

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



OKTOBER 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

Martijn Koning:
'Het wordt theateraler
en meer thematisch'

De herfst is
begonnen!





DE SPECIALIST IN DEUREN & KOZIJNEN

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

- ✓ Zeer flexibel
Wij passen ons aan u aan.
- ✓ Scherpe tarieven
Bouwen is betaalbaar.
- ✓ Duidelijke afspraken
Wij komen onze afspraken na.
- ✓ Op tijd opleveren
Bouwen is bij ons vertrouwen.

NEEM EENS CONTACT
MET ONS OP VOOR EEN
VRIJBLIJVENDE OFFERTE!

'Bouwen is
een kwestie van
vertrouwen'

**ALLE**
KOZIJNEN

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

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



Inhoud



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 Astrid Berkhout
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.



Het is officieel: de herfst is begonnen. Voor sommigen is dit de mooiste tijd van het jaar, maar er zijn ook heel wat mensen die last krijgen van een zogenaamde herfstdip. Ze zijn moe, hebben weinig energie en zouden het liefst de hele dag in bed blijven liggen. Gelukkig kun je daar zelf eenvoudig iets tegen doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Bij deze alvast één goede tip tegen je herfstdip: koop een kaartje voor de nieuwste show van stand-upcomedian Martijn Koning; een avondvullende show waarmee hij het publiek vermaakt, zoals je kunt lezen in het interview dat we met hem hadden.

Herfstdip of niet, op de redactie van Bruist blijven wij gewoon hard doorwerken om elke maand weer een mooi magazine voor onze lezers te maken. En datzelfde geldt voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij laten zich niet tegenhouden door een eventuele herfstdip, maar blijven er alles aan doen om hun klanten zo goed mogelijk van dienst te zijn. Blader snel verder voor hun inspirerende verhalen om te ontdekken hoe ze dat doen.

Veel leesplezier!
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.

MAAK EEN WANDELING
DOOR HET BOS



Hoera, het is herfst

Gebreide truien om lekker in weg te kruipen, warme chocolademelk met een toefje room en kaarsjes voor de nodige sfeer. Het is officieel: de herfst is begonnen en dat moet gevierd worden met een wandeling door het bos, happy food en heel veel licht.

Zodra de blaadjes van de bomen vallen, laat het lichaam ons af en toe een beetje in de steek. Moeheid, weinig energie, somberheid en een grote behoefte om te slapen zijn de meest voorkomende symptomen van een herfstdip. Het recept om een herfstdip te voorkomen: ga leuke dingen doen. Laat je niet kisten door een kleine regenbui, maar snuif de buitenlucht op tijdens een wandeling door het bos.

VITAMINE D De zon zorgt ervoor dat wij vitamine D aanmaken. Een belangrijke vitamine die onder andere zorgt voor de opname van calcium in ons lichaam, een belangrijke rol speelt in het in stand houden van onze weerstand en die ook depressies tegengaat. Omdat de grootste en belangrijkste bron van vitamine D zonlicht is, wordt aangeraden om minimaal een half uur per dag in de buitenlucht te zijn.

HAPPY FOOD Dat eten van invloed is op je lichaam, is logisch maar voeding kan ook heel veel doen voor je humeur. Ben je vaak slechtgehumeurd zonder aanwijsbare oorzaak? Kijk dan eens naar je voeding en ontdek hoe je jezelf een goed humeur kan eten. Van pure chocolade word je bijvoorbeeld heel vrolijk en energiek en met vette vis verminder je depressies.

DE KRACHT VAN LICHT Kijk je op tegen de eindeloze donkere avonden? Ga dan op zoek naar licht. Maak in je lunchpauze een kleine wandeling, ga dicht bij het raam zitten en trek er op vrije dagen eens wat vaker op uit. Voor wie echt last heeft van een hardnekkige herfstdip, is er altijd nog lichttherapie. Bij deze therapie word je kort blootgesteld aan intensief licht. Het effect: je krijgt meer energie en voelt je opgewekter.

Wil jij meer tips om een herfstdip tegen te gaan? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



TAQA
Theater
De Vest

taqa@theaterdevest.nl

oktober 2022

Vrijdag 7 oktober

Diederik van Vleuten – Moedig Voorwaarts (reprise)

Dinsdag 11 oktober

Morgen met Lucas – Een theatrale talkshow

Woensdag 19 oktober

JeugdTheaterFestival – voor iedereen van 2 – 12 jaar

Donderdag 20 oktober

Quinteto Respiro – Piazzolla meets Beytelmann met tangosalon

Vrijdag 21 oktober

Brigitte Heitzer, Freek Bartels e.a. – Blind Date

Zaterdag 22 oktober

The Sound of Musicals – Suzan Seegers, John Vooijs, Tony Neef e.a.

Vrijdag 28 oktober

Urban Myth – We hadden liefde, we hadden wapens

Zaterdag 29 oktober

Tim Fransen – De mens en ik (reprise)

Zondag 30 oktober

Lennart Monaster / STIP theaterproducties - Van Hamelen / The Rats (7+)

**EEN
EIGEN-
WIJZE
GAST**
THE VISITOR



MEIJS WONEN
— TILBURG —

BRUIST
Deals

Ok 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.

KELLOGG'S ALL-BRAN ONTBIJTGRANEN



Met de veranderende seizoenen is het belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Zo is je lichaam beter bestand tegen koudere temperaturen, minder zon en regen. De All-Bran ontbijtgranen van Kellogg's zijn een bron van vezels, vitamines van de B-groep, ijzer en koolhydraten zodat jij de dag goed begint. Een lekker, voedzaam en makkelijk ontbijt voor jong en oud!
www.kelloggs.nl



LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



NU VOOR
€ 89,-

Zwenkbare ledlampjes in rvs look met bewegingssensor en instelbare brandtijd van 20 seconden tot 4 minuten. Ideaal om bijvoorbeeld onder het bed te monteren zodat er licht is tijdens het toiletbezoek. Maar ook in de vertrekken waar de lichtschakelaar niet bij de hand is, zijn deze lampjes erg handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set van twee stuks, inclusief trafo en 180 cm aansluitsnoer.

www.kastaccessoires.nl



KENWOOD – TITANIUM CHEF BAKER

Duik jij deze herfst de keuken in voor een huisgemaakte carrotcake, pompoen quiche of een ander baksel? Dan is de Titanium Chef Baker van Kenwood je favoriete keukentool. Hiermee maak je in een handomdraai de lekkerste (hartige) taarten, cakes en meringues.

www.kenwoodworld.com



Scan
de
QR-code

Prachtige *herfst*

Doe
mee en
win

UNION – E-FLOW

Union laat met de gloednieuwe E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. Door de retro look is hij perfect voor de stijlbewuste fietser en met verschillende kleuren is er altijd een die bij je past. De E-Flow is voorzien van 7 versnellingen, een



Shimano motor en een stijlvolle voordrager. Opladen doe je gewoon met een stekertje of je haalt de accu eruit als je geen stalling hebt met elektriciteit. Alles wat jij nog hoeft te doen is: go with the E-Flow!
www.union.nl

HALLMARK – HAND- ZEEP & HANDLOTION

Maak mee op geurreis met Hallmark! Samen met illustratrice en tekenares Marjolein Bastin brengt Hallmark de home fragrance collectie 'Moments by Marjolein Bastin' uit. De drie geurlijnen zijn geïnspireerd op reizen naar tropische eilanden, de Zwitserse Alpen en de Nederlandse kust. Kies jouw favoriete geur en verwen jezelf of een ander met de heerlijk geurende handzeep en de fijne, verzorgende handlotion. Vanaf half oktober exclusief verkrijgbaar via DA.
www.hallmark.nl



LEZERSACTIE* Cheerful Merlot

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. In samenwerking met The Good Roll Foundation & Made Blue doneren zij per verkochte fles 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan & hartstikke lekker. Daarom is The Good Wine, goed voor jou en voor een ander!



www.thegoodwine.nl TAG #ROOD

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

NIX10
NIET WINKEN - NIET DRINKEN

**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

Liefdevol, betrokken en praktisch

Mijn kernwoorden én kernwaarden. Dit is wie ik ben, ik ben er voor u bij het afscheid van een dierbare. Vanaf het moment van overlijden tot na de uitvaart, één gezicht, één aanspreekpunt. Samen geven wij vorm aan het afscheid; uw wensen, uw idee, mijn praktische inzet, creativiteit en ontzorgende ondersteuning.


Bel of mail mij gerust voor een kennismaking en vrijblijvend voorgesprek.

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



**MONIQUE BANKRAS
UITVAARTBEGELEIDING**

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

 Monique Bankras Uitvaartbegeleiding

WIJ ONTVANGEN JE MET OPEN ARMEN...

Kom werken en/of leren bij de Santmark 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 Santmark 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 doorgewinterde professional. Zo haal je het beste uit jezelf en uit elkaar. We bieden je een fijne en groene werkomgeving met een gemoedelijke, warme sfeer 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 Santmark is onderdeel van ViVa! Zorggroep

**Meer weten? Bel dan naar Elmer Ypenburg 06 8287 7532.
Er is meer mogelijk dan je misschien denkt!**

DITJES/DATJES

Oktober is de traditionele woonmaand met volop **woonbeurzen.**

Pompoenen zijn eigenlijk bessen.

Bijna alle planten komen van oorsprong uit een

tropisch of subtropisch klimaat.

Thee is goed voor de **bloedvaten.**

Tijd om jouw woning **herfstproof** te maken!

Astronomisch gezien begint de herfst

als **dag en nacht** even lang duren.

Afgevallen bladeren zijn **heel nuttig**, want het

bladeren **beschermen** de bodem tegen **uittroging**

en kunnen ook de wortels en vaste planten

beschermen tegen **bevriezing.**

Oktober wordt ook wel de **wijnmaand** genoemd. Het woord 'Halloween'

betekent '**Allerheiligenavond**'.



ViVa! Zorggroep

Kwaliteit van leven

VAN MENS TOT MENS

In 2015 startte Shanna Blokker en Martina van Ingen samen Maison Thuiszorg. In de loop der jaren is de onderneming uitgegroeid tot een belangrijke aanbieder van WMO diensten (huishoudelijke hulp, dagbesteding en individuele begeleiding) in de Zaanstreek, Wormerland en Purmerend. Sinds 2018 biedt Maison Thuiszorg dagbesteding onder de noemer Ydee Atelier. Onlangs vond de feestelijke heropening plaats.

Heb je ondersteuning nodig in het huishoudelijk werk? Dan schieten de enthousiaste medewerkers van Maison Thuiszorg graag te hulp. Ook voor individuele begeleiding kun je er terecht. "Het laatste kun je via de gemeente aanvragen wanneer je om wat voor reden dan ook vastloopt in je leven. Sommige mensen zijn angstig en komen simpelweg de deur niet meer uit, waardoor ze in een isolement terecht komen. Anderen maken hun post niet meer open en raken in de schulden. Mensen met verslavingsproblematiek kunnen vaak hulp gebruiken om te voorkomen dat ze weer terugvallen in hun oude gewoonten."





20

Samen sterk

Een multidisciplinair team van professionals draagt zorg voor de individuele begeleiding. “Zij zullen elkaar perfect aan qua opleiding en ervaring. Iedereen heeft zijn eigen kracht, daar probeer ik bij het toedelen aan cliënten zoveel mogelijk rekening mee te houden. We hebben ook regelmatig intervisiebijeenkomsten zodat we van elkaar kunnen leren.”

Een vertrouwd gezicht

“Daarnaast streven we ernaar dat cliënten een vaste hulpverlener hebben, overigens ook bij de huishoudelijke ondersteuning. Om dat mogelijk te maken werken we met koppels, zodat er altijd een bekende back-up is. Cliënten zien daardoor 95% van de tijd een vertrouwd gezicht. Al onze cliënten hebben een verhaal. Je wilt dat niet steeds opnieuw vertellen. Dan ben je te veel bezig met het verleden terwijl je de ogen juist moet richten op de toekomst. Het is belangrijk dat je het gevoel hebt dat de hulpverlener naast je staat en je het vertrouwen geeft dat je het wel degelijk zelf kunt.”

! We denken niet in beperkingen maar in mogelijkheden !



Warm, huiselijk en persoonlijk

Sinds 2018 biedt Maison Thuiszorg dagbesteding in het Ydee Atelier aan de Zaanweg. In 2018 begonnen op de Guisweg in Koog aan de Zaan, begin 2021 verhuisd naar de Zaanweg. “Onder meer voor mensen met psychische problemen, een licht verstandelijke beperking, stoornissen binnen het autistisch spectrum, depressie en niet-aangeboren hersenletsel. Ze kunnen hier deelnemen aan allerlei activiteiten, van houtbewerking en beschilderen van woonaccessoires tot haken, breien, koken en in de moestuin werken. Er is zelfs een winkeltje waar we de gemaakte spullen en spullen die gemaakt zijn in andere dagbestedingen in Nederland verkopen. Met ons splinternieuwe busje worden mensen indien nodig opgehaald en weer thuisgebracht. De sfeer is warm, huiselijk en persoonlijk. We werken bewust in kleine groepjes zodat mensen zich gehoord en gezien voelen.”

Denken in mogelijkheden

Wat is de persoonlijke drijfveer van de mensen achter Ydee Atelier en Maison? “Niet denken in beperkingen maar in mogelijkheden. Wij vinden het bijvoorbeeld fantastisch om te zien hoe iemand die in het verleden in een instelling zou moeten verblijven, nu mede dankzij onze begeleiding zelfstandig kan functioneren. Dat lukt natuurlijk niet altijd, maar dat is wel het streven. En als het dan ook echt lukt, worden wij daar heel blij van.”

YDEE
Atelier

Maison Thuiszorg
Zaanweg 99, Wormerveer
075-6151447
info@maisonthuiszorg.nl
www.ydeeatelier.nl
www.maisonthuiszorg.nl

21

SLAAP JE GEZOND!

Gezond oud worden – dat willen we allemaal wel! Om dit fijne doel te bereiken is een goed én gezond slaappatroon ontzettend belangrijk. Een gezond slaappatroon zorgt voor een beter humeur, versterkt je immuunsysteem en geeft meer energie.

Onze slaapkwaliteit is echter sterk aan verandering onderhevig naarmate we ouder worden. Dat heeft onder andere te maken met onze hormonen. Vrouwen krijgen last van opvliegers, nachtelijk transpireren en toenemende gevoeligheid voor omgevingsfactoren. Ook krijgen vrouwen na de overgang vaker last van slaapkrachten. Ook de mannen komen naarmate ze ouders worden, moeilijker in slaap. Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat de aanmaak van melatonine daalt. Dit hormoon reguleert ons dag- en nachtritme. Naarmate we ouder worden verkalkt de pijnappelklier, het deel van de hersenen dat melatonine aanmaakt.

Slecht slapen heeft een grote impact op de gezondheid. Van langdurige klachten zoals diabetes tot hart- en vaatziekten. Neem daarom je omgevingsfactoren en levensstijl onder de loep, als je jouw slaapkwaliteit wilt verbeteren. Zorg voor een frisse slaapkamer, verminder stress, mediteer en vermijd alcohol/cafeïne voor het slapen gaan.

Liefs, Fajah



BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

DAGJE UIT MUSEUMNACHT KIDS



Op zaterdag 15 oktober is het tijd voor een nieuwe editie van Museumnacht Kids in Utrecht. Zijn jullie er klaar voor om in het donker de Utrechtse musea en culturele instellingen te ontdekken? Museumnacht Kids is een evenement speciaal voor alle gezinnen met kids tussen de vier en twaalf jaar. Beleef lokale musea en culturele instellingen na sluitingstijd door middel van een extra leuk programma. Er is genoeg te doen: spannende speurtochten, coole workshops, leerzame rondleidingen en nog veel meer. Dit alles met als doel om kinderen op jonge leeftijd en op een speelse manier in aanraking te laten komen met de kunst en cultuur van een stad. **Kijk voor meer info op www.museumnachtkids.nl.**

FILMPJE KIJKEN BOILING POINT

Op misschien wel de drukste avond van het jaar probeert de charismatische en veeleisende chef-kok Andy Jones (Stephen Graham) in zijn populaire Londense restaurant de balans te vinden tussen zijn professionele en persoonlijke problemen. Een verrassingsbezoek van de Voedsel- en Warenautoriteit zet het personeel op scherp, terwijl het overboekte restaurant zich al begint te vullen met gasten. Andy probeert streng doch rechtvaardig zijn personeel door de chaotische avond te loodsen. Gefilmd in één lange, ononderbroken take. **BOILING POINT is vanaf 6 oktober te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN TOEN DE WERELD BRAK



Gretel woont al tientallen jaren in Londen. Ze leidt een ogenschijnlijk comfortabel leven, ondanks haar donkere verleden. Ze spreekt niet over haar ontsnapping uit Duitsland meer dan zeventig jaar geleden, noch over de naoorlogse jaren in Frankrijk met haar moeder. En bovenal spreekt ze niet over haar vader, commandant van het meest beruchte concentratiekamp van de nazi's, of over het gruwelijke lot dat haar broertje Bruno onderging. Dan komt er een gezin wonen in het appartement onder haar. Gretel sluit vriendschap met de negenjarige Henry, hoewel hij herinneringen bij haar oproept die ze juist probeert te vergeten. **TOEN DE WERELD BRAK van John Boyne is vanaf 4 oktober verkrijgbaar.**



**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.

OOK VOOR AFHALEN!



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

naomi
country home cooking

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

BRUIST

Het leven is in **de herfst** pas goed, als je elkaar **de das** omdoet



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Wilt u graag vaker post ontvangen?

Bij Schrijfmaatje koppelen we u aan een vrijwilliger met dezelfde interesses. Meld u gratis aan.

088 344 2000
ouderenfonds.nl/schrijfmaatje

COLUMN/LIBELLE



Nienke Blom

Inspiratiemagazine bestellen?

Digitaal of op papier? Scan dan de QR-code of kijk op www.libellealkmaar.nl/inspiratiemagazine



06-460 234 71
www.libellealkmaar.nl



Foto: Marcel Witte

Uitvaartwensen, uit liefde voor het leven

Erover praten, maakt niet dat je eerder overlijdt. Het lijkt logisch, als je het hierboven leest. Toch is de praktijk divers: er zijn mensen die op diverse momenten in hun leven praten over hun wensen omtrent hun afscheid en uitvaart. En er zijn ook mensen die denken: 'als we het er niet over hebben, is het er niet'.

Het kan jezelf rust geven en de mensen die achterblijven troosten, dat ze weten wat je wensen die zijn en waarom, en ze jouw afscheid heel persoonlijk invullen. Je kunt erover praten, lezen, schrijven en in spelvorm je wensen onderzoeken. Wat past bij jullie? Een begin van het proces kan ook zijn: een gesprek over je leven en afscheid met Nienke Blom. Zij is begeleider levensafrondding & uitvaartbegeleider. Voor een gesprek hoeft je niet oud of ziek te zijn, dit kun je op elk moment doen. Er zijn geen kosten of voorwaarden aan verbonden.



Mijn uitvaartwensen boekje
Sinds kort is er een nieuw boekje beschikbaar speciaal voor jou. Om je te inspireren, om je aan het denken te zetten over jouw uitvaartwensen. Het hoeft niet compleet te zijn; alles dat je genoteerd hebt, is na je overlijden zó waardevol.



N

Martijn Koning:

‘Nederland is een sneaky land geworden’

Martijn Koning is een van Nederlands bekendste en populairste stand-upcomedians.

Sinds september staat hij met zijn gloednieuwe show Appeltjes Schillen op de planken. Koning heeft zin om het publiek weer te vermaken. “Deze show heeft een nieuw format, iets theaterler.”

In Appeltjes Schillen snijdt de cabaretier actuele maatschappelijke thema’s aan en ook over ons eigen kikkerlandje heeft hij het nodige op te merken. “Nederland is een sneaky land geworden. Nu ook weer met die boeren en hun veeteelt. Ik heb echt met ze te doen.” Maar de boeren zijn niet het enige onderwerp van gesprek tijdens zijn avondvullende show. “Ik ga het over de coronapandemie en alle ellende eromheen hebben. Maar ook dieren komen aan bod: van apen tot de wesp en de teek. Dat zijn dieren die het ons erg ‘lastig’ maken. Daarom ga ik ze eens extra aandacht geven. Dat vind ik leuk.”

THEATRALER Appeltjes Schillen krijgt een ander *format* dan de bezoeker van Koning gewend is. “De

vorige shows die ik opvoerde waren puur improviseren. Nu ligt de focus meer op het verhaal an sich. Er is een intro, een eerste deel en een tweede stuk met een echte afsluiter. Dat geeft mij meer houvast. Het wordt theaterler en meer thematisch.”

DOORONTWIKKELD En hoewel de showopzet een wending krijgt, blijft de kenmerkende stijl van Koning intact. “Ik ben doorontwikkeld en in bepaalde dingen beter geworden. Dat gaat de kijker zeker merken. Bij de try-outs ga ik gelijk from scratch. Ik weet wat ik kan en doe.”, sluit Koning zelfverzekerd af.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Oktober zal in harmonie zijn



WEEGSCHAAL

Je zult
innerlijke
balans vinden

Ram 21-03/20-04

In oktober zal de Ram creatief worden, niet alleen op het werk maar ook in het persoonlijke leven.

Stier 21-04/20-05

Communicatie zal uw sterkste punt zijn, daarom is dit een geweldige kans om nieuwe vriendschappen of zelfs liefdesrelaties te sluiten.

Tweelingen 21-05/20-06

Je zult duidelijk zijn over je prioriteiten, dit is de beste tijd om je doelen samen te stellen en plannen te verwezenlijken.

Kreeft 21-06/22-07

Door unieke grappen, snelle reacties en goede argumenten zal je niet alleen je collega's verrassen, maar vrijwel iedereen zal hiervan genieten.

Leeuw 23-07/22-08

Dankzij jouw directheid zal je de aandacht trekken. Je zult bruisen van een goed humeur, gelach en geweldige ideeën.

Maagd 23-08/22-09

Deze maand zul je je vooral op jezelf richten. Je hebt een heleboel onopgeloste vragen die moeten worden afgelost, en deze periode zal daar perfect voor zijn.

Weegschaal 23-09/22-10

Je zult deze maand meer in jezelf gekeerd zijn, waardoor je innerlijke balans zult vinden.

Schorpioen 23-10/22-11

Begrip voor de problemen van jouw vrienden zal jouw kracht zijn, mensen om je heen zullen steun bij je voelen en hulp vragen als ze het nodig hebben.

Boogschutter 23-11/21-12

Je hebt een grote behoefte om je huis te upgraden. Je hebt oog voor detail, wat je zal helpen een gezellig huis te creëren.

Steenbok 22-12/20-01

In oktober zul je je gedachten ordenen en ga je op zoek naar innerlijke vrede en harmonie. Dit kun je het beste doen als je buiten bent in de natuur.

Waterman 21-01/19-02

Je zult voorzichtig moeten zijn op het werk, want je baas zou je kunnen proberen te pakken op iets wat je verkeerd doet.

Vissen 20-02/20-03

Het is belangrijk dat je deze maand voldoende rust neemt, anders zou je migraine kunnen krijgen. Neem dus niet te veel op je schouders.

DOE DE GEZONDHEIDSCHECK EN ONTVANG
TIPS VOOR EEN GEZONDERE LEEFSTIJL
PLUS EEN GRATIS RECEPTENBOEKJE!



Lourens Kalverdijk
Orthomoleculair Epigenetisch Therapeut



Last van darmproblemen? Je bent zeker niet de enige die hier last van heeft!

Obstipatie, diarree, hoofdpijnen, buikpijnen, vermoeidheid, slapeloosheid, winderigheid en opgeblazen gevoel... Dit zijn allemaal symptomen die hierbij horen.



Een kwart van de Nederlanders heeft last van spijsverteringsproblemen. Velen denken dat er niks aan gedaan kan worden en zijn daarom misschien wel passief in het vinden van een oplossing

Als de darmproblemen te lang aanhouden kan dit allerlei nare gevolgen voor jouw gezondheid hebben. Denk aan darmwandschade, overgewicht, leverproblemen, neurologische schade, huidproblemen, depressiviteit of hartproblemen. Kortom, het is belangrijk om op onderzoek te gaan en het probleem aan te pakken.

Heb jij last van darmproblemen, dan help ik je graag!

Ga naar de website om een afspraak te maken! www.lourenskalverdijk.nl

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



Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg

MG5 Electric
100% elektrisch, 100% ruim

Van Mossel

EEN UITVAART UNIEK ALS HET LEVEN



Geen zorgen, wij zijn er voor u

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



**MULTI
UITVAART
VERZORGING**



€ 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 beleven jong en oud in attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Dompel je onder 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 in 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 aan kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en 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.



Pompoenquiche met gorgonzola

Deze pompoenquiche met gorgonzola is echt te gek! En helemaal niet ingewikkeld om te maken. Neem pompoen, gorgonzola en spinazie en gooi ze allemaal samen in een quiche. Perfect om het begin van de herfst mee te vieren.

6 PERSONEN - 90 MINUTEN

INGREDIËNTEN

225 gram ongezouten boter
180 gram bloem
2 eetlepels water
800 gram pompoen,
in grote stukken gesneden
2 eetlepels olijfolie
1 grote ui, gesnipperd
2 theelepels suiker
450 gram spinazie
4 eieren
200 gram gorgonzola
65 gram walnoten
snufje nootmuskaat
peper en zout

BEREIDING

Voor de quichebodem: verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de boter in blokjes en meng deze met bloem en water tot de ingrediënten aan elkaar plakken en een stevig deeg vormen. Rol dit uit en bekleed de quichevorm hiermee. Bak 10-15 minuten en haal het hierna uit de oven.

Kook de gehakte pompoen in een grote hoeveelheid water tot de stukken zacht en gaar zijn. Zeef de pompoenstukken hierna en pureer ze met een vork.

Verhit olijfolie in een koekenpan koekenpan en bak hierin de ui. Zodra deze goudbruin begint te worden, voeg je de suiker toe en karameliseer je de ui in ongeveer 5-10 minuten. Bak in een andere koekenpan de spinazie met olijfolie tot ze voor de helft inkoken. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

Meng de eieren met de gorgonzola. Voeg de walnoten, pompoenpuree, uien en spinazie toe. Breng op smaak met peper, zout en een snufje nootmuskaat.

Giet het mengsel op de korst en bak ongeveer 40 minuten, of tot de quiche gaar is.

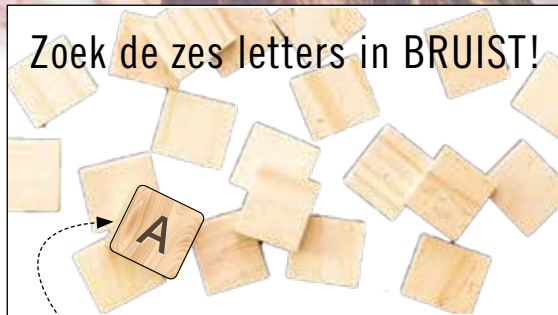
PUZZELPAGINA

De herfst is in volle gang. Tijd om te genieten van die kleine, maar oh zo fijne dingen van dit seizoen. Het wordt steeds vroeger donker. Dit is juist het moment om lekker veel sfeer aan te brengen in huis. Maak je huis gezellig met kaarsjes, lichtjes, een warme plaid op de bank en los de puzzels op, waarbij je kans maakt op leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-7-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

□	□	□
□	□	□

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

Gratis Yogales

t.w.v. € 12,50

YOGA IS VOOR IEDEREEN!

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

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

lichaam	ontspan
yoga	ademhaling
evenwicht	bewust
conditie	energie

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

Maak kans op flinke korting voor een:

Manilla hoekbank

Op voorraad in ál onze Megastores, ook bij u in de buurt!

vanaf
899,-



Meer Seats and Sofas?
Bezoek de website



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

meubels	fauteuils
banken	kwaliteit
hoekbank	zitten
slaapbank	deal

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

Wij zoeken jou

Wil jij ook:



- 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!



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