

BRUIST

Albert Verlinde:
'Het is zeg maar
ons verhaal'

Ben jij al klaar
voor *de zomer?*



De ene dag heb je prachtige, veerkrachtige krullen en de andere dag zijn ze vormeloos en pluizig. Zitten ze een keertje goed, dan zijn ze vaak na een paar uur uitgezakt. De meeste vrouwen hebben een echte haat-liefderelatie met hun krullen. En kappers lijken net zo min overweg te kunnen met je bos krullen. Megafrustrerend allemaal.

Het kan dat je krullen hun vorm niet houden door de dag heen of er niet uitzien zoals jij zou willen. De kans bestaat dat jouw haar gewoon behoefte heeft aan een knipbeurt van een kapper die wél weet wat hij doet. Bij VRIS Kappers gebruiken ze de Curlsys-methode om jouw haar te knippen. Jouw haar wordt in aparte bundels geknipt, waardoor jouw haar echt de ruimte krijgt om te krullen. En VRIS Kappers heeft de juiste producten om jouw haar elke dag goed te laten stralen.

Maak online je afspraak bij VRIS kappers in Krommenie via www.vriskappers.nl. Je kunt gratis voor de deur parkeren en wij verzorgen je haar tot in de puntjes.

WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE
075 640 80 90

INFO@VRISKAPPERS.NL
WWW.VRISKAPPERS.NL

VOLG ONS OOK OP
FACEBOOK & INSTAGRAM

JOUW KRULLEN ONDER CONTROLE

MODEL: MEREL
HAAR: TOP STYLIST MARIT
MAKE-UP: MARIJKE
FOTOGRAAF: JASPER HOF

**KOM GERUST EVEN
LANGS VOOR ADVIES**

**Liefs Team
Vriskappers**
Marijke, Marit,
Naomi, Lisa, Noa,
Mexx en Didi

VRIS
KAPPERS

Impressie **Alkmaar**



**Wil je kans
maken om jouw foto
in Alkmaar Bruist
terug te zien?**
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Alkmaar



8



15



26



23

COLOFON

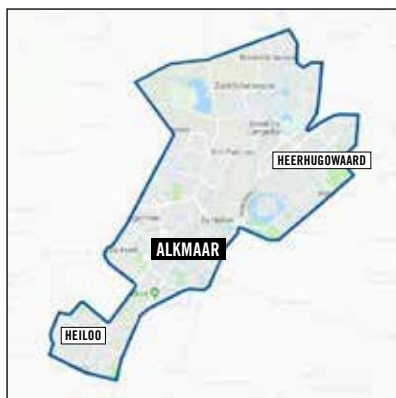
UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Nesia Mamengko
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. ©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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Bruisende lezer,

Veel mensen blijven met de ergste warmte het liefst gewoon binnen. Dan kun je natuurlijk thuis blijven zitten, maar is het niet veel leuker om ook eens ergens anders heen te gaan, waar je niet alleen binnen zit, maar ook nog eens wordt vermaakt? Ga bijvoorbeeld naar de musical Dagboek van een Herdershond die in ieder geval nog tot en met 17 juli op de planken staat. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist lees je het interview dat wij hierover hadden met theaterproducent Albert Verlinde.

En als je dan toch aan het lezen bent... lees dan vooral ook de rest van alle bruisende verhalen. De perfecte manier om even te ontspannen tijdens zo'n heerlijke zomerse dag!

Geniet van de zon en van Bruist!
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

Inhoud

HOUD JE
HOOFD KOEL!

Jouw persoonlijke *hitteplan*

Steeds vaker hebben we er in ons land mee te maken: een hittegolf. Sommigen vinden dit heerlijk, maar voor degenen die er wat meer moeite mee hebben, zetten we een aantal verkoelende tips op een rijtje.

Misschien wel de meest logische, maar ook de belangrijkste tip: drink veel! Ook al heb je geen dorst, drink toch echt minimaal twee liter per dag en dan bij voorkeur (lauw) water. Géén koffie of alcohol, want die belasten je lichaam alleen maar extra in de hitte. Ben je niet zo'n waterdrinker? Als alternatief zou je ook kunnen kiezen voor kruiden-thee, vruchtenthee of karnemelk.

LUCHTIG EN LICHT Als de thermometer tropische temperaturen aantikt, kun je het best je garderobe daar ook op aanpassen. Kies luchtige (wijde) kleding in een lichte kleur - die biedt de meeste verkoeling - en draag een (eveneens lichtgekleurde) hoed of pet als je de zon ingaat. Zo blijft je hoofd altijd wat koeler en beperk je het risico op een zonnesteek. Probeer de zon op het heetst van de dag sowieso zoveel mogelijk te vermijden en pas je dagindeling aan de hitte aan,

zoals ze ook in het buitenland doen. Moet je toch de zon in, smeer je dan in ieder geval regelmatig in.

KOEL HUIS Veel mensen blijven tijdens een hittegolf het liefste thuis, mits ze het daar een beetje koel kunnen houden. Onze tips: houd ramen en deuren overdag gesloten en doe de gordijnen dicht om het zonlicht zoveel mogelijk buiten te houden. Pas als het buiten afkoelt, zet je alles tegen elkaar open zodat er wat frisse lucht naar binnen kan. Ga overdag niet uitgebreid binnenshuis koken of bakken en vermijd het gebruik van elektrische apparaten, want ook die geven warmte af, zelfs als ze in de slaapstand staan. Trek dus zoveel mogelijk stekkers uit de stopcontacten. Met uitzondering van de stekker van de ventilator natuurlijk. Als je die op de juiste manier gebruikt, met een bakje (ijs) water ervoor, produceert die een heerlijk verkoelend windje.

Ook op zoek naar verkoelideeën? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



taqatheaterdevest.nl

juli 2022

CANADAPLEIN ALKMAAR

Vrijdag 1 t/m zondag 3 juli

Zomer op het Plein - Kasper van Kooten, Erwin van Ligten Band en Talentstage/Steffen Morrison

Vrijdag 8 t/m zondag 10 juli

Zomer op het Plein - Lisa Ostermann, Joost Spijkers en Tim Knol/Joe Buck

Vrijdag 22 t/m zondag 24 juli

Zomer op het Plein - Marlijn Weerdenburg, VanWyck en Mell & Vintage Future/Bente

Vrijdag 29 t/m zondag 31 juli

Zomer op het Plein- Maartje & Kine, Carel Kraayenhof & Leoni Jansen, Thijs Boontjes/Sophie Straat

Kijk voor het volledige programma op www.zomerophetplein.nl

GROTE KERK ALKMAAR

Orgelconcerten

Elke woensdagavond in juli, aanvang 20.15 uur

Zomeravondconcerten verzorgd door (inter)nationale organisten

Elke vrijdag om 12.00 en 13.00 uur

Gratis toegankelijke Kaasmarkt Orgelconcerten, verzorgd door (inter)nationale organisten

Kijk voor meer informatie over de orgelconcerten op www.grotekerkalkmaar.nl

Expositie

Gehele maand juli, dagelijks tussen 11.00 – 17.00 uur (behalve maandag)

Nieuw Licht: Nynke Koster – Common Ground

Kijk voor meer informatie op www.grotekerkalkmaar.nl

LEZERSACTIE***Bruisende strandstoel**

Heerlijk op het strand genieten van het mooie uitzicht. Een licht briesje, het geluid van de zee en je voeten in het zachte zand. Dit is natuurlijk het fijnst in een comfortabele opklapbare strandstoel van Nederland Bruist. Hang lekker achterover pak rustig een boek of kijk toe hoe de kinderen - of je hond - zich met ballen en schepjes vermaken.

www.nederlandbruist.nl TAG #STOEL

**HAWAIIAN TROPIC AFTER SUN COOLING ALOE GEL**

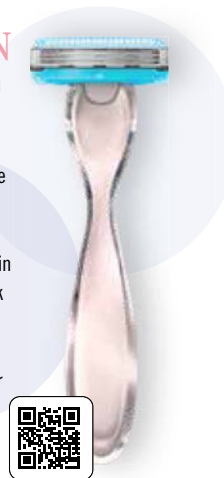
Na een dag heerlijk liggen zonnen, is een goede verzorging natuurlijk belangrijk. Met dit nieuwe product van Hawaiian Tropic verzorg je je huid en houdt je je kleurtje wat langer vast. Deze nieuwe after sun cooling aloë gel verzorgt en hydrateert je huid met een verfrissende formule. Precies wat je nodig hebt na een zonnige dag.

hawaiiantropic.com

**WILKINSON VROUWEN INTUITION SENSITIVE TOUCH**

Snel en makkelijk scheren om bikiniproof voor de dag te komen kan met de Intuition Sensitive Touch van Wilkinson Intuition. Met een unieke wateractieve gel en een nieuw scheersysteem met 3 mesjes, scheer je alle gevoelige plekjes in een handomdraai. Deze nieuwe scheertechniek zorgt voor een glad scheeresultaat, zonder irritatie. Kortom: dit scheerapparaat gaat lang mee, heeft een mooie look en maakt jou zonder irritaties klaar voor de zomer. Onmisbaar dus voor de aankomende zomer.

www.wilkinsonsworld.nl

**SCHELDEBROUWERIJ ZEEZUIPER**

Tijdens een dagje aan zee kan een heerlijk koud biertje natuurlijk niet ontbreken. En wat is dan een betere optie dan de Zeezuiper van Scheldebrouwerij? Deze goudblonde tripel heeft subtiele tonen van koriander en een aroma van geel fruit met een fris droge tot licht zoete afdronk. Deze favoriet heeft onlangs nog een bronzen medaille op de zeer prestigieuze World Beer Cup '22 (VS) gewonnen en werd in 2020 al verkozen tot 'Beste Belgische Tripel' bij de Londense World Beer Awards. De Zeezuiper is onmisbaar voor een sprankelende zomer!

www.scheldebrouwerij.com



Vier de zomer!

Scan de QR-code

Doe mee en win

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.

**LOWLANDER TROPICAL ALE**

Met de stijgende temperaturen is de Lowlander Tropical Ale een perfecte tropische dorstlesser op warme zomerdagen. Geïnspireerd op reizen naar Curaçao is de 3,8% Tropical Ale gebrouwen met sappige sinaasappel en tropisch dragonfruit, waardoor het bier heerlijk verfrissend is en bomvol smaak zit. Als lid van 1% For The Planet, wordt 1% van de opbrengst aan het WNF gedoneerd om de natuurlijke leefomgeving van de zeeschildpad te herstellen. Geniet van deze tropische explosie in een flesje! www.lowlander-beer.com

HALLMARK

Hallmark versterkt waardevolle relaties door jou te inspireren je hart te laten spreken, iedere dag opnieuw. Een kaartje kan namelijk ook op de kleine momenten, zoals om je vriendinnen te laten weten dat ze er goed uitzien, lief zijn of trots op zichzelf mogen zijn. Juist in de zomerperiode wanneer mensen onzeker zijn over hun uiterlijk. Want iedereen is mooi zoals die is! www.hallmark.nl

**LEZERSACTIE***
Bruisende strandbal

Met een strandbal kies je voor gegarandeerd plezier thuis in de tuin, bij het zwembad of aan het strand. Zowel jong als oud kan er uren speelplezier mee hebben. Ga je een dagje naar het strand of zwembad, dan is deze bal altijd leuk!

www.nederlandbruist.nl TAG #BAL

**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



Recharge yourself

MG5 Electric



Van Mossel

COLUMN/LIBELLE



Over Nienke

Nienke rekent een vast bedrag voor haar inzet en op producten zoals een kist, kaarten, vervoer, consumpties rekent ze geen marges. In alle gevallen ontvang je een kostenbegroting. En omdat ze zelfstandig werkt, heeft ze geen verplichtingen of contracten. Jullie zijn vrij in keuzes en Nienke kan alle tijd besteden die nodig is.



06-460 234 71
WWW.LIBELLEALKMAAR.NL

We doen het samen stap voor stap

Wanneer je iets wil regelen voor je uitvaart, doe het samen. Samen met je partner, je kinderen, vrienden, een uitvaartbegeleider. Alles wat je bespreekt, hoeveel of hoe weinig het ook is, wordt van zoveel waarde als je er niet meer bent.

En het nu bespreken van dingen, levert je ook NU zoveel op. Connectie, warmte, helderheid. Het kan je ook helpen in je eigen proces, van onder ogen zien van de feiten en loslaten. Op een moment dat je eraan toe bent, dat het past bij jou, kun je contact opnemen.

Enkele voorbeelden:

Twee jaar na een gesprek met een echtpaar, werd ik gebeld door een van de kinderen. De moeder was heel plotseling overleden. Het verslag van het gesprek gaf zoveel informatie; het was een kleine schat in een heel zware tijd.

Op excursie naar twee crematoria: en dan samen stemmen over welke locatie het moest worden. Dit hielp hen verder, samen met gesprekken die ik voerde met het gezin vóór het overlijden van één van de ouders.

De rouwkaart gemaakt en goedgekeurd. Dan een graf uitzoeken. Meneer was té ziek om mee te gaan, dus ik ging samen met zijn vrouw. Ze belde hem op en beschreef de plek die ze voor hem had uitgekozen.

Heb jij ook zo'n behoefte aan vitamine *zee*?



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.

Neem daarom regelmatig een **snipperdag!**

Mensen die veel stress hebben, zijn perfectionistisch en werken enorm hard. Ze gaan wel vaak te ver door, waardoor ze soms **over hun eigen grens** heen gaan.

Het is zomer, **de zon schijnt:** negeer je hoofd en volg je hart.

Op nummer één van de top drie om stress te verminderen staat **muziek luisteren**. Tv kijken en een warm bad of warme douche nemen staan op twee en drie.

Vakantie is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen **op een zee van vrije tijd**.

Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties. **Dus neem je leven minder serieus en speel meer!**

Mensen werken op **zonne-energie:** tijdens de zomervakantie opladen om het hele jaar te kunnen stralen.

Ik ga op vakantie **en ik neem mee...** jou!



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

Registreer je dan via
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.



Scan deze

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL

Maak nu een afspraak!

€ 25,-
wassen/knippen
drogen

 **Astrid's**
HAARSTUDIO

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

Word jij gek van je eigen gedachten?

Angst verpest jouw gelukkige momenten, je laat je te veel leiden door anderen, je accepteert jezelf niet zoals je bent, je denkt ben ik wel goed genoeg? Je negatieve gedachten en emoties houden je gevangen.

Als jij jezelf niet goed genoeg vindt of je bent pas goed genoeg als jij presteert, of je bent niet perfect hoe jij er fysiek uitziet, dan vormen deze gedachten die je elke dag herhaalt, een overtuiging. Je bent dan het resultaat van je negatieve gedachten en je kan in dit denkpatroon die jezelf gevormd hebt vastlopen.

Is dit herkenbaar voor jou?

Ik wil je heel graag de tools aanreiken en je nieuwe inzichten geven om de negatieve gedachten om te zetten. Op een laagdrempelige manier neem ik je stap voor stap mee in de vorm van een persoonlijk gesprek of de cursus "Mastering your Thoughts". Wees meester over jouw gedachten en jouw keuzes.

Ik help je er graag mee!

Magda Gort



Mind & Thoughts by Magda
Krijg grip op je eigen gedachten!

Wil je meer weten of je deze cursus scan dan de QR-code.



ZELFLIEFDE KUN JE LEREN

Het lijkt wel een trend: zelfliefde. In mijn ogen een prachtige trend! We leren meer van onszelf te houden. Jezelf op nummer één zetten. Soms is het lastig om jezelf bovenaan te zetten. We zijn bang dat anderen ons dan niet meer aardig vinden.

Vind je jezelf wel aardig genoeg? Dan zou het namelijk niks uit moeten maken wat anderen denken. De belangrijkste relatie is die met jezelf. Hoe leer je van jezelf te houden? Bekijk eerst de energiebalans van je relaties. Welke geven energie? En welke vriendschappen kosten energie? Jezelf opladen is namelijk heel belangrijk.

Start daarna met dankbaarheid. Benoem dagelijks drie dingen waarvoor je dankbaar bent. Laat je telefoon liggen en mediteer. Kijk jezelf daarna aan in de spiegel en benoem drie dingen waar je trots op bent. Stap onder de douche en bedenk hoe je agenda eruitziet. Ga je dag langs en vul deze met positieve gedachtes.

Het is vanaf nu verboden om te klagen. Zet je negatieve gedachtes om in positieve gedachtes. Je zult merken dat je wereld verandert.

Liefs, Fajah

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



BLOG/FAJAHLOURENS

DAGJE UIT VIERDAAGSEFEESTEN NIJMEGEN



Op het grootste vrij toegankelijke evenement van Nederland laat heel Nijmegen zien wat de stad in huis heeft: kies uit ruim duizend optredens verdeeld over maar liefst veertig verschillende podia. Er is voor ieder wat wils, of je nu van pop, klassiek, rock, techno of jazz houdt. Een groot feest vier je samen met anderen en reken maar dat dat tijdens de Vierdaagsefeesten goed komt. Feest samen met anderhalf miljoen andere bezoekers die gedurende zeven dagen in Nijmegen te vinden zijn. De Vierdaagsefeesten starten dit jaar op zaterdag 16 juli en eindigen, samen met de Nijmeegse Vierdaagse, op vrijdag 22 juli. **Kijk voor meer info op www.vierdaagsefeesten.nl.**

FILMPJE KIJKEN ZWANGER & CO

Vier zwangerschappen, (bijna) moeders, vaders en (overgroot) opa's, allemaal in één familie. Van twintigers die er onbezonnen aan beginnen tot een moeder met empty-nest syndroom die er alles aan wil doen om nog een keer te kunnen genieten van een baby. Alle vormen én uitdagingen van het ouderschap komen aan bod. Ga er maar aan staan om als 60-plusser in je eentje te zorgen voor je tweede leg, of tegen alle adviezen van je moeder en zus in eindelijk toch zwanger te worden van een spermadonor, om daarna de liefde van je leven tegen te komen... **ZWANGER & CO is vanaf 7 juli te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN KORAAALRIF



Paula Visser wordt door de weduwe van haar kennis Jim om hulp gevraagd. Zeven jaar geleden werd Jim in verband gebracht met de verdachte dood van zijn assistent Lucy. Om Jims naam te zuiveren moet Paula er tijdens haar reis door Amerika samen met privédetective Stewart achter zien te komen wat er met Lucy is gebeurd. Terwijl Paula en Stewart het leven van een vrouw die zo onzichtbaar mogelijk door het leven ging proberen te ontrafelen, worden zij met harde hand tegengewerkt. Wanneer hun zoektocht hen van Los Angeles naar Mexico leidt, komt een noodlottige confrontatie steeds dichterbij... **KORAAALRIF van Suzanne Vermeer is vanaf 26 juli verkrijgbaar.**



De geur van *de zomer*

Als de temperaturen stijgen, kijken we verlangend uit naar alles wat licht en luchtig is. We vervangen de gebruikelijke foundation door een vleugje poeder en de zware, kruidige parfum door een frisse, bloemige of fruitige eau de toilette.



ONS REUKORGAAN PAST ZICH AAN AAN DE ZOMERSE EUFORIE.

We vinden in de zomermaanden veel nieuwe 'limited editions' in de parfumerie: een eau de toilette met een lichte formule die speciaal voor het zomerseizoen is ontwikkeld. Soms zijn deze uitvoeringen een 'light'-uitvoering van een reeds bestaand parfum; de zware ondertonen zijn afgezwakt en bloemige geuren voeren de boventoon.

PARFUM KAN ALLERGISCHE REACTIES OF ZELFS PIGMENTVLEKKEN VEROORZAKEN

in de zon. De alcohol in parfum, in combinatie met zon, kan zorgen voor reacties als rode bultjes, blaasjes of soms zelfs donkere vlekken. Spray eau de toilette tijdens de zomer dus niet op je huid, maar over je kleding of een beetje op je haar.

JE KUNT 'S ZOMERS OOK OVERSTAPPEN OP DE BODYLOTION

uit dezelfde lijn als jouw eau de toilette. Dit voelt verfrissend aan op de huid en geeft een niet al te overheersende geur af. Ook de douchegels, haarsprays en andere haarproducten die in veel parfumlijnen te vinden zijn, omgeven je de hele dag met je lievelingsgeur zonder dat het al te opdringerig wordt. Zo verspreid jij deze zomer heerlijk subtiel jouw favoriete geur!

We Can Do It!



Jouwtransformatie

Special Offer

Zou het niet fijn zijn om elke week een korte video te krijgen om jou te empoweren? Om je te helpen, te inspireren en te motiveren om meer van jezelf te houden? Om jezelf meer serieus te nemen. Om je te helpen je doelen te bereiken en in jezelf te geloven?

Dat is wat ik je geef met mijn **Powerclaudjes abonnement.**

**VAN € 37,50
NU VOOR
€ 29,95**



Scan de QR-code en vul bij het afrekenen deze code in: **JT empower** korting wordt direct verrekend



U wilt uw onroerend goed verkopen?
Do you want to sell your property? • Desea vender su propiedad?



Ibiza Finest Real Estate S L · Franchisee of KENSINGTON Finest Properties International AG
c/Joan Tur Tur 13, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

www.kensington-international.com
www.kensington-ibiza.com

noelle.politiek@kensington-international.com
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

Villa in aanbouw met mooi uitzicht in Es Figueral

Deze villa in aanbouw ligt op slechts vier minuten afstand van San Carlos, in de rustige urbanisatie Es Figueral. Halverwege de berg heeft het een uitstekend uitzicht tot aan Cala San Vicente. Voor liefhebbers van natuur en het noorden is dit de juiste plek!

De stijl van het huis zal zeer eigentijds zijn met een groot zwembad, vele zonnige terrassen, vier slaap- en badkamers, een enorme woonkamer met open haard, hoge schuifdeuren die naar het zwembad leiden, een kelder, een ruime garage en een berging.

Deze woning is uitstekend geschikt voor al diegenen die de rust en stilte van het noorden zoeken. Rondom deze geweldige villa, zal er genoeg ruimte zijn om een mooie tuin aan te leggen en een off-road parking.

Aangezien de villa nog in aanbouw is, zou u nog steeds in staat zijn om de gebruikte materialen te kiezen, na eigen smaak.

Eigentijds design maakt deze Villa een top-property hier op Ibiza en een geweldig huis om je thuis te voelen tijdens je vakanties maar ook geschikt als permanent verblijf of tweede residentie.



| | |
|-----------------------------|--------------------------|
| REFERENTIE | KP1724 |
| TYPE OBJECT | Villa |
| WOONOPPERVLAKTE | ca. 430 m ² |
| OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL | ca. 1.770 m ² |
| SLAAPKAMERS | 4 |
| BADKAMERS | 4 |
| ZWEMBAD | JA |

**KOOPSOM/
VRAAGPRIJS**
€ 2.900.000,-



Albert Verlinde over succes Dagboek van een Herdershond:

“Het verhaal raakt een bepaalde snaar bij de Limburgers”

De spektakelmusical Dagboek van een Herdershond kende eind april in MECC Maastricht haar allereerste try-out. Dat de voorstelling echter vrijwel direct tot en met 17 juli zou worden verlengd, had Albert Verlinde niet durven dromen. “De eerste drie try-outs werden door het publiek beoordeeld met een 9,3. Tijdens de voorverkoop stond de teller al op 41.000 verkochte kaarten. Dat is heel bijzonder voor een nieuwe productie, vooral als je bedenkt dat mensen alleen nog maar een affiche gezien hebben.”

Musical Dagboek van een Herdershond, naar de televisieserie uit de jaren zeventig, vertelt het verhaal van de jonge kapelaan Erik Odekerke die in 1914 toetreedt tot de gelovige gemeenschap van het Zuid-Limburgse Geleen. Hij probeert zich staande te houden, maar jaagt onbedoeld veel mensen tegen zich in het harnas. “Het verhaal van de mijnen en het katholieke leven van honderd jaar geleden raakt een bepaalde snaar bij de inwoners van Geleen en omstreken. Ik denk dat de musical daarom ook een succes is in Limburg. Het is zeg maar ‘ons verhaal’”, aldus Verlinde.

GROTE BELANGSTELLING BUITEN LIMBURG

Vanuit het hele land krijgt Verlinde de vraag of

de musical ook elders kan worden opgevoerd. De helft van de bezoekers komt namelijk van buiten Limburg. “Dagboek van een Herdershond is opgezet als spektakelmusical. De productie kan niet op tournee. Op het hoogtepunt lopen er meer dan 120 mensen op het podium met een paard en wagen. Dat kan nooit in een regulier theater opgevoerd worden. Je hebt echt een hal nodig.”

Op de vraag of de musical ook na juli nog te zien is, laat de theaterproducent zich voorzichtig uit. “We hebben een optie voor nog één maand, maar laten we eerst maar eens die 150.000 mensen tot en met 17 juli vermaken. Maar zeg nooit nooit...”, sluit de enthousiaste Verlinde af.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

INVESTEREN OF RECREËREN

Op zoek naar een recreatie-/mantelzorgwoning?

Dan is de Cube Exclusive Plus multifunctionele luxe prefab woning vast wat voor jou. Dit model kan op ieder kavel, nieuw of bestaand, ingezet worden als recreatiewoning, hoofdverblijf, mantelzorgwoning of zelfs als volledig belasting aftrekbaar kantoor aan huis of praktijkruimte.

 **INVEST**
RECREATIE

Dit voelt als thuiskomen!



CUBE EXCLUSIVE PLUS IS DUURZAAM EN ONDERHOUDSVRIENDELIJK!

Door de elektrische cv-ketel, HR++ glas en bij te leveren zonnepanelen is de Cube Exclusive Plus volledig energieneutraal uit te voeren. Ook het optioneel in het plafond ingebouwde climate systeem, waarmee je de woning in een mum van tijd koelt en verwarmt, draagt hieraan bij. Heb je al een gasaansluiting en wil je de woning hier toch op aansluiten? Ook dat is mogelijk. De woning wordt standaard geleverd met kunststof kozijnen en kunststof gevelbekleding. Dit maakt de gehele woning nagenoeg onderhoudsvrij.



SCAN DE QR-CODE VOOR MEER INFO
of kijk op www.investrecreatie.nl

VRAAGPRIJS

N.O.T.K., - incl. btw en v.o.n. (kavel en bungalow)

SLAAPKAMERS

2 of 3

GROOTTE

65-84 m²

CHALET

Op bestelling leverbaar

Heb je zelf nog specifieke wensen? Aarzel niet en vraag naar de mogelijkheden!

STANDAARD GELEVERD:

- Complete keuken met vaatwasser, vriezer, koelkast en combi-oven.
- Badkamer met ruime inloopdouche en badmeubel met ingebouwde wastafel.
- Seperaat toilet, cv ruimte, meterkast, wasruimte en opbergruimte.

OPTIONEEL:

- Meubelpakket
- Climate systeem
- Zonnepanelen
- Jacuzzi, hottub of sauna
- Tuinaanleg
- Plaatsing

NIUWSGIERIG?

We laten deze bungalow graag aan je zien. Neem contact met ons op door te bellen, whatsappen of te mailen naar David Kolla via +31 6 4643 8643 of david@investrecreatie.nl. *David Kolla*

WIJ ONTVANGEN JE MET OPEN ARMEN...

Kom werken en/of leren bij de Boogaert in Castricum!



We zijn dringend op zoek naar nieuwe collega's. Of je nu verzorgende IG bent, helpende (plus), student of verpleegkundige bent: je bent meer dan welkom!

Woonzorgcentrum de Boogaert staat voor persoonlijke zorg en aandacht voor kwetsbare ouderen. Werk dat er toe doet en betekenisvol is. Onze betrokken medewerkers zetten zich elke dag in voor het welzijn en welbevinden van onze bewoners. Je krijgt bij ons ruimte om de zorg af te stemmen op de wensen van onze cliënten. Dat doe je niet alleen, maar samen met je team - van leerling tot door-gewinterde professional. Zo haal je het beste uit jezelf en uit elkaar. We bieden je een fijne werkomgeving in een ruim opgezet, mooi gebouw in hartje Castricum.

Waar wacht je nog op?

Kijk op www.werkenbij.vivazorggroep.nl voor het complete vacatureoverzicht.

We maken graag kennis met jou!

Woonzorginstelling de Boogaert is onderdeel van ViVal Zorggroep



Kwaliteit van leven

**Meer weten? Bel dan naar Alja Doorn, 06 1271 5738.
Er is meer mogelijk dan je misschien denkt!**

Rouw neemt geen vakantie...

In deze tijd van het jaar, waarin voor velen van ons hopelijk een heerlijke vakantieperiode voor de deur staat, moet ik toch -beroepsdeformatie- vaak denken aan die mensen die een dierbare moeten missen. Dat gemis is er altijd, ook en juist misschien wel extra voelbaar als het vakantie is.

Je kunt je telefoon uitzetten, niet naar je mail kijken en op reis gaan om er eens echt even helemaal uit te zijn en los te komen van thuis en werk. Maar als je iemand moet missen, neem je dat gemis en verdriet mee. Dat kun je niet uitschakelen.

Wat je gelukkig, en hopelijk, ook meeneemt op vakantie zijn de mooie herinneringen. Neem in de vakantie echt eens de tijd om die allemaal de revue te laten passeren, praat veel over degene die je mist, het roept verdriet op maar zeker ook een glimlach, daar ben ik van overtuigd. Juist als je vrij bent en los van alles, mag het er ook weer even zijn allemaal. Als je dát echt kunt toelaten, kun je misschien ook weer extra genieten van de vele mooie momenten die een vakantie met zich meebrengt. Je weet dat je het leven mag leven, mag blijven genieten, dat kan bestaan naast het gemis.

Ik wens iedereen een heerlijke vakantietijd toe, met lieve mensen om je heen om je verdriet mee te delen en óók mooie momenten te beleven.



MONIQUE BANKRAS
UITVAARTBEGELEIDING



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

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



Holiday proof

De vakantie staat weer voor de deur.
Tijd om de koffers te pakken.
Wat neem je zeker mee?

1. Lowlander Bathbomb van HEMA, € 3,50 www.hema.nl
2. After Sun Cooling Aloe Gel van Hawaiian Tropic, € 16,99 www.hawaiiantropic.com
3. Kids Protect & Hydrate zonn spray van Nivea Sun SPF 50+, € 21,99 www.nivea.nl
4. Leisure in Paradise van Simone Andreoli, € 135,- www.skins.nl
5. Soleil Protect Moisturizing Spray Lotion SPF 50 van ROC, € 20,95 www.rocskincare.nl
6. Sunglasses van Marc Jacobs, € 239,- www.specsavers.nl
7. New Shine Hair Rinse Pomegranate Vinegar van SABON, € 19,- www.sabon.nl

8. Color Riche Intense Volume Matte Lipstick van L'Oréal Paris, € 15,99 www.loreal-paris.nl
9. Lait Corporel van Biotherm x Pable Rochat, € 26,60 www.biotherm.nl
10. Lip Care Stick van Dr. Hauschka, € 8,- www.drhauschka.nl
11. Kerasilk Control Rich Protective Oil van Kerasilk, € 32,50 www.goldwell.com
12. Allover Triangle Bikini Navy Pink van Speedo, € 40,- www.speedo.nl
13. Tropic Exotic Eyeshadow Palette – Welcome to the jungle – van Catrice, € 7,99 www.catrice.eu
14. Tas Zcarrycot van Unisa, € 59,90 www.unisa-europe.com/nl

**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



Nieuwsgierig naar jouw loopbaan- of opleidingsmogelijkheden?
Maak gebruik van een ...

**GRATIS
LOOPBAAN
ONTWIKKEL
ADVIES**

VOOR MENSEN VAN 18 JAAR EN OUDER EN MAX MBO NIVEAU 2
INCLUSIEF LOOPBAANTESTEN, 4,5 UUR COACHING EN TOEGANG
TOT EEN BEROEPEN EN OPLEIDINGEN DATABASE MET VACATURES



Laura Verhoef
NOLOC geregistreerd Loopbaanprofessional
Mikpunt Counseling en Coaching, Heerhugowaard

06-46286249 /ik@mikpunt.info /www.mikpunt.info

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 verstevigt. Lijntjes verdwijnen en rimpels verminderen.



Dat kan nu met de RF Lichaamsbehandeling



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, ook geschikt voor mannen! 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

Lieferink ICT

Heeft u problemen met uw computer?

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



WIJ KOMEN OOK AAN HUIS!

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

YOGA IS VOOR IEDEREEN!

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

MAAK NU EEN AFSpraak VOOR EEN BEHANDELING DOOR PATRICK KLOUTH!

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

DE DOOD, PRAAT EROVER

Bel voordat en als er sprake van is 06- 44 20 60 20



• MENSELIJK • UNIEK • LIEFDEVOL • TRANSPARANT • INTEGER

Ook als u niet of ergens anders verzekerd bent of lid van een uitvaartvereniging kunt u bij ons terecht.

24/7 BEREIKBAAR
06 – 44 20 60 20
info@multiuitvaartverzorging.nl
www.multiuitvaartverzorging.nl



Fit worden én blijven is *kinderspel*

Met dit mooie weer kunnen we ons voorstellen dat je geen zin hebt om naar een warme, benauwde sportschool te gaan. Maar ja, je wilt wel in shape blijven natuurlijk. De oplossing? Blijf buiten sporten!

Bij buiten sporten zul je misschien al snel denken aan hardlopen, wandelen en fietsen. Of je krijgt het beeld voor je van al die mensen die zich in het zweet werken tijdens een bootcampsessie in het park. Allemaal helemaal prima (en zeer effectief), maar er is nog zoveel meer. Zelfs sporten waarbij het eerder lijkt of je lekker buiten aan het spelen bent in plaats van aan het sporten.

LEKKER SPRINGEN Wat dacht je bijvoorbeeld van trampolinespringen? Is dat een sport? Jazeker! En nog een intensieve ook. Met een uurtje springen kun je zomaar vijfhonderd calorieën verbranden, zonder dat je het zelf doorhebt. Hetzelfde geldt voor touwtjespringen. Dat houd je minder lang vol dan trampolinespringen, maar je verbrandt er dan ook sneller calorieën mee.

SUPPEN & ZWEMMEN Ook leuk om te doen: suppen! Heerlijk peddelen over het water. Het

ziet er relaxed uit, maar vergis je niet, het is een heel uitdagende balansoefening, waarbij je je hele lichaam intensief gebruikt. De kans op in het water vallen is aanwezig, maar met warm weer is dat misschien alleen maar een extra pluspunt. En als je dan toch in het water ligt, kun je net zo goed even een stukje zwemmen. Weer een sportieve activiteit die je af kunt vinken.

TERUG NAAR JE KINDERTIJD Nog een optie: ga lekker skeeleren of rolschaatsen. Alleen of samen met anderen. Superleuk om te doen en ondertussen train je niet alleen je conditie, maar ook je been- en bilspieren. En ook longboarden is een aanrader. Net als hoepelen trouwens. Voor je gevoel ga je weer even helemaal terug naar je kindertijd, maar het is meteen een zeer effectieve work-out. Ontzettend goed voor je taille en je traint er ook nog eens je buik-, rug-, been- en bilspieren mee. Zo zie je maar weer: fit worden is net kinderspel!

Hulp nodig om fit te worden? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HET IS
NET **BUITEN-
SPELEN**

Vrijgezel Bianca stelt zich voor



‘VOOR MIJ IS
ELKE DAG EEN
FEESTJE’

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In juli stellen we Bianca Meivogel aan je voor. Zij woont in een bruisend vakantiedorp in Zuid-Spanje.

Het kan zijn dat Bianca je bekend voorkomt, ze runde namelijk ooit samen met Michael van der Plas (de ex van Barbie) café de kleine Voom Voom en ze is bekend van de RTL5 serie La Carihuela. Sinds 2015 runt ze haar eigen discotheek Voom Voom. “Echt zo’n ouderwetse familiediscotheek waar mensen van alle leeftijden komen. Ik vind het heerlijk om in Spanje te wonen. Zo lang het kan, blijf ik hier dan ook, ik voel me hier helemaal thuis.”

Wanneer we elkaar spreken, is haar stem hees, de avond ervoor is ze flink doorgezakt. Het is tekenend voor hoe ze is: “Ik ben 47 jaar, maar ik voel me 20”, zegt Bianca lachend. Haar levensmotto is ‘pluk de dag’. “Je weet immers nooit of het je laatste is. Op het strand genieten van de zon, wandelen, uit eten gaan, een

drankje drinken in het café... Ik vind het allemaal leuk om te doen. Hoe ik mezelf zou omschrijven? Ik ben spontaan, vrolijk en houd van gezelligheid. Bovendien kan ik heel druk en energiek zijn. Met mij is het in ieder geval nooit saai, er is altijd iets te beleven.”

**Bianca zoekt
een
maatje!**

Bianca zoekt dan ook geen type dat om 17.00 uur van het werk komt en vervolgens op de bank gaat hangen. “Het is fijn als je net als ik een levensgenieter bent en van het vrije leven houdt. Tegelijkertijd zoek ik ook een maatje waar ik mee kan praten. Je moet ook vooral niet jaloers zijn. Verder vind ik het belangrijk dat je je leven op orde hebt, net als ik. Er is niet één bepaald type waar ik op val, als je jezelf maar goed verzorgt. Uiteindelijk gaat het echter toch om de klik!”



*Jij reageert
toch ook?*

BRUISENDE/VRIJGEZEL



LENGTE
165 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
BRUIN

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

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaïld worden naar info@la-bianca.com



€ 7,- KORTING P.P.



ATTRACTIEPARK TOVERLAND

ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleef jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Laat je onderdompelen in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



EFTELING

EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnival Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten!

Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek, Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit van kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst, fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.



Zelfgemaakt *vanille roomijs*

Het is zomer. De zon schijnt, dus jij hebt zin in... IJS! Dat kun je deze maanden op vrijwel elke hoek van de straat kant-en-klaar kopen, maar wist je dat het ook heel makkelijk zelf te maken is? Hier geven we je een recept met vanillesmaak, maar natuurlijk kun jij ook zelf een smaak bedenken.

1 LITER - 12 UUR

INGREDIËNTEN

250 ml volle melk
3 vanillestokjes
4 eidooiers
75 gr witte basterdsuiker
250 ml slagroom

BENODIGHEDEN

Platte bak voor in de vriezer

BEREIDING

Verwarm de melk au bain-marie tot ongeveer 70 graden en laat hierin een opengesneden vanillestokje meetrokken.

Mix de eidooiers in een kom samen met de suiker tot een gelige, dikke massa. Schenk vervolgens al roerend het eimengsel bij de melk. Zet het vuur hoger en verwarm dit geheel ook au bain-marie tot ongeveer 80 graden.

Blijf goed roeren en zodra de eidooiers gebonden zijn, mag het geheel van het vuur. Zet het geheel in de koelkast om goed af te laten koelen. Klop als dit is afgekoeld de slagroom stijf en meng dit door het mengsel uit de koelkast. Voeg als smaakmaker het merg van de twee resterende opengesneden vanillestokjes toe.

Zet het roomijsmengsel in een platte bak in de vriezer. Roer om de 30 minuten door gedurende 2 tot 3 uur, dit om ijskristalvorming te voorkomen. Laat daarna voor één nacht in de vriezer staan om goed te harden.



PUZZELPAGINA



Ook in juli zorgt Bruist ervoor dat jij weer lekker kunt puzzelen. Op je balkon, in de tuin of heerlijk op je ligbedje aan het strand. Vul de oplossing van de prijspuzzels in op onze website en maak kans op leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **1-9-6**.

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 hittegolf. De oplossing van vorige maand was **rustig**.

Maak kans op dit bruisende

boek van **Michael Pilarczyk**



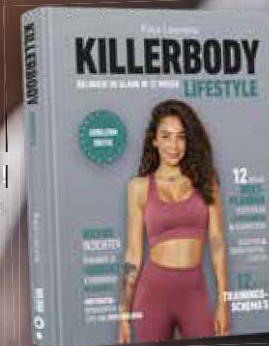
Je bent toch niet je gedachten? Maar wie of wat ben je dan wel, is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. Daarover gaat dit boek. In *Je Bent Zoals Je Denkt* lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft.

b=l o+-kla
-ur k+t=ch+-v
m=v j+Q-i
-ld+s=c+h-t

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

Maak kans op het

boek van **Faya Lourens**
Killerbody Lifestyle



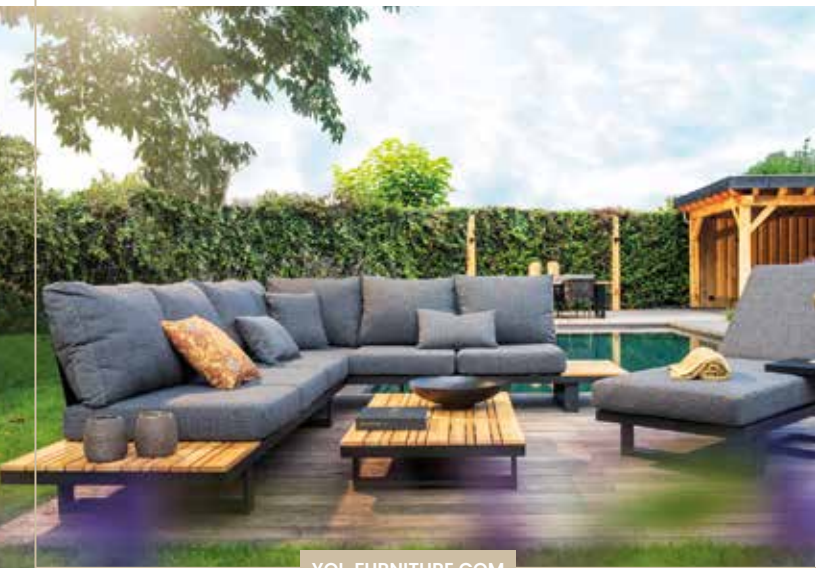
Ontwikkel jouw eigen killerbody! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.

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

boek afvallen
lezen zomer
calorie body
fajah sporten

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

MAXLUUK.COM

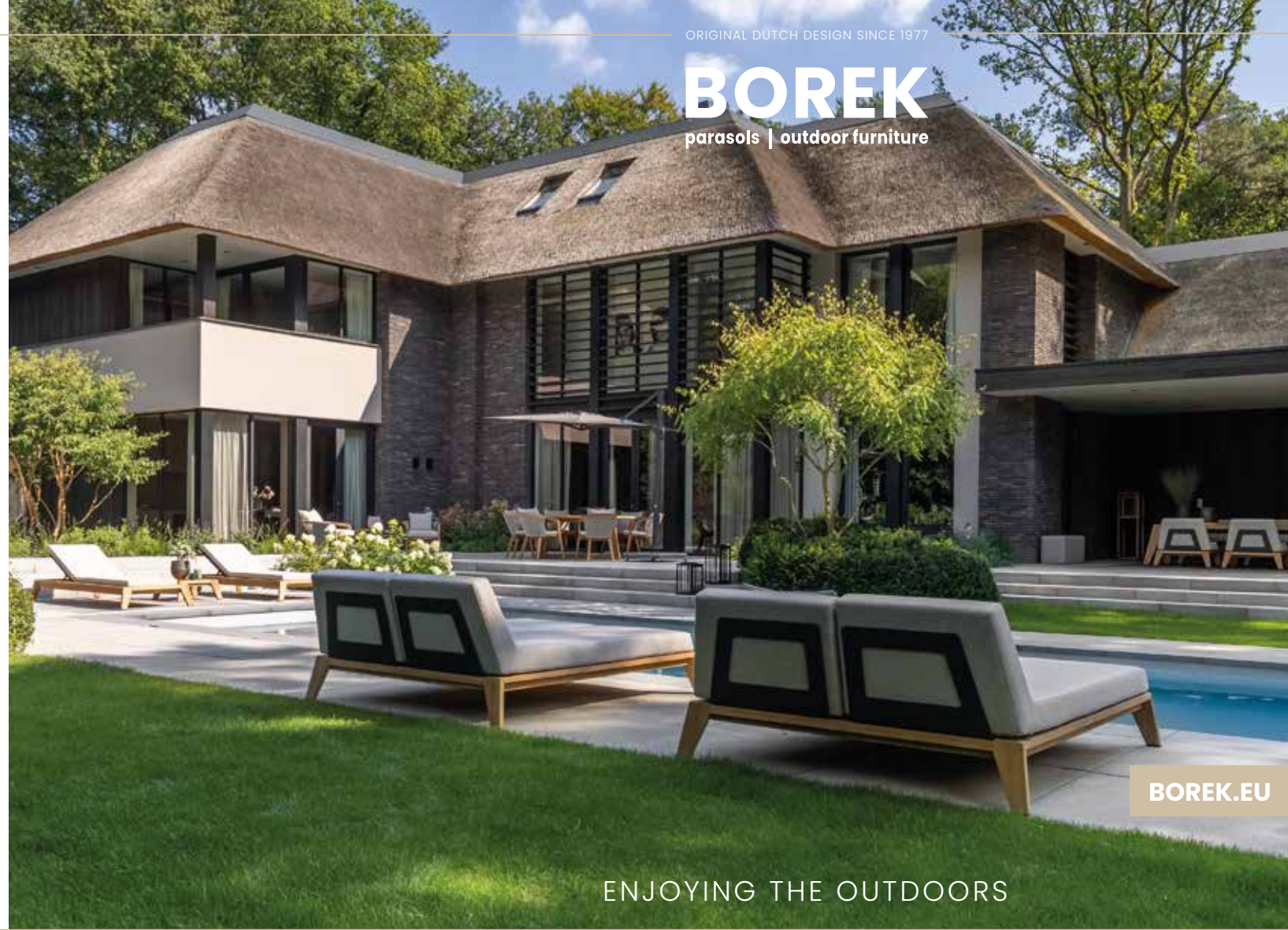


YOI-FURNITURE.COM

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

Vier jouw zomervakantie bij ons op de BSO!



Tijdens de zomervakantie bieden wij ook vakantieopvang op de BSO. Wij hebben een speciaal vakantieprogramma met verschillende thema's, leuke uitjes en veel spelletjes.

Sij hoeft je dus niet te vervelen deze zomer!

Meer informatie? Neem contact op met de centrale administratie of kijk op onze website



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

www.rollebol.nl