



# BRUIST



Hoe gaat het met je  
*goede*  
*voornemens?*

*Francis van*  
*Broekhuizen:*

'Ik doe het, omdat ik  
het superleuk vind'

# Conditie, versteviging, afslanken

*en nog veel meer*

COCON is niet het zoveelste cliché sport- of relaxatietoestel. We leggen infrarood aan de basis en bouwen hierop verder om zo een waardevolle en geheel nieuwe ervaring aan te bieden. COCONNEN wordt een nieuw begrip bij u thuis of in uw bedrijf.

## Waarom kiezen voor COCON?

Sporten in de COCON cabine is vooral gericht op afslanken, wat in COCON een stuk makkelijker gaat. Trainen onder invloed van de therapeutische infrarood in COCON is namelijk een belangrijke stimulus voor de vetverbranding.

COCON is echter wel uiterst veelzijdig. Zo kan je perfect oefeningen uitvoeren om conditie te kweken, te verstevigen of om spiermassa op te bouwen. Kortom, iedereen kan perfect werken naar een eigen, specifiek doel. Balance is the key to a happy body & mind.



Met de COCON Coach applicatie heb je een duidelijk overzicht van het digitaal platform waarop je oefeningen en programma's kan bekijken, sorteren, bijhouden en ook zelf samenstellen. Zo heb je steeds professionele begeleiding bij de hand.



SCAN DE  
QR-CODE  
VOOR  
MEER INFO

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

## Jouw instituut met COCON pro

Er is een professionele versie beschikbaar voor wie een eigen instituut wil starten.



COCON is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht, lichaamsbouw, ervaring, ... Met COCON werkt iedereen op zijn eigen tempo, zonder verplichtingen en enkel met goede vooruitzichten.

## EVEN EEN HALF UURTJE COCONNEN

Deze 45+ jaar oude, Zwitserse methode van sporten in een verwarmde ruimte gaat gepaard met consistente en blijvende resultaten op vlak van afslanken en fitheid. Doordat COCON uitsluitend werkt met breedspectrum, therapeutische infrarood, combineert het de voordelen van zowel infraroodtherapie als Thermo Fysische Methode.



INCLUSIEF TABLET MET DE  
COCON COACH APP



# *Impressie* **Alkmaar**



**Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Alkmaar Bruist  
terug te zien?**

Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Alkmaar





8

# COLOFON



18

**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  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Nesia Mamengko  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BZ** Maaïke van Helmond, Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Hester Hielkema  
**EINDREDACTIE** Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/alkmaaruist



16

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.  
**Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Het is maart! Tijd dus om de winter achter ons te laten en vooruit te kijken naar de zomer. Wat een heerlijk vooruitzicht. Maar ook een vooruitzicht waarvan je spontaan in de stress kunt schieten. Het goede voornemen om definitief af te rekenen met die paar extra winterkilo's heb je namelijk nog lang niet waargemaakt. Geen zorgen, want verderop in deze nieuwste editie van Bruist vertellen we je hoe je het jezelf makkelijker kunt maken om je doelen te bereiken.

## Bruisende lezer,

Opvallend is dat, nu het voorjaarszonnetje weer steeds vaker begint te schijnen, veel mensen ineens ook weer een stuk vrolijker zijn. Sommige mensen hebben die zon daar overigens helemaal niet voor nodig. Dat geldt zeker ook voor Francis van Broekhuizen, die het hele jaar door straalt. In het interview dat we met deze 'dramatische sopraan' hadden, deelt ze een beetje van haar positiviteit en vertelt ze meer over haar carrière tot nu toe.

Diezelfde positiviteit ervoeren wij trouwens bij iedereen die we voor deze editie interviewden. Benieuwd naar al hun inspirerende verhalen? Lees dan vooral snel verder.

**René Moes**

**Adverteren?**

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

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



12



28



23



# Inhoud



2022 IS LANG NIET  
VOORBIJ, BEGIN  
VANDAAG NOG!



# Wat is er nog over van je *goede voornemens?*

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: 'En dit jaar gaat het me echt lukken!' Maar hoe staat het nú met die goede voornemens?

Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

**MAAK EEN SCHEMA.** Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

**VOORKOM HOGE EISEN.** Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haak je snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

**CREËER ROUTINE.** Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken wanneer het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

**KEN JE DOEL.** Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

**BELOON JEZELF.** Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

**ZOEK STEUN.** Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op Twitter en Facebook. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

**Ook op zoek naar coaching?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# ALL I NEED IS... ~~BEVESTIGING~~

## Zelfwaardering



### Zoek jij vaak bevestiging bij anderen?

We geloven vaak dat je iets moet behalen of verdienen. Dat er buiten jou iets is - een of ander materieel bezit, ongelooflijke prestatie, een volmaakte toekomst, die je eindelijk toestemming zal geven om van jezelf, van je leven te houden. Om je waardevol te voelen.

Dus streven we ernaar. We doen ons uiterste best. We werken hard. We vergelijken onszelf met anderen. We proberen op allerlei manieren bevestiging te krijgen. De bevestiging dat we er toe doen, dat we waardevol zijn. Maar de waarheid is: niets buiten jou zal bewijzen dat je liefdevol of waardevol bent of gelukkig mag zijn. JIJ moet besluiten dat je het verdient, hier en nu, zoals je bent. Niets of niemand buiten jou geeft je toestemming om te bestaan, om ruimte in te nemen in je eigen leven. Om jezelf iets te gunnen, op de eerste plaats te zetten, grenzen te stellen. Niemand zorgt dat je zelfkritiek of twijfel verdwijnt. Kies voor jezelf. Heel voor jezelf. Verander voor



SCAN DE QR-CODE  
VOOR MEER INFO



jezelf. Jij verdient een leven dat prachtig is, gebaseerd op wie je bent, niet alleen op wat je doet, bereikt of bezit. Zie jezelf als waardevol, waard om van gehouden te worden, waard om gelukkig te zijn omdat je dat bent! Je hoeft het niet te verdienen, nee, je moet het worden, het van binnen voelen, geloven, bezitten, opeisen. Buiten jou is een illusie. In jou, is alles waar je naar zoekt te vinden.

Ken jij iemand voor wie dit artikel waardevol is? Deel het, laat haar weten dat ze niet de enige is en dat er een geweldige manier is om jezelf te leren waarderen.

*Claudia*

# 'Ideaal voor in de trapkast!'



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

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schranke, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogeltaatslager 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



 **Handigekasten**





## DE KLEINE KEUKEN

Een super start van de dag, de gepofte ontbijtgranen met aardbeismaak van De Kleine Keuken. Ze bevatten 75% minder suiker dan vergelijkbare producten voor kinderen en zijn ook nog rijk aan vezels. [www.dekleinekeuken.com](http://www.dekleinekeuken.com)



## LEZERSACTIE \*

4x de 'je ne sais quoi' proefboxen van Gusteau t.w.v. €29,95

We hebben allemaal onze eigen voorkeuren. Dat weet Gusteau. Het draait juist om wat jij lekker vindt. Als jouw persoonlijke wijngids helpt Gusteau je om te ontdekken welke wijnen goed bij je passen. Want je smaak is persoonlijk en je hoeft geen wijnkenner te zijn om van wijn te genieten. In totaal zijn het in deze proeverij (van de winactie) 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

[www.drinkgusteau.com](http://www.drinkgusteau.com) TAG #WIJN



## LEZERSACTIE \*

1 set van 2 Hobstar glazen van Libbey

Genieten van alledaagse momenten, met mooi glaswerk waar je blij van wordt. De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerkproducenten ter wereld, met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar valt hierdoor in de smaak.

[www.libbey.eu](http://www.libbey.eu) TAG #HOBSTAR



## GUINNESS (4.2%)

Zeg je Ierland, dan denk je aan groene landschappen, riverdance, livemuziek, en... Guinness. Dit iconische bier wordt al meer dan 250 jaar gebrouwen in Dublin. Geen enkel bier staat zó symbool voor een land als het zwarte goud uit de hoofdstad van Ierland. Op 17 maart is het St. Patrick's Day, de nationale feestdag van Ierland, waarbij ook hier een fris Guinness biertje niet mag ontbreken! [www.guinness.com](http://www.guinness.com)



# Begin van de *lente!*



## BRUIST Deals

Ok 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.

## PRINGLES

Pringles kent iedereen, het unieke chipje in de slanke bus. Nu zijn ze erin geslaagd een gemiddelde zoutvermindering van 23% te realiseren bij de 6 belangrijkste smaken: Original, Sour Cream & Onion, Hot & Spicy, Texas BBQ, Hot Paprika en Classic Paprika. Uiteraard met behoud van de authentieke smaakintensiteit. [www.pringles.com](http://www.pringles.com)



## LEZERSACTIE \*

Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een ijzersterke roman over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Het verhaal speelt zich af op het Rembrandtplein in Amsterdam en Broek in Waterland, maar neemt je ook mee naar Ibiza en Marokko. Sol neemt je mee in een eigentijds en realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks. Hoe ver gaan we voor de liefde?

[www.solbouzamour.nl](http://www.solbouzamour.nl) TAG #BOEK



## 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)





**POPART  
LEEFT!**



**BOOM!**



**WOW**



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](http://www.fitomapopart.nl)



# Een antwoord op je vraag

Haar passie is om mensen bij te staan in hun leven. Dat is dan ook precies wat Anita van de Berg inmiddels alweer ruim twintig jaar doet als medium, helderziende en paragnoste. "Ik voel en zie dingen, lees aura's en werk met astrologie en numerologie om mensen te helpen met vraagstukken waar ze zelf even niet uitkomen."

Vraagstukken waar mensen mee komen, hebben onder andere te maken met de liefde, vriendschappen en werk. "Daarnaast doet men weleens een beroep op mij voor juridisch advies of raad over het wel of niet verkopen van hun huis. Ook krijg ik steeds vaker foto's van overledenen op mijn bureau, hopend op een bericht uit het hiernamaals. Het is soms best zwaar, maar het is wel heel dankbaar werk", aldus Anita. "Als mensen bij mij komen mogen ze van tevoren niet zeggen waarvoor ze komen. Vaak worden hun vragen vervolgens automatisch beantwoord zonder voorkennis. Hiermee onderscheid ik mij van andere mediums."

Tijdens elk consult is het weer een verrassing wat er voor informatie doorkomt. "Vaak zijn dat dingen over verleden, heden en toekomst. Daarnaast geef ik ook adviezen en waarschuwingen mee, iets wat helemaal in de huidige tijd, met alle ontwikkelingen, erg belangrijk kan zijn."

**Loop jij ook rond met een vraagstuk?** Neem dan zeker eens een kijkje op [www.anitavandenberg.com](http://www.anitavandenberg.com) of maak meteen een afspraak.

**Anita van de Berg**  
Praktijk voor paragnostiek  
Catshoek 6, Alkmaar

**[www.anitavandenberg.com](http://www.anitavandenberg.com)**  
[anitavandenberg@gmail.com](mailto:anitavandenberg@gmail.com)  
072 2208806



Als je jouw goede voornemen **drie maanden** hebt volgehouden, lukt het de rest van **het jaar** ook. Met **minder rommel** om je heen heb je niet alleen meer ruimte in je huis, maar ook in **je hoofd**.

**Een kwartiertje** per dag sorteren en weggooien is hetzelfde als één hele dag ruimen per maand. **Handel kleine klusjes**, die minder dan 5 minuten van je tijd vergen, **meteen af**. Zo hoef je ze niet te onthouden of op te schrijven. **Als je niest**, moet je **neus** zich even **resetten**. Op deze manier wordt de neus **schoongemaakt**.

**Bankbiljetten** zijn gemaakt van katoen en linnen.

Zo kun je een bankbiljet in je broek laten zitten **in de was** zonder dat het meteen **kapot** is.

De eerste **eetbare paashazen** verschenen rond 1800.

# We doen het samen

## stap voor stap

In juli 2016 rondde Nienke Blom haar opleiding tot uitvaartbegeleider af. Twee maanden later startte ze haar eigen uitvaartonderneming, met de sprekende naam 'libelle'. "Mijn drive? In eerste instantie het bieden van dienstverlening zonder grenzen. Op een moment dat het er zó toe doet om rust en overzicht te brengen, alle vragen te kunnen beantwoorden en mogelijkheden aan te reiken heb je tijd nodig. Die tijd neem ik ook."

Dat betekent dat Nienke er ook 's avonds laat en 's ochtends vroeg is voor de familie. "De ene keer via een appje voor een korte vraag, op een ander moment ben je lang in gesprek, zonder daarbij op de klok te kijken. Een periode rondom een overlijden is véél ruimer dan alleen de dag van de uitvaart. Het begint in elk geval met een overlijden en met regelmaat al daarvoor. Dit is een heel bijzondere periode. Er is een soort vacuüm van tijd, waarin andere zaken op de achtergrond mogen, en de focus ligt op het nu. Daar onderdeel van te mogen zijn en een bijdrage te kunnen leveren, is heel fijn."

### Een rijker mens

"Mensen vragen wel eens: is het niet zwaar? Het antwoord is nee. Het voedt me, en maakt me rijk en bewust. Mijn kracht is er te zijn, tijd te nemen, en datgene aanreiken waar mensen behoefte aan hebben, op de achtergrond aanwezig zijn en naar voren komen wanneer het gewenst is. Het is de uitdaging steeds te kijken naar wat er wél kan. Elke uitvaart is sowieso uniek, er zijn geen standaarden of lijstjes. Ik vind het vooral belangrijk wat iemand zelf wil, vanuit de persoon beginnen en geen vast patroon volgen. Samen kijken we hoe we het kunnen vormgeven."



### Kennismaken

Door te praten over de dood, kun je je voorbereiden op jouw eigen afscheid en dat van anderen. Dit kan nu en later helpen in je eigen proces.

### Overlijden melden

Ik kom naar jullie toe, op elk moment van de dag of nacht. We bespreken wat er is gebeurd, en wat we samen gaan doen.

### Levensafroding

Soms kan praten met iemand die iets verder van je af staat, helpen. Ik geloof dat ik je kan helpen. Op een manier die bij jou past.



**De coronacrisis**

Het samen kijken naar wat er mogelijk is, kwam zeker in het begin van de coronacrisis, waarin uitvaarten behoorlijk wat beperkingen opgelegd kregen, van pas. “De regels kennen en jezelf informeren was echt een dagtaak. En nog steeds kon er veel wél. Daar de focus op leggen, heeft families die ik mocht begeleiden veel opgeleverd. Maar ook vóór corona kon bij mij alles anders zijn dan de keer ervoor. Ook tijdens de uitvaartweek kunnen families soms drie keer van plan veranderen. Dat is goed, dat is wat tijd met je doet. Tijdens de coronacrisis werd het plan ook diverse malen veranderd, maar nu door anderen dan door de familie.”



Voor een persoonlijk  
gesprek kun je contact  
opnemen via  
[nienke@libellealkmaar.nl](mailto:nienke@libellealkmaar.nl)  
of  
06-46023471.

‘SAMEN KIJKEN NAAR  
WAT ER WÉL KAN’

**Kies je eigen moment**

Nienke begeleidt ook steeds vaker mensen in de laatste fase van hun leven. “Met het besef van overlijden is het waardevol om samen de vorm van je afscheid te mogen onderzoeken. Wat je ook gelooft, óf en hoe het verder gaat: dit leven hier op aarde stopt een keer. Wanneer je dit feit onder ogen kunt zien en daarover wil praten, dan ben ik beschikbaar. Of je nu jong, oud, ziek of gezond bent. En of het nu over jezelf gaat of over je partner of een familielid. In mijn visie begint het proces al vóór de dood, voor iedereen op zijn of haar unieke moment. Hierover praten, vragen kunnen stellen, openheid over mogelijkheden en kosten, zelf kunnen kiezen, wensen en emoties benoemen, dingen op papier zetten, kan heel veel rust geven, naast overigens plezier en opluchting. Dat ervaar ik steeds in de gesprekken die ik heb.”





# BAAS OVER JE EIGEN LEVEN

Het leven bestaat uit trillingen. Deze trillingen hebben een bijpassende frequentie en trekken soortgelijke trillingsfrequenties aan. Als je angst, stress, jaloezie, haat, verdriet of soortgelijke emoties ervaart, heb je een lage trillingsfrequentie. Terwijl de positieve emoties en gedachten een hoge frequentie hebben en dus mooie, positieve en leuke situaties aantrekken.

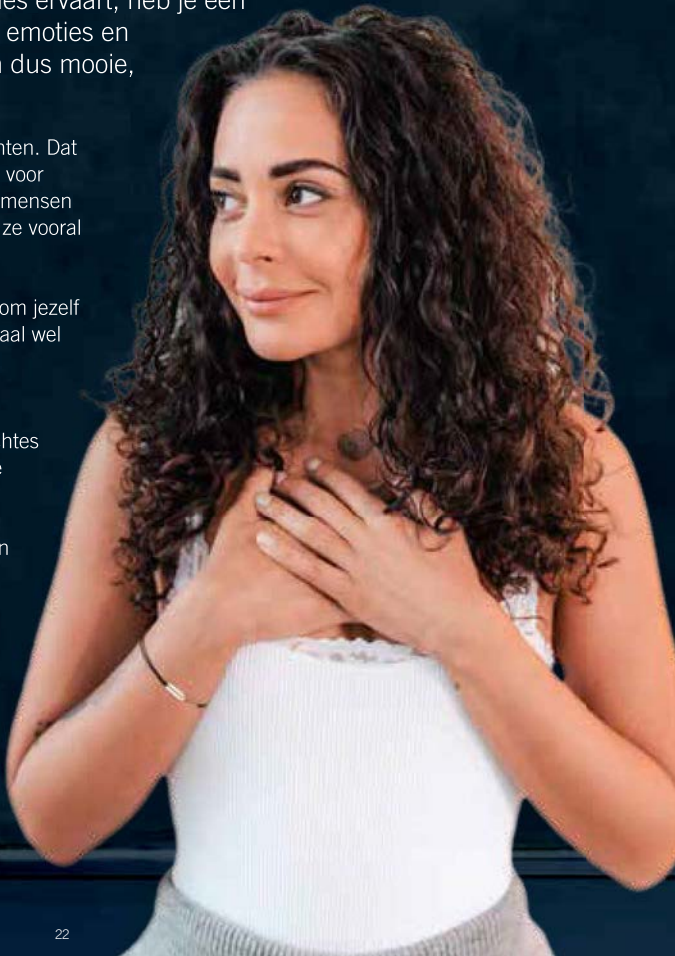
Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten. Dat je negatieve gedachten afkapt en ze direct omwisselt voor de positieve variant. Denk ook zorgvuldig na over de mensen waarmee je omgaat. Krijg je er energie van of kosten ze vooral energie?

Om je mooiste leven te creëren is het dus belangrijk om jezelf in een hoge frequentie te brengen. We kennen allemaal wel dat geluksgevoel, het moment dat alles heerlijk voelt.

Mijn grote inspirator Abraham Hicks zegt dat het de bedoeling is om vanuit dit heerlijke moment je gedachten te sturen. Je trekt alles uit de kast om in dat heerlijke gevoel te blijven. Bij mij werkt het door muziek aan te zetten, vervolgens visualiseer ik mijn droomleven. Hierbij denk ik niet aan de materiële zaken, maar aan het gevoel dat het mij zou kunnen geven. Ik doe dat door de vrijheid die geld mij geeft te visualiseren. Ik focus mij op dit gevoel, zodat ik in die heerlijke hoge frequentie blijf hangen.

Het is dus aan jou om in die hoge frequentie terecht te komen! Alles wat je wilt is mogelijk. Jij bent de baas over je eigen leven.

Liefs, Fajah



BLOG/FAJAHLOURENS

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

# DAGJE UIT NACHT VAN GRONINGEN



Goed nieuws voor hardloof-liefhebbers: 12 maart vindt de twintigste editie van de Nacht van Groningen plaats. Ook dit jaar loopt het parcours traditiegetrouw door de binnenstad en het Noorderplantsoen van Groningen. Deelnemers kunnen kiezen uit verschillende afstanden: 5 kilometer, 10 kilometer, 10 Engelse mijl (16,1 kilometer) of de halve marathon. Uniek aan dit hardloopevenement is het feit dat alle afstanden in het donker worden afgelegd. De Nacht van Groningen wordt onvergetelijk door muziek en verlichting langs het parcours.

Meer info:  
[www.nachtvangroningen.nl](http://www.nachtvangroningen.nl)



# FILMPJE KIJKEN THE 355

Wanneer een geheim wapen in de verkeerde handen valt, moet CIA-agent Mason Brown de handen ineenslaan met de rivaliserende Duitse agent Marie, voormalig MI6-bondgenoot en computerspecialist Khadijah en de Colombiaanse psycholoog Graciela. Op hun levensgevaarlijke missie om het wapen terug te vinden moeten ze een stap voorblijven op de mysterieuze Lin Mi Sheng die al hun bewegingen volgt. Terwijl de actie hen over de hele wereld brengt sluit het viertal een kwetsbaar verbond dat de wereld kan redden of hun einde zal worden. **THE 355 is vanaf 10 maart te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN JEROEN WINDMEIJER



De Middelburgse antropologiestudent Anthoni doet op Paaseiland onderzoek naar de moai, de mysterieuze beelden die al eeuwenlang tot de verbeelding spreken. Hij ontdekt dat er op het eiland een strijd woedt over de oorsprong van de moai. Als er mensen beginnen te verdwijnen, lijkt het niet bij discussiëren te blijven... In Middelburg treft een museum voorbereidingen voor een tentoonstelling over ontdekkingsreiziger Jacob Roggeveen en Paaseiland. Een Paaseilandse beeldhouwer is uitgenodigd om een beeld te maken, maar een in een nabijgelegen dorp gevonden moai zet de verhoudingen op scherp. En dan valt de eerste dode... **DE STENEN GODEN van Jeroen Windmeijer is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**



# Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten, beïnvloed je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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

# EEN RUSTPLAATS UNIEK DOOR GEDACHTEN



*Geen zorgen, wij zijn er voor u*

24/7 BEREIKBAAR  
06 - 44 20 60 20  
[info@multiuitvaartverzorging.nl](mailto:info@multiuitvaartverzorging.nl)  
[www.multiuitvaartverzorging.nl](http://www.multiuitvaartverzorging.nl)



**MULTI  
UITVAART  
VERZORGING**

# Win kaarten voor **Gratis kaarten** Mozarts Requiem en Krönungsmesse



## Wil jij kans maken op kaarten?

Registreer je dan vóór 1 april via [theater.nl/buist](https://theater.nl/buist) en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands voert in mei 2022 Mozarts beroemde Requiem op. Onder leiding van dirigent Pieter Jan Leusink brengen de musici ook Mozarts Krönungsmesse en Allegri's Misere Mei ten gehore. Het gezelschap krijgt bijval van diverse solisten, waaronder de veelgeprezen sopraan Olga Zinovieva.

Wil jij Mozarts meesterwerken een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands. Registreer je vóór 1 april op [Theater.nl](https://theater.nl/buist) via [theater.nl/buist](https://theater.nl/buist) en maak kans op gratis tickets!

## Nog meer kans maken?

In maart organiseert Theater.nl ook nog een speciale winactie op haar sociale media kanalen. Houd de Facebook- en Instagrampagina van Theater.nl de komende tijd dus goed in de gaten.

*\*Theater.nl neemt na afloop van de acties zelf contact op met de winnaars. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.*



**Theaternl**  
DE WERELD VAN THEATER

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





*Francis van Broekhuizen:*

# 'Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken'

De populariteit van operazangeres Francis van Broekhuizen ging in de afgelopen jaren door het dak. Naast haar theateroptredens maakte ze steeds vaker haar opwachting in tv-programma's, zoals De Slimste Mens, Maestro! en All Together Now. "Ik doe nooit dingen om te zien of het iets oplevert. Ik doe het omdat ik het superleuk vind", vertelt Francis aan Theater.nl.

Plezier maken staat bij Francis al van jongs af aan op één. "Vroeger deed ik in mijn werk al zoveel dingen die ik gewoon leuk vond, ook al was het voor weinig geld", legt ze uit. "Dan kreeg ik kritiek van collega's, die zeiden: 'Je moet naar het buitenland en carrière maken.' Maar ik wilde het liever kleiner doen."

**KREDIET** Francis straalt altijd. Met haar positiviteit, oprechtheid en vriendelijkheid heeft ze al een hoop bereikt. "Ik ontmoet heel veel mensen en bezoek veel verschillende verenigingen. Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken, ben nooit ziek en zeg nooit af. Omdat ik

altijd op die manier heb gewerkt, heb ik toch een bepaald krediet opgebouwd."

**GUNFACTOR** De zangeres plukt daar nu de vruchten van. "Het gaat zich nu uitbetalen in dat mij veel wordt gegund. Het is altijd mijn ambitie geweest om mijn vak zo goed mogelijk uit te oefenen, niet om BN'er te worden. En nu rol ik van het een in het ander", vertelt ze trots.

*Francis staat tot eind mei 2022 in de theaters met Bij twijfel hard zingen, een voorstelling bomvol muziek en openhartige verhalen. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.*

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**

# Wandelen doet wonderen

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie behandelen kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus waar wacht je nog op? Trek de stoute (wandel) schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts 30 minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van 10 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. Een uur stevig doorlopen (5 kilometer per uur) kost ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, raakt in twee maanden ruim een kilo kwijt zonder erg veel extra inspanning.

**BIJ HET WANDELEN BELASTEN WE ONS LICHAAM.** Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor in- en doorslapen beter lukken. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

**WANDELEN VERBETERT JE STEMMING** Dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het


algemeen. Lichaamsbeweging wordt bij depressies 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.

**WANDEL JEZELF FIT, GEZOND EN GELUKKIG!** En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in wat voor tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin of anderen 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 praten, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

ERVAAR OOK HET  
**POSITIEVE EFFECT**  
VAN WANDELEN

**Wil jij ook een gezonde levensstijl?** Op [www.nederlandbruiist.nl](http://www.nederlandbruiist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Recharge yourself 



## MARVEL R Electric

De volledig elektrische SUV  
waarin stijl en luxe samenkomen.

# Van Mossel

# Traditioneel of toch anders...?

U staat er wellicht niet zo bij stil, maar er zijn veel mogelijkheden als het op rouwvervoer aankomt.

Natuurlijk is het heel stijlvol om te kiezen voor die prachtige rouwauto in het zilvergrijs, zoals u die vast wel kent. Maar wist u dat u bijvoorbeeld ook met een uitvaartbus, samen met zo'n 15 familieleden of vrienden, uw dierbare mee kunt nemen naar de uitvaartlocatie? Of dat het mogelijk is om zelf de rouwauto te besturen?

Ook een motor met zijspan, een loopkoets of een oldtimer VW-bus behoren tot de mogelijkheden. En zelfs een uitvaartbakfiets! Laatst zette ik die nog in bij een man die zelf altijd veel fietste en een enthousiast trainer was in de wielrensport. Zijn kleinzoon 'fietste' opa vanaf het huisadres naar de plaatselijke kerk, de hele familie sloot fietsend aan. Wat een mooie persoonlijke manier om iemand naar zijn laatste rustplaats te begeleiden.

Wilt u meer weten over de vele mogelijkheden voor het vormgeven van een afscheid? Ik kom graag, vrijblijvend, bij u langs voor een inspiratiegesprek!

**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](http://www.moniquebankras.com)



# Zacht

Wanneer we aan de lente denken, dan denken we aan zacht. Pasteltinten voor je make-up, bloesems in een geur en heerlijke producten voor je huid.

1. Roomfragrance Patchouli Lavendel Vanille van SABON, € 65,- [www.sabon.nl](http://www.sabon.nl)
2. Soft Skin body cream met amandelolie parels van Kneipp, € 11,99 [www.kneipp.nl](http://www.kneipp.nl)
3. Love Smoothing Instant Mask van Davines, € 31,85 [www.davines.com](http://www.davines.com)
4. Extra Lip Tint van bobbi brown, € 36,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
5. Neo Nude Blush van Armani Beauty, € 35,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
6. Aqua Allegoria Rosa Rossa van Guerlain, 75 ml € 101,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
7. Geurkaars 04 van Bon Parfumeur, € 39,- [www.bonparfumeur.com](http://www.bonparfumeur.com)

8. Max It Volume & Length Mascara van Catrice, € 4,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
9. Born in Roma Coral Fantasy Donna Eau de Parfum van Valentino, vanaf € 64,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. Infinite Shine 2 van OPI, € 15,99, [www.opi.nl](http://www.opi.nl)
11. Naked Cyber Palette van Urban Decay, € 55,83 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
12. Repairing soothing balm Calm Essentiel van Clarins, € 37,50 [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
13. Roses scented candle van diptyque, € 67 [www.skins.nl](http://www.skins.nl)





**Luister jij?**  
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

*Word vrijwilliger!*

[deluisterlijn.nl/vrijwilliger](https://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



## Mindfulness

Je suf piekeren, problemen vermijden, gehaast zijn, sombere of angstige gevoelens ervaren?

Dan is een training Mindfulness iets voor jou.

Zodat je 'van binnen uit' je grenzen voelt en erkent en met (zelf)vertrouwen je focus krijgt op datgene waar jij bewust voor kiest.



De training start op

**9 mei 2022**

Trainer Laura Verhoef  
Mikpunt Counseling en coaching  
VMBN gecertificeerd

Info en aanmelding:  
[www.mikpunt.info](http://www.mikpunt.info)  
[ik@mikpunt.info](mailto:ik@mikpunt.info)  
06-46286249



# Vrijgezel Saira

## stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In maart 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 pratend 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. Ze heeft overigens geen kinderen. "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. 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 [saarbruist@gmail.com](mailto:saarbruist@gmail.com)

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.



## 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](http://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](mailto:info@lieferinkict.nl) | [www.lieferinkict.nl](http://www.lieferinkict.nl)

# MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor **de nieuwsbrief**  
op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl)

LOOKING/GOOD

# Verzorg je *(lach)rimpels!*

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen. Verzorg je huid elke dag weer goed.



Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

### Beschermen tegen de zon

Uv-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met uv-filter.

### Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

### Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichts-massage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met de vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zone naast je neus richting je mondhoeken, aan de huid onder je ogen en de huid rond je mond.

# Tijd om je woning eens *grondig onder handen* te nemen

Heb jij de lentekriebels al te pakken, maar verkeert jouw huis nog in een diepe winterslaap? Geen betere manier om het voorjaar in te luiden dan door je woning eens een goede schoonmaakbeurt te geven. Hijs jezelf in je oude kloffie, zet de radio aan, stroop je mouwen op en schrobben maar!

Geen idee waar je moet beginnen? Werk dan aan de hand van een checklist en ga van kamer naar kamer. Zet alle ramen en deuren open en laat alles eens goed doorwaaien. Breng oude kranten en tijdschriften naar het oud papier, het glas naar de glasbak en je oude garderobe naar een kledingcontainer. Je zult zien dat het resultaat direct zichtbaar is.

**WEG MET DAT STOF** Vloerkleden zijn echte stofnesten, maar de ouderwetse mattenklopper doet wonderen. En wat dacht je van de gordijnen? Nu de eerste zonnestrallen ons raam bereiken, is het stof ineens overduidelijk zichtbaar. Gooi ze in de wasmachine of breng ze naar de stomerij. In de tussentijd kun jij je bezighouden met de vieze ramen. Pel een ui, snijd deze in vier stukken en doe die in het water. Binnen een paar minuten zijn je ramen weer kraakhelder.

**SPIJK EN SPAN** Heb je de smaak te pakken? Dan is dit het moment om de diepvries te ontdooien en schoon te maken. Etenresotten in de magnetron of oven verwijder je makkelijk door van tevoren een bakje water mee te laten koken. En ook de badkamer en het toilet kunnen wel wat antikal gebruiken. Handige tip: fijne krasjes op glaswerk schuur je in een handomdraai weg door er met tandpasta overheen te wrijven.

**FINISHING TOUCH** Een fikse voorjaarsklus als deze is vaak niet in één dag geklaard. Maar hoe fijn is het om na een paar dagen ploeteren in een fris en brandschoon huis te kunnen genieten van het eerste voorjaarszonnetje? Geef je woning als kers op de taart nog wat extra glans met een paar nieuwe accessoires: een nieuw dekbedovertrek, fleurige kussens, een potje bloembollen... En je gaat het voorjaar met een brede glimlach tegemoet.

GA HET VOORJAAR MET  
**EEN BREDE GLIMLACH**  
TEGEMOET!

**Ook op zoek naar schoonmaak advies?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



# Zeer effectief tegen huidveroudering

RF werkt op basis van radiofrequente golven die de huid diep in de huidweefsels verwarmt. Hierdoor wordt extra collageen aangemaakt die de huid verstrakt en verstevigd. Lijntjes verdwijnen en rimpels verminderen.



*Dat kan nu met  
de RF Lichaams-  
behandeling*

**ACTIE**  
KRIJG ZES  
BEHANDLINGEN  
VOOR HET BEDRAG  
VAN VIJF  
\*MET VOORWAARDES



Radiofrequentie-therapie is uitermate geschikt bij verslapping in het gezicht, o.a. bij de kaaklijn (hamsterwangen), maar wordt ook toegepast bij een verslakte hals of décolleté. Het resultaat is een prachtige, elastische, strakke, verjongde en frisse huid! Meestal zijn er zes behandelingen in drie weken nodig om het gewenste effect te bereiken. **Tot binnenkort Bij Franciska**

Wogmeer 43a, Hensbroek | 06-28319303 | bijfranciska@gmail.com | [www.bijfranciska.nl](http://www.bijfranciska.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](http://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

## EEN BEZOEK AAN ASTRID'S HAARSTUDIO IS EEN UITJE



L'ORÉAL  
PARIS



Groeneweg 70 Alkmaar | 06-16042121  
[astrid-bakker1971@live.nl](mailto:astrid-bakker1971@live.nl) | [www.astridshaarstudio.nl](http://www.astridshaarstudio.nl)

**Astrid's**  
HAARSTUDIO



# maart 2022

Woensdag 9 maart

**De Spelersfederatie en de Theatertroep - Moord met een grote M**

Donderdag 10 maart

**Nederlands Kamerorkest - Sarasate en Ravel**

Vrijdag 11 maart

**Conny Janssen Danst - HOME (reprise)**

Zaterdag 12 maart

**Kasper van der Laan - 1 Kilo (reprise)**

Zaterdag 12 maart

**Frédérique Spigt - Viva El Tango | Leve de Tango**

Zondag 13 maart

**Jon van Eerd - Harrie neemt de benen**

Woensdag 16 maart

**Stefan Walle en Carine Crutzen - Gif**

Woensdag 23 maart

**Rolf Sanchez - Mi Aventura**

Donderdag 24 maart

**The Best of Britain - The Fifth - Jubileumtournee**

Zondag 27 maart

**André Kuipers en Sander Koenen - Space Academy live**



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



# Zwarte bonenburger met bieten en quinoa

Deze vegan zwarte bonenburger is stevig, smaakvol en bindt perfect samen met aquafaba-vloeistof, de vloeistof in een blik kikkererwten. Je kunt hiervoor ook een lijnzaadei gebruiken.

6 PERSONEN - 75 MIN.

## INGREDIËNTEN

800 gram bieten  
 1½ kopje quinoa  
 1¼ kopje zwarte bonen  
 1 kleine sjalot  
 2 teentjes knoflook  
 2 eetlepels lijnzaad  
 ½ theelepel zwarte peper  
 ¼ kopje korianderblaadjes  
 2 eetlepels appelciderazijn  
 2 eetlepels vers limoensap  
 2 eetlepels bloem  
 1 theelepel zout  
 3 eetlepels aquafaba-vloeistof  
 6 broodjes  
 sla  
 mosterd  
 rode ui

## BEREIDING

Verwarm voor de bieten de oven op 200 graden. Wikkel ze stevig in aluminiumfolie en leg ze op een bakplaat. Bak tot je er met een vork makkelijk in kunt prikken, 50-60 minuten. Pak ze uit, koel ze voldoende af en verwijder de schillen.

Kook de quinoa en de zwarte bonen. Snipper de sjalot, snijd de knoflook fijn, maal het lijnzaad en de zwarte peper en hak de korianderblaadjes.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de zwarte bonen en bieten in een grote mengkom en gebruik een aardappelstamper om ze samen te mengen. Roer de quinoa, sjalot, knoflook, azijn, limoensap, bloem, lijnzaad, zout, peper, koriander en aquafaba erdoor en meng goed. Je kunt ook een keukenmachine gebruiken, maar houd het een beetje grof.

Gebruik je handen om het mengsel in zes gelijke porties te verdelen en vorm elk tot een pastetje. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak gedurende 15 minuten of tot de bovenkanten stevig zijn.

Serveer de burgers op een broodje met sla, mosterd en rode ui. Eet smakelijk!

# 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.

		6		7	3			
○	1	8			9		5	
5							6	4
9	2							○
			7	6	3			
			9				7	5
6	3		○					8
	9		3			5	2	
		2	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 **2-2-2**.

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 'uitdaging'. De oplossing van vorige maand was **cupido**.

Maak kans op een

*Peach blossom  
Smoothing  
Body Wash*



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

👁️-o+ 🍷-fr

🧑m=v 📺y=e

f+🐟v=r+s+🍳-i

🛁a=o+y 🧑d=w+h

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

Maak kans op een

## SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

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

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

water	keuken
prikje	apparaat
dorst	fles
bubbel	gas

Streef 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.alknaarbruist.nl](http://www.alknaarbruist.nl)



# Wij zoeken jou

## Wil jij ook:

rollebol  
kindercentra

- Plezier in je werk
- Liefde terugkrijgen van de kinderen
- Gewaardeerd worden
- Werken in een warme en prettige omgeving
- Volop leer- en ontwikkelingsmogelijkheden
- De leukste collega's
- Superleuk activiteitenprogramma
- Ruimte voor jouw wensen en ideeën
- Aantrekkelijke voordelen voor jou als medewerker

*Word jij onze nieuwe collega?*



## Kom dan bij ons team!

rollebol  
kindercentra

opvang op maat  
HKZ / ISO 9001  
gecertificeerd



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

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