

# BRUIST



**Vier de liefde**  
op Valentijnsdag

***Karin Bloemen***  
'De mafste en leukste dingen  
gebeuren in het theater'

Heb je lichamelijke klachten? Leid je een druk bestaan en heb je weinig energie? Willen de overtollige kilo's maar niet verdwijnen? Roxanne van Olst, orthomoleculair voedingsdeskundige, leert je in drie maanden een gezonde levensstijl aan, zodat je weer lekker in je vel komt te zitten. Haar kookboek/journal Let's Go Healthy helpt je op weg.

# WORD WEER GEZOND MET ROX!

Vanaf haar kindertijd had Roxanne last van migraine, eczeem, hooikoorts en verschillende allergieën. Nadat ze haar voedingspatroon ingrijpend had aangepast, verdwenen deze klachten als sneeuw voor de zon. Om haar kennis over voeding te verdiepen volgde ze een opleiding tot orthomoleculair voedingsdeskundige. "In eerste instantie vooral voor mezelf, maar al snel kwamen mensen naar me toe met de vraag of ik hen wilde helpen. Zo is Gezond met Rox geboren."

## DRIE MAANDEN PROGRAMMA

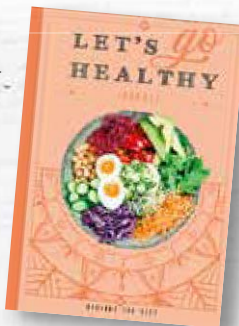
"Als je hier voor het eerst komt, neem ik een voedingsanamnese af om een compleet beeld te krijgen van je klachten en welke voedingsstoffen je tekort komt. Op basis van al deze informatie geef ik advies hoe je kunt zorgen dat je lichaam de voedingsstoffen binnenkrijgt die het nodig heeft. Ik werk met een drie maanden programma. In die periode zorg ik voor persoonlijke begeleiding in de vorm van voedingschema's en recepten die praktisch inpasbaar zijn in je leven. Zo leer je stap voor stap hoe je het zelf

moet doen. Binnen een maand merk je al resultaat. Het is fantastisch om te zien wat voor sprongen mensen na drie maanden hebben gemaakt!"

## LET'S GO HEALTHY

Om het je nog makkelijker te maken, legde Roxanne al haar kennis en ervaring vast in een kookboek en journal in één: Let's Go Healthy. "Het uitbrengen van dit boek is voor mij een droom die uitkomt. In twaalf weken leer ik je door middel van zelfreflectie, informatie, lekkere recepten en weekschema's die praktisch inpasbaar zijn in je leven een gezonde leefstijl vast te houden. Zo wordt verantwoord bezig zijn weer leuk!"

IN DE MAAND FEBRUARI KUN JE HET-  
BOEK LET'S GO HEALTHY MET  
20% KORTING KOPEN OP  
[WWW.GEZONDMETROX.NL](http://WWW.GEZONDMETROX.NL)  
GEBRUIK HIERVOOR DE CODE BRUIST.



"MET KLEINE  
AANPASSINGEN  
KUN JE AL VEEL  
BEREIKEN"



# Vrijgezel Alex stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

*Jij reageert  
toch ook?*



Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor: Alex Jongerden.

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?  
Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

“Hoe mijn vrienden mij zouden omschrijven? Als een leuke vent met wie het altijd gezellig is, denk ik. Met mij erbij is het in ieder geval nooit saai.” En dat blijkt ook wel als Alex enthousiast zijn verhaal vervolgt. “Ik houd wel van wat humor op zijn tijd. Daarnaast ben ik meestal wel te porren om op pad te gaan, al is het gewoon maar even gezellig naar de kroeg met vrienden.”

Je zou Alex kunnen omschrijven als een sociaal dier. Ook van een toekomstige partner zou hij het fijn vinden als zij lekker sociaal is. “Natuurlijk is het mooi meegenomen als ze er leuk uitziet, maar daarnaast vind ik het belangrijk dat een vrouw inhoud heeft zodat we ook een goed gesprek kunnen voeren, niet te materialistisch is en ook haar eigen leven heeft naast ons leven samen. Respect hebben voor elkaar, elkaar accepteren hoe we zijn en elkaar ook vrijlaten als we even ons eigen ding willen doen, dat hoort er voor mij ook bij.”

Maar het allerbelangrijkste is volgens Alex dat er meteen een goede klik is. “Je moet een goed gevoel bij elkaar hebben.” Die klik moet er overigens niet alleen zijn met Alex zelf, maar ook met zijn vrienden en natuurlijk met zijn twee zoons (van zestien en achttien). “Anders werkt het niet. Maar zo moeilijk zijn ze niet hoor”, voegt hij lachend toe.

**Alex zoekt  
de liefde van  
zijn leven!**

Nog wat weetjes over Alex: “Ik houd van sport en ben groot fan van Ajax. Ik vind het niet alleen heerlijk om zelf te sporten, maar ook naar sport kijken doe ik graag. En dan is er nog de muziek. Mijn vader is muzikant, dus de liefde voor muziek heb ik al van jongs af aan meegekregen, vooral de muziek van Elvis Presley spreekt mij erg aan. Geef mij een microfoon en ik breng al zingend elk feestje op gang. Ik zei het toch al, met mij is het nooit saai!”



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaaild worden naar [alexjongerden@gmail.com](mailto:alexjongerden@gmail.com)  
📍 [www.facebook.com/alex.jongerden](https://www.facebook.com/alex.jongerden)





10



25



22



28



23



12

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Carly Pastoors  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout,  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Jan van Aalzum  
**EINDREDACTIE** Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/alkmaarbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



## Bruisende lezer,

Februari: de maand waarin we massaal de liefde vieren. Hopelijk zonder dat het coronavirus op wat voor wijze dan ook roet in het eten gooit. Want juist nu is de liefde zo ontzettend belangrijk. Niet alleen het verliefd zijn of het hebben van een relatie, maar ook de liefde en aandacht voor alle mensen om je heen. Iedereen verdient immers een beetje extra aandacht.

Stuur dit jaar op Valentijnsdag voor de verandering dus niet alleen een kaartje naar je grote liefde, maar verras ook je ouders, dierbare vrienden, die buurvrouw die jou altijd helpt of wie dan ook die het volgens jou verdient om even in het zonnetje gezet te worden. Met een kaartje, een bos bloemen, iets lekkers, een tegoedbon, je kunt het zo gek niet verzinnen. Hoe klein of groot de verrassing ook is, reken maar dat je er een lach mee op het gezicht van de ontvanger tovert. En reken ook maar dat de ondernemers uit deze nieuwste editie van Bruist je maar al te graag helpen bij het vinden van een passend geschenk...

Wees lief voor elkaar!  
**René Moes**



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

# Inhoud

# RESET

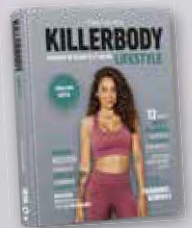
Ik hoop dat we allemaal kunnen kijken naar wat we nog wel hebben. Wij mensen zijn vaak geneigd te kijken naar wat we allemaal nog willen, waardoor we regelmatig vergeten te zien wat we hebben.

Het gaat in het leven niet alleen om krijgen wat je wilt, maar vooral ook om willen wat je al hebt. Het afgelopen jaar was voor veel mensen een ellendetrip, maar toch zijn er ook veel mooie dingen gebeurd. Zo hebben we allemaal een soort van reset gekregen. Even pas op de plaats.

We leefden daarvoor met z'n allen in een soort race waarbij het eigenlijk alleen maar over succes, werk en rekeningen betalen leek te gaan. Er zijn nog nooit zoveel jongeren met burn-outklachten geweest en een op de drie mensen krijgt tegenwoordig kanker.

Daarom geloof ik dat corona toch ook ergens goed voor is geweest. Niet alleen voor de mens, maar zeker ook voor de natuur.

Daarom mijn advies voor iedereen:  
**zet jezelf op nummer 1!**



BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBMSHOP.COM](http://WWW.MKBMSHOP.COM)

**MKBM**  
MY KILLERBODY MOTIVATION

## Word ook *creator* van je eigen leven

**Mijn naam is Collette Janssens en ik ben Klassiek Homeopaat met specialisatie Seksueel Misbruik. Vanaf de heling van mijn eigen seksueel misbruik voelde ik dat ik daar graag andere vrouwen (en steeds vaker mannen) mee wilde helpen.**

De meeste mensen die in aanraking zijn gekomen met seksueel misbruik zijn vaak geneigd er niks mee te doen. Deels uit schaamte, deels uit 'als je er niet aan denkt is het er niet', deels onder druk van familie, gezin enz.

Een ander deel belandt, vaak uit noodzaak, wel in een bepaalde vorm van hulpverlening, maar dit houdt óf op een bepaald moment op óf brengt niet dat wat gezocht wordt.

Zelf begon ik met het eerste. Ik dacht er zelf wel doorheen te komen en dat ging ook een paar jaar goed totdat ik uiteindelijk zoveel problemen ondervond dat overstappen naar de andere wereld mij een cadeautje leek. Daardoor belandde ik, ongewild, in het tweede gedeelte namelijk de reguliere hulpverlening. Een oplossing voor slechts een korte periode.

Al snel bleek het namelijk niks voor mij en ben ik mijn eigen helingstraject gaan uitzoeken. Dit heeft jaren geduurd, maar heeft mij uiteindelijk wel gebracht wat ik wilde. Namelijk; die krachtige vrouw zijn die een groepsverkrachting heeft overleefd, haar plek weer op heeft geëist en zich niet meer laat onderdrukken door naar beneden halende gedachten. Wil jij ook af van die negatieve gedachten die maar in je hoofd vastgeroest lijken te zitten? Wil jij ontdekken wie je ook alweer was vóór het misbruik? Wil jij ook het misbruik geen hoofdrol meer laten spelen in jouw verhaal?

**Misschien wil je met mij samenwerken om dat te bereiken?**



*Collette Janssens*  
Klassiek Homeopaat  
BewustzijnCoach

Collette Janssens R.Hom/  
Registertherapeut BCZ Klassiek  
Homeopaat specialisatie Seksueel  
Misbruik | 06-55934429  
info@collettejanssens.nl  
collettejanssens.nl

# Verleidelijke tips voor een diner voor twee

AARDBEIEN  
EN VIJGEN  
HEBBEN IETS  
EROTISCH

Februari is een bijzondere maand. Niet alleen vanwege het schrikkeljaar eens in de vier jaar, maar vooral ook door Valentijnsdag. Die dag halen we alles uit de kast om onze geliefden te verwennen. Bijvoorbeeld met een romantisch diner. En daar hoeft je de deur niet voor uit.

Het eerste waar je over na moet denken is het menu. Wat zet je op tafel om tot een hoogtepunt van de avond te komen? En dan bedoelen we niet alleen op culinair gebied. In de winkel zijn ingrediënten te koop die van zichzelf iets erotisch hebben. Neem nou bijvoorbeeld aardbeien (zeker in combinatie met slagroom) of vijgen (symbool voor het vrouwelijk seksorgaan). Andere ingrediënten bevatten bestanddelen die extra stimulerend werken, zoals oesters (die bevatten zink wat je libido verhoogt) en asperges (die bevatten foliumzuur wat de histamineproductie een boost geeft en daarmee het krijgen van een orgasme stimuleert). Bekendere ingrediënten zijn chocolade (zorgt voor een gevoel van geluk, opwinding en euforie) en honing (verhoogt het testosterongehalte in je bloed).

## Liefdesdrankjes

In de meeste gevallen drink je bij het eten rode of witte wijn, afhankelijk van je hoofdgerecht. Je kunt

ook je eigen liefdesdrankje maken op basis van bijvoorbeeld aardbei, framboos en ananas. Rozenblaadjes (de geur vermindert angst en vergroot opwinding), jasmijn (zorgt voor opwinding) en kaneel (helpt ontspannen) doen ook wonderen.

## Belangrijke sfeermakers

Daarnaast is het belangrijk om de juiste sfeer te creëren. Dat kan door je woonkamer te decoreren met rozenblaadjes of door een bos rode rozen op tafel te zetten. Natuurlijk mogen kaarsen niet ontbreken. Dat zijn de ultieme sfeermakers. Zorg voor een lekker achtergrondmuziekje zoals jazz, pianomuziek of r&b love songs. En vergeet tot slot niet om te zorgen voor een aangename temperatuur.

## Finishing touch

Helemaal klaar? Dan is het tijd voor de laatste stap. Trek je mooiste jurk of pak uit de kast en doe een lekker geurtje op. Nu kan jullie avond niet meer stuk!

Zoek je een speciaalzaak waar jij de ingrediënten voor jouw valentijnsdiner kunt kopen? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



### EINDELOOS FIETSEN

De nieuwe Chamonix C7 HMS e-bike van Gazelle heeft brede banden, ergonomisch gevormde handvatten en voorvorkvering wat zorgt voor optimaal comfort. De elektrische fiets heeft een krachtige middenmotor die geschikt is voor alle verre ritten die je met de Chamonix maakt. En omdat je kunt kiezen voor een accu met een extra grote capaciteit, kun je eindeloos blijven fietsen. [www.gazelle.nl](http://www.gazelle.nl)



### GENIETEN VAN BLOND

Deze blonde Bourgondiër is mooi in balans, vertrouwd en gedurfd gebrouwen. Vol, fris in de neus en met een lange nasmaak danst deze klassieker in je mond, met fruit en bitter die het ritme bepalen. Lamme Goedzak weet hoe je het leven moet vieren en is ook heerlijk om samen met jouw valentijn van te genieten. [www.scheldebrouwerij.com](http://www.scheldebrouwerij.com)

## LEZERSACTIE

**Maak kans op deze warme plaid.**

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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. #PLAID naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

## LEZERSACTIE

**Maak kans op dit self tan pakket van That'so.**

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl).

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. #THATSO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



win

# Verras de allerliefste

### TRENDY SFEERMAKERS

Carats Candles van Libbey met gemiddeld dertig branduren zijn sfeermakers die je urenlang laten genieten van het warme kaarslicht en de heerlijke geur. Haal bijvoorbeeld de frisse, groene geur van het tropisch regenwoud in huis met de geurkaars Rainforest. De trendy vormgeving van het glas, de houten deksel en de warme groene kleur maken van deze geurkaars een heuse eyecatcher in je interieur. [www.libbey.eu](http://www.libbey.eu)



### LIEFDEVOLLE SMAKEN

Lovechoc heeft voor jou en jouw Valentijn twee chocoladerepen met de smaken speculaas & mandarijn en abrikoos & gember. Heerlijke winterse varianten die enkel biologische ingrediënten en eerlijke rauwe cacao bevatten. Deze limited edition wintersmaken zijn verkrijgbaar zolang de voorraad strekt. [www.lovechoc.nl](http://www.lovechoc.nl)



### DE PRACHT VAN ZICHTHOUT

In de Leolux-draaifauteuil Cream combineert Studio Truly Truly de mooiste natuurlijke materialen tot een comfortabele en elegante fauteuil. De houten kuip in gebogen noten- of eikenhout staat centraal, bekleed met een zachte bekleding in stof of leer. De aluminium draaivoet kan in elke kleur worden uitgevoerd voor een perfect resultaat. Cream heeft ook een bijpassende poef.

**Onder andere verkrijgbaar bij Leolux Select Store: Koos Kluytmans.nl**



# THEATER.NL EN BRUIST

## SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**Wil jij kans maken op mooie prijzen?**  
Registreer je dan via [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

### COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

### MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoeft je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER



# MET 6000+ OCCASIONS ALTIJD WAT U ZOEKT!

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



Van Mossel Exclusieve Occasions | Van Mossel Mega Occasion Centrum Goes | Van Mossel Mega Occasion Centrum Hengelo | Van Mossel Mega Occasion Centrum Leeuwarden | Van Mossel Outdoor Occasions Oisterwijk | Van Mossel Mega Occasion Centrum Tilburg | Van Mossel Mega Occasion Centrum Utrecht

## Van Mossel

DITJES/DATJES

**Liefde** maakt van een huis een thuis.

Vrijdag 5 februari is het **Warmetruiendag**. Het idee is simpel: geef aandacht aan klimaatverandering door de verwarming lager te zetten en een warme trui aan te trekken.

Mannen die hun vrouw **een kus** geven in de ochtend, leven 5 jaar langer.

17 februari is het 'Doe Vriendelijk Dag'. Wees die dag een keer **extra aardig** voor je medemens. Groet de buurman! Koop een bloemetje voor je moeder! Alles is mogelijk...

**Volg je hart**, want dat klopt!

Vrouwen krijgen liever een A4'tje vol met woorden **recht uit het hart**, dan een kaart met alleen een naam erop.

De hand vasthouden van een geliefde of alleen al naar zijn of haar foto kijken, kan **pijn verlichten** en stress verminderen. In ieder geval het proberen waard!

Als twee lovers elkaar in de ogen staren, gaat hun **hart** in hetzelfde ritme kloppen. Je moet het wel 3 minuten volhouden.

# Leef vanuit *liefde*

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen. Liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

‘Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar’, schreef Antoine de Saint-Exupéry in De kleine prins, één van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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

## De cirkel rond; terugkeer naar een feestlocatie

Een corona zieke of zelfs een corona overledene kennen is voor veel Nederlanders niet ondenkbaar. Bijzonder is het dan als een afscheid na een corona ziekbed door RTLNieuws.nl op 9 januari online wordt belicht. Speciaal aan de uitvaart van Sjef van de Keer: de locatie, styling en sfeer in muziektempel Thuishaven in Amsterdam West.

“Een uitvaart als terugkeer naar de feestjes uit het leven” vertelt zijn weduwe Karin aan RTLNieuws.nl. “ Er was een prachtig decor, passend mooie muziek, er waren drankjes, het was een feestje. Het cirkeltje was daarmee rond. Want Sjef heeft me naar de feestjes gebracht, en ik bracht hem daar nu weer naar terug.”



gedenkwaardige uitvaarten. Dit maakte een uniek afscheid met veel genodigden bij Thuishaven mogelijk. Uitvaarndernemer Joan Belmer creëerde daarmee een ‘full circle’ afscheid op een plek met echte betekenis.

ook nu wil je een uitvaart die recht doet aan het leven van de dierbare overledene. Een stijlvolle uitvaart regelen we samen.

### Kan de plek het verschil maken?

Voor families die afscheid moeten nemen van een dierbare biedt het afscheid op een bijzondere plek troost. Multi Uitvaartverzorging wil altijd zorgen voor

Bezoek [www.multiuitvaartverzorging.nl/bruist](http://www.multiuitvaartverzorging.nl/bruist) en [www.funeralstyling.nl](http://www.funeralstyling.nl) en kom in contact met Joan Belmer voor informatie en inspiratie.

Loodglans 2, Heerhugowaard  
06 – 44 20 60 20  
[info@multiuitvaartverzorging.nl](mailto:info@multiuitvaartverzorging.nl)  
[www.multiuitvaartverzorging.nl](http://www.multiuitvaartverzorging.nl)



# Afscheid met zeepbellen

Samen met 2 dochters en hun mannen, bereidde ik de uitvaart van hun moeder van bijna 88 jaar voor. We spraken over wie moeder voor hen was geweest, hoe ze in het leven stond en hoe ze de laatste jaren, door de dementie, langzaam uit haar eigen leven en daarmee uit het leven van haar kinderen, klein- en achterkleinkinderen was gegleden.

De twee dochters hadden samen vijf kinderen, die op hun beurt met hun partners voor maar liefst twaalf achterkleinkinderen voor hun 'ouwe-oma' hadden gezorgd! Tijdens de uitvaart in het crematorium was iedereen erbij, alleen de jongste twee, nog baby's, waren bij de oppas.

Het oudste achterkleinkind heeft het verhaal van de zeepbellenpost voorgelezen, terwijl alle anderen rondom de kist op het tapijt zaten. Wat een schatjes! Er werd écht geluisterd naar het verhaal wat vertelt over een heel speciale brievenbus in de hemel, waar alleen héél mooie zeepbellen met lieve kusjes en woordjes doorheen passen. Toen het verhaal af was, mochten alle kinderen bellen blazen. De mooiste

bellen met ongetwijfeld de liefste berichtjes en zontjes erin dwarrelden rondom de kist. Wat zou 'ouwe-oma' dat prachtig gevonden hebben!

Tevreden blikte de familie tijdens de koffie met gevulde koek, en natuurlijk limonade voor de kleintjes, terug op een liefdevol, warm en intiem afscheid van een lieve moeder, oma en 'ouwe-oma'.

Ook in deze moeilijke tijden blijf ik, samen met u, kijken naar wat er wél mogelijk is. De onmogelijkheden en regels zijn er wel, maar met een luisterend oor en ideeën die passen bij u en bij de omstandigheden maken we samen een afscheid waar u mee verder kunt.

“Afscheid moeten nemen van een dierbare is intens.” Daarom is het volgens Monique Bankras, eigenaresse van Monique Bankras Uitvaartbegeleiding, ontzettend fijn als er iemand is die je daarin kan begeleiden. “Iemand die er voor jou is en juist die dingen verzorgt en regelt die voor jou op dat moment teveel zijn.”



## DE SPECIALIST IN DEUREN & KOZIJNEN

- ✓ Zeer flexibel  
Wij passen ons aan u aan.
- ✓ Scherpe tarieven  
Bouwen is betaalbaar.
- ✓ Duidelijke afspraken  
Wij komen onze afspraken na.
- ✓ Optijd opleveren  
Bouwen is bij ons vertrouwen.

**ALLE**  
KOZIJNEN

Haringvliet 21, Alkmaar | info@allekozijnen.nl | 06-15645266 | www.allekozijnen.nl

Vekenweg 6, De Weere | 06-30642871  
www.moniquebankras.com



MONIQUE BANKRAS  
UITVAARTBEGELEIDING

# POPART LEEFT!

Als achtjarige kwam Nico Kuilboer voor het eerst in aanraking met bekende kunstenaars als Rembrandt van Rijn en Vincent van Gogh. Een fascinatie voor kunst was geboren. Toen Nico vervroegd met pensioen ging, richtte hij zich volledig op het maken van popart. Met succes, want hij heeft verschillende exposities op zijn naam staan.

TIP: FITOMA WERKT  
DESGEWENST OOK IN OPDRACHT!



Fitoma Popart | 06-33866994 | info@fitomapopart.nl | www.fitomapopart.nl

## DAGJE UIT WK AFSTANDEN 2021



De WK afstanden, die eigenlijk eind februari plaats zouden vinden in Beijing, zijn verplaatst naar Thialf in Heerenveen. Van 11 tot en met 14 februari staat in deze schaats-tempel de 21e editie van deze Wereldkampioenschappen op de agenda. Thialf is hiermee de eerste ijsbaan die de afstandskampioenschappen voor de vierde keer organiseert. De schaatsers gaan tijdens de wedstrijden in een bubbel, om de kans op coronabesmettingen tot een minimum te beperken, en de wedstrijden worden waarschijnlijk zonder publiek gereden. De WK afstanden zijn ook meteen het slot van het internationale langebaanseizoen dat vanwege de coronapandemie veel kalenderwijzigingen heeft ondergaan. **Kijk voor meer informatie op [www.thialf.nl](http://www.thialf.nl).**

## FILMPJE KIJKEN MALCOLM & MARIE

Malcolm en Marie zijn een stel dat net een filmpremière heeft bezocht. Onderweg naar huis babbelen ze over van alles en nog wat, tot ze aan de praat raken over hun voormalige partners. Een gesprek dat luchtig begint, maar al snel serieuzer en daarmee feller wordt. Sterker nog, het gesprek mondt uit in een discussie die hun relatie op het spel zet. Opkomende namen uit Hollywood, Zendaya (Spider-Man) en John David Washington (Tenet), spelen de hoofdrollen. Het drama komt van regisseur Sam Levinson, onder meer bekend van de actiethriller Assassination Nation uit 2018. **MALCOLM & MARIE is vanaf 5 februari te zien op Netflix.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN ALS JE ME ZIET



Detective D.D. Warren, FBI-agente Kimberly Quincy en ontvoeringslachtoffer Flora Dane onderzoeken samen een oude zaak waar de beruchte crimineel Jacob Ness bij betrokken was. Hun zoektocht wordt al snel een stuk gevaarlijker dan ze verwacht hadden als blijkt dat de bewoners van het stadje waar ze terechtkomen duistere geheimen verborgen houden. Flora dacht altijd dat haar ontvoerder zijn geheimen mee het graf in had genomen, maar is dat werkelijk zo? Terwijl ze alle drie gevaar lopen, ontdekt Flora eindelijk de waarheid achter de man die haar leven voorgoed veranderde. **ALS JE ME ZIET van Lisa Gardner is vanaf 25 februari verkrijgbaar.**

# Waarom compassie?

Compassie staat voor het gevoelig zijn voor lijden, van jezelf of een ander. En, het gaat samen met de wens deze pijn te willen verlichten, te verzachten.

## Voor wie?

Als je last hebt van negatieve gevoelens naar jezelf. Vaak onderdrukken we deze gevoelens, of keren we ons tegen onszelf met zelfkritiek.

Voor wie zorg geeft aan een ander, helpt de training om balans te bewaren en niet in een burn-out te raken.

Voor iedereen die de relatie met zichzelf en anderen wil verbeteren.

## Wat leer je?

Je leert om in het moment bewust te zijn van lijden. We verzetten ons niet tegen deze gevoelens, in plaats daarvan accepteren en onderzoeken we ze: wat voel ik, wat heb ik nodig en wat kan ik doen? Een liefdevolle

aandacht voor onze pijn, zonder oordeel of zelfverwijt.

*Hoe we stap voor stap levenslange gewoontes kunnen veranderen en compassie kunnen ontwikkelen naar buiten richting anderen, en naar binnen, om zo de diepste lagen in onszelf te verfrissen en te vernieuwen.*

*Uit 'Compassie in je leven'*

Mark Williams

De Compassie-training is ontwikkeld door Koster & van de Brink. We gebruiken het door hen geschreven werkboek 'Compassie in je leven'.



Levenservaringen en nieuwsgierigheid brachten mij bewustwording en inzichten, bij verschillende tradities. Onder de naam 'De kracht van Compassie' geef ik met veel genoegen Compassie-trainingen in Alkmaar en Overveen.

**Het is een rijkdom mensen hierin te ontmoeten.**



# Ben jij klaar voor de Voorjaarschoonmaak?

Het nieuwe jaar is alweer even op weg. De voorjaarkriebels en daarbij behorende energie beginnen langzaam weer te komen. Gebruik die energie voor een voorjaarschoonmaak. Het is misschien niet het leukste klusje, maar het resultaat wat je er mee behaalt geeft zoveel positieve energie! Wanneer je jouw huis opruimt en schoonmaakt, maak je letterlijk ruimte voor nieuwe ideeën, gedachten en inspiratie.

## Tips:

1. Werk ruimte voor ruimte. Maak een schema van tevoren
2. Zorg voor voldoende schoonmaakmiddelen en opruimbenodigdheden
3. Neem al jouw spullen door je handen, zodat je weet en ziet wat je hebt en beter kan beoordelen of iets weg kan
4. Zorg voor voldoende frisse lucht in huis. Dus ramen en deuren lekker open!
5. Vergeet het vooral niet leuk voor jezelf te maken. Je favoriete muziek op en af en toe een welverdiende pauze nemen



## Resultaten

- ✓ Papieren worden concrete acties
- ✓ Tijdswinst
- ✓ Duidelijke, gestructureerde mailbox
- ✓ Werkzaamheden worden weer inzichtelijk en maakt het zo makkelijker om werk over te dragen aan eventuele collega's

**WIL JE WETEN WAT CARO'S ORGANIZING VOOR JOU KAN BETEKENEN? NEEM DAN NU CONTACT MET MIJ OP!**



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★

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

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*



# *Karin Bloemen* over klussen en haar jubileum

Theatervoorstellingen hebben twee dingen met elkaar gemeen: toewijding en creativiteit. Het zijn deze twee kwaliteiten die artiesten ook tijdens de coronacrisis volop hebben ingezet. We spraken met Karin Bloemen over het afgelopen jaar en over haar toekomstplannen.

Ondanks corona is rasartieste Karin Bloemen druk bezig geweest. Zo speelde ze samen met de Old School Band een sfeerol muzikaal programma. En ook buiten het theater haalde ze nieuwe projecten van de plank. Karin quote Johan Cruijff: "Elk nadeel heb z'n voordeel." Ze heeft dan ook hard gewerkt aan een droom die ze al jarenlang koesterde, namelijk een zangstudio. Daarvoor stonden zij en haar man afgelopen zomer bij de Praxis en de Gamma, waarover ze in geuren en kleuren vertelt: "Ja, heel gênant ja. En je zag mensen ook kijken: 'Wat mot jij hier nou?!' Alsof ik anders ben dan überhaupt elk ander mens!"

## Grootse jubileumshow

Ook zijn er nieuwe plannen, waaronder een grote jubileumshow. In 2023 zit Karin namelijk veertig jaar in het vak. Het moet een theatrale show worden met

mooie kostuums, humor en alle toeters en bellen. Het is nog even afwachten of alle grootste plannen door kunnen gaan nu er minder geld binnenkomt, maar ondertussen is Karin alvast bezig met een boek voor haar jubileum. "Het wordt gewoon een leuk verhalenboek over mijn werk en wat er gebeurt achter de schermen. Weet je, dat is een heel karwei, echt een naslagwerk."

## 'De mafste en leukste dingen gebeuren toch in het theater'

Voor dit jaar heeft Karin al genoeg ideeën en volop vertrouwen dat ook haar collega's weer met prachtige shows komen na maanden van onbedoelde rust. "Wij zijn nog veel meer nodig dan ooit om mensen een reikende hand te bieden en te verstrooien. En de mooiste, mafste en leukste dingen gebeuren toch in het theater."

'GEWOON EEN LEUK  
VERHALENBOEK  
OVER MIJN WERK'



# My *Valentine*

We blijven nog steeds thuis, maar dat betekent niet dat we Valentijnsdag aan ons voorbij laten gaan. Voor jou de mooiste rode Valentine beauty gifts om iedereen van wie je houdt mee te verrassen, inclusief jezelf...

1. Stronger With YOU Absolutely (for him) van Emporio Armani, vanaf € 81,- [www.armanibeauty.com](http://www.armanibeauty.com)
2. Kiss Kiss Tender Matte 775 van Guerlain, € 40,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
3. Rose Shower Oil van Aromatherapy Associates, € 33,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
4. Lingerie setje van Chantelle, BH € 79,95, Broekje € 39,95 [www.chantelle.com](http://www.chantelle.com)
5. Scented candle Baies van Dyptique, vanaf € 34,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
6. Cinnamon Mint Toothpaste van Marvis, € 9,10 [www.celeste-parfums.nl](http://www.celeste-parfums.nl)

7. Rouge Smoking van BDK Parfums, € 150,- [www.retreat.nl](http://www.retreat.nl)
8. Kure Bazaar Nagellak Masai, € 17,50 [www.shizo.nl](http://www.shizo.nl)
9. Si Passione Intense Eau de Parfum van Armani, vanaf € 78,- [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)
10. ROUGE van COMME des GARÇONS, € 145,- [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)
11. Tas Crossbody van The Little Green Bag, € 119,95 [www.thelittlegreenbag.nl](http://www.thelittlegreenbag.nl)
12. Moon Masterpiece Powder Lipstick van Mac Cosmetics, € 20,50 [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)



## OOK VOOR AFHALEN!



Naomi kookt heerlijke en kleurrijke gerechten, ingrediënten vaak rechtstreeks van de boer. Naast catering op locatie kook en wildplukworkshops, kunt u ook voor afhaal maaltijden bij haar terecht. Bel om te bestellen en vraag de mogelijkheden. Het liefst vóór 15:00 uur bestellen. Ook voor een nachkje weg met diner in de BB, bent u hier aan het goede adres. Of voor een thuis werk plek in de buurt.

**naomi**  
country home cooking

Naomi Country Home Cooking |  
Ringdijk 2a, Graft | 0652668812  
[www.countryhomecooking.nl](http://www.countryhomecooking.nl)



# Blijf thuis.

## #HOUDVOL

alleen samen krijgen we  
corona onder controle

# I



STICHTING  
**DierenLot**

## #samenvoordieren

LOOKING/GOOD

# Verleid jouw *Valentijn!*

14 februari, Valentijnsdag. De dag waarop we de liefde vieren. Heb je misschien een spannende (online) date? Of ga je dineren met jouw grote liefde? Op deze dag wil jij er sowieso op je allermooist uitzien. Bruist geeft make-up ideeën voor Valentijnsdag om verliefd op te worden!



Bij Valentijnsdag denk je automatisch aan rode lippen, want rood is de kleur van liefde en passie. Rode lippen zijn sexy en stralen zelfverzekerdheid uit. Combineer jouw opvallende lippen met rode nagels om het effect nog meer te versterken. Wedden dat de date tegenover je naar je blijft staren?

Je kunt ook kiezen voor een natuurlijke basis met lange, verleidelijke wimpers. Dan hoeft je bijna niet meer te flirten, want je wimpers doen al het werk voor je. Een lichte smokey eye (de perfecte 'slaapkamerogen') is altijd verleidelijk voor op een date. Kleur zowel de oogleden als de waterlijn in met oogpotlood en dep een klein beetje bruine oogschaduw boven én onder de ogen. Krijg jij geen indrukwekkende wimpers met alleen mascara? Voeg dan enkele nepwimpers toe voor een dramatische oogopslag.

Heb je deze Valentijnsdag geen romantische (online) date in je agenda staan? Vier de liefde dan met een vriendin, want waar zouden we zijn zonder hen? Zoek je als verrassing nog een leuk cadeautje? Ga dan voor een mooie rode lippenstift, gecombineerd met dezelfde opvallende nagellak. Want die romantische date gaat er vast ooit van komen en dan zijn jullie mooi voorbereid!

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je verschillende ondernemers die je kunnen helpen om indruk te maken op jouw Valentijn.

DEZE SIMPELE TIPS  
KUN JE VANDAAG NOG  
TOEPASSEN!



*Nieuwe lamp  
in trendy goud*



*Ander kleurtje  
op de muur*



*Lekker bont*

*Meer levend  
groen in huis*



# Snelle make-over voor je *interieur*

Er komt een moment dat je de inrichting en de kleuren in je huis een beetje zat bent. Dan is het de hoogste tijd voor een make-over! Bruist geeft je enkele tips en tricks waarmee je jouw huis op een eenvoudige manier kan (re)stylen.

Eigenlijk is het heel eenvoudig om je interieur met de seizoenen mee te laten veranderen. Koop een paar nieuwe kussens voor op de bank, of een lekker warm kleedje, pas de kleuren van je kaarsen en bloemen aan en voilà: je hebt een andere sfeer in huis die helemaal past bij het huidige seizoen. Heb je een favoriete trendkleur? Kies deze kleur dan als basis en laat deze terugkomen in alle accessoires die je wilt vervangen. Probeer de accessoires in verschillende nuances van deze kleur te vinden. Zo combineert okergeel mooi met goud en cognac en houd je rust in je interieur.

## Vers kleurtje

Met een nieuw likje verf op je wanden creëer je in no-time een heel andere sfeer. Kies diverse kleurstenen uit, bevestig ze op de muur en bekijk het van een afstand. Overdag is de beste tijd om de kleur te beoordelen, maar check de kleur vooral ook 's avonds. Bij kunstlicht zien de kleurstenen er weer heel anders uit. Tip: je hebt handige verfstesters die je

op een stuk papier kunt rollen en daarna op de muur plakt. Het voordeel van een los papier is dat je het op verschillende plaatsen in je kamer kunt bekijken.

## Decoratie

Ben je tevreden met je inrichting maar mis je toch wat sfeer, voeg dan planten toe aan je interieur. Veel (kleinere) planten bij elkaar is de laatste trend. En daar heeft iedereen wel ruimte voor in zijn kamer. Geen groene vingers? Kies dan voor vetplanten en cactussen, deze hebben weinig verzorging nodig. De laatste tijd zie je veel grote planten op pootjes, wat voor een speels en luchtig effect kan zorgen.

Waar vroeger één schilderij boven je bank hing, zie je tegenwoordig steeds meer een verzameling van dingen. Of koop zo'n mooi open rekje waar je jouw favoriete accessoires op kunt presenteren. De trend is dat je decoratie niet in het midden van de muur hangt, maar meer naar links of rechts. Dat geeft net iets meer speelsheid in je kamer.

Nog meer tips en tricks nodig? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

# Een *romantische* Gateau Chaud

Ook in februari ben je wellicht nog hard aan het werk om die goede voornemens intact te houden. Maar op Valentijnsdag mag jij samen met je partner genieten van een lekker toetje! Een Gateau Chaud - een warm chocoladetaartje - is een heerlijke afsluiter van een romantisch diner voor twee.

2 PERSONEN - 1 UUR

## INGREDIËNTEN

*Voor het chocoladebeslag*

3 eieren  
75 g suiker  
180 g boter + extra  
180 g pure chocolade  
75 g bloem

*Voor de ganache*

75 ml slagroom  
50 g pure chocolade  
10 g boter

*Voor het wittechocoladekruim*

100 g witte chocolade  
1 mespuntje zout

## BEREIDING

Klop voor het chocoladebeslag de eieren en suiker luchtig met een garde of mixer. Smelt de boter en los hierin de chocolade op. Meng het chocolademengsel door het eimengsel. Zeef de bloem erboven en meng het geheel. Doe het beslag in een spuitzak.

Breng voor de ganache de slagroom aan de kook en giet deze op de chocolade. Meng tot een gladde massa. Voeg de zachte boter eraan toe. Laat afkoelen en vorm de ganache tot bolletjes. Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet (ovenvaste) espressokopjes in met boter, spuit ze tot de helft vol met chocoladebeslag, leg er een bolletje ganache in en vul de kopjes verder tot drie vierde. Bak de taartjes circa 10 minuten in de oven.

Nog meer genieten? Voeg dan deze heerlijke wittechocoladekruim toe. Verlaag de oventemperatuur tot 170 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Verspreid de witte chocolade erover, plaats de bakplaat in de oven en karamelliseer de witte chocolade licht. Laat afkoelen en draai tot kruim in een keukenmachine met een mespuntje zout. Strooi het gekarameliseerde wittechocoladekruim rondom de chocoladetaartjes op het bord.



# PUZZELPAGINA

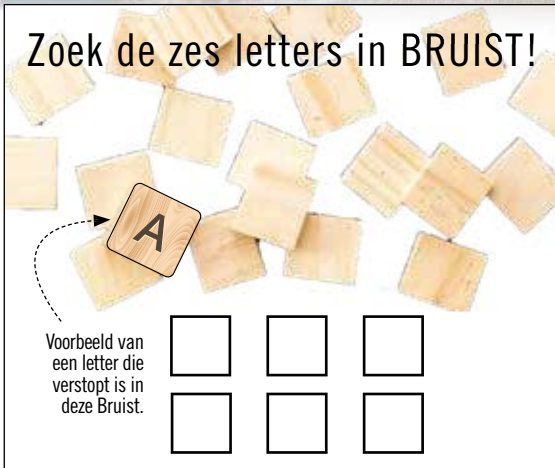


Geniet jij er ook zo van? Die huiselijke warmte, met de verwarming een standje hoger, de kachel aan of lekker onder een dekentje? Lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist. Los de puzzels op én maak kans op deze leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-8-8**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

□	□	□
□	□	□

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand valentijn. De oplossing van vorige maand was **anders**.

Maak kans op deze

## rugzak

t.w.v.

€ 49,95



Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. En... hij is waterafstotend!

ur+z+Q-i

-b+ -lamp

k+😊a=t 🐜-er+j

h=g 😊m=v 🧑d=p

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 maart de oplossing in op onze site: [www.alkmaarbruist.nl](http://www.alkmaarbruist.nl)

Maak kans op een

## Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgend en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

p u z d v v h q g m  
r r d h n p y f o a  
d d z k n e s s a w  
j d q z i e k e e b  
a n i r k z a c h t  
q e j u e g r x a g  
t a b l o e s e m i  
y l w g c r x w p i  
g m i u h c s i l a  
m m a a h c i l b w

perzik  
zeep  
wassen  
lichaam

zacht  
aroma  
schuim  
bloesem

Altijd een vestiging in de buurt

rollebol  
kindercentra



Reguliere, verlengde en flexibele opvang  
Opvang 0-4 jarigen, peuteropvang en BSO 4-12 jarigen



rollebol  
kindercentra

opvang op maat  
HKZ / ISO 9001  
gecertificeerd



Centrale administratie: Kennemerstraatweg 1  
1814 GA Alkmaar - t: 072 566 90 28 - e: info@rollebol.nl

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