

ALKMAAR HEILOO  
HEERHUGOWAARD



AUGUSTUS 2021 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

# BRUIST

Laten  
we vaker  
***lachen!***

***Philippe Geubels:***  
'Ik ga niet terug naar  
hoe ik het deed'



# DE SPECIALIST IN DEUREN & KOZIJNEN

MAAR OOK VOOR EEN  
**SERRE, VERANDA OF  
GEVELBEKLEDING** KUNT  
U BIJ ONS TERECHT!

- ✓ 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.

NEEM EENS CONTACT  
MET ONS OP VOOR EEN  
VRIJBLIJVENDE OFFERTE!

'Bouwen is  
een kwestie van  
vertrouwen'

**ALLE**  
**KOZIJNEN**

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

# Droomplek

## met fenomenaal uitzicht!

Ben jij op zoek naar de mooiste accommodatie van de Costa del Sol waar je na een dag vol indrukken tot rust kunt komen? Die plek hebben wij en willen we graag met jullie delen. Ga naar onze website of scan de QR code, boek onze locatie en jouw ultieme vakantie kan beginnen.



MIJAS RESIDENCE

**10% KORTING**  
met code **BRUIST**  
als je boekt  
in september  
of oktober!



### BOEK NU



Vlak bij Mijas Pueblo, een pittoresk bergdorp, vind je Mijas-Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen, een studio en een villa. Overal waar je staat is het uitzicht op de Middellandse Zee, Fuengirola en Mijas costa even mooi. En of je nu in het zwembad of relaxt op

je zonnenbed ligt of in onze bar zit, altijd ben je in contact met het adembenemende uitzicht. En dan realiseer je je... er is geen betere plek dan hier.

**Nieuwsgierig?** Onze accommodatie, inclusief het woonhuis, is ook in zijn geheel af te huren (max. 26 slaappleatsen).



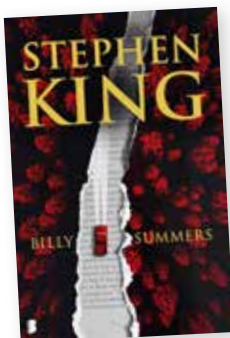
8



24



36



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.**



**DIT NAJAAR  
STARTEN MET  
ADVERTEREN,  
MÉT SUPERVEEL EXTRA  
KORTING? Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
06-19629221**

## Bruisende lezer,

Lachen is gezond! Niet zomaar een loze uitspraak, maar eentje die echt ergens op is gebaseerd, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen. En hoewel momenteel natuurlijk lang niet alles om te lachen is, raden we je toch aan om jezelf zo vaak als mogelijk over te geven aan een heerlijke lachbui. Dé manier om even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en al je zorgen te vergeten.

Makkelijker gezegd dan gedaan? Nee hoor... lachtherapie kan de oplossing zijn! En als dat niets voor jou is, maakt het bekijken van een van de oude shows van de Vlaamse komiek Philippe Geubels je zeker ook aan het lachen. Een nieuwe show laat nog heel even op zich wachten – zoals je verderop kunt lezen in het interview met Philippe – maar gelukkig is er genoeg 'oud werk' om uit te putten.

Voor je ligt dus een magazine met een lach. Want ook de verhalen van alle bruisende ondernemers toveren ongetwijfeld een lach op je gezicht. Hun passie, enthousiasme en drive zijn namelijk zó aanstekelijk, daar kun je eigenlijk alleen maar vrolijk van worden...

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.**



12



28

# Inhoud

LACHEN IS  
ECHT GEZOND!

# Waarom je vaker zou moeten *lachen*

Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Als je een lachbui hebt gehad, voel je jezelf goed. Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben een te drukke leefstijl met veel stress en gepieker, waardoor ze vaak vergeten te lachen. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker, meer ontspannen en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden.

Eigenlijk is lachtherapie een hele simpele training die je het beste meteen 's ochtends toepast, want dan heb je er de hele dag plezier van. Probeer het eens tijdens het douchen, het aankleden of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.

Mensen die veel lachen, zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht, zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

## Leren lachen

Vaak moet je over een bepaalde drempel stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aantekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen.

Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen.

Gebruik een lachsessie met collega's eens als een methode voor teambuilding. Het geeft energie en brengt meer plezier op de werkvloer.

VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

# DE SCHERPSTE PRIJS VOOR TOPKWALITEIT



kijk zelf op: [www.vanmossel.nl/occasions](http://www.vanmossel.nl/occasions) voor meer dan 6000 occasions!

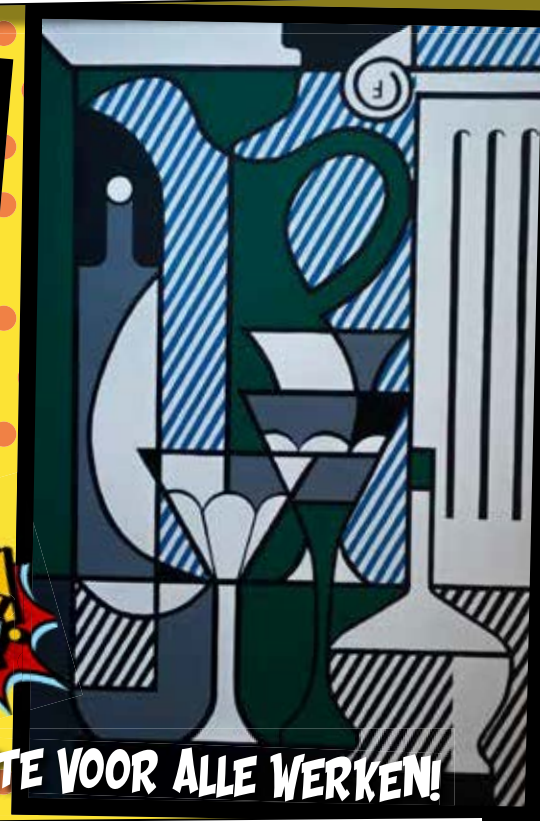
**Van Mossel** OCCASIONS

**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.



**HEY!**



**CHECK DE WEBSITE VOOR ALLE WERKEN!**

Fitoma Popart | 06-33866994 | [info@fitomapopart.nl](mailto:info@fitomapopart.nl) | [www.fitomapopart.nl](http://www.fitomapopart.nl)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op deze set van Hawaiian Tropic.**

Het merk geïnspireerd op de Hawaïaanse stranden, je trouwe metgezel. Bij elk product krijg je bovendien de energie en het enthousiasme mee waarmee het merk zijn producten vervaardigt.

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

TAG #TROPIC

**VOLLE, TROPISCHE SMAAK**

Onlangs lanceerde Amarula de nieuwe en zomerse smaak Raspberry Chocolate Baobab. Hierin proef je de vertrouwde smaak van Amarula, gemixt met framboos, chocolade en een vleugje baobabfruit. Het crème-achtige van Amarula heeft de leikur te danken aan de toegevoegde room. Je drinkt het puur, met ijs, maakt er een cocktail van of mixt het bijvoorbeeld met koffie.

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



*Doe mee en win*

**LEZERSACTIE**  
**Maak kans op Perfect Hair Dry Shampoo van That'so.**

Moet je haar gewassen worden maar ontbreekt het je aan de tijd of zin? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze Dry Shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, dat het haar verfrist en zuivert. De zijdeproteïne in de formule heeft een voedende en beschermende werking van de wortel tot aan de punten. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)

TAG #THATSO

**OUD MET EEN TWIST**

Gin 1689 neemt je mee naar het Nederlandse vakmanschap van meer dan drie eeuwen geleden. De gin dankt zijn naam aan het jaar waarin Willem III van Oranje de drank introduceerde in Engeland. 1689 Queen Mary Pink Gin, de allereerste pink gin van Nederland. Perfect serve met tonic, frambozen en aardbeien!

[www.gin1689.com](http://www.gin1689.com)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een echte Levy.**

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wilgen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen met veel leuke details. [www.levy-store.com](http://www.levy-store.com)

TAG #LEVY



A

**BRUIST**  
*Deals* **win**

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



Vier de **zomer!**

**STRAAL NOG EVEN LANGER**

Net terug van vakantie en wil je je bruine glow langer behouden? Creëer moeiteloos een stralende teint zonder strepen. Het verwent de huid met vocht en zorgt voor een natuurlijke glans tijdens het bruinen.

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

**HEBBEN HEBBEN HEBBEN!**

De nieuwe thriller van Esther Kreukniet vertelt een rauw en realistisch verhaal over advocate Liza Kreest die een schimmig geheim uit haar verleden verbergt. Ze heeft zich volledig op haar carrière gestort, maar door een aantal heftige gebeurtenissen ligt haar geheim uiteindelijk alsnog op straat...

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

**MEEDOEN MET DE LEZERSACTIES?**

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. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.



# 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

**We mogen weer!**  
Uit eten gaan en een drankje doen  
met vrienden op jullie favoriete terras.  
**Steun de horeca** en ga er  
een keertje extra op uit deze zomer.

Hoera, we mogen **weer sporten!**  
Het houdt je fit en zorgt voor een  
**ontspannen geest**. Dus meld  
je aan bij een sportschool en ga voor  
**jouw eigen killerbody**.

De reisbureaus staan weer klaar om jou te  
voorzien van de beste reisadviezen  
voor **een fijne vakantie**.

Loop **een winkel binnen** en maak een  
praatje met de ondernemers. Want  
ook die hebben het normale contact met  
hun klanten gemist. **Wees loyaal,  
shop lokaal!**



# Waar rook is, is een *barbecue*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## Wat vind jij?

Ik leef mijn mooiste leven op mijn manier en als jou dat niet bevalt, heb ik daar geen last van.

'Hoe ga ik om met kritiek van anderen, met wat iedereen vindt en roept?' Die vragen ontvang ik dagelijks. Waarom zou jij je druk maken over wat 'ze' zeggen en wat 'ze' vinden? Iedereen vindt overal wel iets van. Meninge worden gratis verspreid, maar je hoeft ze niet aan te nemen. Die keuze is aan jou. Je hebt geen toestemming van anderen nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef je leven volgens jouw eigen regels. Wel met compassie, begrip en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgekliederd door het lawaai en de rommel van anderen.

Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en vrede in jezelf. En vergeet niet elke dag tweemaal tien minuten een momentje voor jezelf te nemen. Op naar jouw mooiste leven! Alle goeds en hasta la proxima,

*Michael Pilarczyk*

~ [MeditationMoments.nl](https://MeditationMoments.nl) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag

# Luxe en riant chalet te koop

**Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatie woning op Parc de Kievit te Baarle-Nassau NL**

- Riant chalet van 72 m<sup>2</sup>.
- Grote woonkamer met luxe open keuken.
- Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet.
- Separaat tweede toilet.
- Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid om een derde slaapkamer of tweede badkamer te realiseren.
- Vloerverwarming en centrale verwarming.
- De gehele woning is voorzien van een mooie houten vloer.
- Volledig gestoffeerd en gemeubileerd.
- Openslaande deuren naar overdekt terras.
- Tuin rondom.
- Schuurtje op eigen terrein.
- Eigen parkeerplaats.

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven.

Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.

**Voor informatie:** 0634590975.  
Of stuur een bericht via WhatsApp onder vermelding van: interesse chalet 481



**PER DIRECT TE KOOP: € 132.000,- met eigen grond of € 99.000,- met gepachte grond**



PARC DE KIEVIT

VILLA'S  
BUNGALOWS

Omgeving erg geschikt om te wandelen of te fietsen.

Brasserie aanwezig.

Voorzien van een verwarmd buitenzwembad.

Kunstgras tennisbanen en speeltuin.



Parc de Kievit, Kievit 12,  
Baarle-Nassau (NL)

# OP NAAR EEN KILLER-BOOTY!

Ronde en grote billen zijn hotter dan hot. Op mijn social media krijg ik vaak reacties over mijn goede kont (thank you!). Mijn booty heb ik vooral van mijn moeder geërfd en daarmee mag ik mijzelf gelukkig prijzen. De juiste genen zijn dan ook grotendeels bepalend voor zo'n opvallend achterwerk.

Maar ook als je dit cadeautje niet van je moeder hebt gehad, kun je veel doen om je booty te verbeteren. Bovendien moet ik ook keihard werken om alles in shape te houden. Shop een leuke sportlegging zoals de Billenbroek die je billen accentueert en maak plaats voor jouw killer-booty. **Dit is wat je kunt doen voor mooie ronde billen:**

- #1 Train drie keer per week je billen en benen.** Houd minimaal een maand exact dezelfde oefeningen aan, maar verhoog wel het gewicht. Na een maand verander je je trainingsschema.
- #2 Neem extra proteïne.** Om je achterwerk te laten groeien heb je voldoende proteïne nodig. Drink daarom na je training een proteïneshake om je spieren te voeden.
- #3 Train zwaar.** Verhoog de intensiteit om ronde billen te trainen. Gebruik hiervoor gewichten of weerstandsbandjes. Maak de oefeningen steeds zwaarder en blijf jezelf uitdagen.
- #4 Focus op je doel.** Elk stapje is er één en leg de lat niet te hoog.

**Geniet van het proces.**

**Ga naar [mykillerbodymotivation.com](http://mykillerbodymotivation.com) voor leuke traininginspiratie!**



De Billenbroek!

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMprotein** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBMSHOP.

## DAGJE UIT NOORDERZON



Noorderzon Festival of Performing Arts & Society is de ietwat curieuze combinatie van een groots zomerfeest en een internationaal kunstfestival. Lokaal programma staat zij-aan-zij met avontuurlijke, internationale podiumkunsten en maatschappelijke duiding. Cutting-edge theater en muziek, literatuur, moderne dans en intieme containervoorstellingen, nagesprekken en colleges. De stad als podium, het vrij toegankelijke en idyllische Noorderplantsoen als ontmoetingsplaats, dorp en podium ineen. De 31e editie van het festival staat gepland van donderdag 12 augustus tot en met zondag 22 augustus 2021 in het Noorderplantsoen en op vele locaties DownTown Groningen. Anders dan anders, iets kleiner, maar heel herkenbaar Noorderzon. **Meer info op [www.noorderzon.nl](http://www.noorderzon.nl)**

## FILMPJE KIJKEN MINARI

Het Koreaanse gezin Yi besluit het stadse leven in te ruilen voor het landelijke Arkansas om daar hun 'American dream' waar te maken. Jacob hoopt dat een boerderij zijn gezin aan een beter leven zal helpen, maar de nieuwe omgeving brengt flink wat uitdagingen met zich mee. Financieel gaat het ze niet voor de wind en de hartafwijking van hun zoon David houdt de familie constant op hun hoede. Toch proberen ze samen een weg te vinden in het boerenleven. Maar als grootmoeder onverwachts bij ze intrekt, wordt het gezin pas echt op de proef gesteld. **MINARI is vanaf 5 augustus te zien in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN BILLY SUMMERS



Een verhaal over liefde, geluk, het lot en een complexe held die nog één laatste kans op verlossing krijgt. Billy Summers is een huurmoordenaar, de beste die er is. Hij stelt wel een voorwaarde: Billy neemt een klus alleen aan als het doelwit echt een slechterik is. En nu wil Billy ermee stoppen. Maar eerst is er nog één laatste opdracht. Als een van de beste sluipschutters ter wereld en een onderscheiden oorlogsveteraan uit Irak is hij een Houdini als het aankomt op verdwijnen nadat een klus is geklaard. Dus wat kan er misgaan? Wat dacht je van... alles?

**BILLY SUMMERS van Stephen King is vanaf 3 augustus verkrijgbaar.**

# Vrijgezel Saira

## stelt zich voor

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

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. "Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!"

"Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen", lacht Saira. "Maar helaas niet de juiste man..." En met die 'juiste man' heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. "Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven."

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pretend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw ook. "Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een

nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. En als hij dan ook nog eens in de buurt van Hilversum woont – waar ik binnenkort naar toe hoop te verhuizen – dan is dat nog een extra pluspunt. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!"

**Saira zoekt  
de liefde van  
haar leven!**

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

**LENGTE**  
163 CM

**LEEFTIJD**  
54 JAAR

**OGEN**  
BRUIN  
GROEN

*Jij reageert  
toch ook?*

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

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, gelegen aan 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!*



# *Philippe Geubels:* 'Ik ga het rustiger aan doen'

De Vlaamse komiek Philippe Geubels wist met zijn droge humor de afgelopen jaren het Belgische én Nederlandse publiek voor zich te winnen. Het resultaat: een drukbezette theateragenda en vele televisieoptredens. Hoewel hij het allemaal erg leuk vindt, mag het in de toekomst wat minder. "Ik werd een beetje geleefd", vertelt Philippe.

'IK GA NIET  
MEER TERUG  
NAAR HOE IK  
HET DEED'

De Vlaming stond de afgelopen jaren voor uitverkochte theaterzalen in België en Nederland en vulde met collega's Roué Verveer, Guido Weijers en Jandino Asporaat meerdere malen de Ziggo Dome. Daarnaast etaleerde hij op televisie zijn humoristische opmerkingen in programma's als *De Slimste Mens Ter Wereld*, *Is er een dokter in de zaal?* en *Geubels en de Hollanders*. Een bezig bijtje dus.

Maar de coronapandemie dwong hem om pas op de plaats te maken. Een welkome rustperiode, zo bleek achteraf. Philippe heeft het voornemen om het straks wat rustiger aan te doen. "Ik ga niet meer terug naar hoe ik het deed voor corona. Het was heel veel tegelijkertijd. Ik werd een beetje geleefd."

## **Nieuwe show**

Toch heeft Philippe ook weer veel zin om op te treden. Voor de pandemie zou hij rondtrekken met try-outs voor een nieuwe show, maar dit plan ging natuurlijk niet door. "Ik zal blij zijn als ik weer kan optreden, als ik weer voor het publiek mag staan."

Desondanks moeten fans waarschijnlijk tot volgend voorjaar wachten op zijn nieuwe voorstelling: "Ik ga niet te snel weer optreden. Ik heb geen zin om het onder corona-omstandigheden te doen. Dan wacht ik liever wat langer tot het weer helemaal normaal is", legt hij uit.

Een naam of onderwerp voor zijn nieuwe show is er nog niet, maar Philippe kan wel alvast één belofte maken: "Ik beloof hierbij aan iedereen: het zal met geen woord over corona gaan."

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

Heb jij ook last van een innerlijke criticus?

# Zelfcompassietraining Alkmaar!

Ben je  
vriendelijker  
voor anderen dan  
voor jezelf?

Voelen we ons niet goed - is er een innerlijke criticus actief - dan denken we gauw dat er met ons, met onze emoties iets niet deugt. **Daar kan zelfcompassie beginnen.** Je leert overmatige zelfkritiek en perfectionisme los te laten. Je gaat evenwichtiger om met de onvermijdelijke tegenslagen in het leven.

Stap voor stap leer je om je te bevrijden van harde zelfkritiek. Je leert jezelf te accepteren in plaats van jezelf te veroordelen. Je maakt tijd voor een gezonde zelfzorg. In plaats van jezelf te isoleren blijf je in verbinding met anderen. Je ontwikkelt een grotere veerkracht, waardoor je beter omgaat met de uitdagingen van het leven. Je geniet meer.

## Wil je ook liever een innerlijke helper?

Maak een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek, dan onderzoeken we wat de Zelfcompassietraining voor jou kan betekenen.

## Ik spreek je graag!

**Zelfcompassietraining Alkmaar:**  
start woensdagochtend 1 september

**Compassietraining Alkmaar:**  
start maandagavond 30 augustus



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

*Een unieke uitvaart  
persoonlijk, op bijzondere locaties*



*Een stijlvol afscheid kan:  
waardevol, op maat en op prachtige plaatsen.*

[www.funeralstyling.nl](http://www.funeralstyling.nl)  06 44 20 60 20







# Summer fever

Summer fever door de hoge zomerse temperaturen? Cool down en geniet van een zomerse augustusmaand!

1. Magic Extension Mascara van M.A.C. Cosmetics, € 27,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
2. Stimulating Shower Gel van Weleda, € 7,99 [www.weleda.nl](http://www.weleda.nl)
3. Scio Scio Hand Wash van tuttotoondo, € 18,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
4. Idôle Aura Eau de Parfum van Lancôme, vanaf € 61,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
5. Labello Original Pride Kiss Edition, € 2,50 [www.labello.nl](http://www.labello.nl)
6. Handbag Paloma Shopper van Guess, € 149,- [www.guess.eu](http://www.guess.eu)

7. UV Sport Mist SPF50 van Garnier Ambre Solaire, € 18,99 [www.garniernederland.nl](http://www.garniernederland.nl)
8. Face & Eyes Waterproof Palette van Pupa, € 27,95 [www.pupa.nl](http://www.pupa.nl)
9. Hello Sunny Sun Stick Glow SPF50+ van Banila Co, € 27,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. Remix Neroli van 4711, € 19,95 [www.4711.com](http://www.4711.com)
11. Strawberry Blond Pigment van Mr. Smith, € 46,- [www.mrsmithhaircare.nl](http://www.mrsmithhaircare.nl)
12. Essie glitterlak, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

# augustus 2021

## **TAQA Theater De Vest**

### **Zomer op het Plein en Zomer in De Mare**

Tot en met 8 augustus kun je genieten van ons zomerprogramma met prachtige muziekoptredens en afwisselend straattheater voor de hele familie! Kijk op [www.taqatheaterdevest.nl](http://www.taqatheaterdevest.nl) voor het actuele programma

## **Grote Kerk Alkmaar**

### **Orgelconcerten**

Elke vrijdag om 12.00 en 13.00 uur

Gratis toegankelijke Kaasmarktconcerten

Elke woensdag om 20.15 uur

Sfeervolle Zomeravondconcerten, toegang € 8,50 exclusief drankje

### **Exposities**

t/m 12 september

Dressed for Paradise

Werken van beeldend kunstenaar Roos Holleman

t/m 12 september

Taking a Line for a Walk – Nieuw Licht . Kunst in de Grote Kerk Alkmaar

Monochrome doeken van uitzonderlijke formaten van beeldend kunstenaar Thomas Trum

**TAQA  
Theater  
De Vest**

**Grote  
Kerk  
Alkmaar**

# Heerlijk malse steak van de barbecue

Het is weer tijd voor de barbecue en wat is er lekkerder dan een groot stuk vlees? Een mooi stuk ribeye bereiden is veel makkelijker dan veel mensen denken. Je kunt het serveren met bijvoorbeeld gepofte aardappels en asperges en voor wat extra smaak kun je ook deze zelfgemaakte kruidenboter proberen.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

4 stuks ribeye steaks  
olijfolie

250 gram roomboter  
5 takjes peterselie  
tijm  
5 takjes verse basilicum  
1 teen knoflook  
gerasppte citroenschil  
peper en zout

## BEREIDING RIBEYE

Laat het vlees op kamertemperatuur komen door het een uurtje op het aanrecht te laten staan. Verhit de barbecue tot een temperatuur van 250 °C.

Smeer een beetje olijfolie op het vlees en leg het met de geoliede kant, diagonaal op de grill. Als het vlees aan de zijkant begint uit te drogen en loslaat van de grill kun je het een kwartslag draaien (dus niet omdraaien). Wanneer de steak dof wordt aan de bovenkant draai je hem om. Laat de steak in totaal 3 tot 5 minuten grillen en minimaal 5 tot 10 minuten rusten. Houd daarbij een kerntemperatuur van 47 °C in de gaten.

## BEREIDING KRUIDENBOTER

Klop de boter los met een mixer. Draai in een keukenblender de geplukte peterselie, tijm, basilicum en knoflook fijn. Voeg hier de boter aan toe. Roer alles door elkaar en breng het op smaak met de citroenschil, peper en zout. Pak een stuk aluminiumfolie en leg daarop een stuk plasticfolie. Schep de kruidenboter in het midden op de folie en vouw er een rol van. Leg deze in de koeling om op te stijven. Snijd plakjes van de rol en laat die smelten op je gegrilde steak. Smakelijk eten!



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

# PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-8-1**.

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 zomer. De oplossing van vorige maand was **strand**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



🔔 l=g+🍳-e+n

j+🍳-i 🧑‍💼 s=g

🔪 s=t 📄 y=e

💡 -mp+💬-at

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

Maak kans op een

## Hawaiian Tropic

Satin Protection SPF 50 & Silk Hydration



Zon zonder zorgen en laat je huid mooi bruinen! Ontdek de zonnebrandcrèmes en oliën van Hawaiian Tropic voor echte liefhebbers van zonnebaden.

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

protectie zonnebrand  
 huid kleur  
 zon hawaii  
 bruin creme

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

De extra's van kindercentrum Olke Bolke



## Kindercentrum Olke Bolke

Olke Bolke biedt meer dan opvang alleen. Wij helpen de kinderen hun persoonlijke en sociale competenties te ontwikkelen, we bieden hen emotionele veiligheid en we zorgen dat ze zich de waarden en normen van onze samenleving eigen kunnen maken.

Kindercentrum Olke Bolke hanteert een eigen pedagogische werkwijze, waarin we onze pedagogisch medewerkers intensief trainen. Wij adviseren u om voor kindercentrum Olke Bolke te kiezen, omdat wij ouders betrekken bij wat we doen. Want uw kind opvoeden, dat doen we samen!

De accommodatie van Olke Bolke is schitterend en compleet ingericht op een gezellig en veilig verblijf. De ruimte heeft spelmateriaal dat precies aansluit bij de ontwikkeling van uw kind. Ook de buitenruimte is de mooiste van Alkmaar. De pedagogisch medewerkers organiseren elke dag leuke activiteiten, om de nieuwsgierigheid van de kinderen te prikkelen.

Ze weten precies waar uw kind behoefte aan heeft en hebben alle aandacht en kennis om daarop in te spelen. Ze sluiten aan bij het dagritme van uw kind, ze knuffelen en koesteren, nemen de tijd voor vragen en verhalen. Bij Olke Bolke gebruiken we een erkend voorschools programma. We werken met pedagogische coaches die de pedagogisch medewerkers ondersteunen op de groep.

Zo bent u altijd verzekerd van goede opvang en uw kind van goede zorg en aandacht voor de ontwikkeling van uw kind.

**Bezoek voor meer informatie:  
[www.kdv-olkebolke.nl](http://www.kdv-olkebolke.nl)**



**Centrale administratie:** Kennemerstraatweg 1  
1814 GA Alkmaar - t: 072 566 90 28 - e: [info@rollebol.nl](mailto:info@rollebol.nl)

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