

ALKMAAR HEILOO  
HEERHUGOWAARD



DECEMBER 2020 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

# BRUIST

**Kerstsfeer**  
brengt licht  
in donkere  
tijden

Inspirerende  
*cadeautips* en  
mooie lezersacties



# De Verschrikkelijke Vondeling

26 dec t/m 3 jan

# Hét kerstuitje voor de hele familie

In de donkere dagen rond Kerst is de Grote Kerk van Alkmaar het decor van een gloedvol winters sprookje: De Verschrikkelijke Vondeling. Laat je meevoeren naar een kerstavond waarop de komst van een kindje vele levens overhoop gooit. Quasi is een onhandelbaar jongetje. Hij bijt, krabt en slaat. Zijn pleegvader Fred Rollo gaat voor hem door het vuur en raakt daarbij verstrikt in een kluwen van goedbedoelende hulpverleners en kwade krachten.

Schrijver Don Duyns, bekend van familievoorstellingen als 'Lang en gelukkig', 'Snorro' en 'Woef Side Story', vertelt met De Verschrikkelijke Vondeling de wonderbaarlijke geschiedenis van hoe de Klokkenluider in de Grote Kerk terecht kwam. De voorstelling wordt gebracht door een geweldige groep acteurs: Annet Malherbe, Paul R. Kooij, Charlie Chan Dagelet, David Lucieer, Remy Meeuwsen en Davida Blom. Zij worden begeleid door vier topmusici in regie van Lennart Monaster.

TAQA Theater De Vest neemt met de voorstelling *De Verschrikkelijke Vondeling* het initiatief om ook in tijden van het coronavirus een bijzonder kerstuitje voor de hele familie mogelijk te maken. Hoe de maatregelen om de pandemie te bedwingen zich ook ontwikkelen, de organisatie zorgt ervoor dat het publiek veilig, volgens de geldende regels én in de juiste sfeer dit winterse sprookje kan beleven.

**Kijk op [www.grotekerkalkmaar.nl](http://www.grotekerkalkmaar.nl) voor alle speeldata en het reserveren van toegangskarten.**

*Deze voorstelling wordt mede mogelijk gemaakt door het Kickstart Cultuurfonds, Fonds 21 en Victoriefonds.*



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



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!**

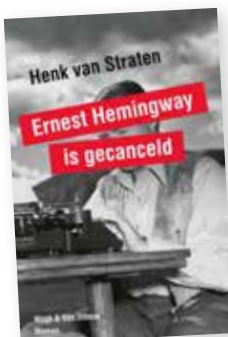
*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*



**HOTEL GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★



# Inhoud



## COLOFON

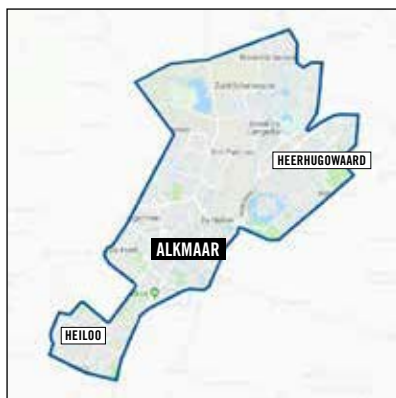
**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout  
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
www.nederlandbruist.nl  
f nederlandbruist

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Carly Pastoors  
**THEMATEKSTEN** Maaike van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**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.**



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

Het is alweer december, 2020 loopt op zijn einde. En dat is volgens veel mensen maar goed ook. Want hoewel er ook heel wat leuke en positieve dingen zijn gebeurd, is het waarschijnlijk toch het coronavirus dat ons het meest bij zal blijven.

## Bruisende lezer,

Corona heeft ook invloed op deze decembermaand. Hoewel er normaal gesproken buitenshuis van alles te zien en te beleven is, staat december dit jaar veel meer in het teken van de gezelligheid thuis. En daar kun je dan ook maar beter het beste van maken. Versier je huis sfeervol, probeer de heerlijkste recepten, kijk een van de vele mooie films op tv en geniet van elkaar.

Ook alle bruisende ondernemers in jouw omgeving staan klaar om er weer een hele mooie maand van te maken. Met de leukste cadeautjes voor onder de kerstboom, tal van heerlijkheden voor je thuis, de meest prachtige feestelijke outfits, versiersels voor je huis en ga zo maar door. En net als wij hebben zij een zeer belangrijke boodschap voor je: hele fijne feestdagen en op naar een gezond en gelukkig 2021!

**René Moes**

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



BRUIST WENST  
IEDEREEN **FIJNE**  
FEESTDAGEN



# Maak het *thuis* nog *gezelliger!*

Omdat er op dit moment buitenshuis niet veel te beleven is, staat december in het teken van gezelligheid thuis. Weken voor kerst kunnen we al met de voorpret beginnen.

We versieren ons huis en bedenken wat we gaan eten. Heerlijk! Met deze tips geniet jij thuis nog meer van die gezellige decembermaand.

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Haal die sfeervolle boom lekker op tijd in huis en versier hem met je hele gezin. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerststerven.

## Sla aan het kerstbakken

De dagen voor kerst zijn hét moment om alvast wat recepten uit te proberen. Zo kun je iedereen verbazen met de allerlekkerste broodjes voor het kerstontbijt of met een verrassend dessert. Van gezellig kerstkoekjes bakken met het hele gezin tot een heuse Christmas-cake. De heerlijke geur vanuit de oven brengt je sowieso al in feeststemming. Dat wordt genieten!

## Maak een winterse wandeling

De winter in ons land is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerst sfeer dan een winterse wandeling door de sneeuw? Maar ook zonder sneeuw kun je heerlijk buiten genieten in het bos, aan zee of in de stille straten van jouw eigen stad.

## Kijk een kerstfilm

Bring wat meer gezelligheid in de donkere dagen voor kerst door heerlijk met de hele familie op de bank een kerstfilm te kijken. De perfecte manier om in de kerststemming te komen. Vergeet ook zeker niet om warme choco of thee te maken en een paar sfeervolle kaarsjes aan te steken. Laat de voorpret maar beginnen!

Vind jij het ook fijn om op tijd met de voorpret voor kerst te beginnen?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

# PLAN ONTWIKKEL JOUW EIGEN KILLER BODY!



Fajah Lourens werd in 2002 bekend bij het grote publiek als Yasmin Fuentes in de soapserie Goede Tijden, Slechte Tijden. Inmiddels heeft ze vanuit haar liefde voor fitness en gezond eten een prachtig bedrijf opgebouwd. Onder de naam Mykillerbodymotivation inspireert ze andere mensen om ook gezonder te leven. Op 7 januari 2021 komt haar nieuwste boek uit: Killerbody Lifestyle.

Om een indruk te geven: op haar website [www.mykillerbodymotivation.com](http://www.mykillerbodymotivation.com) en haar Instagram-account deelt Fajah haar trainingsvideo's. Daarnaast heeft ze al drie succesvolle boeken op haar naam staan en verkoopt ze haar eigen merk mode- en fitnessproducten. "Ik ben er trots op dat mede dankzij mij ook de gewone huisvrouw tegenwoordig weet wat een proteïne-shake is. Mijn supplementenlijn is dan ook juist niet specifiek gericht op sporters, maar op mensen zoals jij en ik."

#### AANDACHT VOOR MINDSET

In haar nieuwe boek Killerbody Lifestyle besteedt Fajah niet alleen aandacht aan voeding, sporten en persoonlijke verhalen van mensen die haar

dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset. "Mensen denken vaak dat ze ongelukkig zijn omdat ze te dik zijn. Het omgekeerde is echter het geval. Met behulp van oefeningen ga je op zoek naar de oorzaak van de pijn en het verdriet. Pas als je goed in je vel zit, ben je in staat de juiste keuzes te maken en patronen te doorbreken."

**"GENIET VAN WAT JE  
WÈL HEBT EN DOET"**

#### LEG DE LAT NIET TE HOOG

Wat voor advies zou Fajah, moeder van een dochter (20) en een zoon (13), de lezers van Bruist mee willen geven? "De lat hoeft niet altijd hoog te liggen. Neem wat vaker de trap of ga extra wandelen met je hond. En voel je vooral niet schuldig als het een keer niet lukt. Morgen is er weer een nieuwe dag. Uiteindelijk moet je zoeken naar een goede balans. Wat mijn drive is? Ik word er heel gelukkig van om mensen op deze manier te kunnen helpen een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Ik heb mijn levensdoel gevonden!"

*Vanaf januari 2020 kun je iedere maand in Bruist een column van Fajah lezen. Zij hoopt daarmee onze lezers te motiveren en te inspireren om hun doelen te behalen.*



Start vandaag met het plannen van je dromen. Als je het kan dromen kan je het doen. De Killer Planner helpt jou te motiveren en te inspireren om je doelen te behalen.

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL JOUW PLANNER OP [WWW.MKBM.SHOP.COM](http://WWW.MKBM.SHOP.COM)



A

**INNOVATIE IN BAKLAND**

Chocolade smelten of deeg laten rijzen? Het kan in deze keukenmachine van Kenwood: de nieuwe Chef Titanium Patisserie XL. Perfect in de aanloop naar de feestdagen! Naast een unieke ingebouwde warmtefunctie kun je je ingrediënten zelfs in de kom wegen, voor nog betere resultaten. [www.kenwoodworld.com](http://www.kenwoodworld.com)

**BIERTJE?**

De Dulle Griet van Scheldebrouwerij is een heerlijk winterbier dat zich perfect laat combineren met winterse gerechten zoals stoofvlees of wild zwijn. Deze dubbel heeft licht zoete geuren van drop en kandij die mooi samengaan met een mond vol fruit en kruiden. Het ideale bier voor tijdens het kerstdiner. [www.scheldebrouwerij.com](http://www.scheldebrouwerij.com)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op deze warme plaid.**

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op dit self tan pakket van That'so.**

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. [www.thatso.nl](http://www.thatso.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. #THATSO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

# Wij pakken uit in december

**KOOP EEN VAT**

Het perfecte kerstcadeau voor wijnliefhebbers: koop eenvoudig een eigen vat of kies voor een aantal flessen uit een bestaand vat, al vanaf 24 stuks. Selecteer jouw wijn op basis van regio, wijnboer of duidelijke smaakomschrijving. Koop Een Vat verbindt jou direct aan de wijnmaker en zorgt dat je op de hoogte blijft tot je jouw persoonlijke flessen thuis krijgt. [www.koopeenvat.com](http://www.koopeenvat.com)



BoBo's Box

**LEZERSACTIE**

**Op zoek naar een heerlijk cadeau voor de feestdagen? BoBo's Bonbons heeft speciaal voor alle lezers van Bruist een leuke actie.**

Met de code BRUIST bestel je deze box tijdelijk met gratis verzending! Deze box bevat 18 handgemaakte bonbons, 3 Bastogne fudges en 3 BoBo's Troefjes.

Bestel op [www.bobosbonbons.nl](http://www.bobosbonbons.nl) | Boschstraat 66 | Breda

**ALTIJD DE WIND MEE**

Heerlijk in de winter: met een e-bike van Union voelt het alsof je altijd de wind mee hebt. Zo ben je razendsnel (en niet bezweet!) op je afspraak en maak je lange fietstochten zonder je te hoeven inspannen. De fietsen hebben een supersterk en slank aluminium frame en zijn gemaakt van hoogwaardige materialen. [www.union.nl](http://www.union.nl)



# wat alz... je niet meer weet wat je net gelezen hebt?



1 op de 3 vrouwen krijgt dementie.  
Geef nu voor meer onderzoek,  
zodat dementie niet jouw toekomst wordt.  
[stopdementie.nu](http://stopdementie.nu)

Scan de  
code en  
doneer  
gemakkelijk  
online!



## Een mooi afscheid: eerlijk en transparant

Verrast worden door onverwachte grote uitgaven is nooit gewenst, zeker niet bij het regelen van het afscheid van een dierbare. Op dat moment heb je behoefte aan duidelijkheid en zekerheid. “Iedere nabestaande moet bij een uitvaart volledig kunnen rekenen op eerlijkheid en begrip”, vindt Joan Belmer van Multi Uitvaartverzorging.

Juist omdat Joan weet hoe weinig inzichtelijk de uitvaartbranche kan zijn, is ze 8 maanden geleden begonnen met Multi Uitvaartverzorging met als doel: uitvaarten die Menselijk, Uniek, Liefdevol, Transparant en Integer zijn. Dat is altijd de basis. Regelmatig merkt Joan dat nabestaanden denken weinig te kunnen kiezen als het gaat om locatie, organisatie en aankleding van een afscheid.



“Écht niet meer van deze tijd”, volgens Joan.

Tegenwoordig en zelfs ondanks de huidige beperkingen in coronatijd is er bijzonder veel te kiezen mits iemand je daarbij vakkundig helpt. Ook met een beperkt budget kan een uitvaart op een bijzonder mooie plaats, ruime tijd voor de afscheid en met een aankleding die past bij het beeld van de overledene en hoe nabestaanden in het leven staan.

Er zijn ruime mogelijkheden en keuzes te maken voor een waardig en uniek afscheid; “Keuzes die je graag in één keer goed wilt én kunt maken” volgens Joan. Een advies voor iedereen die met een uitvaart te maken krijgt: vraag (indien mogelijk) bijtijds naar de wensen van de persoon in kwestie en de nabestaanden en vraag een offerte of oriënterend gesprek met een uitvaartverzorger aan. Kijk bij je oriëntatie ook eens op de site van de Consumentenbond naar het boekje ‘Testament en Overlijden’; een absolute

aanrader. Daarmee ben je voorbereid en kun je tijdig een passende, transparante uitvaartverzorging regelen. Juist in een periode van uliem verlies en verdriet wil je dat er iemand jou op een persoonlijke, eerlijke en deskundige manier helpt met een uitvaart die recht doet aan het leven van je dierbare. Een stijlvolle uitvaart regelen we samen.

Bezoek [www.multiuitvaartverzorging.nl/bruist](http://www.multiuitvaartverzorging.nl/bruist) en [www.funeralstyling.nl/bruist](http://www.funeralstyling.nl/bruist) voor informatie en inspiratie.

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







RIJKLAAR VANAF  
**€18.390**

De nieuwe  
**CITROËN C3**

Verkrijgbaar in 97 kleurcombinaties!

www.vanmossel.nl/citroen

**Van Mossel**

Schrijf eens een **lief kaartje** ergens in het nieuwe jaar, dat wordt zeker zo gewaardeerd als met Kerstmis.

Het **wijnglas** van het hoofdgerecht staat boven het mes.

Wakker worden? Vergeet **koffie** en **ga voor zonlicht**. Hierdoor weten onze hersenen dat een nieuwe dag begint.

**Doe eens gek!** 14 december is het weer tijd voor apenstreken, dan is het namelijk internationale **Monkey Day**.

Die dag is het ook weer **foute kersttruiendag!**

100 gram **oliebollen** bevat 'maar' 256 calorieën, een eierkoek bevat 287 calorieën. Feitelijk gezien kun je dus beter olieballen eten.

Een **kunstkerstboom** is na ongeveer 10 jaar gebruik pas beter voor **het milieu** dan een echte kerstboom.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood? Op de eerste hoort **poedersuiker**, op de ander niet.

**Kerst** is de beste tijd om te pieken.

# Ontdek onze *Bruisende vrijgezel*

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde, zo ook de enthousiaste medewerkers van Bruist. In december 2020 introduceren we een nieuwe rubriek in onze magazines; onze Bruisende Vrijgezellen. We trappen af met de meest bekende vrijgezel binnen Nederland Bruist: **Rogier Jongerden**.



'IK ZOEK EEN VROUW  
DIE **LEKKER POSITIEF**  
IN HET LEVEN STAAT'



LENGTE  
1M71

OGEN  
GROEN/  
GRIJS

LEEFTIJD  
49 JAAR

Rogier is Media Adviseur voor Drechtsteden, De Reeshof en de Belgische regio's en woont in Waalwijk. Hij is vader van drie oudere, niet thuiswonende kinderen. "Ik ben een harde werker en heb passie voor alles wat ik doe", aldus Rogier. Werken is dus belangrijk voor hem maar daarnaast geniet hij ook volop van al het moois dat het leven te bieden heeft. "Ik houd van sporten. Verder vind ik het gezellig om regelmatig een biertje te drinken met vrienden. En ik kook ook niet onverdienstelijk."

duidelijk het hart op de juiste plek. Hij haalt zijn energie uit de positiviteit in het leven.

## Gezocht: een levensgenieter

Een reis naar de Gordel van Smaragd, ofwel voormalig Nederlands-Indië, staat nog steeds op zijn bucketlist. En dan is het natuurlijk wel fijn als iemand hem daarbij kan vergezellen! Maar wat zoekt hij in een partner? "Een zorgzame vrouw van ongeveer mijn eigen leeftijd, die houdt van het leven en lekker positief ingesteld is." Dat moet toch te vinden zijn?

Rogier zoekt  
*de liefde van  
zijn leven!*

## Het hart op de juiste plek

Voor wie het belangrijk vindt: Rogier is een tweeling. Tweelingen staan bekend als enorme klets-kousen en zitten vaak boordevol ideeën. Rogier omschrijft zichzelf verder als sportief, zorgzaam en behulpzaam. Hij heeft

Heb jij er een goed gevoel over en voldoe je aan het profiel? Reageer dan op onderstaand e-mail-adres. Stuur je ook een actuele foto mee? Rogier kijkt uit naar jouw reactie!



*Jij reageert  
toch ook?*



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaaid worden naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl)



December

# Een maand van geven en ontvangen

Sinterklaas en mijn verjaardag kregen ieder een deel van de dag. Cadeautjes bij het ontbijt, na school een stukje taart en rond het eten liep de spanning op of we Sinterklaas op zijn paard door de straat zouden zien. Één keer wist ik zéker dat ik de staart van het paard nog net in de steeg zag verdwijnen. Mijn oudere broers kwamen niet meer bij, ik had niks door.

Herinneringen aan een kerstboom met echte kaarsjes. Verhalen die werden voorgelezen. Chocoladekransjes met een rood lint. Hoe beleef jij deze dagen, nu eind 2020?

Voor een volwassene kunnen deze dagen ingewikkeld zijn. Misschien is er een conflict, gemis aan contact of maak je je zorgen. Gelukkig kun je hier positieve ervaringen naast zetten, door bewust stil te staan bij een plezierig moment onlangs. Ga er maar eens ontspannen voor zitten. En kijk je dagen terug... wat zie je? Is er een moment dat je deed glimlachen of je een gevoel van dankbaarheid gaf? Een vriendelijke blik, het horen van mooie muziek, een fijn telefoontje. Neem de tijd om dit te voelen.

**Hier regelmatig aandacht aan geven is een cadeau aan jezelf.  
Neem de tijd het te ontvangen!**



Levenservaringen en nieuwsgierigheid brachten mij bewustwording en inzichten, bij verschillende tradities. Onder de naam 'De kracht van Compassie' geef ik met veel genoegen Compassie-trainingen in Alkmaar en Overveen.

**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**

€ 115,-  
€ 65,-



**2020 is bijna voorbij. Maar wat er in de wereld gebeurt, is nog lang niet voorbij. Waar gaan we naartoe en waar staan we nu?**

Vragen om over na te denken. Wat staat er op jouw wensenlijst? Tijd voor bezinning.

“Het leven is een avontuur om te ondergaan, een mysterie om te ontdekken, een kans om te benutten, een uitdaging die we moeten aangaan. Het leven is zowel de reis als de bestemming. Het leven is zo mooi. Ontwaak, leef.”

Om het nieuwe jaar te beginnen met positieve kracht en inspiratie, begin ik in januari met het Leef Je Mooiste Leven Jaarprogramma 2021. Alle info vind je op mijn website.

Ik wens je alle goeds, veel geluk en liefde.

*Michael Pilarczyk*

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

# DAGJE UIT WERELDLICHTJESDAG



Ieder jaar op de tweede zondag in december is het Wereldlichtjesdag. Wereldwijd komen mensen bij elkaar om overleden kinderen te herdenken waarbij zij om 19.00 uur een kaarsje aansteken, zodat de wereld een beetje lichter wordt voor mensen die hun kind hebben verloren. In 2006 is Wereldlichtjesdag ook in Nederland geïntroduceerd. Begonnen in Apeldoorn zijn er inmiddels meer dan honderd locaties waar mensen welkom zijn om samen overleden kinderen te herdenken. Hartverwarmende bijeenkomsten die dit jaar helaas een heel andere vorm krijgen door corona. Apeldoorn kiest ervoor om dit jaar op zondag 13 december geen bijeenkomst te organiseren met publiek maar een livestream die is te volgen via [www.uitvaartmetbeeld.nl/wereldlichtjesdag](http://www.uitvaartmetbeeld.nl/wereldlichtjesdag).

## FILMPJE KIJKEN AMMONITE

In 1840 in Engeland is paleontologe Mary Anning op zoek naar fossielen. De dagen van haar grootste ontdekkingen liggen in het verleden en ze verkoopt nu doodgewone fossielen aan toeristen om zichzelf en haar moeder te kunnen onderhouden. Wanneer Roderick Murchison arriveert, laat hij zijn vrouw Charlotte bij haar achter, zodat ze kan herstellen van een tragedie. Mary kan niet weigeren omdat ze het geld nodig heeft. Hoewel hun persoonlijkheden in eerste instantie botsen, komen de twee vrouwen erachter dat ze niet alleen zijn en ontwikkelen ze een intense relatie. **AMMONITE is vanaf 10 december te zien in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN HENK VAN STRATEN



Een fotocurator in een museum voor moderne kunst is veertig geworden en begonnen aan zijn vierde antidepressivum. Met angstremmers bezweert hij de zorgen om zijn ‘deeltijd puberzoon’ en het liefdesverdriet om zijn succesvolle ex-vrouw. Zijn expositie over Ernest Hemingway krijgt bovendien steeds meer kritiek. Ondertussen wordt hij verteerd door schuldgevoel en radeloosheid om Elise, de jonge vrouw die door zijn toedoen tot aan haar kin verlamd raakte en nu het ondenkbare van hem verlangt. Maar echt ingewikkeld wordt zijn leven pas als twee dakdekkers hem met veel meer willen helpen dan alleen zijn lekkende dak.

**ERNEST HEMINGWAY IS GECANCELLED**

van Henk van Straten is vanaf 1 december verkrijgbaar.





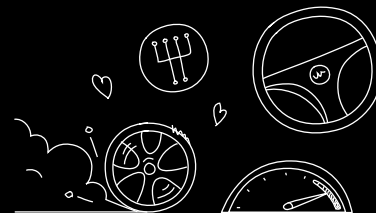
# DE SPECIALIST IN DEUREN & KOZIJNEN



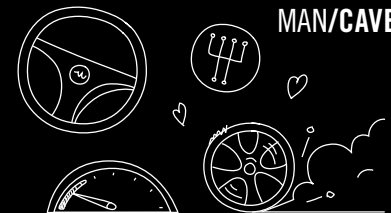
- ✓ Zeer flexibel  
Wij passen ons aan u aan.
- ✓ Scherpe tarieven  
Bouwen is betaalbaar.
- ✓ Duidelijke afspraken  
Wij komen onze afspraken na.
- ✓ Optijd opleveren  
Bouwen is bij ons vertrouwen.



Haringvliet 21, Alkmaar | info@allekozijnen.nl | 06-15645266 | www.allekozijnen.nl



## Guys & cars



Mannen en hun auto's... Het is en blijft een dingetje dat veel vrouwen niet kunnen begrijpen. Oké, dat een auto handig is om van punt A naar B te komen, dat snappen ze over het algemeen wel, maar verder...



Bij mannen gaat de liefde voor auto's vaak veel verder. Zo is uit onderzoek zelfs gebleken dat maar liefst één op de vijf mannen meer van hun auto geniet dan van hun partner. Twaalf procent gelooft zelfs dat hun partner jaloers is op hun auto. Niet zo vreemd als je bedenkt dat uit hetzelfde onderzoek blijkt dat één op de zeven mannen het autowassen of een ritje maken als excuus gebruikt om hun partner te ontlopen.

Dit zijn niet de enige opvallende cijfers van dit onderzoek, het gaat zelfs nog verder. Twintig procent van de mannen vergelijkt hun auto met hun eigen persoonlijkheid en omschrijft hun grote liefde (de auto dus!) als sexy en speels. Het zal je dan waarschijnlijk ook niet verbazen dat één op de vijf mannen hun auto een naam geeft en dat dit in zo'n veertig procent van de gevallen een vrouwennaam is... 'Slechts' dertig procent kiest voor een wat meer mannelijke naam en zeventien procent houdt het bij een naam die vrouwelijk noch mannelijk is. Nu zijn we toch benieuwd... Heeft jouw auto ook een naam?

## VOOR WORKSHOPS, CATERING & EVENTS



- Gerechten op maat voor feesten, evenementen en recepties.
- Uiteenlopende kookworkshops.
- Bed & breakfast in landelijke sfeer.

**naomi**  
country home cooking

Naomi Country Home Cooking |  
Ringdijk 2a, Graft | 0652668812  
[www.countryhomecooking.nl](http://www.countryhomecooking.nl)



## Vermijd drukte.

### #HOUDVOL

alleen samen krijgen we  
corona onder controle

# Bruist wenst alle lezers warme feestdagen

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

# Maak kennis met onze *extra's*

BRUISENDE/ZAKEN

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel je 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 wie 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)**



**Van Loenen**  
HUISARTSEN PRAKTIJK

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





# Maak er een *feestje van!*

In deze vreemde tijd lijkt het wel extra belangrijk om een mooi en persoonlijk cadeau aan je geliefde, familie of beste vrienden te geven. Bruist zocht voor jou de meest bijzondere uit.

1. Lola Colorful Crossbody Bag van Vanessa Saroni, € 599,- [www.vanessasaroni.com](http://www.vanessasaroni.com)
2. Morphe X Nikita Artiesten Palette, € 34,- [www.morphe.com](http://www.morphe.com)
3. Lipstick Rouge Allure van UNG, € 21,- [www.ungcosmetics.com](http://www.ungcosmetics.com)
4. Scented Body Soap Grapefruit van Kiehl's, € 17,- [www.kiehls.nl](http://www.kiehls.nl)
5. Armani Code Absolu Gold Eau de Parfum, vanaf € 70,- [www.armanibeauty.com](http://www.armanibeauty.com)
6. Oolaboo Christmas Box Limited Edition, € 49,95 [www.oolabooshop.com](http://www.oolabooshop.com)

7. Touche Eclat Le Stylo Dress Me Wild van YSL, € 39,50 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
8. Météorites Golden Bee van Guerlain, € 59,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
9. Kerstpins van Havaianas, € 4,99 [www.havaianas.nl](http://www.havaianas.nl)
10. Alien Christmas Set van Mugler, € 109,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
11. Sugar Crush Collec-Tin van Soap & Glory Boots, € 12,49 [www.boots.eu](http://www.boots.eu)
12. Body shimmer puff twinkle, twinkle, little star van essence, € 2,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

# Klaar voor *de kerst*

Het is weer die tijd van het jaar: de tijd om je hele huis in kerstsferen te hullen. Haal jij daarvoor de dozen met de kerstversiering van voorgaande jaren van zolder, of ga je shoppen voor een compleet nieuwe kerstlook?

Mocht dit laatste het geval zijn, dan kun je misschien wel wat inspiratie gebruiken. Daarom delen we maar al te graag dé kersttrends van 2020 met je. Wie weet zit er wel een trend tussen die bij jou past. Zo niet... gewoon doen wat je zelf mooi vindt en je eigen trend creëren!

### **Trend 1: Donker en warm**

Denk bij deze stijl aan een prachtig eiland, vol groene bossen, zwart zand en vulkanen. Bij deze stijl staan groene tinten centraal, aangevuld met lime en oranje. We zien schalen met mos, aan de muur hangende boeketten, kerstballen met velours en op tafel zien we zwart aardewerk.

### **Trend 2: Natuurlijk**

Voor liefhebbers van natuur in huis is deze stijl perfect. Alles draait om puur natuur en aandacht voor de aarde. Denk aan veel keramiek, terracotta potten en bijzonder gevormde vazen. Deze vazen

stijl je af met katoentakken en verschillende soorten droogbloemen. Zo ontstaat een eigentijdse stijl.

### **Trend 3: Fluweel**

In deze stijl geven de warme kleuren, gemixt met duurzame en tijdloze materialen en geometrische vormen, je een behaaglijk en retro gevoel. Bij deze hippe stijl zorg je voor verwondering door het plaatsen van glazen kerstballen met gouden glitters, fluweel en roze pailletten op tafel.

### **Trend 4: Zoals vroeger**

Maak er een authentieke kerst van met tijdloze, rode en donkerblauwe accenten. Een kerst zoals we die van vroeger kennen, gezellig samen thuis met een knisperend haardvuur en een mok warme chocomel binnen handbereik. Bij deze stijl mogen sneeuwvlokachtige ballen, stolpen, sneeuwballen en houten kersthangers met dierenhoofdjes niet ontbreken!

Vind jij het ook hoog tijd om je huis 'kerstproof' te maken met één van deze nieuwe trends? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



EEN KERST  
ZOALS WE  
DIE VAN  
VROEGER  
KENNEN...

Met dank aan Intratun.



# Liefdevol, betrokken & praktisch

Mijn kernwoorden én kernwaarden.

Dit is wie ik ben, ik ben er voor u bij het afscheid van een dierbare. Vanaf het moment van overlijden tot na de uitvaart, één gezicht, één aanspreekpunt. Samen geven wij vorm aan het afscheid; uw wensen, uw idee, mijn praktische inzet, creativiteit en ontzorgende ondersteuning. Bel of mail mij gerust voor een kennismaking en vrijblijvend voorgesprek.

VOOR MELDING  
VAN OVERLIJDEN  
BEN IK 24 UUR  
PER DAG  
BEREIKBAAR:  
06-30642871



MONIQUE BANKRAS  
UITVAARTBEGELEIDING

Vekenweg 6, De Weere | 06-30642871  
www.moniquebankras.com

# 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

www.carosorganizing.nl | 06-50556311 | info@carosorganizing.nl

ONTSPAN EN JE  
KUNT DE WERELD  
WEER AAN



# Take a *break!*

Als je last hebt van onzekerheid, angst of stress in deze tijd, dan ben je zeker niet de enige. Ook al is het normaal dat je deze gevoelens ervaart, het is toch belangrijk om voldoende rust te pakken. Juist nu...

Geef jezelf dus eens een pauze cadeau, die heb je wel verdiend. Helemaal in december, de maand waarin het traditioneel draait om samen genieten. Zorg er om te beginnen voor dat 'thuis' een leuke plek is. Een gezamenlijke brainstorm levert vaak leuke ideeën op die alle huisgenoten ontspannend en gezellig vinden. Maar afwisseling tussen tijd samen en tijd voor jezelf zal je extra goed doen.

## Even pauze

Bewegen helpt tegen stress. Ga heerlijk een dag naar zee of naar het bos. Zolang je afstand van anderen bewaart, kun je lekker de buitenlucht in voor je dagelijkse portie beweging. Tegelijk ook prima voor de broodnodige vitamine D! Wandelen, fietsen, dansen, springen op de trampoline... Ben je lekker uitgewaaid óf niet in de stemming om de kou in te gaan? Kruip dan lekker met een goed boek en een kopje thee op de bank. Hoe je invulling geeft aan dit

momentje van rust, is geheel aan jou. Het is immers jouw cadeautje voor jezelf. Zet je telefoon op stil en geniet van die welverdiende rust. Morgen mag je weer verder en je zult merken dat het na zo'n pauze ineens weer een stuk soepeler gaat.

## Lekkerder in je vel

En dat is niet het enige voordeel. Door voldoende ontspanning zie je er namelijk ook nog eens jonger en stralender uit. Bovendien ben je vrolijker, wat ook een positieve uitwerking heeft op de mensen om je heen. Lukt het je om wat voor reden dan ook nu echt even niet om jezelf een hele dag pauze cadeau te doen, elke dag een moment voor jezelf van minimaal een half uur heeft ook al nut. Doe dat ene half uur niets wat moet, maar alleen dingen die jij echt leuk vindt. Je zult zien dat je ook daardoor al beter functioneert, lekkerder in je vel zit en weer het gevoel hebt dat je de wereld aankunt.

Lukt het jou niet om uit jezelf dat moment van rust te pakken?

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



# Gevulde kerstkalkoen

8 PERS. 30 MIN + 135 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

2 sneetjes volkorenbrood  
 2 sneetjes witbrood  
 1 stengel bleekselderij  
 1 Golden Delicious appel  
 20 g verse platte peterselie  
 2 braadworsten  
 1 ui  
 3 tl gedroogde salie  
 2 tl gedroogde rozemarijn  
 1 tl gedroogde tijm  
 100 g ongezouten roomboter  
 75 g gedroogde cranberry's  
 190 ml gevogeltedfond  
 1 kalkoen (ca. 2,5 kg)  
 peper en zout  
 braadslee en aluminiumfolie

Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd de korstjes van het volkoren- en witbrood en snijd het brood in blokjes van 1 cm. Doe het brood in de ovenschaal en rooster in circa 6 minuten goudbruin. Laat de oven aan.

Snijd de bleekselderij in boogjes. Schil de appel en snijd in blokjes. Snijd de blaadjes van de peterselie fijn. Verwijder het vel van de worst en snijd het worstvlees in stukjes. Snipper de ui.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak de worst en de ui 5 minuten. Voeg de bleekselderij, salie, rozemarijn en tijm toe aan het vlees en bak 2 minuten mee. Schep bij het brood.

Laat de roomboter smelten. Voeg de appel, peterselie, cranberry's, fond en helft van de gesmolten boter toe aan de vulling. Verwijder het elastiek van de kalkoen. Schep de vulling in de holte van de kalkoen. Maak de holte dicht met cocktailprikkers.

Vet de braadslee in. Leg de kalkoen met de borst naar boven in de braadslee.

Schenk de rest van de boter erover. Bestrooi met peper en zout. Bak de kalkoen in het midden van de oven in circa 135 minuten gaar. Keer na 105 minuten de kalkoen om. Haal de kalkoen uit de oven en laat 15 minuten rusten onder aluminiumfolie voor het aansnijden.

Serveer de gevulde kerstkalkoen met aardappelpuree, spruitjes en stoofpeertjes.



**Lea & Marcel Bossers**, directie Nederland Bruist

Nu we allemaal zoveel mogelijk binnen zitten, hebben we volop tijd om met het hele gezin thuis te genieten. We brengen het huis in kerstsfeer, we spelen gezelschapsspelletjes en koken de lekkerste gerechten. Met dit recept zet jij ook vrij eenvoudig een feestelijk kerstdiner op tafel. Geniet van elkaar en van de gezellige decembermaand.

**Smakelijk eten, fijne feestdagen en een goed begin van het nieuwe jaar!**



# PUZZELPAGINA



In de donkere decembermaand is het extra gezellig om thuis te genieten. Haal een boom in huis en leg er voor iedereen een cadeautje onder. En dan lekker op de bank (online) bladeren door deze feestelijke editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **4-6-5**.

## Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

Maak kans op deze heerlijke

## warme plaid



Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.

a+🐏o=l j+🐣i deur-ur

😊a=+🐏r=s 🌊-z ,

m+🐵p=k 🐣e=j+j 🦄d=k

😊-a deur-ur+z+🐣-i

l+🇪🇺-ro+🏠-rk p+🌫-t

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

Maak kans op een:

## Coachsessie t.w.v. € 150,-



Kan in mijn coachpraktijk, via een videocall of in de vorm van een wandeling.



Druivenlaan 15, Alkmaar  
info@deborahvroegop.nl  
06-37225849  
[www.deborahvroegop.nl](http://www.deborahvroegop.nl)

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

balans groei  
coaching stress  
training passie  
workshops sessies

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



December Feestmaand

rollebol  
kindercentra

Allemaal  
hele fijne  
feestdagen  
toegewenst!



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



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

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