

ALKMAAR / DE ZAA NSTREEK 

JANUARI 2025 GRATIS MEENEMEN!
WWW.NEDERLANDBRUIST.NL

BRUIST

GENIET &
BEWONDER



Al twintig jaar is jouw haar in goede handen bij VRIS Kappers. Onze verschillende stylisten hebben ieder hun specialiteiten en nemen de tijd om naar jouw wensen te luisteren.

Op basis daarvan adviseren we, informeren we je over de laatste haartrends en zorgen we ervoor dat je met een tevreden gevoel de deur uitloopt. Ook kun je bij VRIS Kappers terecht voor de producten van Natulique en Moroccanoil voor huid en haar.

Liefs, Team Vriskappers

Marijke, Naomi, Jessie, Kiara en Valerie

MAAK ONLINE
JE AFSPRAAK
OF BEL
075-6408090

NATULIQUE[®]
CERTIFIED ORGANIC BEAUTY

Fotoshoot Vris Zomer 2023
Haar en Make-up: Lisa en Marijke
Vriskappers
Kleding: Shoeby Fashion

We wish you a
bright and fantastic 2025!

STAP BINNEN BIJ ONZE SALON EN LAAT ONS JOUW LOOK TRANSFORMEREN

VRIS

KAPPERS

Maak online je afspraak bij VRIS kappers in Krommenie via www.vriskappers.nl. Je kunt gratis voor de deur parkeren en wij verzorgen je haar NATUURLIJK.

SCAN DE
QR-CODE
EN BEZOEK
ONZE WEBSHOP



WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE
075 640 80 90

INFO@VRISKAPPERS.NL
WWW.VRISKAPPERS.NL

VOLG ONS OOK OP
f FACEBOOK & i INSTAGRAM



De laatste liefdevolle omhelzing

Bloemstukken of donatie

Al jaar en dag worden er bloemstukken besteld of meegenomen voor een uitvaart. Bloemen worden steeds duurder en nabestaanden gaan steeds vaker nadenken over een donatie aan een goed doel, zoals de wensambulance, KWF, Warchild of een ander goed doel.

Losse bloemen

Soms vragen we, in overleg met de familie natuurlijk, op de rouwkaart om een losse, onverpakte bloem mee te nemen. Alle genodigden kunnen dan nadenken welke bloem zij willen meenemen. Welke bloem vinden ze zelf mooi of zegt iets over de overledene.

Tijdens de uitvaart

Bij de condoleance of uitvaart hebben we een bloemenband om de kist of mand gebonden. Een ieder mag zijn of haar bloem in deze band plaatsen als teken van afscheid. Zo wordt de overledene omarmd door prachtige bloemen. Ook kan er gekozen worden om de (klein) kinderen de meegenomen bloemen tijdens de ceremonie te laten ophalen bij de gasten. Zij steken ze in de band. Dit kan het beste tijdens het luisteren naar mooie muziek.

Na de uitvaart

Na de uitvaart kunnen alle bloemen worden meegegeven aan de overledene of de uitvaartleider neemt de bloemen na afloop mee en vormt ze tot één groot boeket, of tot meerdere boeketten of tot kleine boeketjes voor de nabestaanden. Thuis kan dan een mooie plek worden gevonden voor de bloemen.

Begrafenis

Ook kunnen de bloemen worden uitgedeeld, zodat deze in het graf worden gelegd. Zo bedek je de kist of mand met prachtige bloemen of bloemblaadjes. Op een beurs zag ik ook een bloemenband in de vorm van een hartje. Een liefdevol gebaar met kleine bloemetjes.



COLUMN/LIGHART UITVAARTZORG

Persoonlijk
Betrokken
Onafhankelijk
Maatwerk



COLOFON

UITGEVER

NL Bruist B.V.

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

SALES SUPPORT

René Moes 06-19629221

VORMGEVING

Nesia Mamengko

THEMATEKSTEN

NL Bruist

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN

NL Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN

NL Bruist

EINDREDACTIE

Linda Groothuijse

CONTACT

NL Bruist B.V., Beneluxweg 45,
4904 SJ Oosterhout, +31 (0)76 711 5340
bereikbaar van 08.30 - 17.30 uur.



Copyright NL Bruist B.V. ©2025. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar-Zaanstreek 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 28 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**

OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Marcel Bossers 06 34590975
076 7115340



Scan de QR-code
voor een afspraak!

WEBSITE NODIG?

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Lorenzo Bossers 06 42720554
076 7115340 of scan de QR-code.

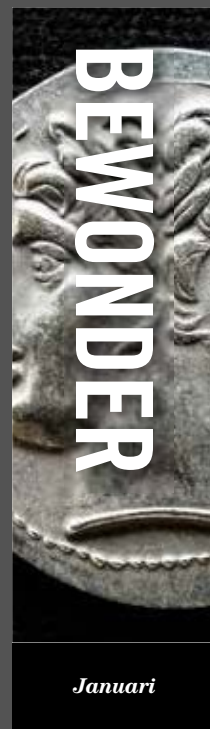


**BRUIST
ONLINE**

Ja, dat kunnen we!



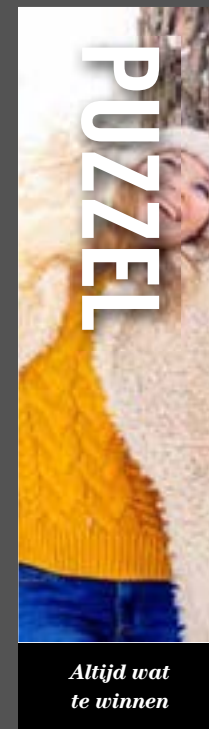
*Binnenkort in dit
magazine*



Januari



*Een verrassende
agenda*



*Altijd wat
te winnen*

28

32

38

Bruist wenst je een knallend 2025 vol liefde, geluk en gezondheid!

*Dat het nieuwe jaar bruist van mooie kansen,
bijzondere momenten en oneindig veel plezier.
Maak er een onvergetelijk jaar van!*



Bruisende lezer,

Het nieuwe jaar begint met een gevoel van mogelijkheden en frisse energie. Het is dé tijd om stil te staan bij wat achter ons ligt en om vooruit te kijken naar alles wat we kunnen bereiken. Goede voornemens vormen een traditie die mensen inspireert om doelen te stellen en positieve veranderingen door te voeren, zowel in hun persoonlijke leven als in hun werk.

Voor ondernemers betekent het nieuwe jaar ook een periode van reflectie en groei. Het is een moment om plannen te smeden, nieuwe kansen te benutten en de koers voor de toekomst te bepalen. Lokale bedrijven spelen hierin een cruciale rol door met creatieve initiatieven, nieuwe diensten en frisse energie bij te dragen aan een inspirerende start van het jaar.

In deze editie van Bruist delen we verhalen van ondernemers die met passie en visie hun goede voornemens in de praktijk brengen. Laat je inspireren door hun plannen en ontdek hoe zij hun doelen vertalen naar concrete acties.

Laten we samen vooruitkijken, dromen waarmaken en van 2025 een jaar maken dat bruist van de mogelijkheden!

Lea en Marcel Bossers



Adverteren? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel 076-7115340.

Foto: Ron Eskens soowpictures.nl

Een nieuw jaar, een nieuw begin...

Zo voelt dat voor velen van ons. En dat gevoel kan allerlei kanten op gaan; Misschien ben je begonnen met een goed voornemen en voel je je fris en fruitig om er tegenaan te gaan. Wellicht brengt het nieuwe jaar een nieuwe baan voor je, een huwelijk, een baby...

Maar het nieuwe jaar en het nieuwe begin is ook voor veel mensen een 'noodgedwongen' opnieuw beginnen, na een verlies in het afgelopen jaar. Een geliefde die je moet missen waardoor je leven op z'n kop staat en je het gevoel hebt dat je jezelf opnieuw moet uitvinden. Dat is een zware dobber...zeker in die donkere januari-maand.

Dat je je getroost mag voelen door mensen die je nabij zijn, dat je weer lichtpuntjes mag zien in de kleine dingen van alledag en dat het vertrouwen er langzamerhand mag komen dat elk nieuw begin soms oneindig moeilijk is maar dat er uiteindelijk na het hele donkere ook weer iets komt wat lichter is.

Ik wens iedereen stevige stappen, helpende handen, mooie inzichten, liefde en warmte voor welk nieuw begin dan ook, maar in ieder geval voor het nieuwe jaar wat voor ons ligt.

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

Liefdevol, praktisch en transparant

Vekenweg 6, De Weere | 06-30642871

info@moniquebankras.nl | www.moniquebankras.nl

Monique Bankras Uitvaartbegeleiding 

10



Monique Bankras
Uitvaartbegeleiding



Aangemeten bij
Eerlijkheidvaart.nl

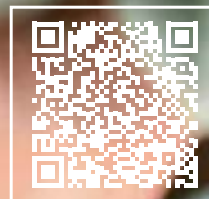
Happy New Year

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
wormer · 075 642 3332

My
bioLUXE

30
+jaar!
ervaring

11



Carlos Lens:

Tips voor een Gezond en Fit 2025

Carlos Lens, bekend personal trainer van vele Nederlandse sterren zoals Linda de Mol en Anouk, deelt zijn inzichten over gezondheid, fitness en voeding. Met meer dan twee decennia ervaring inspireert hij ons met praktische en haalbare adviezen.

1. Begin met een heldere doelstelling

Carlos benadrukt het belang van een duidelijk doel. Maak kleine veranderingen in je dagelijkse routine, zoals wandelen, bij voorkeur op een lege maag. Dit helpt niet alleen vet te verbranden, maar zorgt ook voor een actieve start van de dag.

2. Krachttraining als basis

In plaats van alleen cardio, raadt Carlos aan om krachttraining toe te voegen. Dit versterkt niet alleen spieren en botten, maar zorgt er ook voor dat je stofwisseling tot wel 48 uur na je workout actief blijft. Bovendien voel je je fitter en zie je er beter uit.

3. Slaap en herstel zijn essentieel

Rust is een van de pijlers in Carlos' filosofie. Probeer 6-10 uur slaap per nacht te halen en maak eventueel gebruik van powernaps van maximaal 20 minuten. Een goede slaaproutine begint met ontspanning en positieve gedachten.

4. Voeding is 80% van het proces

Een gezond dieet betekent gevarieerd eten met groenten, volkoren producten, eiwitten en gezonde vetten. Carlos raadt aan om voeding te plannen en voor 80% gezonde keuzes te maken. Af en toe snoepen mag, zolang het met mate gebeurt.

5. Effectieve oplossingen voor drukke schema's

Voor wie weinig tijd heeft, zijn HIIT-workouts of korte wandelingen ideale oplossingen. Deze zijn intensief en efficiënt, perfect voor een drukke levensstijl.

Met deze tips van Carlos Lens maak je van 2025 een gezond en energiek jaar!

Meer weten? Ga naar www.houseofcarlos.nl of scan de QR-code voor meer informatie.



Laat de hele Zaanstreek beter lopen!

Problemen met je voeten, daar kun je beter niet mee blijven lopen. Zowel letterlijk als figuurlijk niet. Beter is om bij een professional aan te kloppen voor hulp. In de Zaanstreek en omgeving moet je daarvoor bij Verweij Voetcentraal zijn.

Verweij Voetcentraal is een professioneel voetverzorgingscentrum in de Zaanstreek en omliggende gebieden. Ze bieden gespecialiseerde diensten aan door een team van experts, waaronder orthopedische schoentechnici, registerpodologen, een podotherapeut en een medisch pedicure. Ze bieden op maat gemaakte oplossingen voor individuele voetproblemen, evenals producten zoals orthopedische schoenen en inlegzolen.

Voor vergoeding door de zorgverzekering is meestal een verwijzing nodig, waarbij Verweij Voetcentraal u kan helpen. Verweij Voetcentraal is een bekende en vertrouwde naam in de regio, met meer dan een eeuw ervaring in het vakgebied. Ze nodigen iedereen, inclusief u, uit om hun website te bezoeken of contact met hen op te nemen voor meer informatie.



Verweij B.V.
voetcentraal
orthopedie podologie voetverzorging

CURLSYS®- WELKE KRUL HOUDT ER NIET VAN?

Heb je meer pluus dan krul, meer uitgezakte krullen dan mooie veerkrachtige bundels? Probeer dan eens een CURLSYS®-knipbehandeling. Deze kniptechniek kan wonderen doen voor je krullen. Gebruik je daarnaast ook nog eens verzorging die afgestemd is op jouw haar en krultype, dan haal je het echt het maximale uit je haar.

Wij knippen al ruim 25 jaar met de door Brian McLean ontwikkelde CURLSYS®-kniptechnieken. Jaarlijks volgen we diverse intensieve trainingen en masterclasses en heeft Brian McLean ons inmiddels het McLean CURLSYS® Mastercircle Membership toegekend. Tot nu toe hebben slechts dertien kapper in Nederland deze erkenning gekregen, en wij zijn er daar dus één van!

Daarnaast kan de juiste verzorging en styling wonderen doen voor je haar. Wij adviseren je graag wat bij jouw haar past. Maak snel een afspraak en blaas weer leven in je krullen.

Nieuwsgierig? Kijk op onze website voor meer informatie, foto's en het maken van een afspraak (leeringenpartners.nl/kapsalon/curlsys/)



Zuiddijk 139, Zaandam
075-6163875
www.leeringenpartners.nl



MEER INFO OVER CURLSYS
Scan de QR-code of kijk op www.leeringenpartners.nl/krullen-knippen/



Gewoon heerlijk genieten.



Bestel nu je visschotel online!

WEEK RECLAME

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

Winkelcentrum de Mare | Europaboulevard 361, Alkmaar | 072 56 22 666
WWW.VISHANDELSCHILDER.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 pijntjes 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!

Tanja Sports House of Pilates | Pakhuis Saigon | Veerdijk 40E, Wormer | 06-11017594 | www.tanjasports.nl

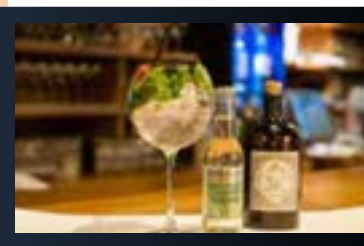
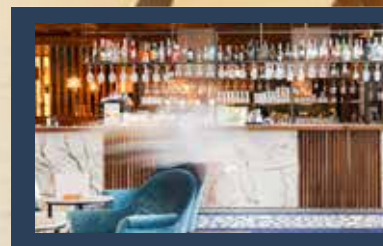
De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

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!

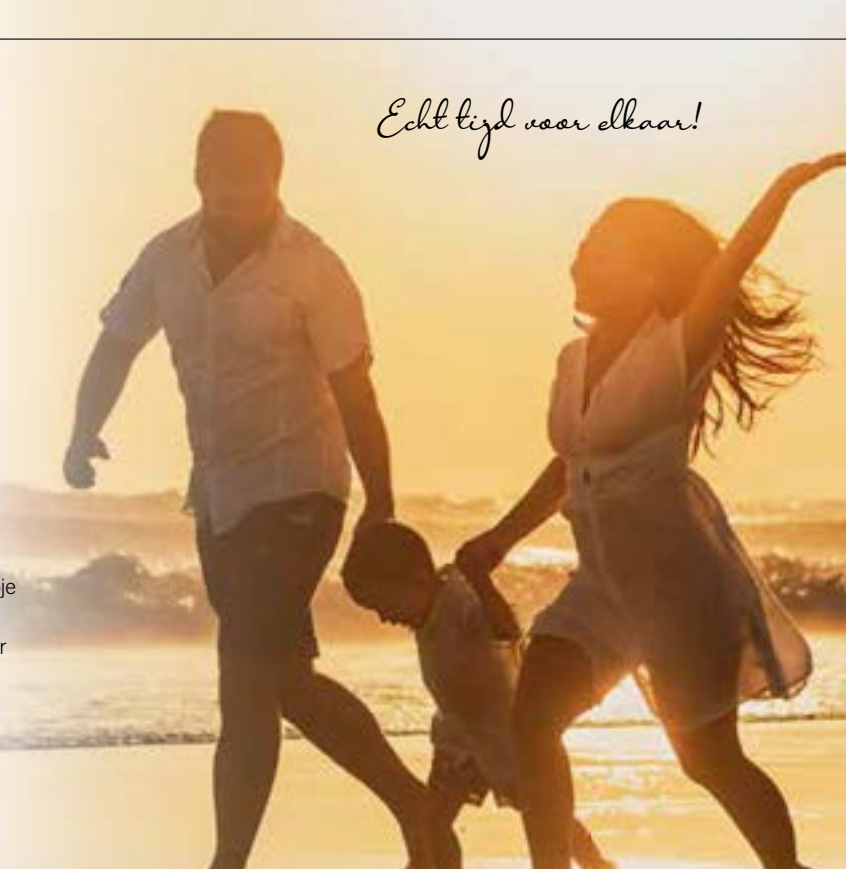


Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar, waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk 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



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 onbepikt 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



Ontspanning op maat voor lichaam en geest

Bij Bij Franciska staat persoonlijke aandacht centraal. Of je nu komt voor een massage, een gezichtsbehandeling of een combinatie van beide, Franciska's jarenlange ervaring en professionele aanpak zorgen voor een behandeling die volledig op jouw wensen en behoeften is afgestemd.

VOEL JE
BETER IN
JE VEL



Tijdens een uitgebreide intake bespreekt Franciska jouw klachten en doelen. Voor massages kun je kiezen uit ontspannings-massages die je laten wegdromen, sportmassages die spierherstel bevorderen, of therapeutische massages die diepgewortelde spanning aanpakken. Hier voel je direct het verschil: pijn vermindert, stress valt van je af, en je energieniveau herstelt.

Voor gezichtsbehandelingen biedt Franciska zowel traditionele behandelingen als opties met geavanceerde apparatuur. Denk aan:

- **Microdermabrasie & Hydrodermabrasie:** Voor grondige reiniging en huidvernieuwing.
- **Tripolar RF (Radiofrequentie):** Stimuleert collageen en verstevigt de huid.
- **Mesotherapie Zonder Naalden:** Sluist actieve ingrediënten diep in de huid.

- **Microneedling:** Verbeterd de huidstructuur en vermindert fijne lijntjes.

Elke gezichtsbehandeling wordt zorgvuldig afgestemd op jouw huidtype en doelen. Een massage of extra apparatuur toevoegen? Dat kan eenvoudig los worden bijgeboekt.

Wat Bij Franciska echt bijzonder maakt, is de warme, uitnodigende sfeer. Vanaf het moment dat je binnenstapt, laat je de drukte van alledag achter je. Hier draait het om jou: een plek waar je niet alleen fysiek, maar ook mentaal volledig tot rust komt.

Bezoek www.bijfranciska.nl en ontdek wat Franciska voor jou kan betekenen. Gun jezelf de zorg, aandacht en ontspanning die je verdient. Je lichaam en geest zullen je dankbaar zijn!



Boek nu je massage en ervaar ultieme ontspanning tussen de drukte door!

SHOP

TILL YOU DROP!



ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress vanwege persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaand mailadres



Jolanda.Phillipse@icloud.com



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 afdrank. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts.



rotterdamurbanwinery.nl/winkel/

BOEKET AMALIA

Een nieuw begin, maar wat geeft de finishing touch? Een prachtig boeket op tafel natuurlijk. Het boeket Amalia van topbloemen.nl bestaat uit een betoverende mix van warme kleuren en speelse accenten, perfect voor elke gelegenheid. Laat het stralen in je eigen woonkamer of bestel het voor iemand die een beetje extra liefde verdient.

www.topbloemen.nl



THAT'SO ON THE GO DARK

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige, egale, echt bruine kleur die 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint.

125 ml, € 30,-, www.thatso.nl



BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele BruiST Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruiST.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



Frisse start in januari!



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



PEUGEOT MAESTRO PEPERMOLEN

Peugeot, bekend om hun indrukwekkende auto's, biedt ook betaalbare culinaire creaties onder de naam Peugeot Saveurs. Met hun uitgebreide ervaring in smaken omarmen ze nu kruidenmolens, keramische overschotels, degustatieglazen en wijnaccessoires. Elk product van Peugeot Saveurs belichaamt de uitzonderlijke smaakbeleving van dit gerenommeerde Franse familiebedrijf.

be.peugeot-saveurs.com/nl



LEZERSACTIE* Cadeaubon t.w.v. € 100

Welkom bij De WOONWINKEL de gezellige boetiek voor stijlvolle, duurzame producten. Ontdek het uitgebreide aanbod in een warme sfeer, met persoonlijke service en deskundig advies. Kom langs en vind precies wat je zoekt!



www.woonwinkelkampen.be TAG #KAMPEN

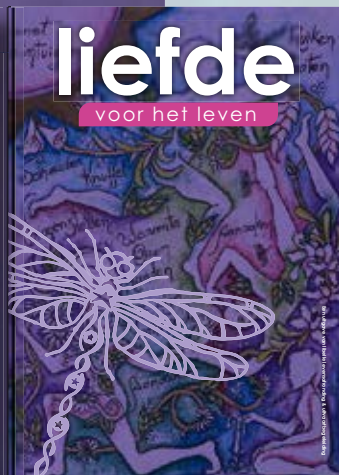
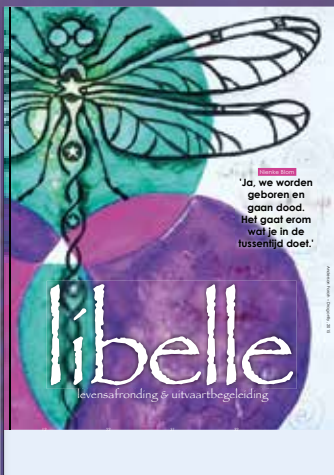
LEZERSACTIES*

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



Inspiratiemagazine bestellen?



Alles is anders als jij iemand verliest

libelle
levensafzonding &
uitvaartbegeleiding

Bestel nu je **eigen bewaarexemplaar**.
Via libellealkmaar.nl/inspiratiemagazine
of scan de QR-code.

www.libellealkmaar.nl



Bewustwording is essentieel

Baren brengt pijn met zich mee, dat is onvermijdelijk. Vaak loopt het proces anders dan je verwacht.

Hoe je ermee omgaat, bepaalt een groot deel van de ervaring en daar bewust bij stilstaan kan veel winst opleveren voor een betere ervaring, zelfs bij uitdagingen.

Hoe je over pijn denkt en ermee omgaat, is belangrijk. Het beïnvloedt niet alleen jouw beleving van de baring, maar ook hoe je deze draagt. Voor de baringspartner bepaalt het hoe je er écht voor de barendende kunt zijn. Voor zorgverleners beïnvloedt het hoe je ondersteunt en adviseert.

Als barendende sta jij centraal in dit proces. Het is essentieel om te onderzoeken wat jou oprecht helpt bij pijn en uitdagingen fysiek, mentaal, emotioneel én sociaal. Hoe reageer je als je onzeker bent, ongeduldig, teleurgesteld of gestrest? En wat kan de ander doen om je écht te steunen?

In mijn 20 jaar ervaring zie ik vaak dat ouders pas tijdens de baring de uitdaging met pijn aangaan. Dat is zonde, want wie zich vooraf bewust voorbereidt, ontdekt wat écht werkt en kan bewust stappen zetten richting een positieve ervaring, zelfs wanneer het moeilijk wordt.

Tijdens de training Puur Pijn en Partner leer je niet alleen over de lichamelijke processen van baren, maar ook over de mentale aspecten. Je ontdekt wat jou als uniek mens helpt om met de baring om te gaan en hoe jullie samen positief kunnen sturen richting een goede ervaring. Juist wanneer het anders loopt.

Je bent welkom. Ik zie je snel.
Marjorie



Praktijk Limaro
Voor jou roudom zwangenschap
Dorpsstraat 42A, Landsmeer
06-16496457
info@limarvoorjou.nl
www.limarvoorjou.nl



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



Geloof in verandering en bovenal in **jezelf**. Want het geloof in jezelf is je **grootste kracht**. Je moet diep vanbinnen écht overtuigd zijn van **jouw nieuwe verhaal**. Het moet je **nieuwe werkelijkheid** worden. En daarvoor moet het verhaal aansluiten bij **wie je bent** en wat je wilt **bereiken**.



Bestel hier mijn nieuwe boek



Een stralende huid bereik je niet zomaar; het vraagt om een holistische aanpak, waarbij zowel je innerlijke als uiterlijke welzijn centraal staan. Jacqueline van Munay Qi 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!

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!

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. Ook thuisverzorging is essentieel.

Reserveer nu via whatsapp 06 508 69750



Scan de QR-code voor meer info



BRUIST Deal
t.w.v. ~~€ 99,-~~
voor **€ 49,50**

Nu tijdelijk één proefbehandeling



Januari

Januari, de eerste maand van het jaar, is een periode vol nieuwe energie en frisse kansen. Met zijn 31 dagen vormt ze een brug tussen het verleden en de toekomst. De naam januari komt van Janus, de Romeinse god van poorten, deuren en beginpunten. Het is dan ook niet verrassend dat januari symbool staat voor een nieuw begin. In vroegere tijden werd deze maand ook wel de louwmaand, ijsmaand, wolfsmaand of hardmaand genoemd, namen die de winterse kou en uitdagingen van dit seizoen weerspiegelen.

Historisch gezien was januari niet altijd de eerste maand van het jaar, want januari werd samen met februari pas later toegevoegd aan de Gregoriaanse kalender. Vandaag de dag markeert januari wereldwijd het begin van talloze tradities en goede voornemens.

Voor veel mensen biedt januari een kans om oude patronen los te laten en met een schone lei te beginnen. Dit kan letterlijk, door bijvoorbeeld het huis op te ruimen. Na de feestdagen voelt het heerlijk om kerstspullen op te bergen en je huis weer overzichtelijk te maken. Het is ook een uitstekend moment om verder te gaan met ontspullen, oftewel het bewust afscheid nemen van spullen die je niet langer gelukkig maken. Voor beginners kan het helpen om klein te starten, zoals met een lade of een kledingkast. Een populair idee is het 'Project 333-principe', waarbij je een capsulegarderobe samenstelt van slechts 33 kledingstukken.

Januari is ook een maand van doelen stellen. Het hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn; zelfs kleine doelen kunnen een groot verschil maken. Denk bijvoorbeeld aan meer tijd doorbrengen met geliefden, gezonder eten of eindelijk dat boek lezen dat al maanden op je nachtkastje ligt. Schrijf je doelen op en geef jezelf een duidelijke, haalbare tijdlijn.

Daarnaast is januari een heerlijke maand om te reizen, vooral naar zonnige bestemmingen. Terwijl de temperaturen in Nederland vaak rond het vriespunt liggen, kun je elders genieten van aangename temperaturen: 23°C in Dubai, 27°C op Curaçao of zelfs 32°C in Thailand. Voor wie dichter bij huis wil blijven, bieden Gran Canaria en Tenerife met hun 18-19°C nog steeds een welkome ontsnapping aan de winter.



& BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD



INTERNATIONAL FILM FESTIVAL ROTTERDAM

(IFFR) Van 30 januari tot 9 februari verandert Rotterdam in een paradijs voor film liefhebbers tijdens het International Film Festival Rotterdam (IFFR). Het festival trekt bezoekers van over de hele wereld met zijn unieke mix van onafhankelijke en experimentele films. Op het programma staan wereldpremières, korte films en indrukwekkende documentaires, maar het gaat verder dan alleen kijken. Je kunt deelnemen aan boeiende Q&A-sessies, meeslepende kunstinstallaties bewonderen en luisteren naar inspirerende paneldiscussies met filmmakers. Tien dagen lang hangt er een energieke sfeer in de stad, waarin verhalen van alle continenten tot leven komen. Een absolute must voor elke film liefhebber.



DE INTERNATIONALE VAKANTIEBEURS IN

UTRECHT In de koude, donkere wintermaanden is er niets leuker dan alvast weg te dromen bij zonnige bestemmingen en zomerse avonturen. Van 9 tot 12 januari 2025 opent de Jaarbeurs Utrecht haar deuren voor de Internationale Vakantiebeurs, dé plek om je perfecte zomervakantie te plannen. Laat je inspireren door exotische bestemmingen, proef lokale specialiteiten en ontdek unieke reizen. Of je nu verlangt naar een ontspannen strandvakantie, een actieve trektocht of een culturele stedentrip, hier vind je alles wat je nodig hebt. Begin het jaar met nieuwe reisideeën en kijk alvast uit naar de warme zomerzon!



WINTERWANDELING EN WELLNESS -

ARDENNEN Eind januari 2025 zijn de Ardennen de ideale bestemming voor een winterse ontsnapping, waar natuur en ontspanning samenkomen. Veel organisaties bieden speciale arrangementen aan voor een dag of weekend weg. Geniet van een serene wandeling door besneeuwde bossen, begeleid door een gids die de geheimen van het winterlandschap onthult. Daarna kun je jezelf verwennen in een luxe spa met thermale baden, sauna's en professionele massages. De combinatie van frisse lucht, beweging en ultieme ontspanning maakt dit uitje perfect voor vrouwen (en mannen) die op zoek zijn naar rust en balans. Een unieke kans om je winterdip te verslaan!

MILAN MEN'S FASHION WEEK

Van 17 tot 21 januari 2025 schittert Milaan met de nieuwste herencollecties voor Fall/Winter 2025/26. De wereldstad van mode zet grote namen zoals Prada en Gucci naast innovatieve ontwerpers in de schijnwerpers. Van klassieke maatwerk tot futuristische streetwear, de shows bieden inspiratie voor iedere man die elegantie en innovatie wil combineren. Trends zoals rijke texturen, gedurfde silhouetten en warme aardetinten domineren de catwalk. Deze week is niet alleen een viering van stijl, maar ook een ode aan vakmanschap en creativiteit. Milan Men's Fashion Week is dé bestemming voor liefhebbers van mode en design. Mis het niet!





januari 2025

Do 9 januari

Joost Spijkers - SPIJKERPALEIS

Za 11 januari

SADETTIN K - Return of the King

Di 14 januari

Kamerata Zuid & Karin Bloemen - Grijs Gedraaid® (Dinsdagmatinee)

Do 16 januari

Olivier Diepenhorst - Gabbers waren we

Di 21 januari

Theater Oostpool - The Almighty Sometimes

Wo 22 januari

Simply The Best of Tina Turner - Nurlaila Karim & Band

Do 23 januari

Orkest van de Achttiende Eeuw e.a. - La Fedeltà Premiata

Do 23 januari

Remko Vrijdag - Vrijdag Doemsdag

Vr 24 januari

Nationaal Theaterweekend - Alle toegangskarten voor slechts € 10,-

Wo 29 januari t/m zo 9 februari

Collectief Blauwdruk - GUTMENSCH (dinnershow)

Kijk voor meer informatie op www.taqatheaterdevest.nl

FRIS VAN START

**VELE VOORDELEN OM HET
JAAR GOED TE BEGINNEN!**

kijk op www.vanmossel.nl

Van Mossel

Medi-Mondzorg gaat weer verhuizen

41 jaar mondhygiënist en 20 jaar mijn eigen bedrijf. In al die jaren een trouwe schare klanten opgebouwd, wat mij doet besluiten de komende jaren nog lekker door te gaan met het nastreven van mijn levenswerk: ervoor zorgen dat de gebitten zo gezond mogelijk zijn/ worden.

Drie jaar geleden ben ik met mijn praktijk verhuisd naar mijn nieuwbouwwoning, maar omdat zich in mijn persoonlijk leven een grote, erg fijne, verandering heeft plaatsgevonden was ik toch weer genoodzaakt een andere plek voor mijn behandelstoel te zoeken.

Mijn verzoek werd zeer positief ontvangen door tandarts Irene Reekers. Zij praktiseert vlakbij mijn huidige praktijk, aan de andere kant van de rotonde in de Bernardtoren. Ik betrek de laatste weken van december een prachtige praktijkruimte en zal daar vanaf 6 januari mijn patiënten verwelkomen. Ik kijk ernaar uit en hoop iedereen daar weer terug te zien.

Ik wens u een gezond (gebit) en gelukkig 2025!




medi-mondzorg
mondhygiënist

Willy Eschweiler
Prins Bernardplein 1B,
Zaandam | 06-18172779
www.medi-mondzorg.nl



Winterse stoofpot met seizoensgroenten

Deze winterse stoofpot met seizoensgroenten is het ultieme comfortfood voor koude dagen. Met malse runderlappen, kleurrijke groenten en een rijke, kruidige bouillon is dit gerecht niet alleen voedzaam, maar ook ontzettend smaakvol. Het is eenvoudig te maken en vult je huis met de heerlijke geur van een echte winterklassieker.

BEREIDINGSTIJD

20 minuten voorbereiding en
2 uur koken

RECEPT VOOR

4 personen

INGREDIËNTEN

- 500 g runderlappen
- 3 wortels
- 2 pastinaken
- 4 middelgrote aardappelen
- 2 uien
- Olijfolie of boter om te bakken
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 500 ml runderbouillon
- 2 laurierblaadjes
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

Snijd de runderlappen in grove stukken en de wortels, pastinaak en aardappelen in blokjes. Hak de uien en knoflook fijn.

Verhit olijfolie of boter in een grote stoofpan. Bak het vlees rondom bruin en haal het uit de pan.

Voeg de uien en knoflook toe aan dezelfde pan en fruit tot ze glazig zijn. Roer de tomatenpuree erdoor en bak kort mee.

Doe het vlees terug in de pan en voeg de bouillon, laurierblaadjes, tijm en rozemarijn toe. Voeg de gesneden groenten toe en roer goed door.

Laat de stoofpot op laag vuur minstens 2 uur sudderen, of totdat het vlees mals is en de smaken goed zijn ingetrokken. Roer af en toe door en voeg indien nodig extra bouillon toe.

Verwijder de laurierblaadjes en serveer de stoofpot warm met een stuk vers, knapperig brood.

Begin het nieuwe jaar met frisse energie en motivatie! Stel je doelen, blijf gezond, word sportiever en geniet van een nieuwe start. Laat je inspireren door de nieuwste editie van Bruist en maak kans op mooie prijzen!

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-8-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

□	□	□
□	□	□

Zoek de zes verborgen letters

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

Maak kans op een fles:

Pizzolato extra dry

Bij Pizzolato maken ze niet alleen een Spumante van alleen Pinot Grigio, maar ook een blend van diverse druiven. De wijn is harmonieus met een fruitig bouquet van rijpe peer en perzik, en biedt een fluweelzachte, frisse, goed uitgebalanceerde en levendige ervaring.



NIX10

j=0	en=i	-lp	s=b	l=t
p=v	ur=t	s=l	l=m -k	
m=v	fruit	i=n	pear	

Los de rebus op.

Maak kans op een fles:

Laurent - Perrier

Laurent-Perrier champagnes staan bekend om hun frisheid dankzij het hoge chardonnay-gehalte. Deze goudgele demi-sec, met aroma's van gedroogd fruit, amandelen, brioche en hazelnoten, verrijkt zoete gerechten. Perfect bij bosbessen- en frambozenmousse.



NIX10

h o l v y t h k u g x	chardonnay
m k e t r i l y s b e	elegant
c h a r d o n n a y l	champagne
e e u p j i k m p h p	citrus
r l c h x z e s e q m	methode
e v e e u t b b r t o	complex
k s e g h o v h i u c	mousse
a f s o a s u r t i c	aperitif
l h d u u n x m i x f	
m e z l o u t r e q d	
r z v k h m f x f n l	

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 februari 2025 via www.nederlandbruist.nl/alkmaar-zaanstreek/puzzelen of via QR-code.



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

Centrale administratie: Kennemerstraatweg 1 - 1814 GA Alkmaar

