

ALKMAAR HEILOO  
HEERHUGOWAARD

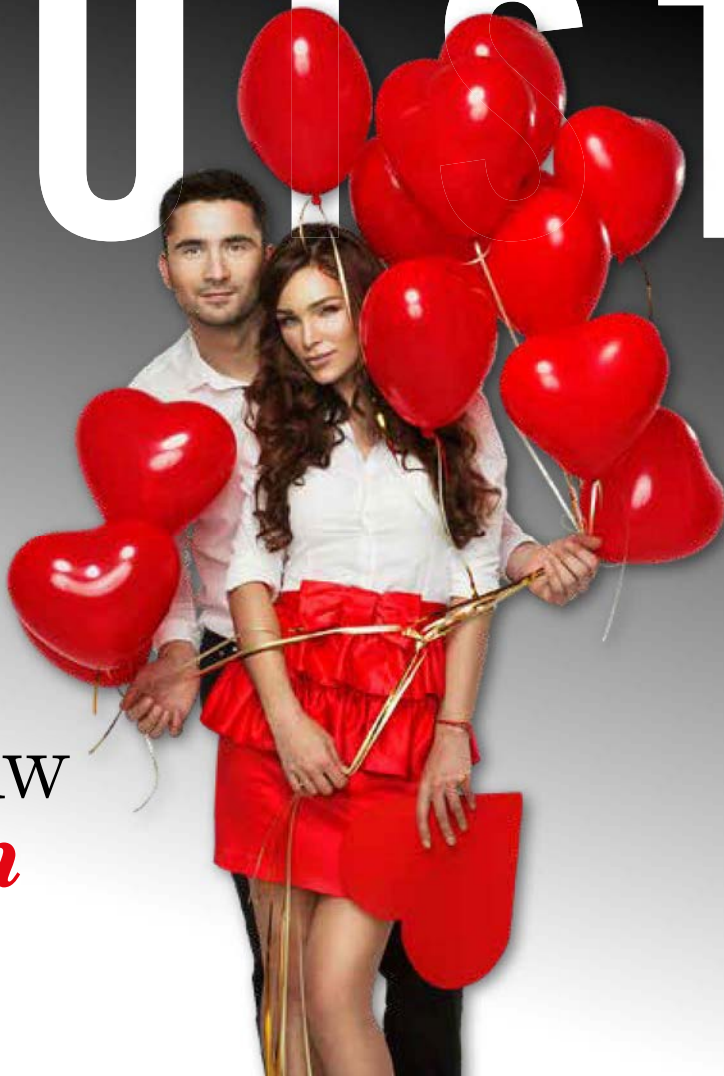


FEBRUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

# BRUIST

*Planten en  
bloemen,*  
het mooiste cadeau!

Mag ik jouw  
*valentijn*  
zijn?



# Gaastra

Shop nu  
online  
met 50%  
korting

Met de kleding van Gaastra komt u altijd sportief voor de dag! Gaastra maakt een mooie collectie casual kleding en is sterk in jassen, fleecvesten en softshells in mooie kwaliteiten en frisse kleuren. De kleding van Gaastra is sportief, comfortabel en ideaal om prettig in te bewegen.

Bekijk onze Gaastra collectie online en ontvang korting met promocode BRUIST!



BRUIST  
*Deal*

**50% korting**

PROMOCODE: BRUIST

SHOP NU OP  
NAUTIC FASHION.ONLINE

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







**NIEUWE  
2008**

UNBORING  
THE FUTURE

VANAF € 25.760

*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 massages die uw lichaam weer in balans brengen. Kijk voor meer informatie op: [www.massagefranciska.nl](http://www.massagefranciska.nl)

**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

Liesbeth van Opzeeland

Specialist  
in permanente make-up

Massage Franciska



**Van Mossel**

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)

VOOR DE  
SALON  
GRATIS  
PARKEREN



12



30



*Inhoud*



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** Astrid Berkhout

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 grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.  
**Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



All you need is love! De Beatles zongen het ooit al en nog steeds 'predikt' Mister Love Robert ten Brink dit met grote regelmaat op de Nederlandse televisie. En geef ze eens ongelijk... liefde is toch ook een van de belangrijkste dingen in het leven?! De liefde mag wat ons betreft dan ook zo vaak als mogelijk gevierd worden. Gelukkig doen we dat deze maand wereldwijd weer massaal op Valentijnsdag. En wij vieren die liefde met jullie mee!

## *Bruisende lezer,*

Natuurlijk draait deze nieuwste editie van Bruist niet alleen om de liefde. Zoals elke maand hebben we je ook nu weer heel wat te vertellen over tal van bruisende onderwerpen. Vertelden we vorige maand bijvoorbeeld nog dat 'groen wonen' – in de zin van duurzaam wonen – de trend was, deze maand vertellen we je meer over het letterlijk wonen tussen het groen. Want ook dat is dit jaar dé trend. Op naar het tuincentrum dus en tover jouw huis om tot je eigen private jungle. Verderop in dit magazine geven we je hiervoor maar al te graag wat inspirerende tips.

Vier het leven en vier de liefde!  
**René Moes**



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



WONEN  
TUSSEN HET  
GROEN

# Verander je huis in een trendy *jungle*

In de vorige editie van Bruist vertelden we het al: groen wonen is de trend. Vorige maand doelden we daarmee specifiek op duurzaam wonen, dit keer willen we het echter hebben over letterlijk wonen tussen het groen.

En dan bedoelen we wonen in een huis vol groene planten, want ook dat is een van de trends voor 2020. Om precies te zijn: groene (niet bloeiende) planten met grote bladeren die jouw huis het hele jaar door de uitstraling geven van jouw eigen 'private jungle'. Kies bijvoorbeeld voor een Monstera (gatenplant), palm, Alocasia (olifantoor) of Pilea (pannenkoekenplant). En ook cactussen en vetplantjes doen het bijzonder goed binnen deze trend, klein of groot, alleen of meerdere bij elkaar, maar net wat jij het mooist vindt.

## De juiste verzorging

Als je dan kiest voor al dat groen in je huis, is het natuurlijk wel belangrijk dat het ook echt groen blijft. Sommige planten hebben voldoende aan alleen wat water op zijn tijd, anderen hebben meer verzorging nodig. Internet kan hiervoor natuurlijk een eenvoudige bron van informatie zijn, maar bij een goed tuincentrum kunnen ook de medewerkers

je meer vertellen over de verzorging van jouw aankoop, zodat je zo lang mogelijk van je groene huis kunt genieten.

## Nooit uit de mode: rozen

Ook op het gebied van bloemen kent 2020 natuurlijk weer de nodige trends. Je bloemist kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen. Maar het belangrijkste blijft dat je kiest voor een boeket dat jij echt mooi vindt en dat bij jou of degene voor wie je het koopt past. Maar als we je dan toch een tip mogen geven: het is natuurlijk februari, de maand van Valentijnsdag en bij deze dag van de liefde horen... rozen! Wat ons betreft een trend die nóóit uit de mode zal raken. Verras je geliefde met één enkele roos of een prachtige bos rozen (eventueel aangevuld met wat groen) en diens dag kan zeker niet meer stuk. De liefde mag immers gevierd worden!

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

# 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  
Lagendijk 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 infraroodstraling, pijnloze geluidsgolven 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 februari

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 februari is de intake gratis. Wees er dus snel bij om een afspraak in te plannen!



# Stapje voor stapje



Onlangs coachte ik een vrouw, gescheiden en moeder van twee jonge kinderen. Vader die veel kenmerken van een narcistische persoonlijkheid vertoont, praatte voortdurend op zijn kinderen in. Dat het allemaal de schuld van moeder was dat ze nu gescheiden waren en dat het zo slecht met hem ging. Dat moeder hen in de steek had gelaten.

Het jongste kind snapt nog niet veel van wat vader zegt, maar in het hart van het oudste kind worden zaadjes van verwarring, teleurstelling en verbittering geplant.

Het oudste kind kiest er steeds vaker voor om uit loyaliteit naar vader, niet naar moeder te gaan, totdat het kind helemaal niet meer bij moeder komt. Hulpverlenende instanties volgen de wil van het kind. Zo krijgt dit kind een hele grote verantwoordelijkheid op de schouders gelegd: de zorg voor papa.

Moeder raakt overspoeld door verdriet en wanhoop. Ze ziet door de bomen het bos niet meer en de moed zakt haar in de schoenen. Ze komt bij mij voor hulp: 'Hoe ga ik om met de boosheid van mijn kind dat de scheiding vooral aan mij verwijt en afstand neemt? Hoe ga ik om met vader en de hulpverleners die een

andere visie hebben dan ik? Hoe herstel ik de band met mijn oudste? Wat zet ik in een brief? Hoe voer ik een bepaald gesprek? Waar moet ik beginnen?

We maken praktische, haalbare doelen. Stapje voor stapje. De ene keer help ik haar om de juiste woorden voor een brief te formuleren, een andere keer luister ik naar haar pijn en verdriet. Soms bereiden we een belangrijk gesprek voor.

Met knikkende knieën en soms tranen in de ogen gaat ze stukje bij beetje. Met vallen én opstaan. De oudste kon uiteindelijk alle verdriet, pijn en boosheid uiten naar haar en de band en omgang zijn inmiddels weer hersteld.

Wat ben ik trots op deze vrouw!



**Deborah Vroegop Coaching**

Druivenlaan 15, Alkmaar  
info@deborahvroegop.nl  
06-37225849

[www.deborahvroegop.nl](http://www.deborahvroegop.nl)



**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 navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geurolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

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



**50% KORTING MET DEZE  
BRUIST**



**Deal**  
SHOP JOUW  
GAASTRA  
MODE MET  
PROMOCODE  
BRUIST

Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties)

**WHERE STYLE MEETS  
COMFORT!**

Deze eetkamerstoel doet je hart sneller kloppen. Het zwart metalen frame is gecombineerd met een comfortabele zitting bekleed met een velours stof in diverse trendy kleuren. Om urenlang samen met jouw valentijn te genieten van een romantische avond.

[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een  
mooie, sterke rugzak  
t.w.v € 49,99**

Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiel details. En... hij is waterafstotend!



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. #RUGZAK naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

# Verwen jouw valentijn!

*win*

**LEZERSACTIE**

**Maak nu kans op een  
Paradise PINK kussen  
t.w.v. € 32,-**

Zacht velours kussen met aan beide zijden een mooie Paradise-print erop. 60 cm x 40 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen. [www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)



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. #PINK KUSSEN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

**BEAUTY AWARD WINNER**

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.

[www.mgcterma.nl](http://www.mgcterma.nl)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een  
Peach Blossom Smoothing  
Body Wash.**

Verras jouw valentijn met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



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. #PEACH BLOSSOM naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



## BRUIST

Deal

Neem jouw valentijn mee naar Gran Canaria

Verblijf in een prachtig complex met een zwembad en een geweldig uitzicht.

1-slaapkamerappartement € 85,- per nacht\*  
2-slaapkamerappartement € 105,- per nacht\*

€ 85,-  
p. nacht\*



**Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en reserveer met promocode BRUIST**

DE KRACHT  
VAN PERFECTE  
KOSTUUMS



Joris Jan Bos Photography

## NEDERLANDS DANS THEATER

# *Sometimes, I Wonder*

Nederlands Dans Theater (NDT) bestaat zestig jaar. Dit wordt gevierd met de prachtige dansvoorstelling *Sometimes, I Wonder*. Deze is volledig opgedragen aan Jiří Kylián, een van de meest diepzinnige, toonaangevende kunstenaars uit de geschiedenis van NDT. Zijn creatieve visies hebben het gezelschap naar ongekende hoogte gebracht.

De kostuums spelen een belangrijke rol in de voorstelling. “De dansers worden uitgedaagd om op topniveau te dansen. Wij mogen hen daar niet bij hinderen, wat betekent dat de kostuums perfect om het lichaam moeten, zitten zodat ze vrij kunnen bewegen”, vertelt *Yolanda Klompstra* gedreven. Samen met haar team is zij verantwoordelijk voor de kostuums van NDT. “Tegelijkertijd moet het er natuurlijk wel goed uitzien en recht doen aan het beeld dat de betreffende choreograaf én de ontwerper voor ogen hebben. Dat is en blijft een geweldige uitdaging.”

### **Creativiteit**

Ook voor *Sometimes, I Wonder*, dat in feite drie aparte voorstellingen van Kylián omvat, mogen de naaisters weer veel mooie dingen maken. “Denk aan korset jasjes en een grote, roze, zijden rok met meer lagen voor *Bella Figura*, stijlvolle,

Victoriaanse kostuums voor *Claude Pascal* en fijn geplisseerde, tweekleurige jurkjes voor *Vanishing Twin*. We kunnen er al onze creativiteit in kwijt en spelen met kleuren en materialen.”

### **Tot het allerlaatste moment**

“Als kostuummaker blijf je eigenlijk altijd bezig. Soms is een danser bijvoorbeeld afgevallen en moeten we de tailleband weer innemen. Vandaar dat we ook die laatste week, tot vlak voor de première, met onze naaimachine klaarzitten in het Zuiderstrandtheater om de laatste aanpassingen te kunnen doen. Het is keihard werken, maar ontzettend leuk om te doen. Je moet ook echt een passie hebben voor dit veeleisende vak, anders houd je het niet vol. We zijn allemaal superblij als het weer gelukt is. En tijdens de première is het ook voor ons genieten geblazen, dan zien we waar we het allemaal voor hebben gedaan!”

Op 6 februari 2020 gaat *Sometimes, I Wonder* in première in het Zuiderstrandtheater in Den Haag. Kaarten zijn te koop via [www.ndt.nl](http://www.ndt.nl).



Autismepraktijk **Nuance**

## Samen werken aan een oplossing

Mijn naam is Helena Norder en ik ben autisme-coach bij Autismepraktijk Nuance te Alkmaar. Ik begeleid mensen, jong en oud, waarbij de diagnose A.S.S. (Autisme Spectrum Stoornis) is vastgesteld. Ook ouders van kinderen met een ontwikkelingsstoornis kan ik begeleiden bij het leren omgaan met (gezins) problemen die samengaan met A.S.S.

Samen zoeken we naar oplossingen die passend zijn voor uw (gezins)situatie. De gesprekken vinden veelal plaats bij u thuis, in een veilige en vertrouwde omgeving, waardoor ik vaak snel tot de kern van de problematiek kan komen.

**Een eerste (intake)gesprek is gratis en verplicht u tot niets.**

Autismepraktijk Nuance | Zoicherstraat 49, Alkmaar  
06-15581924 | autismepraktijknuance@gmail.com

"Als coach kan ik helpen dingen te begrijpen en in het juiste perspectief te zien"



## De *visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

# BRUIST

Ook opvallend adverteren?

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)

Dit jaar telt februari niet 28 maar 29 dagen. Deze **schrikkeldag** is ooit ingevoerd omdat anders de lente steeds vroeger zou beginnen.

14 februari vieren we wereldwijd **de liefde**, het is Valentijnsdag.

In een kamer met planten werkt je **geheugen** maar liefst 20% beter.

De geboortesteen voor februaribaby's is **de amethist**, deze steen symboliseert moed en klasse.

**Rode rozen** staan voor romantiek, gepassioneerde liefde en verleiding. Geef je je geliefde 1 rode roos, dan wil dat zeggen: ik houd nog steeds **alleen van jou!**

Mensen die in februari (of januari) geboren zijn, hebben volgens een onderzoek meer kans om **beroemd** te worden.

Het verzorgen van planten blijkt een perfecte manier te zijn om **stress te verminderen**.

4 februari is het Wereldkankerdag. Op deze dag wordt wereldwijd stilgestaan bij de **impact van kanker**.

# *Kom tot rust* in de sauna

Heerlijk ontspannen, hebben we daar op zijn tijd niet allemaal behoefte aan? Jezelf even opladen zodat je weer klaar bent voor de ratrace van het dagelijks leven. En waar kun je dat nu beter dan in de sauna?!

Als je nog nooit in een sauna bent geweest, kan de drempel om ernaartoe te gaan misschien wat hoog zijn. 'Al die naakte mensen, is dat wel wat voor mij?' zul je je wellicht afvragen. Er zijn echter ook genoeg sauna's die speciale badkledingdagen bieden en anders zijn er ook nog de privésauna's waar je bijvoorbeeld in alle privacy heerlijk samen met je lief kunt genieten (tip: leuk cadeautje voor Valentijnsdag).

## **Alleen maar voordelen**

Het is namelijk wel echt een aanrader om regelmatig naar een sauna te gaan. Niet alleen omdat je er dus heerlijk kunt ontspannen, maar zeker ook omdat het goed voor je is. Zo vermindert een bezoekje aan de sauna je spierpijn, zorgt het voor een betere doorbloeding, vermindert het stress, verdwijnen afvalstoffen uit je lichaam door het zweten en zorgt het voor een betere weerstand. Daarnaast zijn er ook

mensen die beweren dat het helpt als je wil afvallen. En inderdaad, na een bezoek aan de sauna ben je meestal lichter door het vele vocht dat je verliest door het transpireren. Dit gewichtsverlies is echter maar tijdelijk doordat je het vocht weer aanvult (tijdens een bezoek aan de sauna is het sowieso belangrijk om veel water te drinken om dit vochtverlies te compenseren). Als je na de sauna een plons neemt in een ijskoud dompelbad, kan dit echter wel de vetverbranding stimuleren...

## **Als herboren**

Zoals je kunt lezen zijn er genoeg redenen om je eventuele saunavrees te overwinnen. En je zult zien: na afloop ga je als herboren weer naar huis. Volledig ontspannen na dit moment voor jezelf, met een rozige huid en klaar voor de dag van morgen. Heb jij je volgende saunabezoek al gepland? Wij wel!

Wil jij ook even heerlijk ontspannen in de sauna? Op [www.belgiebruiist.be](http://www.belgiebruiist.be) vind je altijd wel een sauna of wellnesscentrum in jouw regio.

ZWEET  
DE STRESS  
VAN JE AF





ALL YOU  
NEED IS  
LOVE!

# Laten we *de liefde* vieren!

14 februari, Valentijnsdag... de dag waarop wereldwijd in heel veel landen de liefde wordt gevierd. De een doet dit met een (anoniem) kaartje, de ander pakt groots uit. En weer een ander... die vindt het de grootste commerciële onzin die er is.

Zo mysterieus als het ontvangen van een anonieme valentijnskaart is, zo mysterieus lijkt de oorsprong van deze dag van de liefde. Vaak wordt gezegd dat deze teruggaat naar de derde eeuw na Christus toen er in Rome een priester woonde met de naam Valentinus. Hij stond bekend om de goede daden die hij verrichtte voor armen, ouderen en kwetsbaren. Deze Valentinus werd op 14 februari 270 echter onthoofd vanwege zijn geloof, maar later (in 496) werd hij door de kerk juist heilig verklaard. Sindsdien zou 14 februari een feestdag zijn, de dag van de Heilige Valentijn.

## Paringsdrang

Andere bronnen beweren echter dat Valentijnsdag is ontstaan vanuit het Romeinse Lupercalia feest (een vruchtbaarheidsfeest). En er zijn zelfs mensen die beweren dat het puur te maken heeft met het feit dat rond 14 februari de vogels beginnen met paren

en dat ook de mensen rond die tijd weer 'last' krijgen van paringsdrang.

## De liefde is mooi

Hoe het ook zij, feit is dat deze dag van de liefde pas in de jaren negentig echt goed vanuit Amerika naar Nederland is overgewaaid. Sindsdien verrassen ook wij massaal onze geliefde op 14 februari. Waar dat in de jaren negentig vooral nog gebeurde met dat anonieme, handgeschreven kaartje via de post, staan veel winkels in aanloop naar 14 februari tegenwoordig volledig in het teken van Valentijnsdag. Ook de meeste restaurants en wellnesscentra spelen hier volop op in, bijvoorbeeld door het aanbieden van speciale Valentijnsdagarrangementen. Commercieel? Ongetwijfeld, maar geef ze eens ongelijk. Elke kans om de liefde te vieren is er immers een die je met beide handen moet grijpen! De liefde is mooi, dus geniet ervan, óók op 14 februari...

Wil jij ook je geliefde verrassen op Valentijnsdag? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een ondernemer in jouw regio die je hier met liefde bij wil helpen.

# Leef vanuit *liefde*

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen, liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

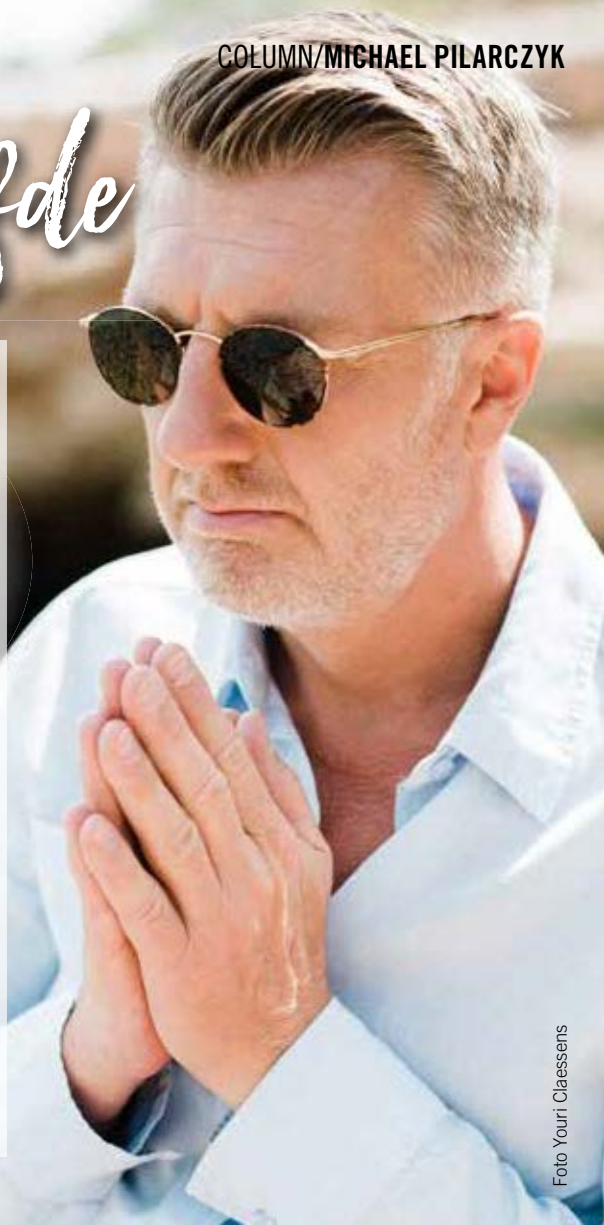
‘Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar’, schreef Antoine de Saint-Exupéry in De kleine prins, een van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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



## DAGJE UIT BLUES FESTIVAL DELFT



14, 15 en 16 februari vindt in Delft weer het grootste indoor blues-festival van Nederland plaats. De programmeurs stellen ieder jaar een divers programma samen waarin verschillende bluesstijlen te beluisteren zijn. Bij de ruim dertig locaties hoor je onder andere delta blues, Chicago blues, Texas & Westcoast blues, jump'n'Jive, bluesrock, Americana, rock-a-billy en versterkte en akoestische livemuziek. Volop variatie dus! Naast alle gratis toegankelijke optredens, staan tijdens deze 22e editie eveneens bijzondere specials op het programma, waaronder een speciale filmvertoning in filmhuis Lumen, theatervoorstellingen in het Rietveld Theater, een gospel-optreden in de Maria van Jessekerk en een mondharmonica workshop. **Meer info op [www.delftblues.nl](http://www.delftblues.nl)**

## FILMPJE KIJKEN THE CALL OF THE WILD

Deze film volgt Buck, een hond met een groot hart. Zijn normale huisdierenbestaan in Californië komt op z'n kop te staan wanneer hij tijdens de goldrush aan het einde van de negentiende eeuw naar de wildernis van de Alaskaanse Yukon wordt gestuurd. Buck wordt de minst ervaren toevoeging aan een hondensleeteam dat post moet gaan bezorgen. Later groeit de heldhaftige hond uit tot de leider en beleeft hij het avontuur van z'n leven. Op deze manier vindt Buck zijn ware plek in de wereld en wordt hij eindelijk z'n eigen baas.

**THE CALL OF THE WILD is vanaf 19 februari te zien in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN THOMAS VERBOGT



De hoofdpersoon in de nieuwe roman van Thomas Verbogt wil graag een verbond vormen met Sander, zijn pleegbroer, maar dat lukt niet. Er staat iets in de weg, iets wat hij niet kan duiden, maar wat hem een leven lang achtervolgt. Wanneer hij afscheid neemt van zijn ouderlijk huis en daarmee ongewild ook zijn grote liefde uit het oog verliest, begint hij aan de zoektocht naar zijn eigen leven. Die zoektocht is onlosmakelijk verbonden met het geheim dat tussen Sander en hem in stond. Als je de stilte ziet is een diep ontroerende roman over verlangen, vluchtigheid en betekenis geven aan het leven. **Vanaf 24 februari verkrijgbaar bij de boekhandel.**



**Alcco**  
Alcmaer Computers



Al ruim 15 jaar een begrip in alkmaar

Snelle service is onze kracht.

Verkoop van nieuwe en gebruikte pc's en notebooks.

Altijd gratis en ruim voldoende parkeer plaatsen aanwezig.

Muiderwaard 404 Alkmaar  
072 5647457  
info@alcco.nl  
www.alcco.nl

Openingstijden:  
Di t/m vr : 09:00 - 17:30  
za : 09:00 - 17:00  
zo & ma : gesloten

Patrick  
nierpatiënt sinds zijn 17e

**Hij houdt vol**



**Net als wij**

**Help mee.  
Doneer op  
nierstichting.nl**

*Gepensioneerd ...*



Dit is Piet, 72 jaar en al enige jaren gepensioneerd. Maar nog steeds actief en gemotiveerd aan de slag als bezorger voor Nederland en België Bruist. Een betrokken en gemotiveerde bezorger die meedenkt met het reilen en zeilen van de bezorging in zijn regio.

**Ben jij op zoek naar een (bij)baan voor 1 volle week in de maand? Word dan nu BEZORGER van onze bruisende magazines in de regio ALKMAAR.**



#### WAT WIJ ZOEKEN:

Een gemotiveerde man of vrouw die 1 week aan het begin van elke maand onze magazines wil gaan bezorgen. **Ben jij die actieve thuismoeder of vitale, actieve oudere man of vrouw die er voor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?**

- Iemand die binnen een straal van 10 km in of rond Alkmaar woont.
- Vergoeding: € 1,10 per adres waarbij je de beschikking hebt over een eigen auto.

#### INTERESSE?

Stuur voor meer informatie een mail met je CV naar Frans Pijnenburg via [frans@nederlandbruist.nl](mailto:frans@nederlandbruist.nl). Of bel 076-7115340 voor meer informatie.

# 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!*







# All you need is... *love*

Februari is de maand van valentijn. Pak dus dit moment en laat je partner, familie en vrienden weten wat ze voor je betekenen. Een beetje extra liefde doet wonderen.

1. Amor Amor Eau de Toilette van Cacharel, vanaf € 42,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

2. Body van Leg Avenue, € 40,95 [www.legavenue.eu](http://www.legavenue.eu)

3. Showergel van de Hema, € 4,- [www.hema.nl](http://www.hema.nl)

4. Kalan, € 210,- [www.parfumerie.nl](http://www.parfumerie.nl)

5. Scandal'Eyes Volume on Demand Mascara van Rimmel, € 15,99 [www.rimmellondon.nl](http://www.rimmellondon.nl)

6. essie limited valentine's day collection, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

7. Rouge Pur Couture Collector van Yves Saint Laurent, € 38,70 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

8. Revitalift Red Cream van L'Oréal Paris, € 24,95 [www.loreal-paris.nl](http://www.loreal-paris.nl)

9. Tas Florian Fire van SMAAK Amsterdam, € 249,- [www.smaakamsterdam.nl](http://www.smaakamsterdam.nl)

10. Fruit kiss caring lip balm van essence, € 1,59 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

11. Olympéa Onyx Eau de Parfum 80ml van Jean Paul Gaultier, € 109,25 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

12. Sneakers van s'Oliver Women, € 89,95 [www.soliver.nl](http://www.soliver.nl)

# Maak kennis met onze *extra's*

BRUISENDE/ZAKEN

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)**



# GEKNIPT & geschoren

MAN/CAVE

Ging je voorheen 'gewoon' naar de kapper, tegenwoordig brengen weer steeds meer mannen een bezoekje aan de barbier. De laatste paar jaar schieten de 'old school' barbershops dan ook als paddenstoelen uit de grond en viert het beroep van barbier hoogtij.



Niet alleen omdat de man van nu waarde hecht aan een goede scheer- en/of knipbeurt, maar vanwege de gehele ervaring. Bij een barbier wip je namelijk meestal niet snel even binnen. Je neemt de tijd, laat je knippen en/of scheren en geniet ondertussen van een drankje en een praatje met de andere mannen in de shop. Oftewel: 'the barber experience'!

## Allrounders

Barbieren van nu zijn overigens veel meer allrounders dan de barbieren van vroeger. Destijds ging je hoofdzakelijk naar de barbier om je baard of snor te laten knippen, scheren en verzorgen. De naam barbier zegt het eigenlijk al, want die is afgeleid van het Latijnse woord barba dat baard betekent. Voor hun kapsel gingen mannen meestal naar een gewone (heren)kapper. Tegenwoordig beheersen veel barbiers beide disciplines en kun je er dus zowel je baard en snor als je kapsel onder handen laten nemen. Maar dan net even in een iets andere setting dan bij een traditionele kapperszaak, door vakspecialisten met ontzettend veel passie voor hun werk.



# Vind jij de liefde in **februari**?

*Liefde,*  
je moet ervan  
houden!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

**Waterman**  
Je wordt  
geconfronteerd  
met een  
belangrijke  
beslissing.

## Ram 21-03/20-04

Hoewel februari een hectische periode is voor de Ram, moet je de mensen in jouw omgeving niet vergeten. Laat stress geen invloed op jouw gezondheid en rust hebben.

## Stier 21-04/20-05

Februari kan een emotionele verandering brengen, maar dit is geen groot probleem voor de Stier. De mening van anderen deert je niet.

## Tweelingen 21-05/20-06

Een vriendelijke en sympathieke houding verzekert je van een zeer succesvol februari. Familie- en liefdesrelaties blijven zonder moeite harmonieus.

## Kreeft 21-06/22-07

Het wereldbeeld van de Kreeft is realistisch. In het geval dat iemand hem kwetst, zal hij zijn gevoelens voor zich houden. Hij deelt zelfs zijn liefdesgevoelens met niemand.

## Leeuw 23-07/22-08

Je kunt een neergang ervaren in je privéleven, maar in je carrière zul je het goed doen. In het gezelschap van geliefden kom je tot andere gedachten.

## Maagd 23-08/22-09

In relaties zal de Maagd de neiging hebben om eerder haar hart te volgen dan haar hoofd. Op zo'n moment zul je kwetsbaar zijn, dus kijk uit bij wie je jouw hart openstelt.

## Weegschaal 23-09/22-10

Je moet niet verlegen zijn om een helpende hand te bieden als iemand je nodig heeft. Je zult vertrouwen van deze persoon krijgen en later voor jouw actie worden beloond.

## Schorpioen 23-10/22-11

Je hebt heel veel energie en je besteedt je vrije tijd aan sporten en het verbeteren van je conditie. Je wilt niet nadenken over werk, dus stel belangrijke beslissingen uit.

## Boogschutter 23-11/21-12

Februari brengt een goede bui en optimisme met zich mee. Dankzij deze positieve energie heeft de Boogschutter veel interessante ideeën.

## Steenbok 22-12/20-01

Als je lange tijd alleen bent geweest, is het misschien moeilijk om weer aan relaties te wennen. Je was rust gewend, maar je zult al snel merken dat het de moeite waard is.

## Waterman 21-01/19-02

Je wordt geconfronteerd met een belangrijke beslissing die jouw hele carrière kan beïnvloeden. Weeg zorgvuldig alle opties en doe niets overhaast.

## Vissen 20-02/20-03

Laat je door niemand iets aanpraten. Je weet alleen zelf het beste wat je wilt en wat goed voor je is, dus geef niet toe en houd vast aan zekerheden en stereotypen.

# *Kom tot rust* in de sauna

Heerlijk ontspannen, hebben we daar op zijn tijd niet allemaal behoefte aan? Jezelf even opladen zodat je weer klaar bent voor de ratrace van het dagelijks leven. En waar kun je dat nu beter dan in de sauna?!

Als je nog nooit in een sauna bent geweest, kan de drempel om ernaartoe te gaan misschien wat hoog zijn. 'Al die naakte mensen, is dat wel wat voor mij?' zul je je wellicht afvragen. Er zijn echter ook genoeg sauna's die speciale badkledingdagen bieden en anders zijn er ook nog de privésauna's waar je bijvoorbeeld in alle privacy heerlijk samen met je lief kunt genieten (tip: leuk cadeautje voor Valentijnsdag).

## **Alleen maar voordelen**

Het is namelijk wel echt een aanrader om regelmatig naar een sauna te gaan. Niet alleen omdat je er dus heerlijk kunt ontspannen, maar zeker ook omdat het goed voor je is. Zo vermindert een bezoekje aan de sauna je spierpijn, zorgt het voor een betere doorbloeding, vermindert het stress, verdwijnen afvalstoffen uit je lichaam door het zweten en zorgt het voor een betere weerstand. Daarnaast zijn er ook

mensen die beweren dat het helpt als je wil afvallen. En inderdaad, na een bezoek aan de sauna ben je meestal lichter door het vele vocht dat je verliest door het transpireren. Dit gewichtsverlies is echter maar tijdelijk doordat je het vocht weer aanvult (tijdens een bezoek aan de sauna is het sowieso belangrijk om veel water te drinken om dit vochtverlies te compenseren). Als je na de sauna een plons neemt in een ijskoud dompelbad, kan dit echter wel de vetverbranding stimuleren...

## **Als herboren**

Zoals je kunt lezen zijn er genoeg redenen om je eventuele saunavrees te overwinnen. En je zult zien: na afloop ga je als herboren weer naar huis. Volledig ontspannen na dit moment voor jezelf, met een rozige huid en klaar voor de dag van morgen. Heb jij je volgende saunabezoek al gepland? Wij wel!

Wil jij ook even heerlijk ontspannen in de sauna? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een sauna of wellnesscentrum in jouw regio.



ZWEET  
DE STRESS  
VAN JE AF





# februari 2020

Zo 2 februari

**De Efteling-musical – Sprookjesboom (4+)**

Do 4 februari

**Joris Luyendijk – Het Zijn Net Mensen 2.0**

Wo 5 februari

**Tape Face – The Tape Face Show**

Vr 7 februari

**Javier Guzman - Guzmán**

Za 8 februari

**Pepijn Gunneweg – The Great Wonder**

Vr 14 februari

**Het Nationale Theater – Othello / Shakespeare**

Do 20 februari

**The Fortunate Sons (USA) – A Tribute tot Creedence Clearwater Revival**

Vr 21 februari

**Van Dik Hout – 25 jaar Van Dik Hout**

Zo 23 februari

**Theater Terra – Peter Pan (6 – 10 jr)**

Wo 26 februari

**OPERA2DAY & New European Ensemble – Opera Melancholica**

# Paddenstoelen *risotto* met portobello

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

300 gr gemengde paddenstoelen (oesterzwammen, cantharellen, kastanjechampignons)  
1 portobello  
60 gr walnoten  
1 ui  
2 eetl olijfolie  
peper en zout  
1 knoflook teentje  
80 gr volkoren risottorijst/  
zilverviesrijst (ongekookt)  
50 ml droge witte wijn  
300 ml tuinkruidenbouillon  
10 gr gehakte peterselie  
1 eetl Zwitserse strooikaas

Veeg de paddenstoelen en portobello schoon met een borsteltje en snijd in kleine stukjes. Hak de walnoten fijn en snipper de ui. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de paddenstoelen op hoog vuur bruin. Schep ze op een bord en bestrooi met peper en zout. Schenk de rest van de olie in een pan en bak de ui 3 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit en bak de risottorijst even mee, tot alle korrels glazig zijn. Voeg de wijn toe en laat verdampen. Roer een scheut bouillon door de rijst met een pollepel. Voeg de volgende scheut pas toe als de vorige is opgenomen door de rijst. Maak zo alle bouillon op en laat de risotto zachtjes doorkoken tot de rijstkorrels beetgaar zijn (totaal circa 20 minuten). Schep de paddenstoelen en noten door de risotto en warm de risotto nog even door. Breng op smaak met wat extra peper en zout. Schep de peterselie erdoor, verdeel de risotto over twee diepe borden en bestrooi met Zwitserse strooikaas.



### **Loes**, senior media adviseur bij Bruist

Deze heerlijke gerechten van New Fysic zijn mijn favoriete recepten. Ik ben 19 kg kwijtgeraakt met New Fysic. Ineke, mijn coach in Breda, heeft mij hier goed bij begeleid. Ik vind New Fysic geen straf om te volgen en ik heb me er altijd heerlijk bij gevoeld. Daarnaast sport ik bij Move 35 in Breda. Inmiddels ben ik al een half jaar op mijn streefgewicht, maar ik vind deze recepten nog steeds heerlijk om te maken ook al volg ik geen dieet meer. Mijn gezin kan ook mee-eten en deze recepten zijn erg lekker, gezond en makkelijk om te maken. **Geniet ervan en smakelijk eten**

# Runderreepjes met broccoli, ui en sesamzaadjes

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

2 kleine struikjes broccoli  
1 ui  
stukje verse gember, 2 cm  
1 teentje knoflook  
80 gr volkoren noedels  
Frylight bakspray  
250 gr runderreepjes  
1 dl kippenbouillon (tablet)  
1 eetl sojasaus  
1 theel sesamolie  
half Spaans pepertje  
peper en zout  
1 theel sesamzaadjes

Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Schil de stelen en snijd deze in dunne plakjes. Blancheer de roosjes 2 minuten in kokend water en laat ze daarna kort onder de koude kraan 'schrikken', zo blijven ze mooi groen en garen ze niet verder. Snipper de ui, gember en de knoflook. Kook ondertussen de volkoren noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Spray wat Frylight bakspray in een wok en bak de knoflook, ui en gember circa 2 minuten op middelhoog vuur. Zet dan het vuur hoog en voeg de runderreepjes toe. Bak circa 3 minuten. Zet het vuur weer wat lager en voeg de broccolistukjes toe. Bak 2 minuten en blus af met de bouillon. Laat het geheel nog 2 minuten pruttelen. Haal de wok van het vuur en voeg de sojasaus, sesamolie en Spaanse peper toe. Breng verder op smaak met peper en zout en bestrooi met de sesamzaadjes. Verdeel over 2 borden en serveer met de volkoren noedels.





Altijd een vestiging in de buurt

rollebol  
kindercentra



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



rollebol  
kindercentra

opvang op maat  
HKZ / ISO 9001  
gecertificeerd



Centrale administratie: Kennemerstraatweg 1  
1814 GA Alkmaar - t: 072 566 90 28 - e: info@rollebol.nl

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