

ALKMAAR / DE ZAANSTREEK 

DECEMBER 2024 GRATIS MEENEMEN!
WWW.NEDERLANDBRUIST.NL

BRUIST

GENIET &
BEWONDER



Bouwen is een kwestie van vertrouwen

Neem hiervoor dé specialist in deuren en kozijnen in de arm!

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

Neem voor een vrijblijvende offerte contact met ons op of bezoek eerst de website



Zeer flexibel
Wij passen ons aan u aan.



Duidelijke afspraken
Wij komen onze afspraken na.



Scherpe tarieven
Bouwen is betaalbaar.



Op tijd opleveren
Bouwen is bij ons vertrouwen.

Hoe uit verdriet iets moois kan ontstaan.

Marc de Hond kreeg te horen dat hij zijn twee jonge kinderen Livia (3) en James (1) niet zou zien opgroeien. Marc wilde iets voor zijn kinderen achterlaten. Dit deed hij op verschillende manieren, o.a. door zich op beeld te laten interviewen over zijn leven en kaarten te schrijven voor speciale gelegenheden.

Zo kreeg Marc de kans om voor Livia en James zijn gedachtes, herinneringen en aanwezigheid achter te laten. Dit bracht zijn broer Michel op het idee om ter nagedachtenis van Marc een stichting in het leven te roepen. Stichting Komma.

In het interview praten ze niet over de ziekte, niet over de dood, maar over het leven. Dat is bovenal het motto van de gesprekken die Stichting Komma voert. Een levensverhaal op beeld achterlaten voor de kinderen van een ongeneeslijk zieke ouder. Maar soms wordt er tóch even gepraat over die ziekte, hoe die het leven binnen walst en hoe dit soms rake inzichten geeft.

De stichting gaat naar ouders toe om hun levensverhaal op beeld vast te leggen door middel van een mooi gefilmd, uitgebreid interview. In dit gesprek bespreken ze het leven, beginnend bij de vraag 'waar ben je geboren?' Of hoe was de ouder op de leeftijd met de kinderen nu. Het interview eindigt met een levensles die je aan je kind(eren) wil meegeven. Het is fijn om later de beelden te zien en de stem te horen van de ouder die er niet meer is. Je laat iets waardevols achter, hoe moeilijk het

ook is. Het interview wordt gevuld met eigen dierbare herinneringen aan het leven met een Komma, zonder punt!

Stichting Komma helpt ongeneeslijk zieke ouders hun levensverhalen kosteloos vast te leggen in een interview op beeld. Als blijvende herinnering voor hun kinderen en naasten. Doordat al deze herinneringen en verhalen worden vastgelegd, kunnen ouders voortleven en wordt er symbolisch een komma, in plaats van een punt achter hun leven gezet.

We begrijpen dat het moeilijk is om daar een goed moment voor te kiezen. Waarschijnlijk ben je geneigd om het uit te stellen. Wij kunnen niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk het is dat je je zo sterk mogelijk voelt en nog zoveel mogelijk jezelf bent. Het resultaat voor de kinderen is het mooist als jij in staat bent om herinneringen op te halen en je gedachten te formuleren. Wacht dus vooral niet te lang.
www.stichtingkomma.nl

COLUMN/LIGHTHART UITVAARTZORG



Persoonlijk
Betrokken
Onafhankelijk
Maatwerk



Reken af met chronische pijn en ontdek een energieker en soepeler lichaam in slechts enkele dagen! Dankzij unieke massagetechnieken zoals shiatsu, kneden, rollen en tappen ervaar je direct verlichting van pijn en spanning. Voor een optimale doorbloeding in je benen combineert de massagestoel koolstof infraroodwarmte met luchtcompressie, waardoor je benen licht en energiek aanvoelen.

De S-track volgt nauwkeurig je wervelkolom, terwijl de L-track de massage tot aan je billen doorvoert. Negatieve emoties zoals stress, verdriet en eenzaamheid maken plaats voor vitaliteit en levenslust. Dankzij speciaal ontworpen massagekoppen, die handbewegingen nauwkeurig imiteren, geniet je van de kwaliteit van een professionele masseur in je eigen huis.

De massagestoel wordt compleet geïnstalleerd geleverd. Sluit hem eenvoudig aan, ga zitten en laat je verwennen. **Wacht niet langer en kies voor een leven zonder pijn en met meer energie!**

Kleine massagefauteuil boordevol opties



Slimme 3D massagetechnologie

Perfect bij elk uniek lichaam



Zero Gravity

Onmiddellijke ontspanning



Spierpijn verlichten

Professionele massage bij u thuis



Roterende voetensteun-

De nieuwste technologie



8 automatische programma's

Pakt alle problemen aan

Van ~~€2495,-~~
voor
€1995,-

Krijg nu speciale Bruist-korting

€ 500,- korting!

Scan de QR-code en vul de kortingscode **Bruist01** in

Actie geldig tot 31 december 2024.




Meteen bestellen of meer informatie? **Scan de QR-code.**
Of boek een afspraak en ervaar het zelf!

Ervaar de ultieme pijnverlichting

Reken af met de chronische pijn en ga
veel vrijer door het leven!

Prins Hendrikstraat 17A, Zevenbergen NL | +31(0)76-5083415
info@ervaarrust.nl | www.ervaarrust.nl


CASADA
HEALTHCARE


ErvaarRust.nl
Ontspannen leven

COLOFON

UITGEVER

NL Bruist B.V.

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

SALES SUPPORT

René Moes 06-19629221

VORMGEVING

Nesia Mamengko

THEMATEKSTEN

NL Bruist

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN

NL Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN

NL Bruist

EINDREDACTIE

Linda Groothuijse

CONTACT

NL Bruist B.V., Beneluxweg 45,
4904 SJ Oosterhout, +31 (0)76 711 5340
bereikbaar van 08.30 - 17.30 uur.



Copyright NL Bruist B.V. ©2024. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar-Zaanstreek Bruist is een merknaam en eigendom van NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL 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. **NL Bruist B.V. is een uitgeverij van glossy magazines die 29 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**

OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Marcel Bossers 06 34590975
076 7115340



Scan de QR-code
voor een afspraak!

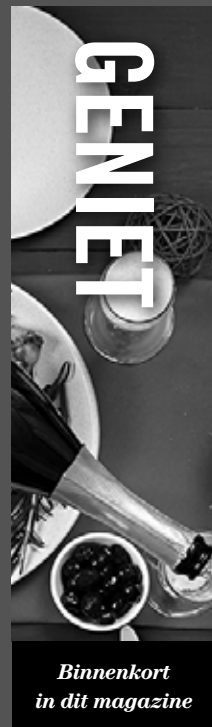
WEBSITE NODIG?

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Lorenzo Bossers 06 42720554
076 7115340 of scan de QR-code.

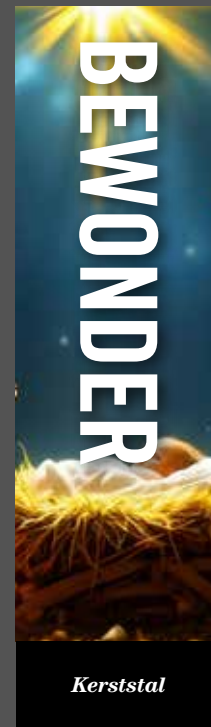


**BRUIST
ONLINE**

Ja, dat kunnen we!



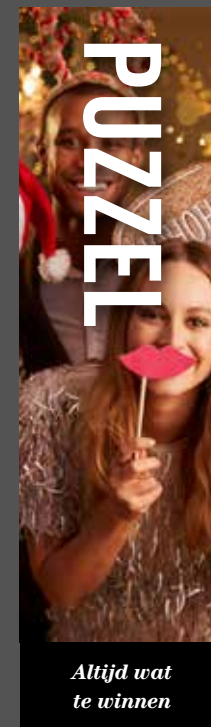
*Binnenkort
in dit magazine*



Kerststal



*Een verrassende
agenda*



*Altijd wat
te winnen*

38

42

50



E

N

Foto: Ron Eskens soowpictures.nl

Bruisende lezer,

Kerst in Nederland brengt een magische ambiance met zich mee, vol warme lichtjes en feestelijke decoraties. Het land nodigt uit tot sfeervolle wandelingen langs verlichte grachten, historische pleinen en sfeervolle dorpen. De geur van glühwein, warme chocolademelk en versgebakken lekkernijen vult de lucht.

Deze tijd van het jaar biedt volop gezelligheid op kerstmarkten en evenementen, waar je kunt genieten van seizoensgebonden lekkernijen, handgemaakte cadeaus en ambachtelijke producten.

Lokale ondernemers zorgen voor unieke ervaringen met hun speciaal samengestelde kerstmenu's, creatieve workshops en gezellige boetiekjes vol feestelijke producten. Voor inspiratie kun je terecht in onze nieuwste editie van Bruist magazine, waarin ondernemers hun tips en favoriete kerstactiviteiten delen.

Ontdek hotspots zoals ambachtelijke brouwerijen, sfeervolle markten en unieke winkels die bijdragen aan de magische sfeer van de feestdagen.

Lea en Marcel Bossers



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

Liefdevol, praktisch en transparant

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

Aangesloten bij
Eerlijkuitvaarten.nl

 **Monique Bankras**
Uitvaartbegeleiding

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

ANTI AGING CENTER
SYLVIA VAN KUIJK

 30 jaar!
ervaring

pure nature and me

AWARD WINNING VEGAN SKINCARE

Aziatische Kruiden Peeling
Laser treatments
Botox & Fillers
Hairstrokes / Powderbrows









www.sylviaavankuijk.nl
wormer · 075 642 3332

My
bioLUXE

Qualis biedt onafhankelijke en objectieve kwaliteitsmetingen voor de schoonmaakbranche. Met ons unieke meetsysteem en deskundige auditors krijgt u eerlijke en gedetailleerde rapporten, zonder commerciële belangen of vaste contracten.

Vertrouw op ons voor betrouwbare audits en directe verbeterinzichten.

-  Objectief
-  Onafhankelijk
-  Onpartijdig
-  Schoonmaakbedrijven
-  Opdrachtgevers
-  Intermediairs

Pieter Zeemanweg 47 B07, Dordrecht
0852 - 08 06 56
info@qualis-insight.com
www.qualis-insight.com



**Laat zien dat uw
bedrijf verantwoord
onderneemt en neem
contact op!**

Duurzaam en verantwoord

Behaal het social impact label

Een MVO-keurmerk maakt uw inzet voor duurzaamheid en maatschappelijke verantwoordelijkheid zichtbaar. Door het Social Impact Label van Qualis Insight te behalen, laat u zien dat uw bedrijf bewust bijdraagt aan een betere wereld. Met onze begeleiding in dit proces kunt u uw positieve impact voor mens en milieu versterken, en een duidelijke meerwaarde bieden voor klanten en partners.

Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen (MVO) is meer dan een trend; het is een essentiële waarde die bedrijven in staat stelt hun betrokkenheid bij mens en milieu te tonen. Het Social Impact Label van Qualis Insight helpt bedrijven om hun MVO-doelstellingen te verwezenlijken en zich als betrouwbare, duurzame partner te profileren. Wij ondersteunen u bij iedere stap: van een grondige evaluatie van uw huidige bedrijfsvoering tot het vaststellen van verbeterpunten en het opzetten van een concreet MVO-plan.

Onze aanpak garandeert dat uw inspanningen meetbaar en transparant zijn, wat resulteert in een keurmerk dat de waarde van uw maatschappelijke inzet versterkt. Laat uw klanten en partners zien dat uw bedrijf écht verschil maakt. Begin vandaag aan uw reis naar maatschappelijk verantwoord ondernemerschap met het Social Impact Label van Qualis Insight.



Scan de QR-code en ontdek onze diensten!

GA ER FIETSEND OP UIT IN DEZE KLEURRIJKE HERFST

FONGERS Nuevo Plus



Adviesprijs
€2999,-
nu

€2199,-


FONGERS
Distributed by Matrabike

Matrabike heeft al meer dan 30 jaar ervaring met het leveren van fietsen direct van fabrikant naar de klant. Het assortiment van Matrabike bestaat uit allerlei soorten fietsen; van racefietsen, stadsfietsen, mountainbikes tot elektrische fietsen. Oftewel; Matrabike heeft voor elk wat wils! Het is voor Matrabike van groot belang dat klanten écht waar voor hun geld krijgen.

Matrabike heeft de hoogste klantenwaardering in de fietsenbranche op Trustpilot.

FONGERS Cargo 3 Basic



Adviesprijs ~~€3299,-~~
nu

€2499,-

*Ook beschikbaar
in het bruin*

★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.928 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416 34 20 12

Matrabike Sint-Martens-Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint-Martens-
Latem, België. Tel. 03 888 09 90

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 03 888 09 90



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

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

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

R



Geniet samen van de feestdagen

December is de perfecte maand om te genieten van je familie en vrienden. Laat de feestdagen niet overschaduwen door perfectionisme en torenhoge verwachtingen. Verwacht bijvoorbeeld geen sneeuw; die valt zelden en gezelligheid laat zich niet afdwingen. Hierbij enkele tips zodat jij je kunt ontspannen om zonder kleerscheuren het nieuwe jaar in te rollen!

Soms lijkt het alsof kerst draait om de boom, de kaarten, de cadeaus en het kerstdiner. Maar in werkelijkheid zijn dat alleen de details. Je kunt kerst vieren zonder boom en zelfs met tl-verlichting, zonder kerststol of rollade en zelfs zonder cadeaus. Wat echter niet kan ontbreken, zijn de mensen. Zij zijn de reden waarom de kerstdagen zo waardevol zijn. We vieren kerst vaak met degenen die ons het meest dierbaar zijn. Richt je dus op hen. Geniet van het gezelschap en doe je best om hen fijne dagen te bezorgen.

Het is traditie om met kerst veel te eten en drinken, maar dat betekent niet dat je eraan mee moet doen. Heb je 's avonds een uitgebreid kerstdiner? Kies dan voor lichte maaltijden gedurende de dag, zoals fruit of gegrilde groenten bij de lunch. Sla de extra chocolaatjes en andere lekkernijen een beetje over, want die zorgen

vaak voor de extra kilo's tijdens de feestdagen, niet het kerstdiner zelf.

Stel het drinken van alcohol bijvoorbeeld uit tot het diner begint. Door bewust om te gaan met eten en drinken voorkomt je dat je overdreven vol raakt, zodat je je ook de volgende dag fris voelt. En je hoeft in januari niet te vechten voor een plekje in de sportschool.

Ga de feestdagen in zonder te veel verwachtingen. Natuurlijk doe je je best om het gezellig te maken, maar dat betekent niet dat alles perfect moet zijn. Misschien mislukt je diner, is de sfeer wat matig of valt de kerstboom om door je enthousiaste nichtje. Dat hoort erbij. Het hoeft allemaal niet perfect te zijn.

Onze tip: houd het simpel en vergeet niet te genieten. Zo maak je de feestdagen net zo magisch als in de films, zelfs zonder sneeuw...



E

Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.



In het restaurant kun je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar, waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier, gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog de gloednieuwe Jail Gin die je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

Een onvergetelijke ervaring



Een ontspannen verblijf!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur, garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je door ons vakkundige team adviseren over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



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



RESTAURANT D'ARRÊT

The Fallon Hotel | Prins Bernardlaan 16, Alkmaar | Tel. 072 762 0752 | www.sheetz.nl/thefallonalkmaar

HOTELS BY SHEETZ

Een vermoeide blik?

Wordt er vaak aan jou de vraag gesteld of je moe bent? Of waarom je altijd alleen maar boos kijkt? Hoe fijn zou het zijn om dit niet meer constant te horen?! Met een bovenooglidcorrectie los je dit soort opmerkingen op!

Met een bovenooglidcorrectie kan je jouw uitgeruste, energieke en frisse uitstraling terugkrijgen. Een verslakte (verouderde) huid is meestal de oorzaak van hangende oogleden. Dit resulteert langzaam in zichtbaar steeds meer hangende oogleden.

De hele ooglidcorrectie-procedure duurt een klein uurtje, met een eindcontrole vier weken na de operatie. Hierna kan je weer met een opgewekte blik door het leven.



Bij Dokter André van Loenen hebben we veel ervaring met deze relatief eenvoudige ingreep. Sinds 2008 opereert hij samen met zijn assistente met succes patiënten met een bovenooglidoverschot. Veel van zijn patiënten vinden hem via mond-tot-mondreclame.



Dr. C.W.H. van Raaltenpark 3, Zaandam dokterandrevanloenen@gmail.com
075 - 616 98 73 www.dokterandrevanloenen.nl

SCAN DE
QR-CODE



VOOR MEER
INFORMATIE
OVER DEZE
BEHANDELING



'Ik heb weer een open blik'

OOGLIDCORRECTIE

GYNAECOLOGIE

HUIDCHIRURGIE

STERILISATIE VAN MAN

BOTOX-FILLERS

DIAGNOSTIEK



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan leuk uitpakken. Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.



Voeding en opvoeding

Leefstijlcoaching

Leefstijl gaat over bewustwording. Bewustwording van wie we zijn, wat we hier doen en wat we eigenlijk allemaal nodig hebben als mens.

Leefstijl gaat niet alleen om uiterlijk en gewichtsverlies, maar vooral om vitaliteit en welzijn. Het omarmen van een gezonde leefstijl is essentieel voor ons eigen geluk en energie, waardoor we deze positieve gewoontes kunnen doorgeven aan onze kinderen. Naast het aanleren van gezonde gewoontes, richten we ons ook op manifesteren.

EET GOED
DENK GOED
VOEL JE GOED



Een gezond en gebalanceerd leven legt de basis om je droomlichaam en -leven te realiseren.

Positieve energie brengt niet alleen persoonlijk succes, maar creëert ook een positieve sfeer in je huis en gezin.

Alles staat met elkaar in verbinding - lichaam, geest, gevoelens, gedachten, gewoontes, gedrag en omgeving.

BALANS



Kijk voor meer informatie op mijn website www.shalinagroenveld.nl



0618742152

Telefonisch bereikbaar op maandag en woensdag tussen 9.00 en 14.00
shalina@shalinagroenveld.nl

Van OUD & naar NIEUW



Systemisch werken met behulp van de paarden

'Systemisch werken hielp me om onbewust opgeslagen informatie en verborgen verhalen over mijn familie zichtbaar te maken en aan te kijken. Ik voelde altijd dat er onbesproken onderwerpen waren die ik met me meedroeg. Tijdens en na de sessies kwam er veel aan het licht, en voelde ik fysiek en mentaal veranderingen. Ik kon de pijn en verdriet omarmen, wat leidde tot heling en acceptatie. Werken met paarden versterkte dit proces door me direct te spiegelen en stil te laten staan bij wat er van binnen speelt, wat ik voel en nodig heb. Deze sessie heeft niet alleen mij, maar ook mijn familie heling gebracht'
Liefs van dankbare cliënt R.



Welke verborgen familieverhalen draag jij (onbewust) met je mee?

NIEUWSGIERIG?



Toget-R Coaching met paarden

A.C. de Graafweg 2
1704 NA Heerhugowaard
06-51231468

Rietje@Toget-R.com

www.toget-r-coaching-with-horses.com

Oud & Nieuw
Speciale actie voor jou
of om cadeau te geven
Bel je me ?





Praktijk
Limaro
Voor jou rondom zwangerschap

Ongecompliceerd bevallen bestaat niet.

Hoe blijf jij in je kracht? Marjorie Eveling-Feller

Bevallen is letterlijk vertaald niet eenvoudig. Zelfs wanneer fysiek alles prima verloopt, word je emotioneel en mentaal geraakt. Hoe je hiermee om kunt gaan, maakt een belangrijk verschil voor jou en je omgeving, en draagt bij aan je herstel en het ouderschap. Wat de betrokken omgeving oprecht voor je kan betekenen, is belangrijk om van tevoren te overwegen. Het hier niet bij stilstaan zorgt ervoor dat bepaalde preventieve stappen niet worden genomen. Stappen die bijdragen aan een positieve bevalervaring en helpen om bij jezelf te blijven, zelfs bij uitdagingen.

Vorbereiding is vaak vooral praktisch en gericht op het lichamelijke proces van de bevalling en ontspanningstechnieken. Maar welke techniek is behulpzaam als je geen inzicht hebt in je persoonlijke uitdagingen en krachten? Dat wordt vaak over het hoofd gezien.

Praktijk Limaro

Voor jou rondom zwangerschap

Dorpsstraat 42A, Landsmeer

06-16496457

info@limarvoorjou.nl

www.limarvoorjou.nl

Wat helpt je écht als het anders verloopt dan gepland? Wat als onzekerheid, pijn, angst of een gevoel van machteloosheid je overvalt? Wat kan je omgeving voor je doen? Door jezelf beter te leren kennen en te begrijpen hoe jij en je lichaam reageren op pijn en stress, maar ook hoe je bevalpartner hiermee omgaat, ben je beter voorbereid op de uitdagingen die tijdens een bevalling kunnen ontstaan.

Ontdek tijdens je zwangerschap opnieuw wie je bent en ontdek samen met je (beval)partner wat voor jullie werkt, zodat jij in je kracht kunt blijven staan. Wacht niet tot na de bevalling, maar start nu.

Sta sterk en maak van jouw bevalling een ervaring waarin jij centraal staat, met ruimte voor jouw behoeften en unieke kracht. **Ik zie je snel.**



Voor meer info kijk op de website of scan de QR-code



KERST CHOCOLADE-CADEAUS VAN LINDT

Het uitgebreide chocolade assortiment van Lindt bevat speciale producten om je vrienden en familie mee te verrassen als kerstcadeau. Heerlijke bonbons en pralines verpakt in de mooiste cadeauverpakkingen of de schattige melkchocolade teddy om het huis mee te decoreren voor de gezellige feestdagen. Alle chocoladecadeaus van Lindt zijn met passie gemaakt door de Lindt Meester Chocolatiers.

www.lindt.com/nl/shop/kerst



ROOSTER & WOLF FINE RUM

Deze rijke, ambachtelijke rum met tonen van vanille en karamel is een perfect cadeau voor de feestdagen. Ideaal om puur van te genieten of om feestelijke cocktails mee te maken. Deze rum heeft een rijke, gelaagde smaak met volle tonen van Zuid-Amerikaanse intensiteit en een subtiele kruidigheid uit de Dominicaanse Republiek.

www.roosterwolf.com



PEUGEOT ATLAS TAJINE

Op zoek naar een bijzonder cadeau? De Peugeot Atlas tajine brengt de smaken van het Midden-Oosten in huis. De Peugeot Atlas tajine combineert hoogwaardig keramiek met een lichtgewicht aluminium basis en PFAS-vrije antiaanbaklaag. Dankzij de slimme constructie verdeelt de warmte gelijkmatig, wat resulteert in heerlijk sappige en malse gerechten. Geschikt voor zowel beginners als ervaren koks en na gebruik eenvoudig schoon te maken. Perfect om iemand mee te verrassen tijdens de feestdagen!

be.peugeot-saveurs.com/nl



THAT'SO ON THE GO DARK

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale echt bruine kleur die 2-3 uur na het aanbrengen doortwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint. 125 ml, € 30,-, www.thatso.nl



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.

WILKINSON MEN HYDRO 5

Wilkinson introduceert de Men Hydro 5, een scheersysteem dat comfort en precisie combineert. Met vijf scherpe mesjes en een speciaal gel reservoir, zorgt de Hydro 5 voor een gladde scheerbeurt zonder irritaties. Handig: de 'Shock Absorb Technology' past vanzelf de juiste scheerdruk toe om irritaties te voorkomen. Perfect voor mannen die hoge eisen stellen aan hun scheerresultaat!

www.wilkinsonsword.com



Vier de magie van december!

SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec, gemaakt van gerede tafeldruiven. Met aroma's van vlierbloesem en tropisch fruit, biedt deze wijn een subtiele en volle smaak met fijne zuren en een aangename afdronk. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts.

rotterdamurbanwinery.nl/winkel/



LEZERSACTIE* Emotionele Gezondheid t.w.v. € 24,50

Eindelijk een boek dat jou leert hoe je jouw gezondheid drastisch versterkt op verschillende niveaus. Vaak richten we ons enkel op de voeding, maar dat vormt slechts een klein onderdeel van het grote plaatje.



www.poweracademy.nl TAG #GEZONDHEID



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

Van Mossel

COUNTDOWN
DEALS

Rijd het jaar uit met de scherpste acties!

www.vanmossel.nl

Van Mossel

De zoete decembermaand



Alle lekkernijen van de maand december zijn niet alleen slecht voor onze lijn maar ook ons gebit heeft er onder te lijden. Vooral de zoete tussendoortjes zijn een aanslag voor het glazuur.

Maar ook frisdrank, vruchtensap, yoghurt drank en wijn bevatten veel suikers maar ook zuren die het glazuur aantasten. Deze zuren zitten ook in licht frisdranken.

Er is dus in december meer kans op gaatjes en gebitsslijtage (erosie). De kans op gaatjes en erosie is kleiner wanneer u 3 hoofdmaaltijden en maximaal 4 keer iets tussendoor eet of drinkt. Dan krijgt uw gebit voldoende kans om zich te herstellen. Ook goed poetsen is natuurlijk van belang. Wacht met tandenpoetsen tenminste een uur na het eten of drinken van 'zuur'. De borstel en tandpasta hebben een schurende werking die het glazuur "wegpoetsen". Een goede gewoonte is om altijd voor het poetsen te spoelen met water.

Een goed voornemen voor januari is dus: een bezoekje aan de mondhygiënist. Uw bezoek wordt geheel of gedeeltelijk uit uw aanvullende tandartsverzekering vergoed.

*Ik wens u
fijne feestdagen.*




mondhygiënisten

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



KLEINSCHALIGE DAGBESTEDING MET EEN DOEL

Zoek je een fijne, zinvolle of creatieve dagbesteding in de Wormerveer voor gezelligheid of voor wat structuur in je dag? Zoek dan niet verder en meld je aan bij Ydee Atelier in Wormerveer.

Wij bieden dagbesteding op kleinschalige en huiselijke manier. Een veilige plek waar iedereen vanaf achttien jaar welkom is om gezamenlijk heerlijk creatief bezig te zijn. Van schilderen tot haken en van houtbewerking tot macramé. Voor iedereen hebben wij wel iets passends te doen. De dagbestedingslocatie aan de Zaanweg biedt plaats aan ongeveer 20-25 cliënten per dagdeel, verdeeld over verschillende groepen van maximaal vijf cliënten.

Dat 'doen' omvat niet alleen het creatief bezig zijn. Alles wat in ons atelier wordt gemaakt, verkopen we ook in onze eigen winkel. Maar net wat jij het liefste doet en waarin jouw talenten het best tot hun recht komen.

ACTIVITEITEN:

- Houtbewerking (in een afgesloten, geïsoleerde ruimte voorzien van alle benodigde apparatuur).
- Creative activiteiten met stof/wol zoals haken, naaien, breien enzovoort.
- Creatieve activiteiten met verf zoals schilderen op doek of handgemaakte woonaccessoires beschilderen.
- Samen koken, samen eten in de gezellige woonkeuken.
- Hier ook activiteiten als kranten lezen, spelletjes enzovoort.
- Er is een moestuin waar drie keer per week activiteiten worden uitgevoerd door cliënten die dit leuk vinden.



YDEE
Atelier



Zaanweg 99, Wormerveer | 075 6151447 | info@ydeeatelier.nl | www.ydeeatelier.nl

Laat de hele Zaanstreek beter lopen!

Problemen met je voeten, daar kun je beter niet mee blijven lopen. Zowel letterlijk als figuurlijk niet. Beter is om bij een professional aan te kloppen voor hulp. In de Zaanstreek en omgeving moet je daarvoor bij Verweij Voetcentraal zijn.

Verweij Voetcentraal is een professioneel voetverzorgingscentrum in de Zaanstreek en omliggende gebieden. Ze bieden gespecialiseerde diensten aan door een team van experts, waaronder orthopedische schoentechnici, registerpodologen, een podotherapeut en een medisch pedicure. Ze bieden op maat gemaakte oplossingen voor individuele voetproblemen, evenals producten zoals orthopedische schoenen en inlegzolen.

Voor vergoeding door de zorgverzekering is meestal een verwijzing nodig, waarbij Verweij Voetcentraal u kan helpen. Verweij Voetcentraal is een bekende en vertrouwde naam in de regio, met meer dan een eeuw ervaring in het vakgebied. Ze nodigen iedereen, inclusief u, uit om hun website te bezoeken of contact met hen op te nemen voor meer informatie.



Verweij B.V.
voet  centraal
orthopedie podologie voetzorg

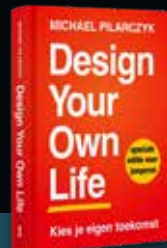


MICHAEL PILARCZYK

Het leven is een **leerschool**. Het leven stopt nooit met **lesgeven**. Welke lessen jij eruit wilt halen is **aan jou**.



Bestel hier mijn nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl

Een stralende huid bereik je niet zomaar; het vraagt om een holistische aanpak, waarbij zowel je innerlijke als uiterlijke welzijn centraal staan. Jacqueline van Munay Qi in Purmerend begrijpt dat ware huidverbetering begint van binnenuit, en daarom combineert zij de kracht van geavanceerde schoonheidsbehandelingen met diepgaande healingtechnieken.

MunayQi
innerlijk- en uiterlijk welzijn



Stralende huid en innerlijke rust!

De BioLift verjongt je huid zichtbaar, terwijl Luxomed Acupunctuur helpt diepe stress los te laten. Dit bevordert je mentale welzijn en zorgt voor een harmonieuze energiebalans, met een direct positieve invloed op je huid.

Ben je niet tevreden met je huid? Voel je je onzeker? Maak een afspraak voor een proefbehandeling Bio Face Lifting. De oplossing is binnen handbereik.

- Je krijgt weer complimenten
- Je ziet er weer fris en stralend uit
- Weg met die onzekerheid!

Jacqueline weet als geen ander na een narcistische relatie, scheiding en verlies, dat alle nieuwe begin moeilijk is. Wil jij jezelf nu wel op nr. 1 zetten? Verstevig je huid, reinig je huidweefsel diep met de BioLift facial en verminder energie blokkades en verklevingen, zodat de huid gladder en mooier straalt.

Om langdurige resultaten te bereiken, adviseren we om de BioLift minimaal drie keer binnen drie maanden te ondergaan. Ook thuisverzorging is essentieel.

Reserveer nu via whatsapp en ontvang als bonus 'De Create-KrachtGids' CADEAU om vol Liefde in je kracht te staan, zodat jij een succesvol lichter leven leeft!



Scan de QR-code voor meer info

Amstellaan 2, Purmerend | ☎ 06-50869750 | jacqueline@schoonheidssalonpurmerend.nl | www.schoonheidssalonpurmerend.nl



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

HÉT HOTEL****

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

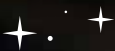
Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige 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!

+ & BEWONDER . +

• STEEDS VERRASSEND AANBOD



Kerststal

De kerststal is een belangrijk christelijk symbool dat Jezus' geboorte verbeeldt. Figuren zoals Maria, Jozef, herders, engelen, wijzen en dieren brengen het Bijbelse verhaal tot leven en benadrukken Jezus' nederige geboortemomstandigheden.

Kerststallen, ontstaan in de middeleeuwen, worden wereldwijd in ere gehouden.

De betekenis van de kerststal

De kerststal herinnert gelovigen aan het wonder van Kerstmis: de komst van het licht in een wereld van duisternis. Jezus werd geboren in een eenvoudige stal, wat de boodschap van nederigheid, hoop en liefde onderstreept. Dit contrast benadrukt dat Gods liefde voor iedereen toegankelijk is, ongeacht rijkdom of status. De kerststal vertelt op een visuele manier dit diepere verhaal en helpt mensen, vooral kinderen, het kerstverhaal beter te begrijpen.

Soorten kerststallen

Kerststallen bestaan in allerlei vormen en maten. Van eenvoudige, handgemaakte houten figuren tot uitgebreide en gedetailleerde opstellingen met bewegende onderdelen en verlichting. In sommige landen, zoals Italië en Spanje, zijn kerststallen een ware kunstvorm met levendige details en landschappen die het hele dorp van Bethlehem voorstellen. Veel

gezinnen hebben hun eigen tradities rond het opzetten van de kerststal, waarbij de figuren jaar na jaar een speciale plek in huis innemen.

Een kerststal thuis opzetten

Het opzetten van een kerststal thuis is een mooie manier om de feestdagen een diepere spirituele betekenis te geven. Plaats het kindje Jezus bij voorkeur op kerstochtend in de kribbe, wat symbool staat voor zijn geboorte. Het samenstellen van een kerststal kan een moment van bezinning zijn voor families en een gelegenheid om het kerstverhaal samen te beleven.

De kerststal van Jezus brengt de essentie van Kerstmis tot leven. Het herinnert ons aan de geboorte van Christus en de boodschap van liefde, vrede en nederigheid die hij bracht. Dit traditionele tafereel blijft een waardevol symbool dat generaties verbindt en elk jaar opnieuw gezinnen samenbrengt om het verhaal van hoop en licht te vieren.

+ & BEWONDER. +

• STEEDS VERRASSEND AANBOD

VATICANSTAD ITALIË Ieder jaar vormt het Sint-Pietersplein in Vaticaanstad het decor voor een indrukwekkende kerststal, een symbool van vrede en saamhorigheid voor mensen van over de hele wereld. De kerststal naast de iconische kerstboom wordt met zorg uitgekozen en opgebouwd, vaak met figuren die het dagelijks leven weerspiegelen in plaats van alleen het klassieke kerstverhaal. Elk jaar komt een nieuw thema tot leven, dat belangrijke waarden zoals hoop en medemenselijkheid in de kijker zet. Onder de blikken van toeristen en pelgrims wordt de stal een plek van bezinning en bezieling. Hier wordt Kerst niet alleen gevierd, maar ook beleefd als een boodschap voor de wereld.



BRUSSEL BELGIË In Brussel, waar het Winter Wonders-festival de stad omtovert tot een ware kerstwereld, is de levendige kerststal bij de Sint-Katelijnekerk een onverwacht wonder. Bezoekers kijken vol verwondering hoe de figuren zich door het tafereel bewegen, herders lopen, dieren grazen en alles lijkt te leven. Het is alsof je even onderdeel bent van het kerstverhaal zelf. Deze bewegende stal zorgt ervoor dat iedereen, van jong tot oud, een glimlach op het gezicht krijgt en zich verwonderd voelt. Zo voegt Brussel iets bijzonders toe aan de klassieke kerstraditie, een magisch moment waarin de kerstgedachte even tastbaar lijkt te worden.



'S-HERTOGENBOSCH NEDERLAND In 's-Hertogenbosch brengt de kerststal in de Sint-Janskathedraal een vleugje Brabantse warmte naar de kersttijd. Elk jaar worden oude en nieuwe figuren met zorg neergezet in de indrukwekkende gotische ruimte, waar jong en oud zich verzamelen om het kerstverhaal te zien herleven. Er is iets intiem en huiselijks aan deze stal, die vaak lokale figuren en herkenbare details uit de regio bevat. Hier vindt iedereen een moment van stilte, een plek om even bij te komen en het echte kerstgevoel te ervaren. Voor de Bosschenaren is het een jaarlijkse traditie, een stille belofte van verbondenheid en vrede.

MADRID SPANJE In Madrid wordt kerst gevierd met grootse gebaren en de uitgebreide kerststal in het stadhuis is daar een prachtig voorbeeld van. Met honderden figuren, elk met aandacht voor detail en expressie, is het alsof je door een levendig Bethlehem wandelt. Van de marktkramen tot de rustige stal, elke scène ademt leven. Bezoekers blijven gefascineerd staan, nemen foto's en wijzen naar details die ze samen ontdekken. Voor de Madrileënen is het meer dan een stal, het is een kunstwerk, een jaarlijkse traditie die hart en ziel verwarmt. In Madrid beleef je Kerst op grootse, maar toch intieme wijze.





**TAQA
Theater
De Vest**

**Grote
Kerk
Alkmaar**

taqa.theaterdevest.nl

Kijk voor meer informatie op www.taqa.theaterdeest.nl

december 2024

Di 3 december

De Warme Winkel – Brideshead Revisited

Wo 4 december

Kalabanté – Afrique en Cirque

Za 7 december

Nederlandse Bachvereniging – Weihnachts-Oratorium

Di 10 december

Anna Drijver – De mannen van Maria (Dinsdagmatinee)

Wo 11 en do 12 december

Jakop Ahlbom Company – Horror – anniversary edition

Wo 11 december

Giovanca – A Motown Christmas

Vr 13 december

Galerie 'The Waverly' – Anne Wil Blankers, Lies Visschedijk e.a.

Di 17 december

Nederlands Dans Theater 2 - Lucid Variations

Wo 18 december

Agatha Christie's Murder on The Nile – Stanley Burleson, Anne de Blok e.a.

Do 19 december

Diederik van Vleuten – Bouwjaar '61 (reprise)

Za 21 t/m zo 29 december, diverse tijden

De Klokkenuider van Alkmaar (8+) – Tjebbo Gerritsma, Rian Gerritsen e.a.

**MEIJS
KERST
SALE**



De mooiste meubels, tapijten, raambekleding, verlichting en accessoires met kortingen van 25% tot 70%.

MEIJS WONEN
TILBURG

21-31 DECEMBER

RINGBAAN-ZUID 251, TILBURG, NL
+31 13- 535 9464 | WWW.MEIJSWONEN.COM



STICHTING
DierenLot

DierenLot.nl

DE VOORDELEN VAN YOGA

Yoga is een uitstekende manier om verbinding te maken met lichaam en geest. Het woord yoga komt van het Sanskriet, Yuj, wat verbinding betekent. Yoga is niet alleen een filosofie, maar ook een levenswijze die gericht is op het balanceren van tegenstellingen, zoals spanning en ontspanning, buiten en binnen, lichaam en geest. Dit helpt uiteindelijk om een natuurlijke staat van zijn te bereiken waarin het leven vollediger kan worden ervaren.

Verschillende soorten yoga

Vandaag de dag is yoga steeds populairder. Voor velen biedt het een ontsnapping aan onze drukke maatschappij. Yoga betekent voor iedereen iets anders. Sommigen beoefenen het om stress te verminderen, anderen voor een betere cardiovasculaire gezondheid of om de verbinding met hun lichaam te versterken. Er zijn verschillende soorten yoga. De meest bekende is Hatha yoga, een fysiek gerichte vorm die zich richt op pranayama's (gecontroleerde ademhaling) en houdingen. De ademhalingsoefeningen van de Wim Hof Methode zijn bijvoorbeeld geïnspireerd door deze pranayama-technieken.

Versterking van kracht, balans en flexibiliteit

De houdingen in yoga, gecombineerd met langzame bewegingen en diepe ademhaling, verbeteren de doorbloeding en verwarmen de spieren. Door yogahoudingen vast te houden bouw je kracht op en worden spieren flexibeler. Ontspanningstechnieken in yoga kunnen chronische pijn verminderen, zoals bij artritis, rugpijn en hoofdpijn. Het verlaagt ook de bloeddruk en helpt bij slapeloosheid, waardoor je je in het dagelijks leven energiever en vitaler voelt.



JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJs therapie



Toewijding

LET OP: ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als je de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl je een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies jezelf of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code voor meer uitleg en oefeningen.

NIEUWE WEBSITE NODIG?

VRAAG NAAR DE MOGELIJKHEDEN

Lorenzo Bossers

**BRUIST
ONLINE**



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak:** +31 6 42 72 05 54



Ontdek Bruist Online

Wist je dat wij naast Bruist ook Bruist Online hebben? Met Bruist Online kunnen wij jou als ondernemer ontzorgen op het gebied van social media beheer, het bouwen van een website en/of webshop en het creëren van een eigen brand identity.

De kracht van naamsbekendheid *in ons magazine*

Als uitgeverij begrijpen wij dat adverteren in een magazine niet altijd direct nieuwe klanten oplevert. Het is een veelgehoorde misvatting dat een enkele advertentie meteen zorgt voor een verkoopstijging. Echter, de werkelijke waarde van adverteren in ons magazine ligt in iets veel fundamenteleers en duurzams: naamsbekendheid.

Naamsbekendheid is het vermogen van jouw merk om herkend en herinnerd te worden door potentiële klanten. In een markt waar consumenten dagelijks worden overspoeld met informatie, is het cruciaal dat jouw merk blijft hangen. Ons magazine biedt de perfecte omgeving om je merk op te laten vallen en consistent in beeld te blijven.

Elke keer dat een lezer door ons magazine bladert en jouw advertentie ziet of jouw column leest, wordt een zaadje geplant. Na verloop van tijd, wanneer deze lezers een product of dienst nodig hebben die jij aanbiedt, is het jouw naam die naar boven komt. Dit proces van geleidelijke herkenning en herinnering kan uiteindelijk leiden tot meer vertrouwen en loyaliteit van klanten.

Denk aan de grootste merken die je kent. Hun succes is zelden gebaseerd op één enkele advertentiecampagne, maar op een voortdurende aanwezigheid en herkenbaarheid in de media. Door te adverteren in ons magazine investeer je in deze langdurige zichtbaarheid en merkherkenning.

Jouw merk verdient het om gezien en onthouden te worden. Kies voor Bruist en leg de basis voor een langdurige en succesvolle relatie met je doelgroep. Naamsbekendheid is geen sprint, maar een marathon en wij lopen graag met je mee!

Neem vandaag nog contact met ons op en ontdek hoe Bruist jouw merk naar een hoger niveau kan tillen. Jouw succes begint hier!

Met bruisende groet,

Lorenzo Bossers

Sales Manager
Nederland Bruist
+31 6 42 72 05 54



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



Chocolade ganache taart

Deze luxe chocolade ganache taart is het perfecte feestelijke dessert voor kerst. De combinatie van een kruidige gember-kruimelbodemp, fluweelzachte chocoladevulling en een subtiele hint van Szechuan-peper zorgt voor een verrassende smaakbeleving. Met minimale, elegante garnering straalt deze taart verfijning uit en vormt hij een indrukwekkende afsluiter van ieder diner.

BEREIDINGSTIJD

30 minuten voorbereiding en bakken + 120 minuten opharding

RECEPT VOOR

8 tot 10 personen

INGREDIËNTEN

Voor de kruimelbodemp:

- 200 g gemberkoekjes, verkruimeld
- 75 g boter, gesmolten

Voor de ganache:

- 250 ml slagroom
- 2 eetlepels suiker
- 300 g pure chocolade, fijngehakt
- 1/4 theelepel gemalen Szechuan-peper

Voor de garnering:

- Cacaopoeder
- Verse bessen
- Muntblaadjes

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175°C. Meng de verkruimelde gemberkoekjes met de gesmolten boter tot een samenhangend mengsel. Druk dit mengsel stevig in de bodemp van een taartvorm met losse bodemp (ongeveer 20 cm doorsnede) zodat een gelijkmatige laag ontstaat. Bak de bodemp 10 minuten in de voorverwarmede oven. Haal uit de oven en laat volledig afkoelen.

Verwarm de slagroom met de suiker in een pan tot het net begint te borrelen. Haal de pan van het vuur, voeg de fijngehakte chocolade toe aan de slagroom en laat een minuut staan om te smelten. Roer daarna goed door tot een gladde, glanzende ganache ontstaat. Voeg de gemalen Szechuan-peper toe en roer goed door.

Giet de chocolade ganache op de afgekoelde kruimelbodemp en strijk glad met een spatel. Laat de taart minimaal 2 uur in de koelkast opstijven of tot de ganache stevig is.

Bestuif de taart lichtjes met cacao-poeder voor een mooie afwerking. Garneer met verse bessen of muntblaadjes voor een feestelijke presentatie. Serveer de taart in dunne punten. De combinatie van romige chocolade, knapperige gemberkruimels en de lichte prikkeling van Szechuan-peper maakt dit dessert uniek en onvergetelijk!

Tijdens de kerstdagen draait alles om warmte en samenzijn. Maak het extra gezellig door samen de puzzels van Bruist op te lossen. Geniet van sfeervolle momenten, ontspannen avonden en maak kans op feestelijke prijzen!

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 2-6-1.

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. Woordthema deze maand is 'Kerstmis'. De oplossing van vorige maand was pakjes.

Maak kans op een:

Permsal Magnesium kuur pakket

Een intensieve magnesiumkuur voor je gezondheid. Dagelijks neem je magnesium op via thuisbehandelingen. Bij klachten zoals vermoeidheid, stress, burn-out, slaapproblemen of reumatische pijn heeft je lichaam extra magnesium nodig.



Los de rebus op.

Maak kans op een:

Mysterybox- MEN CARE SET

Deze box is geschikt voor iedere man die zichzelf wast/scheert/verzorgt op zijn eigen manier. De box is gevuld met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie die je er als man een handje bij helpt.



s	u	y	q	a	m	l	n	m	w	p	huid
q	c	r	i	m	f	c	i	m	d	r	mannen
c	y	h	y	y	i	y	a	y	a	q	mysterybox
m	n	a	e	x	j	n	t	r	j	m	scheren
e	c	p	o	r	n	x	d	u	g	i	box
v	u	x	s	e	e	m	m	i	e	u	verzorgt
w	b	d	n	b	l	n	p	j	u	m	wassen
t	g	r	o	z	r	e	v	x	u	h	premium
g	r	m	l	u	y	e	o	y	g	o	
w	a	s	s	e	n	b	o	n	o	o	
m	e	x	z	s	j	f	o	q	s	f	

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 januari 2025 via www.nederlandbruist.nl/alkmaar-zaanstreek/puzzelen of via QR-code.



Nieuwe locatie kindercentrum Knikkebol is geopend!

knikkebol
kindercentrum

De verbouwing van de Knikkebol locatie aan de Drechterwaard 11 is gereed. We zijn enorm trots op het eindresultaat. Op deze plek bieden we dagopvang, peuteropvang en buitenschoolse opvang aan.

De nieuwe locatie heeft de beschikking over een enorme buitenruimte waar uren speelplezier gegarandeerd is! Het bestaande pand is compleet op de schop gegaan en omgetoverd in een frisse, uitdagende en moderne omgeving waar kinderen zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Dankzij het nieuwe kindercentrum Knikkebol heeft Alkmaar er een prachtige opvanglocatie bij!

*We hebben nog vrije plekken
dus schrijf snel in!*

Wilt u meer informatie? Neem dan contact met ons op



opvang op maat
HKZ / ISO 9001
gecertificeerd

www.rollebol.nl

Centrale administratie: Kennemerstraatweg 1 - 1814 GA Alkmaar

