

BRUIST

We gaan het maken
in Parijs!

Lees het interview met
Totally Spice



Al twintig jaar is jouw haar in goede handen bij VRIS Kappers. Onze verschillende stylistes 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 uit loopt. Ook kun je bij VRIS Kappers terecht voor de producten van Natulique en Moroccanoil voor huid en haar.

Liefs Team Vriskappers

Marijke, Mexx, Anna, Jessie, Julia, Naomi en Kiara

MAAK ONLINE
JE AFSPRAAK
OF BEL
075-6408090

NATULIQUE[®]
CERTIFIED ORGANIC BEAUTY

Fotoshoot Vris Voorjaar 2024
Haar en Make-up: Lisa en Marijke
Vriskappers
Kleding: Shoeby Fashion



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



Happy Hair Happy You!

STAP BINNEN BIJ ONZE SALON EN LAAT ONS JOUW LOOK TRANSFORMEREN

WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE
075 640 80 90

INFO@VRISKAPPERS.NL
WWW.VRISKAPPERS.NL

VOLG ONS OOK OP
f FACEBOOK & i INSTAGRAM

Behouden vaart, deel 1:

Na het verlies van zijn vrouw Janny anderhalf jaar geleden probeerde Cees het leven weer op te pakken. Samen met zijn hond Charlie voer de oude schipper geregeld over het Alkmaardermeer. Ze genoten ervan om de wind door hun haren te voelen.

Vorige week werd ik gebeld dat de kinderen hun vader hadden gevonden in zijn bed. Elke ochtend belde Emma, de schoondochter, even om te vragen hoe het ging. Ze kreeg Cees niet te pakken en na een uur probeerde ze het nogmaals. Helaas. Met lood in haar schoenen pakte ze de auto om even een kijkje te nemen. Binnengekomen zag ze het ontbijtbord klaar staan op de aanrecht. Charlie kwam haar al tegemoet lopen en blafte enorm boven aan de trap. Emma stooft naar boven en daar lag haar schoonvader, op de rand van zijn bed. De arts kwam redelijk snel en constateerde een mogelijke acute hartaanval. De arts vertelde dat Cees er weinig van gemerkt zal hebben, want hij lag er ontspannen bij. Dat was een geruststellende gedachte, vond Emma. Zij belde daarna meteen de rest van de familie.

Een paar uur later zat ik met de familie om tafel. De kist werd uitgezocht en de verzorging werd ingezet. Cees werd beneden opgebaard.

Bij het bespreken van de locatie kwamen we op crematorium Alkmaar. Deze locatie heeft de vorm van een driemaster. De aula kijkt uit op de duinen van Egmond. Dat vond de familie een fijne gedachte.

Er werd door een creatieve bloemist een bootje gemaakt van diverse bloemen en op de kist hadden de kleinkinderen een tekening gemaakt van opa in een bootje met Charlie voorop.

Tijdens de uitvaart was de rode draad in alle verhalen het varen. Eerst over zijn carrière als schipper, daarna vertelde de kinderen en kleinkinderen over de zeillessen van hun vader en opa. Emma sloot de uitvaart af met een mooi gedicht dat Cees nu gaat uitvaren en aan de horizon zal verdwijnen. Wij blijven achter en ieder in zijn of haar gedachten luisterde naar de muziek Sailing Home en kijkt naar buiten waar hij uit zal varen, hopelijk richting zijn vrouw Janny.



Persoonlijk
Betrokken
Onafhankelijk
Maatwerk

Lighthart
Uitvaartzorg



8



24



41



23

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 NL Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN NL Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/alkmaarbruist

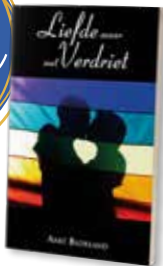
ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

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 33 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



12



30

Inhoud



Foto: Ron Eskens soopictures.nl

Bruisende lezer,

De zomer is begonnen! Laten we hopen dat het er eentje wordt vol zon en mooi weer, want dat hebben we wel verdiend na de afgelopen maanden. Wat het in ieder geval wordt, is een zomer vol sport. Het EK is inmiddels in volle gang en ook de Tour de France en de Olympische Spelen maken van deze maand een feestje voor alle sportliefhebbers. Uiteraard vertellen we je daar dan ook wat meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

Ben jij niet zo'n sportliefhebber en zoek je iets anders leuks om te doen terwijl een groot deel van Nederland aan de buis gekluisterd zit? Ook dan hebben we een tip voor je: koop kaartjes voor de theatertour van Totally Spice en zing mee met alle bekende hits van de Spice Girls. Verderop in dit magazine kun je hier meer over lezen.

Wat natuurlijk altijd leuk blijft in de zomer: shoppen, een terrasje pakken, lekker uit eten, jezelf verwennen... En daar komen onze bruisende ondernemers om de hoek kijken. Ook zij hebben de zomer in hun bol en willen er samen met jou weer een geweldig seizoen van gaan maken!

Geniet van de zomer!

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.

WE GAAN HET
MAKEN IN PARIJS!

Sportieve hoogtepunten tijdens deze zomer!

Nieuwe ronde, nieuwe kansen! De zomer van 2024 belooft weer een ware sportzomer te worden, met als absolute hoogtepunt de Olympische Spelen in Parijs. Dit iconische sportevenement zal van 26 juli tot 11 augustus de wereld in zijn greep houden en mogelijk de boeken ingaan als een van de meest memorabele ooit.

Parijs verwelkomt de Spelen met een unieke mix van traditionele en nieuwe sporten. Van atletiek in het historische Stade de France tot surfen aan de Atlantische kust; de diversiteit en de spectaculaire locaties maken deze editie bijzonder. Voor het eerst in de geschiedenis worden de openings- en sluitingsceremonies gehouden buiten een stadion, namelijk in het hart van Parijs, op en rond de iconische Eiffeltoren.

TOUR DE FRANCE

De 111e editie van de Tour de France zal naadloos aansluiten op de Olympische Spelen. De Tour start op 29 juni in Florence en finisht traditiegetrouw op de Champs-Élysées op 21 juli. Dit jaar staat de Tour garant voor adembenemende etappes door de Alpen en Pyreneeën, waarbij de renners zich voorbereiden op hun ultieme uitdaging: de finish in de lichtstad Parijs.

OLYMPISCHE SPELEN: EEN FEEST VOOR IEDEREEN

Het IOC heeft uitgebreide veiligheidsmaatregelen getroffen om de Spelen op een verantwoorde manier te laten verlopen. Bezoekers kunnen zich verheugen op een 'Olympic Park' aan de Seine, waar fans van over de hele wereld samenkomen om hun helden aan te moedigen. Daarnaast zullen er door de stad heen verschillende fanzones zijn, waar men de wedstrijden op grote schermen kan volgen en de Olympische sfeer kan proeven.

Voor de thuisblijvers biedt de NOS uitgebreide verslaggeving, met voor- en nabeschouwingen en boeiende achtergrondverhalen. Fans kunnen rekenen op een zomer vol sportieve hoogtepunten, waarbij iedere avond een feestje wordt voor de tv-kijker. Wij wensen alle sportliefhebbers een inspirerende en onvergetelijke zomer toe!

Wil je de sportzomer volgen op een nieuwe en extra grote televisie?

Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HET PARADEPAARDJE VAN MATRABIKE

KIEZELGRUIS




FONGERS®
Distributed by Matrabike



MIDNIGHT
BLUE



MINERAL
GREEN



MAT
ZWART

FONGERS NUEVO

- FLUISTERSTILLE MOTINOVA
VOLANS MIDDENMOTOR
- ACCU IN HET FRAME
- HYDRAULISCHE SCHIJFREMMEN
- 7 SHIMANO NEXUS VERSNELLINGEN
- ACTIERADIUS 150 TOT 180 KM

DE NUEVO IS
VERKRIJGBAAR
VANAF

€1799,-



Scan de code en
bekijk de NUEVO
op onze website

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

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

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

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

Matrabike Rumst (BE)

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

★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.723 reviews

Heeft u vragen of wilt u
meer informatie?

Stuur dan een e-mail naar:

klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:

www.matrabike.nl

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

FISSLER PHI-COLLECTIE

De Fissler Phi-collectie van Kookpunt is een must-have voor alle kookliefhebbers. De pannen uit deze collectie combineren functionaliteit en duurzaamheid met innovatieve eigenschappen zoals een downdraft-functie, een schenkfunctie en een energiezuinige Cookstar-bodem voor optimale warmteverdeling.

www.kookpunt.nl



PAPER WONDER WENSKAART

Met een persoonlijk kaartje maak je iedereen blij. De nieuwe kaarten van Hallmark maken het nog een tikkeltje specialer. Of het nu een knipoog naar een gedeeld geheimje is of een hartverwarmende boodschap, een Paper Wonder kaart van Hallmark maakt van elke gelegenheid een onvergetelijk moment. www.hallmark.nl



SAUVIGNON BLANC EN CHARDONNAY

Het Sloveense wijnlabel Puklavec & Friends, dat bekendstaat om zijn verfrissende witte wijnen, introduceert nu een nieuwe blend die de perfecte metgezel is voor zomerse avonden. Of je nu met vrienden in de tuin zit, genietend van een prachtige zonsondergang, of een gezellige barbecue hebt georganiseerd, er is altijd een goede reden om een heerlijke fles wijn open te trekken. www.puklavecandfriends.com



KLEINE WATERFLES

Ontdek de officiële gelicentieerde producten van Parijs 2024, ontwikkeld door Vilac. Vilac staat in de startblokken voor de Olympische en Paralympische Spelen van Parijs 2024 met een sportcollectie in de kleuren van Parijs 2024, het Franse team en de mascotte van Parijs 2024. Na inspanning is deze kleine metalen waterfles ideaal om kinderen van drinken te voorzien. www.amazon.nl



In juli gaan we samen
voor goud

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.



INTUITION BIKINI CARE DUO

Het scheren van de bikinilijn kan voor vrouwen een hele klus zijn. Het is niet alleen moeilijk om alle plekjes te bereiken, maar het kan ook leiden tot irritaties zoals scheerbuultjes, jeuk en roodheid. Het Intuition Bikini Care Duo scheersysteem is speciaal ontworpen voor het scheren van de bikinilijn. Dit scheermesje, uitgerust met drie mesjes en een serum met aloë vera is geschikt voor de intieme zone en de gevoelige huid.

www.wilkinsonsword.com



HAWAIIAN TROPIC GLOWING OIL

Wil jij de perfecte summer glow? Hawaiian Tropic Glowing Oil geeft je een prachtige stralende huid deze zomer. Gebruik Hawaiian Tropic Glowing Oil in combinatie met een SPF-product voor optimale bescherming tegen de schadelijke UVA- en UVB-stralen van de zon. Zo kun je zorgeloos genieten van de zon terwijl je werkt aan een perfecte, goudbruine tan. De verleidelijke kokosgeur voert je mee naar een tropisch paradijs. www.hawaiiantropic.eu



LEZERSACTIE*

Liefde maar met Verdriet t.w.v. € 19,⁹⁹

Aart Blokland is naast ondernemer ook schrijver. Dit boek zijn de aantekeningen van een bewogen leven. Zijn jeugd, coming-out, de fijne en minder fijne herinneringen worden samengebracht in deze roman. Voor jong en oud een "must" om te lezen.

VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL EN BIJ BOL.COM

www.bol.com TAG #BOEK



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



BOREK
parasols | outdoor furniture

ENJOYING THE OUTDOORS
WITH OUR THREE BRANDS

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

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



MAX&LUUK
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE



yoi
INSPIRED BY
RELAXATION

Liefdevol, praktisch en transparant

Mijn kernwoorden én kernwaarden.
Dit is wie ik ben, ik ben er voor u bij het afscheid van een dierbare.
Vanaf het moment van overlijden tot na de uitvaart, één gezicht, één aanspreekpunt.
Samen geven wij vorm aan het afscheid; uw wensen, uw idee, mijn praktische inzet, creativiteit en ontzorgende ondersteuning.

Bel of mail mij gerust voor een kennismaking en vrijblijvend voorgesprek.




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

Aangesloten bij
Eerlijkuitvaarten.nl

 **Monique Bankras**
Uitvaartbegeleiding

Vekenweg 6, De Weere | 06-30642871
www.moniquebankras.nl | info@moniquebankras.nl

 Monique Bankras Uitvaartbegeleiding

De eerste moderne Olympische Spelen werden in **1896** heropgericht door de Franse baron Pierre de Coubertin.

Deze vonden plaats in **Athene**.

De **vijf ringen** in het Olympische logo vertegenwoordigen de **vijf continenten** die deelnemen aan de Spelen:

Afrika, Amerika, Azië, Europa en Oceanië.

De **marathon** is geïnspireerd op de legende van de Griekse soldaat Pheidippides, die van de slag bij Marathon naar Athene rende om de overwinning op de **Perzen** aan te kondigen.

De afstand van de marathon is 42,195 km.

De Amerikaanse zwemmer **Michael Phelps** is **A** de meest gedecoreerde Olympiër aller tijden met in totaal 28 medailles, waarvan 23 **goud**.





Gewoon heerlijk genieten.

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



Bestel nu je visschotel online!

Inspiratiemagazine bestellen?



Alles is anders als jij iemand verliest

libelle
levensafroding & uitvaartbegeleiding

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

www.libellealkmaar.nl





juli 2024

CANADAPLEIN ALKMAAR

Zomer op het Plein

Elk weekend t/m 4 augustus gratis optredens,
met sprankelende shows en theaterconcerten

Kijk op www.zomerophetplein.nl
voor het complete programma



GROTE KERK ALKMAAR

Orgelconcerten

Elke woensdag om 20.15 uur
Zomeravondconcerten, verzorgd door
(inter)nationale organisten

Elke vrijdag om 12.00 uur en 13.00 uur
Gratis toegankelijke Kaasmarkt Orgelconcerten,
verzorgd door (inter)nationale organisten

Kijk voor meer informatie op www.grotekerkalkmaar.nl

Exposities t/m 8 september

Nieuw Licht: Driessens & Verstappen - Fossil Remains

Kijk op www.grotekerkalkmaar.nl voor alle
informatie over de orgelconcerten en exposities

Diversen 12 + 14 juli

Fedde & de Carvalho – Wie de F* is TRIJN? (reprise)
Start: Consistorie Alkmaar

Kijk voor meer informatie op www.grotekerkalkmaar.nl

HAIRWEAVES

LANGER EN VOLLER HAAR BINNEN HANDBEREIK



NA
VOOR



Heb je van nature geen volle haarbos of groeit je haar tergend langzaam, dan zijn Hairweaves de uitkomst. Hairweaves zijn gemaakt van echt haar, kunnen gekleurd worden en zijn zelfs bestand tegen de hitte van een stijltang.

ECHT HAAR DAT STEVIG VASTZIT

De Hairweaves worden eerst met kleine knijpkraaltjes in je haar vastgezet en daarna vastgenaaid. Ze zitten dus stevig vast en voegen mooi in je eigen haar. De Hairweaves groeien met je haar mee, en afhankelijk van hoe hard je haar groeit moeten de weaves na 6 tot 9 maanden verwijderd worden en opnieuw bij de haaraanzet geplaatst worden. Afhankelijk van de verzorging kan dit een aantal keer, daarna is de kwaliteit van de weaves dusdanig dat het niet meer mooi is om ze terug te plaatsen. Je kan alles doen met het haar, het is zelfs bestand tegen de

hitte van een stijltang! Om langer van je weaves te kunnen genieten, hebben ze wel wat extra aandacht en verzorging nodig. Het advies hierover krijg je uiteraard van ons mee, en op onze website worden de meest gestelde vragen al beantwoord.

MAATWERK

Hairweaves plaatsen is maatwerk. Om een juiste prijs te kunnen bepalen vragen we je dan ook om eerst een adviesafpraak te maken, zodat we alles door kunnen spreken.



Zuidelijk 139, Zaandam
075-6163875
www.leeringpartners.nl



MEER INFO OVER HAIRWEAVES

Scan de QR-code of kijk op <https://www.leeringpartners.nl/hairweaves/>

DAGJE UIT VIERDAAGSE- FEESTEN NIJMEGEN



De mooiste zeven dagen van het jaar vieren we dit jaar van 13 tot en met 19 juli: Vierdaagsefeesten Nijmegen! Op dit grootste vrij toegankelijke evenement van Nederland laat heel Nijmegen zien wat ze in huis heeft: kies uit ruim duizend optredens verdeeld over maar liefst veertig verschillende podia. Er is voor ieder wat wils, of je nu van pop, klassiek, rock, techno of jazz houdt. Een groot feest vier je samen met anderen. En reken maar dat dat tijdens de Vierdaagsefeesten goed komt: feest samen met anderhalf miljoen andere bezoekers die gedurende zeven dagen in Nijmegen te vinden zijn. **Kijk voor het volledige programma op www.vierdaagsefeesten.nl.**

FILMPJE KIJKEN DE MIDDAGVROUW

BINNEN/BUITEN

De Joodse zussen Helene en Martha begeven zich in de jaren twintig in het bruisende Berlijn. Terwijl Martha zich verliest in het uitgaansleven, wil Helene arts worden. Ze ontmoet Karl, de liefde van haar leven, maar terwijl ze dromen over een toekomst samen, rukt het naziregime op en komt Karl plotseling om. Gebroken van verdriet herpakt Helene zich en ontmoet Wilhelm die haar helpt wanneer hij haar afkomst ontdekt. Ze krijgen samen een zoon, die Helene grotendeels alleen opvoedt. Het moederschap valt zwaar, net als het verloochen van haar afkomst. Na de oorlog neemt ze dan ook een rigoureuze besluit. **DE MIDDAGVROUW is vanaf 25 juli te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN HUISGENOTEN



Heel Leiden is geschokt wanneer het levenloze lichaam van een jonge studente aan een vlaggenmast van de Leidse studentenvereniging Minerva hangt. De politie staat voor een raadsel, dus besluit het onderzoeksteam de net afgestudeerde criminoloog Jackie Laurijssen in te schakelen. De hoop is dat zij door haar jonge leeftijd makkelijker contact kan maken met potentiële getuigen binnen de vereniging. Terwijl Jackie de studenten ondervraagt, ontdekt ze dat de moordzaak terug te leiden is naar een vermissing uit 1993. Ze komt steeds meer details op het spoor...

HUISGENOTEN van Marit Vanström is vanaf 17 juli verkrijgbaar.



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!



KOM TOT RUST

We haasten ons vaak van de ene taak naar de andere en offeren slaap op om zoveel mogelijk te doen. Deze constante stress kan onze gezondheid ernstig schaden. Stress activeert onze vecht-of-vluchtreactie, wat hartslag en ademhaling verhoogt.

Dit is echter vaak onnodig en leidt tot chronische stress. Het is belangrijk om te ontspannen, niet alleen na het voltooien van taken, maar ook om onze gezondheid te beschermen. Door ademhalingstechnieken voor ontspanning dagelijks toe te passen kunnen we stress beheeren en een gezond, vervuld leven leiden. Ontspanningsademhaling helpt ook tegen snelle, oppervlakkige ademhaling in stressvolle situaties, wat onze ademhaling verbetert en lichamelijke klachten vermindert.

Wim Hof ademhalingsoefeningen

Met de ademhalingsoefeningen van Wim Hof leer je het autonome zenuwstelsel te beïnvloeden en het sneller te laten overschakelen van de vecht-of-vluchtreactie naar een staat van ontspanning. De ademhalingsoefening gaat als volgt:

Neem 30-40 diepe ademhalingen

- Maak het jezelf comfortabel: zittend of liggend, in losse kleding.
- 30 diepe ademhalingen: sluit je ogen, maak je hoofd leeg. Adem diep in en laat rustig los.
- De retentiefase: na uitademen, adem inhouden tot nodig.
- Herstelademhaling: neem één diepe adem, buik volledig uitzetten. Houd 15 seconden vast, laat los.



JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



Toewijding

LET OP: ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als u de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl u een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies u of anderen schade kan toebrengen.



Voor meer uitleg en meer oefening scan de QR-code.

‘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

**PREMIUM
SIERADEN**

Vakmanschap staat centraal in onze sieraden. Alles wat we ontwerpen, alles wat we creëren en alles wat we doen is uniek en handgemaakt voor jou. Onze sieraden dragen een uniek verhaal en zijn ontworpen om bijzonder momenten te koesteren. Ontdek de perfecte uitdrukking van jouw stijl met onze tijdloze collectie.

BUDDHATOBUDDHA

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





Totally Spice gaat na The Tribute op theatertour: ‘A dream come true!’

Totally Spice greep tijdens het SBS6-programma The Tribute net mis op een plek in de Ziggo Dome, maar ziet zichzelf toch als winnaar: “We zijn superblij met alle kansen die onze kant opkomen. Vóór The Tribute was een theatershow slechts een droom, nu staan er gewoon 21 shows gepland. Dat is mooier dan we hadden durven dromen!”

Hoewel Totally Spice groot durft te dromen, startte de tributeband klein. “We zijn gewoon begonnen in mijn woonkamer,” vertelt oprichtster Sanne de Jong. Inmiddels staan ze zelfs in het GelreDome, waar de Spice Girls in 1998 de eerste act ooit waren. “Dat wij nu letterlijk in hun voetsporen mogen treden en het GelreDome mogen gaan rocken is te gek!”

LIEFDE VOOR SPICE GIRLS De Jong was als klein meisje al fan van de Spice Girls. “Ze waren zo overweldigend en lieten zien dat het leuk én cool was om een meisje te zijn. Dat je goed bent zoals je bent is echt een belangrijke boodschap geweest om op die leeftijd mee te krijgen.”

De band is een waar passieproject. “Tijdens onze shows bouwen we een vriendschap op met het publiek.

Veel van onze herinneringen aan de Spice Girls heeft het publiek natuurlijk ook.”

THEATERTOUR Tijdens de theatertour is er genoeg ruimte voor die vriendschap. “We zijn zo dankbaar dat we de rust en ruimte van een theatertour kunnen inzetten om te vertellen wat de Spice Girls voor ons betekenen.” Natuurlijk is er ook genoeg plaats voor muziek: “De première van de theatertour was een van onze hoogtepunten. Ik vond het heel spannend, maar binnen tien minuten was het hele publiek aan het dansen in de gangpaden. Wat een cadeau!”

Totally Spice is t/m 15 november te zien in theaters door heel Nederland. Op 28 september staat de tributeband in het GelreDome in Arnhem.

Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

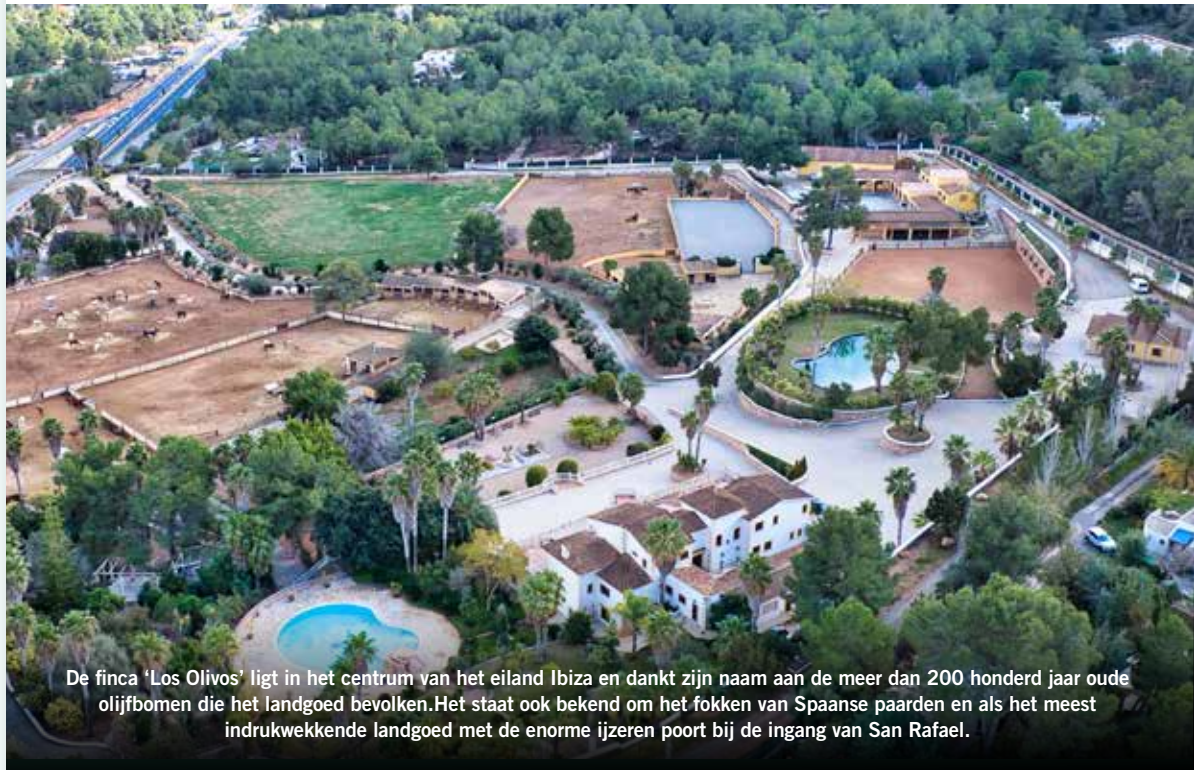
Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Finca Los Olivos • San Rafael

Unieke en exclusieve Ranch met Spaanse paarden

Te koop



De finca 'Los Olivos' ligt in het centrum van het eiland Ibiza en dankt zijn naam aan de meer dan 200 honderd jaar oude olijfbomen die het landgoed bevolken. Het staat ook bekend om het fokken van Spaanse paarden en als het meest indrukwekkende landgoed met de enorme ijzeren poort bij de ingang van San Rafael.




KENSINGTON[®]
Finest Properties International

30
YEARS


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

www.kensington-international.com
www.kensington-ibiza.com

noelle.politiek@kensington-international.com
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

Het landgoed is de thuisbasis van de bekroonde volbloed stoeterij, die dateert uit 1909 en werd verplaatst van Sevilla tussen 1999 en 2004. Het heeft momenteel meer dan 100 paarden, 55 stallen en een dressuurpiste van 800 m². Deze stoeterij heeft de afgelopen decennia meer dan 100 onderscheidingen ontvangen.

Het land, met een oppervlakte van ongeveer 80.000 m² in een vijfhoekige vorm en rustieke vloer, heeft verschillende tuinen, momenteel bestaande uit een boomgaard en negen percelen voor het fokken van het zuivere Spaanse paard (PRE), evenals de hoofdvilla met een zwembad met waterval en verschillende personeelsverblijven.

De hoofdvilla, met een bebouwde oppervlakte van ongeveer 2100 meter, heeft drie verdiepingen, bestaande uit een kelder met wijnverkoop, een Franse bijartkamer en een personeelsflat. Op de begane grond bevinden zich de keuken, een kleine woonkamer, de grote woon/eetkamer, de Engelse bibliotheek, twee tweepersonsslaap-

kamers met badkamers, kleed-kamers en verschillende terrassen. Een weelderige trap leidt je naar de derde verdieping, waar je de ouderslaapkamer en nog twee tweepersons-slaapkamers vindt, elk met een eigen badkamer en kleedkamer.

In dit pand is elk detail zorgvuldig uitgedacht en met de hand gemaakt door de beste ambachtslieden, met gebruik van materialen zoals honderdjarig brons uit Sevilla, Italiaans marmer, tegels uit Ronda, Portugees keramiek, Russisch Siberisch dennenhout en nog veel meer. De fontein geïnspireerd op de Reales Alcázares in Sevilla en het Alhambra in Granada springen er ook uit.

Dit is een uniek en uitzonderlijk landgoed, het meest exquise van het eiland, schitterend gelegen tussen Ibiza, San Antonio en San Rafael, van waaruit je kunt genieten van de bevoorrechte rust, het idyllische Ibizaanse landschap en een van de beroemdste stoeterijen van Spanje.

MEER INFORMATIE
scan de QR-code



noelle.politiek@kensington-international.com
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454



PRIJS
€ 43.500.000,-

REFERENTIE	KPI 1200
TYPE OBJECT	Ranch
WOONOPPERVLAKTE	8.774 m ²
OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL	77.899 m ²
SLAAPKAMERS	11
BADKAMERS	8
ZWEMBAD	1


KENSINGTON
Finest Properties International
www.kensington-ibiza.com

ZOMERVAKANTIE
AANBIEDING

Paarden reflecteren ons zelfbeeld

Coachen met behulp van paarden: Door instinctief te reageren op menselijke emoties en lichaamstaal, kunnen paarden subtiele non-verbale signalen waarnemen en directe, objectieve feedback geven. Dit maakt hen uitstekende partners in coaching, waardoor je snel inzicht krijgt in je eigen gedrag en de impact ervan op je persoonlijke groei en evenwicht.



MOEDER-DOCHTERDAG

Vier Moeder-dochterdag met een sessie bij de paardencoach: versterk jullie band en stimuleer persoonlijke groei door de intuïtie van paarden.



MELD JE NU AAN!

Nieuwsgierig?

Toget-R | A.C. de Graafweg 2, 1704 NA Heerhugowaard | 06-51231468
Rietje@Toget-R.com | www.toget-r-coaching-with-horses.com



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

Verweij B.V.
voetcentraal

orthopedie podologie voetzorg

 Cornelis van Uitgeeststraat 17, Zaandam
075-6281257
 info@verweij-voetcentraal.nl
 www.verweij-voetcentraal.nl



Fiona's Haarwerken

*verhuist naar
Krommenie!*

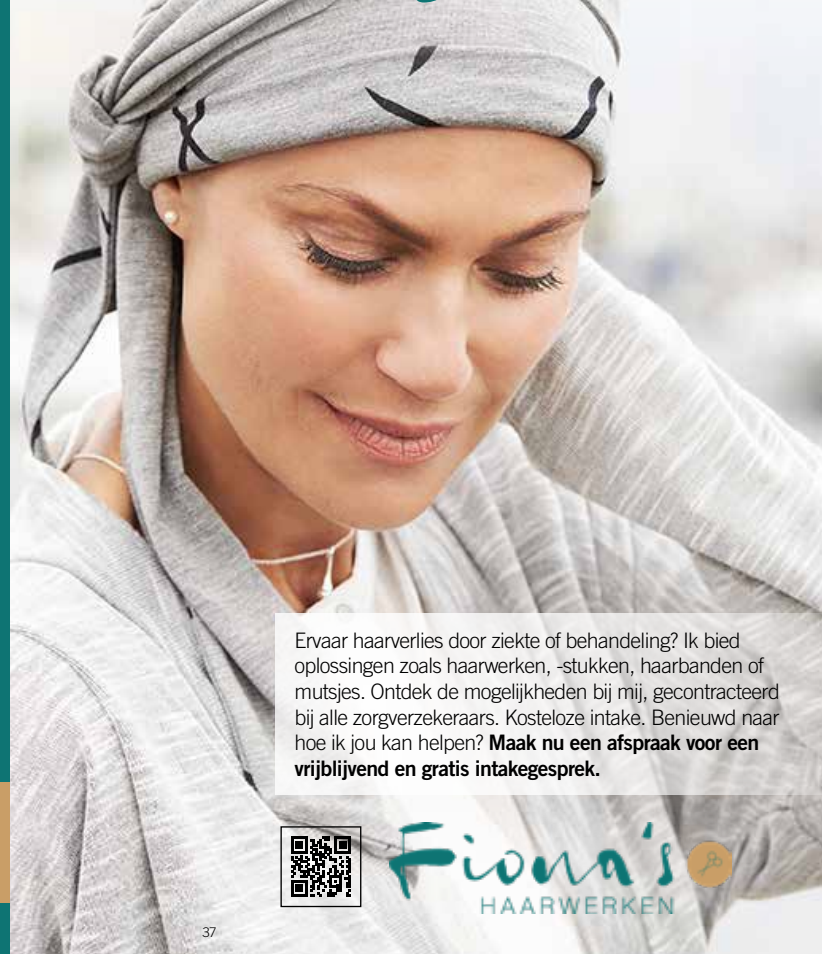
De ruimte wordt een stuk groter en biedt dan ook meer mogelijkheden, bijvoorbeeld lotgenotenbijeenkomsten. Houd de website in de gaten voor alle nieuwe ontwikkelingen.

In de nieuwe ruimte is er weer volledige privacy, en kun je alleen op afspraak terecht. Voor advies, onderhoud van haarwerken(pruiken) en het adviseren van een (maat) haarwerk. Begeleiding voor en na de aanschaf, en andere problemen waar u tegenaan kunt lopen bij haarverlies.

"Hulp en ondersteuning voor en tijdens haarverlies is ontzettend belangrijk, heb ik gemerkt. Ik probeer dan ook een oplossing op maat te vinden samen met de klant. Het is mogelijk om bij mij in de haarwerkruimte of bij je thuis een afspraak te maken. Het eerste intakegesprek is altijd gratis en vrijblijvend! Alle haarwerken en haarstukken kan ik zelf vermaken, zodat deze goed passend en perfect op maat zijn."

Fiona's Haarwerken
Zwanenbloemlaan 20d 1562 SC, Krommenie
06 24 30 40 74 | www.fionaskapsalon.nl

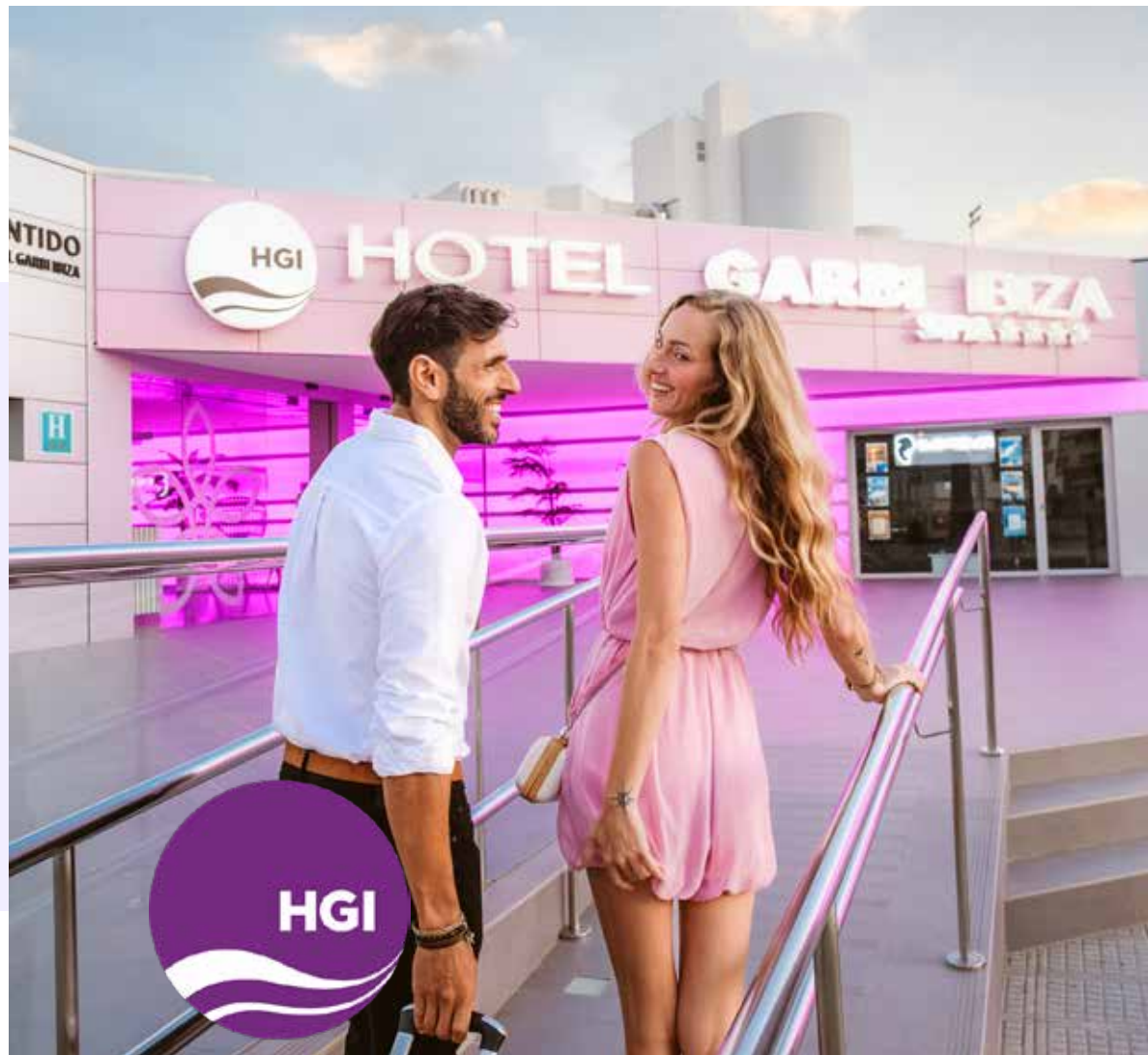
*Je haar bepaalt
je uitstraling*



Ervaar haarverlies door ziekte of behandeling? Ik bied oplossingen zoals haarwerken, -stukken, haarbanden of mutsjes. Ontdek de mogelijkheden bij mij, gecontracteerd bij alle zorgverzekeraars. Kosteloze intake. Benieuwd naar hoe ik jou kan helpen? **Maak nu een afspraak voor een vrijblijvend en gratis intakegesprek.**



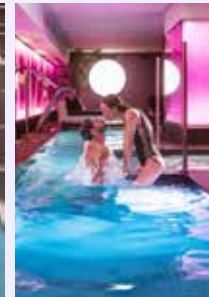
Fiona's
HAARWERKEN



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!

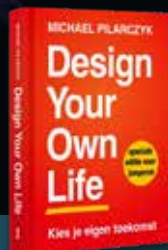
HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com

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



www.michaelpilarczyk.nl



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



0618742152

Telefonisch bereikbaar op maandag en woensdag tussen 9.00 en 14.00 shalina@shalinagroenveld.nl

Van Mossel ZORGELoze ZOMERDEALS

SUPERSCHERPE
PRIVATE LEASE
TARIEVEN

KOSTELOOS
OPZEGBAAR
NA 12 MAANDEN

HOGE INRUIL
HUIDIGE AUTO



CITROËN È-C3
€ 349 P/M*



FORD PUMA
€ 379 P/M*



MG3
€ 329 P/M*



FIAT 500
€ 249 P/M*



KIA PICANTO
€ 249 P/M*

www.vanmossel.nl

*o.b.v. Van Mossel Privé Lease 72 maanden / 5.000 km per jaar.

Van Mossel

De e-sigaret en je gebit...

Zoals bekend ben ik een tegenstander van roken omdat dat uiteindelijk je gebit kost (zie mijn column in oktober over Stoptober).

Tegenwoordig is vape of e-sigaret een hype. Maar wat doet dat elektronisch paffen met je gebit?

Hoewel je met het inhaleren van de damp geen teer inhaleert, komen er wel genoeg andere giftige stoffen vrij, blijkt uit onderzoek van het RIVM. Dat kan leiden tot schade aan de luchtwegen, hartkloppingen en een verhoogde kans op kanker. Maar wat doen die stoffen met het gebit?

In een vape-pen zitten vaak de ingrediënten propyleenglycol, plantaardige glycerine en nicotinezout. Dit zijn stoffen die je liever niet in je mond hebt. Het veroorzaakt irritaties aan luchtwegen en ogen. Daarnaast vormen ze ook schadelijke stoffen tijdens verbranding, zoals propeenoxide. Dat is door het International Agency for Research on Cancer geassocieerd als mogelijk kankerverwekkend.

Plantaardige glycerine zorgt voor een laagje op je tanden, waardoor speeksel niet bij je tanden kan om ze te reinigen met als gevolg: sneller gaatjes. En dan nog de nicotine. Eén vape staat gelijk aan ongeveer 30 sigaretten. Door de nicotine vernauwen je bloedvaten waardoor je tandvlees niet meer doorbloed is en ontstoken raakt. Uit onderzoek bij e-rokers blijkt dat de samenstelling van bacteriën in de mond veranderen, waardoor tandvleesontstekingen ontstaan.

Dus als je denkt dat je met de e-sigaret beter aan het roken bent blijkt dat dus van niet. **Probeer te stoppen. Zeker beter voor je gebit.**




medi-mondzorg
mondhygiënist

Cornelis van Vugtstraat 8,
Zaandam
06-18172779
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 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 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

Massage voor je vakantie!

Voor je vertrekt, laat een ontspannende massage je helpen alle stress van het werk los te laten.

Voel je lichaam en geest tot rust komen, zodat je volledig kunt genieten van je vakantie. En na je reis? Verwen jezelf opnieuw met een verkwikkende massage om de overgang terug naar het werk soepel en stressvrij te maken.



Boek nu je massage en ervaar ultieme ontspanning voor en na je vakantie!



VOEL JE
BETER IN
JE VEL

WOGMEER 43A, HENSBROEK | 06-28319303 | BIJFRANCISKA@GMAIL.COM | WWW.BIJFRANCISKA.NL

www.wikkelfee.nl | Wikkelfee is ook op Instagram!

WIKKELS | BODYOLIE | BIJENWAS | WARMERS | KRUIDEN | KRUIKEN



Natuurlijke warmte

Soms vergeten we dat onze huid zo'n wezenlijk orgaan is. Ze vormt de overgang tussen jouw binnenwereld en de wereld buiten ons. Je huid beschermt en omhult je en weet wat heilzaam voor je is. Vitaliteit uit de natuur - producten van biologische oorsprong - zijn verkrijgbaar bij Wikkelfee.



Wikkelfee

Keester wat je lief is
www.wikkelfee.nl

Wij behandelen geen tanden maar mensen!

In onze nieuwe, moderne tandartspraktijk laten wij graag merken dat jij ertoe doet. Natuurlijk zijn wij er om te zorgen dat jouw gebit gezond, sterk en mooi is. Dit doen wij met veel plezier, met gebruik van de nieuwste apparatuur, in een fijne en rustige omgeving. Jouw gebit is bij ons in goede handen. Daarnaast zien wij jou als mens en houden wij rekening met jouw gevoelens en wensen.

Dat veel mensen het geen feestje vinden om naar de tandarts te gaan is ons natuurlijk bekend. Dat is voor ons juist een reden om

er alles aan te doen om het bezoek aan onze praktijk zo aangenaam mogelijk te maken.

Benieuwd wat wij voor jou kunnen betekenen? Bel of mail ons gerust voor het maken van een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Je bent van harte welkom!



MEER INFO?
Scan de QR-code



Studio Kies
tandartspraktijk

Rode Ring 5, Assendelft
075-2400040 | info@studiokies.nl
www.studiokies.nl

VRIJBLIJVENDE
KENNISMAKING?

Bel of mail ons
075-2400040
info@studiokies.nl

Heerlijk frisse *koolsla met wortel*

Vergeet de kant-en-klare varianten uit de winkel en maak je eigen koolsalade. Dit zelfgemaakte bijgerecht is perfect voor barbecues en past uitstekend bij burgers, salades, sandwiches en meer. Serveertip: op een tortilla met guacamole.

8 PORTIES • 15 MIN.

INGREDIËNTEN

- 1 kleine witte kool
- 4 geschilde wortels
- 1 grote rode ui
- ½ klein bosje dille, bieslook, peterselie of koriander, fijngehakt (optioneel)
- 1 eetlepel mosterd
- 50 gram mayonaise
- 50 gram yoghurt
- 2 eetlepels witte wijnazijn
- een paar snufjes paprikapoeder

BEREIDING

Verwijder de buitenste koolbladeren als deze gekneusd of beschadigd zijn. Halveer vervolgens de kool en snijd de stevige kern eruit met een scherp mes. Leg de kool met de snijkant naar beneden op een snijplank en snijd deze in dunne reepjes. Je kunt hiervoor ook een mandoline of een keukenmachine met een raspopzetstuk gebruiken. Doe de fijngesneden kool in een grote kom.

Rasp de wortels grof of snijd ze in dunne reepjes met een julienneschiller of de keukenmachine. Voeg deze toe aan de kom met de kool. Snijd de ui zo fijn mogelijk en voeg deze toe aan de kom met groenten. Voeg eventueel wat kruiden toe voor extra smaak.

Maak de dressing door in een kan de mosterd, mayonaise, yoghurt en azijn goed door elkaar te kloppen. Breng op smaak met zout en peper en proef of de dressing de juiste balans tussen scherpte en romigheid heeft. Voeg indien nodig meer azijn toe.

Giet de dressing over de groenten en meng alles goed door elkaar met een grote lepel, zodat de groenten lichtjes bedekt worden met de dressing. Bestrooi het geheel met een paar snufjes paprikapoeder en serveer direct. Deze salade kan maximaal drie dagen afgedekt in de koelkast bewaard worden. Roer goed door voordat je het opnieuw serveert.

PUZZELPAGINA

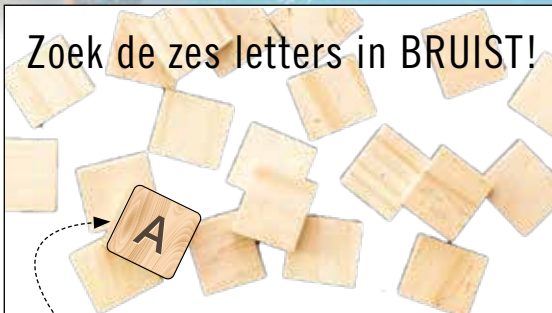
De Olympische Spelen gaan beginnen! Dompel je onder in de spectaculaire wedstrijden, de aanstekelijke vreugde van de fans en de bruisende sfeer in de stadions. Laat je volledig meeslepen door de opwindende sportenergie en maak kans op geweldige prijzen met onze uitdagende puzzels.

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 3-2-2.

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. Woordthema deze maand is 'Olympische Spelen'. De oplossing van vorige maand was **speler**.

Maak kans op:

Permsal Magnesium kuur pakket

#MAGNESIUM



t.w.v.
€ 23,-

Een intensieve magnesiumkuur voor je gezondheid. Dagelijks neem je magnesium op via thuisbehandelingen. Bij klachten zoals vermoeidheid, stress, burn-out, slaapproblemen of reumatische pijn heeft je lichaam extra magnesium nodig.



Los de rebus op.

Maak kans op een fles:

#GIN

FlowersNGin

De FLOWERSNGIN Summer Edition is een evenwichtig gebalanceerde gin, met een neus van weelderige tuinbloemen en pittige toetsen van rijp zomerfruit. Een gin boordevol warme vibes. Heerlijk wanneer de zon hoog aan de hemel staat en prima te drinken tijdens zwoele zomeravonden.



t.w.v.
€ 55,-

i	u	x	b	w	c	f	z	e	j	a	bloemen
x	k	y	r	j	p	x	o	z	x	s	drinken
t	l	l	o	q	u	b	m	g	x	f	zomer
b	l	o	e	m	e	n	e	f	r	n	fruit
n	z	d	n	p	j	y	r	u	v	e	heerlijk
i	e	k	r	l	m	j	i	e	v	d	gin
r	m	t	j	i	h	t	y	o	f	i	planten
v	j	u	n	y	n	u	d	j	v	u	kruiden
s	u	m	g	a	l	k	g	o	v	r	
o	n	i	g	j	l	i	e	b	q	k	
v	e	z	l	s	h	p	i	n	l	p	

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 augustus 2024 via www.nederlandbruist.nl of stuur de oplossing en je gegevens o.v.v. de TAG bij de puzzel naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



Vanaf 2 september gaat onze nieuwe locatie open!

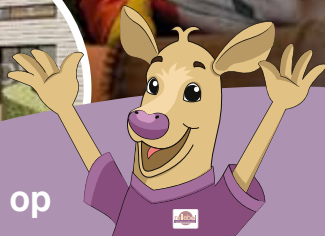


Vorig jaar zijn wij gestart met de verbouwing van de nieuwe Knikkebol locatie aan de Drechterwaard 11. Hier gaan wij dagopvang, peuteropvang en buitenschoolse opvang aanbieden.

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



www.rollebol.nl

Centrale administratie: Kennemerstraatweg 1 - 1814 GA Alkmaar

