



# BRUIST

*Uitgerust het  
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van  
de drukke feestmaand

*Nieuwste  
woontrends  
voor 2020*



# Haartips

## STRESS & HAARUITVAL

**Stress** en emotionele buien **zorgen** voor schommelingen in je gewicht en ook je huid lijdt **er** ernstig onder. Maar ook **haarverlies** is een mogelijk **gevolg** van overdreven veel stress in je leven.

Gelukkig is haarverlies door stress in bijna alle gevallen slechts van tijdelijke duur (niet langer dan een jaar). De kans dat stress je gehele hoofdhuid aantast is gelukkig ook bijzonder klein. Krijg je met dit soort haarverlies te maken, zorg dan zeker voor voldoende ontspanning. Een goede nachtrust is daarbij noodzakelijk. Slaap iedere

nacht minstens acht uur zodat je hoofdhuid de kans krijgt om te herstellen. Was je gezicht bijvoorbeeld een paar keer per dag met koud water en trakteer jezelf daarbij op een gezichtsmassage. De doorbloeding verbetert zienderogen waardoor je haarvaten zich sneller openen.

Het middel Serioxyl heeft een stimulerende, verdikkende en versterkende mix van ingrediënten. Toepassingen van het product hebben als resultaat een grotere haardichtheid, volume en dikte. Alle verzorgingsproducten zijn in de salon ook te koop. Zodat u ook thuis heerlijk uw haar kunt blijven verzorgen.



L'ORÉAL  
PROFESSIONNEL

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

Astrid's  
HAARSTUDIO

# KAPOTTE FIETS?

John's Fietsreparatie op Locatie helpt je!

Voor goede en betaalbare reparaties moet je bij John's Fietsreparatie op Locatie zijn!

"Ik ben begonnen omdat ik zag dat mensen met een klein budget geen goede en betaalbare fietsenmaker konden vinden die ook aan huis kwam."

"Per klant probeer ik een passende oplossing te vinden en zorg ik dat de klant te allen tijde inspraak heeft met zijn en/of haar wensen."

**Nieuwsgierig of  
hulp nodig?  
Bel dan:  
06-25141517**

**JOHN KASSING**



Hang deze advertentie aan je koelkast, dan heb je ons telefoonnummer altijd bij de hand in geval van nood!



- **Reparatie aan huis!**
- Nieuwe fietsen verkoop
- Tweedehands fietsen in-/verkoop
- Nieuwe en tweedehands fietsonderdelen
- Onderhoud en reparatie scootmobielen



**John's Fietsreparatie op Locatie**  
Stratosfeerstraat 81, Dordrecht | johnsservice1@hotmail.com  
06-25141517 | www.j-m-h-kassing.webnode.nl

# Nieuw jaar, nieuw doel

**Mijn praktijk focust zich op vrouwen in hun kracht zetten, ze bevrijden van wat ze blokkeert om hun leven werkelijk te leiden zoals ze dat willen. Bevrijd van allerlei emoties die hen hinderen en de innerlijke stemmetjes die overal commentaar op hebben.**

Sinds de start van mijn praktijk doneer ik aan goede doelen die vrouwen ondersteunen. Per 1 januari 2020 doneer ik aan een nieuw doel.

## In jezelf investeren

Een van de grootste uitdagingen die mijn klanten hebben bij het aangaan van een traject is het schuldgevoel wanneer zij geld uitgeven aan zichzelf. Dit is een diep verankerd probleem voor vrouwen.

Vrouwen geven liever geld uit aan anderen of voor een groter doel. Daarom zorg ik dat een vrouw niet alleen zichzelf bevrijdt, maar ook een andere vrouw helpt als ze bij mij in zichzelf investeert. Na het traject bij mij voel je je vrij, zelfverzekerd en blij met jezelf en weet je dat je bijdraagt aan het welzijn van een andere vrouw.

## Borstkanker

Als je bij mij een traject volgt, doneer ik namens jou een speciaal boezemkussen aan vrouwen die de diagnose borstkanker hebben gekregen. Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten.

**Meer informatie? Boek een klikgesprek bij JouwTransformatie!**

Claudia Koehoorn

*Hartvormige kussens voor vrouwen die met borstkanker te maken hebben (gehad), ter verlichting van restklachten als oedeemvorming in de oksel, om comfortabeler te kunnen liggen en zitten. Mooi en ondersteunend en ook troostend.*

**“INVESTEER  
IN JEZELF  
EN HELP  
EEN ANDERE  
VROUW.”**

win

Kijk op de Shoppingpagina hoe je een boezemkussen kunt winnen!

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



“2020 is begonnen, een nieuw jaar, nieuwe uitdagingen en nieuwe kansen.”



8



10



20



12



11



23

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Bjorn Gort  
**THEMATEKSTEN** Maaïke van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/alkmaarbruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Hopelijk heb je net als wij volop genoten van de decembermaand en alle bijbehorende warmte en gezelligheid. Voor ons ligt weer een compleet nieuw jaar dat wij, zoals je van ons gewend bent, bruisend tegemoet zien.

Ben jij eigenlijk al klaar voor 2020? En is je woning dat ook al? Niet? Dan heb je geluk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk diverse tips om je woning eenvoudig 2020-proof te maken.

## Bruisende lezer,

Als het aanpassen van je woning een van je goede voornemens is voor dit nieuwe jaar, dan kun je daar beter maar meteen mee beginnen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat slechts acht procent van de mensen zich daadwerkelijk langdurig aan hun goede voornemens houdt. Dus hoe sneller je dit voornemen af kunt vinken, hoe beter!

Gelukkig kunnen wij je garanderen dat wij zeker wél bij die acht procent horen. Wat ons goede voornemen dan is? Elke maand weer een bruisend magazine voor je samenstellen, met veel bijzondere ondernemers uit jouw regio. Benieuwd naar wat we nog meer voor je op papier hebben gezet? Lees dan vooral verder...

Veel leesplezier!  
**René Moes**

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

# Inhoud

# Is *jouw woning* al 2020-proof?

Is jouw goede voornemen om je inrichting nu eindelijk eens die langverwachte make-over te geven? Lucky you! Speciaal voor jou zetten we namelijk een aantal woontrends voor 2020 op een rijtje. Laat je inspireren...

## Trend: groen!

En dan hebben we het niet over de kleur groen, maar over duurzaam wonen. Een trend die tot uiting komt in het gebruik van natuurlijke materialen zoals hout, linnen, hennep en riet, maar ook in de keuze voor handgemaakte producten en het toepassen van bijvoorbeeld ledlampen en zonnepanelen.

## Trend: ronde vormen

Een trend die doorzet in 2020 is de voorkeur voor ronde vormen. Heb je strakke, hoekige meubels en wil je die liever niet vervangen? Geen probleem! Door het toevoegen van ronde accessoires zoals kleden, lampen of kussens maak je het al een stuk zachter.

## Trend: slim wonen

Er zijn steeds meer technologische snufjes die wonen een stuk aangenamer kunnen maken. Van gordijnen met een afstandsbediening tot verlichting die je bedient met je telefoon. Gemak dient de mens.

## Trend: multifunctioneel

Steeds meer mensen wonen op een klein oppervlak. Om dit te compenseren zien we dat men kiest voor een slimme en multifunctionele inrichting. Hierbij kun je denken aan een uitklapbare eettafel, een salontafel met opbergruimte of de ruimtebesparende 'fiets aan de muur'-trend. Klein, maar fijn!

## Trendkleuren: warme tinten

Ook kleuren zijn van grote invloed op je interieur. Dit jaar kiezen we wederom massaal voor warme tinten zoals terracotta, okergeel en oudroze, zo is de verwachting. Of je dit nu subtiel doet door de kleuren terug te laten komen in accessoires of het meteen wat grootser aanpakt, is geheel aan jou.

Wat de trends ook zijn, het belangrijkste blijft dat jij kiest voor een interieur dat bij jou past. Toch liever vierkant en harde knalkleuren? Doen! Dat is dan gewoon jouw persoonlijke trend voor 2020.

Wil jij meer weten over de trends voor 2020? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een interieurspecialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



KIES DE  
TREND DIE  
BIJ JOU  
PAST



# Verhuizen of oversluiten met minder maandlasten



Stel, je hebt jaren geleden een huis gekocht met een hypotheek van € 200.000. Je houdt niet van risico's en hebt de hypotheekrente vastgezet tot 2030 en je betaalt 4,5% aan hypotheekrente. Hoe kom je van deze te dure hypotheek af?

**Bij het verkopen van het huis mag je de hypotheek in één keer aflossen.**

**Een ander huis kopen, meer passend, is te overwegen:**

De rentelasten voor de hypotheek bedragen: € 200.000 x 4,5% = € 9.000 per jaar. Dit terwijl je nu een hypotheek kunt afsluiten tegen een percentage van 2% of lager. Uitgaande van een hypotheekrente die vast staat tot 2039. De jaarlijkse rentelasten komen dan uit op € 4.000.

**Óf de hypotheek oversluiten:** Natuurlijk betaal je voor oversluiten. Notariskosten, taxatiekosten, boeterente en er komt meer bij, vaak best een flink bedrag. Maar de rente is nu zó laag, dat je het ook wel weer terugverdient. En ondertussen profiteer je wel direct van die lage maandlasten.

Open en transparant is ons motto, zoek ons eens op via [Advieskeuze.nl](http://Advieskeuze.nl) en zie wat cliënten van onze dienstverlening vinden. [www.HypotheekAcademie.nl](http://www.HypotheekAcademie.nl). Of neem contact op via [Susan@hypotheekacademie.nl](mailto:Susan@hypotheekacademie.nl) of 072-531 75 41, een eerste gesprek op onze kosten!

*De Hypotheek Academie*

Eigenaar: Susan van der Graaf  
072-5317541 / 06-38636414 | [susan@hypotheekacademie.nl](mailto:susan@hypotheekacademie.nl) | [www.hypotheekacademie.nl](http://www.hypotheekacademie.nl)



Henriëtte Hummel heeft sinds 2012 haar eigen praktijk en is gevestigd in Alkmaar, Hoorn en Den Helder. Ze is gewichtsconsulent, natuurvoedingsadviseur en orthomoleculair therapeut en aangesloten bij een beroepsvereniging. Daardoor is het mogelijk om een gedeelte van haar begeleiding via de zorgverzekeraar vergoed te krijgen. Bent u geïnteresseerd in het Cure4Life programma?

**Vraag dan een vrijblijvend en gratis consult aan bij Henriëtte.**



Jan Ligthartstraat 1, Alkmaar  
**06-23579555**  
[hhummel@cure4life.nl](mailto:hummel@cure4life.nl)  
[www.cure4life.eu](http://www.cure4life.eu)

# Met een uniek voedingsprogramma Gezond en verantwoord afvallen?

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 zweten in de sportschool is meestal ook niet de oplossing.

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, bepaalde medicijnen en stoppen met roken.

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 diëtpillen of shakes.

Henriëtte: "Wie het programma correct volgt kan een gewichtsverlies verwachten van 5 tot 8 kilo per maand, zonder hongergevoel. Mensen voelen zich fitter, energiever 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".

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.**

## SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in stijlvolle, navulbare pipetflesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). Laat je verrassen door de pure producten!

[www.sustOILable.com](http://www.sustOILable.com)



## LEZERSACTIE

**Wil jij kans maken op een natuurlijk verzorgingspakket?**

De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam. Van huid- en haarolie en handgemaakte zeep tot natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #SUSTOILABLE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



win

## BIOLOGISCHE PASTA

Een chocoladepasta zonder palmolie, conserveringsmiddelen en kunstmatige smaakstoffen. Deze Nocciolata van Rigoni di Asiago bestaat alleen uit biologische ingrediënten. Er is ook een melk-vrije versie. Liever witte Nocciolata? Die is er! Met meer hazelnoten en 30% minder suiker. [www.rigonidiasiago.nl/nocciolata](http://www.rigonidiasiago.nl/nocciolata)



# Bruisend het nieuwe jaar in!

## BELEEF KOFFIE

De koffiemachine van JURA maakt van koffiedrinken weer een beleving. Met één touch op het strakke kleurendisplay kun je kiezen uit twaalf verschillende koffiespecialiteiten van Zwitserse kwaliteit. Alle specialiteiten zijn ook nog eens naar wens in te stellen (koffiesterkte, temperatuur en hoeveelheid melk). [www.jura.com/nl](http://www.jura.com/nl)



# BRUIST Deals

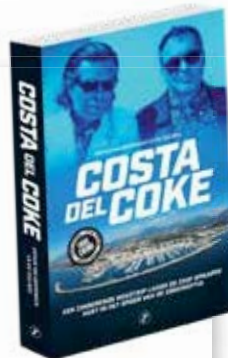
Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

## LEZERSACTIE

**Maak kans op het boek Costa del Coke.**

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings. Aangeboden door Uitgeverij Just Publishers.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #COSTA DEL COKE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



## SHOPPING/NEWS

## LEZERSACTIE

**Heeft u borstkanker (gehad) of kent u iemand met borstkanker? U maakt nu kans op een speciaal boezemkussen.**

Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten. Aangeboden door [JouwTransformatie.nl](http://JouwTransformatie.nl)

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #BOEZEMKUSSEN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



## GEZOND H2O

Het drinken van Kangen Water® bestaat in Japan al meer dan 40 jaar. Kangen - een Japans woord - betekent terug naar de bron. Hiromari Oshiro maakte zich als doel om gezond water met een hoge pH-waarde voor iedereen toegankelijk te maken en ontwikkelde een machine die dit mogelijk maakt. Zo ontstond het Kangen Water®-apparaat. Kraanwater gaat door een actief koolstoffilter, waarbij het filter onzuiverheden, zware metalen, eventuele pesticiden en hormonen uit het water filtert. Belangrijke mineralen die ons lichaam nodig heeft, worden niet gefilterd.

**Ga voor meer informatie naar [www.waterdetox.nl](http://www.waterdetox.nl). Rob Pessers, 06-54605704.**



# Maak kennis met onze *extra's*

BRUISENDE/ZAKEN

COLUMN/MAJESTA

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.

## 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](http://www.huisartsvanloenen.nl)**



Dr. C.W.H. van Raaltenpark 3, Zaandam | 075-6169873 | [www.huisartsvanloenen.nl](http://www.huisartsvanloenen.nl)



## 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 cremieren. 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](mailto:schagerbrug@majesta.nl)  
[www.dierencrematorium-noordholland.nl](http://www.dierencrematorium-noordholland.nl)



Onderdeel van Majesta Uitvaartzorg voor dieren



# Verlies 7 centimeter in 7 dagen

Wil jij in korte tijd, centimeters vet kwijtraken? En een zichtbaar strakkere huid? Ga dan naar By Nesli Bodycare. Met gebruik van de Eximia HR77 Platinum zorgen zij voor verbluffende resultaten.

Dit gebeurt geheel pijnloos en zonder operatie.

In de regio boven Utrecht is By Nesli Bodycare de enige specialist die gebruik maakt van dit unieke apparaat.

Bel naar  
06 44 45 38 67  
en plan een  
gratis intake!

By Nesli Bodycare

Eigenaresse: Nesli Akyuz  
Legendijk 3-a101, Zaanstad  
06 - 44 45 38 67

byneslibodycare@gmail.com



## Zo werkt het

De Eximia HR77 Platinum werkt met 4 verschillende applicatoren. Elk met een eigen functie die bijdraagt aan het uiteindelijke resultaat. De machine werkt bijvoorbeeld met infrarood straling, pijnloze geluids-golven en een vacuümsysteem. Bij elke behandeling wordt een vaste routine gebruikt voor een optimale werking.

## Verbluffende resultaten

Tijdens een traject bij By Nesli Bodycare raak je in één tot twee weken 40% aan vet kwijt. Daarnaast helpt de behandeling ook om striae, littekenweefsel, oedeem en cellulite te verminderen. Eximia is er dus niet alleen voor vetvermindering, maar ook

voor een strakkere huid en gezichtsbehandeling. Zowel vlekken als rimpels zijn na enkele behandelingen niet meer te zien. Zelfs littekens worden 80% minder. Ook verbeteren de huidstructuur en doorbloeding en wordt huidveroudering tegengegaan. Je krijgt bij de behandeling altijd een natuurlijke crème mee die de huid extra verzorgt. Dit draagt bij aan nog betere resultaten.

## Gratis intake tot eind januari

Van jong tot oud en zowel mannen als vrouwen zijn welkom bij By Nesli Bodycare. Voor de behandeling van start gaat, vindt er altijd eerst een intake plaats. Tijdens deze intake worden jouw doelen besproken en krijg je advies over de mogelijke resultaten die jij kunt bereiken. Tot en met eind januari is de intake gratis. Wees er dus snel bij om een afspraak in te plannen!



Traditioneel worden op 6 januari, **Driekoningen**, de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

**Januari** is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

**Klein wonen** is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, multifunctionele inrichting kan heel wat ruimte besparen.

**'Blue monday'**, oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 20 januari.

Jongens die in januari zijn geboren, **trouwen** vaak met een 'oktobermeisje'.

18 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag. Poeh-poeh, wat een dag!

EET BEWUST,  
EET BIOLOGISCH  
OF VEGETARISCH

# *Bewuste keuzes* maak je zo!

Feestdagen en eten worden vaak in één adem genoemd. Heb jij je ook lekker laten gaan op culinair vlak, je principes losgelaten en heb je daar nu spijt van? Geen probleem, die pak je deze maand net zo makkelijk weer op.

Veel mensen hebben sowieso het gevoel dat ze in januari het een en ander moeten compenseren qua eten en drinken. De een wil per se op dieet om de feestkilo's kwijt te raken, de ander wil vooral even een maandje wat bewustere keuzes maken na alle overdaad van de decembermaand. Dit betekent overigens niet dat je minder of minder lekker hoeft te eten, want ook 'bewust eten' kan ontzettend lekker zijn.

## **Maandje zonder vlees**

Zo kun je er bewust voor kiezen om eens een maand geen vlees te eten. Volgens sommige mensen een gezondere manier van leven en bovendien beter voor de dieren en het milieu. Geen zin om allemaal 'ingewikkelde' vegetarische gerechten te moeten bereiden, met ingrediënten waar je nog nooit van hebt gehoord? Dat hoeft ook niet, er zijn tegenwoordig zo veel lekkere vleesvervangers te vinden in de supermarkt dat je ook gewoon je normale maaltijden kunt

koken, maar dan met zo'n vervangend product. Voor veel mensen is helemaal geen vlees meer eten net een stap te ver. Geldt dat ook voor jou, dan kun je er ook voor kiezen om in ieder geval te minderen met hoe vaak je vlees eet en dus (een tijdje) flexitairisch gaan leven, zoals ze dat ook wel noemen.

## **Of toch biologisch**

Een andere bewuste keuze die je op het gebied van eten kunt maken, is de keuze voor biologische producten. Bij de productie hiervan wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de omgeving. Argumenten als 'daarvoor moet ik helemaal naar een speciale winkel' of 'dat is toch veel te duur' gaan tegenwoordig niet meer op, want elke supermarkt heeft inmiddels een ruim aanbod biologische producten tegen een schappelijke prijs. Ga het zelf maar eens bekijken. En wie weet zet dit 'verantwoorde maandje' je wel aan tot blijvend bewuste keuzes.

Wil jij ook bewustere keuzes maken om bij te komen van de feestdagen?

Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je ongetwijfeld ondernemers in jouw regio die je hierbij kunnen helpen.

## Mind & Thoughts by Magda



Het geeft mij veel voldoening wanneer ik met wijsheid, liefde en vanuit oprechte en zuivere intenties mijn kennis en ervaring deel met jou om je te inspireren een volgende stap te nemen en je droom waar te maken.

- Acceptance & Commitment Training
- Neuro Linguïstisch Programmeren
- Healingmeditatie
- Ho'oponopono
- Mindfulness training
- Meditatie training
- Oriënterend gesprek

**Mind & Thoughts by Magda**  
Eigenaar: Magda Gort  
Hertog Albrechtstraat 79,  
Bovenkarspel | **06-49412960**  
mind.thoughts2019@gmail.com  
[www.mindthoughtsbymagda.nl](http://www.mindthoughtsbymagda.nl)

MAGDA GORT/COLUMN

# Een voornemen of een doel stellen

Het nieuwe jaar is begonnen. Heb jij voornemens of doelen gesteld? Welke zijn dat, mag ik dat vragen? Is dat bijvoorbeeld jouw droom waarmaken? Of voel jij de behoefte om iets te veranderen in je leven want wat je nu doet werkt niet meer en het helpt je ook niet vooruit.

Als je verandering wilt, wil je dan ook echt verandering in je leven? Veranderen geeft weerstand in jezelf, angst en doet pijn. Wil je dat niet dan praat je over controle.

Iets onder controle hebben gaat over beheren, sturen, managen. Dit betekent dat je nog steeds in die zelfde situatie zit maar je hebt het onder controle.

Transformatie is echt veranderen, omvormen, herscheppen. Net zolang tot het op zijn plek valt en daar is moed voor nodig. Ja en zonder verandering geen vooruitgang waar je naar verlangt, zonder vooruitgang geen groei en geen transformatie.

Waar kies jij voor? Voor controle of transformatie, voor angst of moed, voor een voornemen of een doel stellen?

**Kom in actie en omarm de verandering. Je bent veel sterker dan je denkt! Bel me nu, je krijgt dan een gratis intakegesprek.**

*Magda Gort*

Take  
a Seat



## Een glimlach op het gezicht van elke klant



### Goed nieuws!

Vanaf nu bent u ook voor permanente make-up bij ons aan het juiste adres en zorgt Liesbeth van Opzeeland voor de beste service. Daarnaast kun je bij Massage Franciska terecht voor diverse behandelingen of massage die uw lichaam weer in balans brengen. Kijk voor meer informatie op: [www.massagefranciska.nl](http://www.massagefranciska.nl)

Liesbeth van Opzeeland

Specialist  
in permanente make-up

Massage Franciska



### Alles-in-één

Het concept is simpel, één plek met alles rondom beauty waar je terecht kunt om niet alleen je haren te laten knippen, maar ook je hele lichaam in de watten kunt laten leggen.

### Van top tot teen & zo luxe als je het zelf wilt

In het beautycenter bieden wij onder andere heerlijke gezichtsbehandelingen, nagelstyling, huidverbeterende massages en meer!

### Rust en ontspanning

Mensen moeten zich hier helemaal thuis voelen en krijgen de aandacht die ze verdienen.

### Openingstijden

Ma 09:00 - 18:00  
Di 09:00 - 18:00  
Wo 09:00 - 20:00  
Do 09:00 - 18:00  
Vr 09:00 - 18:00  
Za 09:00 - 17:00

VOOR DE  
SALON  
GRATIS  
PARKEREN

Middenweg 241 a, Heerhugowaard | 072 582 5799 | 06-43151430 | [johannakuipers@live.nl](mailto:johannakuipers@live.nl)  
[www.cynthiasbeautysalon.com](http://www.cynthiasbeautysalon.com) | [www.beautycenter-takeaseat.nl](http://www.beautycenter-takeaseat.nl)



# De leeuw is elektrisch

Ontdek het zelf op: [www.vanmossel.nl/peugeot](http://www.vanmossel.nl/peugeot)



## Van Mossel

# DAGJE UIT IJSBEELDEN FESTIVAL



Het Nederlands Ijsbeelden Festival is een uniek winterevenement voor jong en oud! Tot en met zondag 1 maart zijn de IJsselhalen in Zwolle omgetoverd tot een adembenemende wereld van kraakhelder ijs en glinsterende sneeuw. De beste ijskunstenaars ter wereld zijn hier rondom het thema 'R-ijs door de tijd' aan de slag met 275.000 kilo ijs en 275.000 kilo sneeuw en bouwen ijs- en sneeuwsculpturen tot wel zes meter hoog.

Om lange wachtrijen te voorkomen tijdens dit unieke winterevenement wordt er dit jaar gewerkt met tijdsblokken. Bestel een ticket voor de datum en het tijdsblok van jouw keuze en geniet zolang je wilt van deze magische wereld.

**Kijk voor meer informatie op [www.ijsbeelden.nl](http://www.ijsbeelden.nl)**

# FILMPJE KIJKEN DOLITTLE

Na het verliezen van zijn vrouw zondert John Dolittle (Robert Downey Jr.), een dokter uit het Victoriaanse tijdperk, zich af van de wereld met enkel zijn exotische dieren als gezelschap. Wanneer de jonge koningin Victoria echter ernstig ziek wordt, wordt John gedwongen af te reizen naar een mythisch eiland om op zoek te gaan naar een remedie. Tijdens zijn zoektocht wordt hij vergezeld door een jonge leerling en een hoop dieren, waaronder een angstige gorilla, een vrolijke ijsbeer, een enthousiaste eend, een cynische struisvogel en een eigenzinnige papegaai.

**Dolittle draait vanaf 16 januari in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN DANIEL ARÉVALO



Chris en Alice zijn gelukkig getrouwd, hebben een dochtertje en verwachten een tweede kind. Dan wordt Alice gebeld dat Chris een auto-ongeluk heeft gehad op een plek waar hij volgens Alice helemaal niet langs zou komen. Ze wordt gegrepen door het verlies, maar ook door de angst dat hun relatie niet zo perfect was als het leek. Alice gaat op zoek naar antwoorden en volgt zijn laatste reis tot aan het epicentrum van het mysterie: Robin-eiland, Cape Cod, Massachusetts. Tijdens haar zoektocht dringt zich de vraag op: hoe goed kende ze haar man? Hoe goed kent ze zichzelf? **Alice op het eiland van Daniel Arévalo ligt vanaf medio januari in de boekhandel.**

# Een nieuw *begin*

Heerlijk, een nieuw jaar, nieuw begin. Een lege pagina. Wat staat er op je wensenlijst voor 2020? Wat ga je doen? En ook belangrijk, wat wil je vooral niet meer doen? Denk je hier wel bewust over na? En handel je er ook naar? Of doe je maar wat en laat je de dagen aan je voorbijgaan?

Geniet je wel voldoende? Waar word je eigenlijk blij van? Stel dat je over twaalf maanden terugkijkt op 2020, hoe zag het aankomende jaar er dan uit? Doe je ogen dicht en denk er eens bewust een paar minuten over na. Wat wil je écht? Wat vind je belangrijk? Heb je plannen en concrete doelen voor 2020? En ik bedoel geen loze goede voornemens. Wat ga je doen?

Nu je dit leest lijken dit wellicht oppervlakkige woorden, maar ze zijn van onschatbare waarde als je er serieus over gaat nadenken en er vooral ook iets mee gaat doen.

Stel dat je leven een boek is en jij bent de schrijver van het verhaal. Hoe wil jij dan dat het verhaal verloopt? 365 lege pagina's. Het is aan jou.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

[www.meditationmoments.com](http://www.meditationmoments.com)



# FIT het nieuwe jaar in

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

## Kracht & cardio

Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

## Blijf realistisch

En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*





# En dan is het *winter*

Het is koud, guur, de feestdagen zijn voorbij en de januarimaand is volop bezig. Maar ja, deze maand moeten we toch door, dus aan Blue Monday of andere sombere dagen, daar doen we gewoon niet aan. Stay positive!

1. Couture Blush van Yves Saint Laurent, € 48,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)

5. Baked highlighter palette van essence, € 8,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 [www.weleda.nl](http://www.weleda.nl)

8. 4-In-1 Eye Palette Place de l'Opéra Rose Nude Edition van Bourjois, € 23,99 [www.bourjois.com/be-nl](http://www.bourjois.com/be-nl)

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)

10. Essie nailpolish don't be choco-late, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

# Gaastra

Shop nu  
online  
met 40%  
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE  
is een Nederlandse  
online outlet van het  
maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor  
modemerk GAASTRA.

We richten ons op  
het aanbieden en  
leveren van deze  
stijlvolle producten  
voor outdoor-  
activiteiten tegen  
geweldige prijzen.



BRUIST  
*Deal*

**40% korting**  
PROMOCODE: BRUIST  
SHOP NU OP  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is  
een Nederlandse online outlet  
van het maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor modemerk  
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden  
en leveren van stijlvolle  
producten voor  
outdooractiviteiten  
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE



# Nieuw jaar... nieuw *haar!*

Ken je dat? Je loopt langs een spiegel, ziet je eigen spiegelbeeld en denkt: ik zou weleens wat anders met mijn haar willen... Maar wat? Dan wordt het hoog tijd om jezelf een nieuwe look aan te laten meten!

Er zijn weer heel wat trends gespot waar je aan mee zou kunnen doen. Zo doen we dit jaar qua haartrends een stap terug in de tijd, terug naar de jaren tachtig, de tijd van de 'gordijnpony's', de krullen en de opgeknipte kapsels in laagjes. En ook het bobkapsel is terug van eigenlijk nooit weggeweest. We zagen deze look de afgelopen jaren al in diverse varianten en dit jaar kiezen we voor een iets langere bob (de 'lob') met een scherpe afwerking.

## Lekker rommelig

Doe jij je haar het liefst elke dag in een rommelige knot? Dan hebben we goed nieuws voor je. Jij bent dit jaar super trendy! Op de catwalks zagen we in ieder geval bij heel wat shows modellen lopen met een (of zelfs twee) 'messy bun'. Een trend die wij alleen maar toe kunnen juichen, want supermakkelijk te maken en het staat eigenlijk bij iedereen leuk.

## Vlechten maar

Is zo'n rommelig kapsel toch niet helemaal jouw ding, dan kun je ook kiezen voor vlechten. Van mini-vlechtjes tot twee strakke 'Greta Thurnberg' vlechten, het kan allemaal dit jaar. Hetzelfde geldt voor een (super)korte 'pixiecut', een 'extreme' zijdscheiding, een grote strik of ander accessoire in je haar, de wetlook, een krullende pony en het 'wafeltjeshaar' dat we nog kennen uit de jaren negentig.

## Als je haar maar goed zit...

Heel leuk natuurlijk, al die trends, maar of het ook bij jou en de vorm van je gezicht past, is een tweede... Een goede kapper kijkt daar gelukkig altijd naar voor hij of zij de schaar in je haar zet. Informeer dus altijd even wat die van jouw ideeën vindt en laat je adviseren!

Wil jij je haar ook laten knippen volgens de laatste trends?  
Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je altijd wel een kapper in jouw regio.



HAVE  
A GOOD  
HAIR DAY!



# Wij zijn verhuisd!



Boek nu de winteractie!  
45 minuten voor slechts € 29,95

Onze praktijk is gevestigd in **Take a Seat**. Een plek waar je terecht kunt voor **alles op het gebied van beauty!** Je vindt ons dan op Middenweg 241A.

Zien we je daar?

Massage Franciska



- Pijnklachten
- Rug-, nek- en schouderpijn
- Knie- en heupklachten
- Tennis- en golfarm
- Enkelblessures
- RSI
- Alle reumatische klachten

G. Rietveldweg 4, Heerhugowaard | 06-28319303 | [www.massagefranciska.nl](http://www.massagefranciska.nl)

## OPVALLEN IN JOUW REGIO?



ADVERTEER  
OOK IN  
BRUIST!

Bel **076-7115340**  
of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.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](https://www.facebook.com/dierverzorging)

# Wat brengt januari jou?



## Steenbok

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet.

### Ram 21-03/20-04

Januari brengt voor iedereen geboren onder het teken Ram veel ervaring, vooral in carrière. Rammen zullen overvloeien door veel originele ideeën.

### Stier 21-04/20-05

Aan het begin van een nieuw jaar is elke Stier op zoek naar nieuwe informatie en educatie. Er is een grote kans dat januari je iemand brengt met dezelfde hobby's en interesses.

### Tweelingen 21-05/20-06

De Tweeling kan een januari verwachten die in het teken van relaties staat. Je bent geïnteresseerd in zelfeducatie, maar Venus brengt je iemand met dezelfde interesses.

### Kreeft 21-06/22-07

Aan het begin van het jaar wil je alle nieuwe dingen ervaren. Elke Kreeft kan een januari tegemoetzien vol met onverwachte momenten en intense emoties.

### Leeuw 23-07/22-08

Aan het begin van het jaar voel je je wat langzaam. Het kan lijken alsof de tijd stilstaat, wat zich toont in je werk. Maak je geen zorgen.

### Maagd 23-08/22-09

Januari zou een maand van de succesvolle carrière moeten zijn voor iedereen die geboren is onder het teken van de Maagd. Je doelen bereiken is heel makkelijk.

### Weegschaal 23-09/22-10

Januari brengt veel interessante gebeurtenissen en zelfs mogelijkheden op je werk die je onmiddellijk met beide handen moet aangrijpen.

### Schorpioen 23-10/22-11

De Schorpioen kan een kalm begin van het jaar verwachten. De momenten die je het meeste waardeert, zijn de momenten dat je alleen bent, dus ga daar naar op zoek.

### Boogschutter 23-11/21-12

Wees niet zo onderdanig. Dit geldt zowel voor je carrière als voor je liefdesleven. Wees niet bang om je mening te geven en jezelf te zijn. Anders zul je nooit krijgen wat je wilt.

### Steenbok 22-12/20-01

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet. Op die manier kun je veel toekomstige genante situaties of problemen voorkomen.

### Waterman 21-01/19-02

Waterman is omgeven door nieuwe ontdekkingen en ervaringen vanaf het begin van het jaar. Als je single bent, zal januari je waarschijnlijk een nieuwe kennis brengen.

### Vissen 20-02/20-03

Vissen kunnen rust en balans verwachten aan het begin van het jaar. Januari brengt je een stoot positieve energie die je het best kan inzetten op je werk.



# januari 2020

Vr 3 jan

**Project Wildeman en Cappella Amsterdam – De Langste Nacht**

Za 4 jan

**Bram van der Vlugt, Trudy Labij, Wieteke v. Dort – Enkele Reis**

Za 11 jan

**Pink Project – Pink Floyd's Anniversary Show**

Di 14 jan

**Conny Janssen Danst – KIEM**

Vr 17 jan

**Slagerij van Kampen – Toccata da Fuga**

Za 18 jan

**John Williams presenteert – R&B Oldskool hits Part 2**

Zo 26 jan

**Dolfje Weerwolfje en Foeksia de Miniheks (Theaterweekend)**

Ma 27 jan

**Willem van Hanegem – Een bijzondere avond met De Kromme**

Wo 29 jan

**Lebbis – De Ervaring – De Bovengrens II**

Vr 31 jan

**Het Filiaal theatermakers/Stadsschouwburg Utrecht – Back to Oz (8 - 12 jr)**

# Viskoekjes

## met sperziebonen

4 PERSONEN - 25 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

2 blikjes roze zalm of tonijn  
3 bosuitjes  
4 sneetjes witbrood  
1 ei  
zout en peper  
800 gr. aardappelpartjes  
6 eetl. olijfolie  
sperziebonen

Laat de zalm of tonijn uitlekken (evt. vel en graten verwijderen). Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Snijd de korsten van het brood en verkruimel het brood (in een keukemachine). Meng het broodkruim met de vis, het ei en zout en peper naar smaak. Schep de bosui erdoor. Bak de aardappelpartjes in de helft van de olijfolie. Vorm ondertussen van het vismengsel met natte handen vier platte schijven en bak deze in de rest van de olijfolie in circa 6 minuten gaar en goudbruin. Kook de sperziebonen met een beetje zout in 6 minuten beetgaar. Serveer de viskoekjes met de aardappelpartjes en de sperziebonen.



### **Annemiek**, grafisch vormgever bij Bruist

Deze recepten zijn bij ons thuis de twee grote favorieten. Als ik vraag: “Wat eten we vandaag?” dan wordt stevast geroepen: viskoekjes of ‘chique pasta’. Wij noemen dat chique omdat het net iets specialer is dan de gewone spaghetti met gehakt, groente en tomatensaus. Maar het is wel heel eenvoudig te maken. Kip en ingrediënten in een schaal en de oven doet de rest. Het recept van de heerlijke viskoekjes is eigenlijk met zalm, maar wij gebruiken meestal tonijn. **Tip:** ze zijn koud ook heel lekker als snack.

# Italiaanse

## kipschotel

### met broccoli

4 PERSONEN - 20 MINUTEN + 30 MIN. OVENTIJD

### INGREDIËNTEN

350 g kipfilet  
125 g mozzarella  
2 eetl. olijfolie  
2 tenen knoflook  
peper  
600 g pastasaus of een  
blik tomatenblokjes  
1 theel. Italiaanse kruiden  
1 theel. gedroogde oregano  
300 g spaghetti  
800 g broccoli

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kipfilet in plakken en de mozzarella in plakjes. Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Leg de kipfilet dakpansgewijs in de ingevette ovenschaal. Pers de knoflook erboven en bestrooi de kip met peper. Schenk de kant-en-klare pastasaus erover. Als je tomatenblokjes gebruikt, voeg dan wat extra peper en Italiaanse kruiden toe. Leg de plakken mozzarella op de kip en bestrooi met de oregano en peper. Bak de kipschotel in de oven in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes. Kook de broccoli in 6 minuten beetgaar. Serveer de kipschotel met de spaghetti en broccoli.



# Ontwikkeling van uw kind centraal

**rollebol**  
kindercentra

Binnenkort in hartje Alkmaar  
opvang 0-4 jarigen  
bij kindercentrum Stoombol

## Kinderen succesvol van start met kinderopvang

Een goede start voor kinderen is belangrijk. Voor het kind en voor de maatschappij. Kinderopvang speelt daarbij een belangrijke rol. Rollebol kindercentra heeft doelgerichte voorzieningen, die de ontwikkeling van kinderen stimuleren, waardoor ze een kansrijke start krijgen. Onze voorschoolse voorzieningen en buitenschoolse opvang zorgen ervoor dat kinderen succesvol worden op school, op de arbeidsmarkt en in de samenleving.

Wij zien kinderopvang niet alleen als een arbeidsmarktinstrument. Natuurlijk is het belangrijk dat het werkende ouders mogelijk wordt gemaakt om hun kinderen verantwoorde en veilige opvang te bieden. Maar Rollebol kindercentra ziet kinderopvang vooral als een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van het kind. Het stimuleren van de ontwikkeling van het kind tijdens de opvang draagt bij aan de ontwikkeling van het kind tijdens school en studie. Daarnaast is het natuurlijk voor een kind ook gewoon heel erg leuk om naar de kinderopvang te gaan. Er is sociale interactie met andere kinderen en er worden allerlei leuke activiteiten georganiseerd.



**Bezoek voor meer informatie: [www.rollebol.nl](http://www.rollebol.nl)**



**Centrale administratie:** Kennemerstraatweg 1  
1814 GA Alkmaar - t: 072 566 90 28 - e: [info@rollebol.nl](mailto:info@rollebol.nl)

**[www.rollebol.nl](http://www.rollebol.nl)**