



BRUIST

André van Duin

‘Televisie is natuurlijk
gewoon doorgedaan’

Rokjesdag in zicht?
Maak je niet dik!





grotekerkalkmaar.nl

mei 2021

Kaasmarktconcerten

Elke vrijdagochtend van 30 april t/m 20 augustus

Zomeravondconcerten

Elke woensdagavond van 7 juli t/m 18 augustus

Exposities

Born Free - Mandela's Generation of Hope

14 mei – 20 juni

Nieuw licht – Kunst in de Grote Kerk - Beeldende kunst van Thomas Trum

28 juni – 12 september

Kijk voor actuele informatie over exposities in de Grote Kerk Alkmaar op www.grotekerkalkmaar.nl



taqatheaterdevest.nl



**Kijk voor ons bruisende zomerprogramma op:
www.taqatheaterdevest.nl!**

THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

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. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**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 vooraf 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: 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.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER



8



11



36



12



28



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 - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
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. ©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.**



Bruisende lezer,

Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden. Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

René Moes

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

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

Inhoud

Rokjesdag in zicht? Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

HET MOMENT
OM CALORIEËN
TE TELLEN IS NU
AANGEBROKEN



Kun je wel een steuntje in de rug gebruiken om je gewenste gewicht te behalen?

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



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

Moment van overdenking

Wees je bewust van je gedachten,
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,
die bepaalt je bestemming.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



EXTRA LIEFDE

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.
www.plantje.nl



OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een 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
sun care pakket
van That'so.

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. www.thatso.nl



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

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. #THAT'SO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak kans op een
Peach Blossom
Smoothing Body Wash.

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikenbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



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. #BODYWASH naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

We gaan weer
naar **buiten!**

BRUIN ZONDER ZON

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.
www.hawaiiantropic.com

BRUIST
Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



NATUURLIJK LEKKER

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overmatig fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.
www.drinkstork.com



VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

DE SCHERPSTE PRIJS VOOR TOPKWALITEIT



kijk zelf op: www.vanmossel.nl/occasions voor meer dan 6000 occasions!

Van Mossel OCCASIONS

MIKPUNT
Counseling

MINDFULNESSTRAINING

Het kompas voor je hart. Laat komen wat komt, laat gaan wat gaat en ervaar bewust, mild en vriendelijk wat overblijft.

**8 wekelijkse basistraining of
verdiepingstraining en
stiltedagen**

*Individueel of groepstrainingen
Online, face to face of een combi*

Trainer Laura Verhoef van Mikpunt, VMBN gecertificeerd.
Kijk voor meer informatie op www.mikpunt.info
ik@mikpunt.info / 06-46286249 / Heerhugowaard

Mindful Zelfcompassie cursus

De weg naar zelfacceptatie en innerlijke kracht

Zelfacceptatie en liefde zijn de basis om pijnlijke momenten te leren beantwoorden met compassie, vriendelijkheid en zorg.

Je leert je eigen imperfectie te accepteren en meer aanwezig te zijn in het hier en nu. Opmerkzaamheid vormt zo het hart van waaruit zelfcompassie opkomt.

Je voelt je lichter en gelukkiger en gaat evenwichtiger om met de onvermijdelijke tegenslagen in het leven.

We hebben allemaal barrières tegen de liefde opgebouwd

Voelen we ons niet goed dan is het lastig om mindful te zijn. We denken dat er met ons, met onze emoties iets niet deugt; ik doe het niet goed!

Daar kan zelfcompassie beginnen

Geconfronteerd met hardheid leren we onszelf te troosten en kalmeren. Waarna we weer helder naar ons leven kunnen kijken.

→ **Jezelf en al je onvolkomenheden omarmen, geeft je de veerkracht om te groeien.**

Mensen met meer zelfcompassie:

- zijn **gelukkiger en tevredener** over het leven
- zijn **gemotiveerder**
- hebben **betere relaties**
- hebben een **betere fysieke gezondheid**
- zijn **minder angstig en depressief**

Wil je ook zelfcompassie leren?

Dinsdagavond 11 mei start er een **Online Mindful Zelfcompassie cursus**.

Onderdeel van de cursus is een kennismaking. Ik ontmoet je graag, online of tijdens een wandeling.



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.



Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback vakantiegevoel.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds **extra gezellig** met leuke lampionnen en sfeerverlichting.



**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.



CHECK DE WEBSITE VOOR ALLE WERKEN!

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

BLOG/FAJAHLOURENS

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Als we ons allemaal nou eens niet meer zo schuldig zouden voelen over wat we eten.

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd waarin we de tiet kregen als we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke **KILLERBODY** chocoladerepen met proteïne, want snacken zonder schuldgevoel... dat kan!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

Groene(re) uitvaart?

Als je te maken krijgt met het afscheid van iemand heel dichtbij zul je merken dat er veel keuzes te maken zijn voor het vormgeven van de uitvaart. En binnen al die keuzes, zijn ook weer vele mogelijkheden. Het aanbod voor bijvoorbeeld rouwkaarten, een uitvaartkist, rouwvervoer enzovoort, is groot en divers.

De mogelijkheden om jouw uitvaart (of die van een geliefde naaste) wat 'groener' en dus duurzamer te maken, zijn er inmiddels gelukkig ook. Je kunt denken aan een lokaal (of zo dichtbij mogelijk) gemaakte uitvaartkist of -mand, van duurzame, ecologische materialen. Natuurbegraven kan nu ook heel dichtbij. De prachtige natuurbegraafplaats Geestmerloop bij Alkmaar biedt daarvoor de gelegenheid.

Rouwvervoer kan met een hybride rouwauto. Of - als de verplaatsing niet te ver is - met een loopkoets of uitvaart(bak)fiets. Biologische, vegetarische hapjes of broodjes na afloop van de uitvaart... het kan allemaal.

Wil je meer weten? Ik kom graag bij je langs voor een inspiratiegesprek. En... ik kom met mijn elektrische auto. Daarmee maak ik zelf elke uitvaart die ik verzorg meteen al een stukje 'groener'!

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

Klaar met *perfectionisme en faalangst?*

Als jij alles perfect wilt doen leg je de lat voor jezelf heel hoog, vaak onmogelijk hoog. Je hebt waarschijnlijk perfecte plaatjes in je hoofd van hoe iets eruit zou moeten zien en het lukt je niet om dat perfecte plaatje in werkelijkheid om te zetten. Faalangst is de angst om te falen in situaties, waarin je een prestatie moet leveren of wanneer iemand iets van je verwacht.

Zowel perfectionisme als faalangst kunnen jouw leven enorm beïnvloeden. Beiden kunnen leiden tot frustratie, onzekerheid, jezelf vergelijken met anderen, uitstelgedrag of zelfs vermijdingsgedrag.

Ook kun je continu bang zijn dat je beoordeeld of afgewezen wordt, omdat je er al van uitgaat dat wat je doet, zal mislukken. Door de toenemende druk om goed te willen presteren of iets in één keer perfect te kunnen, kun je door volledig blokkeren, uitstelgedrag vertonen of juist extra hard gaan werken om te voorkomen dat je faalt. Interne duiveltjes duiken op in de vorm van zelfkritiek en niet helpende gedachten zoals: 'zie je wel...', 'dit lukt me nooit', 'vorige keer ging het ook mis', 'iedereen kan dit veel beter dan ik'.

Perfectionisme en faalangst kosten enorm veel tijd en energie en kunnen jouw geluksgevoel enorm in de weg staan. Gun jij jezelf én je directe omgeving wat anders?



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



Je kunt er iets aan doen!

Ik heb 2 korte onlinetrainingen voor je gemaakt. Een Perfectionisme- en een Faalangst-training. Beide kosten slechts € 24,95

Makkelijk te volgen vanuit huis. Trainingen die je kennis vergroten, inzicht geven en tools die je direct kunt toepassen.

Alle informatie vind je op mijn website
www.jouwtransformatie.nl/trainingen

Claudia

"De trainingen en coaching van JouvTransformatie zijn een absolute aanrader! Claudia is persoonlijk, warm, humoristisch en doelgericht. Een coach die met haar aanpak echt het verschil maakt en zorgt voor een duurzame verandering. Dat is een zeldzame gave die niet iedereen bezit." A. Kemp



Lourens Kalverdijk
Orthomoleculair Epigenetisch Therapeut

Een goede gezondheid is belangrijk en een goede gezondheid maakt je blij!

Ik kan en zal u met veel plezier helpen met uw zoektocht naar betere gezondheid.

Heeft u last van
hoofdpijnen, uitslag op uw huid,
vermoeidheid, allergieën, diabetes, overgewicht,
pijn in uw gewrichten, maag- en darmproblemen,
dan bent u bij mij aan het goede adres!

Alikruik 24 • 1723 HS Noord-Scharwoude
M 06 53 78 56 87 • E info@lourenskalverdijk.nl
www.lourenskalverdijk.nl

DAGJE UIT NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken. **Voor meer informatie check je www.molens.nl/nationalemolendag.**

FILMPJE KIJKEN KANARIE

BINNEN/BUITEN

De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**



BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantie-huis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**



Verras de *allertiefste*

Op zoek naar een origineel cadeau voor Moederdag? Verwen haar met liefde en verras haar met een van deze cadeaus.

1. Naturally Good Showergel Jasmin & Chamomile & Bio Oil van Nivea, € 6,99 www.nivea.nl
2. C.E.O. Glow Vitamin C and Turmeric Face Oil van Sunday Riley, € 80,- www.skincare.nl
3. Terra Cotta Light Bloom van Guerlain, € 52,- www.guerlain.nl
4. I WANT CHOO van JIMMY CHOO, vanaf € 50,- www.iciparisxl.nl
5. Sakura Havaianas, € 24,- www.havaianas-store.com/en
6. Pure Hand Soap van Happy Earth, € 3,99 www.happyearthcare.com

7. Africa Organics Hair Treatment Oil, € 21,- www.africaorganics.nl
8. Bronzing Fluid van Dr. Hauschka, € 21,50 www.drhauschka.nl
9. Garden Tea Party 5 sachet Box, € 4,50 www.or-tea.com
10. Acqua Colonia Limited Edition Goji & Cactus van 4711, € 22,50 www.4711.com
11. +Rose Pixi Essence Oil, € 31,- www.babassu.nl
12. Nail laquer van essie, € 9,99 www.essie.nl
13. Rouge Volupté Shine Burning Chillis van YSL, € 38,75 www.debijenkorf.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

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 (liefst 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

BRUIST

Wacht niet op een *goede dag...* maak er een!

#HOUDVOL



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



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!

Liefierink ICT | Koningsdam 3, Limmen
06-29090087 | info@liefierinkict.nl | www.liefierinkict.nl



De verandering zit in jezelf, ik help je bij het aanleren van opbouwende, positieve gewoontes.

- Persoonlijke ontwikkeling
- Positieve verandering
- Zelfrealisatie
- Zelfvertrouwen

Voor meer informatie:

Mind & Thoughts by Magda

Hertog Albrechtstraat 79, Bovenkarspel
06-49412960
mind.thoughts2019@gmail.com
www.mindthoughtsbymagda.nl

COLUMN

Er staat in mijn coaching studio een quote en die luidt "Never be afraid of change. You may lose something good but you may gain something even better!"

De verandering zit in jezelf!

Gedragsverandering is voor velen niet zo gemakkelijk als gezegd wordt. Het idee alleen al maakt je onzeker. Je moet het vertrouwde loslaten, maar als je er heel eerlijk naar kijkt, brengt het je ook niet verder. De verandering geeft je het vooruitzicht dat er iets moois voor terugkomt.

Motivatie is een voorwaarde om te veranderen. Je moet echt willen veranderen, er moet een noodzaak zijn. Ga de oorzaak van het probleem niet buiten je zoeken, maar in jezelf. Pak je verantwoordelijkheid en durf los te laten. Het is belangrijk dat je hierin kleine stappen neemt en dat je ziet dat je vooruitgang boekt. Deze vooruitgang geeft je vertrouwen. Geef jezelf eens een beloning of een schouderklopje en blijf je focussen op positieve resultaten.

Gedragsverandering is een proces dat maanden kan duren. Een proces van bewust worden, erkennen waarmee je bezig bent, verkennen en actie nemen in de richting die jij voor ogen hebt en dit volhouden. En mocht je een terugval krijgen, wordt niet boos op jezelf en laat de moed niet zakken. Ga terug naar dat punt en begin opnieuw. Het geloof in jezelf is je grootste kracht!

LEEF, zoals je eigenlijk zou willen!

Magda Gort

André van Duin heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS
NATUURLIJK
GEWOON
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)

'GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
GRIJS-
BLAUW

*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.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt
de liefde van
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar jurjenbruist@gmail.com.

STOP MET
PIEKEREN, ERVAAR
MINDER STRESS.
ZIT LEKKERDER
IN JE VEL

Mindfulness: leef met volle aandacht!

De meeste mensen leven constant in hun hoofd, in hun gedachten. Het grootste gedeelte van deze gedachten gaat over de toekomst: 'Ik moet morgen echt even langs mijn moeder', 'Maandag moet die presentatie af zijn' en 'Straks ga ik eerst de ramen zemen en daarna die telefoontjes plegen'.

Mindfulness staat voor 'leven met volle aandacht', genieten van het 'nu'. Je laat even alle gedachten over 'straks' of 'morgen' los en stuurt je aandacht naar wat je op dit moment aan het doen bent. Je kent het wel: je leest een boek, maar je bent er met je gedachten niet bij en hebt na twee pagina's geen idee wat je gelezen hebt. Of je fietst vanuit je werk naar huis. Straks moet je nog een boodschap doen, een was draaien en die notulen uitwerken. Dit is voor de meeste mensen de normale manier van denken.

Maar wat als je met mindfulness leeft?

Dan luister je naar het tikken van je kettingkast en de spelende kinderen op het voetbalveldje. Je voelt de warmte van de middagzon op je gezicht en handen. Je ziet wat er gebeurt om je heen: andere fietsers, de omgeving, de zonnestralen door de bomen heen. Je bent je bewust van de hobbels in de weg, de weerstand van het pedaal en ga zo maar door. Je zit helemaal in de beleving van het 'nu'. Dat is mindfulness. Met mindfulness leer je je makkelijker te ontspannen en te concentreren en

wordt je geest rustiger. Je ziet de wereld om je heen helderder en bewuster.

Mindfulness is een eenvoudige vorm van meditatie die je jezelf kunt aanleren. Ga rustig zitten en ontspan je schouders. Richt je aandacht op je ademhaling. Wees je bewust van alles wat er op dit moment om je heen gebeurt. Laat de gedachten in je hoofd rustig passeren zonder er aandacht aan te schenken. Hoor alleen de geluiden om je heen, voel de stoel waarop je zit, ruik de geur van de bloemen op tafel. Je zult merken dat je meer in het moment komt. En dat de focus op het 'nu' je meer rust in je hoofd geeft.

Gebruik alledaagse gebeurtenissen om vaker in het moment te leven. Poets vanavond eens mindful je tanden. Richt je aandacht op de smaak van de tandpasta en op het zoemen van de tandenborstel. Houd deze aandacht zo lang mogelijk vol. Misschien lukt dat niet de volledige twee minuten, maar door het te proberen oefen je je aandacht. Hoe vaker je oefent, hoe beter het zal gaan.

Wil je graag hulp bij deze vorm van mediteren? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker 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 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!*



Tagliatelle met ham en asperges

Asperges met ham 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes ham erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

INGREDIËNTEN

400 g witte asperges
10 g bieslook
200 g tagliatelle
2 el boter
2 el bloem
30 g parmezaan
150 g hamblokjes
peper en zout

BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houterige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimschaaf uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hamblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloevende saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.

PUZZELPAGINA



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand een puzzel met mooie prijzen bij Astrid's Haarstudio.

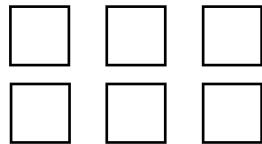
4		2						7
				8	4	2		
	5		3	2				6
	9			3			5	
5	3		6		7			8
	7		1				6	
9			4		6			3
	1	5		7			8	
2								9

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

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 lente. De oplossing van vorige maand was **geniet**.

Knippen, stylen, kleuren... het kan allemaal.

Zowel mannen als vrouwen, jong én oud, zijn welkom. Een allround kapper die nog regelmatig cursussen en trainingen volgt om op de hoogte te blijven van de laatste trends en de nieuwste kniptechnieken. Een kapper **die ruim de tijd voor je neemt** om een kapsel te creëren dat bij je past. Een **L'Oréal professionnel salon**, net buiten het centrum gelegen.

Een kapsalon waar jij je op je gemak zult voelen.

- gratis parkeren - gratis wifi - koffie of thee



Astrid's
HAARSTUDIO

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL

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

[astridshaarstudio](https://www.facebook.com/astridshaarstudio)

Maak kans op:

Wassen, knippen en föhnen

t.w.v. **€ 35,-**

+ **10% korting op kleuren naar keuze**



www.astridshaarstudio.nl

[astridshaarstudio](https://www.facebook.com/astridshaarstudio)

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

knippen schaar
kapster krullen
haartype kapsalon
allround shampoo

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

Altijd een vestiging in de buurt



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