

ALKMAAR / DE ZAANSTREEK 

APRIL 2024 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.NEDERLANDBRUIST.NL

# BRUIST



**KONINGS DAG**

27 APRIL

Ontdek de voordelen  
**van het voorjaar!**

Lees het interview met  
*Silvana Rocha*



# Bouwen is een kwestie van vertrouwen

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

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

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



**Zeer flexibel**  
Wij passen ons aan u aan.



**Duidelijke afspraken**  
Wij komen onze afspraken na.



**Scherpe tarieven**  
Bouwen is betaalbaar.



**Op tijd opleveren**  
Bouwen is bij ons vertrouwen.

# Is een voorgesprek nuttig?

Soms ben ik treurig om het verdriet van de familie, soms vier ik het leven mee als de overledene een mooi leven heeft gehad. Vaak mag ik de rots zijn waar gezinnen op steunen. Dat is het mooie van het vak.

Elke keer vind ik het weer spannend als ik voor de voordeur sta. Wat zal het deze week worden? Als ik binnenkom probeer ik de sfeer te voelen, niet zweverig bedoeld, maar is er een sfeer van opluchting, boosheid of verdriet. Dat is de reden dat ik eerst vraag hoe het met de aanwezigen gaat. Wat hebben ze meegemaakt?

Daarna gaan we samen kijken wat de wensen zijn, begraven of cremeren? Welke locatie past bij de familie? Een aula, kerk of liever informeel thuis of toch in het favoriete restaurant? Er is veel mogelijk.

In het eerste gesprek probeer ik mij een voorstelling te maken van de overledene. Wat was het voor iemand? Hield deze van sport, kunst of van de natuur? Dan is het de kunst om een persoonlijke kaart te maken, echt iets wat bij de overledene past.

Is een kist passend bij diegene of liever een mand of een wade? Er zijn verschillende mogelijkheden van vervoer: een rouwauto, een rouwbus waar het gezin

in mee kan, met de fiets, op de motor met zijspan, een elektrische auto, een Mini of met eigen vervoer.

Sommige mensen vragen of ik een rituelenboek heb, het antwoord is nee. Rituelen komen tot stand samen met de familie. Wat willen ze laten zien, wat past bij het gezin? Natuurlijk denk ik met de familie mee om het afscheid heel persoonlijk te maken.

Ik zie u denken, wat een beslissingen moeten er genomen worden. Een voorgesprek is altijd mogelijk om dan samen te sparren over de mogelijkheden. Het is fijn dat de wensen dan in een verslag komen te staan. Dit document kan in de loop van de tijd altijd aangepast worden. Als de familie hierom vraagt kom ik even een kop koffie doen om te kijken of de wensen nog up-to-date zijn.

Vakanties worden ver van tevoren gepland, dus het is ook goed om de laatste reis te bespreken. Ik wens u nog een mooi leven.

COLUMN/LIGHART UITVAARTZORG



Persoonlijk  
Betrokken  
Onafhankelijk  
Maatwerk



Lighthart  
Uitvaartzorg

# Op zoek naar transport van en naar **Spanje?**

Wij regelen het graag voor u!

Transport van boedel, auto, motor of boot van en naar Spanje. Ook voor kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers en dergelijke bent u bij ons aan het juiste adres. Tevens bieden wij opslagmogelijkheden aan in zowel Nederland als Spanje.

Wij rijden naar Spanje (zowel binnenland als de Costa's), Portugal, Frankrijk, België, Duitsland en Nederland.

Ook voor opslagmogelijkheden!



## COSTA SPRINTER

### Transport van en naar Spanje

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





10



35



41

# 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  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Nesia Mamengko  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nadia Kneppers  
**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. ©2024. 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 33 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens  
soowpictures.nl

Wat heerlijk... de lente is weer begonnen. Voor veel mensen de favoriete tijd van het jaar. En dat is niet zo vreemd, want de lente brengt behalve warmte ook een overvloed aan voordelen voor je lichaam en je geest. Over een aantal van deze voordelen kun je meer lezen in deze nieuwste editie van Bruist.

## Bruisende lezer,

Hoewel je in de lente natuurlijk het liefst zoveel mogelijk buiten bent en geniet van alle zonnestralen die je maar kunt vangen, valt er ook deze maand binnen nog genoeg te beleven. Een tip voor op je must-visit lijstje: de musical *Je, Anne*. We spraken met hoofdrolspeelster Silvana Rocha en zij vertelde ons maar al te graag meer over deze bijzondere musical die nog tot en met 31 mei te zien is.

Wij hebben de lente in onze bol! Jullie ook? Onze bruisende ondernemers in ieder geval wel. Ook zij halen de lentezon binnen, zetten de deuren open en delen vol enthousiasme hun verhaal met je. Blader dus snel verder en laat je inspireren door alles wat we ook deze maand weer voor je op papier hebben gezet.

Veel leesplezier toegewenst!

**Lea en Marcel Bossers**



**Adverteren?**

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**.

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



12



28

Fotografie: Roy Beusker

# Inhoud



23

GENIET VAN  
HET ZONLICHT  
OP JE HUID



L

# Ontdek hoe goed het *voorjaar voor je is*

Stap uit je winterdip en omarm de verfrissende bries van het voorjaar! Met de eerste zonnestrallen die doorbreken, komt een golf van vernieuwing en energie ons tegemoet. Laat je betoveren door de lentekriebels en ontdek hoe goed het voorjaar voor je is.

Het voorjaar brengt niet alleen warmte, maar ook een overvloed aan voordelen voor lichaam en geest. Laat de zon je humeur oplichten en je energieniveaus verhogen terwijl je geniet van de frisse lucht en de prachtige natuur die tot leven komt. De lente is een tijd van bloei, waarin we worden aangemoedigd om naar buiten te gaan, te bewegen en te genieten van het moment.

Voed jezelf met de levendige kleuren en smaken van het seizoen. Vers seizoensgebonden fruit en groenten bieden niet alleen voedzame brandstof voor je lichaam, maar ook een culinair feest voor je zintuigen. Laat je inspireren door de overvloed aan mogelijkheden die de lente te bieden heeft. Denk aan knapperige salades met verse groenten, sappige aardbeien in yoghurt en verfrissende smoothies met tropisch fruit.

Naast het fysieke welzijn, biedt het voorjaar ook een kans voor innerlijke groei en reflectie. Neem de tijd om te ontspannen, te mediteren en verbinding te maken met jezelf en de natuur om je heen. De rust en sereniteit van het voorjaar kunnen een bron van inspiratie zijn voor persoonlijke ontwikkeling en welzijn.

Bovendien is de lente een uitstekende tijd om nieuwe hobby's en activiteiten te ontdekken. Ga wandelen in de natuur, picknicken in het park, fietsen langs bloeiende velden of begin een moestuin. Laat je creativiteit de vrije loop en verken nieuwe mogelijkheden om van het seizoen te genieten.

Dus waar wacht je nog op? Stap naar buiten, adem de lentelucht in en dompel jezelf onder in het bruisende leven om je heen.

**Wil jij meer tips voor de lente?**

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

**DE SLIMME REISTAS\*****voor trendy vrouwen**

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | Instagram @bodaszilvia

[www.bodabagsfashion.myshopify.com](http://www.bodabagsfashion.myshopify.com)



# De lente staat in bloei

**EERLIJKE BIJEN**

Zoem, zoem, zoem. Bijen zijn cruciaal voor de ecologie, zelfs de VN heeft een Wereldbijendag uitgeroepen. Sinds 2000 produceert Gry & Sif in Nepal volvluitproducten in typisch Deense stijl, ontworpen door Gry Staunstrup. Gemaakt door Nepalese vrouwen met traditioneel handwerk, zijn ze nu Fair Trade gecertificeerd met eerlijke lonen, milieubewuste productie en gebruik van zuivere scheerwol uit Nieuw-Zeeland.

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

**SNOEPDOOSJE BLOEMETJE VOOR JOU**

Verras met onze Bloemen Door De Brievenbus; een kleurrijke explosie van bloemige lekkernijen in gerecycled plastic. Elk doosje bevat ongeveer 300 gram aan heerlijkheden, inclusief bloemsnoepjes, jellybeans en sprinkels. Bezorging is eenvoudig; rechtstreeks in de brievenbus, zonder gedoe. Verstuur vandaag nog een pakketje vol geluk en tover een glimlach op het gezicht van de ontvanger.

[www.topgeschenken.nl/snoepdoosje-bloemetje-voor-jou](http://www.topgeschenken.nl/snoepdoosje-bloemetje-voor-jou)



Doe mee en win

Scan de QR-code

S

**LEZERSACTIE\***

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in een zomerse geur met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

[www.orient.ca](http://www.orient.ca) TAG #BODYWASH

**LEZERSACTIES\***

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

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

**BRUIST Deals**

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

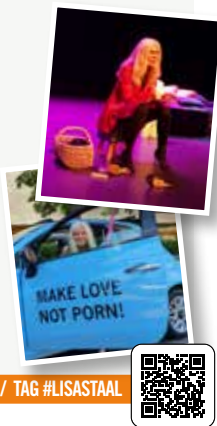
G

**LEZERSACTIE\***

Schaamteloos Open! Maak kans op 2 x 2 vip tickets

'Schaamteloos Open!', is de taboedoorbrekende rollercoaster van Lisa Staal die inmiddels duizenden vrouwen inspireerde. Schaamteloos neemt Lisa je mee in de wereld van liefde, relaties, seks en #metoo. Zondag 26 mei in Den Haag. Fasten Seatbelt!

[www.lisastaal.nl/schaamteloos\\_open/](http://www.lisastaal.nl/schaamteloos_open/) TAG #LISASTAAL

**KOEKJESVORM UITSTEKER SCHAAPJE**

Een leuke koekjesvorm in de vorm van een schaapje. Maak leuke koekjes voor de lente en Pasen. Deze koekjesvorm is ontworpen en geproduceerd door Live Life Happy (3d printer) en kan hierdoor oneffenheden vertonen: dus iedere cookie cutter is uniek! Gemaakt van voedselveilig materiaal. [www.livelifehappy.nl/koekvormpjes/6047-koekjesvorm-uitstecker-schaapje.html](http://www.livelifehappy.nl/koekvormpjes/6047-koekjesvorm-uitstecker-schaapje.html)



Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



# FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!



**FONGERS®**  
Distributed by Matrabike

Nuevo Motinova Disc

## Nuevo FM

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 180 km actieradius
- 7 Shimano Nexus naafversnellingen



Vanaf:

**€ 1499,-**



## Fongers Basic LCD

- LCD Display met 5 ondersteuningsstanden
- Maximaal 150 km actieradius
- 3 Shimano Nexus naafversnellingen



Vanaf:

**€ 999,-**



## Fongers Nuevo Plus

- Motinova Volans Plus middenmotor
- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 180 km actieradius



Vanaf:

**€ 1999,-**



★ Trustpilot



TrustScore 4.7  
4.628 reviews

### Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,  
Nederland. Tel. 0416-342012

### Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens  
Latem, België. Tel. 038880990

### Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet  
(gemeente Rumst), België.  
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

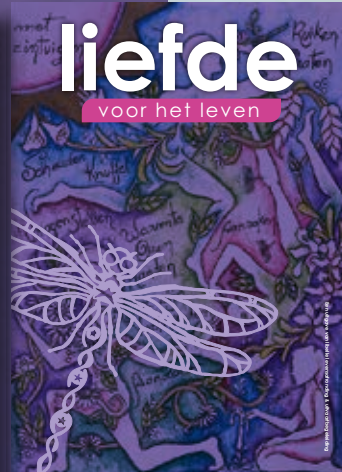
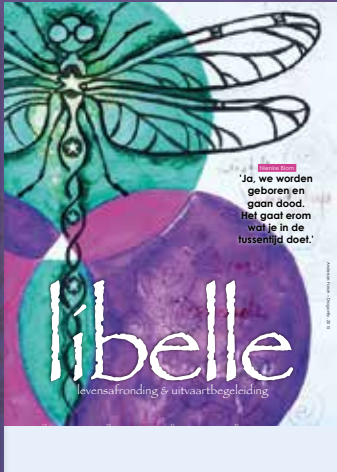
**matrabike**  
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

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

Kijk voor uw FONGERS fiets op:  
[www.matrabike.nl](http://www.matrabike.nl)



# Inspiratiemagazine bestellen?



Alles is anders als jij iemand verliest

**libelle**  
levensafroding &  
uitvaartbegeleiding

Bestel nu je **eigen bewaarexemplaar**.  
Via [libellealkmaar.nl/inspiratiemagazine](http://libellealkmaar.nl/inspiratiemagazine)  
of scan de QR-code.

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



Het begin van de lente wordt gemarkeerd door de **equinox**, meestal op 20 of 21 maart, als de zon recht boven **de evenaar** staat.

In de lente worden de dagen **langer** door de schuine stand van de aardas, wat de **groei** van flora stimuleert.

Bomen zoals kersenvloesems en **appelbloesems** komen tot leven, waardoor prachtige landschappen ontstaan.

Veel dieren migreren tijdens de lente, terwijl andere **ontwaken** uit hun winterslaap. Ook mensen ontwaken: tijdens de lente vinden veel culturele festivals en **evenementen** plaats over de hele **wereld**, zoals muziekfestivals, kunsttentoonstellingen en sporttoernooien.



# Voeding en opvoeding

## Leefstijlcoaching

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

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

**EET GOED  
DENK GOED  
VOEL JE GOED**



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

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

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

## BALANS



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



0618742152

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



# ANTI AGING CENTER SYLVIA VAN KUIJK

pure nature and me

## GREEN LUXURY

Aziatische Kruiden Peeling

Nieuwe huid in 5 dagen

Huidverjonging

Laser ontharen

Acne behandeling

Pigmentvlekken verwijderen

Botox & Fillers

Wenkbrauwen dmv Hairstrokes

10% verantwoord afvallen

binnen 24 dgn

Natuurlijk wil je er super mooi uit blijven zien en tegelijkertijd geen ecologische voetdruk achterlaten! Kies voor duurzame Beauty Producten en straal zonder schuldgevoel!

vrij van microplastics



My bioLUXE

[www.sylviavanwijk.nl](http://www.sylviavanwijk.nl)  
wormer • 075 642 3332



**Interesse?**  
Trakteer jezelf eens op een van onze lessen!



# Kom in beweging MET PILATES

“Pilates is géén yoga”, Tanja Ossen kan het niet vaak genoeg benadrukken. Wat pilates dan wel is, laat ze je maar al te graag zien in haar eigen pilates studio in Wormer: Tanja Sports House of Pilates. “En reken maar dat je nooit meer anders wilt als je eenmaal pilates hebt geprobeerd”, lacht ze.

Tanja ontdekte pilates nadat ze een blessure had opgelopen tijdens het doen van steps en aerobics. Aanvankelijk was ze er niet enthousiast over, maar onder invloed van haar fysiotherapeut besloot ze toch om het te proberen. Ze volgde een opleiding voor medisch fitness bij Fysio Physics, waardoor ze opnieuw in aanraking kwam met pilates. Naast medisch fitness begon ze ook met het geven van een pilates-klas, wat heel goed uitpakte.

## Locatie

Tanja startte met het geven van pilates-lessen vanuit een fysiotherapiepraktijk, maar is

inmiddels 18 jaar eigenaar van haar eigen pilates studio op de derde verdieping van Pakhuis Saigon. Hier heeft ze twee oefenzalen en zeven reformer banken tot haar beschikking. Tanja hoopt nog verder te kunnen groeien, omdat ze gelooft dat pilates voor iedereen voordelen biedt.

## Wat is pilates?

Pilates is een trainingsmethode gericht op houding, coördinatie, stabiliteit, ademhaling en focus op lichaam en geest om een soepel lichaam te krijgen. Tanja benadrukt dat pilates niet alleen gericht is op het verhelpen van klachten, maar ook goed is voor iedereen en

de prestaties bij andere sporten kan verbeteren. Tanja heeft in het verleden voetballers van Ajax getraind met pilates.

## Ervaar het zelf

Tanja raadt iedereen aan om pilates zelf te ervaren door lessen te volgen in haar studio, waar ze verschillende soorten pilates aanbiedt: perfect pilates, reformer pilates, medical pilates en power pilates. Er werken vijf enthousiaste en deskundige instructeurs, waaronder Tanja die zelf ook zo'n zestien uur per week lesgeeft. Ze blijft zichzelf bijscholen om deskundigheid te garanderen.

# Optimale Voetzorg bij Diabetes

Mijn naam is Jettie Klein, ik ben diabetes podotherapeut van Podotherapie Klein.

Ik werk 1 dag in de week met veel plezier bij Verweij Voetcentraal. Zoals het bedrijf heet 'de voet staat centraal'. Vooral de samenwerking met pedicure en orthopedisch schoenmakers en de podologen is heel fijn voor ons maar zeker ook voor de cliënten, om de hele voetzorg onder één dak te hebben. Naast deze dag bij Verweij Voetcentraal ben ik ook werkzaam in het AMC bij het voetenteam.

De meeste mensen die bij mij komen hebben diabetes (suikerziekte), ik doe mijn best samen met de pedicure, dat de mensen geen wonden aan de voeten krijgen, dat is een grote complicatie bij diabetes. Maar als er wondjes zijn ontstaan, doe ik mijn uiterste best om deze snel dicht te krijgen, door samen met de orthopedisch schoenmakers, de schoenen te controleren en eventueel aan te passen.

Voor een consult bij mij heeft u een verwijzing van de specialist, huisarts of praktijkondersteuner nodig. Dan kunt u een afspraak maken via telefoonnummer: [075-6281257](tel:075-6281257)

Cornelis van Uitgeeststraat 17, Zaandam | 075-6281257 | [www.verweij-voetcentraal.nl](http://www.verweij-voetcentraal.nl)



# DAGJE UIT REBIRTH FESTIVAL



Op 12, 13 en 14 april 2024 is het eindelijk weer tijd voor REBIRTH Festival. Het perfecte feest om jouw festivalseizoen mee te beginnen. Wat dit festival zo bijzonder maakt zijn de verschillende stages die allemaal een uniek karakter hebben. Elke stage staat bovendien voor een andere harde stijl. Dit maakt de ervaring een stuk persoonlijker, omdat je omringd bent door mensen waarmee je dezelfde passie en liefde deelt voor een bepaalde stijl. Koop nu een kaartje en bereid je voor op een weekendje vol hakken en stampen. **Kijk voor meer info op [www.rebirth-festival.nl](http://www.rebirth-festival.nl)**

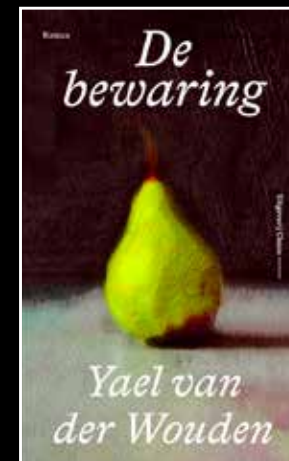
# FILMPJE KIJKEN LOVE LIES BLEEDING

In een afgelegen dorp in New Mexico wordt het leven van sportschoolmanager Lou volledig op zijn kop gezet wanneer bodybuilder Jackie in haar sportschool verschijnt. Jackie zet alles op alles om te trainen voor de belangrijkste bodybuildwedstrijd in Las Vegas, iets waar Lou haar graag bij helpt. Het prille, intense liefdesgeluk krijgt echter een onverwachte wending wanneer Lou's zus op brute wijze mishandeld wordt en in het ziekenhuis belandt. Al snel loopt alles uit de hand en moet Lou het duistere verleden van haar vader en zichzelf onder ogen komen. **LOVE LIES BLEEDING is vanaf 11 april te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN DE BEWARING



Isabel woont alleen in het huis van haar overleden moeder, waar alles rustig voortkabbelt tot plotseling haar broer Louis met zijn nieuwe vriendin Eva voor de deur staat om bij haar de zomer door te brengen. Eva is in alles het tegenovergestelde van Isabel. Maar dan beginnen er kleine dingen uit het huis te verdwijnen. Heeft Eva er iets mee te maken? Dat idee laat Isabel niet los. Koortsachtig houdt ze de nieuwe vrouw in de gaten, totdat ze een mysterieuze ontdekking doet waardoor netjes afgedekte geheimen haar plotseling keihard in het gezicht slaan. **DE BEWARING van Yael van der Wouden is vanaf 5 april verkrijgbaar.**



# ‘We koesteren wat we hebben’

Voor de ondernemer is het een uitdagende tijd. Een tijd waarin je je flexibel op moet stellen, soms inventief moet zijn, maar vooral moet koesteren wat je hebt. Dat is dan ook precies wat ze bij Juwelier Schouten in Heerhugowaard doen. “Al bijna vijftig jaar koesteren wij onze mooie collecties sieraden, horloges en designobjecten van diverse merken”, vertellen eigenaren Erik en Nannet Schouten trots. “Het is elke dag weer een feest om hier te mogen werken.”



Juwelier  
**Schouten**

Bij Juwelier Schouten koesteren ze ook het sieraden-ambacht dat in eigen atelier met veel liefde wordt beoefend. “Het restaureren of vermaken van sieraden doen wij zoveel mogelijk in eigen huis. Zo is het sieraad dat misschien wel van je opa of oma is geweest in vertrouwde handen en wordt het door onze goudsmiden in ere hersteld. Uniek is dat het er vervolgens weer als nieuw uitziet.”

Het vakkundige team van Juwelier Schouten staat te allen tijde met veel enthousiasme klaar om je naar volle tevredenheid van dienst te zijn. “Daarbij doen we graag iets extra’s. Zo zetten krijg je bijvoorbeeld een gratis batterijtje bij aankoop van een horloge en zetten we, indien gewenst, mooie, gratis gravures als een verlovings- of geboortedatum. Dat geeft het sieraad of horloge dat je jezelf of iemand anders cadeau doet toch een extra persoonlijke touch.”

Last but not least: bij Juwelier Schouten koesteren ze natuurlijk ook jou als klant. “Want wij zijn blij met jou! Je bent dan ook van harte welkom in onze mooie winkel.”

Liefs,  
**Erik en Nannet Schouten**  
& team Juwelier Schouten

ASTRON  
GPS SOLAR

Break  
Through to a  
New Future.

**SEIKO**  
SINCE 1881

## Cala Bassa • Villa

Wilt u een huis kopen op Ibiza?  
Do you want to buy a property? • Deseas comprar una propiedad?



Ibiza Finest Real Estate S L. · Franchisee of KENSINGTON Finest Propertles International AG  
c/Joan Tur Tur 9B, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

[www.kensington-international.com](http://www.kensington-international.com)  
[www.kensington-ibiza.com](http://www.kensington-ibiza.com)

[noelle.politiek@kensington-international.com](mailto:noelle.politiek@kensington-international.com)  
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

**Deze prachtige villa ligt in Cala Bassa, aan de zonsoudergangkant van Ibiza en biedt een adembenemend uitzicht op zee.**

Het heeft een ruime woon/eetkamer met open gashaard en een open, volledig uitgeruste keuken. Daarnaast is er nog een woonkamer met 7 meter hoge plafonds, een chill-out ruimte, open haard en grote schuifdeuren die uitkomen op het terras en het zwembad. Ze laten veel natuurlijk licht en frisse lucht binnen, waardoor de ruimte ideaal en comfortabel is voor alle seizoenen. In totaal biedt de villa 5 slaapkamers, allemaal met eigen badkamer. In het huis vinden we de hoofdslaapkamer met eigen badkamer en inloopkast en nog twee slaapkamers met badkamer. De twee studio's met een eigen ingang en een slaapkamer en badkamer, evenals een kitchenette en eettafel zijn toegankelijk via het terras. Ze zijn volledig onafhankelijk van het hoofdgebouw. Er is ook een apart appartement met een woon/eetkamer, keuken, slaapkamer en badkamer, ideaal voor personeel.

Omgeven door verschillende terrassen, zithoeken met een groot zwembad is dit een oase van rust waar je de beste vakanties met het hele gezin kunt doorbrengen. Bovendien liggen de populaire stranden van Cala Tarida, Cala Bassa en Cala Conta om de hoek. Dankzij een permanente toeristenvergunning is het ook een geweldige investeringsmogelijkheid.

**Voor meer informatie of een bezichtiging kunt u rechtstreeks contact met ons opnemen.**



REFERENTIE	KPI 1178
TYPE OBJECT	Villa
WOONOPPERVLAKTE	438 m <sup>2</sup>
OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL	1.108 m <sup>2</sup>
SLAAPKAMERS	5
BADKAMERS	5
ZWEMBAD	1

PRIJS  
€ 3.100.000,-

*Silvana Rocha als Anne Frank:*

# ‘Dit verhaal mag nooit vergeten worden’

Het tijdloze verhaal van Anne Frank keert terug naar de theaters met de musical *Je, Anne*. De pas afgestudeerde Silvana Rocha heeft de eer om de rol van de jonge Anne te vertolken. “We willen het verhaal zo goed mogelijk overbrengen,” aldus Silvana.

Toen de 22-jarige Silvana aan het eind van haar opleiding een musicalworkshop volgde, wist ze nog niet dat deze workshop haar een bijzondere kickstart van haar carrière zou geven. Gastdocent van de workshop, regisseur Frank van Laecke, belde haar later op met de vraag of ze geïnteresseerd was in de rol van Anne Frank. “Ik geloofde het eerst niet,” vertelt Silvana. “Maar ik hing al snel aan de telefoon met de producent. Daarna heb ik af en toe gedacht: ga ik dit écht doen? Ja! Ik ga dit doen!”

**GEDETAILLEERD BEELD** *Je, Anne* vertelt aan de hand van de dagboeken van Anne Frank het feitelijke verhaal van de onderduikers in het Achterhuis, zonder dat het gewijzigd, aangevuld of gedramatiseerd is. Silvana heeft zich tot in de puntjes voorbereid op haar rol: “Anne Frank schreef natuurlijk uitgebreid

over wat ze voelde en wat ze dacht. Dus ik heb zoveel mogelijk informatie bij elkaar gezocht om een zeer gedetailleerd beeld van haar te krijgen.”

**MUSICAL ALS MEDIUM** De historie van Anne Frank blijft een beladen onderwerp. Kan een musical werkelijk recht doen aan zo'n belangrijk verhaal? “We zijn ons erg bewust van de impact en het belang van deze geschiedenis en nemen die verantwoordelijkheid ook. We gebruiken musical als een versterking voor het vertellen ervan. Het is een middel om het verhaal van de onderduikers opnieuw bij een grote groep mensen te brengen, omdat deze gebeurtenis nooit vergeten mag worden,” besluit Silvana.

*Je, Anne is nog tot en met 31 mei te zien. Kijk voor tickets op Theater.nl.*

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**



**TAQA**  
**Theater**  
**De Vest**

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

# april 2024

Ma 1 april

**Zin in Zappelin LIVE (3+) – BazarMedia**

Do 4 april

**Zelensky hier – De Spelersfederatie & De Theatertroep e.a.**

Vr 5 en za 6 april

**Toneelgroep Maastricht & Theateralliantie – Augustus: Oklahoma**

Zo 14 april

**Disney's Winnie de Poeh (4+) – Morssinkhof Terra Theaterproducties / Theater Terra**

Do 18 april

**Het Achtste Leven (voor Brilka) – Theater Oostpool**

Vr 19 april

**The Bootleg Sixties – Overtures**

Vr 19 april

**The Songwriters Club – Sandra van Nieuwland**

Zo 21 april

**100% COCO New York (9+) – Morssinkhof Terra Theaterproducties**

Do 25 april

**The Underground – NITE + Club Guy & Roni + HIIIT + Asko|Schönberg**



# Een vermoeide blik?

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

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

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



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



Dr. C.W.H. van Raaltenpark 3, Zaandam [dokterandrevanloenen@gmail.com](mailto:dokterandrevanloenen@gmail.com)  
075 - 616 98 73 [www.dokterandrevanloenen.nl](http://www.dokterandrevanloenen.nl)

SCAN DE  
QR-CODE



VOOR MEER  
INFORMATIE  
OVER DEZE  
BEHANDELING



*'Ik heb weer een open blik'*

OOGLIDCORRECTIE

GYNAECOLOGIE

HUIDCHIRURGIE

STERILISATIE VAN MAN

BOTOX-FILLERS

DIAGNOSTIEK



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

# In de bus van de schoonzoon

Dat het zelf vervoeren van een overledene altijd mag, dat weet lang niet iedereen. Natuurlijk moet je er wel de mogelijkheid voor hebben en je moet het ook echt willen.



Laatst verzorgde ik de uitvaart van een man die na een kort ziekbed was overleden. Ondanks dat de ziekte hem zo overvallen had, had hij de moed gehad om in die spaarzame laatste weken met zijn gezin te praten over zijn aanstaande afscheid.

Hij zocht zelf een prachtige uitvaartmand uit en vroeg aan zijn schoonzoon, die zpp'er in de bouw is, of die hem wilde chauffeurs naar het crematorium op de dag van het afscheid. Ik bestelde de mand een week voor zijn overlijden zodat meneer hem zelf nog kon zien. Zijn schoonzoon haalde al zijn gereedschap en stellages uit de bus en op een haar na paste de mand erin.

Het was een emotioneel moment toen zijn gezin hem die bewuste uit het huis droeg en met grote zorg achter in de bus schoof. Ik zag het ietwat gespannen gezicht van de schoonzoon toen hij achter het stuur kroop, een hele taak voor hem, maar wat was hij trots!

**VOOR MELDING  
VAN OVERLIJDEN  
BEN IK 24 UUR  
PER DAG  
BEREIKBAAR:  
06-30642871**

**Wilt u meer weten over wat er mogelijk is bij een afscheid? Ik kom graag bij u langs voor een persoonlijk gesprek van mens tot mens.**

Liefdevol, praktisch en transparant



Vekenweg 6, De Weere | 06-30642871

[info@moniquebankras.nl](mailto:info@moniquebankras.nl) | [www.moniquebankras.nl](http://www.moniquebankras.nl)

Monique Bankras Uitvaartbegeleiding



**Studio Kies**  
tandartspraktijk

## Voor een gezonde mond en een stralende lach!

Studio Kies is een moderne tandartspraktijk. Iedereen, van jong tot oud, is van harte welkom in de praktijk.

We bieden een professionele tandheelkundige behandeling in een prettige sfeer.

Je wordt altijd door dezelfde tandarts geholpen, dat helpt om je bij de tandarts snel op je gemak te voelen.

## Je bent van harte welkom!



**MEER INFO?**

Scan de QR-code

Rode Ring 5, Assendelft  
075-2400040 | [info@studiokies.nl](mailto:info@studiokies.nl)  
[www.studiokies.nl](http://www.studiokies.nl)

# Voor zo'n stralende lach kom je toch zeker langs!

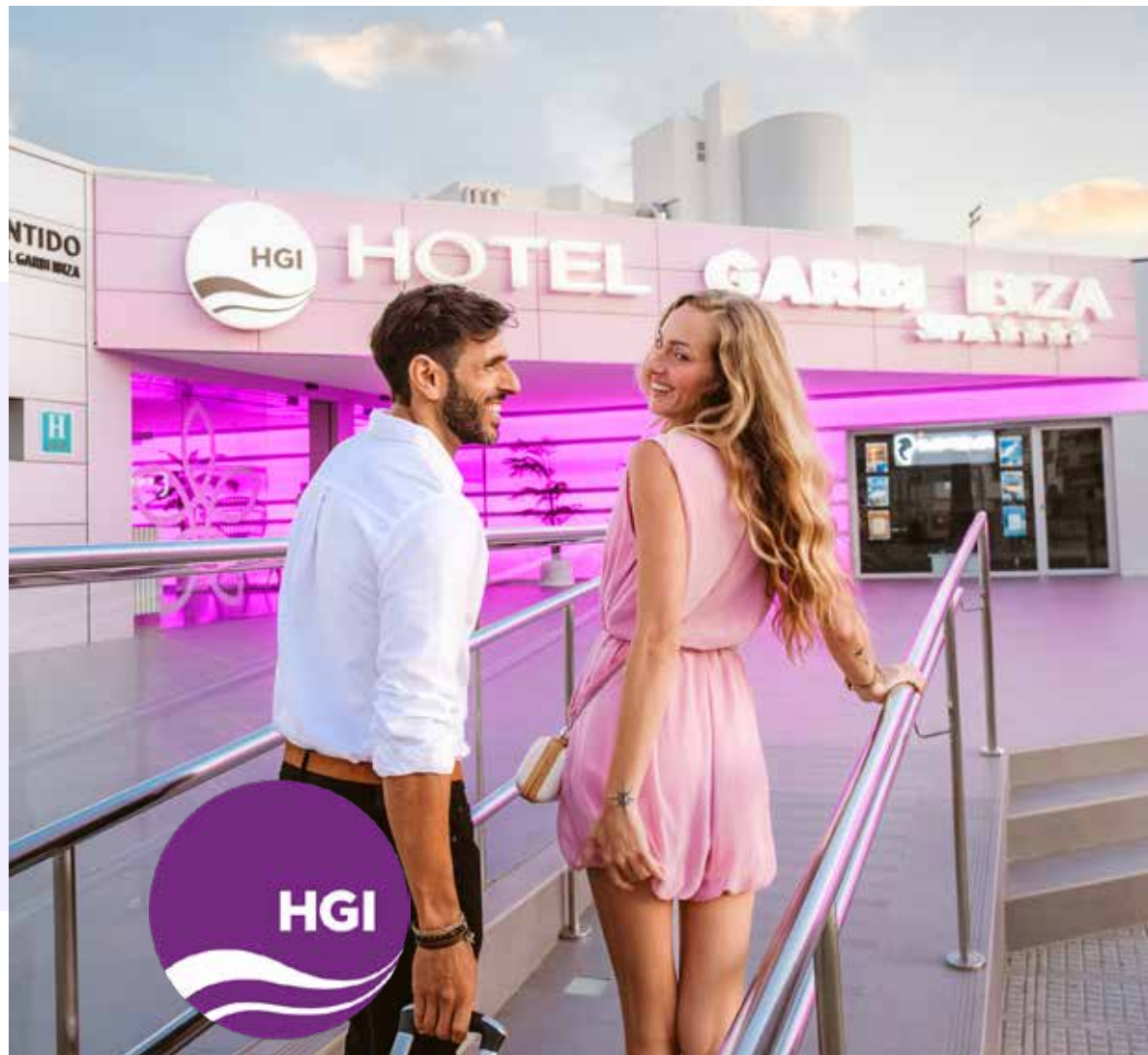


**VRIJBLIJVENDE  
KENNISMAKING?**

Bel of mail ons  
075-2400040  
[info@studiokies.nl](mailto:info@studiokies.nl)

**Wij scoren een 8.9!** Benieuwd naar wat anderen van ons vinden? Studio Kies scoort maar liefst een 8.9 op Zorgkaart Nederland!

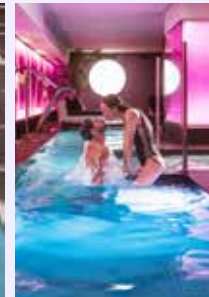




# HÉT HOTEL★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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



**SCAN DE QR-CODE**  
En laat jouw  
vakantie beginnen!

**HOTEL GARBI**  
**IBIZA SPA ★★★★★**

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | [info@garbi-hotel.com](mailto:info@garbi-hotel.com) | +34 971 300007 | [www.hotelgarbi-ibiza.com](http://www.hotelgarbi-ibiza.com)

Bent u benieuwd of ik ook iets voor u kan betekenen? Informeer dan eens naar de mogelijkheden of maak meteen een afspraak.

Mijn naam is Natasja Loswijk. Ik ben hairstylist, erkend haarwerker en werk samen met alle zorgverzekeraars.



Eigenaar: Natasja Loswijk  
A.F. Savornin Lohmanstraat 2,  
Zaandam  
**06-87251637**  
info@allshades.nl  
**www.allshades.nl**  
f AllshadessZaandam  
all\_shadess



# Last van haaruitval of kale plekken?

Natasja helpt u aan een mooie, goed passende pruik die natuurlijk oogt en fijn zit.

Wij verzorgen en adviseren u op het gebied van haar en pruiken. Dit doen we met passie en volgens de meest recente technieken. We werken met sulfaatvrije producten van de merken Keracare en Finnleys.

All Shades is aangesloten bij diverse zorgverzekeraars, waardoor vergoeding mogelijk is. Ook kunt u bij ons terecht voor diverse black hair pruiken. Van losse krullen tot afro kinky, alles is mogelijk. Laat gerust uw wensen weten, zodat wij samen op zoek kunnen gaan naar een pruik of haarstukje die aan uw wensen voldoet en binnen uw budget past.

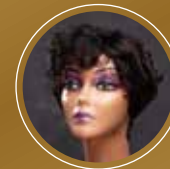
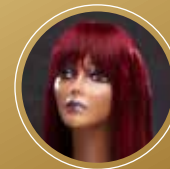
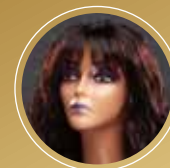
Naast het maken en leveren van pruiken en haarstukjes is Natasja als hairstylist nog steeds zeer actief. In haar kappersstoel is iedereen welkom, van afro tot Europees haar.

## ONZE HAARWERKEN

All Shades heeft diverse soorten pruiken voor dames beschikbaar. Denk hierbij aan kort haar pruiken, lang haar pruiken, blonde pruiken en zwarte pruiken. In onze collectie vindt u gegarandeerd een geschikte pruik. Vrouwelijke en moderne modellen, pruiken die fijn zitten en waar u zich prettig bij voelt. U kunt niet alleen bij ons terecht voor pruiken, maar ook voor advies over het onderhoud ervan.

Om het haarwerk mooi te houden adviseren wij speciale producten die geschikt zijn voor het haar waar het haarwerk van gemaakt is.

**Kom langs in onze salon en we geven u graag advies.**





# POWER DEALS



## MG4 ELECTRIC

VANAF  
**€ 389**  
PER MAAND\*



**GESCHIKT VOOR SUBSIDIE**

\*DirectLease o.b.v. 60 maanden en 12.000 km per jaar.

# Van Mossel

**Johan Schilder**  
VOLENDAMMER VISHANDEL

*Gewoon heerlijk genieten.*

**WEEK RECLAME**

<b>MAANDAG</b> 3 SOEPEN HALEN = 2 BETALEN	<b>WOENSDAG</b> FAMILIE BAK KIBBELING € 9,75	<b>DONDERDAG</b> 500gr PASTA MET GRATIS KROEPOEK	<b>ZATERDAG</b> 2 MAKRELEN VOOR € 5,95
--	---	---	---

Winkelcentrum de Mare | Europaboulevard 361, Alkmaar | 072 56 22 666  
**WWW.VISHANDELSCHILDERS.NL**

Bestel nu je visschotel online!

# Nieuwsgierig hoe wij paarden jou kunnen helpen?



## Hallo mooi mens!

- Wie ben jij?
- Waar kom je vandaan?
- Ben je gelukkig?
- Wat zou je heel graag willen?
- Welke gebeurtenissen in je leven hebben jou gevormd tot wie je nu bent?
- Welke tot nu toe verborgen verhalen zijn nog niet uitgesproken?
- Welk verlies heb je nog niet om gerouwd?
- Wil je de stap nemen om hier samen naar te kijken?

In de natuur geven wij paarden jou een fijne en veilige omgeving om te kijken naar wat jij nodig hebt, hoe jij je voelt, of je gezonde grenzen weet aan te geven, welke (overlevings)patronen jij jezelf hebt aangeleerd om een aantal moeilijke gevoelens / situaties af te schermen. En ben je bang voor grote paarden, dan is dat geen excuus, want onze kudde bestaat o.a. uit 2 mini pony's!

**We kijken naar je uit.**



## Nieuwsgierig?

Toget-R | A.C. de Graafweg 2, 1704 NA Heerhugowaard | 06-51231468  
Rietje@Toget-R.com | [www.toget-r-coaching-with-horses.com](http://www.toget-r-coaching-with-horses.com)



## Overvloed en Liefde vanuit een

# 'Ontspannen Zijn'



Is het tijd om afscheid te nemen van die hardwerkende Krijger in overlevingsstand? Laat los wat jou niet meer dient en ga jouw waarde zien als (w)healthy Hogepriesteres tijdens het Reset your Mind & Soul traject.

Want jij bent klaar met die eeuwige strijd, angst en onrust, toch? Je wilt:

- Innerlijke rust en liefde
- Jezelf op nr. 1 zetten
- In je kracht staan en je hart volgen

**Het is tijd voor bewustwording, transformatie en manifestatie!**

Maak 2024 jouw jaar door:

1. 1-op-1 loslaat coaching
2. Hart coherentie manifestatie sessies
3. Lichaamsgericht energiewerk
4. Healing en medicijnwiel consulten

**Krijg grip op je zielsverlangen en word de leider van je droomleven!**

**MunayQi**  
transformatie



**Munayqi transformatie**

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





*Carla Bleesing*  
uitvaartbegeleiding

*Samen  
naar een persoonlijk afscheid*

Met zorg en aandacht  
warm en liefdevol

Oosthuizerweg 26a | 1463 LM Noordbeemster [carla@carlableesing.nl](mailto:carla@carlableesing.nl)

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

06 3747 9301

Bel bij overlijden

**06 1933 6162**

*Dag en nacht bereikbaar*

COLUMN/WILLY KLOOSTERBOER

## Mondzorg... voorkomen is beter dan genezen

Het is bekend dat veel mensen, i.v.m. alle prijsstijgingen, de aanvullende tandartsverzekering hebben geschrappt en daarom dus ook niet meer naar de tandarts gaan. Dit is natuurlijk een schrijnend probleem.

Het is erg belangrijk toch goed voor je gebit te blijven zorgen. Als je de mondzorg gaat mijden kunnen er grote problemen ontstaan, die erg slecht zijn voor je hele lichaam en achterstallig onderhoud van het gebit brengt uiteindelijk forse kosten met zich mee. Neem bijvoorbeeld de beslissing om 1 keer per jaar naar de tandarts te gaan voor een controle en daarnaast 1 à 2 keer per jaar naar de mondhygiënist voor het noodzakelijke onderhoud. Dat is echt geen overbodige luxe en zo houd je toch de controle over je (gezonde) gebit.



Verder is het zeer belangrijk te weten dat kinderen tot 18 jaar vanuit het basispakket gratis naar de tandarts en de mondhygiënist gaan.

Als u als volwassene dan niet meer naar de tandarts of mondhygiënist gaat, ontnem uw kinderen dan geen gezond gebit en zorg dat zij wel gezien worden!! Ook voor kleine kinderen is het bezoek aan de mondhygiënist laagdrempelig, waardoor ze makkelijker wennen aan de tandartsstoel.

**U, maar zeker ook uw kinderen, zijn van harte welkom bij mij in de praktijk!**



  
**medi-mondzorg**  
mondhygiënisten

Cornelis van Vugtstraat 8,  
Zaandam  
**06-18172779**  
[www.medi-mondzorg.nl](http://www.medi-mondzorg.nl)

# Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepedijnen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.



Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden.

En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



*Gewoon er even  
helemaal uit!*

## Optimaal genieten!

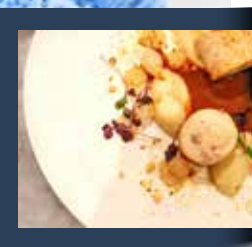
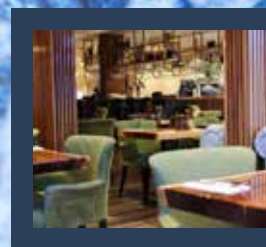
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kun je gebruikmaken van de **wellness** en **fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



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



**LE POIRIER**



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

HOTELS BY SHEETZ



# *Muffins* van zoete aardappel en wortel

Zoete aardappel en wortel, verweven in een verrukkelijk mengsel van kruiden en suiker, vormen de basis van deze betoverende lekkernij. Bereid je voor op een smaakexplosie terwijl je deze heerlijke mini-muffins met een vleugje kaneel en nootmuskaat ontdekt. Perfect voor elke gelegenheid. Deze smakvolle traktatie zal zeker een favoriet worden bij familie en vrienden.

30 STUKS • 20 MIN.

## INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels boter
- 1 kopje plus 3 theelepels suiker
- 1 ½ theelepel kaneel
- 2 kopjes bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 kopje lichtbruine suiker
- 1/2 theelepel nootmuskaat
- een snufje zout
- 1 kopje puree van zoete aardappel
- 1 kopje fijngeraspte wortel
- 2 grote eieren

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 190°C. Vet mini-muffinvormpjes in met boter en zet opzij.

Doe 3 theelepels suiker samen met 1 theelepel kaneel in een kom en zet opzij. Meng bloem voor alle doeleinden, bakpoeder, bruine suiker, nootmuskaat, de overgebleven suiker en kaneel en een snufje zout in een kom. Meng de zoete aardappelen, wortels en eieren in een andere kom.

Meng de natte en droge ingrediënten tot ze gecombineerd zijn (meng niet te veel; het mengsel moet klontig zijn). Giet het beslag in de muffinvormpjes tot ze voor ongeveer  $\frac{3}{4}$  vol zijn. Bestrooi de bovenkanten met het kaneel-suikermengsel.

Bak in de voorverwarmde oven tot ze gaar zijn, ongeveer 12 tot 15 minuten, of totdat een tandenstoker die in het midden wordt gestoken er schoon uitkomt. Garneer de bovenkant eventueel met geraspte wortels. Serveer warm.



De lente is eindelijk hier! Verlangend naar de eerste zonnestralen die stilletjes onze zomerse dromen wakker schudden. Laat het mooie weer je omarmen terwijl je naar buiten trekt, geniet van de bruisende energie en maak kans op fantastische prijzen door deel te nemen aan onze prijspuzzels.

# PUZZELPAGINA

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

### Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 1-2-9.

### Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Wordthema deze maand is 'Lente'. De oplossing van vorige maand was **Tulpen**.

Maak kans op het boek

## Beertje het is bedtijd!

Winnaar leukste kinderboek bij The Indie Awards! Help Beertje met tandenpoetsen, zijn pyjama vinden en meer. Dit interactieve boek betreft jonge kinderen actief bij het verhaal en stimuleert hun creativiteit. Perfect voor dreumesen, peuters en kleuters.



Maak kans op een fles

## Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en super lekker.

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



Los de rebus op.

k	h	v	b	v	f	h	j	i	p	c	alcohol
f	p	o	o	m	l	v	c	n	i	r	vegan
n	s	r	w	v	e	g	a	n	x	q	fles
g	q	r	w	l	s	y	f	a	d	g	afrika
d	r	u	i	v	e	n	r	p	f	l	lekker
t	h	v	j	w	q	k	i	c	v	u	druiven
s	i	f	n	o	t	e	k	f	i	p	biologisch
c	i	b	n	h	v	m	a	e	z	a	wijn
q	c	h	q	w	o	m	m	v	r	o	
c	a	l	c	o	h	o	l	i	k	i	
d	b	p	n	x	f	u	e	g	r	k	

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 mei 2024 via [www.nederlandbruist.nl/alkmaar/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/alkmaar/puzzelen) of scan de QR-code.



# Vanaf 2 september gaat onze nieuwe locatie open!

knikkebol  
kindercentrum

Vorig jaar zijn wij gestart met de verbouwing van de nieuwe Knikkebol locatie aan de Drechterwaard 11. Hier gaan wij dagopvang, peuteropvang en buitenschoolse opvang aanbieden.

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

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

*Vergeet niet op tijd in te schrijven!*

Wilt u meer informatie? Neem dan contact met ons op



opvang op maat  
HKZ / ISO 9001  
gecertificeerd

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

Centrale administratie: Kennemerstraatweg 1 - 1814 GA Alkmaar

