

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



MAART 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

15 jaar
Bruist!

Stef Bos

'Mensen hebben
de behoefte om
geraakt te worden'



ALTIJD EEN VESTIGING IN DE BUURT



Rollebol kindercentra is een professionele organisatie voor ouders, die veel waarde hechten aan kwaliteit, service en flexibiliteit.

Binnen het kindercentrum werken we vanuit ons pedagogisch beleid. Er wordt veel aandacht besteed aan creatieve en fantasierijke activiteiten voor de kinderen. Er is een programma met vroeg en voorschoolse opvang (VVE). Regelmatig zijn er thema's voor de BSO groepen en bieden we naschoolse

activiteiten en dag arrangementen. Rollebol kindercentra is HKZ/ISO 9001 gecertificeerd.

Wilt u meer informatie?

Neem dan contact met ons op en we leggen u graag uit wat we voor u kunnen betekenen.

Rollebol kindercentra



Kinderdagverblijf Rollebol	Faktorij 129	t: 072 - 561 20 88
Kinderdagverblijf Olke Bolke	Oude Kanaaldijk 3	t: 072 - 561 56 11
Kinderdagverblijf Skippybol	Kennemerstraatweg 11A	t: 072 - 561 64 65
Peuteropvang Rollebol	Faktorij 129	t: 072 - 561 20 88
Peuteropvang Holderdebolder	Koornlaan 23	t: 072 - 520 65 43
Peuteropvang Knikkebol	Drechterwaard 9	t: 072 - 564 43 26
Peuteropvang Stoombol	Snaarmanslaan 19	t: 072 - 200 13 43
Peuteropvang Stuiterbol	Vondelstraat 35	t: 072 - 540 66 09
BSO Rollebol	Faktorij 129	t: 072 - 561 20 88
BSO Bolleboos	Faktorij 123	t: 072 - 562 73 17
BSO Bolschip	Lombardijeweg 50	t: 072 - 760 00 62
BSO Holderdebolder	Koornlaan 23	t: 072 - 520 65 43
BSO Knikkebol	Drechterwaard 9	t: 072 - 564 43 26
BSO Knikkebol dependance	Tochtwaard 14	t: 072 - 200 13 93
BSO Knikkebol dependance	Tochtwaard 22	t: 072 - 760 00 69
BSO Skippybol	Kennemerstraatweg 11A	t: 072 - 561 64 65
BSO Stoombol	Snaarmanslaan 19	t: 072 - 200 13 43
SportBSO Stuiterbol	Vondelstraat 35	t: 072 - 540 66 09
ScoutingBSO KinderBolwerk	Elgerweg 103	t: 072 - 760 00 56
TSO Schoolkinderopvang	Kennemerstraatweg 13	t: 072 - 566 96 41

Reguliere -, verlengde - en flexibele opvang - Kinderopvang 0-4 jarigen, Peuteropvang 2-4 jarigen, BSO 4-12 jarigen en TSO 4-12 jarigen



www.rollebol.nl



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



VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Wil jij kans maken op mooie prijzen? Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje voor- of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.





8



10



22



12



28



23

COLOFON

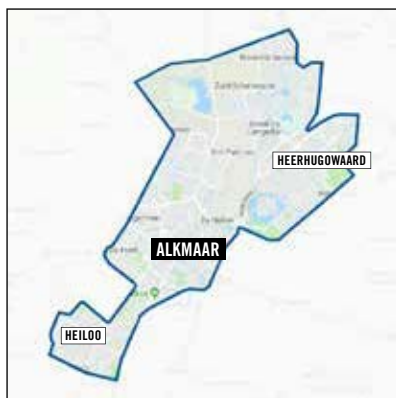
UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandsbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijs

f Like ons op Facebook.com/alkmaaruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. 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

Sneeuw, kou, regen, gure wind... we hebben het allemaal voor de kiezen gekregen deze winter. En wat hebben we prachtige winterse foto's voorbij zien komen. Wij zitten echter al met het voorjaar in onze bol. Want de twintigste begint echt alweer de lente en... Bruist viert deze maand haar 15-jarig jubileum. Je leest er alles over verderop in dit magazine.

Bruisende lezer,

Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Laten we hopen dat de zon niet alleen letterlijk gaat schijnen, maar dat we het met z'n allen ook figuurlijk weer een stuk zonniger in gaan zien. Alles lijkt immers een stuk minder zwaar als het zonnetje schijnt en we de dikke lagen winterkleding van ons af kunnen pellen.

De bruisende ondernemers in jouw regio doen er zeker ook alles aan om het spreekwoordelijke zonnetje in huis te zijn. Vol frisse voorjaarsmoed staan zij weer klaar om jou zo goed mogelijk van dienst te zijn. Hoe ze dat doen? Dat lees je uiteraard in deze nieuwste editie van Bruist. En vergeet niet: na regen komt zonneschijn!

Veel leesplezier
René Moes

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

Inhoud

Wandelen doet wonderen!

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie verminderen. Het kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus trek de stoute (wandel)schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts dertig minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van tien minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam. Je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Met een uur stevig doorlopen (vijf kilometer per uur) verbrand je ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, kan in twee maanden tijd ruim een kilo kwijtraken zonder al te veel extra inspanning.

Bij het wandelen gebruiken we spieren en belasten we botten en kraakbeen. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor inslapen en doorslapen beter zullen gaan. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

Weerstand

Wandelen verbetert je stemming, maar dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het algemeen.

Lichaamsbeweging wordt bij een depressie steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

Samen of alleen

Wandel jezelf fit, gezond en gelukkig! En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in welk tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin een lange (bos-)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te kletsen, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

Goede (wandel)schoenen nodig of iemand die je een steuntje in de rug geeft?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

ERVAAR OOK
HET POSITIEVE
EFFECT VAN
WANDELEN



Volgens de cijfers van het CBS heeft 21% van de millennials in Nederland last van burn-outklachten. Eén op de vijf millennials ervaart stress en heeft dus last van lichamelijke vermoeidheid, slaapproblemen, rugklachten en een opgejaagd gevoel.

MILLENNIALS, DE BURN-OUT GENERATIE!

We leven in een prestatiegerichte maatschappij. Door social media houd letterlijk 'iedereen' jou in de gaten. Maar ook jij ziet hoe iedereen om je heen presteert. En zij zien er geweldig uit, hebben een super toffe baan, een prachtig gezin en ze gaan ook nog eens regelmatig naar de mooiste vakantieoord. We nemen niet meer genoegen met het 'gewone simpele' leven. We gaan ons uiterste best doen en natuurlijk geeft dit stress, maar dat is niet het enige.

Tegenwoordig hebben we naast de prestatiedruk die stress oplevert, ook te maken met voedingsstress. Jouw lichaam ervaart dubbele stress en ja... dan staat de burn-out om de hoek op jou te wachten. Door middel van de juiste voeding zorg je niet alleen dat jou lichaam met minder stress te dealen heeft, maar ook hoe je beter stressbestendig bent in deze prestatiegerichte maatschappij. Want die gaat voorlopig niet veranderen.

Ik ben Rox en ik kan je helpen om van je levensstijl een gezonde levensstijl te maken waarin jij alle stress kan handelen.

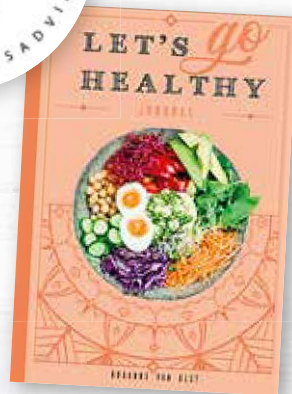
Maak een afspraak via www.gezondmetrox.nl.

Via mijn website bestel je ook mijn kookboek/journal voor

€ 19,95!

BE HAPPY, BE HEALTHY!

X ROX



"Ideaal voor in de trapkast!"

Het draaibaar kastsysteem van Van der Ven biedt ongekeende mogelijkheden...

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schrankten, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogelnaafslager draait de kast verbaasd soepel. En vrij van uw vloer, alsof hij over uw vloer zweeft.

De inzetkast past altijd, een stelling die wij durven te beweren na al de jaren dat wij deze kasten leveren.

Opbergproblemen?

Wij bedenken graag met u een maatoplossing!

Aarzel niet.

Bel ons vrijblijvend op

076-5021879

Kijk op handigekasten.nl

voor meer informatie over:

- Inzetkast
- Slaapkamerkast
- Zolderkast
- Knieschotkast
- Dubbele ordnerkast
- Computermeubel





WANDELEN DOET WONDEREN

LOWA produceert hoogwaardige outdoorschoenen door de liefde voor de natuur te combineren met innovatieve technologieën. Het merk staat al sinds 1923 garant voor de beste pasvorm, optimaal comfort en de hoogste kwaliteit. LOWA garandeert veiligheid en duurzaamheid en sluit geen compromissen bij het uitkiezen van de materialen.

www.lowa.nl



OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De olie verwerkt de huid met vocht en geeft haar een natuurlijke glans. De gelachtige olie heeft geen factor, is licht en verfrist de huid met een delicate tropische geur. Ook als de zon niet schijnt is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.

www.hawaiiantropic.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #SODASTREAM naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Laat de zon maar komen!

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.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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.**

PROEF DE ZON

Love Song is een frisse en geurige, zalmkleurige pinot noir. De subtiel mousserende rosé wijn uit 2018 is heerlijk als aperitief, bij vers fruit of een salade met aardbeien en brie. De wijn is bijzonder van smaak met veel fruit en komt uit de West-Kaap in Zuid-Afrika. Deze regio staat bekend om haar hoge kwaliteit wijnen.

www.wijnwinkellenord.nl



VOOR NACHTEN VOL PASSIE

Deze webwinkel is gevuld met heel veel spannende dingen voor in de slaapkamer. Neem gerust een kijkje, start met de voorpret en bestel snel voor heerlijk genot tussen de lakens!

www.kissandplay.nl



STEEL DE SHOW

Deze Union classic is nu voor dames verkrijgbaar in een prachtige, lichtblauwe kleur! Het slanke aluminium frame is ijzersterk en maakt de Flow tot een stevige stadsfiets, met bagagedrager en fraaie stalen spatborden. De Flow kan geheel naar jouw wensen worden geleverd, van terugtraprem tot een 7-speed met handremmen. www.union.nl

Diabetes oplossen?

Diabetes is volksziekte nummer 1. Er zijn meer dan een 1 miljoen mensen die last hebben van een verstoorde suikerhuishouding. De algehele en steeds terugkerende constatering is dat ons verkeerde voedingspatroon aan de basis ligt van het ontstaan van diabetes.

Een van de eerste tekenen van het ontstaan van gezondheidsproblemen door diabetes is het krijgen van overgewicht. Verder kun je denken aan: veel trek in zoet en suiker, moe en futloos zijn, dikker worden met name in de taille, veel moeten plassen en dorst hebben en slapeloosheid. Een te hoge suikerspiegel in het lichaam kan leiden tot hart- en vaatziekten, blindheid, zenuwpijnen, seksuele problemen en afsterven van lichaamsdelen. Nu kun je ervoor kiezen om bij de dokter een insulinespuit te halen, met als gevolg dat je waarschijnlijk steeds meer afhankelijk gaat worden van de medicatie en op termijn meer problemen gaat ontwikkelen. Een andere optie is om de oorzaak aan te pakken en aan je levensstijl en eetpatroon te werken.

Je leefstijl veranderen. Het draait allemaal om voeding en beweging. Eet minder koolhydraten en meer eiwitten, eet meer groentes, drink meer water, vermijd suikers en alcohol en beweeg wat meer. Het lijkt simpel maar toch lastig om uit te voeren in de praktijk.

Begin met het maken van goede voornemens en zorg dat deze ook realistisch en haalbaar zijn. Maak je planning zo dat er ook alternatieven zijn, zowel in de keuze van voeding als het bewegingsmoment. Zorg voor een positieve benadering. Erken je zwakheden en zoek een maatje, zodat jullie elkaar motiveren. Ga bijvoorbeeld samen naar een kookcursus of word lid van de sportclub.

Kom je er niet uit en wil je hulp?

Soms kom je er alleen niet uit en heb je andere problemen die zorgen voor de verstoorde energie- en suikerhuishouding. Neem dan eens contact op met mij en we gaan samen op zoek naar de mogelijke oorzaken.

Wil je meer weten? Mail me dan op info@lourenskalverdijk.nl. Zie ook www.lourenskalverdijk.nl voor meer informatie.

Benieuwd of Lourens ook iets voor jou kan betekenen? Informeer dan gewoon eens naar de mogelijkheden!

LK Lourens Kalverdijk

Orthomoleculair epigenetisch therapeut | Alikruik 24, Noord-Scharwoude
06-53785687 | info@lourenskalverdijk.nl | www.lourenskalverdijk.nl



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.
- ✓ Op tijd opleveren
Bouwen is bij ons vertrouwen.

**ALLE
KOZIJNEN**

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

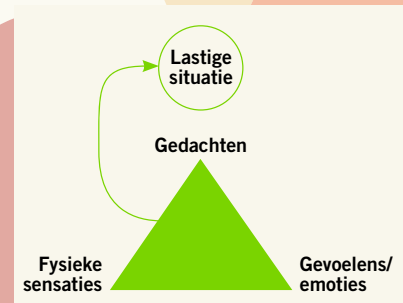
Van probleem tot aantrekkelijke nieuwe mogelijkheid

Hoe kan een driehoek helpen?

De tijd strijkt vanzelf voorbij, we zijn alweer in maart beland. Het is langer licht, voorjaarsbollen kleuren de tuinen. Problemen, lastige situaties gaan soms ook vanzelf voorbij... als je lang genoeg wacht.

Wat helpt als dit niet zo is?

In de mindfulness training leer je bewust te zijn van wat er in en om je heen gaande is, ook tijdens een lastige situatie. Dit voorkomt een neerwaartse spiraal van gedachten en emoties. De driehoek van aandacht bestaat uit gedachten, emoties en fysieke sensaties en die bepaalt hoe we iets zien. Zien we een probleem? Iets wat we niet willen, of wat we willen is er niet?



Door een heldere bril kijken

Een lastige situatie kan ook een gelegenheid zijn om iets te oefenen waar we in talloze andere situaties baat bij kunnen hebben.

In plaats van ons in een neerwaartse spiraal te laten meeslepen, kunnen we in onze houding iets oefenen:

- geduld
- nieuwsgierigheid
- een open houding
- mildheid

Je wordt vrijer om bewust te kiezen hoe je ermee wil omgaan. Je geeft niet alleen jezelf een cadeau, maar ook de mensen om je heen!

Het is de basis voor compassie.



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

Het mooie van **wandelen** is dat je het altijd en overal kan doen.

Hoe lang of kort je ook loopt, je **verslaat** altijd iedereen die op de bank blijft liggen!

Wandelen is goed voor het **geheugen**.

Het is belangrijk dat je je hoofd in drukke tijden regelmatig leegmaakt. Begin met een **braindump**: schrijf je gedachten op in een dagboek. Gedachten in je hoofd zijn namelijk chaotisch, maar op papier zijn ze te overzien.

Je kunt je hoofd ook leegmaken met de kracht van **ademhaling**.

Feng shui spreek je uit als fang sjweej.

Samen wandelen is **romantisch**. Hoog tijd dus om in het **weekend** samen eindeloze strandwandelingen te maken.

Het is belangrijk om van **bewegen** een onderdeel te maken van je dagelijkse activiteiten: de trap in plaats van de lift en op de fiets naar werk, school of winkel.



BRUIST

BESTAAT *15 jaar*

EN SLAAT VLEUGELS VERDER UIT

In maart 2006 kwam voor de eerste keer het magazine Breda Bruist uit. Het was meteen de start van uitgeverij Nederland Bruist. Ondernemers-echtbaar Marcel en Lea Bossers staat aan het roer van Bruist. Deze maand, maart 2021, bestaat Bruist 15 jaar. Marcel blikt terug en kijkt vooruit.

Je herkent Bruist aan het unieke vierkante formaat, de kleurrijke covers en sfeervolle uitstraling. De uitgaven liggen doorgaans in diverse winkels, wachtruimtes en andere locaties waar veel mensen komen. Op dit moment worden de magazines meer huis-aan-huis verspreid, maar zodra het weer kan liggen ze op de vertrouwde punten.

Inmiddels is Bruist een multimediaal platform, maar de nadruk ligt nog steeds op print. Daar ziet Marcel altijd nog voldoende groeikansen. "De afgelopen 15 jaar zijn de edities van Bruist enorm gegroeid: naar maandelijks 38 regio's, waarvan 3 in Spanje, 5 in België en 30 in Nederland. Veel uitgeverij stoppen met print, maar bij Bruist komen er elk jaar nieuwe edities bij. Tegen de stroom in dus."



15 jaar

De eerste...



...en de huidige cover!

“Bruist is bedacht door een eigenaar van een cafetaria in Breda”, vertelt Marcel. “Hij wilde adverteren, maar vond de bestaande media niet geschikt. Daarom begon hij met een eigen magazine dat helemaal gericht was op lokale ondernemers en leuke tips uit hun stad.”

Beginjaren

Bruist werd meteen een eclatant succes en de toenmalige eigenaar en bedenker maakte er een franchiseformule van die in de beginjaren zorgde voor een mooie groei in diverse steden. Marcel Bossers werkte in 2007 voor BN DeStem en merkte dat Breda Bruist een geduchte concurrent was van deze krant als het ging om adverteren. Toen hij erachter kwam dat Bruist een franchiseformule was, werd de ondernemer in hem wakker.

Liefde

Marcel kocht in 2008 in eerste instantie vijf Bruist-regio's, maar al in 2009 nam hij de gehele formule over. Het aantal regio's groeide verder en er kwam een eigen salesteam. In 2012 besloot hij te stoppen met de franchiseformule en alleen nog maar eigen edities uit te brengen. Vervolgens kwam 2013, het jaar dat Marcel de liefde van zijn leven ontmoette, Lea. Zij werd al snel betrokken bij Bruist. Marcel zegt: “Met haar ervaring op het gebied van organisaties, heeft ze er mede voor gezorgd dat er een betere structuur in de organisatie kwam. Daardoor heb ik mij extra kunnen focussen op sales. Ook zijn we begonnen met een abonnementenformule voor onze adverteerders.”

100 edities

Het ondernemersechtpaar heeft de ambitie om snel door te groeien naar 50 maandelijkse edities en dan naar 100 maandelijkse edities. Deze zomer staat bijvoorbeeld Torremolinos Bruist in de planning, de derde Spaanse editie. Marcel: “Zo'n groei kan alleen lukken als onze huidige adverteerders tevreden zijn en blijven. Eind 2020 zijn we daarom begonnen met het nog meer ontzorgen van onze klanten. We bedenken nu kant-en-klaare campagnes voor hen. Dit wordt zeer positief ontvangen. Ondernemers, vooral uit het MKB, kunnen zo op de juiste manier adverteren waardoor hun naamsbekendheid groeit.”

Sales Academy

“Dit jaar zijn we gestart met onze Sales Academy”, vertelt Marcel vol passie. “In een intensief traject van zes maanden leren we commerciële talenten hoe het vak 'verkopen' in elkaar zit, met als doel een baan in de buitendienst bij Bruist. In januari 2021 zijn we met de eerste groep aan de slag gegaan en vanaf mei komt er een nieuwe lichterling.” Ook stagiaires krijgen de kans om in dit traject mee te gaan met uitzicht op een baan als junior media adviseur.

Met een groeiend, krachtig team van op dit moment 35 medewerkers, gaat Nederland Bruist vol vertrouwen de toekomst tegemoet. Trots gaan Marcel, Lea en team Nederland Bruist op naar 15 nieuwe bruisende jaren. En op naar 100 edities Bruist per maand.

Bezoek ook

www.nederlandbruist.nl en
www.belgiebruist.be

Kan ik plaatselijk vet verbranden? Dit is de meest gestelde vraag die ik krijg. Nee, dat kan niet. Helaas hebben we zo goed als geen invloed op de plaats waar we het meeste vet willen verbranden. Dit hangt namelijk af van je lichaamstype.

LICHAAMS TYPES

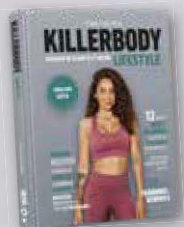
Er zijn drie verschillende lichaamstypes: ectomorf, mesomorf en endomorf. De lichaamstypes hebben een verschillende lichaamsbouw, reageren anders op voeding en beweging en hebben elk een andere stofwisseling.

Ectomorf: smalle schouders en heupen, dunne benen en armen, komt moeilijk aan in gewicht, vaak lange, 'rechte' mensen en als ze vet opslaan, is dit meestal alleen op de buik.

Mesomorf: brede schouders, aanleg voor spieren, volle benen, atletisch, komt overal tegelijk aan en valt overal tegelijk af.

Endomorf: brede heupen, smalle schouders, brede botstructuur, smalle enkels en polsen, traag metabolisme, komt makkelijk aan en valt moeilijk af. Het kan ook zijn dat je tussen twee lichaamstypes in zit.

Check in het Killerbody Lifestyle boek welk type jij bent en ontdek welke oefeningen en voeding bij jou passen om je doelen te behalen.



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

DAGJE UIT KEUKENHOF



De geschiedenis van de Keukenhof gaat terug tot de vijftiende eeuw toen gravin Jacoba van Beieren groente en fruit uit het Keukenduin haalde. In 1641 werd kasteel Keukenhof gebouwd en het landgoed groeide uit naar een oppervlakte van ruim tweehonderd hectare. Twee landschapsarchitecten richtten in 1857 de tuin rondom het kasteel opnieuw in en in 1949 ontstond het plan om hier een tentoonstelling van voorjaarsbloeiende bloembollen te organiseren. Het lentepark Keukenhof was een feit. In 1950 ging het park voor het eerst open en het was direct een succes. Van 20 maart tot en met 9 mei vindt alweer de 72e editie plaats met als thema: a world of colours

De verkoop van tickets gaat via www.keukenhof.nl. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en geldig op een vaste datum in een vooraf vastgesteld tijdslot.

FILMPJE KIJKEN BULADÓ

De elfjarige Kenza woont samen met haar vader Ouirra en opa Weljo op een autosloperij in de binnenlanden van Curaçao. De twee mannen zijn elkaars tegenpolen: Ouirra is een kordate, rationele politieagent, terwijl Weljo zich identificeert met de oorspronkelijke bewoners en de spiritualiteit van het eiland. Wanneer de relatie tussen Ouirra en Weljo steeds verder op de spits gedreven wordt, zoekt Kenza naar haar eigen weg tussen de twee uitersten. Geleidelijk stelt ze zich steeds meer open voor de mystieke en geruststellende tradities van haar opa.

BULADÓ is vanaf 5 maart te zien op Netflix.



BOEKJE LEZEN DE THERAPEUT



Eindelijk komt de wens van Alice en Leo uit: ze nemen hun intrek in een woning in The Circle. Alice heeft niet eerder in een grote stad gewoond en moet even wennen. Toch wil ze er het beste van maken. Ze leert haar burens steeds beter kennen en ontdekt dat haar woning een schokkend geheim herbergt: Nina, de therapeut die er voor Alice en Leo woonde, werd er vermoord. Ze wil achterhalen wat er is gebeurd, maar niemand wil haar meer vertellen over de precieze gebeurtenissen. Haar burens lijken iets voor haar verborgen te houden en binnen The Circle blijkt alles lang niet zo perfect als het lijkt...

DE THERAPEUT van B.A. Paris is vanaf 15 maart verkrijgbaar.

Vrijgezel Suus stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In maart hebben we speciale aandacht voor: Suus de Laat.

De 27-jarige Suus is opgegeven door haar vriendin Bohey Coppens van Maid it Luxury (www.maiditluxury.nl). "Eigenlijk is dit niets voor mij, maar ik dacht 'misschien moet ik het dan juist doen.'" Het is tekenend voor de instelling van Suus. "Ik onderneem graag nieuwe dingen en ben altijd wel in voor spontaniteit."

Gedreven, eerlijk en direct: dat is Suus zeker. De afgelopen jaren woonde en werkte ze in Amsterdam en inmiddels heeft ze twee universitaire studies tegelijkertijd behaald. Sinds enige tijd woont ze weer in Tilburg en zoekt ze een baan als kandidaat-notaris. "Als ik weet wat ik wil, ga ik er helemaal voor. Ik zit niet graag stil. Maar er is altijd ruimte om plezier te maken: 'Work hard, play hard'. Een nieuwe partner mag zeker niet lui zijn en het is fijn als hij zijn leven

een beetje op orde heeft. Ik zit niet echt te wachten op een feestbeest dat ik in toom moet zien te houden of iemand die iedere dag in de sportschool te vinden is!"

Suus zoekt de liefde van haar leven!

Als we het over hobby's hebben, zegt Suus: "Ik begin nu koken leuk te vinden en ben sinds kort begonnen met paardrijden. Normaal ga ik ook graag uit eten of er een dagje op uit. Verder ben ik heel sociaal en ik praat graag, soms zelfs wat druk. Verder ben ik open-minded: ik vind niet zo snel iets gek. Wat ik van een partner verwacht? In ieder geval dat hij van aanpakken weet en zijn eigen huishouden runt. Hij moet ook gezellig kunnen kletsen en niet bang zijn om zich open te stellen en over zijn gevoelens te praten. En natuurlijk moet hij alle aandacht hebben voor mij!"



LENGTE
163 CM



LEEFTIJD
27 JAAR



OGEN
GROEN

Jij reageert toch ook?

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?
Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar suusdelaat@hotmail.com

 www.instagram.com/suusdelaat_



Lekkere *lentegeuren*

Fris, fruitig, zwoel, sensueel of bloemig, you name it!
Met deze geuren ruik je het voorjaar en hiervan word je meteen vrolijk! En dat is nu nét wat we nodig hebben.

1. (MALIN+GOETZ) Tomato Candle 260 g, € 54,- www.retreat.nl

2. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 www.douglas.nl

3. La Belle Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 66,75 www.douglas.nl

4. Flowerbomb Mariage Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 94,- www.debijenkorf.nl

5. The Legendary Jicky Eau de Parfum van Guerlain, € 129,- www.guerlain.nl

6. La Nuit Tresor Dentelle de Roses van Lancôme, € 74,25 www.lancome.nl

7. Replica Matcha Meditation Eau de Toilette van Maison Margiela, € 96,- www.debijenkorf.nl

8. H24 van Hermes, vanaf € 75,- www.hermes.com 9. Molecule 01 + Patchouli, € 139,- www.debijenkorf.nl

10. Bella Vita van Guess, vanaf € 35,- www.iciparisxl.nl 11. Gorgeous! van Michael Kors, vanaf € 58,97 www.douglas.nl

12. Costa Azzurra van Tom Ford, vanaf € 109,- www.debijenkorf.nl

13. Geurkaars Carriere Frères La Rose aime La Menthe, € 42,- www.celeste-parfums.nl

14. Loewe Agua Miami vanaf € 75,- www.debijenkorf.nl

Stef Bos

mist het theater

Zanger en liedjesschrijver Stef Bos kijkt met gemengde gevoelens terug op de afgelopen periode. Maandenlang stond alles stil. Maar juist nu hebben mensen de enorme behoefte om geraakt te worden.

Stef Bos mist het theater. “Ik speel er echt heel erg graag.” Normaliter is hij daarom ontzettend vaak op het podium te vinden. Maar corona gooit nu al bijna een jaar lang roet in het eten. Het is een situatie die hij nog nooit eerder heeft meegemaakt. Op verschillende momenten in het jaar ligt alles maandenlang stil.

Hij komt zelf niet echt in de problemen door de sluiting van de theaters. Toch doet het hem alsnog best veel. Hij ziet hoe jonge makers en technici het nu echt zwaar hebben. Die kunnen niet meer optreden en ook geen ervaring meer opdoen. “Voor de meeste artiesten geldt dat je moet blijven spelen om op niveau te blijven. Dat is een rekening die we met z'n allen nog moeten gaan betalen.”

Niet te vroeg pieken

Een paar maanden mocht er weer worden gespeeld voor klein publiek. Eerst moesten de bezoekers anderhalve meter afstand houden van elkaar. Daarna mochten maximaal dertig mensen in de zaal. Dat bracht nieuwe uitdagingen met zich mee, zoals twee keer op een avond dezelfde show moeten spelen. Dat is niet makkelijk voor Stef die al zijn energie in een voorstelling gooit. “Ik ben het maar gaan zien als een wielrennersetappe”, vertelt hij. “Dus niet te vroeg pieken!”

Maar tijden van beproeving hebben niet alleen maar negatieve kanten, zo merkte hij. Juist nu hebben mensen een enorme behoefte om geraakt te worden. “Dat merk je ook in de zaal. Ik heb er even op moeten oefenen, maar na een tijdje had ik hem. Dat iedere toon raakt in het publiek.”

‘DE REKENING
VOOR CORONA
MOETEN WE MET
Z’N ALLEN NOG
GAAN BETALEN’

**POPART
LEEFT!**

Als achtjarige kwam **Nico Kuilboer** voor het eerst in aanraking met bekende kunstenaars als Rembrandt van Rijn en Vincent van Gogh. Een fascinatie voor kunst was geboren. Toen Nico vervroegd met pensioen ging, richtte hij zich volledig op het maken van popart. Met succes, want hij heeft verschillende exposities op zijn naam staan.



TIP: FITOMA WERKT OOK IN OPDRACHT!

Fitoma Popart | 06-33866994 | info@fitomapopart.nl | www.fitomapopart.nl

Digitale nalatenschap

“Afscheid moeten nemen van een dierbare is intens.” Daarom is het volgens Monique, eigenaresse van Monique Bankras Uitvaartbegeleiding, ontzettend fijn als er iemand is die je daarin kan begeleiden. “Iemand die er voor jou is en juist die dingen verzorgt en regelt die voor jou op dat moment teveel zijn.”



In de laatste pakweg tien tot vijftien jaar zijn we met z'n allen véél ‘digitaal’ geworden. We mailen, facebooken, instagrammen en bestellen van alles online. We hebben ongemerkt veel apparatuur verzameld in ons huis; een computer, een laptop, een iPad, een mobiele telefoon... het is allemaal niet meer weg te denken.

Sta jij er wel eens bij stil wat er met al die apparatuur en vooral accounts gebeurt als je er niet meer bent? Ik heb er laatst écht eens bij stil gestaan.

Met een expert op dit gebied heb ik besproken wat ik wil dat er gebeurt met mijn social media accounts, mijn e-mailadressen, mijn data in Google Drive en noem het maar op. Vervolgens is alles voor mij vastgelegd in een digitaal codicil. Ik bewaar dit bij mijn andere belangrijke zaken op een veilige plek, maar het zou ook toegevoegd kunnen worden aan bijvoorbeeld een testament dat bij een notaris is vastgelegd.

Ook heb ik ervoor gezorgd dat mijn naasten de toegangscodes van mijn apparatuur en belangrijke wachtwoorden kunnen vinden.

Ik ben nog lang niet van plan te vertrekken uit het aardse leven hoor... maar ben me er wel van bewust dat het voor nabestaanden een enorme zoektocht kan zijn om dit soort dingen uit te pluizen, als je er niets over beschreven hebt.

Wie weet is het ook voor jou, in deze tijd waarin je wel eens een avondje over hebt, een goed idee om hier eens mee aan de slag te gaan. Het geeft een rustig en relaxed gevoel.

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



MONIQUE BANKRAS
UITVAARTBEGELEIDING

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 viersterrenhotel 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!*



OOK VOOR AFHALEN!



Naomi kookt heerlijke en kleurrijke gerechten met ingrediënten rechtstreeks van de boer. Naast catering op locatie, kook- en wildplukworkshops, kunt u ook voor afhaalmaaltijden bij haar terecht. Bel (lieft vóór 15.00 uur) om te bestellen en vraag naar de mogelijkheden. Maar ook voor een nachtje weg met diner in de B&B óf voor een thuiswerkplek bent u hier aan het goede adres.

naomi
country home cooking

Naomi Country Home Cooking
Ringdijk 2a, Graft | 0652668812
www.countryhomecooking.nl

 Lieferink ICT

Heeft u problemen met uw computer?

Of uw laptop, tablet of een ander apparaat? Heeft u een slechte Wi-Fi verbinding of wilt u een nieuwe computer/laptop kopen? **Dan helpen wij u verder!**



**WIJ
KOMEN OOK
AAN HUIS!**

Lieferink ICT | Koningsdam 3, Limmen
06-29090087 | info@lieferinkict.nl | www.lieferinkict.nl

YOGA IS VOOR IEDEREEN!

Wil je minder stress, minder pijn, beter slapen, uit je burn-out komen, jezelf weer lekker voelen? Dan is ook **magnetiseren** een goede methode.

**MAAK NU EEN
AFSPRAAK
VOOR EEN
BEHANDELING
DOOR PATRICK
KLOUTH!**

Yoga en Healing Studio Klouth
www.patrick-klouth.nl | 0657199233

BRUIST

Alle *zonnetjes*
in huis, ga naar
buiten en wakker
de lente aan!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



*Mentaal aan het vastlopen?
Behoeftte aan inzichten en praktische handvatten?
Of werkgerelateerde (loopbaan) vragen?*

PSYCHOSOCIALE BEGELEIDING OP MAAT

Benieuwd naar de mogelijkheden?
Plan een vrijblijvend intakegesprek met
Laura Verhoef,
registercounsellor & loopbaanprofessional.
www.mikpunt.info / ik@mikpunt.info / 06-46286249

Een *heerlijke lasagne* met zalm en spinazie

Een makkelijk recept waarmee, je snel iets gezonds op tafel zet. Verse lasagne met laagjes romige spinazie, zalm en plakjes tomaat. Kortom, een heerlijke combinatie van vis, pasta en groenten.

4 PERSONEN - 30 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

600 gr verse spinazie
 300 gr verse zalmfilet
 450 gr ricotta
 125 ml melk
 peper en zout
 1 geperst teentje knoflook
 boter of margarine
 12 tot 16 lasagnevellen (250 gr)
 2 tomaten in plakken
 handje geraspte kaas

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de spinazie in etappes in een grote pan tot deze geslonken is. Snijd de zalm in dunne plakken.

Doe de spinazie in een zeef of vergiet en druk er met een lepel zo veel mogelijk vocht uit. Schep de geslonken spinazie in een kom, voeg de ricotta en melk toe en meng alles door elkaar. Breng op smaak met de knoflook en een flinke snuf peper en zout.

Vet een ovenschaal in en verdeel een beetje (circa 1/5 deel) van het spinaziemengsel over de bodem. Leg hier 3 à 4 lasagnevellen op. Verdeel hier wat van het spinaziemengsel (circa 1/5 deel) over en de helft van de plakjes zalm. Dek weer af met lasagnevellen en schep er weer een beetje van het spinaziemengsel over en 1 tomaat in plakken.

Herhaal dit nog een keer met het spinaziemengsel, de zalm en de lasagnebladen en eindig met het spinaziemengsel met plakjes tomaat. Bestrooi de zalmlasagne met kaas en zet ongeveer 45 minuten in de oven tot hij gaar is.

PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-2-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

l+🌿-st n+😊p=r
 p+★-st+Qe=z+k
 🐛-ps+i+M=y=k a+🐮o=l
 j+Q-i 💰-ld+🌊e=t
 h+Q-i=b📺v=!

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 april de oplossing in op onze site: www.alkmaarbruist.nl

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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

lezen	liefde
boek	genieten
staal	mannen
rusten	geluk

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april de oplossing in op onze site: www.alkmaarbruist.nl



EHS Plug-in Hybrid

€ 34.990



www.vanmossel.nl/mg

Van Mossel