

ALKMAAR / DE ZAA NSTREEK 

FEBRUARI 2025 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.

Haringvliet 21, Alkmaar | [info@allekozijnen.nl](mailto:info@allekozijnen.nl) | 06-15645266 | [www.allekozijnen.nl](http://www.allekozijnen.nl)

**ALLE**  
KOZIJNEN

# Urnen

Deze keer schrijf ik een column over urnen. Urnen zijn er in diverse vormen en materialen. Urnen van staal, plastic, keramiek, hout of van glas. De meeste urnen kunnen ook gepersonaliseerd worden. Een urn welke beschilderd wordt met bijvoorbeeld een hobby of natuur. Tegenwoordig kan er heel veel. Laatst kreeg ik een vraag voor een biologisch afbreekbare urn voor een natuurliefhebber.

## Urnen van natuurpapier

In het noorden van Thailand groeit een bijzondere boom: de Mulberry (moerbeiboom). Het bijzondere is dat de bast van de boom na het regenseizoen eenvoudig afgepeld kan worden, waarna die direct weer aangroeit. Deze eigenschap werd honderden jaren geleden ontdekt door de Karen-stam die in het uiterste noorden van Thailand woont. De bladeren van de Mulberry zijn voedsel voor de zijderupsen en de bast is de basis voor het Mulberrypapier. De boom groeit in de vrije natuur, maar wordt ook aangeplant voor de productie van dit mooie papier. Deze urnen zijn in diverse vormen zoals: cilinder, hart, kubus, als strooikoker (om de as uitte strooien) of als waterurn.

## De waterurn

Waterurnen zijn 100% biologisch afbreekbaar en geschikt voor tewaterlating. De urn zal enige tijd blijven drijven, waarna hij langzaam naar de bodem zakt en binnen enige tijd op zal lossen.

## Urnen van wolvlit

Ook zijn er urnen van 100% wolvlit. De urnen zijn gemaakt van zacht, warm en prettig aanvoelend wolvlit,

wat een troostend en natuurlijk gevoel geeft. Elke urn wordt zorgvuldig met de hand gemaakt door (vrouwelijke) ambachtslieden. Er is veel aandacht voor detail en een persoonlijk tintje, waardoor elke urn uniek is. Wolvlit is biologisch afbreekbaar, waardoor de urn een milieuvriendelijke keuze is. Deze urnen zijn toegestaan op natuurbegraafplaatsen. Het bedrijf Eco urn werkt samen met een klein atelier dat gespecialiseerd is in vilten producten.

De urnen wordt geproduceerd onder Fair-trade omstandigheden, met de nadruk op ethisch verantwoorde inkoop van materialen en een eerlijke vergoeding voor de betrokken ambachtslieden.



COLUMN/LIGHART UITVAARTZORG



Persoonlijk  
Betrokken  
Onafhankelijk  
Maatwerk

Lighthart  
Uitvaartzorg

Wij regelen het graag voor u!

# Betrouwbaar transport

van en naar **Spanje!**



Bent u op zoek naar betrouwbaar transport en/of opslag tussen Spanje en Nederland (en vice versa) Frankrijk of België? Zoek niet verder, want wij regelen het graag voor u.

Costa Sprinter rijdt wekelijks met meerdere voertuigen en ervaren chauffeurs tussen deze landen. Echter bieden wij meer dan alleen transport naar Spanje. Wij rijden geregeld naar diverse andere landen. Uiteraard beschikt ons bedrijf over de vereiste NIWO vergunningen.

Daarnaast bieden wij ook de mogelijkheid om uw spullen tijdelijk op te slaan in onze loodsen in zowel Nederland als in Spanje.

Kies voor onze betrouwbare en flexibele service en onze jarenlange ervaring. Contacteer ons vandaag nog voor een vrijblijvende offerte!

Scan de QR-code  
voor meer info!



## COSTA SPRINTER

### Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 23 27 26

info@costasprinter.nl | +31 (0)85-0083735 of +31 (0)6 27232726 | www.costasprinter.nl

## 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. ©2025. 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 28 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**

## OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel  
Marcel Bossers 06 34590975  
076 7115340



Scan de QR-code  
voor een afspraak!

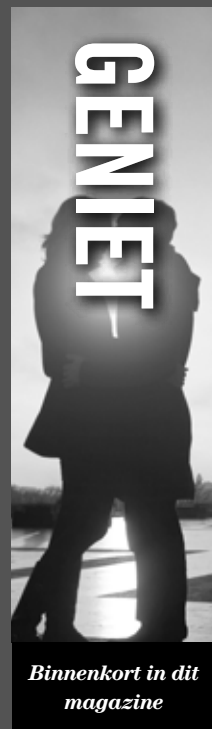
## WEBSITE NODIG?

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel  
Lorenzo Bossers 06 42720554  
076 7115340 of scan de QR-code.

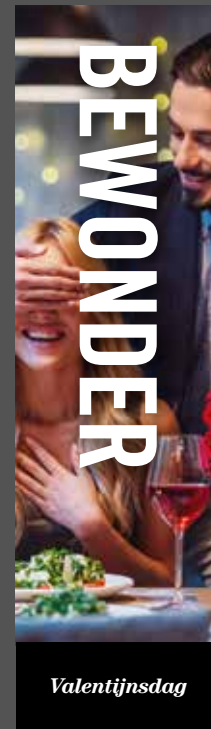


**BRUIST  
ONLINE**

*Ja, dat kunnen we!*



*Binnenkort in dit  
magazine*



*Valentijnsdag*



*Een verrassende  
agenda*



*Altijd wat  
te winnen*

28

32

38



# *Bruisende lezer,*

Februari is de maand waarin de liefde centraal staat. De dagen mogen dan nog winters en koud zijn, maar de warmte van Valentijnsdag brengt een bijzondere sfeer met zich mee. In deze editie van Bruist vieren we niet alleen de romantiek, maar ook de passie en de creativiteit van onze lokale ondernemers. Zij zorgen ervoor dat deze maand extra speciaal wordt.

Dit nummer staat boordevol inspiratie om Valentijnsdag onvergetelijk te maken. Ontdek hoe je jouw geliefde kunt verrassen met iets bijzonders, terwijl je tegelijkertijd de lokale economie ondersteunt.



Laat je inspireren door de verhalen en tips in dit blad en maak van februari een maand om te koesteren. Of je nu de liefde viert met je partner, vrienden of familie, het belangrijkste is dat je samen geniet.

Veel leesplezier en een liefdevolle Valentijnsdag gewenst!

**Lea en Marcel Bossers**

Adverteren? Mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel 076-7115340.





# *Breng de passie terug in je relatie!*

**Valentijnsdag draait vaak om prille liefdes en geheime kaartjes. Maar juist wanneer je al langer samen bent, verdient je relatie extra aandacht. Passie onderhouden is essentieel, niet alleen op 14 februari, maar iedere dag van het jaar. Hoe houd je die sprankeling levend?**

Na verloop van tijd kun je het als vanzelfsprekend gaan zien dat je partner er altijd is. Wat je ooit bijzonder vond, valt misschien niet eens meer op. Maak het verschil door elkaar opnieuw te zien. Wees je bewust van de kleine dingen: een oprechte glimlach, een zorgzaam gebaar. Geef je partner een lange zoen als jullie elkaar weer zien na een werkdag. Bedank voor het heerlijke diner of die kop thee. Complimenten en aandacht maken het alledaagse weer bijzonder.

## **Verander de focus bij relatieproblemen**

Als de relatie stroef loopt, richt je dan niet alleen op wat je partner fout doet. Kijk kritisch naar jezelf. Toon je genoeg liefde? Soms helpt een kleine verandering in jouw gedrag om een positieve spiraal in gang te zetten. Laat verwijten achterwege en neem zelf het initiatief. Liefdevol handelen werkt aanstekelijk en nodigt de ander uit hetzelfde te doen.

## **Doorbreek de sleur**

Routine kan een sluipmoordenaar zijn voor passie. Wanneer elke dag hetzelfde voelt en er geen verrassingen meer zijn, verlies je die opwindning van het samen zijn. Het hoeft niet groot of duur te zijn; een handgeschreven briefje, een spontane schoudermassage of een onverwachte date kan al genoeg zijn om het vuur weer aan te wakkeren. Maak tijd voor nieuwe ervaringen, groot of klein. Samen iets doen wat buiten jullie comfortzone ligt versterkt jullie band en brengt die vonk terug.

Passie vraagt om onderhoud. Met bewuste aandacht, kleine gebaren en het doorbreken van patronen kun je elkaar blijven verrassen en je relatie nieuw leven inblazen.



# 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](http://www.moniquebankras.nl) | [info@moniquebankras.nl](mailto:info@moniquebankras.nl)  
 Monique Bankras Uitvaartbegeleiding

ANTI AGING CENTER  
SYLVIA VAN KUIJK  
pure nature and me

AWARD WINNING VEGAN SKINCARE

Aziatische Kruiden Peeling  
Laser treatments  
Botox & Fillers  
Hairstrokes / Powderbrows



[www.sylviaavankuijk.nl](http://www.sylviaavankuijk.nl)  
wormer · 075 642 3332

*My*  
**bioLUXE**

 30+ jaar!  
ervaring



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](http://www.qualis-insight.com)



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

# Kwaliteitsmetingen in de schoonmaak: objectief en praktijkgericht

Bij ons staan objectiviteit en praktijkervaring centraal in de kwaliteitsmetingen van schoonmaakwerk. Met onze twee meetsystemen, LOSK-QMS en VSR, bieden we inzicht en advies dat zowel opdrachtgevers als uitvoerders vooruithelpt.

## **LOSK-QMS: praktijkgericht en opbouwend**

LOSK-QMS richt zich op praktijkgerichte metingen die waarde toevoegen voor uitvoerders en opdrachtgevers. Deze methode is uniek omdat de metingen niet alleen na, maar ook tijdens de schoonmaak uitgevoerd mogen worden. Dit biedt ruimte voor direct advies en verbeterpunten, afgestemd op de realiteit van het schoonmaakproces. Onze auditors hebben uitgebreide praktijkervaring in de schoonmaak en weten precies wat er speelt. Het resultaat? Handvatten voor uitvoerders en concrete adviezen voor opdrachtgevers.

## **VSR: visuele kwaliteitskeuring**

Met het VSR-systeem wordt uitsluitend het eindresultaat van de schoonmaak beoordeeld. Deze visuele keuring is ideaal voor opdrachtgevers die de kwaliteit van het uitgevoerde werk willen

toetsen. De meting is objectief en richt zich op de visuele standaarden, zonder te kijken naar het proces.

Onze auditors werken volgens strikte gedragsregels om integriteit te waarborgen. Heeft u toch vragen of klachten? Onze externe integriteitscommissie staat altijd voor u klaar.

**Met onze expertise en meetsystemen garanderen we inzicht en kwaliteit, afgestemd op uw specifieke behoeften.**



Scan de QR-  
code en ontdek  
onze diensten!

# 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. Ook worden op maat gemaakte oplossingen geboden 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** e.v.  
voetcentraal  
orthopedie podologie voetzorg



## Ontwikkel een gezonde balans

Verlang je naar meer rust, plezier en energie in je leven? Wil je je eetgewoontes onder controle hebben en weer lekker in je vel zitten?

Een leefstijlcoach kan hierbij ondersteunen, samen een gezonde planning met je maken en je aanmoedigen.

Stel je voor dat je een fijn ritme (leefstijl) ontwikkelt, waarin je energie toeneemt. Ontdek en ervaar de impact van gezond eten op je lichaam en omgeving. Geniet van actieve momenten met je kinderen en voel de positieve energie thuis.

**EET GOED  
DENK GOED  
VOEL JE GOED**



Beeld je in hoe je 's avonds, na het naar bed brengen van de kinderen, samen met je partner geniet van een ontspannen moment met een drankje en iets lekkers.

Leer matigheid in te bouwen en jezelf de vrijheid te gunnen om te genieten van al het goede dat het leven te bieden heeft. Ontwikkel een gezonde balans en ervaar het plezier van een energiek en vervuld leven.

### BALANS



Kijk voor meer informatie op mijn website [www.shalinagroenveld.nl](http://www.shalinagroenveld.nl)



**0618742152**

Telefonisch bereikbaar op maandag en woensdag tussen 9.00 en 14.00 [shalina@shalinagroenveld.nl](mailto:shalina@shalinagroenveld.nl)

# 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 **Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.



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 van alle gemakken voorzien. 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.



Hotel Ter Zand Hogeweg 59, Burgh-Haamstede | Tel. 0111-764799 | [www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand](http://www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand)

*Gewoon heerlijk wandelen langs de kust!*



## Optimaal genieten!

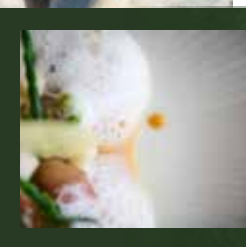
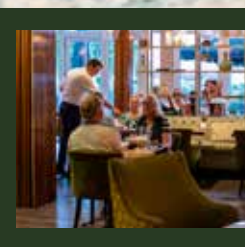
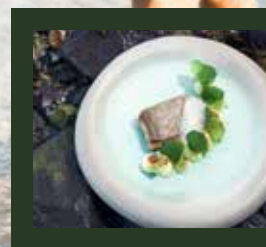
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor je heerlijk de omgeving kunt verkennen.

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*



HOTELS BY SHEETZ



## BLOEMEN- PRACHT VOOR VALENTIJN

Bij Topbloemen.nl bestel je moeiteloos de meest prachtige boeketten. Voor Valentijnsdag verras je jouw geliefde met een schitterende bos rode rozen. Je hebt zelfs de mogelijkheid om vanaf slechts tien stuks het boeket naar wens samen te stellen. [www.topbloemen.nl](http://www.topbloemen.nl)



## PAPER WONDER WENSKAART

Met een persoonlijk kaartje maak je iedereen blij. De nieuwe kaarten van Hallmark maken dit moment nog een tikkeltje specialer. Een Paper Wonder kaart van Hallmark maakt van elke gelegenheid een onvergetelijk moment. De collectie is een verrassing voor elke ontvanger, dankzij het ingebouwde pop-up mechanisme. De wenskaarten zijn allemaal uitklapbaar. Er zijn zelfs kaarten met beweging en geluid. Een blijvende herinnering. [www.hallmark.nl](http://www.hallmark.nl)



## BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



## ROOSTER & WOLF FINE RUM

Deze rijke, ambachtelijke rum met tonen van vanille en karamel is een perfect cadeau. Ideaal om puur voor 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. De rijping op eikenhouten whiskyvaten voegt een verfijnde rooksmak toe en zorgt voor een unieke en complexe smaakbeleving die zowel krachtig als elegant is. [www.roosterwolf.com](http://www.roosterwolf.com)



## ROTTERDAM URBAN WINERY

Rotterdam Urban Winery introduceert een wereld-premeur: wijn gemaakt van geredde tafeldruiven. Dit innovatieve wijnhuis in hartje Rotterdam transformeert druiven die anders verloren zouden gaan in hoogwaardige wijnen. De duurzame aanpak en de stedelijke ambiance maken een bezoek aan de winery een unieke ervaring. Geniet van een glas van hun exclusieve wijnen en proef de passie en het vakmanschap van Rotterdamse bodem. [rotterdamurbanwinery.nl/winkel/](http://rotterdamurbanwinery.nl/winkel/)



## 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 twee tot drie uur na het aanbrengen doorontwikkelt. 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](http://www.thatso.nl)



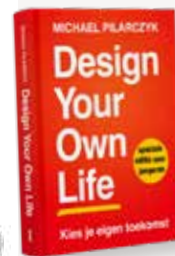
# Liefdevolle dagen in februari!

## PEUGEOT MONBENTO

Peugeot Monbento lanceert vol trots een groene revolutie in de keuken. Het gerenommeerde merk, bekend om zijn innovatieve keukenaccessoires en kwalitatieve producten, zet een belangrijke stap naar een groenere toekomst met de lancering van hun eco-vriendelijke lijn lunchboxes. Gemaakt van gerecyclede materialen en ontworpen voor een duurzame levensstijl. [en.monbento.com](http://en.monbento.com)



## LEZERSACTIE\* Design Your Own Life t.w.v. € 23,95



Vol praktische tips en oefeningen om jongeren te helpen hun koers te bepalen. Ontwikkel een positieve mindset, ga om met stress, boost je zelfvertrouwen en creëer je ideale leven. Geschreven door Michael Pilarczyk, auteur van Master Your Mindset en oprichter van de Mastermind Academy.

[www.michaelpilarczyk.nl/boeken#MICHAEL](http://www.michaelpilarczyk.nl/boeken#MICHAEL)



## LEZERSACTIES\*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

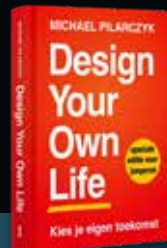


**MICHAEL PILARCZYK**

Als je weet wat je  
**bestemming** is,  
vind je altijd de  
**weg ernaartoe.**



Bestel hier mijn  
nieuwe boek



[www.michaelpilarczyk.nl](http://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!

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 06 508 69750



Scan  
de QR-code voor  
meer info

Amstellaan 2, Purmerend | ☎ 06-50869750 | [jacqueline@schoonheidssalonpurmerend.nl](mailto:jacqueline@schoonheidssalonpurmerend.nl) | [www.schoonheidssalonpurmerend.nl](http://www.schoonheidssalonpurmerend.nl)

Van Mossel.

# Voor mobiliteit voor iedereen.



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

## Van Mossel

COLUMN/WILLY KLOOSTERBOER

## Medi-Mondzorg is verhuisd

41 jaar mondhygiënist en 20 jaar mijn eigen bedrijf. In al die jaren een trouwe schare klanten opgebouwd, wat mij doet besluiten de komende jaren nog lekker door te gaan met het nastreven van mijn levenswerk: ervoor zorgen dat de gebitten zo gezond mogelijk zijn/worden.

Drie jaar geleden ben ik met mijn praktijk verhuisd naar mijn nieuwbouwwoning, maar omdat zich in mijn persoonlijk leven een grote, erg fijne, verandering heeft plaatsgevonden was ik toch weer genoodzaakt een andere plek voor mijn behandelstoel te zoeken.

Mijn verzoek werd zeer positief ontvangen door tandarts Irene Reekers. Zij praktiseert vlakbij mijn huidige praktijk, aan de andere kant van de rotonde in de Bernardtoren. Ik betrek de laatste weken van december een prachtige praktijkruimte en zal daar vanaf 6 januari mijn patiënten verwelkomen. **Ik kijk ernaar uit en hoop iedereen daar weer terug te zien.**



  
**medi-mondzorg**  
mondhygiënist

Willy Eschweiler  
Prins Bernardplein 1B,  
Zaandam | 06-18172779  
[www.medi-mondzorg.nl](http://www.medi-mondzorg.nl)



# Valentijnsdag

**Valentijnsdag, zoals we die vandaag kennen, heeft een lange en mysterieuze geschiedenis. Hoewel het feest vooral wordt geassocieerd met liefde en romantiek, liggen de wortels ervan in oude tradities en legenden die door de eeuwen heen zijn samengesmolten.**

De oorsprong van Valentijnsdag wordt vaak teruggeleid naar de Romeinse tijd. Een bekende theorie is dat het feest is vernoemd naar Sint Valentijn, een christelijke martelaar uit de derde eeuw. Er bestaan verschillende verhalen over wie deze Valentijn precies was. Een populaire legende vertelt over een priester die in het geheim geliefden huwde, ondanks een verbod van keizer Claudius II, die meende dat ongehuwde mannen betere soldaten waren. Valentijn zou zijn gevangengenomen en op 14 februari zijn terechtgesteld.

Valentijnsdag kent ook heidense invloeden. In februari werd in de Romeinse tijd het vruchtbaarheidsfestival Lupercalia gevierd, waarbij rituelen plaatsvonden om vruchtbaarheid en liefde te bevorderen. Met de opkomst van het christendom werd dit heidense feest vervangen door een religieuze viering. Later, door de mix van culturen, kreeg Valentijnsdag een diepere betekenis die verschillende tradities met elkaar verbond.

In de middeleeuwen kreeg Valentijnsdag zijn romantische karakter. In Europa werd 14 februari gezien als de dag waarop vogels begonnen te paren, wat leidde tot de associatie met liefde. Dichters zoals Geoffrey Chaucer versterkten dit beeld door het te verbinden met hofmakerij en romantische gevoelens. In de eeuwen daarna groeide de traditie van liefdesbrieven en geschenken, een gewoonte die zich verder ontwikkelde en door de tijd heen bleef voortleven.

Tegenwoordig is Valentijnsdag een wereldwijd fenomeen. Het is een moment geworden om liefde te vieren, niet alleen tussen geliefden, maar ook tussen vrienden en familie. Het commerciële aspect van het feest is daarbij onmiskenbaar toegenomen, met kaarten, bloemen en cadeaus die een centrale rol spelen. Hoewel de geschiedenis complex en gelaagd is, blijft de essentie van Valentijnsdag onveranderd: een ode aan de liefde in al haar vormen.

## FRANKRIJK – DE ROMANTIEK VAN PARIJS

In Frankrijk staat Valentijnsdag symbool voor romantiek en elegantie. Vooral in Parijs worden geliefden verwend met romantische diners bij kaarslicht, wandelingen langs de Seine en liefdesverklaringen op ansichtkaarten. Een unieke traditie is de Pont des Arts waar koppels hun initialen op slotjes graveren en deze vastmaken aan de brug als symbool voor eeuwige liefde. Hoewel de slotjes tegenwoordig zijn verwijderd, blijft de brug een populaire plek om de liefde te vieren. Veel Fransen geven ook de voorkeur aan intieme gebaren zoals bloemen, chocolade en poëtische liefdesbrieven om de dag extra speciaal te maken.



**ITALIË – LIEFDE IN DE LUCHT VAN VERONA** Italië viert Valentijnsdag met grote flair. In Verona, de stad van Romeo en Julia, worden jaarlijks duizenden liefdesbrieven achtergelaten bij Julia's huis. Tijdens het Verona in Love festival hangen er rode, hartvormige decoraties in de straten en vinden er liefdesmarkten plaats met bijzondere cadeaus. Traditioneel geven Italianen hun geliefden 'Baci Perugina', kleine chocolaatjes met romantische boodschappen erin. Veel koppels plannen op Valentijn een diner met klassieke Italiaanse gerechten zoals pasta en tiramisu vergezeld door een glas lokale wijn. Het draait allemaal om genieten van elkaars gezelschap en de liefde op z'n Italiaans te vieren.



## DENEMARKEN – EEN MODERNE TWIST OP ROMANTIEK

Denemarken geeft een frisse, speelse draai aan Valentijnstradities. Een populaire gewoonte is het uitwisselen van 'gaekkebreve', grappige, anonieme gedichten versierd met gedroogde sneeuwkllokjes. De ontvanger moet raden van wie het gedicht komt. Lukt dit, dan ontvangt hij of zij een paasei als beloning. Daarnaast sturen Deense geliefden elkaar kaarten met romantische boodschappen die bekendstaan als 'Valentinskort'. De dag wordt vaak gevierd met kleine verrassingen zoals een gezamenlijk ontbijtje of een bosje bloemen. Hoewel Denemarken pas in recente jaren Valentijn volledig omarmd heeft, heeft het land deze traditie eigen gemaakt met een charmante en creatieve insteek.

**SPANJE – HARTSTOCHT IN VALENCIA** In Spanje is Valentijnsdag, oftewel Día de San Valentín, een dag vol passie en intensiteit. Vooral in Valencia worden geliefden aangemoedigd om grootse romantische gebaren te maken. Het geven van rode rozen en luxe chocolade is standaard, maar ook sieraden en persoonlijke cadeaus zijn populair. Veel koppels plannen een romantische avond in authentieke restaurants waar ze genieten van tapas en een goed glas Spaanse wijn. In sommige steden worden zelfs speciale dansavonden georganiseerd waar de flamenco centraal staat. Deze vurige dansstijl symboliseert de passie die vaak met de Spaanse liefde wordt geassocieerd en is een perfecte afsluiter van de dag.







**TAQA  
Theater  
De Vest**

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

# februari 2025

Za 1 februari

**Casa Mia - Isa Hoes, Peggy Vrijens, Teunie de Brouwer en Joe Sinduhije**

Za 1 t/m zo 9 februari

**Collectief Blauwdruk - GUTMENSCH (theater én diner)**

Vr 7 februari

**Scapino Ballet Rotterdam - Cathedral, an evening with Arvo Pärt**

Vr 14 februari

**Meneer Monster - Speelgoed (7+)**

Di 18 februari

**Eddie B. Wahr e.a. - De Navertellers (Dinsdagmatinee)**

Wo 19 februari

**The Ruggeds - Jams & Gems: On Tour**

Do 20 februari

**Rob Kemps - Hemel op aarde**

Vr 21 februari

**Senf Producties en Toneelgroep Maastricht - Sonja**

Ma 24 februari

**Jazz Café Xtra met Dennis van Aarsen & Big Band**

Do 27 februari

**Mell VF - DNA**

Kijk voor meer informatie op [www.taqatheaterdeest.nl](http://www.taqatheaterdeest.nl)

*Valentijnsdag*

“Ik ben helemaal  
ondersteboven  
van jou”



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## VERLAAG HET RISICO OP DEPRESSIE

Volgens onderzoek van de Universiteit van Cambridge en Fudan University kunnen gezonde gewoonten de kans op depressie aanzienlijk verkleinen. Hoewel dit logisch lijkt, laat dit nieuwe onderzoek zien dat juist de combinatie van meerdere gewoonten effectief is. Eerdere studies bekeken deze gewoonten afzonderlijk.

### Symptomen van depressie

Bij depressie ervaart men vaak langdurige somberheid, stress, vermoeidheid, slapeloosheid of concentratieproblemen. Daarnaast verliezen mensen vaak interesse in activiteiten waar ze vroeger van genoten. Dit kan een grote impact hebben op het dagelijks leven.

### Belangrijkste factoren voor depressierisico

Onderzoekers identificeerden factoren zoals slaapkwaliteit, voeding, beweging, alcohol- en tabaksgebruik en sociale interactie. Slechte slaap bleek de grootste risicofactor. Gelukkig kan de slaapkwaliteit relatief eenvoudig worden verbeterd.

### De Wim Hof Methode als hulpmiddel

De Wim Hof Methode biedt een praktische aanpak om fysiek en mentaal gezonder te worden. Ademhalingsoefeningen en koude blootstelling zijn bewezen effectief bij het verbeteren van welzijn. Veel deelnemers hebben hiermee depressieve klachten verminderd.

**Wil je zelf ervaren hoe de Wim Hof Methode je kan helpen?** Volg onze gratis Mini Class of sluit je aan bij de Fundamentals-cursus voor deskundige begeleiding naar een gezonder en gelukkiger leven!



## JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



Ijstherapie



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.



# Chocolade lava cake

Verras je geliefde met deze onweerstaanbare chocolade lava cake, gevuld met een warme, vloeibare kern. Afgetopt met romige slagroom en frisse frambozen is dit dessert de perfecte afsluiting van een romantisch diner!

## BEREIDINGSTIJD

Vorbereiding 15 minuten  
Bakken 12-15 minuten

## RECEPT VOOR

4 porties

## INGREDIËNTEN

### Voor de lava cake:

- 100 g ongezoeten boter + extra voor invetten
- 40 g bloem
- 2 eieren
- 2 eidooiers
- 80 g kristalsuiker
- 100 g pure chocolade (minimaal 70% cacao)

### Voor de topping:

- 200 ml slagroom
- 1 eetlepel poedersuiker
- Verse frambozen (ca. 125 g)
- Pure chocoladeschaafsel of cacao om te garneren

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht 180°C). Vet vier ovenbestendige schaaltes in met boter en bestuif ze licht met bloem. Zet ze op een bakplaat. Smelt de pure chocolade samen met de boter in een hittebestendige kom boven een pan met zacht kokend water (au bain-marie). Roer tot het mengsel glad is en laat het iets afkoelen.

Klop in een kom de eieren, eidooiers en kristalsuiker met een garde of mixer tot een licht en luchtig mengsel. Voeg de gesmolten chocolade voorzichtig toe aan het eimengsel en spatel het erdoorheen. Zeef de bloem boven de kom en meng voorzichtig tot een glad beslag.

Verdeel het beslag over de schaaltes en bak ze in de voorverwarde oven gedurende 12-15 minuten. De buitenkant moet stevig zijn, maar de binnenkant blijft vloeibaar. Haal de cakes direct uit de oven.

Klop de slagroom met de poedersuiker tot zachte pieken. Bewaar in de koelkast tot gebruik. Keer de lava cakes voorzichtig om op borden. Schep een royale toef slagroom ernaast en garneer met verse frambozen. Bestrooi eventueel met chocoladeschaafsel of cacao voor een extra luxe uitstraling.

Plannen voor Valentijnsdag? Vier de liefde met een romantische avond vol spelletjes, plezier én kans op mooie prijzen. Quality time verzekerd, inclusief onvergetelijke momenten samen. Maak van deze speciale dag iets om nooit te vergeten met liefde, gezelligheid en een beetje gezonde competitie!

# PUZZELPAGINA

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

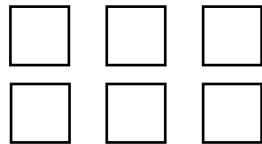
### Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-8-7**.

### 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 'valentijn'. De oplossing van vorige maand was **wensen**.

Maak kans op het boek

## Liefde maar met Verdriet

Aart Blokland is naast ondernemer ook schrijver. Dit boek bestaat uit de aantekeningen van een bewogen leven. Zijn jeugd, coming-out, de fijne en minder fijne herinneringen worden samengebracht in deze roman. Voor jong en oud een must om te lezen. Verkrijgbaar in de boekhandel en bij Bol.com.



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, van hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral van de zoektocht naar eigen identiteit.



Los de rebus op.

r	v	w	j	r	e	n	r	p	v	f	verraad
q	u	h	h	d	n	e	q	e	g	d	harten
b	o	u	f	n	z	t	r	x	s	i	vrijheid
t	v	e	t	a	o	r	v	h	p	o	adam
x	i	r	r	n	a	a	v	z	a	l	liefde
l	v	a	i	a	o	h	o	x	n	d	spanning
h	e	z	d	j	a	v	b	p	n	o	avontuur
y	f	u	a	k	h	y	a	s	i	l	verdriet
v	e	r	d	r	i	e	t	m	n	d	
s	z	v	u	b	k	g	i	g	i		
v	c	b	m	r	o	c	h	d	e	g	

Streep 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 maart 2025 via [www.nederlandbruist.nl/alkmaar-zaanstreek/puzzelen](http://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



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

Centrale administratie: Kennemerstraatweg 1 - 1814 GA Alkmaar

