

'T GOOI 

OKTOBER 2021 [WWW.TGOOIBRUIST.NL](http://WWW.TGOOIBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



*Pimp*  
je woning!

*Brigitte Heitzer:*  
'Heel herkenbare rol'

# KLINIEK HEIHOF BIEDT NATUURLIJKE SCHOOINHEID

## Lachrimpeltjes, kraaienpootjes of een wenkbrauwfrons

Bij het verstrijken van de jaren ontcom je er niet aan. Wie er toch jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Kliniek Heihof in Hilversum. Voor je het weet, stap je weer stralend naar buiten. "Wij staan voor natuurlijke schoonheid", benadrukt Wilma Schoutens-Buijsmann.

## Breed publiek

Huidspecialist Schoutens-Buijsmann is al zeven jaar eigenaar van de kliniek. Met een klantenkring van ruim 1500 mensen spreekt zij een breed publiek aan. Het klantenbestand bestaat vooral uit dames - maar ook heren - met name in de leeftijd van 35 tot 65 jaar.

## Liquid facelift

Een vertrouwd gezicht bij Kliniek Heihof is Veerander Ghotra. De cosmetisch arts werkt van 10.00 - 21.00 uur op maandag, dinsdag en donderdag en heeft veel expertise op het gebied van de liquid facelift. Dit is een betaalbare facelift met fillers die de natuurlijke opbouw van het gezicht herstelt. Wilma: "Als je ouder wordt, worden de weke delen in je gezicht

minder. De structuur slinkt en valt weg. Dokter Ghotra kan dat heel mooi terugbrengen."

## Draadliften

Drs. Melissa Gomez heeft net als dr. Veerander een masteropleiding esthetische geneeskunde (ECAM) gevolgd en ook zij is zeer ervaren en bekwaam in het verrichten van cosmetische ingrepen zoals o.a. de behandelingen met botox en fillers. Ook draadliften is één van haar expertises.

## Veilige middelen

In de kliniek wordt uitsluitend met veilige middelen gewerkt, legt Wilma uit. "We gebruiken fillers op basis van hyaluronzuur: dat is een lichaamseigen stof. Bij de botoxbehandeling werken we met het gerenommeerde product Dysport Botuline Toxine A. Dat geeft een veilig en mooi resultaat."

## Hele week open

Drs. Gomez werkt op woensdag tot 21.00 uur, op vrijdag tot 18.00 uur en een enkele zaterdag. Zo is Kliniek Heihof de hele week open. "Dat is erg fijn", merkt Wilma op. "Mensen kunnen op een dag of avond naar keuze komen."



Drs. Melissa



Dr. Veerander



Wilma

# KLINIEK HEIHOF



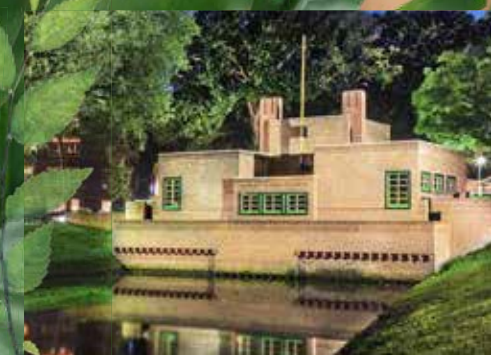
# BOTOX € 79,- FILLER € 185,-

GEVESTIGD IN HET  
OUDE DUDOK POMPGEMAAL  
LAAPERSVELD 1, HILVERSUM  
GRATIS PARKEREN  
STATION SPORTPARK 1 MIN.

035 - 77 24 8 24

[WWW.KLINIEKHEIHOF.NL](http://WWW.KLINIEKHEIHOF.NL)

[INFO@KLINIEKHEIHOF.NL](mailto:INFO@KLINIEKHEIHOF.NL)



## DISCOVERED IN NATURE, DESIGNED FOR A LIFETIME

Sinds 1995 is Lion Stone een begrip in de wereld van natuursteen en composiet. Wij werken bij onze productiefaciliteiten in Tilburg dagelijks met 110 mensen aan de mooiste keukenbladen en projecten.

Bij Lion Stone staan ruim achtduizend platen op voorraad. Hierdoor is er altijd wel een plaat die past bij uw persoonlijke voorkeur of sfeer die wordt nagestreefd. Alle natuurstenen materialen selecteren wij zelf rechtstreeks in de groeve en laten wij in zagerijen in onder andere Italië en Spanje tot platen verwerken. Na de bewerking in onze productiefaciliteiten worden de projecten vervolgens in samenwerking met een vakkundig montagebedrijf gerealiseerd. Neem voor meer informatie en mogelijkheden gerust contact met ons op.

**SHOWROOM**  
ENKEL OP AFSpraak



Op de foto's ziet u het mooie resultaat van een recent opgeleverd project. Voor de badkamer is gebruikgemaakt van Calacatta Verde marmer. Het keukenblad is uitgevoerd in Onyx met geïntegreerde ledverlichting.

**Lion Stone**

Voor al uw natuursteen en composiet





# Inhoud



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/tgooiBruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 't Gooi Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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.**



**DIT NAJAAR  
STARTEN MET  
ADVERTEREN,  
MÉT SUPERVEEL EXTRA  
KORTING?** Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
**06-19629221**

Oktober staat ook wel bekend als woonmaand, oftewel de perfecte maand om je interieur eens onder de loep te nemen. Past het nog bij je of wordt het hoog tijd om de boel eens flink om te gooien, zodat je met een goed gevoel en een opgeruimd huis weer de winter in kunt. Omdat niet iedereen weet waar te beginnen als het om je interieur gaat, geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een aantal fijne tips, waardoor ook jouw huis er weer als nieuw uit kan gaan zien.

## Bruisende lezer,

Klaar met het restylen van je huis? Dan heb je vast wel een beloning verdiend in de vorm van een leuk uitje. Wat dacht je bijvoorbeeld van een bezoek aan de musical Diana & Zonen? Wat ons betreft echt een aanrader, helemaal na het leuke interview dat we speciaal voor Bruist hadden met Brigitte Heitzer, die de rol van prinses Diana speelt.

En ben je niet zo'n fan van musicals? Dan heeft een van de vele bruisende ondernemers die we hebben gesproken vast wel iets anders in de aanbieding waarmee jij jezelf alsnog kunt belonen.

Veel leesplezier,  
**René Moes**

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

# Pimp je *woning!*

Oktober is de ideale maand om je huis en inrichting eens onder handen te nemen, zodat je opgeruimd de winter in kunt gaan. Waar moet je beginnen en hoe pak je het aan? Volg deze Bruisende tips en je huis is weer als nieuw.

JE HUIS  
WEER ALS  
NIEUW!

## Een goede voorbereiding...

- Bedenk van tevoren wat je wilt en welke stijl je aan wilt houden. Het is zonde van je tijd als je er achteraf achter komt dat dit niet hetgeen is wat eigenlijk bij je past.
- Zorg ervoor dat je voldoende geld hebt. Controleer of je saldo voldoende is en bekijk of het voldoende is voor alle materialen die je aan gaat schaffen.
- Probeer zoveel mogelijk daglicht naar binnen te laten schijnen. Licht zorgt voor een frisse en opgeruimde indruk en het is goed voor je.
- Door bewust met kleur te werken, kunnen de ruimtes groter, hoger of juist kleiner lijken. Als je bijvoorbeeld één wand een kleur geeft en de tegenovergestelde wand licht houdt, maak je je huis ruimtelijker.
- Een deskundige stylist heeft meestal een objectieve kijk op je woning. Voor een optimaal resultaat is het raadzaam een professional te raadplegen.

## Een rijkelijke beloning

- Vraag je vrienden of familie om hulp en geef ze allemaal een kwast. Een nieuwe verflaag geeft je huis een frisse impuls.
- Als je voldoende geld hebt, is het altijd een idee om een nieuwe vloer te leggen. Je huis krijgt in één keer een nieuwe uitstraling.
- Was je gordijnen of, voor de luxe mensen onder ons, koop nieuwe gordijnen. Houd rekening met de kleur in de rest van je woning. Pas daarom goed op met donkere gordijnen, die zijn alleen mooi als er veel licht binnenvalt.
- Je kunt het natuurlijk zo duur of goedkoop maken als je zelf wilt, maar als je het goed wilt wil aanpakken, koop je nieuwe meubels of laat je oude meubels opnieuw stofferen.
- Voor de finishing touch schaf je leuke accessoires aan die helemaal passen in het thema van jouw nieuwe inrichting. Het leuke van zo'n restyling? Je richt je huis in zoals jij het graag wilt!

Wil je je woning een update geven? Op [www.nederlandbruis.nl](http://www.nederlandbruis.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# 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, waarbij design, functionaliteit en huiselijkheid volmaakt in elkaar overvloeien. Wij dromen mee, maar doen meer: RMR werkt graag samen met gerenommeerde interieurarchitecten.

U bent op afspraak altijd welkom.

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](http://www.rmr.nl)*

**RMR**<sup>®</sup>  
interieurbouw



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

## LEZERSACTIE\*

### Maak kans op een echte Levy.

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wilgen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen, met veel leuke details.  
[www.levy-store.com](http://www.levy-store.com) TAG #LEVY



## LEZERSACTIE\*

### Maak kans op anti-aging peeling t.w.v. € 95,-

Anti-aging peeling van Perris Swiss Laboratory, geschikt voor alle huidtypen voor een optimaal resultaat. Werkt liftend en verstevigend en maakt de huid gladder en soepeler. Fijne lijntjes worden minder zichtbaar. Bevat 99% natuurlijke bestanddelen en is klinisch getest.

[www.prestigecosmetics-benelux.nl](http://www.prestigecosmetics-benelux.nl)  
TAG #PERRIS



## CREAMY LIKEUR

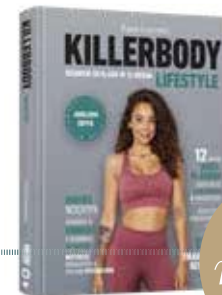
Met de volle, tropische smaak van de Marula vruchten is Amarula likeur het perfecte drankje voor iedereen die van een zoetje houdt. De likeur heeft een tropische smaak met tonen van chocolade en citrusvruchten. Probeer Amarula eens met een bolletje vanille-ijs als dessert!

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

## LEZERSACTIE

### Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.

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



Doe mee en win



## CHEF BAKER

Kenwood introduceert de nieuwe Titanium Chef Baker. Speciaal ontworpen voor de bakfanaat, met een ingebouwde weegschaal en een dubbele mengkom. Ook is het design aan te passen naar jouw gewenste kleur. Check voor alle kleuren & varianten.

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

win



# Kleurrijke Herfst!

## LABO-NOIR

YOUR LAB FOR LUXE



**ONTDEK NIEUWE PARFUMS, BORDSPELLEN, HEERLIJKE CHAMPAGNES & OPKOMENDE KUNSTENAARS.**

Ook voor:

- Workshops
- Bedrijfsuitjes
- Relatiegeschenken
- Kerstpakketten




[www.labo-noir.com](http://www.labo-noir.com) | 085-876 98 46 | info@labo-noir.com

## HONING VAN GOUD

Het goud uit de bijenkorf! De afgelopen jaren is steeds meer bekend geworden over de antibacteriële en verzachtende eigenschappen van Manuka honing. Veel mensen ontdekken nu wat de hoogwaardige honing voor hen kan doen.

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



## DE GEUR VAN ALMERE

In de tentoonstelling 'Thuis' zijn de interieurs van zes inwoners van Almere te zien, te horen én te ruiken.

Hempenius wil ons laten ervaren hoe groot de impact van geur is voor je beleving. Naast huiselijke geuren heeft Jorg Hempenius ook de geur van Almere weten te vangen in een unieke geurkaars. [www.kunstlinie.nl](http://www.kunstlinie.nl)

## \*LEZERSACTIES

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).



**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.



# Happy Organizing Crew



***In een opgeruimd huis ervaar je minder stress en voel je je gelukkiger!***

Een opgeruimd huis, overzicht hebben en weten waar alles ligt, wie wil dat niet? Maar waar haal je de tijd vandaan en waar moet je beginnen? Vaak is dit de reden waarom veel mensen hier zelf niet aan toe komen. Happy Organizing Crew is een nieuwe onderneming in het Gooi die je daarbij kan helpen. Wij adviseren en helpen mensen die meer overzicht en rust in huis willen hebben zodat zij zich met meer plezier en ontspanning kunnen richten op hun dagelijkse activiteiten. Want een opgeruimd huis vermindert stress en eenmaal opgeruimd ontstaat er meer ruimte om aandacht geven aan dat echt belangrijk is!

Schakel daarom nu onze hulp in bij het opruimen en organiseren van uw huis. Van keuken, kinderkamers en kledingkasten tot zolder, kelder en garage. Wij organiseren alle ruimtes volgens een logisch en praktisch systeem dat makkelijk bij te houden is. Ook helpen wij met het opruimen van een woning voor en/of na een verhuizing. Bel, app of mail ons voor een gratis adviesgesprek!

Ontvang  
**15% korting** met  
code **BRUIST**  
in oktober en  
november!

**HAPPY ORGANIZING CREW**

 [info@happyorganizingcrew.nl](mailto:info@happyorganizingcrew.nl) • 06-50675281 • [www.happyorganizingcrew.nl](http://www.happyorganizingcrew.nl)

Je huis opnieuw inrichten kan helpen om je **echt thuis te voelen**.

**Planten** helpen de luchtkwaliteit te verbeteren, maar zorgen ook voor een betere akoestiek.

Met mooie kussens geef je **sfeer** aan je huis. Zo kun je de woon- of slaapkamer in één keer **een totaal andere uitstraling** geven.

Warmte in huis halen? Zet eens een schaal met **kaarsen** neer! Ze zorgen 's avonds bovendien voor **sfeervolle verlichting**.

Uitgekeken op je slaapkamer? Met een **nieuw dekbedovertrek** geef je de ruimte al een **complete metamorfose**.



# maxaro<sup>®</sup>

## badkamers en tegels

Ruim **5.000 m<sup>2</sup>**  
keuze, beleving  
en aandacht



Slaag maximaal op [www.maxaro.nl](http://www.maxaro.nl) óf in één van onze megashowrooms  
aan de **Hertogswetering 175 te Utrecht** of aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal**.



**Bezoek onze megashowroom  
in Utrecht of shop op [maxaro.nl](http://maxaro.nl)**

Bekijk de actuele openingstijden en  
bereikbaarheid op onze website.

# Comfortabel en perfect voor de dag komen



Bij De Ambassade - Gelegenhedskleding vindt u de juiste outfit om perfect voor de dag te komen. In vrijwel alle maten vindt u wat leuks, want de kleding in de winkel gaat t/m maat 52 voor dames en voor heren t/m maat 64.



Joseph Ribkoff



Havenstraat 162, Bussum | 035-5337239 | [www.ambassade-gelegenhedskleding.nl](http://www.ambassade-gelegenhedskleding.nl)

PRAKTIJK AGNES  
HOOGENDOORN

## Wil jij meer rust in je hoofd?

Pas de 5 simpele oefeningen toe en voel hoe de stress vermindert.

Het valt me op dat er zoveel mensen lijden aan stress en dat ze niet tijdig iets daaraan doen.

Ik geloof dat vrouwen veel innerlijke kracht en doorzettingsvermogen in zich hebben. Ze zijn als geen ander in staat om veel bordjes in de lucht te houden. Daarnaast zijn ze harde werkers en staan ze klaar om anderen te helpen.

Maar vaak nemen ze ook te veel hooi op hun vork en blijven op wilskracht doorgaan. Of ze dragen te veel hun onverwerkte verleden met zich mee. Met als gevolg dat ze vastlopen in hun leven en in hun lichaam. Ze verliezen zichzelf en het contact met hun eigen innerlijk.

En dat is jammer want daardoor doen ze zichzelf te kort. Als ze zo doorgaan komen ze in een negatieve spiraal terecht waardoor ze vervreemden van hun omgeving, tegen een echtscheiding aanlopen, burn-out raken, hun baan verliezen of depressief raken.

**Voel jij je gestrest en maakt je hoofd overuren? Wil je daar verandering in? Neem vandaag de eerste stap en start met de simpele oefeningen uit mijn e-boek 'Naar meer rust in je hoofd'.**



SCAN QR-CODE OF DOWNLOAD GRATIS  
OP [WWW.AGNESHOOGENDOORN.NL](http://WWW.AGNESHOOGENDOORN.NL)

*Als sensitieve rustgever, stress-releaser, rebalancer en burn-out ervaringsdeskundige help ik jou meer rust en harmonie te vinden in je hoofd, lijf en leven.*

Hartelijke groet,  
Agnes Hoogendoorn



Praktijk Agnes Hoogendoorn | Isadora Duncanweg 87, Almere | [www.agneshoogendoorn.nl](http://www.agneshoogendoorn.nl)

# Je voeten brengen je overal. Waar breng jij je voeten?

Voeten hebben heel veel te lijden. Des te meer reden ze goed te verzorgen. Zeker ook nu verdienen je voeten meer aandacht. We gaan richting de zomer, dus hopelijk richting blote voeten. In de winter en het vroege voorjaar hebben je voeten goed verstopt gezeten en worden ze vaak vergeten. Een goede en juiste verzorging is dan echt noodzakelijk.

Met een goede pedicurebehandeling en het juiste advies kunnen veel problemen worden voorkomen. Veel voorkomende voetproblemen zijn likdoorns en mycosenagels (kalknagels).

Tegenwoordig zijn er voor kalknagels oplossingen die er ook nog fraai uitzien. Zowel voor vrouwen als mannen is het mogelijk een reparatienagel over de aangedane nagel te plaatsen. Dit kan voor vrouwen maar ook zeker voor mannen een prachtige oplossing zijn. De nagel ziet er op die manier weer heel natuurlijk en netjes uit.

De zomer staat voor de deur. Dat vraagt om mooie blote voeten met verzorgde nagels - al dan niet met een leuke gellak - en mooie gladde eeltloze voeten.

**DUS BRENG JE VOETEN NAAR MIJN PRAKTIJK.**

**lijfitaal**

Pedicure - Voetreflex therapeute - Cupping

**Henny van Vessum-Overeem**

Pedicure - Voetreflex therapeute - Cupping

Praktijk Lijfitaal, p/a Nail Care Manon, Faas Eliaslaan 30A, Baarn  
06-12129710 | info@lijfitaal.nl | [www.lijfitaal.nl](http://www.lijfitaal.nl) | [www.facebook.com/Lijfitaal](https://www.facebook.com/Lijfitaal)



BOEK ONLINE  
OF BEL  
06 - 12129710



## DAGJE UIT MUSEUMNACHT MAASTRICHT



Hoe de nacht er precies uit gaat zien, weten we nu nog niet, maar een ding is zeker: Museumnacht Maastricht gaat door op vrijdag 22 oktober 2021! Museumnacht Maastricht is niet bang om buiten de lijntjes te kleuren, comfortzones te doorbreken, te experimenteren en tradities los te laten. In plaats van zich blind te staren op dat wat (niet) mogelijk, haalbaar, wenselijk of normaal is, omarmt Museumnacht Maastricht het onbekende en geeft zich volledig bloot. Dit jaar gaat Museumnacht Maastricht back to basic om het culturele speelveld alle ondersteuning, vrijheid en ruimte te geven om samen de deuren wagenwijd open te zetten.

Meer info op [www.museumnachtmaastricht.nl](http://www.museumnachtmaastricht.nl)

## FILMPJE KIJKEN THE LAST DUEL

The Last Duel is gebaseerd op ware gebeurtenissen en ontrafelt de oude speculaties over het duel tussen Jean de Carrouges en Jacques Le Gris, twee vrienden die elkaars grootste rivalen werden. Als Carrouges' vrouw, Marguerite, wreed wordt aangevallen door Le Gris, weigert zij hierover te zwijgen. Le Gris ontkent de misdaad, maar Marguerite beschuldigt hem openlijk. Een daad van moed en opstandigheid die haar leven mogelijk in gevaar brengt. De daaropvolgende strijd legt het lot van de drie in Gods handen. **THE LAST DUEL is vanaf 14 oktober te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN NACHTVORST



Lieke van Doorn brengt de voorjaarsvakantie door bij haar familie in Noorwegen. Wanneer ze met een groepje vrienden gaat wildkamperen, verdwijnt een van hen op mysterieuze wijze. Er wordt al snel gespeculeerd over de Nachtvorst, die volgens de eeuwenoude mythe in de regio vijftienjarige kinderen laat verdwijnen. Vijftientig jaar later wordt Lieke door haar vriendin Leah gebeld. De Nachtvorst heeft weer toegeslagen. Deze keer is het de zoon van hun vriendin Britt die is verdwenen. Lieke vertrekt naar Stavanger om samen met Leah op onderzoek uit te gaan. Komt de waarheid nu eindelijk boven tafel? **NACHTVORST van Suzanne Vermeer is vanaf 12 oktober verkrijgbaar.**

Voor dames, heren en kids  
**We zijn geknipt voor jou!**

**Knippen Wassen Drogen Föhnen Kleurspoeling**  
**Watergolf Highlights Permanent**

Iedere  
woensdag en  
vrijdagmiddag  
kinderkorting



**Snelle Jack!**

Op zoek naar een snelle en goedkope herenkapper in Laren in het Gooi? Zoek niet verder en stap binnen bij Snelle Jack!



**Sander**

**Mag ik jullie even voorstellen:**  
Laura is ons team komen versterken!



Google  
review score  
4,8!



KAPSALON



Bel ons voor een afspraak 035 5312500  
of boek ons via [www.lepapillon.nl](http://www.lepapillon.nl)  
Reserveren voor Snelle Jack kan via 06-23670842

**Kapsalon Le Papillon**  
Schapendrift 6, Laren (NH) | 035 5312500  
[info@lepapillon.nl](mailto:info@lepapillon.nl) | [www.lepapillon.nl](http://www.lepapillon.nl)

**UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN**

**Cremaere**

Damsluisweg 29 Almere  
[www.cremaere.nl](http://www.cremaere.nl)

Cremeren  
€ 445,-

Uw crematie met zorg en medeleven  
tegen een zeer redelijke prijs

We behoren tot één van de meest  
milieubesparende crematoria van Nederland.

Vraag het ons of uw uitvaartondernemer.

**Cremaere, voor een duurzame crematie!**



Grietje & Hans de Kluijver

Bel ons  
036 737 04 32

Maandag t/m vrijdag: 9.00 tot 20.00 uur  
Zaterdag: 9.00 tot 16.00 uur



EXTENDED SKIN  
SOLUTIONS

## PERMANENTE MAKE-UP

De oplossing voor iedereen die er de hele dag verzorgd uit wil zien.

Klanten een stukje eigen identiteit geven, dat is het doel van Extended Skin. Natuurlijkheid staat centraal bij ons. Zo werken wij met schone, botanische en dierproefvrij skincare producten.

Ook staat Permanente make-up, afgekort PMU, centraal bij ons. De oplossing voor iedere vrouw (en enkele mannen) die er gedurende de hele dag verzorgd uit willen zien. Voor alle behandelingen kunt u een vrijblijvend consult inboeken voor meer informatie.



Ben je een perfectionist?  
Geen zorgen: wij zijn dat ook!

Voor meer informatie over onze behandelingen  
kijk dan op [www.extendedskin.nl](http://www.extendedskin.nl)

Vlierweg 12A, Houten | 030-2745350 | [www.extendedskin.nl](http://www.extendedskin.nl)



## Empowerment

Praten bij een therapeut over ingrijpende gebeurtenissen in je leven kan zo'n effect hebben, dat een cliënt bij mij het omschreef als 'bijna een wonder'.

Luisteren en praten in vertrouwen, een beetje sturing krijgen en ervaren dat er meegevoeld en meege gedacht wordt. Het is als op avontuur gaan, met 'empowerment' tot gevolg.

**Ben je benieuwd of ik iets voor jou kan betekenen?**

Neem dan een kijkje op [www.begeleiding.nu](http://www.begeleiding.nu) of maak een afspraak voor een kennismakingsgesprek.



Praktijk voor Psychosociale Therapie Florien Linck  
Lindelaan 59, Bussum | 06-33241168 | [www.begeleiding.nu](http://www.begeleiding.nu)

***Brigitte Heitzer speelt prinses Diana:***

## 'Het is echt een hele herkenbare rol'

Musicalactrice Brigitte Heitzer dompelt zich dit najaar onder in de wereld van royalty, romantiek en rivaliteit. Ze speelt prinses Diana - Lady Di - in de gloednieuwe musical *Diana & Zonen*. Het wel en wee van een koninklijke familie lijkt misschien ver van ons af te staan, maar deze voorstelling is juist erg herkenbaar, zo vertelt Brigitte aan Theater.nl.

"Het is een hele mooie rol met veel lagen en zoveel te vertellen. Het gaat om een moeder die gesprekken heeft met haar twee zoons. Ik ben ook moeder van twee kids. Dat maakt het zo herkenbaar", legt Brigitte uit. In *Diana & Zonen* beleeft het publiek de stormachtige romance tussen Lady Di en haar man Charles (Jan Elbertse), waarbij Diana vecht voor het geluk van haar zonen Harry en William (Freek Bartels en Jonathan Demoor). Het verhaal wordt afgewisseld met de minstens zo woelige liefdesrelatie tussen Harry en Meghan Markle (Dominique Graanoogst).

hebben we kunnen loslaten", vertelt Brigitte die haar rol deelt met collega Marlijn Weerdenburg. "We hebben wel een pruijk op natuurlijk, dus je ziet wel Lady Di. Maar we moeten haar niet nadoen en laten vooral onze eigen interpretatie als moeder op de rol los. De regisseur liet ons zoeken naar onze eigen invulling van Diana, dat is fantastisch", besluit Brigitte opgewekt. Hierdoor zouden mensen de voorstelling tweemaal kunnen bezoeken om twee keer een andere invulling van Diana te zien.

Musical *Diana & Zonen* is tot begin 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk voor meer informatie op Theater.nl.

### **Eigen invulling**

"Mensen zeiden: 'nu moet je Lady Di gaan naspelen' en 'hoe ga je op haar lijken?' Maar dat

'HET IS EEN HELE MOOIE ROL MET VEEL LAGEN EN ZOVEEL TE VERTELLEN'

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**

# PERFECTE PARFUMS

## Invloed van geur

Reuk is één van de eerste zintuigen die na de geboorte tot ontwikkeling komt. Baby's herkennen hun moeder aan de stem en geur. In ieder neusgat bevinden zich 6 tot 10 miljoen reukcellen op het reukslijmvlies of reukepitheel. De geurmoleculen worden opgevangen door de receptoren, die een signaal afgeeft naar de hersenen. Hier wordt herkend of een geur 'veilig' is of dat een geur waarschuwt voor gevaar. Zo kan het zijn dat je een bos bloemen na een tijdje niet meer



ruikt. De hersenen herkennen de bloemen als een veilige geur en heeft deze opgeslagen in het langetermijn geheugen. Terwijl je waarschuwingsgeuren veel langer blijft ruiken. Je hersenen willen je namelijk aanzetten tot actie.

## Het verschil tussen eau de toilette, eau de parfum en extract parfum

Parfum is opgebouwd uit alcohol, water en geurstoffen. Hoe meer geurstoffen, hoe minder ruimte voor water en alcohol. In een eau de toilette zitten de minste geurstoffen en dus het meeste alcohol. In eau de parfum zit tussen de 12-19% geurstoffen en bij een percentage van 20-25% spreek je over een extract parfum. Daarnaast zijn er nog attars en oliën. Hoe meer geurstoffen, hoe langer een parfum blijft hangen.

## Synthetische of natuurlijke ingrediënten

Een geur is opgebouwd uit verschillende moleculen. Bij synthetische ingrediënten halen ze dat onderdeel eruit dat de geur typeert en laten de 'rand' moleculen achterwegen. Hierdoor kunnen synthetische geuren als scherper worden ervaren. Ook is de neus eerder verzadigd bij het ruiken van synthetische geuren. De merken die wij selecteren maken zoveel mogelijk gebruik van natuurlijke geurstoffen, hierdoor krijg je een rondere geurbeleving. Net als bij wijn moet je hier kwaliteit leren waarderen. Eenmaal geroken, dan wilt je niets anders meer.

Kom langs en ontdek!

**LABO-NOIR**  
YOUR LAB FOR LUXURY

Huizerweg 47A, Bussum • 085-876 98 46 • [www.labo-noir.com](http://www.labo-noir.com)  
Openingstijden: donderdag t/m zaterdag 10.00 - 17.30 en op afspraak



**SPORTHART**  
'T GOOI BOTTENGEWOON BEWEGEN

- Bootcamp
- Trailrunning
- Hardlopen
- CrossFit
- Boksen
- Sportief Wandelen
- BlackRoll
- Yoga

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

[info@sporthartgooi.nl](mailto:info@sporthartgooi.nl) | 06-15383576



# TE HUUR

COMFORTABELE, ZELFSTANDIGE APPARTEMENTEN  
MET BESCHIKBAARHEID VAN WELZIJN EN ZORG



Heeft u interesse?

neem dan contact op via:

Tel : (035) 23 402 23

Mail: blaricum@com4life.nl

OPEN  
DAGEN

Woensdag, vrijdag  
en zondag  
op afspraak  
(tussen 10:30 en 12:30)

Kijk voor meer informatie  
over de appartementen op  
[www.residentie-blaricum.nl/appartementen](http://www.residentie-blaricum.nl/appartementen)

## Residentie Blaricum

Comfortabel wonen voor senioren op loopafstand van de Tafelbergheide, in een appartement dat ontworpen is voor maximaal woongenot. Dat is wonen in een huurappartement in Residentie Blaricum. De appartementen zijn voorzien van een compleet ingerichte keuken, geriefelijke badkamer en een wandeltuin met mooi terras. Tevens is er gedacht aan gezelligheid en verbinding. Op de begane grond is een gemeenschappelijke huiskamer gerealiseerd met een keuken waar bewoners de ruimte hebben om elkaar te ontmoeten of activiteiten te organiseren. Com4life biedt een diversiteit aan diensten zoals verzorging, verpleging en begeleiding in de thuissituatie.



PRINS HENDERIKLAAN 26 | 1261 AJ BLARICUM | [WWW.RESIDENTIE-BLARICUM.NL](http://WWW.RESIDENTIE-BLARICUM.NL)

# VAKANTIEKILO'S REDUCEREN

De vakantie is voorbij en de scholen zijn weer begonnen. Helaas is de toestand om het omstreden 'killer' virus nog niet voorbij. Nu een groot deel al ingeënt is, weten ze nog steeds de indruk te wekken dat we in een gevarenzone zitten.



Ik ben zelf voorstander van een positieve instelling en het boosten van je immuunsysteem door middel van gezond eten, veel water drinken, dagelijkse beweging en stress reduceren. Dit laatste is de meest onderschatte factor als het gaat over de impact op je gewicht. Mensen weten dat stress ongezond is, maar leggen het verband tussen stress en overgewicht niet zo snel. Als je te veel stress hebt, blijven je cortisollevels (stresshormoon) te hoog. Deze zorgen ervoor dat je lijf vasthoudt en extra opslaat. Als je je vakantie kilo's kwijt wilt raken of gewoon lekker fit en gezond wilt zijn, is het belangrijk om naast gezond eten en bewegen ook aan ontspanning te doen.

Sporten zorgt voor het reduceren van het stresshormoon en het aanmaken van het gelukshormoon: endorfine. Een uurtje bewegen per dag is perfect. Dit hoeft natuurlijk niet elke dag heel zwaar te zijn, een uurtje wandelen in de natuur doet ook al wonderen voor je gezondheid. Onlangs ontwikkelden we met MKBM een nieuw product: de Vegan Meal Shake. Deze shake heb ik zelf gebruikt tijdens mijn vakantie om geen vakantie kilo's aan te komen. Mijn lunch of avondeten verving ik voor deze shake gedurende 14 dagen en ik at voor de rest lekker alles waar ik zin in had.



Liefs, Fajah Lourens

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

# Vrijgezel Wiljo

## stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In oktober hebben we speciale aandacht voor: Wiljo Hooijmans.

Wiljo omschrijft zichzelf als een creatieve duizendpoot. "Als boerenzoon ben ik in de natuur opgegroeid, waar ik mijzelf vanuit mijn eigen chalet op het land heb ontwikkeld. Ik werk al zo'n veertig jaar als onderwijzer, activiteiten-begeleider en coach, maar heb zó veel meer gedaan. Van clown tot palliatieve zorgbegeleider. Ik deed het allemaal met verve, passie en kleur, zoals ik alles in het leven doe. Ik zie mijn leven namelijk als een groot toneelstuk, waarin ik al spelend plezier mag maken."

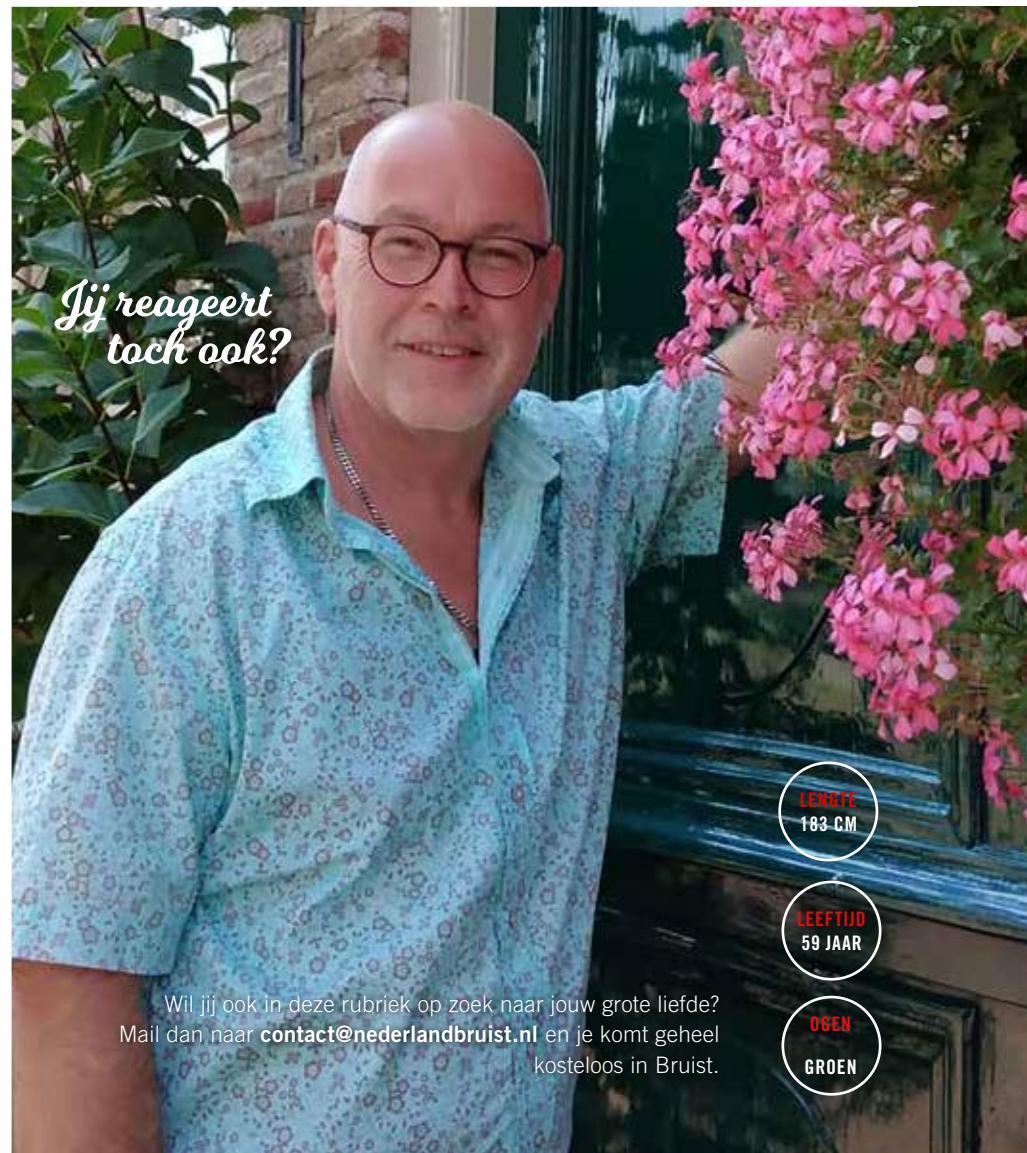
Dat plezier ervaart Wiljo ook achter zijn schildersezel. "Al op jonge leeftijd schilderde ik landschappen en ook nu schilder ik nog steeds. Ik heb een eigen atelier en maak tegenwoordig spirituele kunst." Maar dat is lang niet alles wat hij doet. "Ik restaureer heiligbeelden, fiets en wandel, ga graag op vakantie

en houd van de natuur, cultuur, kunst en rust. Mijn leven is vol en allesbehalve saai, maar ik kan naast de clown ook heel duidelijk de monnik zijn en dan hoor en zie je mij niet."

Lange tijd had Wiljo een vaste relatie. "Ik ben zeer trouw en we zijn als vrienden uit elkaar gegaan, het is goed zo." Voor nu deelt hij zijn leven met zijn goede vrienden en voelt hij zich gesteund door de fans van zijn kunst. "Maar toch, als ik dan alleen thuiskom, dan zou ik toch wel weer eens die arm om mij heen willen. Die bekende knuffel en het lief en leed van de wereld samen delen. Want houden van is denken aan en zorgen voor. Ik zoek dus een leuk maatje, een man uit Brabant (of iets daarbuiten), die net als ik van het leven houdt en de slingers op kan hangen. Een tegenpool mag ook. We zien wel hoe deze bal gaat rollen, want wie niet waagt, wie niet wint..."

Wiljo zoekt  
een  
maatje!

**Inzendingen** (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar [wiljoh@home.nl](mailto:wiljoh@home.nl).



*Jij reageert  
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?  
Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

LENGTE  
183 CM

LEEFTIJD  
59 JAAR

OGEN  
GROEN

# 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 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!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*





**DOKTER ANDRÉ**  
BEAUTYWORLD

Mijn liefde voor het vak van cosmetisch arts ontstond toen ik als co-assistent in een academisch ziekenhuis op de afdeling plastische chirurgie werkte. Het viel me op dat mensen zó enorm blij worden van een verbetering aan het uiterlijk. Ik vind het fijn als ik hieraan kan bijdragen.

## BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFILO

LIPPEN



Bekend van Goosische Passie en Life is Beautiful



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



STYLAGE

# VERDIENT JOUW GEZICHT OOK HET BESTE?

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.

## 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, voorhoofdriempels, 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 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 drie tot vijf dagen. Soms pas na twee weken.

## Hoe lang geniet je van het resultaat?

Dit kan per persoon verschillen en is 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 drie maanden weg en is een vervolgbehandeling wenselijk. Na meerdere behandelingen wordt de werkingduur langer, zodat een vervolgbehandeling na vier, vijf of zelfs zes maanden gedaan kan worden. Stop je helemaal met de behandeling, dan komt de spierspanning weer op zijn oude niveau terug.

Afspraken via  
[www.dokterandre.nl](http://www.dokterandre.nl)  
of telefonisch  
035 8200426

Veluwezoom 5, Almere | Haardstedelaan 3, Huizen | 035 8200426 | [www.dokterandre.nl](http://www.dokterandre.nl)

## HET ENNEAGRAM

helpt je om op een diepere laag bewust te worden van wie je bent, wat je drijfveren zijn en hoe je jezelf gedraagt. Dit keer behandelen we de drie types die primair actiegericht zijn.

# GUN JEZELF ONTWIKKELING

## BINNEN HET ENNEAGRAM ZIJN ER DRIE TYPES DIE ACTIEGERICHT ZIJN.

### Type 1 is de Strikte Perfectionist

Type 1 is de Strikte Perfectionist en wordt gemotiveerd doordat deze goed wil zijn en het juiste wil doen. Enen zien de wereld als niet perfect en voelen de urgentie om van de wereld een betere plek te maken. Dit type focust zijn aandacht op het onderscheid tussen juist en verkeerd, goed en slecht, correct en incorrect, zwart en wit.

### Type 8 is de Actieve Bepaler

Type 8 is de Actieve Bepaler en wordt gemotiveerd doordat ze sterk wil zijn en niet kwetsbaar wil overkomen. Het wereldbeeld van Enneagram type 8 is dat de wereld hard en onrechtvaardig is en dat enkel de sterken overleven. Dit type gelooft dat goede dingen alleen gebeuren als je de controle neemt. Daarnaast voelt het als een plicht om onschuldigen te beschermen en zo de wereld een rechtvaardige plek te maken.

### Type 9 is de Aangepaste Bemiddelaar

Type 9 is de Aangepaste Bemiddelaar en wordt gemotiveerd doordat ze in harmonie met de wereld wil zijn. Het wereldbeeld van Enneagram type 9 is dat zij harmonie moeten creëren. Mensen moeten naar elkaar luisteren en elkaar respectvol behandelen. Als iedereen dit zou kunnen doen is de wereld een vredige plaats. Dit type is erop gefocust dat iedereen gehoord, gerespecteerd en gewaardeerd wordt.



GA DE DIEPTE IN  
MET HET ENNEAGRAM





BACK TO THE BASIC

Brinkers  
Mode & lingerie

Dammerweg | Nederhorst Den Berg | 0294 251 274 | www.brinkersmode.nl



juwelier  
**CHARM**  
goudsmederij



De diamantzetter en goudsmid met ruim 35 jaar ervaring in eigen atelier sinds 1982



**OKTOBER ACTIE: KORTING OP ALLE REPARATIES VAN SIERADEN EN HORLOGES**



**Heb je spullen over?**

Schenk ze aan ons en je krijgt 10% korting\* op je volgende aankopen in onze winkels!

\*Geldt niet in combinatie met andere kortingsacties.

**Bezoek onze webshop!**

**EEMNES** Zuidersingel 4 | info@kceemnes.nl | **HUIZEN** Machineweg 2A | info@kchuzen.nl

www.kceemnes.nl | **WEBSHOP** www.kceemnes.nl/webshop | 035-5380808

- ◆ Ontwerpen en maken van nieuwe sieraden
- ◆ Veranderen en aanpassen van sieraden
- ◆ Reparatie en restauratie van sieraden en horloges.
- ◆ Inkoop en inruil van sieraden en horloges van goud en zilver.
- ◆ Graveren handmatig of machinaal (ook in uw eigen handschrift of tekening).

- ◆ Verkoop van diverse topmerken zoals: Danish Design, Jacob Jensen, Swiss Military Hanowa, Jaguar, Vendoux, Rolf Cremer, Claude Bernard, Lacoste, Davis, MelanO, Diamonfire, Koos en nog veel meer.
- ◆ Uitgebreide collectie van merktrouwingen en de mogelijkheid tot het ontwerpen en maken van uw eigen trouwingen onder onze begeleiding.
- ◆ Vervangen horloge-batterij voor € 5,-

Nassastraat 22 Bussum | 035-691 0708 | info@juweliercharm.nl | www.juweliercharm.nl

NIETS IS TE GEK  
OM IN TE LIJSTEN



Marcel Out is al meer dan 27 jaar lijstenmaker. Eerst bij kunsthands en lijstenmakerijen, nu alweer ruim zes jaar als De Gooische Lijstenmaker.

#### Waarvoor kunnen we bij jou terecht?

“Het inlijsten van schilderijen, foto's, litho's, reproducties, maar ook t-shirts, handwerken en objecten. Eigenlijk is niets te gek. Zo heb ik zelfs eens een complete bruidsjurk ingelijst! Ik adviseer en laat de verschillende mogelijkheden zien. Zo krijg je een inlijstadvies wat bijvoorbeeld past bij je interieur.” **Voor alles heeft Marcel een mooie passende lijst. Loop gewoon eens binnen!**

*De Gooische Lijstenmaker*

Nieuwe Bussummerweg 106 Huizen | 06-29560387  
info@degooischelijstenmaker.nl | [www.degooischelijstenmaker.nl](http://www.degooischelijstenmaker.nl)

Bij de Gooische lijstenmaker, Marcel Out, kun je terecht voor een professioneel advies en een stuk vakwerk waar je jaren plezier van hebt.

- **Schilderijen, aquarellen en etsen**
- **Schilderijen restaureren**
- **Print op doek**
- **Diverse glassoorten**
- **Kraamcadeaus**
- **3D-lijsten voor bijvoorbeeld trouwjurken en t-shirts**

Openingstijden  
Dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 18.00 uur  
zaterdag van 10.00 - 17.00 uur

HILVERSUM



OKTOBER 2021 [WWW.NEDERLANDBRUIST.NL](http://WWW.NEDERLANDBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



Linnerie Annelies:  
*De nacht  
bepaalt je dag*

*DierenDokters:*  
‘Bij ons is elk huisdier in goede  
én vertrouwde handen.’

# UKKEPUK, DÉ BABY SPA IN 'T GOOI



HET ALLERLEUKSTE  
KRAAMCADEAU OM TE GEVEN  
EN TE ONTVANGEN.  
DOE EEN BON CADEAU!



De eerste en nummer één baby spa in Het Gooi! Mooi gelegen in Hilversum-Zuid. Kleinschalig en professioneel. Kom samen ontspannen en genieten in de baby spa. Dé spa exclusief voor baby's vanaf 2 weken tot 1 jaar oud.

OOK SUPER LEUK ALS KRAAMCADEAU!

Wij zijn alleen op afspraak geopend. Reserveren kan gemakkelijk online.



Ukkepek Spa & Wellness | Hilvertsweg 139, Hilversum | 06-53170151 | info@ukkepekspa.nl | www.ukkepekspa.nl

# HilFix Repaircenter

Jan Daan de Wit startte HilFix Repaircenter eind 2016 met de intentie om het vooral anders te doen. "Mensen hebben behoefte aan goede service én kwaliteit. Vanuit die gedachte ben ik begonnen. Vanaf de eerste dag heeft dit zich vertaald in een grote toeloop van klanten. Bijna 1.000 mensen hebben de moeite genomen om op Trust Pilot een review over ons in te vullen, we scoren gemiddeld 4,9 van de in totaal 5 punten. Dat is voor ons de bevestiging dat we goed bezig zijn."

## Refurbished telefoons

De oude locatie aan de Kapittelweg is HilFix inmiddels ontgroeid. "Daar hadden we slechts 25 m2 tot onze beschikking. In ons nieuwe pand, gelegen in een winkelgebied, hebben we alle ruimte om mensen fatsoenlijk te kunnen helpen. Er is zelfs plek om ons assortiment kwaliteitshoezen uit te kunnen stallen. We breiden ons aanbod bovendien uit met refurbished telefoons. Mét de garantie die daarbij hoort."

## Eerlijk en transparant

Je kunt bij HilFix binnenlopen zonder afspraak. "We snappen dat je je telefoon niet te lang wilt missen. Over het



algemeen kunnen we een reparatie binnen een half uur, drie kwartier uitvoeren, dus je kunt er hier – onder het genot van een kopje koffie – gewoon op wachten. We geven van tevoren een eerlijke prijsopgave voordat we aan de slag gaan, dus je komt niet voor onaangename verrassingen te staan. Verder bieden we ook nog eens tot 12 maanden garantie op de reparatie. Onze tip voor mensen met een langzame computer: vervang de HDD door een SSD, dat gaat vele malen sneller."



## HilFix Repaircenter

Gijsbrecht van Amstelstraat 263

Hilversum | 035-2031578

info@hilfix.nl

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

## Pitti Donna 2.0

*Onze collectie hangt  
voor u klaar!*

**Always dress  
like it's the best  
day of your life**



Gijsbrecht van Amstelstraat 142 Hilversum 035 - 6284675. [f](https://www.facebook.com/pittidonna) pittidonnaHilversum of [www.pittidonna.nl](http://www.pittidonna.nl)



Zoek je een betrouwbaar adres om je telefoon (iPhone, Samsung), tablet of computer te laten repareren?

**Dan ben je bij HilFix  
Repaircenter aan het  
juiste adres.**





DE ENE VOELT ZICH  
THUIS, VOOR DE  
ANDER EEN DRAMA

# Herfst stormachtig, maar mooi

Oktober is weer begonnen, de maand waarin de herfst zich van zijn beste kant laat zien. De kleurrijke bladeren vallen van de boom, de spinnen weven hun web en de regen valt in stormachtige buien naar beneden. Voor de één het seizoen waarin die zich thuis voelt, voor de ander juist een drama.

## Creativiteit op scholen

Dat herfst een inspiratieloze periode kan zijn, is op scholen niet te merken. Vooral in de kleuterklas is herfst juist een populair thema: er worden knutselwerkjes van dennenappels en kastanjes gemaakt, bladeren van het schoolplein geveegd en met de hele klas boswandelingen gemaakt. Kun jij het je nog herinneren? Het hele klaslokaal werd volgehangen met herfsttekeningen en zelfgemaakte spinnenwebben. Regelmatig zien we kinderen twee aan twee de docent op straat achterna lopen. Wellicht wandelen ze de volgende keer wel naar het bos, waar ze eikels en paddenstoelen zoeken.

## Last van korte dagen?

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

vaste tijden een ontbijt, lunch en diner met veel vitamines. Daarnaast helpt het zeker als je overdag veel naar buiten gaat – ook al is het bewolkt – en als je veel beweegt. Door te bewegen, stroomt er meer zuurstof naar je hersenen, waardoor je fitter wordt.

## Herfstachtige activiteiten

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

Ook moeite met veranderingen? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

# DE NACHT BEPAALT JE DAG

DÉ SLAAPSPECIALIST  
VAN LOOSDRECHT!

Vooruitstrevend, meedenkend en oplossingsgericht, enkele van de kernwaarden van slaapspecialzaak Linnerie Annelies in Loosdrecht. “Wij nemen graag de tijd om al onze klanten te inspireren en te adviseren”, aldus eigenaren Geert en Rilana Venneman. “De wens van de klant staat daarbij altijd centraal.”



Je slaapt toch het liefst  
in je eigen Avek bed.

*Maakke yn Fryslân*



Het verhaal van Linnerie Annelies – de zaak die Geert en Rilana later overnemen – start in 1999 als de eerste winkel in textiel wordt geopend aan de Lindelaan in Loosdrecht. Maar eigenlijk begint het al vele jaren eerder, aangezien Geert het slaapvak met de paplepel ingegoten kreeg. “Mijn opa startte in 1952 al met een onderneming in het produceren van slaapsystemen en tien jaar later stapte ook mijn vader in die zaak en werd het slaapcomfort verder uitgebreid. Ik zit er dus al mijn hele leven middenin en ook zelf ben ik vanaf 1997 werkzaam geweest bij diverse slaapformules.” Zijn wens om ooit een eigen zaak in dit vakgebied te starten, was bij Rilana dan ook altijd al bekend. “Mede door mijn administratieve achtergrond werd dat al snel een gezamenlijke wens en vandaar dat wij uiteindelijk ook daadwerkelijk die stap hebben gezet.”



## DE SLAAP EXPERIENCE LOODS

In de loop der jaren is Linnerie Annelies uitgegroeid tot een toonaangevende slaapspecialzaak. Niet langer aan de Lindelaan, aangezien de winkel al na een paar jaar verhuisde naar de Rading waar deze ook nu nog steeds gevestigd is. “Daarnaast beschikken we sinds 2016 zelfs over een tweede showroom in een karakteristieke loods die we volledig hebben verbouwd tot een mooie, warme en sfeervolle ruimte: de Slaap Experience Loods. Hier zijn mensen op afspraak (indien gewenst ook in de avonden) meer dan welkom om op een unieke en landelijke locatie – op slechts een steenworp afstand van onze andere locatie – onze hoogwaardige producten te bekijken, te voelen en persoonlijk te ervaren. Zo vind je hier onder andere de prachtige boxsprings en matrassen van AVEK met daarbij natuurlijk comfortabele kussens en dekbedden. Om het plaatje compleet te maken zijn alle bedcombinaties opgemaakt met het mooiste beddengoed uit de exclusieve collectie van Dommelin waardoor ze uitnodigen om er zo heerlijk in te stappen!”

## VOLLEDIG AFGESTEMD OP DE KLANT

Hetzelfde kan uiteraard ook in de persoonlijke, sfeervolle en warme winkel annex showroom aan de Rading 46A, volledig ingericht op de beleving van slaapcomfort. Ook daar tref je een uitgebreide

collectie bedden en bedbodems, matrassen, dekbedden, bedtextiel, kussens en kasten, bestaande uit een mix van merken en het eigen merk Puur, met een brede prijsopbouw waardoor ze naar alle wensen en behoeften van de consument een passende oplossing bieden. “Uiteraard alles van hoogwaardige kwaliteit, want wij willen alleen maar tevreden slapers. Om dat ook daadwerkelijk te bereiken nemen we voor elke klant uitgebreid de tijd waarbij de persoonlijke wensen en voorkeuren van de klant altijd centraal staan. Iedereen slaapt immers anders en het is heel belangrijk om daarmee rekening te houden bij de aanschaf van het best passende product. Vandaar dat wij onze klanten ook altijd zo goed mogelijk adviseren en inspireren om uiteindelijk de beste keuze te maken. Want onthoud: de nacht bepaalt je dag!”

## HET JUISTE EN VERTROUWDE ADRES

Het mag duidelijk zijn: Geert en Rilana hebben allebei ontzettend veel passie voor hun vak. “En dat enthousiasme over goed en gezond slapen delen wij maar al te graag met onze klanten. Wij zijn een dynamisch echtpaar, goed op elkaar ingespeeld en kunnen goed samenwerken en met onze opgedane ervaringen kunnen we inmiddels niet anders zeggen dan dat klanten bij ons aan het juiste én vertrouwde adres op slaapgebied zijn.”

Linnerie  
**ANNELIES**  
BEDDEN | SLAAP EXPERIENCE LOODS

📍 Rading 46A | Loosdrecht  
☎ 035-5823668  
Geert en Rilana Venneman

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



# Een foto zegt meer dan *1000 woorden*

We maken overal foto's van; van de vakantie maar ook van de kop koffie die we vanmorgen bestelde bij dat leuke koffietentje. We delen onze ervaringen, belevenissen, outfits en momenten met elkaar door foto's en video te delen via Whatsapp, insta-posts en TikTok. Een foto zegt meer dan 1000 woorden, deze uitspraak geldt nu meer dan ooit.

Bij het bespreken van de invulling van de dag van de uitvaart is het ook altijd een onderwerp van gesprek. Wilt u gebruik maken van een afscheidsfotograaf? Het is zo waardevol om foto's te maken van de dag van de uitvaart en de weg daarnaartoe. Het is een emotionele tijd en sommige dingen gaan aan je voorbij. Hoe kostbaar is het dan om foto's te hebben om terug te kunnen kijken en het moment te kunnen herbeleven. Hoe verdrietig het ook is.

Afscheidsfotografen hebben ervaring met het fotograferen tijdens uitvaarten. Zij snappen de emoties die spelen en hebben de apparatuur om ook op afstand een mooi beeld te kunnen maken.

Je hebt altijd de keuze om de foto's wel of niet terug te kijken. Soms kijken mensen pas na jaren de foto's terug, anderen openen het fotoboek gelijk zodra zij het krijgen. Het biedt troost om met elkaar de beelden te kunnen bekijken en met elkaar de dag opnieuw te ervaren. Soms zie je

mensen op de foto, waarvan de aanwezigheid je was ontschoten in de roes van de dag.

Wij hebben een uitgebreid netwerk van ervaren afscheidsfotografen in 't Gooi en helpen u graag.

*Valance Vos*



## 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 je thuis!

Pedicure  
Medisch pedicure  
Sport pedicure

Aangesloten bij

 ProVOET



*Jannie Veltman*

**PEDICURE JANNIE**

06-46377059

[pedicurejannie@gmail.com](mailto:pedicurejannie@gmail.com)

# HART VOOR DIEREN *in hartje Hilversum*



Hart voor dieren. Dat geldt voor iedereen die werkzaam is bij dierenkliniek DierenDokters Hilversum. “Wij hebben vrijwel alles in huis om jouw huisdier de best mogelijke zorg te verlenen”, aldus eigenaar Erik Heylen. “Bij ons is elk huisdier in goede én vertrouwde handen.”

Erik begint te stralen als hij het over zijn dierenkliniek en zijn eigen liefde voor dieren heeft. “Ik werk alweer ruim twintig jaar als dierenarts in Hilversum en zag zo’n dertien jaar geleden de kans om hier mijn eigen dierenkliniek te openen.” Een kans die hij met beide handen aangreep en waarvoor hij zich heel bewust aansloot bij het concept van DierenDokters. “Het grootste voordeel daarvan? Zij regelen alle overhead terwijl wij in de praktijk de vrijheid hebben om te doen wat wij het liefste doen: zorgen voor dieren.”

### **Alle zorg onder één dak**

In de loop der jaren heeft DierenDokters Hilversum een flinke groei doorgemaakt. “Inmiddels werken we hier met drie dierenartsen en zes assistenten en wat mij betreft zijn



we nog lang niet uitgegroeid. Gelukkig leent het pand waarin we zitten zich er ook voor om nog verder te groeien.” Dat terwijl het pand al zo veel huisvest. Van een eigen laboratorium tot een operatiekamer met gasnarcose en bewaking en van de mogelijkheid tot het maken van digitale röntgenfoto's tot gescheiden honden- en kattenopnames. “Hierdoor – en doordat alle dierenartsen over hun eigen expertises beschikken – kunnen we vrijwel alle behandelingen en operaties zelf uitvoeren in onze kliniek. Mocht dat onverhoopt een keer toch niet mogelijk zijn, dan werken wij samen met diverse specialisten naar wie we je huisdier door kunnen verwijzen om zo toch de best mogelijke zorg te kunnen garanderen.”

### Gezellige kliniek

Hoe modern en goed geoutilleerd de kliniek van DierenDokters Hilversum ook is, het zijn nog steeds de ‘ouderwetse’ normen en waarden die hier het hoogst in het vaandel staan. “We staan voor persoonlijk contact en kennen alle dieren en hun baasjes die bij ons over de vloer komen, in de meeste gevallen zelfs bij naam. Doordat ik zelf ook in Hilversum woon, kom ik ook buiten werktijd veel van mijn patiënten en hun baasjes tegen en ik informeer dan meestal ook even hoe het gaat. Die passie voor dieren zit nu eenmaal in mij en datzelfde geldt voor al mijn collega's.” Veel mensen omschrijven zijn kliniek volgens Erik dan ook als een zeer laagdrempelige en gezellige kliniek. “Mensen komen zelfs weleens gewoon binnenlopen om alleen even een kopje koffie te drinken en bij te praten, hoe mooi is dat?!”

### Preventie

Behalve deze normen en waarden noemt Erik nog een heel belangrijk ander speerpunt van zijn kliniek: preventie. “Daar ligt bij ons de focus op. Zelf ga je bijvoorbeeld ook regelmatig naar de tandarts, puur voor controle, dus waarom zou je dat met je huisdier niet doen? Net als een jaarlijkse medische check. Voor veel mensen de normaalste zaak van de wereld, waarom dan niet voor je huisdier? Wij bieden daarom de mogelijkheid tot een gratis gebitscontrole en verzorgen ook ‘check-ups’ voor je huisdier, puur om problemen te voorkomen. En voor het geval er dan een keer toch iets aan de hand blijkt te zijn, zou ik ook eigenlijk iedereen willen adviseren om een verzekering af te sluiten voor je huisdier. Het kost weliswaar wat, maar kan je op den duur ook heel wat kosten besparen...”

Het mag duidelijk zijn. Erik houdt van dieren en van zijn werk. “Ik vind het dan ook ontzettend belangrijk dat mensen zich bij ons vertrouwd voelen en weten dat hun huisdier bij ons altijd in goede handen is. Je kunt er met een gerust hart van uitgaan dat wij altijd ons uiterste best doen om elk dier de best mogelijke zorg te verlenen. Want wij hebben hart voor dieren, en dat in hartje Hilversum!”



### DierenDokters Hilversum

Eigenaar: Erik Heylen  
Stationsstraat 6a, Hilversum | 035-6244228  
[www.dierendokters.com](http://www.dierendokters.com)

  
**Angels**  
THE WOMEN'S JEANS

**BRAX**  
FEEL GOOD

**CAMBIO**

Atelier  
**GARDEUR**

**MAC**

**MICHÈLE**  
Luxury Pants

RENE FRERES

 TONI

**ZERRES**



*al 18 jaar uw  
damesbroekenspecialist*

**PUUR**  
**BROEKEN**  
*damesbroekenspecialist*

*pasvormen  
&  
lengtematen*

PUURBROEKEN | Kerkstraat 85 | HILVERSUM | 035-6214229 | [www.puurbroeken.nl](http://www.puurbroeken.nl)



  
**Angels**  
THE WOMEN'S JEANS

**BRAX**  
FEEL GOOD

**CAMBIO**

Atelier  
**GARDEUR**

**MAC**

**MICHÈLE**  
Luxury Pants

RENE FRERES

 TONI

**ZERRES**



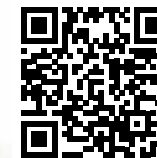
foto Arjaan Hamel



Dutch Hemp Store is een begrip op het gebied van hennep- en CBD-producten. We hebben het meest uitgebreide assortiment CBD-olie van hoge kwaliteit en nemen alle tijd om u advies en informatie te geven over het gebruik. Ook heeft u bij ons een ruime keuze uit hennepproducten waaronder huidverzorging, superfood, tassen en accessoires.

Lareneweg 139, Hilversum  
06-10103892  
www.dutchhempstore.eu

# Hoogwaardige supplementen met natuurlijke ingrediënten. Zonder synthetische vul-, hulp- of kleurstoffen.



Bestel eenvoudig in onze webshop

## Nu ook bij Dutch Hemp Store verkrijgbaar





Ook dit najaar hebben we weer een prachtige collectie van ZILCH met veel kleur en veel mooie prints.

ZILCH®  
— AMSTERDAM —



De collectie van Zilch wordt gekenmerkt door het gebruik van natuurlijke materialen en een ruime keus in accessoires.



## Plaatquiche met ricotta en gegrilde groenten

Quiche maar dan anders! De combinatie van de verse kruiden met de ricotta en gegrilde groenten maakt 'm heerlijk vol van smaak, maar beslist minder 'zwaar' dan een gewone quiche. Ook de bodem blijft goed knapperig door de platte vorm. Ook lekker met pompoen en aubergine bijvoorbeeld.

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de courgette, paprika, olijfolie en wat zout en verdeel dit over een bakplaat. Bak 20-25 minuten tot het goudbruin en gaar is. Bak ondertussen de ui met een snuf zout in een pannetje totdat het helemaal gaar en zacht is.

Mix de ricotta met de kruiden, het ei, de Parmezaan, zout en peper. Haal de groenten uit de oven en leg het bladerdeeg

op de bakplaat. Verhoog de oven tot 220 graden. Prik met een vork gaatjes in het deeg, maar laat 2 cm van de rand rondom vrij. Bak het deeg 5 minuten.

Haal uit de oven, druk eventueel weer plat en verdeel de uien erover. Verdeel hier de ricotta over en daarbovenop de gegrilde groenten. Leg als laatste de plakjes tomaat erop en bestrooi het geheel met oregano. Bak 25-35 minuten op 220 graden. Lekker met een frisse, groene salade.



- 1x rechthoekige rol bladerdeeg
- 250 gram ricotta
- Basilicum, dille, peterselie, fijngehakt
- 1 ei
- Handvol fijngeraspte Parmezaan
- Zout en peper
- 1 rode ui, in halve dunne ringen
- 1 courgette, in have maantjes
- 2 rode paprika's, in stukjes
- 2 tomaten, in plakjes
- Wat gedroogde oregano



Kempkes Mode ~ Kapittelweg 143 ~ WC Kerkelanden ~ Hilversum  
035-6217788 ~ info@kempkesmode.nl ~ www.kempkesmode.nl

instagram.com/kempkesdamesmode facebook.com/kempkesmode



Onze gezellige winkel staat boordevol perfect kookgerei, smakelijke ingrediënten en smaakvolle kookcadeaus. Met als een uitgebreid assortiment Italiaanse delicatessen, stoere borrelplanken en schitterende Portugese, Poolse en Tunesische serviezen. Uw messen of scharen bot? Lever ze bij ons in en de Hollandse Slijpservice slijpt ze vakkundig weer vlijmscherp.

## BALTHAZAR

KOOKGEREI • KOOKKADO'S • KOFFIE & THEE

**Balthazar Kookwinkel**  
Gijsbrecht van Amstelstraat 164, Hilversum  
[www.balthazarkookwinkel.nl](http://www.balthazarkookwinkel.nl)  
Shop 24/7: [www.balthazarkookwinkel.shop](http://www.balthazarkookwinkel.shop)

DE WEG NAAR  
INNERLIJKE  
VREDE

# YOGA IS VOOR iedereen!

Sehnaz van Garderen kwam circa twintig jaar voor het eerst in aanraking met yoga. Na enkele depressies en de diagnose fibromyalgie zocht ze verlichting en besloot ze zich te verdiepen in de Oosterse bewegingsvorm. “Vanaf de eerste les was ik meteen verkocht”, vertelt ze enthousiast. “Van nature ben ik een perfectionist. Nu kon ik loslaten, dat was een verademing.” Inmiddels geeft Sehnaz alweer twee jaar zelf yogalessen in Hilversum, Bussum en Almere.

“Yoga heeft mij zowel geestelijk als lichamelijk zo veel goeds gebracht”, vervolgt Sehnaz. “Om dat door te kunnen geven, ben ik een yogadocentenopleiding gaan volgen. Ik geef les in Hatha yoga - feitelijk de basis van alle yogavormen - volgens de zogenaamde Saswitha-stijl. Daarbij is sprake van een evenwichtige verdeling tussen staande, zittende en liggende houdingen. Er wordt uitgegaan van de eenheid van lichaam en geest waarbij de adem de verbinding vormt, die wordt gebruikt om de bewegingen te begeleiden en de aandacht te bundelen. Bij veel andere yogastijlen ga je in een soort flow van de ene houding naar de andere. Bij Saswitha yoga heb je na twee of drie oefeningen even pauze om deze ‘na te voelen’. De les wordt bovendien afgesloten met een eindontspanning en vijftien minuten meditatie.”

## Individuele aandacht

Sehnaz geeft les op verschillende locaties in Hilversum, Bussum en Almere. “Bewust in kleine groepen van maximaal acht personen zodat ik iedereen de individuele aandacht kan geven die ze verdienen. Het zorgt ook voor de knusse, intieme sfeer die ik nastreef. In de zomerperiode



vinden de lessen als het even kan buiten plaats. Dat is zo fijn. Je doet dezelfde oefeningen maar het geeft een totaal andere beleving. Je voelt de zon op je gezicht, je hoort de vogeltjes fluiten... wat mij betreft pure ontspanning.”

### Iedereen kan het

“Mijn motto is ‘yoga is voor iedereen’. Of je nu jong of oud bent, man of vrouw, lenig of niet lenig: je moet gewoon yogalessen kunnen volgen. Er wordt vaak gedacht dat je je in allerlei onmogelijke houdingen moet kunnen wringen maar dat is helemaal niet zo. Iedereen doet het naar eigen kunnen, op zijn of haar eigen manier. Het is belangrijk te luisteren naar je lichaam. Bij yoga gaat het om de optimale balans tussen inspanning en ontspanning. De oefeningen helpen je om zo veel mogelijk in het nu te zijn en je over te geven aan dat wat is. Dit brengt je tot rust. Als mijn cursisten blij en helemaal uitgerust weer huiswaarts gaan, heb ik het goed gedaan.”

### De droom

Sehnaz maakt haar motto meer dan waar. Ze geeft bijvoorbeeld ook stoelyoga aan mensen met een beperking. “Ik ben bezig te kijken of ik ook stoelyoga kan geven aan ouderen met dementie in verzorgingshuizen. In de toekomst hoop ik tevens yogalessen aan kinderen te kunnen geven. De ultieme droom is natuurlijk om ooit mijn eigen yogastudio te openen. Ik ben echter nog niet zo lang bezig dus ik doe het stap voor stap. Ik zie wel wat op mijn pad komt.”

TIP: MELD JE VOORAL AAN VOOR EEN GRATIS PROEFLES.



YOGA SHANTI  
06 – 55 51 75 13  
sehnaz@yogastudioshanti.nl  
yogastudioshanti.nl

Hilversum is een bruisende stad waar elke dag wat te beleven is. Vervelen is geen optie. Ontdek de leukste concerten, voorstellingen, evenementen en tentoonstellingen in Hilversum.



### Expositie | China Dreams

Dagelijks t/m 24 oktober 2021

11.00 - 17.00 uur

Museum Hilversum, Kerkbrink 6

Expositie China Dreams met Ruben Terlouw, Xiaoxiao Xu en Ruben Lundgren is een trilogie over het China van vandaag; een land vol mystiek, verwondering over de nieuwe digitale wereld en een buitenwereld met de nieuwe zijderoutes als punt op de horizon.  
[www.museumhilversum.nl](http://www.museumhilversum.nl)

### Rondleiding in Dudok Raadhuis

Elke donderdag, vrijdag, zaterdag en zondag t/m 5 maart 2022 om 13.30 uur

*Raadhuis, Dudokpark 1*

Onder leiding van een ervaren en enthousiaste gids kun je dit gebouw bezichtigen. Zo kom je in de meest bijzondere ruimten van dit rijksmonument.

Tijdens de rondleiding wordt ook de toren beklommen (als het weer het toelaat). Vanaf deze 47 meter hoge toren heb je een prachtig uitzicht.

Prijzen

Volwassenen

€ 10,50 Middelbare scholieren en

studenten, CJP: € 6,50 / Kinderen

t/m 12 jaar: gratis (begeleid door

een volwassene)

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



### OERRR Struinen en broodje bakken met de boswachter

Zondag 24 oktober 2021

om 11.00 uur

Bezoekerscentrum Gooi en

Vechtstreek, Noordereinde 54B

Wandel mee met de boswachter over de buitenplaatsen van 's-Graveland. Deze gezinswandeling is speciaal voor gezinnen met kinderen vanaf 4 jaar en duurt ongeveer anderhalf uur.

Ga samen met de boswachter

op ontdekkingsreis door de

buitenplaatsen Boekesteyn en

Schaep en Burgh. Ontdek wie

de bewoners van het bos zijn en

hoe zij leven. Neem je camera mee om onderweg foto's te maken. De boswachter weet antwoord op al je vragen.

Zorg dat je een tasje bij je hebt voor bijzondere vondsten. In het bezoekerscentrum krijgen de vondsten een plek in de interactieve natuurwand.

Na afloop bak je een broodje bij een knapperend vuurtje.

Prijzen

Niet leden € 12,50

Leden € 8,75

Kinderen € 6,25

Kinderen € 4,38

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

[www.bezoekerscentrum-gooi-en-vechtstreek](http://www.bezoekerscentrum-gooi-en-vechtstreek.nl)

### Wandeling | Bomen met Roos

Woensdag 6 oktober 2021

om 10.00 uur

Vonk in de Wijk, Larenseweg 139

Ga met Roos op pad om meer te weten te komen over bomen. Welke hier groeien, wat ze allemaal kunnen, maar ook welke betekenis ze hebben volgens de overlevering van de Druïden. Roos weet veel over het Keltische bomenschrift Ogham en daar kan ze je

van alles over vertellen. Een unieke ervaring, een gezellige wandeling én een nieuwe manier van om je heen kijken in de natuur.

Prijzen

Gratis Donatie basis

richtlijn 10 euro pp.

[www.vonkindewijk.nl/activiteiten](http://www.vonkindewijk.nl/activiteiten)

### Expositie | NSF RADIO, fascinerende verhalen uit de fabriek

Elke zaterdag en zondag t/m

25 december 2021

12.00 - 16.00 uur

Tante Jans, Schapenkamp 2

De tentoonstelling gaat over fabrieksverhalen van de Nederlandse Seintoestellen Fabriek (NSF). Honderd jaar geleden betrof de NSF haar plek in Hilversum-Oost, waar zij al snel uitgroeide tot een waar Hilversums icoon. Dit is de wieg waar Hilversum als omroep- en later als mediastad werd geboren. Inmiddels is er niet veel meer te zien op het fabrieksterrein, maar gelukkig zijn er wel mooie verhalen van oud werknemers en objecten bewaard gebleven die het verhaal kunnen vertellen. In de tentoonstelling 'NSF



Radio: fascinerende fabrieksverhalen' zijn deze te horen en te zien.

Reserveren van tickets kan via [www.dudokarchitectuurcentrum.nl](http://www.dudokarchitectuurcentrum.nl). Een kaartje kost 4 euro, hiermee kunt u de volgende tentoonstellingen bezoeken: NSF RADIO, Hilversum Ontkiemt en Retour Hilversum bij Tante Jans en bij het Dudok Architectuur Centrum: Dudok by Iwan Baan en Dudok als Stedenbouwer. U kunt ook een kaartje kopen aan de balie bij tante Jans.

Prijzen € 4,00

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

# Spaghettipompoen gevuld met pesto

Pompoen is een echte herfstgroente, maar wist je dat je er ook spaghetti van kunt maken? De spaghettipompoen is een pompoen met sliertjes aan de binnenkant die je kan lostrekken. Heerlijk om te vullen met bijvoorbeeld pesto.

4 PERSONEN - 60 MIN.

## INGREDIËNTEN    BEREIDING

1 spaghettipompoen  
scheutje olijfolie  
2 el pesto  
2 tl creme fraiche  
gebakken spekjes  
peper  
zout  
chilipeper  
geraspte kaas  
mozzarella

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de spaghettipompoen doormidden. Om makkelijk door te kunnen snijden doe je de pompoen eerst een minuut in de magnetron. Net als met alle soorten pompoen kun je het beste met een vork de pompoen inprikken daar waar je 'm wil snijden en dan een minuut in de magnetron doen. Dan kun je relatief makkelijk de pompoen door midden snijden.

Haal de pitten weg, smeer in met een beetje olie en bak dan 40 minuten met de opengesneden kant naar beneden in de oven.

Haal de pompoen uit de oven en trek met een vork de draadjes los. Voeg een eetlepel pesto en een theelepel crème fraiche per halve pompoen toe en meng. Voeg nu ook de spekjes toe. Breng op smaak met peper, zout en chilipeper.

Strooi geraspte kaas en mozzarella over de pompoen en zet nog even terug in de oven totdat de bovenkant mooi goudbruin is. Dien direct op.



# PUZZELPAGINA

Voel jij ze ook alweer?  
De kriebels om weer van de  
huiselijke warmte te genieten.  
Buiten is het niet meer zo  
warm als van de zomer.  
Gewoon lekker knus met  
Bruist op de bank.  
Los de puzzels op en maak  
kans op leuke prijzen.

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

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

## Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand woonmaand.  
De oplossing van vorige maand was **rustig**.

Maak kans op een  
*Peach blossom  
Smoothing  
Body Wash*



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

🍷b=h+ 🗑️s=e

👁️-o+ 🍷-fr j+🔍-i

👤m=v 📺y=e

f+🐟v=r+🐮-o+e 🏠s=d

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?  
Los de rebus op en vul voor 1 november de oplossing in op onze site: [www.tgooibuist.nl](http://www.tgooibuist.nl)

Maak kans op een  
*SodaStream  
bruis-  
water  
toestel*



Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream

k e d l y s n h j g l  
s o n u a v w o w h q  
b m o g u q u v f b o  
u s a l n r b i w g m  
b w g a z n z g b e g  
b g a b k u c a r b o  
e e k t o j u d a k o  
l m l j e p e r y m b  
s a g l c r g r m q r  
d k m c f b r m u j t  
o p r g i e k m p p q

koolzuur smaakje  
gas bruist  
duurzaam bubbels  
water gemak

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel van  
Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 november  
de oplossing in op onze site: [www.tgooibuist.nl](http://www.tgooibuist.nl)



**PUUR**  
**BROEKEN**  
*damesbroekenspecialist*

  
**Angels**<sup>®</sup>  
THE WOMEN'S JEANS

**BRAX**  
FEEL GOOD

**CAMBIO**

*Atelier*  
**GARDEUR**

**MAC**

**MICHÈLE**  
Luxury Pants

**RENE FRERES**

 **TONI**

**ZERRES**

PUURBROEKEN | Kerksstraat 85 | HILVERSUM | 035-6214229 | [www.puurbroeken.nl](http://www.puurbroeken.nl)