

ALKMAAR / DE ZAANSTREEK



JANUARI 2024 GRATIS MEENEMEN!
WWW.NEDERLANDBRUIST.NL

BRUIST

Gelukkig &
gezond 2024!

Lees het interview met
Michael Pilarczyk



Al twintig jaar is jouw haar in goede handen bij VRIS Kappers. Onze verschillende stylistes hebben ieder hun specialiteiten en nemen de tijd om naar jouw wensen te luisteren.

Op basis daarvan adviseren we, informeren we je over de laatste haartrends en zorgen we ervoor dat je met een tevreden gevoel de deur uit loopt. Ook kun je bij VRIS Kappers terecht voor de producten van Natulique en Lykkegaard voor huid en haar.

Liefs Team Vriskappers

Marijke, Lisa, Anna, Jessie, Julia en Kiara

MAAK ONLINE
JE AFSPRAAK
OF BEL
075-6408090

NATULIQUE[®]
CERTIFIED ORGANIC BEAUTY

Fotoshoot Vris Voorjaar 2023
Modellen: Dante en Stefanie
Haar en Make-up: Lisa en Marijke
Vriskappers
Kleding: Shoeby Fashion

DAG OUD JAAR

WELKOM NIEUW HAAR

VRIS

KAPPERS

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 NATUURLIJK.

SCAN DE
QR-CODE
EN BEZOEK
ONZE WEBSHOP



WIJ WENSEN IEDEREEN EEN
Fantastisch nieuwjaar in 2024!

WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE
075 640 80 90

INFO@VRISKAPPERS.NL
WWW.VRISKAPPERS.NL

VOLG ONS OOK OP
f FACEBOOK & i INSTAGRAM

Wij wensen jullie een goed

Samen eten
Op de bank hangen
Samen Leren
Samen Respect
Gezelligheid
Huilen
Samen zijn
Familie
Samen televisie kijken

Gek
doen

2024

Boos
zijn

Muziek Liefhebben
luisteren Genieten
Eerlijk zijn
Lachen



Persoonlijk
Betrokken
Onafhankelijk
Maatwerk


Ligthart
Uitvaartzorg

Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.

FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!

NUEVO Motinova Plus Disc



FONGERS®
Distributed by Matrabike

Nuevo FM

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1499,-



Fongers Basic LCD

- LCD Display met 5 ondersteuningsstanden
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 3 naafversnelling



Vanaf:

€ 999,-



Fongers RTR

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- 7 Shimano versnellingen



Vanaf:

€ 1699,-



★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.480 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een email naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl



10



20



43



23



12



28

Inhoud

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

Like ons op Facebook.com/alkmaarbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2024. 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 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens, scoonpictures.nl



Bruisende lezer,

Om te beginnen natuurlijk: de beste wensen voor 2024! Een jaar dat voor veel mensen ongetwijfeld weer is begonnen met goede voornemens: stoppen met roken, afvallen, vaker bij familie op bezoek... Ieder heeft zo zijn eigen voornemens, maar er is één ding dat de meeste mensen met elkaar gemeen hebben: het blijkt vaak best moeilijk om je aan die voornemens te houden. Om je daarbij te helpen geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een paar tips.

Ook auteur en spreker Michael Pilarczyk heeft zo zijn eigen goede voornemens, niet alleen voor zichzelf, maar in feite voor iedereen: haal het beste uit je leven! Iets wat hij vol passie deelt tijdens zijn theatercollege *Rust in je hoofd*. Hij vertelde ons er meer over in het bruisende interview dat we met hem hadden.

En onze ondernemers? Ook zij hebben ongetwijfeld allemaal zo hun goede voornemens. Eén voornemen mag duidelijk zijn: hun klanten ook dit jaar weer blij maken met wat ze bieden. En wij helpen ze daar maar al te graag bij door hun inspirerende verhalen te blijven delen.

Lea en Marcel Bossers



Adverteren?
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel 076-7115340.

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

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"? Wij geven je een aantal tips hoe je je echt aan die goede voornemens kunt houden.

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

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

2 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?

6 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.

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

7 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 social media. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

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

Wil jij meer tips om je goede voornemens vol te houden? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

DE SLIMME REISTAS* voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



THERMAE 4 YOU

Caviar Repair Crème, het klinkt niet alleen chic, dat is het ook. Met dit product breng je een beetje luxe wellness naar je eigen huis. De crème bevat maar liefst 80% echte Caviar Marine-DNA, wat bijdraagt aan het herstellen van het vochtgehalte, waardoor de huid er gladder, mooier en heerlijk soepel uitziet. Het is als een welverdiend spa moment, maar dan gewoon bij jou thuis.

www.thermaeforme.nl

TOSKANI MYOTEC EYE LIFT OOGCRÈME

Nieuw jaar, nieuwe jij! Verfris je blik met de Myotec Eye Lift oogcrème van Toskani. De actieve ingrediënten, waaronder karitéboter, kokosolie en peptiden, geven je ogen een natuurlijke lift, vergelijkbaar met een botox-effect. Onderzoek toont aan dat 95% van de gebruikers een zichtbare versteviging van de oogleden ervaart. Deze crème vermindert ook donkere kringen en rimpels. Zeg vaarwel tegen vermoeidheid en verwelkom het nieuwe jaar met stralende ogen!

www.toskani.nl



PEUGEOT MAESTRO PEPERMOLEN

Peugeot, bekend om hun indrukwekkende auto's, biedt ook betaalbare culinaire creaties onder de naam Peugeot Saveurs. Met hun uitgebreide ervaring in smaken omarmen ze nu kruidenmolens, keramische ovenschotels, degustatieglazen en wijnaccessoires. Elk product van Peugeot Saveurs belichaamt de uitzonderlijke smaakbeleving van dit gerenommeerde Franse familiebedrijf.

be.peugeot-saveurs.com/nl



D

Scan
de
QR-code

Gelukkig en gezond nieuwjaar!

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.





ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht in hoe je staande kunt blijven en de kracht kunt vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail



Jolanda.Philipse@icloud.com

INNOVATIEVE FOUNDATIONSPRAY VAN THAT'SO

Face Up, een innovatieve foundationspray aan te brengen met een make-up kwast, creëert een prachtige en egale glowy teint met een filtereffect op het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere, uniforme look. Beschikbaar in Perfect, Light, Medium, Dark en Extra Dark Nude, won het onlangs de Best Innovation Make Up 2023 award. 75 ml, € 38,-, www.thatso.nl



LEZERSACTIE* Maak kans op het nieuwe boek van Faya Lourens

Fajah 'Faya' Lourens presenteert met trots Killerbody Lifestyle, een programma dat draait om mindset. Verlies gemakkelijker gewicht, behoud je resultaten en verbeter je welzijn. Ontdek nieuwe vegetarische en veganistische recepten en voedingsplannen.

www.fayaofficial.com TAG #FAYA



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

ANTI AGING CENTER SYLVIA VAN KUIJK

30 jaar!
ervaring

pure nature and me

GREEN LUXURY

Aziatische Kruiden Peeling

Nieuwe huid in 5 dagen

Huidverjonging

Laser ontharen

Acne behandeling

Pigmentvlekken verwijderen

Botox & Fillers

Wenkbrauwen dmv Hairstrokes

10% verantwoord afvallen

binnen 24 dgn

Natuurlijk wil je er super mooi uit blijven zien
en tegelijkertijd geen ecologische voetdruk
achterlaten! Kies voor duurzame Beauty
Producten en straal zonder schuldgevoel!

vrij van microplastics



My
bioLUXE

14

Happy New Year

May all your
wishes come true!



www.antiagingcentersylviaavankuijk.nl
wormer · 075 642 3332

15



START MET MOOIE KRULLEN IN 2024



NA
VOOR



Heb jij als goed voornemens om in 2024 het maximale uit je krullen te halen? Begin dan met een CURLSYS®-knipafpraak bij ons in de salon. Je profiteert dan niet alleen van één van de allerbeste kniptechnieken voor je haar, maar je krijgt ook tips over hoe jij het beste voor je krullen kan zorgen, en welke producten bij jouw type haar passen.

Wij knippen al ruim 25 jaar met de door Brian McLean ontwikkelde CURLSYS®-kniptechnieken en volgen jaarlijks diverse intensieve trainingen en masterclasses. Door deze kniptechnieken krijgen we beweging, bundeling en luchtigheid in allerlei type krullen en type haar. Dus ook haar met slag, haar met kruiden en zelfs steil haar. Daarnaast doet de juiste verzorging en styling wonderen voor je haar. Wij adviseren graag wat bij jouw haar past.

Nieuwsgierig? Kijk op onze website voor meer informatie, foto's en het maken van een afspraak (leeringenpartners.nl/kapsalon/curlsys/)



Zuidijk 139, Zaandam
075-6163875
www.leeringenpartners.nl



De populairste **goede voornemens** zijn gezonder eten, meer sporten, stoppen met roken en financieel beheer. **Januari** is de maand met een toename van inschrijvingen bij de sportschool. Tijdens **Dry January** drink je geen alcohol als gezondheidsuitdaging.

De derde maandag van januari staat bekend als **Blue Monday**, de veronderstelde meest deprimerende dag van het jaar.

In januari ervaren voedings- en dieetbedrijven vaak een **toename van verkoop** door zoekende individuen. Hoewel velen hun goede voornemens niet volhouden, is het normaal om terugval te ervaren; **realistische doelen** en doorzettingsvermogen zijn essentieel.



Een oase van rust

voor zowel ouder als baby!

Massage voor jou!

Wij zijn gepassioneerde masseurs met oog voor de klant. We nemen dan ook de tijd voor een uitgebreide intake, waarbij we de wensen en bijzonderheden bespreken.

Voordat we beginnen aan de massage bespreken we je eventuele klachten, blessures en andere lichamelijke bijzonderheden. Tijdens de fullbody massage is het 55 minuten genieten afgestemd op jouw persoonlijke behoeften. Kenmerkend aan ons is onze zorgzaamheid en klantgerichtheid. Wij vinden het belangrijk dat jij je op je gemak voelt en kan ontspannen. Even dat moment voor jezelf, dat moment dat jij je kan en mag overgeven aan de rust. In de waan van de dag, werk, kinderen en alle andere zaken waarin we alleen maar geven, vergeten we soms onszelf. Wij zijn er om je eraan te herinneren dat jij er ook toe doet. Bij Jazz Healing Hands werken we aan je zelfhelend vermogen en hier hoef je niks te geven, maar alleen te ontvangen.

Jazz
HEALING HANDS
MASSAGE & WELLNESS

Babyspa Wonderland

Babyspa Wonderland is ontstaan uit een liefde voor baby's, omdat de liefde van een kind onvoorwaardelijk is, een baby puur en onschuldig is en in deze pittige wereld terecht komt in al zijn/haar pracht.

Een babyspa biedt een speciaal wellnesscentrum voor baby's, met jacuzzi's voorzien van hydrotherapie. Floaten in warm water verbetert de balans en coördinatie van de baby, bevordert slaapritme, verlicht krampjes en heeft positieve effecten op de spijsvertering. Floaten biedt een kalmerende oplossing voor huilende baby's die mogelijk onrust ervaren. De spa creëert een serene omgeving vergelijkbaar met het ontspannende gevoel van een wellnesscentrum, en we nodigen jullie uit om dit zelf te ervaren in onze spa!


BABYSPA
WONDERLAND

Faunastraat 103, Wormer - 06 46053828 - babyspawonderland@gmail.com

*"Zorg goed voor jezelf,
want van jou is er maar een!"*

Maak een
afspraak
via de QR code



Fiona's Haarwerken *verhuist naar Krommenie!*

Zwanenbloemlaan 20d
in Krommenie wordt het nieuwe adres.

De ruimte wordt een stuk groter en biedt dan ook meer mogelijkheden, bijvoorbeeld lotgenoten contact bijeenkomsten. Houdt de website in de gaten voor alle nieuwe ontwikkelingen.

In de nieuwe ruimte is weer volledige privacy, en kun je alleen op afspraak terecht. Voor advies, onderhoud van haarwerken(pruiken) en het adviseren van een (maat) haarwerk. Begeleiding voor en na de aanschaf, en andere problemen waar u tegenaan kunt lopen bij haarverlies.

"Hulp en ondersteuning" voor en tijdens haarverlies is ontzettend belangrijk, heb ik gemerkt. Ik probeer dan ook een oplossing op maat te vinden samen met de klant. Het is mogelijk om bij mij in de haarwerkruimte of bij je thuis een afspraak te maken. Het eerste intakegesprek is altijd gratis en vrijblijvend! Alle haarwerken en haarstukken kan ik zelf vermaken, zodat deze goed passend en perfect op maat zijn."

Fiona's Haarwerken
Zwanenbloemlaan 20d 1562 SC, Krommenie
06 24 30 40 74 | www.fionaskapsalon.nl



Je uitstraling wordt vaak ook bepaald door hoe je haar zit

En wat dan als het uitvalt door een ziekte (alopecia) of door chemotherapie?

Graag ondersteun ik je bij het zoeken naar een passende oplossing in de vorm van een haarwerk of haarstuk. Synthetisch haar, echt haar of een mix daarvan.

Maar ook een haarband van je eigen haar of een mutsje is een optie.

Ik ben klein, maar groot in mogelijkheden!

Gecontracteerd bij alle zorgverzekeraars, de intake is kosteloos.

Benieuwd of ik wat voor jou kan betekenen?

"We realiseren vaak niet hoe belangrijk haar is, totdat je het niet meer hebt."

Altijd ruim
80 mutsjes op
voorraad, dus
genoeg keuze!



Fiona's
HAARWERKEN





Nieuw adres!

Voetklachten?

Loop er niet te lang mee door

Verweij Voetcentraal is hét vertrouwde adres in de Zaanstreek voor:

- Inlays en sportzolen
- Loopanalyse
- Voetzorg
- Orthopedische schoenen
- Semi- orthopedische schoenen
- Aanpassingen confectie schoenen
- Therapeutische elastische kousen
- Podologische zolen
- Ortheses en protheses
- Verbandschoenen

 Cornelis van Uitgeeststraat 17, Zaandam
 075-6281257
 info@verweij-voetcentraal.nl
 www.verweij-voetcentraal.nl



Verweij B.V.
voetcentraal
orthopedie podologie voetzorg

DAGJE UIT SNEEUWBAL WINTERFESTIVAL



Het winterseizoen is ook dit jaar weer hét seizoen van het Sneeuwbal Winterfestival. Van knisperende vuren, foute skipakken en maffe winterse outfits, verse sneeuw en glühwein tot en met après-ski en braadworsten! Verdeeld over zeven verwarmde en overdekte area's veroorzaken je favoriete artiesten weer een lawine van stomende beats. Dit jaar pakken ze het zelfs extra groots aan, want het is Sneeuwbal Winterfestival vindt plaats op 27 januari, van 14.00 tot 23.00 uur, in het Utrechtse Park Transwijk. **Kijk voor meer informatie op www.sneeuwbalfestival.nl.**

FILMPJE KIJKEN ONE LIFE

One Life vertelt het waargebeurde verhaal van Sir Nicholas Winton, door wiens inspanningen aan de vooravond van de Tweede Wereldoorlog meer dan zeshonderd voornamelijk Joodse kinderen uit de handen van de nazi's werden gered. Vijftig jaar later verwijt Nicholas zichzelf echter dat hij niet genoeg heeft gedaan om alle kinderen te redden. Pas als het BBC-programma 'That's Life!' hem uitnodigt om in hun programma te verschijnen, gebeurt er iets waardoor hij eindelijk in het reine begint te komen met het schuldgevoel en verdriet dat hij al vijf decennia met zich meedraagt. **ONE LIFE is vanaf 4 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN EEN NIEUW LEVEN



Engeland, 1949. Charlotte is gelukkig getrouwd en geniet van haar leven op het platteland, iets dat ze niet voor mogelijk had gehouden toen ze aan het begin van de oorlog als 13-jarig meisje met een kindertransport Duitsland moest ontvluchten. Maar dan duikt een oude vriend uit het verleden op in haar nieuwe wereld. Harry was haar beschermer toen ze niemand anders had en daar zal ze hem altijd dankbaar voor zijn, maar zijn aanwezigheid dreigt nu haar nieuwe leven te doen ontsporen. De oorlog is dan wel voorbij, maar het verleden laat je nooit met rust... **EEN NIEUW LEVEN van Diney Costeloe is vanaf 16 januari verkrijgbaar.**



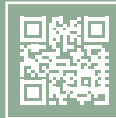
Shalina Groenveld
(Op)voeding & leefstijl

Zorg voor meer gezondheid en plezier in huis

Pas toen ze zelf moeder werd, ontdekte Shalina Groenveld hoe belangrijk het is om goed in je vel te zitten. “Voor jezelf, maar ook voor je gezin! Want alleen als je goed voor jezelf zorgt, kun je ook goed voor anderen zorgen.” Vanuit die overtuiging coacht zij tegenwoordig dan ook moeders in het proces om zichzelf weer op de eerste plaats te zetten en zo voor meer gezondheid en plezier in huis te zorgen.

“Zelf ben ik opgegroeid met een topsportmentaliteit”, vertelt Shalina. “Ik turnde op hoog niveau en was altijd bezig om de beste te zijn. Een eigenschap die ik in eerste instantie ook toepaste op de opvoeding van mijn kinderen. Alles moest perfect zijn. Tot ik mij begon af te vragen: is dit wel de bedoeling? Word ik hier gelukkig van en wordt mijn gezin hier gelukkig van?” Het antwoord op deze vragen bleek nee te zijn. “De knop ging om en van een strenge moeder veranderde ik in een moeder die opvoedt vanuit liefde en vooral ook plezier maken. Dat heeft ervoor gezorgd dat ikzelf weer goed in mijn vel kwam te zitten, maar ook mijn kinderen hebben er ontzettend veel profijt van.”

Dat is dan ook precies wat Shalina aan andere moeders mee wil geven tijdens haar coachingstrajecten. “Deze trajecten duren meestal twaalf weken waarin we elke week met een ander thema aan de slag gaan, om zo uiteindelijk weer de balans in je leven te vinden. Want dat is waar het allemaal om draait: de balans tussen voeding, beweging, slaapgedrag, leefstijl, je passies... Samen ontdekken we zo wat voor moeder jij wilt zijn voor je kinderen, welke stappen je daarvoor moet zetten en hoe je weer leert te genieten van het leven, samen met je gezin.”



Wil je meer weten over Shalina Groenveld, haar werk en de boeken die ze heeft geschreven? Kijk dan nu op www.shalinagroenveld.nl of neem contact op voor meer informatie.



‘We koesteren wat we hebben’

Voor de ondernemer is het een uitdagende tijd. Een tijd waarin je je flexibel op moet stellen, soms inventief moet zijn, maar vooral moet koesteren wat je hebt. Dat is dan ook precies wat ze bij Juwelier Schouten in Heerhugowaard doen. “Al bijna vijftig jaar koesteren wij onze mooie collecties sieraden, horloges en designobjecten van diverse merken”, vertellen eigenaren Erik en Nannet Schouten trots. “Het is elke dag weer een feest om hier te mogen werken.”



Juwelier
Schouten

Eigenaren: Erik en Nannet Schouten | Middenwaard 15 Heerhugowaard | 072-5715500 | www.juwelierschouten.eu

Bij Juwelier Schouten koesteren ze ook het sieraden-ambacht dat in eigen atelier met veel liefde wordt beoefend. “Het restaureren of vermaken van sieraden doen wij zoveel mogelijk in eigen huis. Zo is het sieraad dat misschien wel van je opa of oma is geweest in vertrouwde handen en wordt het door onze goudsmiden in ere hersteld. Uniek is dat het er vervolgens weer als nieuw uitziet.”

Het vakkundige team van Juwelier Schouten staat te allen tijde met veel enthousiasme klaar om je naar volle tevredenheid van dienst te zijn. “Daarbij doen we graag iets extra’s. Zo zetten krijg je bijvoorbeeld een gratis batterijtje bij aankoop van een horloge en zetten we, indien gewenst, mooie, gratis gravures als een verlovings- of geboortedatum. Dat geeft het sieraad of horloge dat je jezelf of iemand anders cadeau doet toch een extra persoonlijke touch.”

Last but not least: bij Juwelier Schouten koesteren ze natuurlijk ook jou als klant. “Want wij zijn blij met jou! Je bent dan ook van harte welkom in onze mooie winkel.”

Liefs,
Erik en Nannet Schouten
& team Juwelier Schouten

TI SENTO



BUY ONE OF THESE
BRACELETS AND RECEIVE A FREE
LUXURIOUS JEWELLERY ROLL

**De collectie
van Ti Sento**
Verkrijgbaar bij
Juwelier Schouten

Michael Pilarczyk:**‘Meditatie zou verplicht moeten worden voor iedere werkende Nederlander’**

Michael Pilarczyk staat in het voorjaar van 2024 met zijn theatercollege *Rust in je hoofd* in de Nederlandse theaters. Hierin vertelt de 54-jarige auteur en spreker over mentale gezondheid en hoe je het beste uit je leven kunt halen. “Eigenlijk zou een uur meditatie verplicht moeten worden in de agenda van iedere werkende Nederlander.”

De stress, drukte en chaos van de huidige maatschappij zijn op den duur funest voor de geestelijke gezondheid, meent Pilarczyk. “Wij mensen, en dan met name Nederlanders, vliegen vaak van hot naar her, waardoor we heel druk zijn in ons hoofd. Hierdoor ontstaat stress en veel narigheid. En die stress kan uiteindelijk uitmonden in burn-outs.”

INSPIRATIEBRON Pilarczyk wil met zijn theatercollege een inspiratiebron zijn voor het publiek. “Ik neem de toeschouwers mee aan de hand van een fictief verhaal over een man die een einde aan zijn leven wil maken. In het bos loopt hij een man tegen het lijf die de waanzin van de werkelijkheid is ontstegen. Hij is gestopt met werken en in een hutje in het bos gaan wonen. Daar vertelt hij allemaal wijze levenslessen.”

MASTER YOUR MINDSET Naast de theatertour en diverse masterclasses heeft de op Mallorca wonende Pilarczyk de afgelopen jaren ook diverse zelfhulpboeken geschreven. “Ik heb inmiddels zes boeken op mijn naam staan. Master Your Mindset is een bestseller geworden; er zijn ruim 300.000 exemplaren van verkocht. Daar ben ik heel trots op. In dat boek benadruk ik nog maar eens hoe belangrijk de mentale gezondheid is en hoe je zelf verantwoordelijk bent om je mooiste leven te kunnen leiden.”

Michael Pilarczyk staat vanaf maart 2024 weer in de theaters met zijn voorstelling Rust in je hoofd. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



januari 2024

Vr 5 januari

Pretpakhuis – De komedie over een bankoverval

Vr 12 januari

Theater Oostpool – COCK

Wo 17 januari

Jakop Ahlbom Company – Strangely Familiar

Do 18 januari

Theater Rotterdam: Alida Dors – Closed Eyes

Vr 19 januari

Jip Smit, Imke Smit e.a. – De avond is ongemak

Za 20 januari

Zuidelijk Toneel, Stichting Doewet e.a. - Boni de Musical – een held strijdt voor vrijheid

Di 30 januari

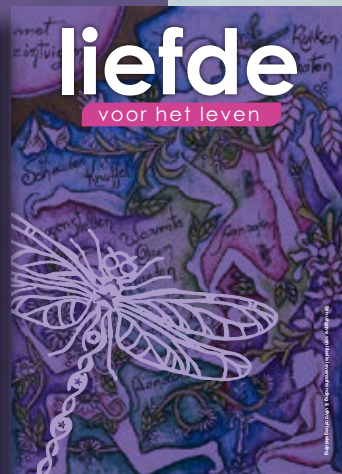
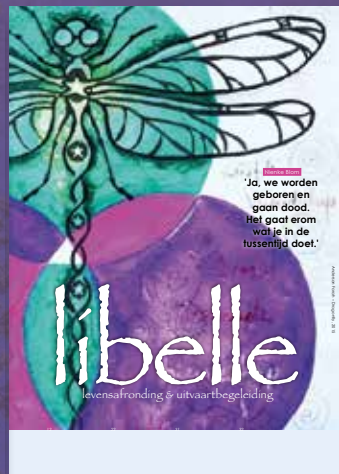
Lenny Kuhr – M.m.v. Freek Dicke en Frans Berg (dinsdagmatinee)

Wo 31 januari

Javier Guzman – Laatste wissel

Kijk voor meer informatie op www.taqatheaterdevest.nl

Inspiratiemagazine bestellen?



Alles is anders als jij iemand verliest

libelle
levensafroding &
uitvaartbegeleiding

Bestel nu je **eigen bewaarexemplaar**.
Via libellealkmaar.nl/inspiratiemagazine
of scan de QR-code.

www.libellealkmaar.nl



Shantala massage

Babymassage



Een babymassage is de ideale manier om je baby heerlijk te laten ontspannen. Het contact met de huid van de baby is een basisbehoefte en de tastzin wordt erdoor ontwikkeld. Het geeft je baby een gevoel van vertrouwen en eigenwaarde.

In onze baby spa maken we gebruik van de Shantala massage. Oorspronkelijk komt deze vorm van massage uit India. Hier maakt een liefdevolle massage een belangrijk deel uit van de dagelijkse verzorging van baby's.

Shantala massage is een vorm van volledige lichaamsmassage die iedereen kan leren. Bovendien biedt een Shantala massage positieve effecten voor je kindje. Zo worden onrustige kindjes er meer ontspannen door. Heeft je baby last van krampjes, dan kan massage helpen om deze te verminderen.

LAAT JE BABY HEERLIJK
ONTSPANNEN IN ONZE
BABY SPA.

In een fijne en liefdevolle
sfeer geniet je kindje volop
van onze baby float.

Scan voor meer
info de QR-code
en bezoek onze
website





Blue Monday?

Welnee, met deze heerlijke beauty-producten komen we de koude januarimaand wel door!

1. La Réunion van Les Destinations, € 120,- www.les-destinations.de
2. Strawberry Candle van Malin + Goetz, € 58,- www.retreat.nl
3. Soin Blush de Peau Abricot Lumière van Embryolisse, € 24,95 www.douglas.nl
4. Pampering Oil van Palmolive, € 3,49 www.kruidvat.nl
5. Protect Oil van Esse, € 66,50 www.esseskincare.nl
6. High Tide Water Cream van Alpha-H, € 52,95 www.alpha-h.nl
7. Heart Affair Nail Lacquer van Catrice, € 3,69 www.catrice.eu

8. Juliette has a gun Ode to Dullness, vanaf € 95,- www.skins.nl
9. Recovery Mask van Kerasilk, € 38,99 www.haarshop.nl/kerasilk-recovery-mask
10. Anti Age 2 in 1 Power Serum van Nivea Men, € 40,99 www.nivea.nl
11. easy freezy nail laquer van essie, € 12,99 www.kruidvat.nl
12. Skinfinish Sunstruck Radiant Bronzer van MAC, € 42,- www.maccosmetics.nl
13. Joli Rouge Shine van Clarins, € 38,- www.clarins.nl
14. Nourishing Body Cream Relaxing, € 12,99 www.kneipp.nl

Bruist wenst alle lezers een *bruisend 2024*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

36



Studio Kies
tandartspraktijk

Voor een gezonde mond en een stralende lach!

Studio Kies is een moderne tandartspraktijk. Iedereen, van jong tot oud, is van harte welkom in de praktijk.

We bieden een professionele tandheelkundige behandeling in een prettige sfeer.

Je wordt altijd door dezelfde tandarts geholpen, dat helpt om je bij de tandarts snel op je gemak te voelen.

Je bent van harte welkom!



MEER INFO?

Scan de QR-code

Rode Ring 5, Assendelft
075-2400040 | info@studiokies.nl
www.studiokies.nl

Rechte tanden op een natuurlijke manier!

Gewoonten als duimzuigen, incorrect slikgedrag en mondademhaling zorgen voor verstoring van de ontwikkeling van gezicht, kaakpositie en tanden.

In veel gevallen is het verstandig daar zo snel mogelijk iets aan te doen en niet te wachten totdat het kind is uitgewisseld. Door de oorzaak van de gebits-/kaakafwijking aan te pakken krijg je een beter en (nog belangrijker) blijvend resultaat.

Studio Kies behandelt kinderen met de **Myobrace®**.

Dit systeem:

- Corrigeert afwijkende mondgewoonten
- Ontwikkelt de kaken en lijnt deze uit
- Zet de tanden recht
- Optimaliseert de gezichtsontwikkeling
- Verbetert de algehele gezondheid

De behandeling is het meest geschikt voor kinderen tussen de vijf en vijftien jaar, maar ook volwassenen kunnen baat hebben bij Myobrace. Myobrace wordt één à twee uur per dag gedragen en gedurende de nacht.

Heb je vragen? Bel dan naar
075 – 240 0040. Maandag tot en met
vrijdag: van 8:30 tot 12:30 uur.



Wij scoren een 8.9! Benieuwd naar wat anderen van ons vinden? Studio Kies scoort maar liefst een 8.9 op Zorgkaart Nederland!



**VRIJBLIJVENDE
KENNISMAKING?**

Bel of mail ons
075-2400040
info@studiokies.nl

37

Mensen zijn regelmatig ontevreden over de stand van hun tanden. Naast de bekende slotjesbeugel is er nu ook een onzichtbare beugel die zorgt voor rechte tanden: Airsmile, een beugel die uitneembaar en nagenoeg onzichtbaar is.

Wilt u ook een stralende lach?



Start nu met de onzichtbare beugel van Airsmile.

Wij bieden vanaf nu deze nieuwe behandeling aan.

- Op maat gemaakt
- Nagenoeg onzichtbaar
- Te allen tijde uitneembaar (bijvoorbeeld tijdens eten, drinken en tandenpoetsen)
- Comfortabel
- Op korte termijn snel resultaat
- Mogelijk vergoed door uw zorgverzekeraar

Al uw vragen kunnen wij beantwoorden tijdens een consult. Voor het maken van een afspraak kunt u telefonisch contact opnemen met de praktijk op telefoonnummer: 075-2047020.

Kijk voor meer informatie op de website of bel naar 075-2047020



Een nieuw jaar, een nieuw begin...

Zo voelt dat voor velen van ons. En dat gevoel kan allerlei kanten op gaan. Misschien ben je begonnen met een goed voornemen en voel je je fris en fruitig om er tegenaan te gaan. Wellicht brengt het nieuwe jaar een nieuwe baan voor je, een huwelijk, een baby...

Maar het nieuwe jaar en het nieuwe begin is ook voor veel mensen een 'noodgedwongen' opnieuw beginnen, na een verlies in het afgelopen jaar. Een geliefde die je moet missen waardoor je leven op z'n kop staat en je het gevoel hebt dat je jezelf opnieuw moet uitvinden. Dat is een zware dobber, zeker in die donkere januari-maand.

Dat je je getroost mag voelen door mensen die je nabij zijn, dat je weer lichtpuntjes mag zien in de kleine dingen van alledag en dat het vertrouwen er langzamerhand mag komen dat elk nieuw begin soms oneindig moeilijk is maar dat er uiteindelijk na het hele donkere ook weer iets komt wat lichter is.

Ik wens iedereen stevige stappen, helpende handen, mooie inzichten, liefde en warmte voor welk nieuw begin dan ook, maar in ieder geval voor het nieuwe jaar wat voor ons ligt.

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



Liefdevol, praktisch en transparant

Gelukkig nieuwjaar!



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

Monique Bankras Uitvaartbegeleiding



Stralende huid het hele jaar door!

RF Frequentie gezicht en hals 6x behandelingen binnen 1 jaar

Gezicht en hals reinigen met melk, zure of scrubpeeling voor optimale absorptie van het Yellow Roze serum tijdens de RF Frequentie behandeling. Dagcrème aanbrengen en direct terugkeren naar uw bezigheden. Deze behandeling is geschikt voor zomer en winter, maar zonbescherming blijft essentieel. Koop een pakket van 6 behandelingen, plan ze binnen een jaar op tijden naar keuze. Optioneel: voeg een massage toe of boek wenkbrauw- en/of wimperbehandelingen.

VOEL JE
BETER IN
JE VEL

Boek via de website uw afspraak!



WOGMEER 43A, HENS BROEK | 06-28319303 | BIJFRANCISKA@GMAIL.COM | WWW.BIJFRANCISKA.NL



Huidverzorging voor mannen

De populariteit van huidverzorging voor mannen groeit gestaag, met steeds meer flesjes en potjes naast de vertrouwde deo en zeep. Ondanks een verzorgingstijd van twintig minuten, brengt een man 's ochtends slechts vijf minuten minder door in de badkamer dan een vrouw. Hoog tijd voor een reeks sprankelende tips speciaal voor deze beauty-junks.



DOUCHEN: Een goede verzorging begint met douchen. Gebruik een mild reinigende douchegel en probeer een oppeppende wisseldouche om de bloedsomloop te stimuleren. Kies na het douchen voor een bodylotion of olie op basis van je huidtype en het seizoen.

SCHEREN: Gebruik voor nat scheren een pre-shave en na het scheren een aftershave.

GEZICHTSCRÈME: Een gezichtscreme met anti-age-technologie helpt rimpels te verminderen.

NACHTWERK: Gebruik bij een droge huid een nachtcreme voor vochtbehoud.

GEURTJE: Kies een neutrale geurige anti-transpirant en een deodorant die bij je eau de toilette past. Breng eau de toilette rechtstreeks op de huid aan om vlekken op kleding te voorkomen.

EXTRA: Geef je huid in de winter extra aandacht met een verkoelende repair-gel voor de ogen en verzorgende producten met fruitzuren voor een glad gezicht.

'Als ik later groot ben... werk ik als verpleegkundige'

Anne - 12 jaar

Ieder kind droomt. Heeft ambities. Net als Anne.

Maar dromen waarmaken is niet vanzelfsprekend.

Eerst moet zij beter worden.



Meer leren over
kinderkanker
of een gratis gastles
aanvragen?

Ga naar

kika.nl/voorlichting





Anders naar je lichaam kijken in 2024?

Zorg ook voor de binnenkant van je lichaam. Het losmaken van de dunne darm kan leiden tot meer ruimte voor een diepere ademhaling, verbeterde voedingsstoffenopname en rugmobiliteit. Bekkenbodemplachten en buiklittekens gaan vaak hand in hand met heup- en rugklachten.



Ontdek onze hands-on behandelingen voor een kerngerichte aanpak, waardoor je meer energie krijgt en vrijer kunt bewegen. Kies voor een schot in de roos in 2024! Bekijk ons wekelijkse aanbod van Pilates-lessen voor een fijne en verantwoorde beweging voor alle leeftijden op onze website.



Gewoon heerlijk genieten.

VOOR ELKE SMAAK EEN VISSPECIALITEIT

WIJ WENSEN IEDEREEN EEN GEZOND EN LEKKER 2024



Vishandel J. Schilder is een begrip in Alkmaar. Een must-visit voor visliefhebbers die op zoek zijn naar de beste kwaliteit en service. **Kom genieten van onze heerlijke visschotels!**



Bestel nu je visschotel online!



BRUIST

Gezocht

BEZORGER & FOTOGRAAF

WAT WIJ ZOEKEN IN EEN BEZORGER:

Een gemotiveerde man of vrouw die **1 week aan het begin van elke maand** onze magazines wil gaan bezorgen.

Ben jij die actieve thuisouder of vitale, actieve oudere man of vrouw, **GEPENSIONEERD**, die ervoor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?

WORD JIJ ONZE NIEUWE FOTOGRAAF?

Als fotograaf voor Nederland Bruist maak je professionele foto's van bedrijven en ondernemers uit de regio. Deze foto's worden vervolgens gebruikt om de ondernemers en hun bedrijf te presenteren in onze glossy magazines. Op basis van het aantal nieuwe adverteerders die maand, ontvang je maandelijks zo mogelijk meerdere opdrachten.

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie en de voorwaarden een mail met je cv (en pasfoto) naar Lea Bossers via vacature@nederlandbruist.nl.

Wij per direct op zoek naar een **BEZORGER** voor **DE EERSTE volle week in de maand** en een **FREELANCE FOTOGRAAF** in deze regio.



ALKMAAR/DE ZAA NSTREEK

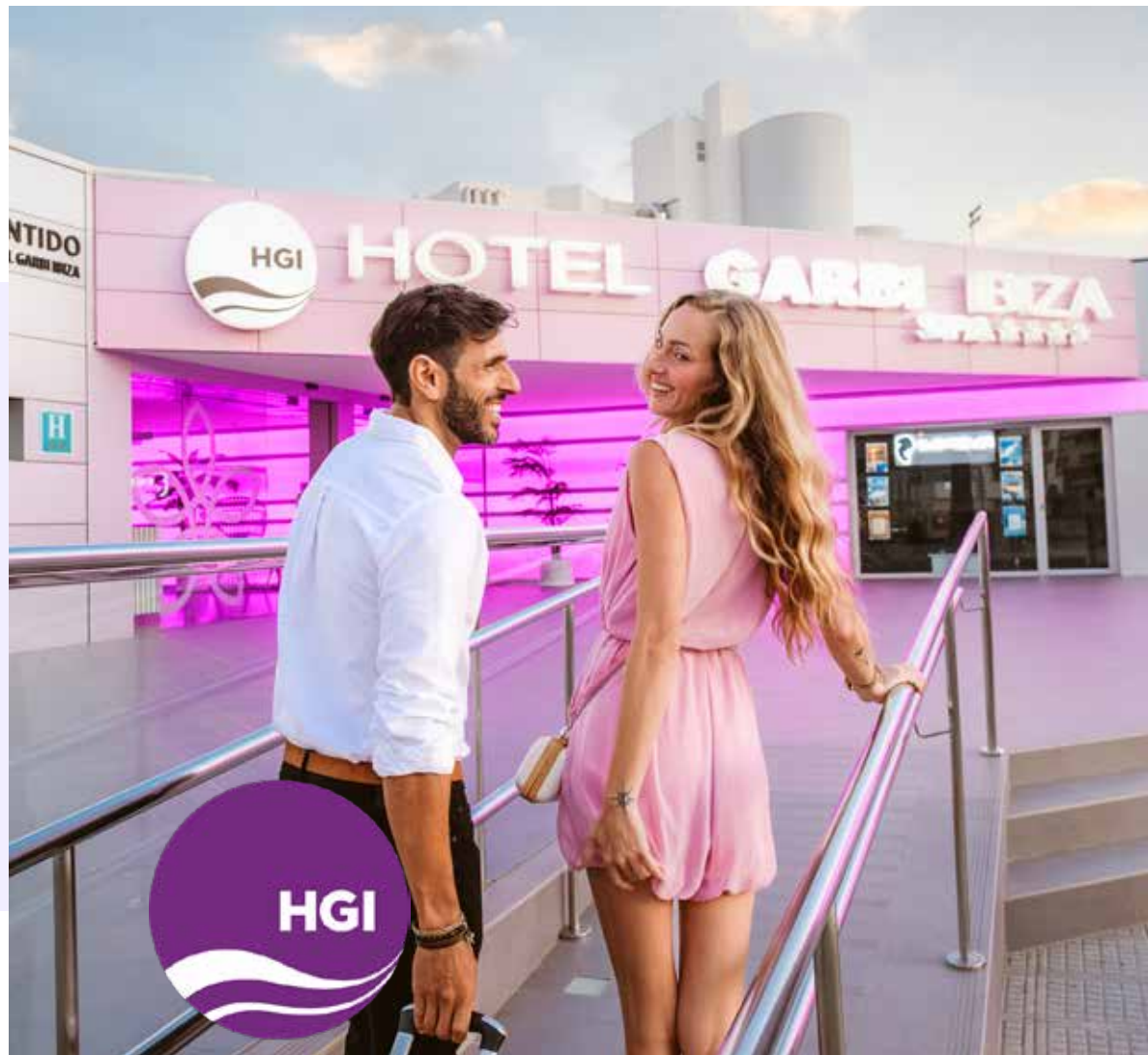
INSTAP WEKEN

STAP 2024 IN MET DE HOO GSTE KORTING!



kijk op www.vanmossel.nl

Van Mossel



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ****

HÉT HOTEL****

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

MAAK VAN JE EIGEN
HUIS **GEEN PAKHUIS**



Opgeruimd staat netjes

Naar schatting 1 op de 3 Nederlanders kampt met chaos in huis. Opruimen is dan het advies. Hardnekkige mythen rond het bewaren, wegdoen en organiseren van spullen dwarsbomen echter vaak verwoede pogingen om orde op zaken te stellen. Tijd om korte metten te maken met de 7 belangrijkste opruimmythen.

IK KAN HET NOG WEL REPAREREN

Als je het voorwerp echt nodig had gehad, had je het waarschijnlijk direct gemaakt. Kortom, wacht die platenspeler - gekregen van je oma, buurman of vriend - al zes maanden of langer tevergeefs op reparatie? Neem er dan afscheid van.

DE JUISTE PERSOON

Het is een heel mooi streven om voor spullen die je wilt wegdoen geschikte, nieuwe eigenaren te vinden. De kans is helaas groot dat je er niet toe komt ze daadwerkelijk aan hen door te geven. Kies liever voor laagdrempelig wegdoen en breng overtollige spullen naar de kringloopwinkel.

ALS IK EEN PAAR KILO AFVAL PAST DIE SPIJKERBROEK ME PRIMA

De mode verandert doorgaans sneller dan je afvalt. Als je eenmaal je streefgewicht hebt bereikt, koop je waarschijnlijk liever een leuke, nieuwe spijkerbroek dan dat je een oud, stoffig exemplaar onder uit je kast trekt.

DE ZOEKTOCHT NAAR HET PERFECTE OPBERGSYSTEEM

Rommel laat zich niet organiseren, welk opbergsysteem je er ook op loslaat. Doe afstand van alles wat je niet meer gebruikt. Wie weet heb je helemaal geen opbergmiddel meer nodig.

GEKREGEN, DUS EEN BLIJVERTJE

Waarom zouden we ongebruikte cadeaus bewaren als je er iemand anders heel blij mee kunt maken? Je huis is zo ongeveer de enige plek op aarde waarover jij helemaal de baas bent. Stel daarom een maximum aan de tijd dat je ongebruikte giften in je huis laat rondslingeren en breng ze naar de kringloopwinkel.

HET WAS ZO DUUR

Het bedrag dat je bijvoorbeeld voor een kledingstuk hebt neergelegd rechtvaardigt nooit het bewaren ervan. Zeker niet - denk aan je overvolle kledingkast - als je er meer last dan plezier van hebt. Neem je verlies, stop het in een kledingcontainer en gun je kledingstuk een tweede leven.

Wil jij je huis opruimen? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



JOHNBEERENS
COM

BRUIST BEAUTY TIPS

BY JOHN BEERENS

Happy New Hair! Vergeet bij het maken van je goede voornemens voor 2024 zeker je haar niet. **John Beerens**, kapper en CEO van johnbeerens.com, deelt maandelijks de beste beautytips voor een stralende look!

JOHN'S GOEDE VOORNEMENS

Kies de Juiste Producten

Investeer in goede producten voor je haar, te herkennen aan 'Vrij van Siliconen en Parabenen' en ga voor Clean Beauty. Zeg in 2024 hallo tegen gezonder haar!



Ga Voor een Extraatje

Vitamines! Niet alleen goed voor je haar, maar voor je totale gezondheid. Deze Sugarbearhair vitamines voeden jouw haar van binnenuit, waardoor je haar sterker en elastischer wordt en minder snel breekt.



Breng de Magie aan

Gebruik een actief haarserum zoals het L'Alga SeaLush Serum. Dit serum herstelt droog of beschadigd haar en voorkomt gespleten haarpunten.

Sport Je Haar Gezond

Sporten is goed voor je hele lichaam en een goede basis voor gezond haar. Zo verbetert sporten de haargroei door het afvoeren van gif- en afvalstoffen & verhoogde bloedcirculatie. Op naar een gezond 2024!



Meer informatie?

Beautycare johnbeerens.com

+31 13 530 2010

beautycare@johnbeerens.com

Word jij gek van je eigen gedachten?

Omdat..... angst een dominante rol speelt in je leven, jij je teveel laat leiden door anderen, je vindt dat je niet goed genoeg bent of je door de negatieve gedachten en emoties jezelf blokkeert.

Dit zijn enkele voorbeelden van overtuigingen die je bent gaan geloven en ze regelmatig herhaalt. Je bent het resultaat van je overtuigingen en negatieve gedachten. Dit straalt je uit in je omgeving en dit denkpatroon, die je jezelf aangeprent hebt, daarin ben je vastgelopen. Je hebt jezelf onbewust een druk opgelegd.

Is dit herkenbaar voor jou?

Ik wil je heel graag handvatten aanreiken zodat jij nieuwe inzichten ontwikkelt en de negatieve gedachten en beperkende overtuigingen om gaat zetten naar positief denken. Op een laagdrempelige manier neem ik je stap voor stap mee in een 1 op 1 gesprek of een cursusprogramma die je zelfstandig thuis volgt "Mastering your Thoughts", blijf meester over je gedachten en jouw keuzes.



Ik help je er graag mee!

Magda Gort

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

Voor meer
info scan de
QR-code.



Alweer een nieuw jaar!

En dan is ook december alweer voorbij. De feestmaand en tevens de laatste maand van een jaar dat weer voorbijgevlogen is. En dan ga je in december al wel een beetje nadenken over het nieuwe jaar.

Wat ga ik volgend jaar anders of beter doen. In december hebben die goede voornemens toch nog geen zin. We eten veel meer, we drinken een glaasje te veel en stoppen met roken is dan al helemaal niet aan de orde. Iets wat in januari vast wel gaat lukken.

Wat veel mensen niet weten is dat al deze goede voornemens ook effect hebben op de gezondheid van ons gebit. Dus mocht u denken aan een dieet, minder snoepen of stoppen met roken is het ook heel fijn en ondersteunend om jezelf te belonen met een bezoek aan de mondhygiënist. Ik kan wat goede tips geven om het nog langer vol te houden en het gebit reinigen, zodat dat ook een stimulans is om door te gaan. Bel mij gerust voor een afspraak in dit verse nieuwe jaar.



*Een prachtig en
(mond)gezond 2024*


medi-mondzorg
mondhygiënisten

Cornelis van Vugtstraat 8,
Zaandam
06-18172779
www.medi-mondzorg.nl



Sinds 2006 brengen wij maandelijks schitterende magazines uit. En vandaag de dag doen we dit in maar liefst 35 verschillende regio's verdeeld over Nederland, België en Spanje. Dit succes hebben we enkel kunnen realiseren dankzij het vertrouwen van onze gewaardeerde klanten en we zijn er buitengewoon trots op dat we al jarenlang zoveel tevreden klanten mogen bedienen.

De transformatie die onze Bruist magazines hebben ondergaan, van eenvoudige folders tot prachtige magazines, is werkelijk opmerkelijk. We koesteren deze groei en voelen ons dankbaar voor de evolutie die we hebben doorgemaakt. Gedurende de jaren hebben we waardevolle ervaringen opgedaan en hebben we geleerd wat wel én niet werkt.

Deze ervaring heeft ons geleid naar een geheel nieuwe visie: dat we bedrijven willen helpen om op de juiste manier te communiceren in print, online en op social media, waardoor de naamsbekendheid omhoog gaat.

Wil je ook meer naamsbekendheid?

Maar wat betekent naamsbekendheid voor jouw merk?

Het betekent niet alleen dat mensen jouw logo herkennen of 'wel eens van je hebben gehoord', maar vooral dat jouw doelgroep jouw merk identificeert en begrijpt waar het voor staat.

Waarom is naamsbekendheid zo belangrijk?

Al sinds de opkomst van marketing wordt er hard gewerkt aan het opbouwen van naamsbekendheid. Wanneer consumenten op zoek zijn naar een dienst of product, neigen ze eerder te kiezen voor een bedrijf dat ze al kennen. Dit draagt bij aan de loyaliteit van bestaande klanten.

Adverteren in de magazines van Bruist heeft niet alleen tot doel om nieuwe klanten te werven, maar ook om bestaande klanten te informeren over jouw prachtige producten en diensten, wat

uiteindelijk zal resulteren in een stijging van je omzet.

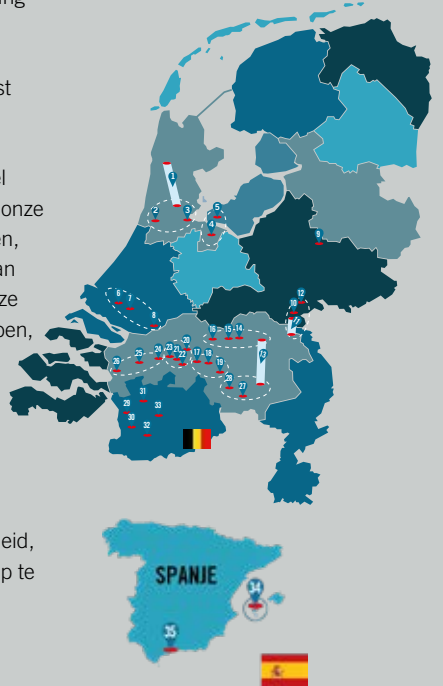
Ons doel is om bedrijven op de meest complete manier bij te staan. Dit doen we door middel van langdurige samenwerkingen, met als ultiem doel onze klanten te ontzorgen. Wanneer onze klanten grotere doelen willen bereiken, gaan wij met een ongekende inzet van 200% voor hen aan de slag. De talloze succesverhalen die we te delen hebben, getuigen van onze toewijding en expertise.

Mocht je meer willen weten over de unieke mogelijkheden die we in huis hebben om jouw bedrijf te helpen bij het vergroten van de naamsbekendheid, aarzel dan niet om contact met mij op te nemen via +31 6 42 72 05 54 of lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl

Met bruisende groet,

Lorenzo Bossers

**Sales Manager
Nederland Bruist**



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak!**

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepedduinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.



Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden.

En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



Gewoon er even helemaal uit!

Optimaal genieten!

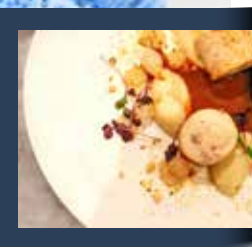
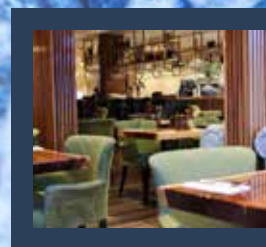
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kun je gebruikmaken van de **wellness** en **fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren



LE POIRIER



Boutique Hotel Ter Zand Hogeweg 59, Burgh-Haamstede | Tel. 0111-764799 | www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand

HOTELS BY SHEETZ

Erwtensoep met prei en ui

Erwtensoep, ook bekend als snert, is een hartverwarmende winterklassieker. Deze dikke, groene soep wordt gemaakt van gedroogde erwten, varkensvlees, prei, selderij en kruiden. Het langzame kookproces geeft de soep een rijke smaak en romige textuur. Traditioneel geserveerd met roggebrood en spek, is erwtensoep een heerlijk troostend gerecht dat perfect past bij koude dagen.

4 PERSONEN • 100 MIN.

INGREDIËNTEN

- 2 runderbouillonblokjes
- 400 gr spliterwten
- 1 laurierblaadje
- 1 winterpeen
- 1 aardappel, kruimig
- 150 gr knolselderij
- 1 prei
- 1 ui
- paar takjes selderij
- 1 rookworst

BEREIDING

Breng 1,5 liter water met de bouillonblokjes, de spliterwten en het laurierblad aan de kook. Laat een uur zachtjes koken, roer af en toe door. Schil ondertussen de wortel, aardappel en knolselderij en snijd ze in stukjes.

Snijd de prei in ringen, pel de ui en snijd deze in fijne stukjes. Hak de selderij fijn. Na ongeveer een uur beginnen de spliterwten uit elkaar te vallen. Voeg de gesneden groenten en aardappel toe. Laat de soep nog een half uur zachtjes doorkoken. Snijd de rookworst in schijfjes en roer deze door de soep. Breng op smaak met peper en zout. Laat de soep nog 10 minuten pruttelen. De soep is vaak de volgende dag dikker van structuur en nog lekkerder.

Erwtensoep combineert goed met diverse gerechten en bijgerechten, natuurlijk afhankelijk van je persoonlijke voorkeuren. Hierbij enkele suggesties: roggebrood met katenspek, gerookte worst, appelstroop op een stukje brood voor een zoet contrast, geroosterd brood met kruidenboter, gehaktballen, geraspte kaas over de erwtensoep voor extra smaak en textuur, zuurdesembrood of gebakken uien. Experimenteer met deze suggesties en ontdek jouw favoriete combinatie om er extra van te genieten.



Geniet van een moment van ontspanning en herlaad je energie. Na de feestelijke drukte van december is het tijd om tot rust te komen en thuis te genieten van een heerlijk kopje koffie of thee. Laat jezelf comfortabel zakken op de bank en ontdek (online) de nieuwste editie van Bruist. Doe mee aan onze puzzel en maak kans op mooie prijzen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 2-2-4.

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Wordthema deze maand is 'goede voornemens'. Oplossing van vorige maand was **cadeau**.

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.

Los de rebus op.

Maak kans op

het boek van Sol Bouzamour

Gebaseerd op waargebeurde feiten. Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe wij met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar onze eigen identiteit.

n b n g q e k k w c n	liefde
l a l i e f d e s l h	boek
b d d n d d j o o u r	bouzamour
h a r t e n u k a b w	club
u m y n d q e m s b x	vriendin
o y r r n b i p n i	gedumpt
e l m f a j a v r t n	harten
m n z c d l h o f v u	adam
o o d s f u e y n z q	
q l s g d g c k t c s	
m f k c g l i w e a b	

Streek 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 februari 2024 via www.nederlandbruist.nl/alkmaar/puzzelen of scan de QR-code.

IBIZA

Kom genieten!

XPERIENCE FAIR

Als jij (nog) niet naar het zonovergoten Ibiza kan, dan komt het eiland naar jou. De IBIZA Xperience wil de ongedwongen sfeer en het ongeremde gevoel van dit eiland naar Nederland halen, zodat je het 'happy hippie'-gevoel kunt ervaren tijdens deze grootse overdekte hippiemarkt. De Brabanthallen in Den Bosch worden voor twee dagen omgetoverd tot tropische bestemming met fashion, accessoires, beauty, decoraties en meer. Tussen het shoppen door kun je een hapje eten en drinken bij de verschillende foodtrucks, op een van de terrasjes of bij het Ibiza Restaurant of ga je relaxen in de Happy Hippy Chill Out.

Op deze beurs ontdek je alles wat Ibiza te bieden heeft. Niet alleen op het gebied van mode en de laatste trends, maar ook wat je kunt doen in én om je huis. Tussen het shoppen door geniet je van typisch 'Ibiza-style' eten en drinken. Of geniet je van een massage en je oren van de soepele klanken die de dj voor je ten gehore brengt.

Er zijn vele stands, zowel grote als kleine, waar je ook lokale bedrijfjes kunt spotten. Op de beurs vind je, naast de livemuziek, fashion, accessoires, beauty, make-up, meubels, hennatatoeages, massages, cocktail- en tapasbars, food- en fashion trucks, diverse lounges, een Ibiza restaurant en nog veel meer.



Fashion | Lifestyle | Food | Spiritual | Music | More

ZATERDAG 6 APRIL
12.00 tot 18.00 uur
ZONDAG 7 APRIL
11.00 tot 17.00 uur

**BRABANTHALLEN
DEN BOSCH**
Diezekade 2

INFO
Ibizaxperience.eu
TICKETS
Ticketpoint.nl



Maak kans op een:

Entreekaart

t.w.v. € 12,⁵⁰

**BRABANTHALLEN
DEN BOSCH**
Diezekade 2, Den Bosch



let your heart guide you

ZATERDAG 6 APRIL 12.00 tot 18.00 uur
ZONDAG 7 APRIL 11.00 tot 17.00 uur

v	w	h	y	l	v	a	n	d	s	s	beauty
v	y	z	c	z	b	w	y	f	m	c	eiland
h	d	z	r	s	h	h	y	o	g	b	foodtruck
l	p	n	i	j	i	q	e	o	b	n	happy
b	p	c	a	m	p	x	d	e	z		hippie
h	h	r	h	l	p	b	o	t	a	y	ibiza
y	t	w	i	b	i	z	a	r	u	q	lounges
k	d	g	g	g	e	e	v	u	t	x	tropisch
x	s	e	g	n	u	o	l	c	y	m	
f	e	j	m	o	z	e	i	k	f	x	
l	x	h	z	z	l	k	e	i	p	g	

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.
Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Stuur de oplossing in voor 1 februari 2024 op
www.nederlandbruist.nl/puzzelen of via QR-code.



Rollebol gaat uitbreiden!

rollebol
kindercentra



1 september 2024: nieuwe locatie
kindercentrum Knikkebol, Drechterwaard 11

Rollebol is gestart met een prachtige nieuwe Knikkebol locatie aan de Drechterwaard

Najaar 2023 zijn we gestart met de verbouwing van onze nieuwe locatie aan de Drechterwaard 11. Daar wordt iets moois gemaakt! Naast de buitenschoolse opvang en peuteropvang wordt er tevens een nieuwe 0-4 jarigen locatie gerealiseerd. Er is een enorme buitenruimte beschikbaar waar we vele uren speelplezier gaan beleven. Het bestaande pand gaat compleet op de schop; het wordt een frisse, uitdagende en moderne omgeving waar kinderen, medewerkers en ouders het optimaal naar de zin hebben. Alkmaar krijgt er met kindercentrum Knikkebol weer een prachtige locatie bij.

Ben jij enthousiast en wil je deel uitmaken van ons groeiende team aan pedagogisch medewerkers? Heb jij altijd al in de kinderopvang willen werken? Dan zijn we op zoek naar jou! Bij Rollebol Kindercentra geloven we in het bieden van een inspirerende omgeving voor kinderen om te leren en te groeien. Als jij denkt dat je past bij onze missie en waarden, nodigen we je van harte uit om te solliciteren via onze website.

Kom jij ons nieuwe team versterken?

**Altijd een vestiging in de buurt - Reguliere, verlengde en flexibele opvang
Opvang 0-4 jarigen, peuteropvang en BSO 4-12 jarigen**



www.rollebol.nl

Centrale administratie: Kennemerstraatweg 1 - 1814 GA Alkmaar

