

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD

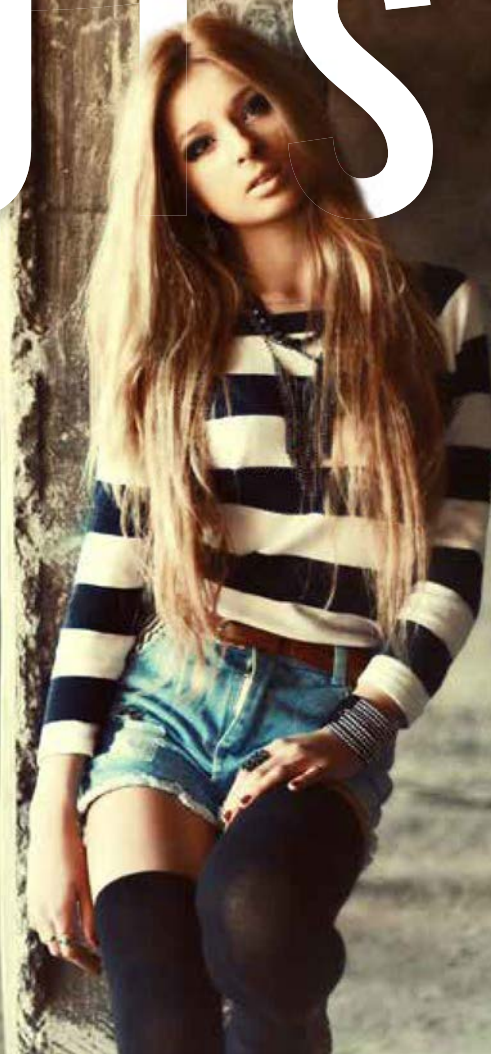


SEPTEMBER 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST

Heerlijk
na zomeren
in september

Bruisende stad:
dwalen door
Dordrecht



Geluk

Hoe je met dingen omgaat, hoe gelukkig je bent & hoe jij je voelt wordt bepaald door je mindset!



Ben jij gelukkig of verlang je naar meer?

Ben jij gelukkig en tevreden?

Of ben je aan het einde van de dag vooral blij dat je weer een dag hebt overleefd? Kruij je doodmoe je bed in, moe van alles wat je moest doen, van alles wat niet gelukt is en doodmoe van het kritische stemmetje in je hoofd dat zegt dat het niet goed genoeg was, dat het beter had gekund? Ben je moe van steeds piekeren, in je eigen gedachten en patronen terugvallen? Wil je liever geloven en vooral voelen dat je de regie over je eigen leven, je eigen geluk zelf in de hand hebt? Dan heb ik dé training voor jou!

Mindset is een manier van denken én een manier van doen. De juiste mindset laat je op de beste manier omgaan met alles wat er in je leven gebeurt. Leef je dan het ideale, perfecte leven? Nee, maar het zorgt ervoor dat je negativiteit minimaliseert, incasseert waar nodig en positiviteit actief opzoekt en inzet. Het zorgt ervoor dat je je niet meer laat regeren door je gedachten en emoties. Het maakt je leven relaxter en leuker omdat jij de regie hebt!

Dit hele proces speelt zich letterlijk af tussen je oren, in je brein. Het mooie aan ons brein is dat je kunt leren begrijpen hoe het werkt. En nog mooier dat je het kunt trainen.

Hoe je dat doet? Dát is exact wat ik je leer in de tweedaagse Powervrouw met Lef training. Een intensieve

training op locatie inclusief overnachting en catering. In slechts 2 dagen geef ik je de kennis, inzichten en praktisch tools in handen om de regie over je eigen gedachten, emoties en handelen te nemen. Om je eigen geluk te creëren.

Klinkt jou dat als muziek in de oren?

Maak een afspraak met mij, dan kijken we samen of deze training bij jou past. Deze training geef ik nog maar 1x dit jaar. Ik heb voor november 2019 nog maar een paar plekken beschikbaar.

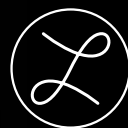
Een afspraak is zo gemaakt.

**Ik ben bereikbaar via 06-22922101
of info@jouwtransformatie.nl**

Je leven bestaat uit ups and downs. We hebben mooie, gelukkige momenten en slechte momenten. Dagen waarop alles moeilijk gaat en negatief voelt en zonnige, positieve dagen. Zo is het leven. Je kunt de vervelende, negatieve momenten niet voorkomen en de fijne, positieve niet vasthouden. Daar heb je geen invloed op.

Wat je wél kunt bepalen is de manier waarop je omgaat met de dingen die op je pad komen. Biologische uitzonderingen daargelaten wordt veel bepaald door jouw gedachten. Denk je positief of negatief? Denk je in oplossingen of problemen? Overkomt alles jou of heb je zelf grip op je leven? Leef je in het heden of in het verleden? Word je geleefd of leef je je eigen leven? Die keuzes maak je elke dag, bewust of onbewust.

COMPLEET GENIETEN



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874
THE GEORGE
RESTAURANT

Verblijf in Hotel de Leijhof
Oisterwijk met deze Bruist Deal.

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving, en laat u culinair verrassen door onze chef Dylan van Hirtum in Restaurant The George middels ons 3-Gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis, kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

BRUIST
Deal

€ 79,50 P.P.*

PROMOCODE: **BRUIST**

RESERVEER NU VIA
WWW.LEIJHOF.NL

Overnachting in een
Comfort Room van één van
de meest luxe boutique hotels
van het bosrijke Oisterwijk

Culinair
3-Gangen Menu Du Chef
Luxueus ontbijt

Parkeren

* Bovenstaande prijs is op basis
van minimaal 2 personen
exclusief lokale heffingen.

Heusdensebaan 7 Oisterwijk
+31 (0)13 523 1123
www.leijhof.nl



Groeten uit Oisterwijk



8



12



14



25



26



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Rowan Graafland
THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
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/alknaarbruist

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 abbonement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Het is september, de scholen zijn begonnen en veel mensen hebben de vakantie alweer achter de rug. Kortom, de zomer loopt langzaam aan op zijn eind. Hopelijk pakken we deze maand nog een flink aantal nazomerse dagen mee, maar dat weet je maar nooit in Nederland.

Bruisende lezer,

Gelukkig is er in ons landje ook voldoende te beleven als de zon iets minder hoog aan de hemel staat. Wat dacht je bijvoorbeeld van een bezoekje aan een mooie, historische stad als Dordrecht? Dé plek bij uitstek om heerlijk te dwalen langs historische havens, idyllische hofjes en fijne winkeltjes.

Ook voor degenen bij wie een bezoekje aan Dordrecht niet heel hoog op de to-dolijst belandt, biedt september volop keuze aan activiteiten. Misschien is opruimen meer jouw ding, dan kun je 21 september ongetwijfeld je hart ophalen tijdens World Cleanup Day. Ook hebben we deze maand lekker veel winacties voor jou als trouwe lezer.

En voor de ondernemers in de regio valt er deze maand uiteraard weer genoeg te doen. Zo vertellen Huisartsen-Plus Praktijk van Loenen en Cure4Life wat hen zoal bezighoudt en geeft ook Walter Vermeer een kijkje in de keuken. Kijk jij mee?

René Moes

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



Inhoud

Historische stad met een rijke geschiedenis

Dordrecht is de plek bij uitstek om heerlijk te dwalen langs historische havens, idyllische hofjes en fijne winkeltjes. Er valt van alles te beleven en dat maakt Dordrecht tot de perfecte bestemming voor een dagje of een weekendje weg.

Dordrecht

DRECHTSTEDEN/BRUIST

NATIONAAL PARK DE BIESBOSCH

Regelmatig wordt Nationaal Park De Biesbosch de achtertuin van Dordrecht genoemd.

Een wandeling of rondvaart door de Biesbosch is

dan ook een prachtige manier om te genieten van rust en natuur. Op deze manier voeg je volop afwisseling toe aan je verblijf in Dordrecht of één van de andere Drechtsteden.



Heb je een weekendje weg gepland om de omgeving van Dordrecht te verkennen, boek dan een overnachting in Het Wapen van Alblasserdam. Heerlijk overnachten, sfeer vol lunchen of dineren en genieten van de Alblasserwaard. Het Wapen van Alblasserdam is authentiek en beschikt over uitstekende (zakelijke) faciliteiten om je verblijf zo gemakkelijk mogelijk te maken. www.wapenvanalblasserdam.nl



WANDELEN DOOR DORDT

De beste manier om Dordrecht te ontdekken is te voet. Het centrum is vrij compact, waardoor alles goed te lopen is. Zodra je door de oude binnenstad van Dordrecht slentert, merk je het gelijk: deze stad ademt geschiedenis. Van de ouderwetse kades zoals de **POTTENKADE** tot aan de vele monumenten. Niets van de hoogtepunten van Dordrecht missen? Breng tijdens je wandeling sowieso een bezoek aan de **GROTE KERK** en het Hof.

SHOPPEN

In Dordrecht kun je heerlijk shoppen. De bekendste winkelstraat van Dordrecht is de Voorstraat. Kijk goed rond wanneer je door deze straat loopt, want naast grote winkelketens vind je er ook talloze leuke speciaalzaken. Hippe winkeltjes vind je in de trendy Vriesestraat. Wandel ook zeker door de straten daaromheen, want ook daar zijn parels van winkels te vinden. Van kleding en woonaccessoires tot cadeaus en lekkernijen, in Dordrecht vind je het allemaal.



CULTUUR

Cultuurliefhebbers kunnen hun hart ophalen in Dordrecht. Met meer dan duizend monumenten is de stad een levensgroot museum. Dankzij een bewogen handelsverleden en een rijke verzameling aan verhalen en legenden, is er op cultureel gebied meer dan genoeg te beleven. Voor de liefhebbers van musea is het **DORDRECHTS MUSEUM** een echte must. In de collectie komt de rijke historie van Dordrecht naar voren. www.dordrechtmuseum.nl

DORDRECHT TOURS

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier! Dordrecht Tours biedt de mogelijkheid om door middel van HOP ON HOP OFF de binnenstad van Dordrecht te beleven. Je kunt een enkele rondrit van een uur maken, maar ook een dagkaart kopen waarmee je de hele dag kunt in- en uitstappen. www.dordrecht-tours.nl

Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland en België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in de Drechtsteden. JA, OOK DRECHTSTEDEN BRUIST!



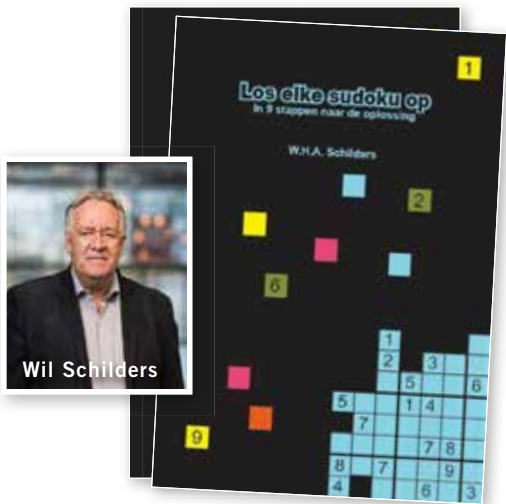
HET HOF VAN NEDERLAND

In Het Hof van Nederland komt de geschiedenis van de stad Dordrecht én die van Nederland tot leven. In 1572 vond hier de Eerste Vrije Statenvergadering plaats, welke uiteindelijk leidde tot de Onafhankelijke Nederlanden. Deze plaats vol karakter is een echte must bij een bezoek aan Dordrecht. www.hethofvannederland.nl



Leer elke sudoku oplossen!

De sudoku... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar echter wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' zeker een aanrader.



KENNIS DELEN

“Als wiskundige probeer je altijd te ontdekken hoe dingen werken”, vertelt Wil. Toen hij in 2004 geïnteresseerd raakte in het oplossen van sudoku’s, was dat dan ook precies wat hij deed. “Ik heb er zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku’s werken. Kennis die ik graag wil delen.”

HET WERKT ECHT

Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. “Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku’s oplossen. Er zijn heel wat sudoku-leerboeken op de markt, maar van de meeste leer je vrij weinig. Van mijn boek word je daarentegen echt steeds beter, mede door de vele kennis die ik heb vergaard, maar ook doordat deze kennis op zeer heldere wijze gedeeld wordt in het boek.”

**Wil je dus ook je sudokukwaliteiten verbeteren?
Ga dan naar www.loselkesudokuop.nl en bestel het boek!**

Boek: Los elke sudoku op | Auteur: Wil Schilders | www.loselkesudokuop.nl



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

**Weet jij de oplossing al?
Of kun je wat hulp gebruiken?**

LO LO LO LO LOLA

De Lola is een trendy bank met een vintage uitstraling. Heerlijk om op uit te rusten na een lange werkdag, want het zitcomfort is uitstekend. De Lola is verkrijgbaar in verschillende afmetingen, kleuren en stoffen.

Uit te proberen en te koop bij Liv'in Room 121 in Antwerpen.

www.livinroom121.be



HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerpplastic. Met een SodaStream-toestel wordt kraanwater in een handomdraai bruisend water. En met de toe te voegen smaken maak je jouw drankje extra bijzonder.

SodaStream, vanaf € 99,99
www.sodastream.nl



OPLAADBAAR BOLLEKE

Geniet optimaal van de nazomer met dit originele lampje van Fatboy. Makkelijk overal op te hangen, zowel binnen als buiten! Binnen 3 uur opgeladen waarna je er 8 uur lang plezier van hebt. Laat het Bolleke 'shinen' aan een tak van een boom of onder je overkapping.
het Bolleke van Fatboy, o.a. bij www.meijswonen.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een sterke, stoere rugzak t.w.v € 49,99

Maak de blits dit nieuwe schooljaar met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. En... waterafstotend!



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #RUGZAK naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak nu kans op het boek van Walter Vermeer.

Walter heeft op vierjarige leeftijd brandwonden in zijn gezicht opgelopen. Zijn boek geeft ouders en kinderen een 'instrument' om het onderwerp zelfvertrouwen bespreekbaar te maken.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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 JONGEN MET HET BAARDJE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Back to Business!

BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oosterwijk. Culinair 3-Gangen Menu Du Chef. Luxueus ontbijt - Parkeren.

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode BRUIST

€79,50 p.p.*

*excl. lokale heffingen. Op basis van min. 2 pers.

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



BACK TO SCHOOL

Lima heeft niet een, maar twee nieuwe tussendoortjes die je een energy boost geven als je tijdens een school- of werkdag even een dipje hebt. Proteïnewafels op basis van kikkererwten en linzen en raw bars in vier verschillende smaken. **Meer info, o.a. over verkooppunten vind je op www.limafood.com**

Maak kennis met onze *extra's*

BRUISENDE/ZAKEN

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**



Van Loenen
HUISARTSEN PRAKTIJK

Dr. C.W.H. van Raaltenpark 3, Zaandam | 075-6169873 | www.huisartsvanloenen.nl

Take
a Seat



*Een glimlach op het
gezicht van elke klant*



Alles-in-één

Het concept is simpel, één plek met alles rondom beauty waar je terecht kunt om niet alleen je haren te laten knippen, maar ook je hele lichaam in de watten kunt laten leggen.

Van top tot teen & zo luxe als je het zelf wilt

In het beautycenter bieden wij onder andere heerlijke gezichtsbehandelingen, nagelstyling, huidverbeterende massages en meer!

Rust en ontspanning

Mensen moeten zich hier helemaal thuis voelen. en de aandacht krijgen die ze verdienen.

Openingstijden

Ma 09:00 - 18:00
Di 09:00 - 18:00
Wo 09:00 - 20:00
Do 09:00 - 18:00
Vr 09:00 - 18:00
Za 09:00 - 17:00



Middenweg 241 a, Heerhugowaard | 072 582 5799 | 06-43151430 | johannakuipers@live.nl

www.cynthiasbeautysalon.com | www.beautycenter-takeaseat.nl

VOOR DE
SALON
GRATIS
PARKEREN

Haartips

OVER DE CONDITIE VAN DE HOOFDHUID

De conditie van je **hoofdhuid** is bepalend voor de **conditie** van je haar. Invloeden van binnen- en buitenaf kunnen zorgen voor een droge, vette of **schilferige huid**. Je hoofdhuid **verzorgen** is dus geen overbodige luxe.

Heb je een vette hoofdhuid, dan scheiden de talgklieren op je hoofd in een hoog tempo een grote hoeveelheid vet af. Wat kan helpen, zijn speciale producten tegen vet haar. Deze bevatten bestanddelen die je actieve talgklieren een beetje in toom houden. Bij een droge hoofdhuid is juist precies het tegenovergestelde aan de

hand en heb je te maken met te weinig vetafscheiding. Een crème behandeling en een speciale hoofdhuidmassage doen vaak wonderen. Ook niet fijn: Schilfertjes in je haar, oftewel roos. Dit is het gevolg van een te snel celvernieuwingsproces van je hoofdhuid. Gelukkig zijn er speciale anti-roos shampoos. Geen idee hoe het zit met de conditie van jouw hoofdhuid? In Astrid's Haarstudio is voor elk type haar een mooie verzorgingslijn van L'Oréal voor thuis te koop.



L'ORÉAL
PROFESSIONNEL

Groeneweg 70 Alkmaar | 06-16042121
astrid-bakker1971@live.nl | www.astridshaarstudio.nl

Astrid's
HAARSTUDIO

September. De vakantie is voorbij en de scholen zijn weer begonnen. Jammer? Plan dan nu alvast je volgende vakantie, dan heb je wat om naar uit te kijken.

Op 13 en 14 september is het gratis toegankelijke festival **Appelpop** op de Waalkade in Tiel, dé afsluiter van het festivalseizoen.

Spinnen hebben een hekel aan de geur van citroen. Meng citroensap met water in een sprayfles en spray deze in alle hoeken en kieren om spinnen buiten de deur te houden. Pepermuntolie heeft hetzelfde effect.

Probeer eens te rijmen op het woord **herfst**.

Ehhh... klerfst, bederfst? Lukt het jou wel?

Zaterdag 21 september gaat de hele wereld weer opruimen tijdens **World Cleanup Day**. Doe je mee?

Op Prinsjesdag rijden normaal gesproken onze koning en koningin in de Gouden Koets naar het Binnenhof. Deze wordt momenteel echter gerestaureerd, daarom wordt nu de **Glazen Koets** gebruikt. De restauratie van de Gouden Koets duurt zo'n zeven jaar.

Lasertherapie

versnelt genezing van gewrichtsklachten

Lasertherapie verbetert de doorbloeding en stimuleert het lymfesysteem. Tevens vermindert het de zwelling bij ontstekingen en stimuleert het de aanmaak van endorfine. Het werkt dus als een lichaamseigen pijnstiller. Lasertherapie versterkt het afweersysteem en werkt ontstekingsremmend.

- Lasertherapie vermindert de pijn van spieren, pezen en gewrichten
- Is ontstekingsremmend en helpt zeer goed bij alle reumatische/ontstekingsklachten
- Lasertherapie geeft goede resultaten bij acute pijnklachten en bij chronische pijnklachten

Massage Franciska



Tot en met 1 oktober
1 behandeling
van half uur € 25,-
1x te boeken per klant

- Pijnklachten
- Rug-, nek- en schouderpijn
- Knie- en heupklachten
- Tennis- en golfarm
- Enkelblessures
- RSI
- Alle reumatische klachten

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

Speciaal voor AOW-gerechtigden met koopwoning met overwaarde:



Voorbeeld uit onze dagelijkse hypotheekpraktijk:

Echtpaar Els (76) en Bert (75). De huidige hypotheek van € 144.000 heeft een maandlast van netto **€ 290,00** en is 2 jaar geleden door ons geadviseerd en afgesloten voor 30 jaar, met een rentevaste periode van 20 jaar.

Het stel heeft opnieuw contact met ons gezocht, nadat wij een mailing naar onze klanten hebben uitgestuurd, dat er een nieuw product is ontwikkeld om geld uit de stenen te halen. De overwaarde hypotheek.

Berekend wat hun mogelijkheden zijn op basis van de waarde van het appartement van € 410.000. Echtpaar kan gedurende **10 jaar € 777,00 per maand** uit de stenen halen of éénmalig een bedrag of een combinatie.

Voordelen Overwaarde Hypotheek

- Geen extra maandelijkse uitgaven
- Huis blijft uw eigendom
- Opgenomen bedrag vrij te besteden
- Af te sluiten naast een andere hypotheek (waar die ook loopt)
- Risico op restschuld voor rekening van de bank

Zijn er ook nadelen?

- Dit product heeft geen 'addertjes onder het gras'
- Er zijn wel risico's. Bedenk goed voor uzelf of u deze risico's als nadeel ervaart

Bespreek dit soort zaken eens met een **onafhankelijk** adviseur zoals **De HypotheekAcademie**. Na het eerste **gratis gesprek**, weet u wat úw mogelijkheden zijn.

De HypotheekAcademie

Eigenaar: Susan van der Graaf
072-5317541 / 06-38636414 | susan@hypotheekacademie.nl | www.hypotheekacademie.nl



Walter Vermeer heeft zijn eerste kinderboek geschreven en speelt er zelf de hoofdrol in. In 'De jongen met het baardje' schrijft hij over zijn ongeluk, hoe hij daarbij brandwonden opliep en zijn zoektocht naar zelfvertrouwen. Zijn vrouw, Chantal Vermeer, verzorgde de illustraties. Al meer dan 25 jaar staat Walter op het podium als zanger en entertainer. Ook is hij te zien als trouwambtenaar in het populaire televisieprogramma Married At First Sight op RTL 4. Hiermee kwam er voor hem een droom uit. Voor hem was dit het bewijs dat je met littekens toch beroemd kunt worden.

Het verhaal van Walter

Het gebeurde allemaal tijdens de kerstviering op school. Walter was vier jaar en speelde een schaapje tijdens het kerstspel. Compleet met wattenbaard. Per ongeluk kwam hij in aanraking met een kaarsje en het baardje vatte vlam. Na een lang verblijf in het ziekenhuis had Walter geen baardje van watjes meer, maar een baardje van littekens. Hoe ga je hier als kind van vier mee om? En hoe krijg je je zelfvertrouwen terug? Op school nam Walter de rol aan van clown. "Ik zorgde dat ik steeds de eerste was die een grap maakte." Toch bleef Walter lange tijd worstelen met zijn brandwonden.

Zelfvertrouwen bespreekbaar maken

Met zijn boek geeft Walter hoop, houvast en inspiratie aan kinderen en ouders die zich onzeker voelen. Het boek is een instrument om het onderwerp 'zelfvertrouwen' bespreekbaar te maken. Want hoewel we dit onderwerp niet vaak bespreken, zouden we er soms best allemaal een beetje meer van willen hebben.

De opbrengst van 'De jongen met het baardje' gaat naar de Nederlandse Brandwonden Stichting, een organisatie die onvoorstelbaar goed werk doet voor mensen met brandwonden en naar Stichting Kind & Brandwond, die kinderen met brandwonden helpt om te gaan met hun littekens.



Liefs, ♥
Walter & Chantal

Het boek is te bestellen via www.waltervermeer.nl/boek en via Bol.com
Of doe mee met onze lezersactie op de shoppingpagina en maak kans op één van de 10 exemplaren die Bruist mag weggeven.



De jongen met het baardje

Een kinderboek door
Walter en Chantal Vermeer



“Ideaal voor in de trapkast!”

Het draaibaar kastsysteem van Van der Ven biedt ongekennde mogelijkheden...

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schranken, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogeltaatslager draait de kast verbazend soepel. En vrij van uw vloer, alsof hij over uw vloer zweeft.

De inzetkast past altijd, een stelling die wij durven te beweren na al de jaren dat wij deze kasten leveren.

Opbergproblemen?

Wij bedenken graag met u een maatoplossing!

Aarzel niet.

Bel ons vrijblijvend op
076-5021879

Kijk op handigekasten.nl
voor meer informatie over:

- Inzetkast
- Slaapkamerkast
- Zolderkast
- Knieschotkast
- Dubbele ordnerkast
- Computermeubel



DAGJE UIT NATIONALE OPEN MONUMENTENDAG



HET IS WEER SEPTEMBER. TIJD VOOR DE NATIONALE OPEN MONUMENTENDAG. Meer dan 4000 monumenten door heel Nederland openen hun deuren. Het thema van 2019 is 'Plekken van Plezier': naar welke monumentale plekken gingen en gaan mensen voor hun plezier? Of dat nu het theater, het museum, een park, een sportclub of een café is, het barst in ons land van de monumenten van ontspanning, vermaak en vrije tijd.

Open Monumentendag vindt plaats in het weekend van

14 en 15 september.

Kijk voor meer informatie en het complete programma op www.openmonumentendag.nl

FILMPJE KIJKEN ANNA

De Russische Anna werkt als verkoopster op de markt wanneer ze wordt gescout als topmodel en het helemaal maakt als internationaal mode-icoon. Achter de opvallende schoonheid van Anna Poliatova schuilt echter een geheim dat haar de onuitwisbare kracht geeft om één van de meest gevreesde geheimagenten van de wereld te worden. 'Anna' is geregisseerd door Luc Besson, met rollen vertolkt door o.a. Sascha Luss, Helen Mirren, Luke Evans en Cillian Murphy.

ANNA draait vanaf 12 september in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

LOS ELKE SUDOKU OP van WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop via www.loselkesudoku.nl

Moment VAN OVERDENKING

Wees een inspiratiebron voor anderen,
wees het licht in de duisternis,
wees de lach om een traan op te vrolijken,
wees een student van het leven
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.
Omring jezelf met mensen die in je geloven,
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt opgeven
en die jou tot de beste versie van jezelf kunnen
maken.

Leef Je Mooiste Leven

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.Com ~
Meditaties voor elk moment van de dag

Beauty Award TREATMENT

2° plaats
BEAUTY
AWARDS
2019

Huidverbeterende behandeling met onmiddelijk resultaat

Microdermabrasie is een peeling d.m.v. microkristallen waarbij de huid glad gepolijst wordt. Er wordt pijnloos een laagje van de verhoorde cellenlaag verwijderd, hierdoor word de eigen celdeling geactiveerd. Ook worden werkstoffen beter opgenomen door de huid. Het resultaat kan met de juiste thuisverzorging worden aangehouden. Daarom krijgt u bij deze actie een thuis kuur cadeau! Dit fantastische concentraat heeft een direct effect op vochtlijntjes en rimpels door hoog molucelair hyaluronzuur. Hyarulonzuur is een huideigen stof, deze bindt vocht in de huid. Uw huid zal hierdoor gaan stralen!

Behandeling bestaat uit:

- Intake
- Reinigingsmassage
- Enzymatische peeling
- Doorbloedingsmasker
- Microdermabrasie
- Concentraat
- Peptide anti aging masker
- Dagverzorging, e.v.t. make-up
- Huidadvies op maat



*Zolang de voorraad strekt & 1 behandeling PP

Online boeken:

salonbeeldschoon.mytreatwell.nl
[beautyawardtreatment](https://beautyawardtreatment.nl)



Salon
BeeldSchoon

06 528 257 48 | Laat 38, Alkmaar

REVIDERM

Poes



Zo heette ze. Gewoon Poes. Een zwervkat had haar in de stal geboren laten worden. Een week later lag moederpoes dood langs de weg. Kleine rode Poes heb ik met een flesje grootgebracht. En natuurlijk kon ik haar toen niet meer wegdoen! Zo lief, zo aanhalig en spinnen dat ze kon! Kleine dondersteen, hing in de gordijnen, klom in de bank.

Liet zich door mijn driejarige dochter ondersteboven meedragen en door haar grote zus aankleden en in het poppenbed leggen. Een keer was ze een paar dagen zoek: gelukkig kwam ze terug. Een paar weken later toonde ze vol trots haar drie jonkies, die ze in de mand tussen de schone was had gelegd! Later werd ze erg ziek: een ontstoken baarmoeder en eierstokken. De risicovolle operatie ging gelukkig goed en Poes herstelde. Ze lag bij mijn dochters op het bureau tijdens het studeren en bij mij over mijn toetsenbord als ik moest werken. Ze is twee keer mee verhuisd, zag andere huisdieren komen en gaan en zag de meiden het huis uit gaan. Bijna 19 jaar werd ze. Gelukkig is ze maar even ziek geweest en rustig ingeslapen. Ik mis haar erg. Iedere keer als ik het urntje zie staan, denk ik aan haar.

 **Dierencrematorium
Majesta Schagerbrug**

Belkmerweg 118A, Schagerbrug
0224 - 573068 | schagerbrug@majesta.nl
www.dierencrematorium-noordholland.nl



Onderdeel van **Majesta** Uitvaartzorg voor dieren



Henriëtte Hummel heeft sinds 2012 haar eigen praktijk en is gevestigd in Alkmaar, Hoorn en Den Helder. Ze is gewichtsconsulent, natuurvoedingsadviseur en orthomoleculair therapeut en aangesloten bij een beroepsvereniging. Daardoor is het mogelijk om een gedeelte van haar begeleiding via de zorgverzekeraar vergoed te krijgen. Bent u geïnteresseerd in het Cure4Life programma?

Vraag dan een vrijblijvend en gratis consult aan bij Henriëtte.

 **Cure4Life**

Jan Lighthartstraat 1, Alkmaar
06-23579555
hummel@cure4life.nl
www.cure4life.eu

Met een uniek voedingsprogramma Gezond en verantwoord afvallen?

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 zweten in de sportschool is meestal ook niet de oplossing.

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, bepaalde medicijnen en stoppen met roken.

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.

Henriëtte: “Wie het programma correct volgt, kan een gewichtsverlies verwachten, vijf tot acht kilo per maand, zonder hongergevoel. Mensen voelen zich fitter, energiever en zitten lekkerder in hun vel. Tevens heeft het programma een heel positieve invloed op gerelateerde gezondheidsklachten zoals hoge bloeddruk, diabetes type twee en maag- en darmklachten.”

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.



For *glamour* girls

In september heb je nog een lekker kleurtje van de zomer, dus benut deze maand om er extra glamorous uit te zien. Een mooi glansje op je huid en fijne kleuren laten je bronzen tint nog mooier uitkomen!

1. Lady Million Empire Eau de Parfum, vanaf € 60,- www.pacorabanne.com
2. Nourishing Serum Kerasil Revitalize van Goldwell, € 58,50 www.goldwell.nl/salonfinder
3. Love Me Lipstick van MAC Cosmetics, € 19,50 www.maccosmetics.nl
4. Bronzing Compact Sunset Dunes van Clarins, € 47,50 www.clarins.nl
5. Chiara X Lancôme Ferragni Palette van Lancôme, € 65,- www.lancome.nl
6. Eyeshadow palette summer days and nights, € 7,99 www.essence.eu

7. Lancaster SUN 365 Gradual Self Tanning Oil Body van Lancaster, € 34,- www.douglas.nl
8. Shalimar Souffle d'Oranger van Guerlain, € 104,- www.guerlain.nl
9. Hello happy Velvet Powder van Benefit Cosmetics, € 29,- www.douglas.nl
10. Heavy Metal Glitter Eyeliner, € 22,- www.iciparisxl.nl
11. Nail enamel van essie, € 9,99 www.essie.nl
12. Vernis à Lèvres van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com

WERKT ADVERTEREN?



Marcel en Lea Bossers,
directie Nederland Bruist

Met 37 uitgaven en een oplage van bijna 250.000 magazines per maand is uitgeverij Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België én in Spanje. Ons streven is om uit te groeien naar minstens 50 edities. Onze visie is: 'ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat'. Daarom komen de ondernemers in onze magazines en op onze website op een unieke manier aan het woord en in beeld.

Wil jij ook opvallend adverteren? Bel 076-7115340 of mail naar nl@nederlandbruist.nl

In deze rubriek vertellen adverteerders aan de hand van vijf vragen hoe ze de samenwerking met Bruist ervaren.

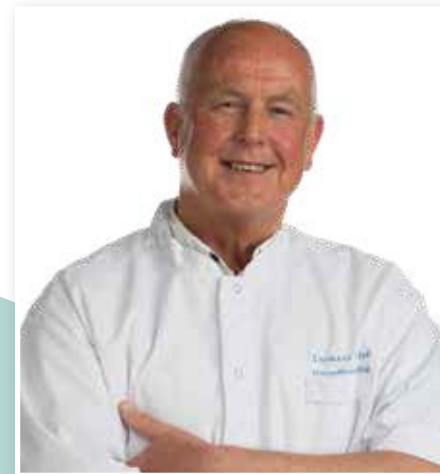
Deze week: **Dokter André**, iemand die al jarenlang onderdeel uitmaakt van onze glossy magazines. Deze trouwe klant is zeer tevreden over onze samenwerking en daar zijn wij op onze beurt erg trots op!

Hoe ben je bij Bruist terechtgekomen?

Media-adviseur René Moes is een keer op bezoek gekomen en we hebben een gesprek gehad. Dat is alweer zo'n twee á drie jaar geleden. En nog altijd ben ik enorm tevreden.

Waarom heb je gekozen om te adverteren bij Bruist?

Ik vind het heel belangrijk dat mensen weten wie je bent. De manier waarop mijn bedrijf in het magazine staat, heeft veel invloed. Het feit dat ik in de Bruist magazines sta met een artikel over mijn bedrijf in plaats van een advertentie, levert mij veel autoriteit in mijn vakgebied op. Dankzij de artikelen krijgen mensen meer vertrouwen in mijn bedrijf. In mijn vak is dat heel belangrijk, want een botox behandeling is niet iets wat je zomaar even doet.



Ook de uitstraling van het magazine speelt een belangrijke rol. Juist in mijn sector moet een blad een glossy uitstraling hebben. De mensen die bij mij komen, houden van beauty. Iets moet mooi zijn. Het moet glanzend zijn en glimmen. Bruist heeft dat ook. Dat nodigt uit om op te pakken en door te bladeren. Voor mij als adverteerder is dat natuurlijk heel belangrijk.

Hoe vind je de samenwerking met Bruist?

Eigenlijk heel goed! Ik vond het ook leuk dat ik laatst door René was uitgenodigd om mee te gaan naar het tennistoernooi in Rosmalen. Dat was heel erg leuk en gezellig, helemaal voor mij als tennisliefhebber.

Wat heeft adverteren bij Bruist je opgeleverd?

Veel mensen kennen mij en weten me te vinden, omdat ze mij hebben gezien in een magazine. Ik vraag ook geregeld hoe mensen bij mij terecht komen. En dan krijg ik vaak te horen dat ze mij in een blad hebben zien staan. Het regelmatig herhalen van advertenties is dan ook goed voor de herkenbaarheid van mijn bedrijf.

Zou je Bruist aanbevelen?

Jazeker, en dat doe ik af en toe ook. Tegenwoordig geloven steeds minder mensen in adverteren in papieren bladen. Veel mensen doen vooral aan social media. Ik vind juist dat die combinatie van papieren bladen en social media heel goed werkt.

ZEKER WETEN!

**WIL JIJ OOK EEN BRUISENDE
SAMENWERKING MET BRUIST?
NEEM DAN CONTACT MET ONS OP!**



Dokter André

Alcco
Alcmaer Computers



Al ruim 15 jaar een begrip in Alkmaar

Snelle service is onze kracht.

Verkoop van nieuwe en gebruikte pc's en notebooks.

Altijd gratis en ruim voldoende parkeerplaatsen aanwezig.

Muiderwaard 404 Alkmaar
072 5647457
info@alcco.nl
www.alcco.nl

Openingstijden:
Di t/m vr : 09:00 - 17:30
za : 09:00 - 17:00
zo & ma : gesloten

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

BRUIST

Alleen
ga je sneller,
samen
kom je verder



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

LOOKING/GOOD

Stralen na je vijftigste

Make-up kan veel doen voor je uitstraling. Met de juiste make-up zie je er jaren jonger uit. Ook als je de vijftig gepasseerd bent. Hoe je daarvoor zorgt? Wij geven je tips!



GEBRUIK VLOEIBARE FOUNDATION Hoe ouder je wordt, hoe minder foundation je moet gebruiken. Foundation gaat snel in de rimpels zitten. Gebruik daarom eerst een goede vochtinbrengende crème en daarna een dun laagje foundation.

CAMOUFLEER RIMPELS MET EEN PRIMER Een laag primer is dé truc om rimpels en oneffenheden te verbergen. Breng hier vervolgens een dun laagje foundation over aan en je oneffenheden zijn niet meer zichtbaar.

OOGPOTLOOD IN PLAATS VAN EYELINER Eyeliner is ideaal voor een strakke lijn. Wanneer je rimpeltjes krijgt op je oogleden, wordt die lijn helaas niet zo strak meer. Vervang je eyeliner daarom door oogpotlood voor een mooie oogopslag.

CONCEALER DOET WONDEREN Met een klein beetje concealer onder je ogen kun je wonderen verrichten. Breng hierover een beetje foundation aan en rimpeltjes en donkere kringen vallen niet meer op.

GEBRUIK KNALRODE LIPPENSTIFT De kleur van lippenstift kan veel doen. Donkere kleuren laten de lippen kleiner lijken. Met rode kleuren die naar oranje of bruin neigen, lijken de tanden minder wit. Met de klassieke knalrode lippenstift zorg je voor volle lippen en zit je altijd goed.



september 2019

t/m 11 sept

Zomeravondconcerten (Grote Kerk Alkmaar)

wo 11 sept

ISH Dance Collective – Elements of Freestyle (10+)

do 12 sept

Freek de Jonge – De Canon (nieuwe voorstelling)

za 14 sept

Charly Luske – The Story of George Michael (reprise)

wo 18 sept

Noordpool Orkest & filmmaker Ruben Smit – Wad live

vr 20 sept

Bruno Vanden Broecke / KVS – Para / David Van Reybrouck

za 21 sept

Johnny de Mol – Hier is de Mol!

wo 25 sept

Pierre Bokma, Klees Prins & Randy Fokke – EEN MAN EEN MAN (reprise)

vr 27 sept

Via Berlin, Orkater en het Ragazze Quartet – Lost Tango

za 28 sept

Het Groot Niet Te Vermijden – The Last Waltz



Deze zomer is een nieuw begeleidingsteam gestart bij het SHODO Schrijfcafé Alkmaar. Een team van drie enthousiaste vrouwen met verschillende achtergronden. Rita Snoek, Nel Oomes en Henriëtte Maas hebben schrijftrainingen gevolgd bij Christine de Vries (SHODO) en zijn ervaren schrijvers.

Een nieuw begeleidingsteam bij het SHODO SCHRIJFCAFÉ ALKMAAR

Het schrijfcafé is een plek waar mensen die van schrijven houden elkaar kunnen ontmoeten en samen kunnen schrijven. Iedereen kan meedoen, ervaring met schrijven is niet nodig.

Aan de hand van korte, inspirerende schrijfp opdrachten word je uitgenodigd om op te schrijven wat er allemaal in je opkomt, zonder je pen van het papier te halen. Op deze manier vinden je woorden vaak moeiteloos hun weg naar het papier.

Na iedere ronde kunnen de schrijvers aan elkaar voorlezen wat ze hebben geschreven (je mag ook passen). De tekst komt dieper bij jezelf binnen als je die hardop voorleest. De anderen luisteren zonder oordeel of vragen te stellen.

De kracht van de door Christine de Vries bedachte opzet van het Schrijfcafé ligt in het ontbreken van een oordeel.

Er wordt ruimte gegeven middels het schrijven aan dat wat leeft. Het gaat om het proces, niet om het product.

Het SHODO Schrijfcafé Alkmaar wordt iedere derde dinsdagochtend van de maand gehouden in 't Gulden Vlies, Koorstraat 30 in Alkmaar, van 10.00 - 12.00 uur. Ook in de (school)vakanties. Het eerstvolgende Schrijfcafé is op dinsdag 17 september.

Kosten: De prijs is € 15,00 per persoon. Dit bedrag is inclusief twee consumpties naar keuze (koffie, thee, fris) Graag met gepast geld betalen. Aanmelden is niet nodig.

Informatie: Heb je vragen, stuur dan een mail aan shodoschrijfcafe@gmail.com
Wil je informatie over SHODO? kijk dan op de site www.SHODO.nl

PEUGEOT 208 ALLURE

RIJK UITGERUSTE UITVOERING!



www.vanmossel.nl/peugeot



Normaal ~~€ 23.840~~

Korting -€ 3.500

Nu voor **€ 20.340**

Deze aanbieding geldt alleen op geregistreerde voorraadauto's, op = op!

Van Mossel

Als de vakantie weer voorbij is, ga je voor snel en makkelijk, maar ook voor voedzaam. Waarom niet dit broodje kipsaté of een vegetarisch bordje vol powerfood?

Broodje met *kipsaté*

4 STUKS - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 gr kipfilet in blokjes
boter of olie om te bakken
peper en zout
1 portie satésaus
4 pistoletjes
1 komkommer
125 gr taugé
gebakken uitjes
1 rode peper

Bak de stukjes kip in een pan met een beetje olie of boter en bestrooi tijdens het bakken met wat peper en zout. Schep als de kip gaar is deze door de satésaus. Snijd de pistoletjes open en beleg met plakjes komkommer.

Schep hier wat van de kipsaté op en verdeel wat taugé en gebakken uitjes erover. Snijd de rode peper in dunne ringen en verdeel deze naar smaak erover.

Houd als maaltijd 2 broodjes per persoon aan en als lunch 1 per persoon.



Couscous met broccoli en zoete aardappel

4 PERSONEN - 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

250 gr parelcouscous
500 gr broccoli
500 gr zoete aardappel
1 zak linzen
125 gr geitenkaas
handje walnoten
1 rode paprika
flinke snuf paprikapoeder
peper en zout
scheutje olie

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de aardappel en snijd in blokjes van 1 à 2 cm. Snijd ook de paprika in blokjes. Meng de aardappel en paprika in een kom en voeg een scheutje olie toe met paprikapoeder, peper en zout. Meng door elkaar en bak 20 minuten in de oven tot de aardappel gaar is. Kook ondertussen de couscous gaar. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze in 4 à 5 minuten beetgaar. Meng de couscous met de geroosterde zoete aardappel en de paprika. Schep ook de linzen erdoor en de broccoliroosjes. Garneer dit gerecht met geitenkaas en walnoten.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEETJES

DRINK WATER tussen het drinken van rode wijn door. Het water spoelt de wijn van je tanden, waardoor je minder kans hebt op paarse tanden.



VERWIJDER PRIJSSTICKERS van je nieuwe servies door een warme föhn tenminste dertig seconden op de sticker te richten.



38

ETEN OPWARMEN IN DE MAGNETRON?

Het is sneller warm als je wat ruimte in het midden van het bord openlaat.



EENVOUDIG EEN BOTERHAM OF PANNENKOEK SNIJDEN? Gebruik een pizzasnijder.

FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

MET EEN PROP ALUMINIUMFOLIE schrob je de grill van je barbecue of aangekoekte pannen eenvoudig schoon.



CHERRYTOMAATJES kan je heel eenvoudig doormidden snijden door ze tussen twee deksels te leggen.



39

HET KROONTJE VAN EEN AARDBEI kan je heel eenvoudig verwijderen met een rietje.



VUL DE BLENDER met zeep en water en zet hem aan. Door de kracht van het ronddraaien is je keukenmachine zo weer schoon.

Nieuw schooljaar: kom naar onze BSO!



Op 26 augustus openen de scholen hun deuren weer en zit de zomervakantie er al weer op. Daarom is nu het juiste moment om te kiezen voor buitenschoolse opvang van Rollebol kindercentra.

Rollebol kindercentra biedt een grote diversiteit aan buitenschoolse opvang. Op SportBSO Stuiterbol bieden wij bijvoorbeeld volop beweegplezier. Ook hebben wij een scouting BSO. Op al onze BSO locaties bieden wij aantrekkelijke activiteitenprogramma's met diverse thema's en veel leuke en leerzame uitstapjes aan. Daarnaast bieden wij, als extra dienstverlening, ook zwemlessen en tennislessen aan. Informeer gerust naar de mogelijkheden.



Bezoek voor meer informatie: www.rollebol.nl



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

www.rollebol.nl