

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



OKTOBER 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

Waarom je vaker
zou moeten

lachen

Lezersacties
Like & Share





De kliniek met ervaring!

Medisch Cosmetisch Instituut INTRANOS BV

Met de meest moderne technieken en apparatuur biedt Intranos een compleet aanbod op het gebied van figuurcorrectie, huidverjonging en -verbetering. Intranos helpt u het verouderingsproces op een zo'n mooi en natuurlijk mogelijke manier te vertragen. Met een persoonlijke aanpak gericht op uw persoonlijke wensen, kan er een compleet programma worden opgesteld; verfrissend, verjongend, verfijnd en preventief!

Jan Ligthartstraat 1 Alkmaar
072 792 01 61
intranos@intranos.nl
www.intranos.nl

Een idee van
onze prijzen:
hyaluronzuur € 250,- p.ml.
botoxinjecties
vanaf € 165,- per regio,
2 regio's € 265,-
3 regio's € 350,-



De stofwisseling en de hormoonhuishouding zijn mede erg bepalend

Overgewicht is niet alleen een kwestie van calorieën

Vaak wordt er wat makkelijk over gedaan. “Afvallen is gewoon een kwestie van minder eten en meer bewegen”. Minder eten is niet makkelijk wanneer je vaak honger hebt of veel stress ervaart en uren zweeten op de sportschool is meestal ook niet de oplossing. In de praktijk komt hier veel meer bij kijken.

Met name de stofwisseling is erg bepalend, en deze is niet voor iedereen hetzelfde. Deze wordt grotendeels hormonaal aangestuurd en verschillende factoren hebben hier invloed op. Hierbij kun je denken aan anticonceptiva, zwangerschap en de menopauze, maar ook slechte eetgewoonten, “moderne” voedingsmiddelen, bepaalde medicijnen en stoppen met roken. Door een hormonale disbalans ontstaat er een stofwisselingsprobleem.

Het Cure4Life programma brengt het lichaam weer in balans. Op basis van een uitgebreide vragenlijst, bloed- en urineonderzoek stelt het medisch team van Cure4Life een persoonlijk voedingsprogramma samen. De kracht zit in de hoeveelheden en combinaties van natuurlijke voeding, zonder dieetpillen of shakes.

Tijdens het programma wordt ook aandacht besteed aan coaching en emotie-eten. Henriëtte Hummel is Cure4Life consulente in Alkmaar en begeleidt haar cliënten tijdens het hele traject. Zij is gewichtsconsulente, orthomoleculair adviseur en therapeut natuurvoeding. Daarbij heeft zij psychosociale medische basis-kennis en is specialist op gebied van emotie-eten.

Henriëtte: “Wie het programma correct volgt kan een gewichtsverlies verwachten 5 tot 8 kilo per maand,



Henriëtte Hummel - Cure4Life Alkmaar

zonder hongergevoel. Mensen voelen zich fitter, energiekeer en zitten lekkerder in hun vel. Tevens heeft het programma ook een hele positieve invloed op gerelateerde gezondheidsklachten zoals hoge bloeddruk, diabetes type 2 en maag- en darmklachten”.

Tijdens het programma krijg je een goed inzicht in welk voedingspatroon voor jou werkt. Met behulp van “de richtlijnen voor de toekomst” is het goed mogelijk om de resultaten voor lange tijd te behouden. Tevens vinden er nog enkele na-consulten plaats.

Het proces begint met een uitgebreide intake. Hiervoor biedt Cure4Life een gratis en vrijblijvend informatief consult aan van 75 min.

Voor meer informatie:

hhummel@cure4life.nl of 06-23579555

Jan Ligthartstraat 1, Alkmaar

www.cure4life.eu

6



10

24



Inhoud

8



29



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaik van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BZ Jan van Aalzum

EINDREDACTIE Astrid Berkhout

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT ALKMAAR BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook.com/alkmaarbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merksnaam Alkmaar Bruist is een merksnaam 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Hoe hard sommigen misschien ook terugverlangen naar die warme, zomerse dagen, we kunnen ons maar beter gaan voorbereiden op de kou. Is jouw huis al klaar voor het najaar en het bieden van wat warmte tijdens de koudere dagen?

Helaas heeft niet iedereen genoeg aan warmte binnenshuis om weerstand te bieden aan een herfststipje. Heb jij last van sombere buien? Probeer dan eens wat meer te lachen. Het klinkt wellicht wat tegenstrijdig als je niet lekker in je vel zit, maar het werkt echt! Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam die ervoor zorgen dat je jezelf beter voelt. Hoe je dat lachen dan doet als het niet meteen vanzelf gaat? Daar lees je meer over in dit magazine.

Bruisende lezer,

Lachen is dus gezond en lachtherapie kan een uitkomst bieden, maar stiekem hopen we ook dat het lezen van dit magazine op z'n minst al een kleine glimlach op je gezicht tovert. Dat kan ook haast niet anders als je de enthousiaste verhalen leest van alle positieve ondernemers die weer hun steentje hebben bijgedragen aan de totstandkoming van dit magazine. Het leven lacht ondernemers als Autismepraktijk Nuance en Willem&Drees toe en daar worden wij bij Bruist heel vrolijk van. Voelen jullie je al beter? Dan is het lezen van dit magazine niet alleen inspirerend en leuk, maar ook nog eens gezond...

Veel lees- en lachplezier!

René Moes



Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Lachen is

WAAROM
JE **VAKER** ZOU
MOETEN LACHEN

Sommige mensen met een drukke leefstijl met veel stress, lachen veel te weinig. Door lachtherapie te volgen, leer je te lachen zonder reden. Het is een vorm van meditatie waar je vrolijker van wordt.

ALS JE EEN LACHBUI HEBT GEHAD, voel je jezelf goed. Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben te veel stress en piekeren te veel, waardoor ze vaak vergeten te lachen. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker, meer ontspannen en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden.

Eigenlijk is het een hele simpele therapie die je het beste meteen 's ochtends toepast, want dan heb je er de hele dag plezier van. Probeer het eens tijdens het douchen, het aankleden of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.



echt gezond!



LEREN LACHEN

Vaak moet je over een bepaalde weerstand stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aanstekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen.

Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen. Mensen die veel lachen, zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht, zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

GEbruik een LACHSESSIE MET COLLEGA'S eens als een methode voor teambuilding. Het geeft energie en brengt meer plezier op de werkvloer.

Helena Norder werkt al vele jaren met plezier in het onderwijs. Kinderen die extra zorg nodig hebben, hebben daarbij haar bijzondere interesse. In 2017 startte ze haar eigen coaching praktijk, Nuance, om specifiek autistische kinderen en jong volwassenen met leer- en/of gedragsproblemen een helpende hand te bieden.

Nuance zet autistische kinderen in hun

Helena zag in de praktijk waar kinderen en jong volwassenen met autisme tegenaan lopen. De schat aan kennis en ervaring die ze in het onderwijs heeft opgedaan, verdiepte ze nog eens door het volgen van workshops en zet ze nu in als coach.

RUST CREËREN

“Autistische kinderen en jongeren zijn niet anders, ze denken alleen anders en hebben moeite met het verwerken van informatie. Hun probleem zit vaak in een verstoorde communicatie. In hun waarneming nemen ze alles heel letterlijk waardoor ze de context missen en het overzicht verliezen. Dat maakt hen op sociaal gebied onhandig, met alle gevolgen van dien. Als coach is het vooral mijn taak om de chaos in hun hoofd weg te nemen en rust te creëren.”

VEILIGHEID EN VOORSPELBAARHEID

“Een persoonlijke klik is essentieel, evenals een veilige, voorspelbare omgeving. Samen gaan we na waar jouw behoefte ligt en wat je nodig hebt van mij. Ik kom kinderen tegen die nog geen diagnose hebben

gekregen en onrustig zijn omdat ze niet precies weten wat er aan de hand is. Of ze hebben al wel het etiket ‘autisme’ opgeplakt gekregen, maar worstelen met de vraag ‘hoe nu verder’. Je moet zelf begrijpen waarom je doet wat je doet, voordat je er mee verder kunt. Dat neemt ook veel onzekerheid weg.”

FOCUS OP DE MOGELIJKHEDEN

“Ik werk veel met pictogrammen en praktische opdrachten, en geef zo concreet mogelijk handvatten mee waar je echt iets mee kunt. Door goed te luisteren, ontdek ik wat je mogelijkheden zijn. We focussen op wat je wél kunt en bouwen daarop voort. Ik vind het heel bijzonder om naast jou te mogen staan, daar ligt mijn persoonlijke drive!”

“Als coach kan ik helpen dingen te begrijpen en in het juiste perspectief te zien”

kracht

“HET IS EEN
VOORRECHT OM
DEZE KINDEREN TE
MOGEN HELPEN”





MINI ELLY

Klein, kleiner, Mini Elly! De mini bewaarbox is ideaal voor het bewaren van verschillende kleine spulletjes die op het nachtkastje thuishoren. Zoals een lekkere nachtcrème, een handcrème of sieraden. Wesco, Classic Line Mini Elly, L22,5 cm x B13,6 cm x H10 cm. Verkrijgbaar in acht kleuren, € 39,90 www.wesco-shop.nl

BESTE KLEUR VOOR DE SLAAPKAMER

Kleuren doen veel in een slaapkamer. Ben je op zoek naar een kalmerende kleur die zorgt voor een rustig hartritme en een gevoel van sereniteit? Kies voor blauw! Het krijtverfmerk Amazona heeft een mooie 'Jeans' kleur. De verf dekt perfect, is vrij van giftige stoffen, antiallergisch, ademend en nat afwasbaar. Amazona Krijtverf, kleur Jeans

Vanaf 0,75 liter € 28,50

www.amazona.nl



oktober

Woonh

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een TRAVEL SET van MARC INBANE.

De tanning spray en brush zijn verpakt in een luxe clutch met slim ontworpen vakken. Het handige reisformaat is ideaal om de producten veilig te bewaren en te vervoeren.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 oktober' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

DUTCH DESIGN VAN DUIFHUIZEN

Duifhuizen is sinds 1953 dé koffer- en tassenspecialist. Je vindt bij Duifhuizen een kwalitatief, ruim en gevarieerd aanbod dat aansluit op de nieuwste trends. Dit seizoen nemen we je mee naar de wereld van Dutch Design.

Vind alles over Duifhuizen op www.duifhuizen.nl



MATCH MADE IN HEAVEN

Dit najaar brengt Pullman een nieuwe boxspring op de markt: Portland. Samen met het best geteste pocketveer matras Silverline Premier, is dit een topcombinatie; een ware match made in heaven. Kruip lekker onder de wol en geniet van een heerlijke nachtrust. www.pullman.nl

ndand

DUIFHUIZEN
Tassen & koffers

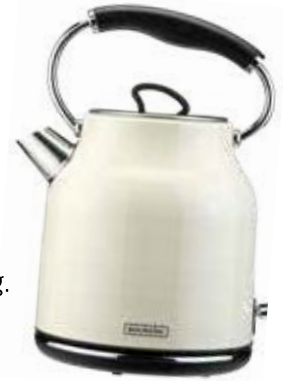


LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op een
Bourgini nostalgic
water kettle deluxe
cream 1.7L

t.w.v. € 44,99

Luxe, snoerloze
roestvrijstalen waterkoker
met een nostalgische look
en hoogglans creme afwerking.
Verkrijgbaar bij Blokker.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 oktober' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

HET JUISTE BINNENKLIMAAT

Jaga, specialist op het gebied van binnenklimaat, biedt met haar radiatoren de mogelijkheid om een ruimte op een goede manier te verwarmen, ventileren en te koelen. Een must voor bijvoorbeeld jouw slaapkamer! De Strada radiator is verkrijgbaar in 55 kleuren en 407 formaten. Vanaf € 129,50 www.jaga.nl





MENS

DERTIEN JAAR
GELEDEN OPEDE
IKEA HAARLEM DE
DEUREN AAN DE LAAN
VAN DECIMA IN
HAARLEM. SINSDIEN
KUNNEN JONG EN OUD
ER TERECHT VOOR
BETAALBARE EN
TRENDY MEUBELEN EN
WOONARTIKELEN OM
HUN INTERIEUR MEE
OP TE FLEUREN.

Ondernemen met aandacht voor EN MILIEU

MET EEN GROTE GLIMLACH

Storemanager Aditsa Mobius werkt inmiddels al bijna 15 jaar bij IKEA. Ze is werkzaam geweest in 5 verschillende landen, sinds een jaar is Haarlem haar 'thuis'. "Al die tijd is de visie van IKEA mijn voornaamste drijfveer geweest; het creëren van een beter dagelijks thuis voor zoveel mogelijk mensen.

Ook de bedrijfscultuur is bijzonder. Bij IKEA vinden we het belangrijk om zowel de onderneming als de werknemers te ontwikkelen. Onze missie bij IKEA Haarlem? We streven naar een geweldige shopping ervaring voor onze klanten, waarbij we hen iedere dag graag met een grote glimlach tegemoet treden!"

NIUWE CATALOGUS

"De nieuwe catalogus is net gelanceerd, dat is altijd een speciale happening voor ons. Binnenkort komt onze Kerst collectie, dit zorgt ongetwijfeld weer voor een fantastische sfeer in de winkel. We zijn ook druk bezig met vernieuwing van de slaapkamer afdeling om onze klanten te verrassen met nieuwe online en offline winkel ervaringen."

VOOR DE HELE FAMILIE

"We ontvangen bij IKEA Haarlem jaarlijks 2 miljoen bezoekers. Dat zijn mensen van alle leeftijden en alle mogelijke leefsituaties. We helpen hen graag met onze kennis en onze oplossingen voor ieder interieur. Vier keer per jaar veranderen we onze winkel om onze klanten te blijven inspireren." Een bezoek aan IKEA Haarlem is voor iedereen een leuk dagje uit. "We organiseren verschillende events voor alle doelgroepen. Omdat hier veel gezinnen komen, zorgen we voor een kindvriendelijke en veilige omgeving. Terwijl papa en mam op hun gemak rondsuffelen, kunnen kinderen van 3 tot en met 7 jaar zich bovendien vermaken in Smaland, onze speelruimte met toezicht. In het ballenbad duiken, tekenen, een filmpje kijken of lekker rondrennen; het kan allemaal. Voor de oudere kinderen is er een speurtocht door de winkel."



MET AANDACHT VOOR MENS EN MILIEU

Net als alle andere vestigingen onderneemt IKEA Haarlem met aandacht voor mens en milieu. Landelijk gezien is momenteel bijvoorbeeld 76% van het hout en 100% van het katoen afkomstig van duurzame bronnen en is men 100% overgegaan op LED. IKEA Haarlem is bovendien een van de 3 vestigingen waar je je elektrische auto kunt opladen. Niet voor niets won IKEA dan ook de Retail Sustainability Award 2017-2018. "Wij willen onze bijdrage leveren aan een duurzame toekomst. Dat doen we door producten en oplossingen aan te bieden waarmee mensen thuis steeds makkelijker en goedkoper duurzaam en gezond kunnen leven. Daarmee stimuleren we hen om hun leefstijl op een positieve manier te veranderen."



HET GEHEIM

Wat is volgens Aditsa het grote geheim achter het succes van IKEA? "De heldere visie die ten grondslag ligt aan het bedrijf en die letterlijk alles beïnvloedt wat we doen. Het doel is uiteindelijk om een breed aanbod van goed ontworpen, functionele producten voor ieder huisinterieur te realiseren, en wel voor een betaalbare prijs zodat zo veel mogelijk mensen er van kunnen genieten."

LOTERIJ

Wie jarig is, trakteert. In het kader van het 75-jarig jubileum van IKEA Nederland kunnen Family leden de komende maanden gratis deelnemen aan een loterij. De hoofdprijs is een nieuwe keuken, woonkamer, slaapkamer of verduurzaming van het huis (met bijvoorbeeld zonnepanelen) t.w.v. € 5.000. Daarnaast zijn per trekking vele cadeaupassen van € 750, € 75 en € 25 te winnen. Zeker de moeite waard dus! De eerste trekking is al geweest, de volgende staan gepland op vrijdag 26 oktober, vrijdag 30 november en vrijdag 28 december.



LAAN VAN DECIMA 1 HAARLEM
023-5151100 | WWW.IKEA.COM



**“WE WILLEN DAT
ZOVEEL MOGELIJK
MENSEN VAN ONZE
PRODUCTEN
GENIETEN”**

Neem je leven minder ernstig. **Lach eens om jezelf.**

Wanneer je lacht, span je maar liefst **17 spieren** in je lichaam aan. **100 keer lachen** is ongeveer gelijk aan 15 minuten fietsen of tien minuten op de roeimachine.

Huilen is het eerste instinct van een baby na de geboorte.

Lachen doen ze pas **na 4 maanden.**

Een kind tussen de 5 en 6 jaar lacht gemiddeld zo'n **400 keer per dag.**

Volwassenen **lachen** gemiddeld 20 keer op een dag.

Mensen in de jaren 50 lachten ongeveer 3 keer zoveel als wij nu.

Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd.

Lachen vermindert stress en dat is goed voor je gezondheid.

Vrolijke mensen zijn gezonder dan piekeraars.

Glimlach eens naar mensen met een sombere blik.

Wie weet is **je lach** wel besmettelijk!



Willem&Drees

**2 maaltijden
in 20 min
op tafel!**

Lekker & duurzaam eten was nog nooit zó makkelijk!

✓ **BIOLOGISCH**

✓ **DIRECT VAN DE BOER**

✓ **VAN HET SEIZOEN**

Wij snijden en schillen, zo staat jouw maaltijd in 20 minuten op tafel. De nieuwe Slim&Simpel box is gevuld met biologische ingrediënten voor twee maaltijden waarvan één met vlees of vis en één vegetarisch.

Je kunt de box naar smaak aanvullen met producten en nu ook met losse maaltijden. Een salade voordat je gaat hardlopen, een rijk gevulde soep voor na de zwemles of één van de favorieten van onze topchef Diana omdat die gewoon súper lekker zijn. De Slim&Simpel box is al verkrijgbaar vanaf €30,-.

Nu 10 euro korting op je 1e box:

kortingscode:

alkmaar18

TAQATHEATER VEST

KIJK VOOR ALLE INFO, FOTO'S EN TRAILERS OP
WWW.TAQATHEATERDEVEST.NL

OKTOBER 2018

- **VR 5 OKTOBER**
THE STORY TELLERS - THE STORY OF GREAT SINGERS & SONGS
- **WO 10 OKTOBER**
STEF BOS & BAND - KERN
- **VR 12 OKTOBER**
DE TONEELMAKERIJ - DE KRIJTKRING (12+)
- **ZA 13 OKTOBER**
DUTCH EAGLES - FLY LIKE AN EAGLE
- **DO 18 OKTOBER**
VELDHUIS & KEMPER - GELOOF ONS NOU MAAR (REPRISE)
- **VR 19 OKTOBER**
STAATSOPERA VAN TATARSTAN - TOSCA / PUCCINI
- **DI 23 OKTOBER**
JAKOP AHLBOM COMPANY - HORROR
- **DO 25 OKTOBER**
ROSE STORIES & DARIA BUKVIĆ - MELK & DADELS, DE VOORSTELLING
- **VR 26 OKTOBER**
JAZZ ORCHESTRA OF THE CONCERTGEBOUW & FAY CLAASSEN - DUTCH SONGBOOK
- **ZA 27 OKTOBER**
GUIDO WEIJERS - DE OUDEJAARSCONFERENCE 2018 (TRY-OUT)

*Maak kans op twee vrijkaarten
voor The Story Tellers.*



BEANTWOORD DE VOLGENDE VRAAG:

**WELKE 3 BEKENDE CASTLEDEN DOEN MEE AAN THE STORY TELLERS?
STUUR JE ANTWOORD NAAR MARKETING@TAQATHEATERDEVEST.NL**

Nederland Bruist zoekt vanaf 2019 *franchisenemers*

Met 33 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België én op Ibiza. **Onze doelstelling** is om meer steden te laten bruisen en te groeien naar 50 maandelijks edities. Daarom heeft Bruist met 12,5 jaar ervaring op zak een vernieuwd **franchiseconcept** opgezet.

Vanaf 2019 zijn wij op zoek naar succesvolle **fulltime topverkopers** met ervaring, die er al jaren van dromen om een eigen onderneming op te zetten.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie en cv naar franchise@nederlandbruist.nl of bel met Lea Bossers 06 34590974



Maak kennis met onze *extra's*

Iedereen weet wel wat een huisarts doet... voel je ziek, dan ga je daar naartoe. Maar er zijn ook huisartsen, die naast de reguliere huisartsenzorg, nog iets extra's bieden. Zo ook huisartsen-Plus-praktijk van Loenen in Zaandam.

Wat houdt dat extra's in?

"Wij bieden een aantal extra behandelingen, zoals bovenooglidcorrecties en sterilisatie bij mannen. Het grote voordeel hiervan voor de patiënten is dat ze niet meer naar het ziekenhuis hoeven voor deze ingrepen en dus ook niet meer te maken hebben met de lange wachtlijsten die vaak gelden. Bovendien zijn de kosten bij ons een stuk lager. Als huisarts vind ik dit tegelijkertijd een mooie afwisseling met de rest van mijn werk, dus het is echt een win-winsituatie."

Goed opgeleid

"In onze praktijk vinden we het heel belangrijk om met de tijd mee te gaan en waar mogelijk te innoveren. Vandaar ook deels deze uitbreiding in behandel-mogelijkheden. Iets waar we uiteraard goed voor opgeleid zijn - ook onze assistentes - voor we die 'extra's' zijn gaan bieden. Ik durf wel te stellen dat wij deze net zo goed uitvoeren als een plastisch chirurg,

dus ook dat is geen reden om toch voor het ziekenhuis te kiezen."

BIJ DE HUISARTS IS HET VERTROUWD



Laat je informeren

"Steeds meer huisartsen kiezen er heel bewust voor om naast de reguliere huisartsenzorg zelf kleine operaties uit te gaan voeren, daar zou alleen nog wel wat extra bekendheid aan gegeven mogen worden. Ook aan het feit dat, mocht jouw eigen huisarts deze extra mogelijkheden (nog) niet bieden, je bij een andere huisartsenpraktijk terecht kunt, ook al sta je daar niet als patiënt ingeschreven. Laat je dus goed informeren, want het scheelt allicht flink in de kosten."

**Benieuwd wat voor 'extra's' wij nog meer bieden?
Neem dan een kijkje op www.huisartsvanloenen.nl**



Proef de Quiches!



Na onze verbouwing van 7 weken, zijn we begin dit jaar begonnen in onze geheel vernieuwde winkel. Er is een hele mooie nieuwe kaasspecialzaak ontstaan waar niet alleen 2 heel enthousiaste kaaskenners maar ook 2 hele goeie koks staan.



En naast dat ons kaasassortiment stevig is uitgebreid zijn de twee kaaskoks begonnen met zelfgemaakte kaasproducten! Zoals onder andere verschillende quiches, kaas soepjes, flamkuchen, cheesecake en overheerlijke desserts.

En om jullie kennis te laten maken met onze nieuwe geheel zelf gemaakte producten hebben we de eerste 2 weken van oktober de volgende aanbieding.

**1 quiches naar keuze
samen met
1 heerlijk fris dessert
met vers fruit
voor € 5,95**

**Actie
eerste twee
weken van
oktober!**

**Gegarandeerd een heerlijke
en gezellige maaltijd!**



KAASHUIS TROMP ALKMAAR

Johan Grooten en Jerry Habets
Magdalenenstraat 11 Alkmaar
072-5113422 | alkmaar@kaashuistromp.nl
www.kaashuistromp.nl

DAGJE UIT VERRE REIZEN EVENT 2018



Van een camperreis door Amerika tot een privéreis door Azië of een groepsreis door Afrika. De reisspecialisten tijdens dit event hebben alle plekken van de wereld gezien en kunnen jou uit eigen ervaring adviseren en de ideale reis op maat samenstellen. Je ontvangt een uitgebreide brochure met meer dan tweehonderd verre bestemmingen en bijpassende aanbieders.

Elke dertig minuten worden er presentaties verzorgd door ervaren reisspecialisten. Rondreis in een camper door bijvoorbeeld Amerika, Australië of Nieuw-Zeeland?

Er staat een echte Amerikaanse camper die je goed kunt bekijken!

**27 & 28 oktober, Fokker Terminal
op de Binckhorstlaan, Den Haag.**

www.verreizen-event.nl

FILMPJE KIJKEN 5 WEDDINGS

Een Amerikaanse journaliste reist naar India voor een artikel over de kleurrijke diversiteit van trouwerijen in India. Er ontstaan problemen zodra Shania besluit om meer onderzoek te doen naar het leven van een Hijra, de transgender dansers die al eeuwenlang deel uitmaken van Indiase trouwerijen. Ze krijgt van de gemeente een agent toegewezen die ervoor moet zorgen dat het verhaal binnen de lijnen blijft.

5 WEDDINGS is nu te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN MARIANNE POWER



Wat gebeurt er als je de adviezen uit de vele zelfhulpboeken daadwerkelijk opvolgt? Marianne Power besluit een jaar lang elke maand te leven volgens een ander zelfhulpboek. Wat begint als een grappig experiment, wordt een serieus en ontroerend avontuur waarin Marianne antwoord zoekt op de vraag: wat bedoelen we nou eigenlijk met geluk? Want zelfhulp kan je leven wel veranderen, maar niet noodzakelijkerwijs ten goede. Een waargebeurd verhaal met veel Britse humor dat inspireert en je hardop laat lachen.

**HELP ME! van MARIANNE POWER is nu
te koop voor € 19,99**

NIEUW KINDERCENTRUM STOOBOL



Peuteropvang

De peuters hebben een vast dagprogramma, steeds aan de hand van een thema. We zorgen met een VVE programma (voor- en vroegschoolse educatie), dat uw kind optimaal wordt voorbereid op de gang naar school. We werken met de erkende methode Uk en Puk. De kinderen vermaken zich prima bij ons.

De kinderen leren samen spelen, samen delen en omgaan met regels en afspraken. Ook stimu-

Peuteropvang en buitenschoolse opvang

BSO Stoombol is gevestigd in het centrum van de Spoorbuurt in hartje Alkmaar aan de Snaarmanslaan in het monumentale pand van Openbare basisschool voor Jenaplanonderwijs Bello.

leren wij de taalontwikkeling door veel met elkaar te praten, naar elkaar te luisteren, verhaaltjes voor te lezen te vertellen en liedjes te zingen. Peuteropvang geeft de kinderen een unieke mogelijkheid om zich al spelend te ontwikkelen. De basisschool is nu nog maar een kleine stap!

Buitenschoolse opvang

Op de buitenschoolse opvang van BSO StoomBol worden kinderen opgevangen in de leeftijd van 4 t/m 12 jaar in twee verticale groepen van tezamen maximaal

33 kinderen per dag. De groepen worden begeleid door enthousiaste en gedreven pedagogisch medewerkers.

De thema BSO is een dagelijks terugkerende activiteit. Er wordt elke 6 weken gewerkt met een thema met daarbij behorende activiteiten. De thema's sport en spel, natuur en techniek, muziek en theater, kunst en creatief en huiswerkbegeleiding staan centraal. Samen spelen en van elkaar leren staat hoog in het vaandel bij BSO StoomBol.

Rollebol kindercentra

rollebol
kindercentra



rollebol
kindercentra



opvang op maat
HKZ / ISO 9001
gecertificeerd



Centrale administratie: Kennemerstraatweg 13
1814 GA Alkmaar - t: 072 566 90 28 - e: info@rollebol.nl

www.rollebol.nl

1



2



3



5



4

Bleck

1. Parker Horloge van Dresselberg, € 89,- www.dresselberg.nl
2. renewed hope in a jar renewing dew concentrate van philosophy, € 45,- www.iciparisxl.nl
3. Y Eau de Parfum van Yves Saint Laurent, vanaf € 75,- www.ysl.com
4. mark my eyes van Hema, € 4,- www.hema.nl
5. Clear Improvement Charcoal Honey Mask van Origins, € 31,- www.origins.com



& Wht

Hoezo een roodbruine herfst? Deze herfst gaan we gewoon clean in met zwart-wit producten die je badkamer omtoveren tot een strakke en frisse ruimte.

6. The Tides Wellness Energy Booster € 22,50 www.thetideswellness.com

7. Style and Finish Dry Shampoo van Previa, € 19,50 www.previa.pro

8. Tangle Free Brush Mini van Zenner, € 6,99 www.zenner.nl

9. ultrasoft face & body fan brush van be creative, € 27,95 www.iciparisxl.nl

10. Youthmud van GLAMGLOW, € 50,95 www.douglas.nl

PAKKING ARRANGEMENT bij Massage Franciska

Geniet van een heerlijke pakking plus scrub! Voedend en hydraterend voor de huid door het hoge aandeel van voedende oliën, vitamines en mineralen. U wordt ook gescrubd met de bijpassende fijne zout scrub en lekker gemasseerd met de bijpassende olie voor een optimaal effect.

Op vertoon van
deze advertentie,
ontvangt u
10% KORTING!



Massage Franciska



G. Rietveldweg 4 | Heerhugowaard
06-28319303 | www.massagefranciska.nl

BRUIST

Je wordt met
de *lach*
leuker!



Volg ons op social media @NederlandBruist

IEDERE MAAND BRUIST IN JE BRIEVENBUS

Neem vandaag nog een
ABONNEMENT op **Bruist**
voor **€ 1,49** per maand

Kies voor € 17,88 per jaar (per editie)
welke editie óf edities je iedere maand
thuis of bij je bedrijf wilt ontvangen.
Vraag naar de voorwaarden.



Dat is
handig!

Meer informatie? Stuur een
e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

HONDENTRIMSALON NUDOS



Karen Wolder

Meervoudig trimkampioene
gespecialiseerd in spaniels,
setters, retrievers en
plukrassen. Rijks en
kynologisch gediplomeerd
voor alle rassen en
raslozen. **Ook voor uw kat,
cavia en konijn!**

Stationsplein 99 Heerhugowaard | 072-5723801/06-10004661
www.facebook.com/dierverzorging

Ibiza geeft kracht

Een kloosterzuster die bezig was een emmer water uit een bron te scheppen, kreeg op een dag bezoek van twee reizigers.

Ze vroegen haar welk nut een leven in stilte en afzondering had. De zuster zei: “Kijk in deze bron en vertel me wat je ziet.” Het tweetal keek naar het wateroppervlak en vroeg: “Wat moeten we zien?” Na enkele minuten herhaalde de non haar vraag. “Kijk nog eens in de bron en vertel me wat je ziet.” De reizigers keken nogmaals: “We zien de weerspiegeling van onszelf.” “Dat is de kracht van stilte”, legde de zuster uit. “Door de emmer in het water was het even onrustig. Doordat het nu weer tot rust

is gekomen, kunnen jullie jezelf zien. Door de stilte van meditatie kun je jezelf zien.”

Het tweetal overdacht de woorden van de kloosterlinge die na enkele ogenblikken opnieuw het woord nam. “Kijk nu nog een keer in de bron.” De reizigers tuurden de diepte in en riepen: “We zien de stenen op de bodem.” De zuster glimlachte en knikte. “Je geest is als water. Bij onrust is het moeilijk om door de oppervlakte heen te kijken, maar in volledige rust wordt alles helder.”

Michael Pilarczyk

We kunnen het niet meer ontkennen: de winter komt eraan, sneller zelfs dan we het door hebben. De verwarming staat aan en de dekentjes en plaids zijn waarschijnlijk al van zolder gehaald om de kou te bestrijden. Nu alleen de tuin nog, want ook die moet klaar worden gemaakt voor als het de komende maanden weer flink kan gaan vriezen...

Laat de *winter* maar komen...

Wat er allemaal gedaan moet worden om je tuin winterklaar te krijgen, verschilt natuurlijk per tuin. Maar met deze tips kom je ongetwijfeld een heel eind, mocht je (nog) niet zo goed weten waar te beginnen.

Tip 1

Bescherm je niet-winterharde planten tegen de ergste kou en vorst. Bijvoorbeeld met noppenfolie, vliesdoek of een rietmat. Niet alleen de vaste planten, maar ook de planten in potten die je niet naar binnen kunt halen. Kunnen ze wel naar binnen, dan heeft dat uiteraard de voorkeur.

Tip 2

Sluit de waterleidingen in je tuin op tijd af. Zolang het nog niet vriest, is dat natuurlijk niet nodig en kun je de buitenkraan gewoon nog gebruiken. Maar niets zo vervelend als wateroverlast door kapot gevroren leidingen. Draai ook lege potten, gieters of emmers in de tuin om, zodat er geen water in blijft staan. Zo voorkom je dat ze kapot vriezen.





ter

Tip 3

Heb je een vijver in je tuin, zorg dan voor een onderwaterpompje. Dit voorkomt dat je vijver dichtvriest. Natuurlijk kun je er ook eigenhandig voor zorgen dat er continu een wak openblijft, maar dat is wel meer werk en je moet het natuurlijk niet vergeten, helemaal niet als er vissen in de vijver zwemmen.

Tip 4

Haal de eenjarige planten weg uit je borders. Verstandig is om dit nog voor de eerste nachtvorst te doen, zodat ze niet kunnen gaan rotten. Eventueel kun je de lege plekken nu opvullen met voorjaarsbollen.

5 TIPS OM JE TUIN WINTERKLAAR TE MAKEN

Tip 5

Maai het gras zolang het nog groeit, maar niet te kort! Verwijder ook afgefallen bladeren van het gazon om het zo gezond mogelijk te houden. Deze bladeren hoeven overigens niet in de GFT-bak, je kunt er namelijk wél je planten mee bedekken als natuurlijke bescherming tegen de vorst.



Lekker nazomer

ijssalon
De MIENT.nl

Geniet ervan!

Steun *Pink Ribbon*

Quinty Trustfull zet zich op een enorm betrokken wijze in als ambassadeur voor Pink Ribbon. Hierbij onderstreept zij het belang van bijvoorbeeld vroege diagnose en voorlichting over de risico's voor borstkanker.



In Nederland krijgt één op de zeven vrouwen de diagnose borstkanker. De overlevingskansen zijn de afgelopen decennia aanzienlijk gestegen. Toch sterven er jaarlijks nog meer dan drieduizend mensen aan de ziekte. Steun Pink Ribbon, want meer onderzoek is nog steeds hard nodig.

Kom in actie en maak meer borstkankeronderzoek mogelijk!

Wandel. Ren. Fiets. Bak koekjes of doneer je verjaardag. Het maakt niet uit wat je doet, zolang je maar iets doet tegen borstkanker. Meer informatie over zelf in actie komen vind je op www.voorpinkribbon.nl.

Bestel de nieuwe Pink Ribbon Armband en maak meer onderzoek mogelijk.

De nieuwe Pink Ribbon Armband bestaat uit vier verschillende armbandjes die ook los van elkaar gedragen kunnen worden. Een leuk cadeautje voor jezelf of een dierbare. De armband kost € 9,99 en per verkocht exemplaar wordt € 4,26 gedoneerd aan borstkankeronderzoek. Bestel jouw armband op www.pinkribbon.nl.



GEVULDE CHAMPIGNONS

Ingrediënten voor 4 personen | 30 minuten

8 grote champignons - 1 sjalotje - 1 eetl olijfolie - peper en zout
3 eetl pijnboompitten - 2 eetl groene pesto - 4 eetl geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Boen de champignons schoon en haal de stelen eruit. Snipper het sjalotje en de champignonstelen fijn, verhit de olijfolie in een pannetje, bak alles 2 minuten aan en breng op smaak met peper en zout. Schep als het vocht grotendeels verdamt is het mengsel uit het pannetje in een kom. Rooster de pijnboompitten in een pannetje in ongeveer 2 minuten bruin.

Voeg de pesto, kaas en pijnboompitten toe aan het kommetje met de champignonstelen en roer goed door. Schep in elke champignon een lepel van het mengsel en zet ze in een schaalpje 10 minuten in de oven.

Uw **onderneming** ook **presenteren** in dit sprankelende **magazine?**

Neem dan **contact** op via
nl@nederlandbruist.nl of bel
076-7115340



POMPOENSOEP MET KIP

Ingrediënten voor 4 personen | 20 minuten

300 gr kipfilet - 2 eetl olie - 1 theel paprikapoeder - 2 uien
800 gr pompoenblokjes - 4 tomaten - 2 bouillonblokjes - 800 ml
water - 150 ml room - 5 gr peterselie, gehakt - 3 eetl pompoenpitten

Bereiding

Kook de kip en trek de kip uit elkaar met twee vorken. Voeg een eetlepel olie en het paprikapoeder toe aan de kip. Meng dit goed. Snijd de uien in ringen. Doe een eetlepel olie in een pan en bak de pompoen samen met de uienringen op laag vuur voor ongeveer 5 minuten tot de uien iets bruiner kleuren. Snijd de tomaten in blokjes en voeg deze toe. Bak ongeveer 5 minuten. Voeg vervolgens de bouillonblokjes en het water toe. Kook de pompoen gaar en pureer tot een dikke soep. Voeg de room toe. Serveer de soep met gehakte peterselie, pompoenpitten en een beetje van de kip.

Check ook
onze website!

Neem een kijkje op
www.alkmaarbruist.nl





BRUSCHETTA POMPOEN

Ingrediënten voor 4 personen | 20 minuten + 25 min. oventijd

400 gr pompoenblokjes - scheutje olie - peper en zout - snufje gedroogde salie - 1 ciabatta brood - 1 teen knoflook - 150 gr zachte geitenkaas - rucola - 2 eetl walnoten - 1 eetl honing

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200° C. Doe de pompoenblokjes in een kom, voeg een scheutje olie toe en breng op smaak met peper, zout en salie. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak circa 25 minuten in de oven. Bestrijk de sneetjes brood dun met een beetje olijfolie. Verhit een grillpan en bak de broodjes 3 minuten per kant tot ze bruin en krokant beginnen te worden. Je kunt ze ook even in de oven leggen. Bestrijk dan de broodjes licht met een teentje knoflook. Besmeer ze daarna met geitenkaas en verdeel er een beetje rucola over. Schep er wat van de gebakken pompoen op, bestrooi met walnoten en druppel er een beetje honing over.

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m.

Meer weten? Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl



KARAMEL APPELTJES

Ingrediënten voor 4 personen | 30 minuten

200 gr fudge - scheutje slagroom - 4 appeltjes - geschaafde amandelen (of andere garnering)

Bereiding

Smelt de fudge au bain-marie. Dit duurt al gauw 20 minuten, langer dan bijvoorbeeld chocolade. Giet er een klein scheutje slagroom bij en roer door. Was de appeltjes en droog ze goed af. Prik een stokje of prikker in de appels en haal ze door de karamel. Draai ze een aantal keer rond en laat goed uitdruppen. Zet de appels dan op een stuk bakpapier en bestrooi met wat geschaafde amandelen. Laat de karamel weer hard worden, dit kan eventueel versneld worden in de koelkast.

BRUIST
www.alkmaarbruist.nl

OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340** of mail naar nl@nederlandbruist.nl

BRUIST