert. Ieder zijn specialiteit: ik ben goed in protheses en Bruist in advertenties!

**WIL JIJ OOK EEN BRUISENDE
SAMENWERKING MET BRUIST?
NEEM DAN CONTACT MET ONS OP!**



Enjoy your *Summer*

Hoeveel méér zomer wil je hebben in augustus? Geniet van de zon, de warmte, je vakantie, je vakantieliefde en ga zo maar door! Geniet ook van fijne beautyproducten die augustus net nog even zomerser kunnen maken!

1. Havaianas Slim Paisage, € 30,- www.havaianas-store.com
2. Summer Garden Shower van Weleda, € 7,99 www.weleda.nl
3. Mascara Hypnôse van Lancôme, € 33,- www.lancome.nl
4. Sun Glow Bronzing Powder van Catrice, € 5,29 www.catrice.eu
5. Scandaleyes Reloaded Mascara van Rimmel, € 15,49 www.rimmellondon.com
6. Sun 365 Gradual Self Tanning Serum van Lancaster, € 39,- www.lancaster-beauty.com

7. Couture Summer Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 71,- www.ysl.com
8. Capital Soleil Beach Protect SPF 50+ van Vichy, € 20,95 www.vichy.nl
9. For Her Eau de Parfum van Pepe Jeans, € 34,95 www.douglas.nl
10. Terra Cotta Hestia Island Bronzing & Blush Powder van Guerlain, € 66,- www.guerlain.nl
11. Prep+Prime Fix+ Pineapple van MAC, € 13,- www.maccosmetics.nl
12. Nail Polish no shade here van essie, € 9,99 www.essie.nl

Tijdens een rondreis door klassiek Andalusië kun je kennismaken met diverse culturen. In de oudheid is Spanje meerdere malen veroverd door vreemde volken en al deze veroveraars hebben hun sporen achtergelaten. Alle verschillende culturen, zoals de Romaanse, Moorse, Gotische, Renaissancistische en Barokke, kun je ontdekken tijdens deze eneroverende rondreis.

Rondreis door klassiek

Andalusië



Begin je reis in het SCHILDERACHTIGE RONDA. De bekendste bezienswaardigheid is zonder twijfel de Puente Nuevo, de achttiende-eeuwse brug die de honderd meter diepe kloof tussen de oude en de nieuwe stad overspant. Iets verder naar het westen ligt Jerez de la Frontera, beroemd vanwege de sherry, de paardendressuur en de vurige flamencodans die in deze omgeving is ontstaan.

IN HET MOOIE SEVILLA is het aangenaam slenteren in de wirwar van smalle straatjes en patio's in de oude joodse wijk Santa Cruz. Een van de belangrijkste bezienswaardigheden is beslist de Santa Maria kathedraal met de Giralda. Beklim de toren en geniet van het uitzicht over de stad. Het beroemde Alcázar, het Koninklijk Paleis van Sevilla met de weelderige tuinen, is helaas niet altijd toegankelijk. Dan kun je ook naar Casa de Pilatos gaan. In dit paleis liet men de pracht van de Italiaanse renaissance steden terugkomen.

REIS DOOR NAAR CÓRDOBA. Onder de Moorse heersers was Córdoba na Constantinopel de grootste stad van Europa. De rijkdom en de macht is terug te zien in de befaamde moskee de Mezquita. Iedere islamitische heerser liet een stukje aan de moskee bijbouwen, zodat deze bleef groeien. Uiteindelijk bouwden de christelijke heersers er in het midden een kathedraal, wat voor een aardig contrast zorgt met de moskee. In de omliggende joodse wijk, la Judería, is het gezellig kuieren door de smalle straatjes.



Bezoek zeker de door olijfbomen omgeven RENAISSANCESTEDEN BAEZA EN UBEDA. Het intieme Baeza bezit imposante paleizen, pleinen, kerken, een kathedraal en vele monumenten zoals het Casa del Pópulo. In zusterstad Ubeda waan je je in de renaissance. De op een bergkam gelegen stad kenmerkt zich door de smalle, met kinderkopjes geplaveide straatjes die ons langs historische monumenten voeren. Hoogtepunt is de Plaza de Vázquez, het centrale plein.

In de GEZELLIGE STUDENTENSTAD GRANADA vind je het wereldberoemde Alhambra. Dit laatmiddeleeuwse paleizencomplex bevindt zich op een heuvel iets boven de stad. Met een beetje geluk kun je de koninklijke paleizen ook van binnen bewonderen. De authentieke wijk Albaicín bestaat uit steile straatjes, pleintjes en witgekalkte huizen. Geniet van het gezellige centrum met haar vele restaurantjes en barretjes, bestel een wijntje, proef tapas en ga 's avonds naar een wervelende flamencoshow.

.....
DIVERSE
CULTUREN
ONTDEKKEN
.....
IN SPANJE

VOOR 4 PERSONEN

Spaanse GAZPACHO

Bij gazpacho denk je natuurlijk aan een zinderende zomerzon. Maar hij kan ook heel verrassend uitpakken als ijskoude amuse tijdens een feestelijk diner. De soep werd van oudsher genuttigd door arbeiders om tijdens de middagpauze op krachten te komen. Nog altijd is gazpacho een van de meest geliefde soepen in Spanje. Bezuinig niet op de tomaten. De soep valt of staat met de kwaliteit daarvan. Een geheim ingrediënt is komijn.

Ingrediënten

- 1 kg zeer rijpe tomaten (ontveld)
- 8 sneetjes witbrood (zonder korsten)
of 1 kop breadcrumbs uit pak
- 4 sneetjes brood voor de dobbelsteentjes
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 1 komkommer
- 1 blikje gepelde tomaten
- 1 teentje knoflook (kleingesneden)
- 1 grote ui
- 4 el wijnazijn
- 10 el olijfolie
- 1 mespunt komijn
- zout naar smaak

Bereidingswijze

Ontvel de tomaten. Houd 1/4 groene paprika, 1 tomaat, 4 sneetjes witbrood, 1/2 komkommer en 1/2 grote ui achter voor de garnering.

Hak de rest van de groenten in vieren en vermaal ze met de tomaten uit blik, het brood (of de breadcrumbs) en de knoflook in de keukenmachine. Onderwijl olijfolie en azijn toevoegen. Op smaak brengen met zout en komijn. Laat de gazpacho minstens anderhalf uur afgedekt in de koelkast staan.

Maak nu de garnering door de ui, de paprika, de tomaat en de komkommer in zo klein mogelijke partjes te snijden.

Brooddobbelsteentjes maak je door het in dobbelsteentjes gesneden witbrood in een koekenpan te bakken met een beetje olie tot het bruin verkleurt. Gazpacho (ijs)koud serveren.

De garnering in aparte bakjes op tafel zetten.

***Dit gerecht
is ook
zeer geschikt
voor bij
de barbecue!***



Tijdens deze mooie zomer wordt er weer volop gebarbecued. En wat is een BBQ zonder hamburgers? Is het echt te warm om te koken? Dan maak je eenvoudig deze frisse salade!

Vegaburgers met mangosalsa

4 STUKS - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 175 gr mango
- 1 avocado
- ½ rode ui
- 1 eetlepel limoensap (of citroensap)
- 4 vegaburgers
- ½ komkommer
- 4 broodjes
- handje sla
- sweet chilisaus

Snijd de mango en avocado in kleine blokjes, hak de rode ui fijn en meng dit door elkaar in een kom. Voeg vervolgens het limoensap toe en schep alles goed door elkaar. Zet de mangosalsa zolang in de koelkast.

Bak de burgers op de barbecue (of in een pan). Snijd de komkommer in dunne plakjes. Snijd de broodjes open en grill de binnenkant kort. Beleg de broodjes met een beetje sla, plakjes komkommer, de vegaburger en schep er wat van de mangosalsa op. Serveer de vegaburgers met sweet chilisaus.



Tropische salade met passievrucht

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 4 passievruchten
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel honing
- ½ limoen
- peper en zout
- 100 gr sla
- 275 gr mango, in stukjes
- 1 komkommer, in stukjes
- 125 gr geitenkaas
- 4 eetlepels pistachenootjes (ongezouten)

Snijd 2 passievruchten doormidden en lepel de zaadjes en het vocht eruit. Meng dit met de azijn, de honing, het limoensap en een snufje peper en zout.

Verdeel de sla over twee kommen of vier bordjes. Verdeel de stukjes mango en komkommer erover. Kruimel de geitenkaas erover en bestrooi met de pistachenootjes. Snijd de andere 2 passievruchten open en leg deze op de salade. Besprenkel de salade met de passievruchtendressing.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEETJES

VERSE TAART

Om je taart vers te houden doe je er, als je hem hebt aangesneden, een sneetje brood tegenaan.



ALTIJD ONGELIJKE STUKKEN TAART? Snijd een taart met (geur- en smaakloze) flosdraad, dit gaat perfect!



32

EI ZONDER SCHAAL ERBIJ?

Met natte vingers haal je de stukjes eierschaal er moeiteloos uit.



KOOKT JE WATER STEEDS OVER? Voorkom dit door een houten spatel overdwars over de pan te leggen.

FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

Kook AARDAPPELEN in de schil en laat ze schrikken in ijskoud water. Het vel glijdt er vervolgens zo af!



Gebruik een EIERSNIJDER voor het snijden van champignons of aardbeien.



33

KOEKJES OVER?

Doe een schijfje appel in het bakje waar je je (zelf-gemaakte) koekjes in bewaart en ze blijven langer lekker!



KAN JE NIET WACHTEN? Stop de AVOCADO in een zak met een rijpe banaan en binnen no-time is de avocado klaar om te eten.

70 JAAR

Van Mossel Voordeel Zomer

Waanzinnige Privé Lease deals op: www.vanmossel.nl



€ 189 P/M CITROËN C1



versie 01-17/19

Alle vermelde prijzen zijn o.b.v. 60 mnd en 10.000 km p/j, meerprijs per km € 0,06

Van Mossel

Anna's 5 tips

voor het dragen van
een damesoverhemd



Heb jij ook wel eens moeite met het kiezen van het perfecte damesoverhemd? Hopelijk maken deze 5 tips het makkelijker voor je.

Kies de juiste pasvorm

De juiste pasvorm is meer dan de maat alleen. Zorg ervoor dat jij een overhemd kiest dat past bij jouw lichaamstype.

Meteen wakker

Ken jij de make-up truc dat een beetje blusher op je oogleden jou er meteen wakkerder laat uitzien? Een licht blusher-roze overhemd heeft een vergelijkbaar effect.

De kraag

Het type kraag beïnvloedt optisch jouw gezichtsvorm. Wist jij dat langere kraagpunten of een kelkkraag jouw gezicht versmallen? Een kraag met afgeronde kraagpunten daarentegen verwijdt het gezicht.

Streepje voor

Verticale strepen werken optisch verlengend terwijl horizontale juist verbreden. Maak daar gebruik van als jij een langer of juist breder silhouet wilt.

Minimalistische accenten

Een onberispelijke indruk maak je door subtiele details: De stofafwerking, designknopen, een kleuraccent of omslagmanchetten.

Altijd een vestiging in de buurt



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



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

www.rollebol.nl