

ALKMAAR / DE ZAANSTREEK 

OKTOBER 2024 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.NEDERLANDBRUIST.NL

# BRUIST



**De herfst**  
geeft creativiteit en energie

Lees het interview  
met *Joey Schalker*

# Bouwen is een kwestie van vertrouwen

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

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

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



#### Zeer flexibel

Wij passen ons aan u aan.



#### Duidelijke afspraken

Wij komen onze afspraken na.



#### Scherpe tarieven

Bouwen is betaalbaar.



#### Op tijd opleveren

Bouwen is bij ons vertrouwen.

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

**ALLE**  
KOZIJNEN

# Is een voorgesprek nuttig?

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

Elke keer is het weer spannend als je voor de voordeur staat. Wat zal het deze week worden. Als je binnenkomt probeer je de sfeer te voelen, niet zweverig bedoeld, maar is de sfeer een opluchting, boosheid of verdrietig. Dat is de reden dan ik eerst vraag hoe het met de aanwezigen gaat. Wat hebben ze meegemaakt.

Daarna gaan we kijken wat de wensen zijn, begraven of juist cremen? 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 een voorstelling te maken van de overledene. Wat was het voor iemand?. Hield deze van sport, kunst of van de natuur. Dan is het mooi 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. Ook zijn er diverse mogelijkheden van vervoer. Rouwauto, de rouwbus waar het gezin in mee kan, met

de fiets of motor met zijspan. Een elektrische auto, de Mini of 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 kan ik met jullie meedenken om een persoonlijk afscheid te maken.

Ik zie u denken, wat een beslissingen moeten er genomen worden. Een voorgesprek is altijd mogelijk om tijdens zo'n gesprek samen te sparren over de mogelijkheden. Het is fijn dat dit document altijd aangepast kan worden in de loop van de tijd. Geregeld kom ik eens per jaar even een kop koffie doen, als het gezin hierom vraagt, om te kijken of de wensen nog up-to-date zijn.

De vakanties worden ook 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

Wij regelen het graag voor u!

# Betrouwbaar transport

van en naar **Spanje!**

Bent u op zoek naar betrouwbaar transport voor uw inboedel, auto, motor of boot van en naar Spanje?

Costa Sprinter staat voor u klaar! Wij verzorgen met plezier ook kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers. Onze uitgebreide dienstverlening omvat tevens opslagmogelijkheden in zowel Nederland als Spanje. Of u nu verhuist naar de zonovergoten Costa's of naar het Spaanse binnenland, wij regelen het graag voor u!

#### Complete transportservice voor Spanje en Europa

Costa Sprinter biedt meer dan alleen transport naar **Spanje**. Wij rijden regelmatig naar **Portugal, Frankrijk, België, Duitsland** en door heel **Nederland**. Onze service is ontworpen om aan al uw transportbehoeften te voldoen, of het nu gaat om een **enkele koffer** of een **complete inboedel**. Dankzij onze **ruime ervaring**

en **betrouwbare dienstverlening** bent u verzekerd van een **zorgeloze verhuizing**.

#### Opslagmogelijkheden in Nederland en Spanje

Heeft u tijdelijke opslag nodig tijdens uw verhuizing? Geen probleem! Costa Sprinter biedt **veilige** en **flexibele opslagmogelijkheden** aan in zowel Nederland als Spanje. Of het nu gaat om kortedurende of langdurige opslag, uw bezittingen zijn bij ons in goede handen.

Wij zorgen ervoor dat uw goederen veilig en beschermd worden opgeslagen tot u ze weer nodig heeft.

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



MEER INFO, scan de QR-code of  
kijk op [www.costasprinter.online](http://www.costasprinter.online)



## COSTA SPRINTER

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 27 27 72

## Transport van en naar Spanje



# Inhoud



## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**SALES SUPPORT** NL Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** NL Bruist - Nesia Mamengko  
**THEMATEKSTEN** NL Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Chantal de Visser  
**EINDREDACTIE** Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/alkmaaruist

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

Copyright NL 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 NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.

**NL Bruist B.V. is een uitgeverij van glossy magazines die 32 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens sooppictures.nl



We kunnen er niet meer omheen: de herfst is aangebroken. Voor de een een heerlijk seizoen vol warmte en geborgenheid, voor de ander een flinke uitdaging. Behoor jij tot die laatste categorie, blader dan snel verder. In deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk wat tips over hoe je je ook tijdens de herfst kunt opladen en creatief kunt zijn.

## Bruisende lezer,

Een van die tips omvat het plannen van leuke uitjes. In dit kader kun je één ding heel hoog op je to-do lijstje zetten: kaartjes kopen voor de nieuwe komedie *Een rits te ver 2.0*, waarin acteur en zanger Joey Schalker voor het eerst de rol van Harrie Vermeulen overneemt van Jon van Eerd. Hij vertelde ons er meer over tijdens het bruisende interview dat we hadden.

Zo zie je maar weer, van een herfstdip hoeft echt geen sprake te zijn. Ga er lekker op uit, breng een bezoekje aan de lokale ondernemers, trakteer jezelf op de leukste herfstitems en dompel je onder in dit seizoen dat veel leuker blijkt te zijn dan je voorheen misschien dacht.

Geniet van de herfst!

**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.

# *De herfst geeft* creativiteit en energie

Oktober is aangebroken, de maand waarin de herfst zich in al zijn glorie laat zien. De bomen kleuren rood, oranje en geel, spinnen weven hun kunstige webben en de regen tikt gestaag tegen de ramen. Voor sommigen een seizoen van warmte en geborgenheid, voor anderen juist een uitdaging. Toch biedt de herfst tal van mogelijkheden om je op te laden en creatief te zijn.

## **Creativiteit in de klas**

Op scholen bruist het in deze tijd van het jaar van de creativiteit. Vooral in de kleuterklassen is de herfst een geliefd thema. Denk aan knutselen met kastanjes en dennennappels, bladeren vegen op het schoolplein en met de klas op ontdekkingsstocht in het bos. Herinner jij je nog die tijd dat de ramen van het klaslokaal vol hingen met herfsttekeningen en zelfgemaakte spinnenwebben? De natuur wordt volop benut als inspiratiebron voor de kleintjes, die enthousiast eikels verzamelen en paddenstoelen zoeken.

## **Omgaan met kortere dagen**

De dagen worden korter en men zegt dat hoe ouder je wordt, hoe meer last je krijgt van de kortere dagen. Er zijn mensen die er goed tegen kunnen, maar helaas heeft het merendeel van de bevolking veel last van deze turbulente tijd. Een goede manier om de zogenaamde najaarsmoetheid te bestrijden is het aanhouden van een regelmatig eetpatroon. Eet op vaste tijden je ontbijt,

lunch en diner met veel vitamines. Daarnaast helpt het ook als je overdag veel naar buiten gaat - zelfs als het bewolkt is - en als je veel beweegt. Door te bewegen stroomt er meer zuurstof naar je hersenen, waardoor je fitter wordt.

## **Herfstige inspiratie: van mode tot uitjes**

Herfst is een uitgesproken periode om je te concentreren op inspirerende activiteiten, zoals leuke uitstapjes of winkelend de najaarsmode ontdekken. Een nieuwe lijn van kleuren, modellen en accessoires is namelijk in aantocht. Van de herfstkleuren zijn stijlvolle combinaties te maken die je omgeving laten glimlachen. Als je hunkert naar een complimentje als 'wat zie je er mooi uit', moet je zeker gaan winkelen. En niet alleen de winkels afstruinen is een inspirerende herfstactiviteit. Wat dacht je van uitwaaien tijdens een strandwandeling, een dagje dierentuin of met je kinderen een grote speeltuin bezoeken? De herfst biedt zoveel mogelijkheden dat najaarsmoetheid geen kans hoeft te krijgen.

## **Wil jij je kansen grijpen in het najaar?**

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



K

STORMACHTIG,  
MAAR MOOI

## LUXE GEURSTOKJES EN GEURKAARS

Met deze set bestaande uit geurstokjes en een geurkaars van Maison Sucre krijgt je interieur een magische atmosfeer en kun je op een stijlvolle manier je huis heerlijk laten ruiken. Deze zachte geuren zijn perfect voor in je woonkamer, slaapkamer of badkamer. Deze luxe geurlijn is ook ontzettend leuk om cadeau te geven.

shop.maisonsucre.nl



A



## MAESTRO PEPERMOLEN

De Maestro pepermolen is een toonbeeld van vakmanschap en innovatie. Deze robuuste molen is uitgerust met een uniek maalsysteem en verwisselbare reservoirs, ontworpen om de aroma's van verschillende pepersoorten volledig tot hun recht te laten komen. Van een uitstekende kwaliteit en met groot gebruiksgemak. [be.peugeot-saveurs.com/nl](http://be.peugeot-saveurs.com/nl)



## ZABRONI CASCARA IJSTHEE SIROOP

Maak kennis met Zabroni's Cascara Ijsthee Sirop, een verfrissende drank gemaakt van de gedroogde schil van de koffiebes. Cascara biedt een fijne balans tussen zoet en zuur met een lichte koffiesmaak. Probeer deze nieuwe drank en ontdek de unieke smaak van cascara.

[www.zabroni.com](http://www.zabroni.com)



## VOGELHUISJE COTTAGE

Geniet jij ook zo van vogels in je tuin? Dan is het zeker aan te raden om een nestkastje te plaatsen. Daarnaast zal dit houten vogelhuisje ook prachtig staan als decoratie in je tuin. Het vrolijke huisje bevat veel decoratieve elementen en is ontworpen in cottage stijl.

[www.vogelhuisjes.nl](http://www.vogelhuisjes.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.

## INTUITION QUATTRO FOR WOMEN

Dit stijlvolle rosé gouden scheersysteem is voorzien van vier mesjes en is speciaal ontworpen voor vrouwen die heel glad en stijlvol voor de dag willen komen. Quattro for Women is geschikt voor het ontharen van alle zones, met een fluweelzacht en superglad resultaat. Ook de moeilijk bereikbare plekjes worden gemakkelijk meegenomen. Het scheermesje bevat aloë vera en vitamine E, wat zowel tijdens als na het scheren verzorging biedt. [www.wilkinsonsword.com](http://www.wilkinsonsword.com)



## URBAN WINERY SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec, gemaakt van geredde tafeldruiven. Met aroma's van vlierbloesem en tropisch fruit, biedt deze wijn een subtiele en volle smaak met fijne zuren en een aangename afdronk. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts. Met 7,5% alcohol is deze lichte wijn ideaal voor een lunch. [rotterdamurbanwinery.nl/winkel/](http://rotterdamurbanwinery.nl/winkel/)



# Oktober laat je *dansen op de wind*



## LEZERSACTIE\* FLOWERSNGIN Autumn Edition t.w.v. € 55,-

De FLOWERSNGIN Autumn Edition is helemaal afgestemd op het seizoen. Ontdek de zoete, evenwichtig gebalanceerde smaak, met rijke toetsen van bessen. Van dit smaakbommetje geniet je puur, als borreltje in een klein glaasje.



[www.flowersngin.com](http://www.flowersngin.com)



## 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)



# Kom in beweging MEDICAL PILATES

De toenemende behoefte aan een veilige, effectieve en completere trainingmethode verklaart waarom pilates de afgelopen jaren zo'n populaire sport is geworden.

Medical Pilates is een van de lessen waar we stapje voor stapje oefeningen aanbieden op een rustig niveau. Lichamelijke klachten, wie heeft ze niet? Je wilt ervan af en je lekker in je vel voelen. Sporten hoort hier ook bij, maar vaak loop je dan weer tegen die pijnjes aan. Pijn is een signaal waar we in de lessen naar luisteren. Het heeft namelijk zoveel te vertellen. Je lichaam geeft echt aan wat het nodig heeft en wij begeleiden je daar graag bij. De pilates oefeningen worden op jouw lichaam afgestemd om ruimte te creëren en daardoor beweeg je vrijer, adem je dieper en krijg je meer energie!

**Wees lief voor je lijf en zet het bewust in beweging met pilates! Kom eens een eerste ervaring met medical pilates opdoen!**

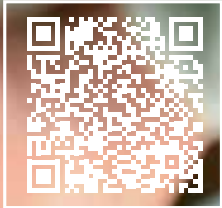


# ANTI AGING CENTER SYLVIA VAN KUIJK



## pure nature and me AWARD WINNING VEGAN SKINCARE

- Aziatische Kruiden Peeling
- Laser treatments
- Botox & Fillers
- Hairstrokes / Powderbrows



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

# My bioLUXE



# Poeha...

In mijn werk is het de kunst om uit de gesprekken met families iets te halen, waarmee een soort van startpunt wordt gemaakt voor het verzorgen van een persoonlijke uitvaart. Zo was ik laatst bij een familie die 'niet zo heel veel wilde', geen poeha...



Ze dachten dat er wel van alles zou 'moeten', omdat dat nou eenmaal zo hoort. Bij elke opmerking die ze daarover maakten, vroeg ik steeds weer: "Wat willen jullie?"

En toen ik de prachtige spreid zag op het bed van hun vader en aangaf dat we hem daar mooi in zouden kunnen wikkelen en op een eenvoudige baarplank konden leggen, bleek dat een gouden greep. Het werd uiteindelijk een intiem afscheid thuis, waarbij zijn kinderen alles wat bij pa hoorde om hem heen hadden gezet, met wat mooie takken en bloemen uit z'n eigen tuin. Ze deelden hun herinneringen en staken kaarsjes rondom hem aan. Met zijn lievelingsmuziek op de achtergrond droegen de kinderen hem uiteindelijk via de tuindeuren naar de rouwauto, die buiten klaarstond om hem naar het crematorium te brengen.

Alles kan en bijna alles mag, ik luister, veer mee en samen maken we een prachtig afscheid. Mét of zonder poeha...

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

Liefdevol, praktisch en transparant

Aangesloten bij  
Eerlijkuitvaarten.nl



Vekenweg 6, De Weere | 06-30642871

info@moniquebankras.nl | www.moniquebankras.nl

Monique Bankras Uitvaartbegeleiding

Het woord **herfst** is afgeleid van het Oudgermaanse woord 'harbist', wat oogst betekent.

Vroeger was het een tijd waarin boeren hun gewassen binnenhaalden, zoals **pompoenen**, appels en mais. De prachtige kleuren van **herfstbladeren**

ontstaan doordat bomen stoppen met het aanmaken van **chlorofyl** (het groene pigment).

De herfst is een perfecte tijd om **vallende sterren** te zien. De Draconiden-meteorenregen vindt meestal plaats in oktober, terwijl de **Orioniden** eind oktober te zien zijn.

Terwijl in Europa de herfst in september begint, begint deze in **Australië** in maart.

Veel dieren beginnen met het verzamelen van voedsel of maken zich klaar voor hun **winterslaap**. Eekhoorns verzamelen eikels en andere noten.

De herfst is de tijd van **Halloween**, een feest dat zijn oorsprong vindt in het oude **Keltische festival Samhain**, dat het einde van de oogst markeerde.

# ‘Schoonmaken is écht een vak!’

## ONAFHANKELIJK INZICHT IN DE KWALITEIT VAN JE DIENSTVERLENING

De schoonmaakbranche heeft helaas regelmatig te maken met een slechte reputatie. En dat is lang niet altijd terecht. Natuurlijk zijn er uitwassen, maar veel schoonmaakbedrijven doen keihard hun best om te zorgen dat hun dienstverlening op orde is. Qualis Insight helpt hen daarbij. Deze onderneming verricht volledig onafhankelijke kwaliteitsmetingen bij schoonmaakbedrijven. “Ik zie het als mijn missie om de schoonmaakbranche in een positiever daglicht te stellen”, aldus eigenaar Edgar van Engelen.

Edgar zit zelf al vanaf zijn negentiende in de schoonmaakbranche. In 2012 startte hij zijn eigen bedrijf, Clear4Clean, dat zich richtte op de ondersteuning van schoonmaakbedrijven in de breedste zin van het woord. In 2022 kreeg hij de kans om Qualis Insight over te nemen. Daar hoefde hij niet lang over na te denken. “Ik kende Qualis Insight en datgene waar ze voor stonden, namelijk objectieve, onafhankelijke en eerlijke kwaliteitsmetingen: dat maakte het makkelijk om de keuze te maken. Dat is namelijk ook datgene waar ik voor sta. Ik vind het geweldig om mensen te motiveren hun werk zo goed mogelijk uit te voeren”, vertelt Edgar enthousiast.



### Een keurmerk als zekerheid

Qualis Insight is een meetbureau dat onafhankelijke kwaliteitsmetingen uitvoert. “Een schoonmaakbedrijf kan zelf het initiatief nemen om een onpartijdige rapporteur diens werk te laten beoordelen. Soms is het ook specifiek gericht op het behalen van een keurmerk.

Daarmee kun je toekomstige opdrachtgevers laten zien dat je een professionele, betrouwbare partij bent waar je veilig mee in zee kunt gaan. Verder sta je daarmee sterker bij een Europese Aanbesteding. Wij auditeren voor het keurmerk van SIEV (Schoonmaken Is Een Vak), een brancheorganisatie die zich richt op het midden kleinbedrijf. Daarbij wordt onder andere gekeken naar de kwaliteit van de werkzaamheden, de vakbekwaamheid van de medewerkers en de administratie. Daarnaast geven we een eigen keurmerk Verantwoord Schoon uit. We werken hoofdzakelijk met het meetsysteem LOSK. Waar normaal vaak alleen wordt gekeken of op papier alles is geregeld, gaan onze auditoren echt langs bij een onderneming om ter plekke de beoordeling te doen. Het mooie van LOSK is dat het gestoeld is in de praktijk én dat er op

een positieve, realistische manier wordt gekeken naar schoonmaakonderhoud. Voor een stoffig roostertje verlies je bijvoorbeeld minder punten dan voor een vies toilet, het laatste is uiteindelijk immers belangrijker.” Ook voor het MVO-keurmerk (Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen) kan Qualis Insight de toetsing verzorgen.

### Met de voeten in de praktijk

“Onze objectiviteit is essentieel. We zijn dan ook niet verbonden aan leveranciers, intermediairs en dergelijke om alle schijn van belangenverstrengeling te voorkomen. We voeren ook geen dure hermetingen uit. Omdat we zelf uit de praktijk komen, weten we bovendien precies hoe het werkt, dat is een groot voordeel. Daardoor zijn we in staat bedrijven een eerlijk advies te geven waar ze echt iets aan hebben. In onze eindrapportage geven we altijd duidelijk aan wat er goed gaat en wat er beter kan. Uiteindelijk is het uiteraard aan het schoonmaakbedrijf wat ze met de adviezen doen. Op onze manier hopen we zo een bijdrage te leveren aan de verdere professionalisering van de schoonmaakbranche.”

Scan de QR-code en ontdek onze diensten!



***Wil je als schoonmaakbedrijf laten zien dat je je zaken goed op orde hebt en beschikt over een positieve instelling? Informeer dan vooral bij Qualis Insight wat ze voor jou kunnen betekenen.***



Qualis biedt onafhankelijke en objectieve kwaliteitsmetingen voor de schoonmaakbranche. Met ons unieke meetsysteem en deskundige auditors krijgt u eerlijke en gedetailleerde rapporten, zonder commerciële belangen of vaste contracten. Vertrouw op ons voor betrouwbare audits en directe verbeterinzichten.

- Objectief
- Onafhankelijk
- Onpartijdig
- Schoonmaakbedrijven
- Opdrachtgevers
- Intermediairs

Pieter Zeemanweg 47 B07, Dordrecht  
0852 - 08 06 56  
info@qualis-insight.com  
[www.qualis-insight.com](http://www.qualis-insight.com)



**Johan Schilder**  
VOLENDAMMER VISHANDEL

*Gewoon heerlijk genieten.*



**WEEK RECLAME**



Bestel nu je visschotel online!

<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.VISHANDELSCHILDER.NL**

# DAGJE UIT COMING OUT WEEK



Verwachtingen die je voelt vanuit je familie, de maatschappij of vanuit jezelf maken het soms moeilijk om je eigen identiteit te ontdekken, maar ook om daarvoor uit te komen. Den Haag wil een stad zijn waar inclusie de norm is en waar iedereen de mogelijkheid heeft om volwaardig en gelijkwaardig in de samenleving mee te doen. Daarom vragen ze hier van 6 tot en met 13 oktober speciaal aandacht voor seksuele, sekse- en genderdiversiteit tijdens de Coming Out Week. Omdat je in Den Haag je kleurrijkste zelf mag zijn. Samen voor queer, samen voor meer!  
**Kijk voor meer info en het complete programma op [www.comingoutweek.nl](http://www.comingoutweek.nl).**

## FILMPJE KIJKEN LONGING

BINNEN/BUITEN

Het leven van de zestigjarige Daniel staat compleet op z'n kop wanneer de kinderloze man hoort dat hij niet alleen een zoon van achttien had, maar dat deze een week eerder is verongelukt. Ineens staat hij aan het graf van de zoon die hij nooit gekend heeft. Om een beeld te vormen van wie de jongen was, zoekt hij mensen op uit het leven van zijn zoon. Zo ervaart Daniel voor het eerst in zijn leven het vaderschap. Hij begint zich te identificeren met de jongen en wordt zo gedwongen om ook zijn eigen levenskeuzes te evalueren.  
**LONGING is vanaf 10 oktober te zien in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN EEN AARDIG MEISJE



Megan Smit is een aardig meisje. Helaas is het leven tot nu toe niet zo aardig voor háár. Op jonge leeftijd verloor ze haar vader, ze liep haar gedroomde carrière als filmactrice mis en haar moeder wil maar niet begrijpen waarom ze een einde maakte aan de disfunctionele relatie met haar ex-vriend Rex. Wanneer Megan een nieuw appartement betreft in Rotterdam, lijkt het leven haar eindelijk toe te lachen. Lijkt. Want nog geen vijf maanden later ligt haar buurman dood in het trappenhuis en wordt ze beschuldigd van moord.  
**EEN AARDIG MEISJE van Elvin Post is vanaf 8 oktober verkrijgbaar.**

Een stralende huid bereik je niet zomaar; het vraagt om een holistische aanpak, waarbij zowel je innerlijke als uiterlijke welzijn centraal staan. Jacqueline van Himani in Purmerend begrijpt dat ware huidverbetering begint van binnenuit, en daarom combineert zij de kracht van geavanceerde schoonheidsbehandelingen met diepgaande healingtechnieken.

## Stralende huid en innerlijke rust!

**BRUIST**

*Deal*

t.w.v.

~~€ 99,-~~

voor

€ 49,<sup>50</sup>

**Nu tijdelijk één  
proefbehandeling**



De BioLift verjongt je huid zichtbaar, terwijl Luxomed Acupunctuur helpt diepe stress los te laten. Dit bevordert je mentale welzijn en zorgt voor een harmonieuze energiebalans, met een direct positieve invloed op je huid.

Ben je niet tevreden met je huid? Voel je je onzeker? Maak een afspraak voor een proefbehandeling Bio Face Lifting.

De oplossing is binnen handbereik.

- Je krijgt weer complimenten
- Je ziet er weer fris en stralend uit
- Weg met die onzekerheid!

Jacqueline weet als geen ander na een narcistische relatie, scheiding en verlies, dat alle nieuwe begin moeilijk is. Wil jij jezelf nu wel op nr. 1 zetten?

Verstevig je huid, reinig je huidweefsel diep met de BioLift facial en verminder energie blokkades en verklevingen, zodat de huid gladder en mooier straalt.

Om langdurige resultaten te bereiken, adviseren we om de BioLift minimaal drie keer binnen drie maanden te ondergaan plus thuisverzorging is essentieel.

**Reserveer nu via whatsapp en ontvang als bonus 'De Create-KrachtGids' CADEAU om vol Liefde in je kracht te staan, zodat jij een succesvol lichter leven leeft!**



# Uw vastgoedexpert op Ibiza

## SARA TORRALBO

Sales Advisor



Sara is de nieuwste aanwinst van KENSINGTON Ibiza en brengt een schat aan kennis mee, zowel in de vastgoedsector als over

het eiland zelf. Haar diepgaande kennis van het eiland en haar uitgebreide netwerk in onroerend goed maken haar een perfecte match en fantastische assistent voor al uw behoeften in de huizenmarkt.

## MAGDALENA PIRKLBAUER

Assistance & sales



Magdalena is geboren in Freistadt in Oostenrijk en kwam in 2015 naar het eiland. Ze houdt van de tolerante mensen op Ibiza. Ze geniet van de

administratieve taken en haar talenkennis in het Duits, Spaans en Engels. Ze helpt Noelle ook met de boekhouding en de verkoop.

## JOE NEIRA

Sales Advisor



Joe Neira is geboren in New York, hij is een commerciële makelaar gespecialiseerd in het vinden van de ideale woning voor zijn klanten

op het eiland. Joe's uitgebreide kennis en persoonlijke aanpak maken hem de 'to-go-to' makelaar op Ibiza. Joe spreekt Spaans, Engels en Catalaans.

## SUSANNE ACHATZ

Rentals & Housekeeping



Susie woont sinds april 2019 permanent op het zonnige eiland. Ze komt al sinds ze klein was met haar familie naar het eiland. Susie

is geboren in de buurt van München in Duitsland en spreekt Duits, Engels en Spaans. Dankzij haar altijd aanwezige vriendelijkheid voelen.

## FENJA KLINGER

Sales Advisor



Fenja is geboren in Keulen in Duitsland. Ze maakt al meer dan zes jaar deel uit van het KENSINGTON Ibiza team. Fenja

spreekt vloeiend Duits, Engels en Spaans, wat haar bijzonder zelfverzekerd maakt in het werken met klanten van verschillende afkomst. Fenja is een van de topverkopers op Ibiza.

## TETYANA HAVRYLYUK

Housekeeping & Maintenance



Tania kwam in 2022 met haar twee dochters naar Ibiza als gevolg van de oorlog in Oekraïne. Tania zorgt dat de klanten van

KENSINGTON Ibiza de best mogelijke service op het gebied van housekeeping krijgen. Ze spreekt Oekraïens, Russisch, Italiaans en Spaans.

## ALEXANDROS ROUTZOUNIS

Sales Advisor & Assessor



Alex is geboren in Griekenland, maar sinds zijn vijfde opgegroeid op Ibiza. Hij heeft Business Studies

gestudeerd in Madrid en heeft veel ervaring opgedaan bij een bekende multinational. Alex is een zeer positief, slim, attent en praktisch ingesteld persoon. Hij is ook API (Agente de la Propiedad Inmobiliaria) en taxateur, dus hij is de ideale persoon om de klant vanaf het eerste contactmoment te begeleiden. Alex is een polyglot, want hij spreekt Spaans, Engels, Nederlands, Duits en Catalaans.

Een grondige kennis van het eiland, een duidelijke internationale visie en dertig jaar ervaring maken van KENSINGTON Ibiza een betrouwbaar makelaarskantoor, zowel voor verkopers als voor kopers.

## NOELLE POLITIEK

Noelle is de manager van het KENSINGTON Ibiza kantoor en woont sinds 1992 op het eiland. Ze komt oorspronkelijk uit Nederland, is geboren in Heerlen en vierde in 2021 haar 30-jarig jubileum op het eiland. Veel klanten kopen keer op keer bij Noelle. Ze spreekt Nederlands, Duits, Engels, Spaans, Grieks en Frans. Noelle is vooral gefascineerd door Ibiza's enorme verscheidenheid aan persoonlijkheden en de natuurlijke omgeving.



Ons team staat voor je klaar!

Wij helpen je graag!



## *Joey Schalker krijgt eervolle rol* 'Het ontroert mij'

Joey Schalker speelt dit najaar de rol van Harrie Vermeulen in de nieuwe komedie *Een rits te ver 2.0*. Harrie Vermeulen was twintig jaar lang het geliefde typetje van de meester van de klucht: Jon van Eerd. Maar Jon vond het tijd om het stokje door te geven.

Dit stokje nam acteur en zanger Joey Schalker onlangs in ontvangst. "Het voelt als een enorme eer om die rol te mogen spelen en er natuurlijk mijn eigen invulling aan te geven", vertelt hij enthousiast.

**ONTROEREND** Jon verscheen in twintig jaar tijd in maar liefst vijftien verschillende voorstellingen op het toneel als Harrie Vermeulen. Er vormde zich zelfs een vast publiek rondom de komedies. Ook Joey vertolkte meerdere keren verschillende rollen in de shows. "Ik draag Jon een erg warm hart toe. Harrie Vermeulen is zijn kindje en het ontroert me dat ze mij voor deze rol gevraagd hebben", vertelt Joey.

Toch zag Joey het een klein beetje aankomen. "De afgelopen jaren heb ik veel gesprekken met Jon gehad. Hij gaf een keer aan dat hij niemand anders

kon bedenken aan wie hij deze rol zou kunnen toevertrouwen." In 2024 is het dan zover: Joey schittert als Harrie.

**HOOPVOL** "Als mensen de voorstelling hebben gezien, hoop ik dat ze zich helemaal ontspannen voelen door de inspanning van het lachen", lacht Joey. "Dat het publiek gevoed mag worden door gelukstofjes die in je brein vrijkomen en dat je weer een beetje hoopvol bent over de wereld. Het zijn de kleine dingen in het leven die daar tot groot geluk leiden en ik denk dat onze voorstelling daar een van is."

*Een rits te ver 2.0 is tot en met 26 januari 2025 te zien. Bekijk de speellijst 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)**

# GA ER FIETSEND OP UIT IN DEZE KLEURRIJKE HERFST

## FONGERS Nuevo Plus



Adviesprijs  
€2999,-  
nu

**€2199,-**

  
**FONGERS**  
Distributed by Matrabike

Matrabike heeft al meer dan 30 jaar ervaring met het leveren van fietsen direct van fabrikant naar de klant. Het assortiment van Matrabike bestaat uit allerlei soorten fietsen; van racefietsen, stadsfietsen, mountainbikes tot elektrische fietsen. Oftewel; Matrabike heeft voor elk wat wils! Het is voor Matrabike van groot belang dat klanten écht waar voor hun geld krijgen.

*Matrabike heeft de hoogste klantenwaardering in de fietsenbranche op Trustpilot.*

## FONGERS Cargo 3 Basic



Adviesprijs ~~€3299,-~~  
nu

**€2499,-**

*Ook beschikbaar  
in het bruin*

★ Trustpilot



TrustScore 4.7  
4.928 reviews

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

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk,  
Nederland. Tel. 0416 34 20 12

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

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint-Martens-  
Latem, België. Tel. 03 888 09 90

### Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet  
(gemeente Rumst), België.  
Tel. 03 888 09 90



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 elektrische fiets op:  
[www.matrabike.nl](http://www.matrabike.nl)





# oktober 2024

Ma 7 t/m do 10 oktober

**Collectief Blauwdruk – Vrij van Verzet**

Vr 11 oktober

**Nederlands Kamerorkest – Pergolesi's Stabat Mater**

Wo 16 oktober

**Dick Swaab – Hoe kunnen we Alzheimer uitstellen?**

Za 19 oktober

**Vest over de Vloer – Verrassende concerten op bijzondere locaties!**

Za 19 oktober

**The Chicago Funk – The Funk is Back in Town! – A Tribute to Earth, Wind & Fire**

Zo 20 oktober

**Vest in de Stad – Gratis verrassende acts in de binnenstad van Alkmaar**

Za 26 oktober

**Het Nationale Theater - Antigone**

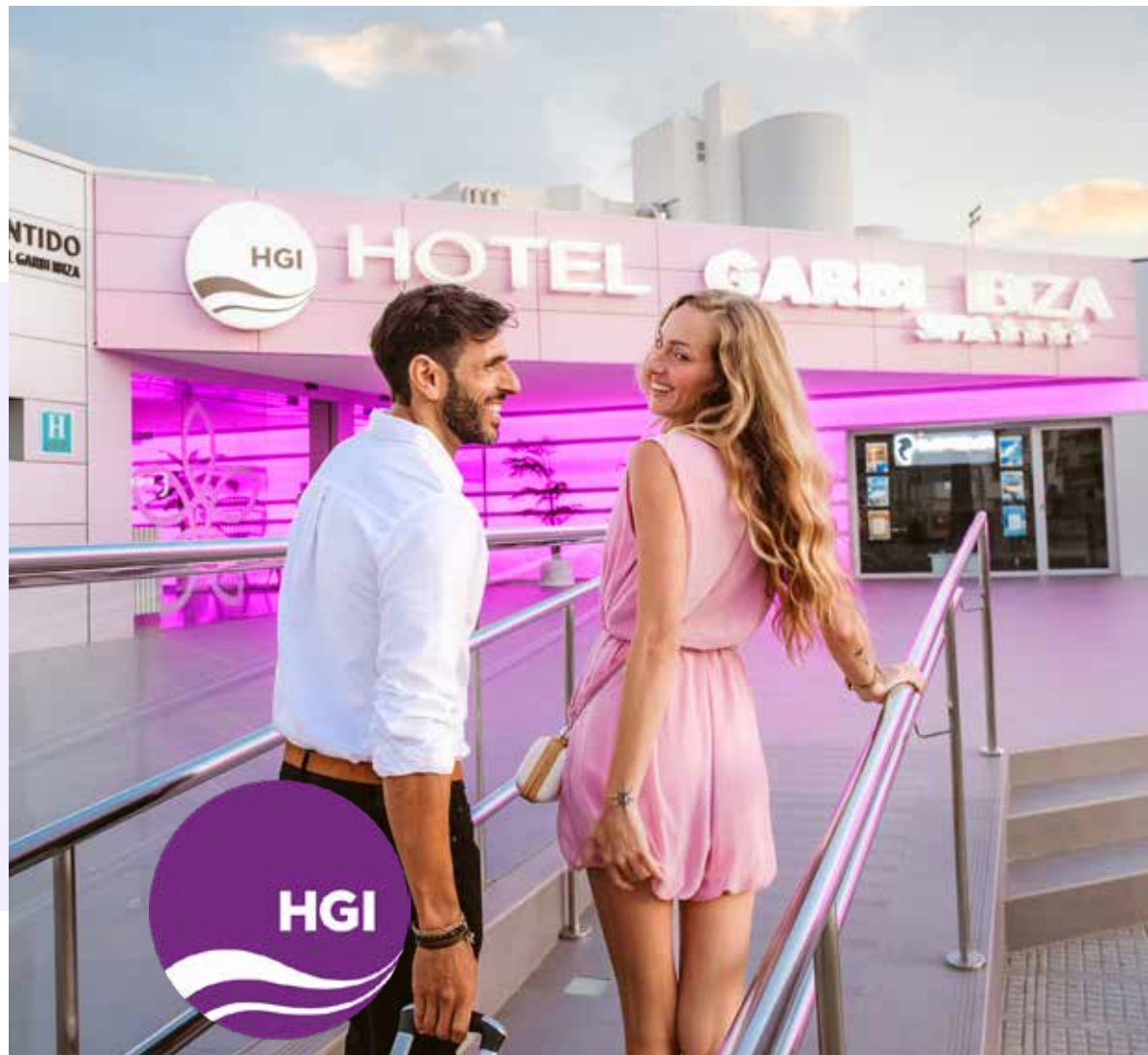
Wo 30 oktober

**JeugdTheaterVestival – Met vele leuke voorstellingen en extra activiteiten**

**Kijk voor meer informatie op de website van Theater De Vest**



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



HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA \*\*\*\*

# 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!

# De voorbereiding op je eigen bevalling

Ook voor de zorgverlener cruciaal...

Ja, er komen ook collega's uit het verloskundige vak langs om zichzelf voor te bereiden op hun eigen bevalling...



**Juist voor verloskundig zorgverleners kan de mentale voorbereiding op de bevalling extra belangrijk zijn, zo weet ik uit eigen ervaring. Bevallen gaat namelijk verder dan alleen fysieke pijn: het is ook een emotioneel en mentaal uitdagend proces. Jouw mindset en die van je partner spelen een grote rol in hoe je de bevalling gaat ervaren.**

Waar jij je veilig voelt, kan jij je uitdagingen het beste dragen. Hoe gaat je bevalpartner met uitdagingen om? Past dat bij de steun die je nodig hebt? Net zoals moeiteloos ouderschap niet bestaat, is bevallen ook een intens en veeleisend proces. Naast kennis van wetenschappelijke feiten en ontspanningsoefeningen, is inzicht in je mindset nog belangrijker.

De bevaltraining Puur Pijn en Partner richt zich op zowel jouw mindset als die van je partner en biedt tools om samen positief naar de bevalling toe te leven, ondanks de uitdagingen. Naast het fysiek welzijn wordt ook het mentale en emotionele welzijn in het licht gezet. Je deelt tenslotte alles met je baby, niet alleen je lichaam.

Puur Pijn en Partner is een coachende cursus voor zwangeren en hun partners en is gericht op preventie. Want jullie beleving doet ertoe. Voel je welkom!

Warme groeten,  
Marjorie



**Praktijk Limaro**  
Voor jou rondom zwangerschap  
Dorpsstraat 42A, Landsmeer  
06-16496457  
info@limarovoortjou.nl  
www.limarovoortjou.nl



Voor meer info kijk op de website of scan de QR-code

# Voetklachten?

Loop er niet te lang mee door



Verweij Voetcentraal is hét vertrouwde adres in de Zaanstreek voor:

- Inlays en sportzolen
- Loopanalyse
- Voetzorg
- Orthopedische schoenen
- Semi-orthopedische schoenen
- Aanpassingen confectie schoenen
- Therapeutische elastische kousen
- Podologische zolen
- Ortheses en protheses
- Verbandschoenen



Cornelis van Uitgeeststraat 17, Zaandam



075-6281257



info@verweij-voetcentraal.nl



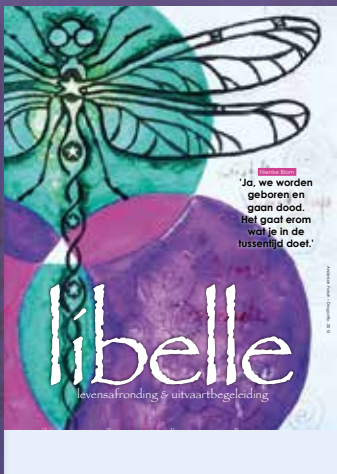
www.verweij-voetcentraal.nl



**Verweij** B.V.  
voetcentraal

orthopedie podologie voetzorg

# Inspiratiemagazine bestellen?



Alles is anders als jij iemand verliest

**libelle**  
levensaf ronding &  
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)



## Slechte adem

Een frisse adem. Dat wil iedereen. Maar is uw adem ook fris? De meeste mensen met een slechte adem, ook wel halitose genoemd, merken het zelf niet.

Maar de omgeving merkt het wel. Omdat er nog altijd een taboe op rust kan dit problemen veroorzaken in sociale en intieme contacten. Daarom zou een partner of andere personen die dicht bij je staan hier altijd open over moeten zijn.

Twijfelt u aan uw adem, dan kunt u dit natuurlijk altijd bespreken met tandarts of mondhygiënist.

Een slechte adem komt in 90% van de gevallen van de tong.

Hier nestelen zich bacteriën, die zwavelgassen loslaten. Je kunt dit zien als een wit-geel beslag achter op de tong. Slechts zelden komt een slechte adem uit keel of maag-darmkanaal. Het kan ook zijn dat het komt door ontstoken tandvlees. Vaak zijn een paar simpele toevoegingen aan de mondverzorging thuis al voldoende om slechte adem tegen te gaan.

**Voor advies over slechte adem kunt u bij mij een afspraak maken.** U kunt zonder verwijzing bij mij terecht en de behandeling wordt geheel of gedeeltelijk vergoed uit uw aanvullende tandartsverzekering.



**medi-mondzorg**  
mondhygiënist

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

# De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepeduinen en het strand van Westerschouwen, vind je **Grand Hotel ter Duin**. De perfecte plek om te genieten van alles wat de Zeeuwse kust te bieden heeft!



Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar, waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk diner ben je hier aan het juiste adres. Grand Hotel ter Duin is niet alleen open voor hotelgasten, want iedereen is hier welkom om even te relaxen.

Met een uitgebreide wellness, fitnessruimte en het strand op loopafstand ontbreekt het je hier nergens aan!



Grand Hotel ter Duin Hogeweg 55, Burgh-Haamstede | Tel. 0111 655 200 | [www.sheetz.nl/grandhotelterduin](http://www.sheetz.nl/grandhotelterduin)



*Echt tijd voor elkaar!*

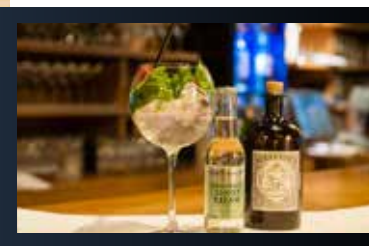
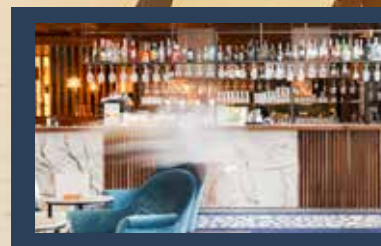
## Lekker uitwaaien!

Grand Hotel Ter Duin ligt op loopafstand van het strand. Leg je deze afstand liever niet te voet af, dan verhuren wij ook fietsen.

Het luxe hotel met **133 kamers** en vier appartementen kent verschillende faciliteiten waarvan je onbepert kunt genieten: twee sauna's, een Turks stoombad, verwarmd zwembad en twee luxe zonnebanken. De kamers zijn sfeervol ingericht en hebben een warme uitstraling.



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



HOTELS BY SHEETZ

# Van Mossel

# WISSEL WEKEN SWITCH NU VOORDELIJG

## NAAR WINTERBANDEN OF EEN NIEUWE AUTO



## Gedrag en gewoontes

Voor schoolgaande kinderen is het belangrijk om in het dagelijkse ritme te komen. Vaak merken we dat na de schooldag de neiging ontstaat om rust te nemen, maar juist beweging geeft energie.

Doorbreek de gewoonte van bankhangen en kies voor buitenactiviteiten zoals wandelen, spelen in de tuin of een bezoek aan de speeltuin.

Ons leven zit vol aangeleerde gewoontes, van baby's die om de drie uur voeding nodig hebben tot schoolgaande kinderen met vaste eetmomenten.

**EET GOED  
DENK GOED  
VOEL JE GOED**

Het doorbreken van deze gewoontes en het creëren van een nieuw ritme is essentieel. Bepaal zelf het ritme en de gewoontes in jouw gezin.

Het is waardevol om kritisch te kijken naar eetgewoontes. In plaats van constant te eten, kunnen we onze kinderen aanleren minder vaak te snacken. Het veranderen van gewoontes, zoals wandelen in plaats van eten of rusten, draagt bij aan een energiek ritme. Probeer deze nieuwe gewoontes consequent toe te passen voor een positieve verandering.

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)



## BALANS





### Ontdek Bruist Online

Wist je dat wij naast Bruist ook Bruist Online hebben? Met Bruist Online kunnen wij jou als ondernemer ontzorgen op het gebied van social media beheer, het bouwen van een website en/of webshop en het creëren van een eigen brand identity.

# De kracht van naamsbekendheid *in ons magazine*

Als uitgeverij begrijpen wij dat adverteren in een magazine niet altijd direct nieuwe klanten oplevert. Het is een veelgehoorde misvatting dat een enkele advertentie meteen zorgt voor een verkoopstijging. Echter, de werkelijke waarde van adverteren in ons magazine ligt in iets veel fundamenteler en duurzamer: naamsbekendheid.

Naamsbekendheid is het vermogen van jouw merk om herkend en herinnerd te worden door potentiële klanten. In een markt waar consumenten dagelijks worden overspoeld met informatie, is het cruciaal dat jouw merk blijft hangen. Ons magazine biedt de perfecte omgeving om je merk op te laten vallen en consistent in beeld te blijven.

Elke keer dat een lezer door ons magazine bladert en jouw advertentie ziet of jouw column leest, wordt een zaadje geplant. Na verloop van tijd, wanneer deze lezers een product of dienst nodig hebben die jij aanbiedt, is het jouw naam die naar boven komt. Dit proces van geleidelijke herkenning en herinnering kan uiteindelijk leiden tot meer vertrouwen en loyaliteit van klanten.

Denk aan de grootste merken die je kent. Hun succes is zelden gebaseerd op één enkele advertentiecampagne, maar op een voortdurende aanwezigheid en herkenbaarheid in de media. Door te adverteren in ons magazine investeer je in deze langdurige zichtbaarheid en merkherkenning.

Jouw merk verdient het om gezien en onthouden te worden. Kies voor Bruist en leg de basis voor een langdurige en succesvolle relatie met je doelgroep. Naamsbekendheid is geen sprint, maar een marathon en wij lopen graag met je mee!

Neem vandaag nog contact met ons op en ontdek hoe Bruist jouw merk naar een hoger niveau kan tillen. Jouw succes begint hier!

Met bruisende groet,

*Lorenzo Bossers*

Sales Manager  
Nederland Bruist  
+31 6 42 72 05 54



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak!**

# Gehaktbrood met stukjes pompoen

Dit gehaktbrood met pompoen is een smaakvolle en voedzame herfstmaaltijd. Serveer het met geroosterde aardappelen of een frisse salade en voeg geraspte kaas toe voor een extra smaakboost. Perfect voor een gezellig diner!

6-8 PORTIES • 80 MIN.

## INGREDIËNTEN BODEM

- 300 g pompoen (in kleine blokjes)
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en peper naar smaak
- 500 g rundergehakt
- 1 ui (fijngehakt)
- 2 teentjes knoflook (fijngehakt)
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel tijm
- 1 ei
- 50 g paneermeel
- 2 eetlepels ketchup of tomatenpuree
- verse peterselie (voor garnering)

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180°C en besprenkel de pompoenblokjes met olijfolie, zout en peper. Rooster ze in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 minuten of tot ze zacht zijn.

Doe ondertussen het gehakt in een grote kom en voeg de fijngesneden ui, knoflook, komijn, paprikapoeder, tijm, zout en peper toe. Meng alles goed door elkaar.

Laat de geroosterde pompoen iets afkoelen en voeg deze voorzichtig toe aan het gehaktmengsel, zodat de pompoenstukjes heel blijven. Voeg vervolgens het ei en het paneermeel toe en meng alles goed door elkaar voor de binding.

Vet een cakevorm of ovenschaal in en druk het gehaktmengsel stevig aan in de vorm, zodat je een mooi gevormd brood krijgt. Smeer de bovenkant van het gehaktbrood in met ketchup of tomatenpuree voor extra smaak en bak het gehaktbrood ongeveer 45-50 minuten in de voorverwarmde oven, totdat het gaar en goudbruin is.

Haal het gehaktbrood uit de oven en laat het even rusten voordat je het aansnijdt. Garneer tot slot met wat verse peterselie en serveer.







De herfst nodigt uit om buiten te genieten van knisperende bladeren en warme kleuren. Maak een herfstwandeling en laat je betoveren door de natuur. Los daarna de puzzels van Bruist op en maak kans op leuke prijzen!

# PUZZELPAGINA

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

### Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-3-1**.

### 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 'herfst'. De oplossing van vorige maand was **outfit**.

Maak kans op het boek:

## De Heraklesmoorden

Realiteit en mythologie lijken samen te komen wanneer een moordenaar zich door de twaalf werken van Herakles laat inspireren. *De Heraklesmoorden* is een thriller uit de nieuwe serie *De Mythosmoorden*, waarbij telkens een mythologisch verhaal centraal staat.



Maak kans op

## Killerbody Lifestyle boek

van Faya Lourens.

Ontwikkel jouw eigen killerbody! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



Los de rebus op.

f	o	n	l	g	t	f	n	k	l	i	body
h	i	u	g	n	l	s	i	b	v	n	fitness
i	y	t	c	i	s	l	s	g	t	s	faya
e	r	p	n	d	l	m	y	r	j	p	inspiratie
q	b	f	r	o	s	p	n	s	x	r	killer
y	h	s	o	v	s	s	y	i	a		mindset
y	m	i	n	d	s	e	t	b	m	t	sport
k	u	o	g	w	u	t	w	l	c	i	voeding
i	a	s	r	x	s	k	y	v	b	e	
n	g	g	r	s	a	f	e	j	v	u	

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 november 2024 via [www.nederlandbruist.nl/alkmaar-zaanstreek/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/alkmaar-zaanstreek/puzzelen) of via QR-code.





**BOREK**  
parasols | outdoor furniture

ENJOYING THE OUTDOORS  
WITH OUR THREE BRANDS

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oosterwijk (NL) | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu



**MAX&LUUK**  
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE



**yoi**  
INSPIRED BY  
RELAXATION

# Nieuwe locatie kindercentrum Knikkebol is geopend!

knikkebol  
kindercentrum

De verbouwing van de Knikkebol locatie aan de Drechterwaard 11 is gereed. We zijn enorm trots op het eindresultaat. Op deze plek bieden we dagopvang, peuteropvang en buitenschoolse opvang aan.

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

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

*We hebben nog vrije plekken  
dus schrijf snel in!*

Wilt u meer informatie? Neem dan contact met ons op



opvang op maat  
HKZ / ISO 9001  
gecertificeerd

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

Centrale administratie: Kennemerstraatweg 1 - 1814 GA Alkmaar

