

'T GOOI 

JANUARI 2020 WWW.TGOOIBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

*Uitgerust het
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van
de drukke feestmaand

*Nieuwste
woontrends
voor 2020*



Alles om je mooi te voelen

Verminder je rimpels!

Die fronsrimpel, rimpels op je voorhoofd, kraaienpootjes... je lijkt er ouder of zorgelijker door dan je je voelt. Meestal is spierspanning de boosdoener van deze rimpels. Als je rimpels veroorzaakt zijn door spierspanning is botox de perfecte oplossing.

Ervaren cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies

Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

Wat is botox?

Botox is een medicijn dat gebruikt wordt om tijdelijk spierspanning te verminderen. De meest gebruikte merken zijn Azzalure, Botox en Bocouture. Dokter André gebruikt voornamelijk Azzalure (= Dysport).

Botox is een oplossing bij:

Fronsrimpels, voorhoofdrimpels, kraaienpootjes, migraine en hoofdpijnklachten, lijntjes op de neus, knarsetanden en overmatig transpireren.

Intakegesprek

Voorafgaand aan de behandeling bespreken we tijdens een intakegesprek je wensen en welke behandeling je zou kunnen helpen. Een intakegesprek is gratis en vrijblijvend, zodat je weet waar je aan toe bent. Vervolgens wordt een nauwkeurig behandelplan opgesteld door dokter André.

Na de behandeling

Er kan er wat roodheid en lichte zwelling aanwezig zijn, maar dat verdwijnt vrijwel meteen. Heel soms ontstaat er een heel klein blauw plekje. In de dagen na de behandeling

begint het effect op te treden met (bij de meeste mensen) het maximale effect na 3 tot 5 dagen. Soms pas na 2 weken.

Hoe lang geniet je van het resultaat?

Dit kan van persoon tot persoon verschillen en is mede afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit en leeftijd. En natuurlijk van de kundigheid van de arts. Bij de meeste mensen is vooral na de eerste behandeling

het effect na 3 maanden weg en is een vervolgbehandeling wenselijk. Na meerdere behandelingen wordt de werkingsduur langer, zodat een vervolgbehandeling na 4, 5 of zelfs 6 maanden gedaan kan worden. Stop je helemaal met de behandeling dan komt de spierspanning weer op zijn oude niveau terug.



BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFHILO

ULTHERAPHIE

LIPPEN



DOKTERANDRÉ

Veluwezoom 5 Almere
Haardstedelaan 3 Huizen
035 8200426
www.dokterandre.nl



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

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*





8



26



win

12



10



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/tgooiBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Raoul Bosman 06-15948855

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.
Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



Bruisende lezer,

Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Hopelijk heb je net als wij volop genoten van de decembermaand en alle bijbehorende warmte en gezelligheid. Voor ons ligt weer een compleet nieuw jaar dat wij, zoals je van ons gewend bent, bruisend tegemoetzien.

Ben jij eigenlijk al klaar voor 2020? En is je woning dat ook al? Niet? Dan heb je geluk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk diverse tips om je woning eenvoudig 2020-proof te maken.

Als het aanpassen van je woning een van je goede voornemens is voor dit nieuwe jaar, dan kun je daar beter maar meteen mee beginnen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat slechts acht procent van de mensen zich daadwerkelijk langdurig aan hun goede voornemens houdt. Dus hoe sneller je dit voornemen af kunt vinken, hoe beter!

Gelukkig kunnen wij je garanderen dat wij zeker wél bij die acht procent horen. Wat ons goede voornemen dan is? Elke maand weer een bruisend magazine voor je samenstellen, met veel bijzondere ondernemers uit jouw regio. Benieuwd naar wat we nog meer voor je op papier hebben gezet? Lees dan vooral verder...

Veel leesplezier!
Lea en Marcel Bossers

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

Is *jouw woning* al 2020 proof?

Is jouw goede voornemen om je inrichting nu eindelijk eens die langverwachte make-over te geven? Lucky you! Speciaal voor jou zetten we namelijk een aantal woontrends voor 2020 op een rijtje. Laat je inspireren...

Trend: groen!

En dan hebben we het niet over de kleur groen, maar over duurzaam wonen. Een trend die tot uiting komt in het gebruik van natuurlijke materialen als hout, linnen, hennep en riet, maar ook in de keuze voor handgemaakte producten en het toepassen van bijvoorbeeld ledlampen en zonnepanelen.

Trend: ronde vormen

Een trend die doorzet in 2020 is de voorkeur voor ronde vormen. Heb je strakke, hoekige meubels en wil je die liever niet vervangen? Geen probleem! Door het toevoegen van ronde accessoires als kleden, lampen of kussens maak je het al een stuk zachter.

Trend: slim wonen

Er zijn steeds meer technologische snufjes die wonen een stuk aangenamer kunnen maken. Van gordijnen met een afstandsbediening tot verlichting die je bedient met je telefoon. Gemak dient de mens.

Trend: multifunctioneel

Steeds meer mensen wonen op een klein oppervlak. Om dit te compenseren zien we dat men kiest voor een slimme en multifunctionele inrichting. Hierbij kun je denken aan een uitklapbare eettafel, een salontafel met opbergruimte of de ruimtebesparende 'fiets aan de muur-trend'. Klein, maar fijn!

Trend: zijden bloemen

Ook bloemen zijn van grote invloed op je interieur. Als je kiest voor een zijden boeket van BloomEver heb je altijd een boeket volgens de laatste trends in huis. En met een abonnement heb je er geen omkijken naar.

Wat de trends ook zijn, het belangrijkste blijft dat jij kiest voor een interieur dat bij jou past. Toch liever vierkant en harde knalkleuren? Doen! Dat is dan gewoon jouw persoonlijke trend voor 2020.

Wil jij meer weten over de zijden bloemen van BloomEver van Meander Bloemsierkunst?
Havenstraat 18c Hilversum | 035-6230920 | www.meanderbloemsierkunst.nl | www.bloomever.nl



BloomEver
zijden bloemen
boeket
al v.a. € 3,50
per week!



Meander
bloemsierkunst

ONTSPAN DOOR SHIATSU

BRENG JE
GEDACHTEN
TOT RUST!

BRUIST
Deal

3 BEHANDELINGEN
MET EEN WAARDE
VAN € 210,-

nu voor
€ 150,-*

TE BESTEDEN
TOT 30 JUNI 2020

PROMOCODE: **BRUIST**
RESERVEER NU VIA
WWW.ZENSHIAN.NL

* betaling dient ineens te
geschieden

**ZENSHIAN
IS VERHUISD!**

Wat is Shiatsu?

Shiatsu is een Japanse behandelwijze, die al 2000 jaar wordt ingezet om de gezondheid en vitaliteit te bevorderen en te behouden. Door middel van het geven van druk, voornamelijk met de handen en vingers, op bepaalde gebieden van het lichaam en het doen van strekkingen wordt de aandacht gebracht naar het lichaam. Steeds meer mensen verliezen het contact met hun lichaam, door stress en de druk veel te moeten, waardoor het hinderlijke signalen gaat geven, zoals pijn of vermoeidheid.

Door het ontvangen van Shiatsu kan er weer ruimte ervaren worden, daar waar spanning zat. De ademhaling voelt vrij. De gedachten komen tot rust. De slaap verbetert en je kan het leven weer beter aan.



Anneke Helderma
havenstraat 62 Huizen
06-519 545 78
anneke@zenshian.nl
www.zenshian.nl

SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in stijlvolle, navulbare pipetflesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). Laat je verrassen door de pure producten!

www.sustOILable.com



LEZERSACTIE

Wil jij kans maken op een natuurlijk verzorgingspakket?

De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam. Van huid- en haarolie en handgemaakte zeep tot natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #SUSTOILABLE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



win

BIOLOGISCHE PASTA

Een chocoladepasta zonder palmolie, conserveringsmiddelen en kunstmatige smaakstoffen. Deze Nocciolata van Rigoni di Asiago bestaat alleen uit biologische ingrediënten. Er is ook een melk-vrije versie. Liever witte Nocciolata? Die is er! Met meer hazelnoten en 30% minder suiker. www.rigonidiasiago.nl/nocciolata



Bruisend het nieuwe jaar in!

BELEEF KOFFIE

De koffiemachine van JURA maakt van koffiedrinken weer een beleving. Met één touch op het strakke kleurendisplay kun je kiezen uit twaalf verschillende koffiespecialiteiten van Zwitserse kwaliteit. Alle specialiteiten zijn ook nog eens naar wens in te stellen (koffiesterkte, temperatuur en hoeveelheid melk). www.jura.com/nl



BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

LEZERSACTIE

Maak kans op het boek Costa del Coke.

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings. Aangeboden door Uitgeverij Just Publishers.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #COSTA DEL COKE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE

Heeft u borstkanker (gehad) of kent u iemand met borstkanker? U maakt nu kans op een speciaal boezemkussen.

Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten. Aangeboden door JouwTransformatie.nl

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #BOEZEMKUSSEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



GEZOND H2O

Het drinken van Kangen Water® bestaat in Japan al meer dan 40 jaar. Kangen - een Japans woord - betekent terug naar de bron. Hiromari Oshiro maakte zich als doel om gezond water met een hoge pH-waarde voor iedereen toegankelijk te maken en ontwikkelde een machine die dit mogelijk maakt. Zo ontstond het Kangen Water®-apparaat. Kraanwater gaat door een actief koolstoffilter, waarbij het filter onzuiverheden, zware metalen, eventuele pesticiden en hormonen uit het water filtert. Belangrijke mineralen die ons lichaam nodig heeft, worden niet gefilterd.

Ga voor meer informatie naar www.waterdetox.nl. Rob Pessers, 06-54605704.



EET BEWUST,
EET BIOLOGISCH
OF VEGETARISCH

Bewuste keuzes maak je zo!

Feestdagen en eten worden vaak in één adem genoemd. Heb jij je ook lekker laten gaan op culinair vlak, je principes losgelaten en heb je daar nu spijt van? Geen probleem, die pak je deze maand net zo makkelijk weer op.

Veel mensen hebben sowieso het gevoel dat ze in januari het een en ander moeten compenseren qua eten en drinken. De een wil per se op dieet om de feestkilo's kwijt te raken, de ander wil vooral even een maandje wat bewustere keuzes maken na alle overdaad van de decembermaand. Dit betekent overigens niet dat je minder of minder lekker hoeft te eten, want ook 'bewust eten' kan ontzettend lekker zijn.

Maandje zonder vlees

Zo kun je er bewust voor kiezen om eens een maand geen vlees te eten. Volgens sommige mensen een gezondere manier van leven en bovendien beter voor de dieren en het milieu. Geen zin om allemaal 'ingewikkelde' vegetarische gerechten te moeten bereiden, met ingrediënten waar je nog nooit van hebt gehoord? Dat hoeft ook niet, er zijn tegenwoordig zo veel lekkere vleesvervangers te vinden in de supermarkt dat je ook gewoon je normale maaltijden kunt

koken, maar dan met zo'n vervangend product. Voor veel mensen is helemaal geen vlees meer eten net een stap te ver. Geldt dat ook voor jou, dan kun je er ook voor kiezen om in ieder geval te minderen met hoe vaak je vlees eet en dus (een tijdje) flexitairisch gaan leven, zoals ze dat ook wel noemen.

Of toch biologisch

Een andere bewuste keuze die je op het gebied van eten kunt maken, is de keuze voor biologische producten. Bij de productie hiervan wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de omgeving. Argumenten als 'daarvoor moet ik helemaal naar een speciale winkel' of 'dat is toch veel te duur' gaan tegenwoordig niet meer op, want elke supermarkt heeft inmiddels een ruim aanbod biologische producten tegen een schappelijke prijs. Ga het zelf maar eens bekijken. En wie weet zet dit 'verantwoorde maandje' je wel aan tot blijvend bewuste keuzes.

Wil jij ook bewustere keuzes maken om bij te komen van de feestdagen?

Op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld ondernemers in jouw regio die je hierbij kunnen helpen.

Een nieuw *begin*

Heerlijk, een nieuw jaar, nieuw begin. Een lege pagina. Wat staat er op je wensenlijst voor 2020? Wat ga je doen? En ook belangrijk, wat wil je vooral niet meer doen? Denk je hier wel bewust over na? En handel je er ook naar? Of doe je maar wat en laat je de dagen aan je voorbijgaan?

Geniet je wel voldoende? Waar word je eigenlijk blij van? Stel dat je over twaalf maanden terugkijkt op 2020, hoe zag het aankomende jaar er dan uit? Doe je ogen dicht en denk er eens bewust een paar minuten over na. Wat wil je écht? Wat vind je belangrijk? Heb je plannen en concrete doelen voor 2020? En ik bedoel geen loze goede voornemens. Wat ga je doen?

Nu je dit leest lijken dit wellicht oppervlakkige woorden, maar ze zijn van onschatbare waarde als je er serieus over gaat nadenken en er vooral ook iets mee gaat doen.

Stel dat je leven een boek is en jij bent de schrijver van het verhaal. Hoe wil jij dan dat het verhaal verloopt? 365 lege pagina's. Het is aan jou.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.com



Traditioneel worden op 6 januari, **Driekoningen**, de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

Januari is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

Klein wonen is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, multifunctionele inrichting kan heel wat ruimte besparen.

'Blue monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 20 januari.

Jongens die in januari zijn geboren, **trouwen** vaak met een 'oktobermeisje'.

18 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag. Poeh-poeh, wat een dag!

Waar u van droomt



...maken wij!

RMR Interieurbouw maakt mogelijk waar u van droomt.

Wij laten onze klanten graag over hun dromen vertellen. Over hun interieur, waar design, functionaliteit en huiselijkheid volmaakt in elkaar overvloeien. Wij dromen mee, maar doen meer:

RMR ontwerpt en maakt vakkundig uw gehele maatwerk interieur.

Op ambachtelijke wijze, met de hand exact op maat en volledig naar wens.

Alleen met de volmaakte mix van design en functionaliteit zijn wij tevreden. High end-niveau. Of het nu uw complete inrichting, keuken, wijnkelder of kastenwand betreft: wij maken mogelijk waar u van droomt.

Bezoek onze bijzondere inspiratieruimtes!

Maak vrijblijvend
een afspraak
www.rmr.nl

RMR[®]
interieurbouw

De Sonman 16-18, Moergestel | +31 (0)13 513 06 96 | www.rmr.nl





Ook last van kloven bij je voeten?

Heb je last van pijnlijke hielen door bijvoorbeeld kloven of last van likdoorns of ingegroeide nagels? Laat je voeten verwennen en kom van je problemen af.

“Het verzorgen van jouw voeten is mijn passie, gun jezelf een goede behandeling, want je voeten dragen je de hele wereld rond.”

Neem vandaag nog contact op met Jannie voor advies of het maken van een afspraak!

De pedicure bij u thuis!

- Pedicure
- Medisch pedicure
- Sportpedicure

Aangesloten bij
ProVOET



Jannie Veltman

PEDICURE JANNIE

06-46377059

pedicurejannie@gmail.com



Sportvasten In 10 dagen afvallen, energiever & fitter!

Een unieke en krachtige methode, gericht op het beïnvloeden van je stofwisseling. Resultaat: blijvend fitter, slanker en vitaler, en dat al na 10 dagen.

Je maakt deze metabole switch door een specifieke combinatie van voeding, vasten en sporten toe te passen. Door sportvasten gaan je spieren oeroude genen aanzetten. En het activeren van deze genen zorgt voor de fundamentele veranderingen in je lichaam. Om een sportvastenkuur optimaal te laten werken, is het advies om een voortraject te volgen. Dit traject bestaat uit 6 tot 8 weken krachttraining in combinatie met de juiste voeding. Op deze manier gaat jouw stofwisseling sneller, waardoor de verbranding nog meer omhoog gaat en het lichaam sterker wordt.

NEEM CONTACT MET ONS OP!

PersonalProf BV | Eigenaar: Matthijs van de Wetering | IJsselmeerstraat 5B Huizen | 06 50 80 13 47
info@personalprof.nl | www.personalprof.nl

Van 12 tot en met 16 december 2019 vond 's werelds grootste premium lifestyle beurs Masters of LXRY weer plaats in de RAI in Amsterdam. Vijf dagen lang konden bezoekers zich tijdens The LOVE Edition onderdompelen in de liefde van wereldmerken, shows, primeurs, charity, glamour, design, entertainment en gastronomie. Tijdens de VIP Night spraken wij met dé man achter Masters of LXRY: Yves Gijrath.

LOVE
edition

Masters of LXRY 2019 bruijt!

Hoe verklaar je het succes van Masters of LXRY?

Niemand in de hele wereld doet het zoals wij het doen. Boten naast de satébar, sterrenchefs die bij auto's staan... Alles wat niet logisch is, hebben wij op onze geheel eigen manier logisch gemaakt. Beursorganisatoren uit het buitenland snappen er helemaal niets van. Die zeggen "dat willen wij ook". Maar wij blijven het gewoon hier doen en zeggen "kom maar naar ons". Onze kracht zit echter ook in de variëteit. En in de enorme gezamenlijkheid die we met elkaar hebben.

Wat maakt dit jaar anders?

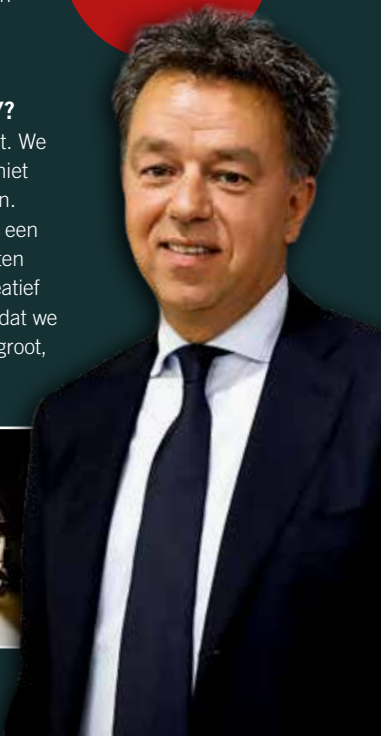
We hebben bewust gekozen voor het thema LOVE. Liefde is iets waar we zeker in het huidige tijdperk behoefte aan

hebben. Uiteindelijk zoeken we allemaal naar verbinding. Daarbij maakt het niet uit waar je vandaan komt of wie je bent. Die boodschap willen we dan ook meegeven. Als we gewoon aardig zijn tegen elkaar, hebben we allemaal een leuk leven en daar gaat het uiteindelijk om.

Hoe kan ik als ondernemer deelnemen aan Masters of LXRY?

Ons belangrijkste criterium is kwaliteit. We leggen de lat behoorlijk hoog. Het is niet zo dat je per se een Porsche moet zijn. We willen ook mensen die debuteren een kans geven, maar dan moet je wel laten zien wie je bent. Durf origineel en creatief te zijn. Uiteraard binnen het domein dat we bestrijken, maar dat is zo gigantisch groot, daar is heel veel vraag naar.

"Samen
zoeken naar
verbinding"



DAGJE UIT IJSBEELDEN FESTIVAL



Het Nederlands Ijsbeelden Festival is een uniek winterevenement voor jong en oud! Tot en met zondag 1 maart zijn de IJsselhal in Zwolle omgetoverd tot een adembenemende wereld van kraakhelder ijs en glinsterende sneeuw. De beste ijskunstenaars ter wereld zijn hier rondom het thema 'R-ijs door de tijd' aan de slag met 275.000 kilo ijs en 275.000 kilo sneeuw en bouwen ijs- en sneeuwsculpturen tot wel zes meter hoog. Om lange wachtrijen te voorkomen tijdens dit unieke winterevenement wordt er dit jaar gewerkt met tijdsblokken. Bestel een ticket voor de datum en het tijdsblok van jouw keuze en geniet zolang je wilt van deze magische wereld. **Kijk voor meer informatie op www.ijsbeelden.nl**

FILMPJE KIJKEN DOLITTLE

Na het verliezen van zijn vrouw zondert John Dolittle (Robert Downey Jr.), een dokter uit het Victoriaanse tijdperk, zich af van de wereld met enkel zijn exotische dieren als gezelschap. Wanneer de jonge koningin Victoria echter ernstig ziek wordt, wordt John gedwongen af te reizen naar een mythisch eiland om op zoek te gaan naar een remedie. Tijdens zijn zoektocht wordt hij vergezeld door een jonge leerling en een hoop dieren, waaronder een angstige gorilla, een vrolijke ijsbeer, een enthousiaste eend, een cynische struisvogel en een eigenzinnige papegaai. **Dolittle draait vanaf 16 januari in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DANIEL ARÉVALO



Chris en Alice zijn gelukkig getrouwd, hebben een dochtertje en verwachten een tweede kind. Dan wordt Alice gebeld dat Chris een auto-ongeluk heeft gehad op een plek waar hij volgens Alice helemaal niet langs zou komen. Ze wordt gegrepen door het verlies, maar ook door de angst dat hun relatie niet zo perfect was als het leek. Alice gaat op zoek naar antwoorden en volgt zijn laatste reis tot aan het epicentrum van het mysterie: Robin-eiland, Cape Cod, Massachusetts. Tijdens haar zoektocht dringt zich de vraag op: hoe goed kende ze haar man? Hoe goed kent ze zichzelf? **Alice op het eiland van Daniel Arévalo ligt vanaf medio januari in de boekhandel.**

Drijf de decemberstress van je af...

Hoe leuk december ook is, het is en blijft óók een ontzettend drukke feestmaand waarin we rennen van de ene sociale ‘verplichting’ naar de andere. Januari is dus dé maand om even heerlijk bij te komen na al die hectiek.

Nu kun je dat bijkomen natuurlijk op heel veel verschillende manieren doen, maar een optie die steeds meer aan populariteit wint, is het zogenaamde floaten. Bij floaten drijf je - zonder prikkels om je heen - op een laag zout water dat verwarmd is tot lichaamstemperatuur. Iets wat we al kennen van het drijven op de dode zee, maar wat nu dus ook gewoon in Nederland kan in een speciale floatcabine, een thermaalbad of een zoutwaterbad.

Alleen met het water

Het voordeel van floaten in een speciale floatcabine is dat je hierheen volledig wordt afgesloten van alle prikkels (zoals geluid, licht en zwaartekracht) om je heen. Je bent als het ware alleen met het water en je gedachten en kunt volledig ontspannen. Hierdoor wordt het door sommige mensen ervaren als zweven.

Het gevoel van even gewichtloos zijn, werkt zeer ontspannend en rustgevend. Een uur floaten zou dan ook gelijkstaan aan maar liefst drie tot vijf uur slapen.

Nog meer voordelen

En dat is niet het enige voordeel van floaten. Het heeft namelijk ook een positief effect op stressklachten, (chronische) pijn, je concentratievermogen, je slaappatroon, je creativiteit, de bloedsomloop, sportprestaties en het bevordert het herstel van je spieren na (intensief) sporten. Niet zo vreemd dus dat (top)sporters het floaten al jaren geleden hebben ontdekt. Nog een pluspunt: tijdens het floaten komt er heel wat endorfine vrij. Dit zogenaamde gelukshormoon geeft je een gevoel van euforie en zorgt er ongetwijfeld voor dat je alle stress van de decembermaand weer van je af kunt schudden.

Benieuwd of je ook bij jou in de buurt kunt floaten? Via www.nederlandbruist.nl vind je heel wat heerlijke wellness aanbieders. Reken maar dat daar ook een ‘float adresje’ tussen zit.

EEN UUR
FLOATEN STAAT
GELIJK AAN
DRIE TOT VIJF
UUR SLAPEN



Kom prachtig voor de dag!

Jaren geleden begon Monique Hilhorst met de verkoop van bruidsjurken aan huis. Later kwamen hier ook diverse kostuums bij. Vandaag de dag heeft Monique samen met haar man Erwin een mooie en grote winkel, waar u terecht kunt voor de meest mooie en elegante gelegenhedskleding. Zo kunt u prachtig gekleed naar de chicste gelegenheden.

Heeft u binnenkort een gelegenheid, waar u stijlvol voor de dag wilt komen? Dan bent u bij De Ambassade – Gelegenheidskleding aan het juiste adres. Hier vindt u een ruim assortiment met unieke jurken en kostuums in vrijwel alle maten. Merken zoals Eternity Prom zijn exclusief in Nederland en worden door ons verkocht. Met deze gelegenhedskleding zult u dan ook op een passende manier opvallen.



Nieuw in de winkel:
het merk Ribkoff!

De mooiste
kleding voor elke
gelegenheid!



Havenstraat 162 Bussum | 035-5337239 | www.ambassade-gelegenhedskleding.nl

Misosoep voor koude dagen

Niets zo heerlijk in deze periode als een kom hartverwarmende soep. En deze Japanse soep maak je zo, want de basis is miso en dashi, die kant en klaar te koop zijn bij de Toko en speciaalzaak. Deze 2 ingrediënten zorgen meteen voor een enorme smaakexplosie oftewel 'umami'. Voeg zelf naar smaak en eetlust extra groenten, vlees of noedels toe.

Ingrediënten:

- 1 liter water
- 4 el miso-pasta
- 3 tl dashi-poeder
- Bosui, in dunne ringetjes
- 1 blok zijde tofu in blokjes van 1 x 1 cm
- 4 half zacht gekookte eieren
- Spinazie of wakame zeewier
- Geroosterd sesamzaad



Breng het water aan de kook en voeg het dashi-poeder toe. Zodra het water weer kookt, roer je de miso-pasta door de bouillon tezamen met het wit van de bosuitjes.

Zet het vuur nu laag en voeg de wakame zeewier toe. Warm goed door. Verdeel de tofu over 4 kommen en giet hier de soep overheen. Garneer met de rest van de lente-uitjes, het gehalveerde gekookte eitje en wat sesamzaadjes.



Balthazar bruist van de leuke ideeën. Voor originele kookkado's, de nieuwste kookgadgets, de beste kookattributen of om de eigen keuken een make-over te geven. Een mooie schaal, zo'n prachtige plank of nieuw keukentextiel doen wonderen!

BALTHAZAR

KOOKGEREI • KOOKKADO'S • KOFFIE & THEE

Balthazar Kookwinkel

Gijsbrecht van Amstelstraat 164 Hilversum
035 77 251 66
www.balthazarkookwinkel.nl



En dan is het *winter*

Het is koud, guur, de feestdagen zijn voorbij en de januarimaand is volop bezig. Maar ja, deze maand moeten we toch door, dus aan Blue Monday of andere sombere dagen, daar doen we gewoon niet aan. Stay positive!

1. Couture Blush van Yves Saint Laurent, € 48,50 www.ysl.com

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 www.douglas.nl

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 www.lancome.nl

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 www.medik8.nl

5. Baked highlighter palette van essence, € 8,99 www.essence.eu

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- www.debijkorf.nl

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 www.weleda.nl

8. 4-In-1 Eye Palette Place de l'Opéra Rose Nude Edition van Bourjois, € 23,99 www.bourjois.com/be-nl

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 www.debijkorf.nl

10. Essie nailpolish don't be choco-late, € 9,99 www.essie.nl

BAZS

Broodje warme kippendij met guacomole en pompoenpitten



Zin in een rijkelijk belegd broodje van di-verse mediterrane producten?

In de winkel hebben we een uitgebreid assortiment met veel zelfgemaakte producten, zoals onze rucola-tapenade, maar ook mooie kazen, heerlijke huisgemaakte maaltijden en zorgvuldig geselecteerde wijnen. Onze winkel is de plek om tijdens de lunch te genieten van een vers en rijkelijk belegd broodje.

STEL JE EIGEN BROODJE SAMEN

In de vernieuwde Bazu Bites is een gezellig plekje gecreëerd, waar je kunt genieten van een heerlijke lunch. Bekijk onze broodjeskaart of stel zelf je eigen broodje samen, als jouw favoriete broodje er niet tussen staat.

Begin je al te watertanden van een rijkelijk belegd 'broodje warme kippendij met guacomole en pompoenpitten' met een frisse thee van 'munt & gember' of kies je liever voor ons 'Polarbröd

rundercarpaccio met truffelmayonaise, pijnboompitten en Parmezaanse kaas' met een verse thee van 'sinaasappel & kurkuma'?

Wij hebben een ruime keuze: beleg van heerlijke kazen, tapenade's of vleeswaren tot heerlijke jam. Kies daarbij een heerlijk vers drankje en eet smakelijk!

BAZS IS ER VOOR ALLE MOMENTEN VAN DE DAG

Kom ook eens eten in ons gezellige restaurant en kies uit onze uitgebreide kaart of geniet van een heerlijk drankje in onze Bar Bazs.

In de gezelligste bar van Hilversum vinden vele activiteiten plaats, zoals spelletjescompetities, karaoke-avond en pubquizen. Neem een kijkje op <https://bazs.nl/bar> voor onze activiteitenkalender, volg onze socialmediakanalen of kom langs op de Havenstraat.

DE LUNCH BIJ BAZS BITES KAN OOK GERESERVEERD WORDEN, ZOWEL ZAKELIJK ALS PARTICULIER. KOM LANGS OF MAIL NAAR INFO@BAZS.NL.

Bazu | Havenstraat 13 (restaurant), 15 (winkel), 15a (bar) Hilversum
035-6313003 | info@bazs.nl | www.bazu.nl

Workshop Ayurveda: een introductie

Je hoort wel eens 'je bent wat je eet, alles is energie. Neem kiemen tot je en je zult bloeien, neem aardappels tot je en je zult gronden'.

Misschien heb je er wel eens over Ayurveda gehoord of gelezen. Het is een gezondheidssysteem dat ongeveer 3000 jaar geleden ontstaan is. Letterlijk betekent Ayur leven en Veda kennis. Ayurveda is kennis van het leven. Ayurveda geeft kennis over yoga, psychologie, massage, behandelingen, voeding en zoveel meer. Het houdt rekening met de geestelijke en lichamelijke conditie van jouw unieke zelf en het geeft aanwijzingen om je gezondheid zo optimaal mogelijk te houden. Er zijn behandelingen, voeding en leefstijladviezen en yogahoudingen om te herstellen van ziektes, maar ook om ze juist te voorkomen.

Tijdens de workshop vertel ik over:

- de 5 elementen; Ether - Lucht/Wind - Vuur - Water - Aarde
- de 3 doshas -Vata, Pitta en Kapha - hun eigenschappen in lichaam en geest
- de spijsvertering en het ontstaan van afvalstoffen (Ama)
- verschillende soorten behandelingen
- ook gaan we kijken welke dosha's in jou het meest aanwezig zijn

Locatie: Het Vlinderhuys
Barchman Wuytierslaan 51
3819 AB Amersfoort

Datum: 1 februari 2020

Tijd: inloop 13.45 uur
start 14.00 tot 16.30 uur

kosten: € 25,-

Zie ik je op 1 februari tijdens de workshop?



Waterviolier 45, Amersfoort (Nieuwland)
033-202 35 43 | www.b-atease.nl

Volg een gratis proefles!

Zwemmen, sporten, dansen. Je doet 't bij De Winter Sport! Bij De Winter Sport gaat het meer dan om sport alleen. **Jij staat centraal.** Daarom worden onze lessen altijd in kleine groepen aangeboden. Bij De Winter Sport kun je terecht voor tal van sporten en is iedere doelgroep welkom. Van kind tot jong volwassenen, van ouders tot senioren. Ben je nieuwsgierig geworden? Volg een gratis proefles en ontdek de voordelen van sporten in kleine groepen!

Waarom zwemles bij De Winter Sport? Bij ons kan je kind direct beginnen, want we hebben geen wachtlijst. Instromen is op elk niveau mogelijk. We geven les in kleine groepen, zodat we ieder kind veel persoonlijke aandacht kunnen geven. Elk kind heeft een eigen leskaart, hierdoor kunnen we goed in de gaten houden op welk niveau een kind zit en waaraan gewerkt moet worden. Is je kind toe aan afzwemmen? Dit kan bij De Winter Sport ieder weekend. Onze enthousiaste zweminstructeurs geven les in het water (34,5 graden) voor het beste contact met jouw kind. Naast het ABCdiploma geven wij ook DEF zwemlessen. Ook bieden wij Aqua Sportief lessen aan, zoals baby/peuterzwemmen en nog veel meer.

Aquafun Wil je kind in het water op een leuke en spelende manier bezig zijn? Bij Aquafun doe je spelletjes in het water en maak je kennis met verschillende zwemgerelateerde sporten, zoals waterpolo, reddingszwemmen en snorkelen in spelvorm.

GRATIS PROEFLES VOLGEN? Bel ons op 035-77 25 717, mail naar info@dewintersport.nl of kijk op www.dewintersport.nl.

32



STUDIO 13
DANS EN SPORT STUDIO
Havenstraat 13A Hilversum

'T GOOISCHE BAD
GROTE AVONTUREN BEGINNEN KLEIN
Fransiscusweg 229 Hilversum

DE WINTER SPORT
GROTE AVONTUREN BEGINNEN KLEIN
Fransiscusweg 229 Hilversum
035-77 25 717 | info@dewintersport.nl
www.dewintersport.nl



Cosmetische Plastische Chirurgie

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk: dat is Kliniek Heyendaal. Een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie.

Bij Kliniek Heyendaal houden we ons iedere dag bezig met professionele behandelingen om mensen hun zelfvertrouwen terug te geven.

Onze behandelingen

Borstvergroting ▶

- Neuscorrectie
- Liposculptuur/Lipofilling
- Spataderbehandeling
- Ooglidcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining
- Rimpelbehandeling
- Armlift - Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie
- Labiacorrectie

We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!
Plastisch chirurg Frans Straten



Parklaan 70, Groesbeek (Nabij Nijmegen)

info@kliniekheyendaal.nl | 024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendaal.nl

33

Borstvergroting?

Een borstvergroting behoort tot één van de meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek Heyendaal. Frans Straten is met zijn ruim 20 jaar ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.

Wanneer een borstvergroting?

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na zwangerschap of gewichtsverlies. Hierdoor zijn de borsten vaak slapper geworden of (gedeeltelijk) verdwenen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd bij vrouwen die niet of nauwelijks borstweefsel hebben. Heb je hier last van of voel je je er onzeker door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift overwegen. Een borstvergroting is mogelijk vanaf een leeftijd van 18 jaar.

Overweeg je een borstvergroting?

Tijdens een persoonlijk consult met onze plastisch chirurg worden je wensen uitgebreid besproken en al je vragen beantwoord.

Neem gerust contact op met onze consulente voor het inplannen van een vrijblijvend en kosteloos consult via 024 - 845 05 06 of door middel van ons contactformulier op onze website.

Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.

Voor meer info
024 - 845 05 06



Nieuw jaar... nieuw *haar!*

Ken je dat? Je loopt langs een spiegel, ziet je eigen spiegelbeeld en denkt: ik zou weleens wat anders met mijn haar willen... Maar wat? Dan wordt het hoog tijd om jezelf een nieuwe look aan te laten meten!

Er zijn weer heel wat trends gespot waar je aan mee zou kunnen doen. Zo doen we dit jaar qua haartrends een stap terug in de tijd, terug naar de jaren tachtig, de tijd van de 'gordijnpony's', de krullen en de opgeknipte kapsels in laagjes. En ook het bobkapsel is terug van eigenlijk nooit weggeweest. We zagen deze look de afgelopen jaren al in diverse varianten en dit jaar kiezen we voor een iets langere bob (de 'lob') met een scherpe afwerking.

Lekker rommelig

Doe jij je haar het liefst elke dag in een rommelige knot? Dan hebben we goed nieuws voor je. Jij bent dit jaar super trendy! Op de catwalks zagen we in ieder geval bij heel wat shows modellen lopen met een (of zelfs twee) 'messy bun'. Een trend die wij alleen maar toe kunnen juichen, want supermakkelijk te maken en het staat eigenlijk bij iedereen leuk.

Vlechten maar

Is zo'n rommelig kapsel toch niet helemaal jouw ding, dan kun je ook kiezen voor vlechten. Van mini-vlechtjes tot twee strakke 'Greta Thurnberg' vlechten, het kan allemaal dit jaar. Hetzelfde geldt voor een (super)korte 'pixiecut', een 'extreme' zijscheiding, een grote strik of ander accessoire in je haar, de wetlook, een krullende pony en het 'wafeltjeshaar' dat we nog kennen uit de jaren negentig.

Als je haar maar goed zit...

Heel leuk natuurlijk, al die trends, maar of het ook bij jou en de vorm van je gezicht past, is een tweede... Een goede kapper kijkt daar gelukkig altijd naar voor hij of zij de schaar in je haar zet. Informeer dus altijd even wat die van jouw ideeën vindt en laat je adviseren!

Wil jij je haar ook laten knippen volgens de laatste trends?
Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een kapper in jouw regio.



HAVE
A GOOD
HAIR DAY!



Masseur gezocht!

Kom jij ons team versterken en ben jij:



Energiek?
Flexibel inzetbaar?
Beschikbaar in avonden en weekenden?
En klaar voor een nieuwe uitdaging?

Werken bij QoQo Massage Clinics?

Wat bieden wij?

- Groeimogelijkheden op basis van je competenties en ambities;
- Systematische training als top technisch specialist en/of manager;
- Een progressief salarissysteem op basis van je kwaliteiten en competenties;
- Een gevarieerde baan waar geen elke dag hetzelfde is;
- Een fijne werksfeer, met gratis snacks en fruit, maandelijks gratis massage (werknemers zijn onze grootste troef);
- Pensioenregeling bij vast dienstverband;
- Financiële bijdrage voor professionele opleiding relevant voor de strategische ontwikkeling van ons bedrijf.

Wie zoeken wij?

Je zit vol enthousiasme en begint de dag met een glimlach. Je staat er voor open om een nieuw vak aan te leren en werkt goed samen in teamverband. Je bent flexibel inzetbaar, daarnaast ook beschikbaar in de avonden en weekenden.

QoQo Massage Clinics richt zich op de toekomst en op jou, zie jij jezelf hierin terug? Solliciteer direct!

Solliciteren? Dat kan via onze website : www.qoqomassage.com of stuur je CV op naar recruitment@qoqomassage.com. Voor vragen bel naar : 088-8100876



Januari, een maand om te 'ont'moeten Maar hoe?

Einde van een jaar sluiten we altijd af met een drukke periode. Je MOET veel. Zeker in de laatste maand van het jaar. Des te meer reden om in januari tijd vrij te maken voor ontspanning.

VOETREFLEXOLOGIE

Door middel van een voet en onderbeenmassage op basis van voetreflexologie komt het lichaam weer meer in balans. Resultaat? Een ontspannen gevoel en meestal een diepere slaap.

MASSAGES:

Natuurlijk is het ook mogelijk om een fijne rugmassage te boeken. Heerlijk 30 minuten ontspannen op de massagebank, of een been- en rugmassage van 50 minuten.

Nek en schouders vast door spanning? Door middel van Cupping is dit los te masseren. Dit gebeurt met silicone cups. Deze zijn in sterkte te reguleren, waardoor men niet blauw van de bank komt. Het is een samenwerking tussen masseur en client. Cupping is een mooie bindweefselmassage, waardoor knopen los gemasseerd worden.

Dus kom 'ont'moeten en wees lief voor jezelf!

BOEK ONLINE
OF BEL
06 - 12129710



Hoe kan ik je helpen?

Henny van Vessum-Overeem

Pedicure - Voetreflex therapeute - Massages

Revalidatiecentrum de Trappenberg, gebouw Paramedische Dienst, Crailoseweg 116 Huizen
Footcare bij Manon, Faas Eliaslaan 30A Baarn
06-12129710 | info@lijfitaal.nl | www.lijfitaal.nl | www.facebook.com/Lijfitaal



Stop nu uw haaruitval!

Het kan echt! Nu in Nederland: een nieuwe behandeling welke het proces van kaalheid (androgene alopecia) stopt, het bestaande haar revitaliseert en regeneereert.

De Regenera Activa behandeling maakt gebruik van uw eigen gezonde micrograft weefsel om uw haar te herstellen. Wereldwijd zijn er al meer dan 50.000 patiënten succesvol behandeld.

Kijk op onze website voor meer info en plan een intakegesprek.



regenera activa
by **RIGENERA** hbw



UW HENNEP EN CBD SPECIAALZAAK

Gezond met *Hennep*

Bij Dutch Hemp Store (voorheen Hempie) vind je een uitgebreide collectie aan unieke producten, allemaal van hennep. “Zo hebben we voedingsproducten die zijn gemaakt van de zaadjes”, vertelt Michel. “Dit is echt superfood, hoogwaardig in eiwitten en omega-3-vetzuren. Daarnaast vormt hennep de ideale basis voor verschillende huidverzorgingsproducten met toegevoegde CBD. Maar ook kleding, schoenen en tassen, gemaakt van de sterke bastvezels zijn erg in trek.”



Perfect Lines
Biltstraat 397 - 423
3572 AV UTRECHT

E info@perfectlines.nl
T 030 - 227 2965
W www.perfectlines.nl



Kapelstraat 6 Bussum | **06-10103892** | contact@dutchhempstore.eu | **www.dutchhempstore.eu**

Neem ook eens
een kijkje in onze
**vernieuwde
webshop!**

WIJ VAN
MODEHUIZ BY BETTY'S
WENSEN JULLIE EEN
GEZOND EN GELUKKIG
2020!



STUDIO ANNELOES

L.O.E.S - Mart Visser - Part Two
I-zen - Nickjean - JC Sophie
My Favourite Piece - Zizo
Maicazz - By Betty's - Tif Tiffany

MODEHUIZ
by Betty's

Voorbaan 29, Huizen
www.modehuizbybettys.nl

“Mijn passie is het mooi maken van wenkbrauwen”, zegt eigenaresse Thamar Jung van All Brows. “Daarbij is het belangrijk dat wenkbrauwen passen bij je karakter.”

WAT VERTELLEN JOUW WENKBRAUWEN?

Wenkbrauwen geven je gezicht uitdrukking, ze benadrukken emoties en vormen daarmee een essentieel onderdeel van je lichaamstaal. De oorspronkelijke vorm vertelt meer over je karakter. Mensen met lange wenkbrauwen hebben veel vrienden en bij korte wenkbrauwen is dit andersom. Rechte wenkbrauwen vertellen dat je een nadenkend type bent, ronde dat je je laat leiden door anderen en een hoge arcadeboog vertelt dat je snel beslissingen neemt. Omdat wenkbrauwen een doorkijk geven naar je karakter is het belangrijk dat de vorm daarbij aansluit en je niet enkel kiest voor de modetrend.

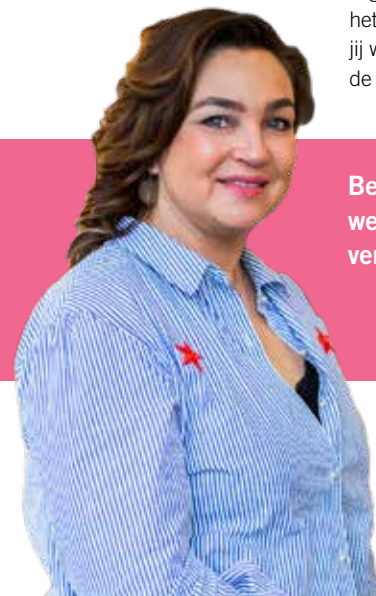
Bij All Brows vertelt Thamar wat je wenkbrauwen zeggen over je karakter en adviseert welke vorm het beste bij je gezicht past. In combinatie met wat jij wilt uitstralen, bepalen jullie samen de vorm en de kleurtint van je wenkbrauwen.

Ben je ook benieuwd naar wat je wenkbrauwen over jouw karakter vertellen? Maak dan een afspraak!



A WELL SHAPED BROW
MAKES THE DIFFERENCE!

Thamar Jung



Herenstraat 14 Bussum | 06-54972607
allbrows@outlook.com | www.allbrows.nl


ALL BROWS

Commotie

Soms slaat de schrik mij ook om het hart als ik zie wat er voor berichten zijn over misstanden in onze branche. Het meest schrijnend vond ik nog wel de situatie bij Undercover in Nederland. De meest basale zaken rondom piëteitsvol handelen, transparantie en zorgvuldige communicatie gingen daar heel erg mis.

Gelukkig zijn dit uitzonderingen in de uitvaartbranche, er wordt met veel overgave gewerkt vanuit compassie naar de medemens. Echter er bestaan geen regels voor de uitvaartbranche dus misstanden blijven ook goed mogelijk door personen die zonder enige opleiding, ervaring of keurmerk, zomaar een uitvaartonderneming kunnen beginnen.

Omdat families weinig ervaring hebben met uitvaarten, is het ook niet altijd helder of het normaal is wat er gebeurd of gezegd wordt. Een niet functionerend bedrijf kan dus makkelijk bestaan door de onwetendheid van klanten of door het taboe rondom de dood.

Het lijkt door dit soort commotie wel of er uitvaartverzorgers zijn die de marge van een uitvaart boven integer handelen stellen. Ik durf oprecht te stellen dat ook dat de sporadische uitzonderingen zijn.

Heel vervelend voor nabestaanden om daar mee bezig te moeten zijn in plaats van zich te kunnen richten op het afscheid nemen.

Ik denk dat veel onprettige situaties zouden kunnen worden voorkomen door voorbereiding. Ik heb daar al eerder over geschreven, maar ga eens langs bij een uitvaartondernemer. Neem een kijkje in zijn of haar centrum/kantoor, vraag ook gerust om de werkruimtes te zien, want er is niets te verbergen. Ziet een centrum er verzorgd uit, dan zegt dat vaak ook veel over het werk dat geleverd wordt. Ook de mogelijkheden en kosten kunnen vooraf allemaal inzichtelijk gemaakt worden. Dat scheelt nabestaanden veel stress en voorkomt onverwachte zaken achteraf.

Meer informatie vindt u op:

www.rebel-uitvaart.nl/commotie



Thuiszorg die ontzorgt!

Klein en fijn. Zo beschrijft een werkende zzp'er de organisatie Thuis Ontzorgt van Margo Janssen.

"Collega's die elkaar persoonlijk kennen en daardoor ook veel voor elkaar over hebben, indien er ineens een dienst uitvalt of geruild moet worden. Iedere 6 tot 8 weken is er namelijk een meeting waarbij geroosterd wordt en je zelf de data kunt bepalen wanneer je wilt werken. Dat is o.a. een fijn punt als je zzp'er bent. Daarnaast heeft Margo enige agenda-punten voor ons die uitgebreid worden besproken, waarbij wij vrijuit onze mening, gevoelens, en ideeën kunnen uiten. Doel is dat de neuzen dezelfde kant opstaan betreffende de werkzaamheden van de cliënten. Er worden tips gegeven aan elkaar hoe je het beter of anders kunt doen zonder elkaar af te vallen met alleen als doel dat de cliënten van ons allemaal dezelfde hulp, dezelfde handelingen, op ongeveer dezelfde tijd kunnen verwachten. Het geeft de cliënt ook houvast en duidelijkheid. Margo is in februari 2018 begonnen, ik ben dus nu zo'n anderhalf jaar bij de cliënten. Je leert elkaar kennen en bouwt een band op, en ook de kinderen zijn vaak geen vreemden meer voor je. Huisartsen krijgen vaak te horen dat de cliënten tevreden zijn en zo gaat langzaam het balletje rollen en worden de routes wat langer en komen er weer nieuwe routes bij. Margo is de spil van het geheel; ze is heel snel bereikbaar of belt heel snel terug, waarbij ze altijd meedenkt en ik nooit het gevoel krijg dat ik er alleen voor sta. De communicatie heeft korte lijnen, zodat iedereen snel op de hoogte is en eventueel kan reageren. Leuk te zien dat haar bedrijf groeit met nieuwe cliënten en zorgmedewerkers.

Het is prima werken bij THUIS ONTZORGT!"

Hebben wij uw interesse gewekt en heeft u zorg nodig in welke vorm dan ook, schroom dan niet en neem contact met ons op. Ook als u het leuk vindt om als zorgverlener (zzp'er) deel uit te maken van ons team, bent u van harte welkom.

Compleet ontzorgen

Thuis Ontzorgt is actief in alle levensfasen. De zorgvragen zijn heel divers. We ontzorgen ook bij de papieren rompslomp, waaronder indicatiestelling, verzekering, PGB aanvragen, aanpassen van de woning e.d., zodat u er geen omkijken meer naar heeft.



**Het centrale aanspreekpunt
voor al uw zorgvragen**



06-49893374 info@thuisontzorgt.nl
www.thuisontzorgt.nl



Bruist wenst
alle lezers
een
bruisend
nieuw jaar

Uw crematie groen en voordelig

De crematie bij Cremaere betreft een zgn. technische crematie ook wel stille of vrije crematie genoemd. Een belangrijk kenmerk van een dergelijke crematie is dat de afscheidsdienst, het grote afscheid al dan niet met een informeel samenzijn, niet in het crematorium maar elders plaatsvindt. Ons crematorium behoort tot de goedkoopste en meest milieubesparende crematoria van Nederland.

Cremeren
€ 429,-



Crematieverzorging met visie

Damsluisweg 29, 1332 EA Almere
036 737 04 32
www.cremaere.nl

BRUIST

Als het leven
je laat struikelen,
maak er dan
een *salto* van



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Unieke, handgemaakte
sieraden



Ona Luna Jewels
06-22498438 | www.onalunajewels.com

Puurheid
eenvoud en eerlijkheid
maar bovenal heerlijk!



Oud-Loosdrechtsedijk 272 | Loosdrecht | 035 582 5751 | www.rosascantina.nl



- Open voor lunch & diner
- Pizza's uit eigen steenoven en authentieke Italiaanse gerechten
- Pure en verse producten
 - Gemoedelijke mediterrane sfeer
 - Catering / events





**De hele maand januari:
10% tot 70% korting op mode**

En ook:
Dreamstar 50% korting
 BH's v.a. € 10,-
Fellows 50% korting
Sloggi 4 halen 3 betalen
20% korting op ten Cate
Feetje baby kleding tot 50% korting!



Brinkers
 Mode & linge

Dammerweg 1 | Nederhorst Den Berg | 0294 251 274

SALE
 waar jij blij
 van wordt!

LPKM Administraties en Belastingzaken Hilversum

- Complete bedrijfsboekhouding en jaarwerk
- Aangiften BTW, ICL, IB, VPB, Dividend-, Schenk- en Erfbelasting
- Fiscale advisering en bezwaarschriften
- Starters- en ondernemersbegeleiding en coaching
- Advies bij bedrijfsbeëindiging
- Financieringsaanvragen en NOAB verklaringen

Maak vrijblijvend een afspraak voor een oriënterend gesprek.

LPKM



Administraties & Belastingzaken

Vaartweg 72 Hilversum | 035 582 07 13
www.lpkm.nl



Voetreflexologie 't Gooi

laat jouw energie stromen
 wenst je een heel gezond 2020 toe!

Voeten zeggen veel over hoe mensen in het leven staan. Voetreflexologie heeft me ervan bewust gemaakt dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Als de spanning in het lichaam afneemt komt de psyche ook tot rust en andersom. Meer dan 80% van al onze lichamelijke en geestelijke klachten worden veroorzaakt door stress!



Voetreflexologie:

- Werkt ontspannend en ontstresst
- Brengt rust
- Bevordert genezing
- Werkt vitaliserend

Voetreflexologie is geschikt voor jong en oud. Voor ieder mens klein of groot is het fijn om aangeraakt te worden. Voetreflexologie is vanwege de goede resultaten nu ook in Nederland volop in de belangstelling gekomen. Het is een totaal geneeswijze, die niet alleen gericht is op een ziekteverschijnsel of op een ziek orgaan, maar op de totale mens.

Begin 2020 goed en maak een afspraak voor een ontspannende massage van voeten en onderbenen of een ontspannende massage van voeten, onderbenen, rug en hoofd!

Behandelingen worden (deels) vergoed vanuit het aanvullende pakket van uw ziektekostenverzekering.

Katja Zuidervaart werkt in haar behandelingen met de reflexpunten en zones op de voeten en masseert ook de meridianen en acupressuurpunten op de voeten, onderbenen en mogelijk de rug en het hoofd. Hierdoor zijn de behandelingen bijzonder effectief.



Voetreflexologie 't Gooi
 laat jouw energie stromen

06 - 13 47 77 29
info@voetreflexologie-t-gooi.nl
www.voetreflexologie-t-gooi.nl

Gaastra

Shop nu
online
met 40%
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE
is een Nederlandse
online outlet van het
maritieme en nautisch
georiënteerde outdoor
modemerk GAASTRA.

We richten ons op
het aanbieden en
leveren van deze
stijlvolle producten
voor outdoor-
activiteiten tegen
geweldige prijzen.



BRUIST
Deal

40% korting
PROMOCODE: BRUIST
SHOP NU OP
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is
een Nederlandse online outlet
van het maritieme en nautisch
georiënteerde outdoor modemerk
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden
en leveren van stijlvolle
producten voor
outdooractiviteiten
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION
ONLINE

hello@nauticfashion.online
NAUTIC FASHION.ONLINE

Viskoekjes

met sperziebonen

4 PERSONEN - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 blikjes roze zalm of tonijn
3 bosuitjes
4 sneetjes witbrood
1 ei
zout en peper

800 gr. aardappelpartjes
6 eetl. olijfolie
sperziebonen

Laat de zalm of tonijn uitlekken (evt. vel en graten verwijderen). Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Snijd de korsten van het brood en verkruimel het brood (in een keukemachine). Meng het broodkruim met de vis, het ei en zout en peper naar smaak. Schep de bosui erdoor. Bak de aardappelpartjes in de helft van de olijfolie. Vorm ondertussen van het vismengsel met natte handen vier platte schijven en bak deze in de rest van de olijfolie in circa 6 minuten gaar en goudbruin. Kook de sperziebonen met een beetje zout in 6 minuten beetgaar. Serveer de viskoekjes met de aardappelpartjes en de sperziebonen.



Annemiek, grafisch vormgever bij Bruist

Deze recepten zijn bij ons thuis de twee grote favorieten. Als ik vraag: “Wat eten we vandaag?” dan wordt stevast geroepen: viskoekjes of ‘chique pasta’. Wij noemen dat chique omdat het net iets specialer is dan de gewone spaghetti met gehakt, groente en tomatensaus. Maar het is wel heel eenvoudig te maken. Kip en ingrediënten in een schaal en de oven doet de rest. Het recept van de heerlijke viskoekjes is eigenlijk met zalm, maar wij gebruiken meestal tonijn. **Tip:** ze zijn koud ook heel lekker als snack.

Italiaanse kipschotel

met broccoli

4 PERSONEN - 20 MINUTEN + 30 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN

350 g kipfilet
125 g mozzarella
2 eetl. olijfolie
2 tenen knoflook
peper
600 g pastasaus of een
blik tomatenblokjes
1 theel. Italiaanse kruiden
1 theel. gedroogde oregano
300 g spaghetti
800 g broccoli

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kipfilet in plakken en de mozzarella in plakjes. Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Leg de kipfilet dakpansgewijs in de ingevette ovenschaal. Pers de knoflook erboven en bestrooi de kip met peper. Schenk de kant-en-klare pastasaus erover. Als je tomatenblokjes gebruikt, voeg dan wat extra peper en Italiaanse kruiden toe. Leg de plakken mozzarella op de kip en bestrooi met de oregano en peper. Bak de kipschotel in de oven in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes. Kook de broccoli in 6 minuten beetgaar. Serveer de kipschotel met de spaghetti en broccoli.



KLINIEK HEIHOF



OOGLIDCORRECTIE € 750,-

BOTOX € 89,-

FILLER € 195,-

www.kliniekheihof.nl | info@kliniekheihof.nl
Laapersveld 1 Hilversum 035 - 77 24 8 24

