

ALKMAAR HEILOO  
HEERHUGOWAARD



OKTOBER 2020 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

# BRUIST

Oktober  
*woonmaand*

Breng sfeer  
in huis met  
de *juiste*  
*lamp*



Joan Belmer werkte tien jaar voor een grote uitvaartonderneming toen ze besloot om voor zichzelf te beginnen. “Ik wil families van het moment van overlijden tot en met de uitvaart alle aandacht kunnen geven, zodat er altijd iemand voor ze is. In eerste instantie breng ik vooral rust.”

# ‘Het kan ook anders’

“Families zijn vaak in shock wanneer een overlijden plaatsvindt”, vertelt Joan. ‘Ze worstelen met het verlies en hun verdriet terwijl er tegelijkertijd in korte tijd veel moet worden geregeld. Dat kan behoorlijk overweldigend zijn. In deze moeilijke periode bied ik houvast en gaan we stap voor stap samen de uitvaart vormgeven zodat deze perfect past bij de wensen van hun dierbare én henzelf.”

## Alles is mogelijk

“Ik houd niet van standaard. Als uitvaartverzorgster moet je creatief zijn om het afscheid zo mooi en persoonlijk mogelijk te maken. De mogelijkheden zijn tegenwoordig eindeloos, daar probeer ik mensen ook bewust van te maken. Denk bijvoorbeeld aan de locatie van het afscheid; die hoeft je echt niet perse te houden in de aula van een uitvaartlocatie, het kan ook op het strand, in het park of bij de golfclub. Laatst verzorgde ik de uitvaart van een jonge Antilliaanse jongen uit een grote familie. Voor hen heb ik de uitvaart buiten

georganiseerd op een open plek, zodat iedereen er bij aanwezig kon zijn.”

## Samen met kinderen en kleinkinderen

“Ik voer steeds vaker gesprekken met mensen die al voor hun overlijden hun wensen op papier willen vastleggen. Ik vind het jammer dat specifiek kinderen en kleinkinderen daarbij meestal pas in beeld komen als iemand al dood is. Waarom zou je hen niet al eerder de kans geven hun stem te laten horen? Door hen op deze manier bij het naderende afscheid te betrekken kunnen ze het later beter een plekje geven.”

**“IK STREEF NAAR EEN PERSOONLIJK AFSCHIED”**

Joan Belmer



TIP: JOAN KAN DESGEWENST OOK DE STYLING VAN DE UITVAARTLOCATIE VERZORGEN, ZIE [WWW.FUNERALSTYLING.NL](http://WWW.FUNERALSTYLING.NL).

Loodglans 2, Heerhugowaard  
06 – 44 20 60 20  
info@multiuitvaartverzorging.nl  
[www.multiuitvaartverzorging.nl](http://www.multiuitvaartverzorging.nl)



**MULTI  
UITVAART  
VERZORGING**



**TAQA**  
**Theater**  
**De Vest**

[taqatheaterdevest.nl](http://taqatheaterdevest.nl)

# oktober 2020

Vr 2 oktober

**Theater Sonnevanck – Edward Scharenhand (8+)**

Wo 7 oktober

**Zoutmus in Concert**

Vr 9 oktober

**Nederpop All Stars – Unplugged**

Wo 14 oktober

**Tg. Winterberg – De Grote Waarom Show (4+)**

Wo 14 oktober

**Iris Hond – Home**

Vr 16 oktober

**The Cosmic Carnival – Fleetwood Mac: The Incredible Story**

Wo 28 oktober

**Toneelgroep Maastricht – Peachez (reprise)**

Do 29 oktober

**Erik van Muiswinkel – Buigt Allen Mee Voor Drs. P. (reprise)**

Za 31 oktober

**Karin Bloemen en de Old School Band – Billie, Aretha, Nora, Amy...Karin!**

Za 31 oktober

**Kasper van Kooten – Speeltijd**





8



12



24

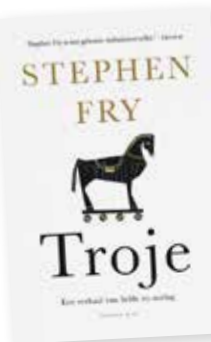
# Inhoud



18



20



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 - Carly Pastoors  
**THEMATEKSTEN** Maaïke van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout, Maaïke van Helmond  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Jan van Aalzum  
**EINDREDACTIE** Linda Groothuijse

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.**



Het is oktober... en helaas leven we nog steeds in een wereld die in de greep is van het coronavirus. Het ene moment lijkt de situatie te verbeteren terwijl je een dag later weer overladen wordt met negatief nieuws. Er lijkt geen peil op te trekken...

## Bruisende lezer,

Uitspraken over het virus zullen we dan ook niet snel doen. Nee, wij richten ons liever op het positieve. Op de herfst die weer voor de deur staat en die de natuur verandert in een prachtig schilderij. En op alle bruisende ondernemers bij jou in de regio, die stuk voor stuk positief blijven en er alles aan doen om hun klanten, juist nu, zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Hoe ze dat doen, lees je in deze nieuwste editie van Bruist.

Stiekem hopen we op nog een aantal zomerse dagen, waarop we heerlijk in de buitenlucht kunnen genieten. Maar de tijd van het ultieme cocoonen onder een dekentje op de bank komt ook steeds dichterbij. Waar je dit magazine ook leest, in het zonnetje of onder een dekentje, we wensen je in ieder geval heel veel leesplezier. Tot volgende maand!

**René Moes**

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



GA JE  
VOOR LED  
OF NIET?

# De *juiste lamp* op de *juiste* plek

We gaan langzamerhand weer richting het einde van het jaar. De dagen worden korter, waardoor goede verlichting in huis weer steeds belangrijker wordt. Waar moet je allemaal rekening mee houden bij het kiezen van de juiste verlichting?

Bij het kiezen van verlichting is het belangrijk om rekening te houden met het doel ervan. Licht is niet alleen functioneel, maar ook van grote invloed op de sfeer in een ruimte en de kleuren van bijvoorbeeld je meubels. Grofweg kun je de verlichting in je huis verdelen in drie groepen: basis-, sfeer- en accentverlichting.

## Keuzes maken

Het doel van de verlichting is vooral van invloed op de lichtsterkte, de kleurtemperatuur en bijvoorbeeld de dimbaarheid van de lichtbron. De lamp aan het plafond die als doel heeft de hele ruimte goed te verlichten, moet nu eenmaal aan andere eisen voldoen dan de schemerlamp in de hoek. Houd daar dus rekening mee bij de aanschaf van de lamp. En dan heb je ook nog de keuze uit hanglampen, staande lampen, tafellampen, plafondlampen, wandlampen, et cetera. Er komen dus nog best wel wat keuzes kijken bij de aanschaf van de juiste

verlichting. Gaat het slechts om de aanschaf van één nieuwe lamp, dan zal dat vast geen probleem vormen. Moet je op pad voor alle verlichting voor je (nieuwe) huis, dan is het verstandig om van tevoren een lichtplan op te (laten) stellen.

## Led

Als je dan toch al zoveel keuzes moet maken, dan hebben we er nog eentje voor je: ga je voor led of niet? Tegenwoordig is het al led wat de klok slaat, maar waarom zou je daarvoor kiezen? Omdat led nu eenmaal een aantal voordelen heeft. Ledlampen gaan bijvoorbeeld langer mee, ze zijn energiezuinig en veiliger (ze worden slechts handwarm), kunnen tegen een stootje, geven geen trillend licht (waardoor het licht van deze lampen minder vermoeiend is voor de ogen), hebben geen opwarmtijd, vallen niet onder het chemisch afval, de kracht van het licht wordt niet minder sterk gedurende de levensduur van de lamp en elke lichtkleur is tegenwoordig mogelijk. Overtuigd?

Op zoek naar nieuwe verlichting voor in jouw huis?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat ondernemers in jouw regio die je hierbij kunnen helpen.



# 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!*



## IN GEUREN EN KLEUREN

De collectie Baobab huisparfums met mondgeblazen glaskunstwerken hebben ieder een eigen design en specifieke geur. De Totems zijn allemaal mooi en ruiken heerlijk fris of juist zwoel zinnenprikkelend. Kom ze gerust eens bekijken en besnuffelen. Herken jezelf bij MEIJSWONEN in Tilburg.

De nieuwste CYPRIUM collectie is er nu te koop: [www.meijswonen.com](http://www.meijswonen.com)

**NIEUW!**  
CYPRIUM  
geurkaarsen  
en huisparfums  
van **Baobab**



## DE WILDE BAARD ZACHT

Deze baardolie maakt jouw snoren baardharen zacht en soepel en beschermt ze tegen de gure herfstwind. Tot ziens vervelende jeuk, hallo natuurlijke glans. Voor het beste resultaat gebruik je de olie in combinatie met de 2 in 1 Beard Shampoo & Conditioner en de baardbalsem. [www.bulldogskincare.com/nl](http://www.bulldogskincare.com/nl)



## LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.



Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



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

win

# Warme must haves

## LEZERSACTIE

Maak kans op een uniek en stijlvol koffietafelboek t.w.v. € 40,-

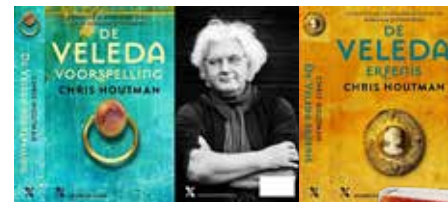


FRAME/WORK gaat over bijzondere mensen en hun urban habitat. Markante persoonlijkheden die het best gedijen bij de energie die de stad hen geeft en die op hun beurt de stad karakter geven. Wil jij kans maken op dit prachtige boek?

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. #FRAME/WORK naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

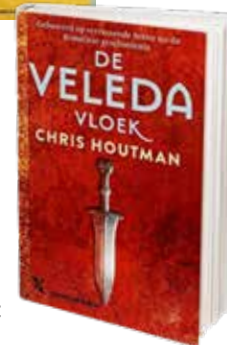
## WARMER SMAKEN

Lovechock lanceert twee nieuwe chocoladerepen met de smaken speculaas & mandarijn en abrikoos & gember. Heerlijke winterse varianten die enkel biologische ingrediënten en eerlijke, rauwe cacao bevatten. Deze limited edition wintersmaken zijn verkrijgbaar zolang de voorraad strekt. [www.lovechock.nl](http://www.lovechock.nl)



## DE VELEDA TRILOGIE

De Velede Voorspelling en De Velede Vloek, respectievelijk het eerste en tweede deel van de trilogie over de Friese vrijheidsstrijdster Elfleda, liggen nu in de boekwinkels. Het laatste deel, De Velede Erfenis, verschijnt in januari 2021. Chris Houtman schreef en regisseerde theaterproducties. Sinds 2016 legt hij zich - met veel succes - toe op zijn schrijverschap. Met de Velede Trilogie bewijst Houtman zich nu ook in historische fictie. [www.xanderuitgevers.nl](http://www.xanderuitgevers.nl)



## LEKKER VOOR HET MILIEU

Bij Jones Brothers Coffee geloven ze dat jouw dagelijkse koffie-genietmomentje ook kan bestaan zonder vervuilende verpakking. De plant-based en composteerbare koffiecapsules van Jones Brother zijn 100% afbreekbaar en mogen in de gft-bak gedeponeerd worden.

Ga voor jouw proefpakket composteerbare koffiecapsules naar [www.jonesbrotherscoffee.com/nl](http://www.jonesbrotherscoffee.com/nl)





DE VOORDELEN  
WINNEN HET  
STEEDS VAKER  
VAN DE NADELEN



# Rijd jij al *elektrisch*?

Ze bepalen langzamerhand steeds meer het straatbeeld: elektrische auto's. En ook de bijbehorende laadpalen lijken als paddenstoelen uit de grond te schieten. Hoe je het ook wendt of keert, elektrisch rijden is de toekomst.

Overheersten slechts enkele jaren geleden voor veel mensen nog de nadelen van elektrisch rijden - traag, duur in aanschaf, zeer beperkt bereik, et cetera - inmiddels gaan de ontwikkelingen zo hard in deze sector dat het merendeel van de vroegere nadelen al niet meer van toepassing is. En de paar nadelen die nog wel bestaan, verliezen het steeds vaker van de voordelen.

## Actieradius

Inderdaad, met een volledig elektrische auto kun je minder ver rijden dan met de meeste 'gewone' auto's voor je weer moet tanken (hoewel de actieradius van de nieuwste modellen steeds groter wordt). Maar doordat er door het hele land heen steeds meer laadpalen komen én steeds meer snellaadstations, hoeft dit geen probleem te zijn. Tenzij je bijvoorbeeld voor je werk dagelijks heel veel kilometers moet maken. Maar dan zou je ook nog kunnen kiezen voor een (plug-in) hybride auto waarmee je behalve elektrisch ook gewoon op brandstof kunt rijden.

## Prijs

Wat ook klopt, is dat de meeste elektrische auto's nog wat duurder zijn dan de 'gewone' auto's, hoewel er de laatste tijd in het wat goedkopere segment steeds meer modellen bijkomen. Daar tegenover staat dat je met een elektrische auto geld bespaart doordat deze over het algemeen lagere kosten heeft voor onderhoud en ook het 'tanken' is goedkoper, vooral als je dat thuis of op je werk doet.

## Beter voor het milieu

Het belangrijkste voordeel van elektrisch rijden hebben we nog niet eens genoemd: het is beter voor het milieu! Elektrische auto's stoten namelijk geen CO2 uit. Er worden geen fossiele brandstoffen gebruikt en er is geen vervuulende uitstoot. Nog wat andere voordelen: een elektrische auto is stiller, de fiscale voordelen zijn erg interessant, elektrische auto's trekken snel(ler) op en je hoeft nooit meer de verleidingen bij een tankstation te weerstaan, want 'tanken' doe je voortaan gewoon thuis!

Overweeg jij ook om elektrisch te gaan rijden?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je ook bij jou in de regio ondernemers die je daarover kunnen adviseren.



Hoe komt het toch dat je soms, of misschien wel vaker dan je zou willen, geen rust hebt in je hoofd? Wat is die onrust dan? Waarom heb je geregeld geen rust in je hoofd?

Hoe kan het zijn dat we leven in een van de meest welvarende gebieden ter wereld en veelal niet echt happy zijn? Waar komen die honderdduizenden burn-outs vandaan? Waarom zijn we te druk met van alles en hebben we geen tijd om te genieten van het leven?

Druk even de pauzeknop in bij jezelf. De kunst van een gelukkig leven begint met het begrijpen van je denkwijze. In ons drukke bestaan nemen we nog maar weinig tijd voor onszelf. We hebben meestal te weinig tijd en te veel onrust. Vooral onrustige gedachten. We zijn druk in ons hoofd.

Dit najaar sta ik in de Nederlandse theaters met de voorstelling 'Rust in je hoofd'. Over bewustzijn en zelfinzicht, afgewisseld met korte geleide meditaties en prachtige muziek. Deze avond is een moment voor jezelf. Kom je ook?

Kijk voor locaties en data op  
[www.meditationmoments.nl/theater](http://www.meditationmoments.nl/theater)

*Michael Pilarczyk*



# Rust in je hoofd

Valt je geboortedatum in **oktober**, dan ben je waarschijnlijk iets **sportiever** dan mensen die in een andere maand zijn geboren.

**Verlichting** is grofweg onder te verdelen in drie categorieën; basisverlichting, sfeerverlichting en accentverlichting.

De eerste **Werelddierendag** vond plaats op 4 oktober 1930.

**Proef** het seizoen! In de herfst zijn er volop cantharellen en oesterzwammen verkrijgbaar. En ze zijn nog gezond ook.

In de herfst kun je heerlijk **uitwaaien** aan de kust.

Geniet van de witte schuimkoppen op de Noordzee, prachtige wolkenpartijen en eindeloze stranden.

**Een goed lichtplan** voor je woonkamer kan je helpen de juiste verlichting te kiezen.

A

Tijdens het laatste weekend van oktober wordt de zomertijd omgeruild voor de **wintertijd**. De klok gaat dus een uur terug.

# Rust vinden in een HECTISCHE tijd

## Hoe ben je na de zomer weer begonnen?

In het gezin... met werk of studie...

Ik las dat we massaal meer stress hebben.

Zoveel informatie. Onzekerheid over gezondheid, financiën. Onrust, sneller emotioneel, slapeloze nachten. Herken je klachten?

Graag deel ik een oefening die je makkelijk tussendoor doet. Voor meer balans, meer in het hier en nu leven en innerlijke rust.

### Een 3-minuten adempauze

Neem een gemakkelijke houding aan.

Wees je bewust van gedachten die door je hoofd gaan. Hoe ze komen en gaan. Word je ook bewust van gevoelens, erken dat ze er zijn. O, jullie zijn er, zo is het nu. En zo ook met fysieke sensaties.

Richt vervolgens de aandacht op de ademhaling, het rijzen en dalen van de buik op de in- en de uitademing. Zonder een bepaald resultaat te verwachten. Gebruik het anker van je ademhaling om in het hier en nu te zijn.

Neem dan de tijd jezelf iets vriendelijks toe te wensen. Iets waarvan je weet dat je het goed kunt gebruiken.

Neem deze vriendelijke en milde aandacht mee in je dag.

De oefening zelf is eenvoudig. Maak er tijd voor. Dan vind je rust temidden van de alledaagse drukte!



In het leven geraakt door mogelijkheden en onmogelijkheden, kwetsbaarheid en heelwording deel ik als trainer de ook zelf ervaren steun en inzichten van verschillende tradities bij Mindfulness & Compassie Alkmaar.

**Het is een rijkdom mensen hierin te ontmoeten.**



de kracht van  
COMPASSIE



Salon Beeldschoon

Niets is zo  
prachtig als  
een gezonde  
huid

Onze behandelingen en producten zijn perfect afgestemd op jouw huidtype en zijn bijzonder verdraagzaam voor de huid. REVIDERM combineert wetenschappelijk medisch onderzoek en technologie met zeer effectieve cosmetica. Biomimetische werkstoffen komen zo dicht mogelijk in de buurt van huideigen stoffen en de eigen huidstructuur. De huid kan deze veel beter opnemen en zo ook celvernieuwing stimuleren. Je eigen huid wordt aan het werk gezet!

Liever een uitgebreide wellness-behandeling? Hiervoor werken wij met het merk Jean d'Arceel. Een combinatie van huidverzorging met ontspanning.

### Wij zijn gespecialiseerd in:

- Huidverbetering met biomimetische producten
- Huidverbeterende apparatuur als; Microdermabrasie, Ultrasound, Microneedling.
- Chemische peelings
- Huidproblemen als acne, rosacea/couperose.
- Permanente make-up
- Brow treatments, verven en henna enz.

**Maak kennis met het beste dat wij te bieden hebben voor een mooiere gezonde huid. En hierbij de tijd voor een uitgebreid advies.**

**Kennismakings  
behandeling**

€ 109,-  
€ 65,-



# VOOR WORKSHOPS, CATERING & EVENTS



Naomi Nieuwenhuis van Country Home Cooking staat bekend om haar kleurrijke en zeer smaakvolle gerechten. Altijd bereid met verse producten en vol gevoel voor presentatie samengesteld.

## Wat heb jij mensen allemaal te bieden?

"Country Home Cooking biedt gerechten op maat voor feesten, evenementen en recepties. Vergeet de standaard menukaart, maar stel zelf een buffet samen. Niets is ondenkbaar en geen vraag of wens is mij te gek. Zijn er gasten met een zuivelallergie of genodigden die geen vlees eten, dan pas ik de gerechten daar graag op aan. Daarnaast verzorg ik uiteenlopende kookworkshops en kunnen mensen in mijn bed & breakfast genieten van de landelijke sfeer, die zo kenmerkend is voor deze prachtige omgeving."

## Wat is kenmerkend voor de manier waarop jij werkt?

"Ik heb een passie voor lekker eten en mooie producten en probeer altijd biologisch, seizoensgebonden te koken. De kruiden en groenten die ik gebruik komen veelal uit eigen tuin of uit de directe omgeving. Pakjes en zakjes zul je in mijn keuken in ieder geval niet vinden."

**naomi**  
country home cooking

# Je zaak weer op orde?



WIL JE  
WETEN WAT  
CARO'S ORGANIZING  
VOOR JOU  
KAN BETEKENEN?  
NEEM DAN NU  
CONTACT MET  
MIJ OP!

Ben je het overzicht kwijt door alle mappen, paperassen en de continue stroom met e-mails? Wil je nu tijd gaan besteden aan de zaken die echt belangrijk zijn? Dan is het tijd om een professional organizer in te schakelen.

In een één-op-ééntraining gaan we samen kijken naar de taken, bevoegdheden en verantwoordelijkheden binnen het bedrijf om zo meer overzicht, structuur en tijd te creëren.

## Resultaten

- ✓ Papieren worden concrete acties
- ✓ Tijdswinst
- ✓ Duidelijke, gestructureerde mailbox
- ✓ Werkzaamheden worden weer inzichtelijk en maakt het zo makkelijker om werk over te dragen aan eventuele collega's

 **caro's**  
ORGANIZING

# Mijn business en jouw Passie

In mijn business werk ik samen met mensen in de leeftijden van 18 tot ver over de pensioengerechtigde leeftijd. Vaak hebben deze mensen één grote passie zoals mooie wandschilderingen maken of hun eigen kappers-, pedicure-, persoonlijk trainer-, schoonheidsspecialiste-, nagelstyliste-bedrijf of zijn zzp-er in de zorg, horeca of waarin dan ook. Een passie hebben is mooi, maar financiële zekerheid naast je passie is perfect!

Heb jij wel eens gekeken buiten jouw gewone werkervaring, in een andere sector of branche? Een groeiende groep mensen maakt succesvol de beslissing om hun eigen weg te gaan door naast hun passie (en vaak ook nog een baan) iets voor zichzelf op te bouwen en zo de stap te maken naar een zelfstandige manier van werken. Niet door zomaar hun baan op te geven, maar juist door iets op te bouwen naast hun baan. In de tijd die de meeste mensen doorbrengen voor de tv.

Voordat ik tegen Team Marketing aanliep, had ik geen idee wat het was net als 99% van de Nederlandse bevolking. Onbekend maakt onbemind, maar gelukkig ben ik openminded genoeg om me goed te laten

voorlichten door iemand die al jaren werkt met Team Marketing; je kunt immers pas oordelen als je weet waar het over gaat.

HOU JIJ VAN EEN UITDAGING EN BEN JE BEREID  
HIERVOOR TE WERKEN?  
DURF JIJ TE GAAN VOOR FINANCIËLE ZEKERHEID,  
ZODAT JE RUIMTE KRIJGT VOOR JOU PASSIE?



## DAGJE UIT DUTCH DESIGN WEEK



Ook dit jaar vindt in Eindhoven de negendaagse Dutch Design Week (DDW) plaats. En wel van 17 tot 25 oktober. Het grootste design-evenement van Noord-Europa presenteert werk en concepten van ruim 2.600 ontwerpers. Verspreid over zo'n 120 locaties door de hele stad organiseert en faciliteert DDW onder andere tentoonstellingen, lezingen, prijsuitreikingen, netwerkbijeenkomsten, debatten en festiviteiten. Hoewel tijdens het evenement alle denkbare disciplines en aspecten van design aan bod komen, ligt de nadruk op experiment, vernieuwing en cross-overs. Bijzondere aandacht gaat jaarlijks uit naar werk en ontwikkeling van jong talent. **Kijk voor meer informatie op [www.ddw.nl](http://www.ddw.nl).**

## FILMPJE KIJKEN DE GROTE SINTERKLAAS FILM

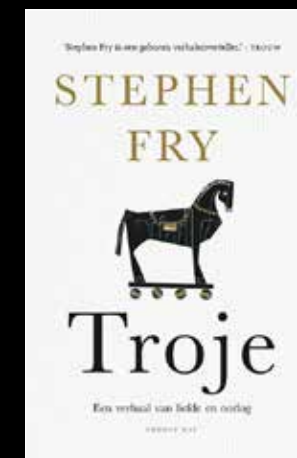
Sinterklaas en zijn pieten zitten met een groot probleem, het kasteel van Sinterklaas staat namelijk op instorten en moet gesloopt worden. Geen kasteel betekent geen cadeautjes en pepernoten voor de kinderen. Al doen Kim Kado, Marco Marsepein en Willem Wortel nog zo hun best, het Sinterklaasfeest lijkt bijna in de soep te lopen. Maar staat het kasteel van Sinterklaas wel écht op instorten of is het een sluw plan van Stan en Olivier? Kikkie en Paco vertrouwen de boel niet en gaan op onderzoek uit.

**DE GROTE SINTERKLAAS FILM is vanaf 7 oktober te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN STEPHEN FRY



Met zijn bestsellers Mythos en Helden heeft Stephen Fry de Griekse mythen weer naar onze tijd gehaald. Nu waagt hij zich met zijn derde mytheboek aan het verhaal van de Trojaanse Oorlog. Nadat Paris de beeldschone Helena heeft weggekaapt naar Troje, trekken de Grieken met een vloot van duizend schepen ten strijde tegen de Trojanen. Het is het begin van een huiveringwekkende strijd die maar liefst tien jaar zal duren. Troje is het klassieke verhaal waarin heldendom en haat, liefde en verdriet, wraak en spijt, hoop en wanhoop samenkomen.

**TROJE van Stephen Fry is vanaf 30 oktober verkrijgbaar in de boekhandel.**





# DE SPECIALIST IN DEUREN & KOZIJNEN



- ✓ Zeer Flexibel  
Wij passen ons aan u
- ✓ Scherpe Tarieven  
Bouwen is betaalbaar
- ✓ Duidelijke Afspraken  
Wij komen onze afspraken na.
- ✓ Optijd Opleveren  
bouwen is bij ons vertrouwen.

**ALLE**  
KOZIJNEN

Haringvliet 21, Alkmaar | [info@allekozijnen.nl](mailto:info@allekozijnen.nl) | 06-15645266 | [www.allekozijnen.nl](http://www.allekozijnen.nl)



Model: Janine Hiwat | Styliste: Szilvia Boda

## DE SLIMME REISTAS VOOR TRENDY VROUWEN

Szilvia Boda (37) noemt zichzelf celebrity fashion designer. Niet omdat haar ontwerpen alleen bedoeld zijn voor de 'happy few', het is gewoon tekenend voor haar enorme drive en ambitie. Ze timmert dan ook keihard aan de weg naar succes.

### UNIEK ONTWERP

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. "Het idee zit al vijf jaar in mijn hoofd. Het duurde echter lang om het perfecte naaiteam te vinden. Ze werken snel en met passie vanuit een mediterrane stad in Zuidwest-Hongarije."

Om haar product onder de aandacht te brengen, schakelt Szilvia via social media over de hele wereld beginnende en professionele modellen in om promotiefilmpjes op te nemen. Deze verspreidt ze via haar YouTube kanaal. Verder volgen nog modeshows in Nederland en Spanje.



BodabagsFashion | Facebook: BodabagsFashion Gallery | Instagram @bodaszilvia | Webshop: [www.bodabagsfashion.myshopify.com](http://www.bodabagsfashion.myshopify.com)

Met een uniek voedingsprogramma

# Gezond en verantwoord afvallen?



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  
[www.cure4life.eu](http://www.cure4life.eu)

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 en een urine- en bloedonderzoek stelt het medisch team van Cure4Life een persoonlijk voedingsprogramma

samen. De kracht zit in de hoeveelheden en combinaties van natuurlijke voeding, zonder dieetpillen of shakes.

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 heel 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.**

RIJKLAAR VANAF  
**€18.390**



[www.vanmossel.nl/citroen](http://www.vanmossel.nl/citroen)

De nieuwe  
**CITROËN C3**

Verkrijgbaar in 97 kleurcombinaties!

**Van Mossel**





# Klaar voor de *herfst*

Alhoewel we zouden willen dat de zomer eeuwig zou duren, de herfst heeft ook weer haar charme. Met deze heerlijke nieuwe beautyproducten wil jij niet meer terug!

1. Shake Fix Glow Spray van Catrice, € 4,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
2. Black Orchid van Tom Ford, vanaf € 125,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
3. Stoned Eyeshadow Palette van Urban Decay, € 55,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
4. Luxe Defining Lipstick All-Day Color van Bobbi Brown, € 38,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
5. La Laque Couture van YSL, € 38,75 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
6. Global Repair Eyes & Lips van Filorga, € 79,90 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

7. Bakuchiol Peptides van Medik8, € 64,50 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)
8. Iris Torréfié L'Art & La Matière Eau de Parfum van Guerlain, € 205,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
9. Voce Viva Eau de Parfum van Valentino, vanaf € 63,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. Sicity Lemon tandpasta van Pasta del Capitano 1905, € 7,90 [www.ceradicupra.nl](http://www.ceradicupra.nl)
11. Aivy Orange van Alix & Baster, € 169,- [www.alixandbaxter.nl](http://www.alixandbaxter.nl)
12. Eyes to Kill Classico Mascara van Giorgio Armani, € 36,- [www.armanibeauty.com](http://www.armanibeauty.com)

# Maak kennis met onze *extra's*

BRUISENDE/ZAKEN

HOROSCOOP

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel je ziek, dan ga je daarnaartoe. 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)**



## Oktober geeft nieuwe energie



### Weegschaal

Je werkt hard in deze periode, maar je moet zeker niet vergeten te ontspannen.

### Ram 21-03/20-04

Juist in deze periode moet je je focussen op relaties die erg harmonieus zullen zijn als je er goed voor zorgt. Maar verwacht geen passie.

### Stier 21-04/20-05

In oktober zal de Stier gespreksonderwerpen die als taboe gezien worden niet uit de weg gaan. Hoewel je emoties sterker worden, zal je ego dominant blijven.

### Tweelingen 21-05/20-06

Diepe vrede en harmonie zullen je echte blijdschap geven en je begint je partner echt te waarderen. In deze maand kan besluiteloosheid je zwakte zijn.

### Kreeft 21-06/22-07

Als je erover denkt om een nieuwe hobby op te pakken, is oktober een ideale maand om dat te doen. De energie van deze periode is goed voor alle creatieve activiteiten.

### Leeuw 23-07/22-08

Je zult liefde uitstralen, waardoor je veel positieve gebeurtenissen in je leven zult aantrekken. Je zou nu zelfs de liefde van je leven kunnen ontmoeten.

### Maagd 23-08/22-09

Oktober brengt een geweldig persoon in je leven, maar je angst om uit je comfortzone te komen kan je relatie verwoesten. Als je een relatie hebt, zul je vrede en harmonie ervaren.

### Weegschaal 23-09/22-10

De Weegschaal is goed geconcentreerd en werkt hard in deze periode. Dit kan je helpen je doelen te bereiken. Maar je moet zeker niet vergeten om te ontspannen.

### Schorpioen 23-10/22-11

De Schorpioen wordt beloofd in zijn werk, wat hem de ruimte geeft om aandacht te schenken aan zijn dierbaarste vrienden, en zeker ook zijn partner.

### Boogschutter 23-11/21-12

Je herfstdepressie valt mee en je kunt een oktober vol romance en emoties verwachten. De Boogschutter laat zijn vriendelijke kant zien aan zijn partner, familie en vrienden.

### Steenbok 22-12/20-01

Als je al een tijdje niet gelukkig bent geweest in je werk, wat betreft financiën, en het niet beter kunt maken, is dit het juiste moment om het geluk in eigen handen te nemen.

### Waterman 21-01/19-02

Als je in een slechte bui bent, kun je dat weghalen met een nieuwe activiteit. Stort je op onontdekte dingen. Als je je leven als chaotisch ervaart, ruim dan op.

### Vissen 20-02/20-03

Oktober staat voor jou voor vrijheid. Je voelt je eindelijk kalm, dus heb je de tijd om voor jezelf te zorgen. Je kan terugkijken op het verleden en je lessen eruit trekken.



BESPREEK  
GOED MET  
DE SPECIALIST  
WAT JOUW  
WENSEN ZIJN



# Looking good... 24/7

Wil jij er elk moment van de dag perfect uitzien? Heb je 's ochtends geen tijd (of zin) om je op te maken? Of ben je simpelweg allergisch voor gewone make-up? Dan is permanente make-up dé oplossing voor jou!

Permanente make-up, oftewel PMU, wordt steeds populairder. Maar wat is het precies? Permanente make-up is make-up die voor langere tijd blijft zitten. Dus niet permanent, zoals de naam misschien doet vermoeden. Om dit te bereiken wordt de make-up (of in het geval van PMU de pigmenten) niet op de huid aangebracht, maar in de (leder)huid door middel van een flinterdunne naald. Het heeft dus wat weg van tatoeëren, ware het niet dat bij tatoeëren de pigmenten in het onderhuidse bindweefsel worden 'geprikt' waardoor ze echt permanent blijven zitten. PMU komt terecht in de lederhuid waardoor de make-up na één tot vijf jaar zal vervagen.

## Bijwerken

Dit betekent dat permanente make-up na verloop van tijd moet worden bijgewerkt. Dat zou je als nadeel kunnen zien, maar ook als voordeel. Make-uptrends veranderen met de jaren, net als jouw persoonlijke smaak. Wie weet vind je de make-up die je nu laat zetten over een paar jaar

wel helemaal niet meer zo mooi. Dan is het alleen maar goed dat het niet echt permanent is.

## Esthetiek

De meest populaire soorten permanente make-up zijn eyeliner, opvulling van de wenkbrauwen en een randje om de lippen. Daarnaast wordt het ook ingezet om bijvoorbeeld vlekjes of littekens weg te werken, een hazenlip in een betere vorm te brengen of om een tepelhof te creëren na een borstreconstructie. Ook esthetisch natuurlijk, maar dan wel een andere vorm van esthetiek dan wanneer je PMU puur inzet om ook 'zonder make-up' nog een sprekende uitstraling te hebben.

## Bespreek je wensen

Belangrijk is dat je voor de behandeling goed met de PMU-specialist bespreekt wat jouw wensen zijn. Ondanks dat het niet permanent is, zit je wel voor een paar jaar aan permanente make-up vast. Zo is het resultaat helemaal wat jij voor ogen had...

Ben jij benieuwd of PMU ook iets voor jou is?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat PMU-specialisten, ook bij jou in de regio.

# Sajoer boontjes

## zoet en licht pittig

2/3 PERSONEN - BIJGERECHT

### INGREDIËNTEN

- 1 grote ui
- 1 teentje knoflook
- scheutje olijfolie
- 1 theelepel sambal naar smaak
- 2 tomaten
- 400 gram gebroken sperzieboontjes
- scheutje ketjap
- snuffje peper

Snipper de ui en de knoflook. Breng de olie op temperatuur en voeg daar een theelepel sambal aan toe. Roer tot het een geheel is. Fruit daarin de ui en de knoflook tot deze een glazige, lichtbruine kleur hebben. Zet de pan op laag vuur.

Snij de tomaten in blokjes en voeg deze toe aan het ui- en knoflookmengsel. Goed blijven roeren zodat het niet aan de bodem gaat plakken en voeg vervolgens de gebroken boontjes toe. Deze kun je van tevoren kort koken als je ze wat zachter wilt hebben of rauw toevoegen voor een extra knapperige bite. Roer alles lekker door tot het goed op temperatuur is. Voeg ten slotte nog een scheutje ketjap toe en breng op smaak met wat peper.

Deze boontjes zijn heerlijk met rijst en kip, maar kunnen ook prima gegeten worden bij aardappeltjes en een mooi stukje zalm.



### **Marloes**, office assistente bij Bruist

Ik vind boontjes heerlijk, maar vaak een beetje saai. Met dit simpele gerecht, bereid in slechts enkele minuten, worden boontjes een pittige en zoete smaaksensatie met een Oosters tintje. Het enige wat je hiervoor nodig hebt is een steelpannetje en de benodigdheden die hierboven beschreven staan.

**En zeg nou eerlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit? Smakelijk eten.**





# PUZZELPAGINA

Voel jij ze ook alweer? Die kriebels om weer van de huiselijke warmte te genieten nu het buiten niet altijd meer zo heerlijk warm is als van de zomer? Lekker knus op de bank met Bruist en misschien de verwarming al aan om het nog wat behaaglijker te maken. Los de puzzels op én maak kans op deze leuke prijzen.



	4	3			7			
8	2			1	4			
	7		2					9
2	5							
	7	1		2	9			
							1	5
	1			6		2		
		2		9	6	7		
		5			1	8		

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-2-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand verlichting. De oplossing van de vorige maand was **vaasje**.

Maak kans op de *dvd*  
**My Brilliant Friend**

Deze achtdelige 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.



-l+ p=j+k

-ur+z+ -i

s+ -mi+ -az

s=t j+ -i

-l+ -r t=n+d

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 november de oplossing in op onze site: [www.alkmaarbruist.nl](http://www.alkmaarbruist.nl)

Maak kans op deze  
**rugzak**

t.w.v.  
**€ 49,95**



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

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

rugzak            rits  
school            boeken  
handig            dragen  
gastra            stoer

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 november de oplossing in op onze site: [www.alkmaarbruist.nl](http://www.alkmaarbruist.nl)

De 100 mogelijkheden van BLOX

# Geef je werkplek binnen één dag een luxe en tijdloze stijl

In no-time je complete interieur samenstellen, dat is mogelijk dankzij de geraffineerde Blox-elementen. Deze Blox-elementen omvatten onder andere eettafels, bartafels, salontafels, sidetables, tv-meubels et cetera, maar ook een complete slaapkamer in hotelsfeer met bijpassende nachtkastjes en dressoir.



Elk Blox-element wordt met de hand gemaakt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer kan in elke gewenste kleur gespoten worden. Eenheid en stijl vloeien naadloos samen van woonkamer, slaapkamer tot badkamer. Combineer de basis Blox-elementen desgewenst met diverse soorten hardsteen en/of stoffering.

## Blox - Dealers

Informeer vrijblijvend naar de vele mogelijkheden bij onze 50 Blox-verkooppunten.

Kijk op [www.blox.sale](http://www.blox.sale) verkooppunten



**THUISWERKEN?** Richt je eigen kantoor in binnen één dag in een luxe en tijdloze stijl. Met BLOX is het mogelijk om uw gehele woning of bedrijf in één gelijke stijl en kleur zelf in te richten.



### STAPPENPLAN

**Stap 1** Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.

**Stap 2** Maak jouw keuze in model en combineer desgewenst met luxe hardsteen en/of stoffering.

**Stap 3** Plaats jouw order bij of met jouw professionele Blox-dealer.

**MAAK NU EEN  
VRIJBLIJVENDE AFSpraak**

**.BLOX**<sup>®</sup> the creation is yours!

Blox Luxury Furniture | Raadhuisstraat 19, 5066 AP Moergestel NL | +31 (0)85 020 59 53  
[info@blox.sale](mailto:info@blox.sale) | [www.blox.sale](http://www.blox.sale)



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)