

'T GOOI 

JANUARI 2022 WWW.TGOOIBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Wat is **geluk**
eigenlijk?

Richard Spijkers:
'De thematiek is heftig'

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



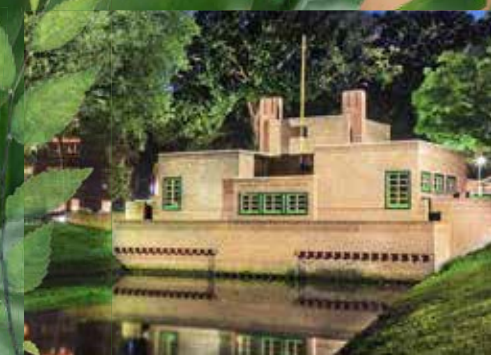
BOTOX € 79,- FILLER € 185,-

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

035 - 77 24 8 24

WWW.KLINIEKHEIHOF.NL

INFO@KLINIEKHEIHOF.NL



Impressie **Hilversum**

**Wil je kans
maken om jouw foto
in 't Gooi Bruist
terug te zien?**
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Gooi



8



12



28

Inhoud



18



30



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
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jan van Aalzum
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. ©2022. 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.**



Om te beginnen natuurlijk: een ontzettend gelukkig nieuwjaar namens iedereen bij Bruist! Laten we er met zijn allen een fantastisch jaar van maken. Wat 2022 voor ons in petto heeft, weet niemand, maar dat we zelf invloed hebben op ons eigen geluk, is een feit. Daar vertellen we je in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

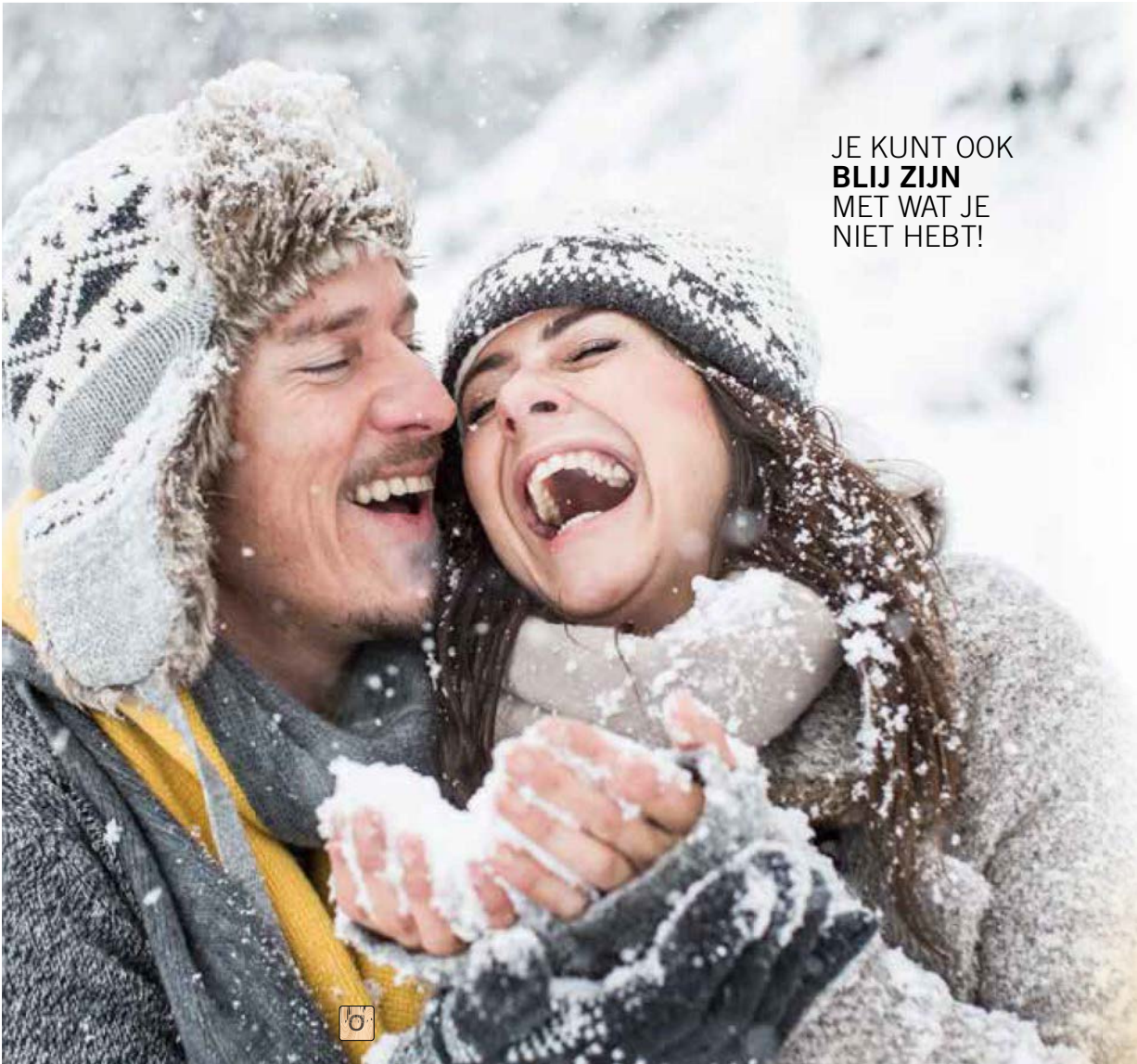
Bruisende lezer,

Januari is voor veel mensen dé tijd van het jaar om met al hun goede voornemens aan de slag te gaan. De een wil afvallen, de ander wil meer tijd doorbrengen met vrienden... Waar het uiteindelijk vrijwel allemaal op neerkomt, is dat we een fijner leven willen. En een leuker leven natuurlijk! Vol mooie momenten en plezier. Hoe zo'n leven eruitziet, is voor iedereen uiteraard anders.

Desondanks kunnen we je wel wat tips geven: breng een bezoekje aan een van onze bruisende ondernemers en laat je verwennen. Of plan een leuk dagje uit, bijvoorbeeld naar Titanic de musical. Acteur Richard Spijkers vertelt je daar verderop meer over... Na de afgelopen pittige jaren hebben we nu immers wel een wat leuker jaar verdiend!

René Moes

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



JE KUNT OOK
BLIJ ZIJN
MET WAT JE
NIET HEBT!

Wat is *geluk* eigenlijk?

Hoe voel jij je? Geniet je van het leven of wil je dat graag maar lukt het niet? En wat is geluk eigenlijk?

Geluk is voor iedereen anders. Het is een gevoel, je kunt het niet aanraken en ook niet vasthouden. Toch is het belangrijk. Je voelt je er als persoon beter door wanneer je gelukkig bent, je denkt anders en je doet anders. Maar waarom is het soms zo moeilijk voor ons om gewoonweg gelukkig te zijn?

JE BENT NIET PERFECT EN DAT HOEF JE OOK NIET TE ZIJN. Stel geen onbereikbare doelen voor jezelf en raak ook niet in paniek als je een fout maakt. Mensen zijn niet onfeilbaar. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten, zodat je jezelf kunt verbeteren. En onthoud: vergelijk jezelf nooit met anderen. Stop met altijd en overal perfectie na te streven. Leef in het moment. Je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Houd goed in de gaten dat je jouw leven niet voor anderen leidt. En blijf ook niet een bepaalde koers aanhouden voor iemand anders als je hier zelf

niet gelukkig van wordt. Jezelf als prioriteit stellen is helemaal niet egoïstisch.

HET LEVEN BEGINT AAN HET EINDE VAN JE COMFORTZONE! Kun je niet meer genieten in je eigen omgeving, dan lukt dat misschien wel ergens anders. Bezoek plaatsen waar je normaal nooit zou komen, leer nieuwe mensen kennen of ga de uitdaging aan met jezelf en begin met een nieuwe sport. Het is goed om af te wijken van het vertrouwde. Zo maak je je leven een stuk interessanter.

SAMEN STA JE STERKER. Omring jezelf met mensen waar je bewondering voor hebt en waar je van wilt leren. Mensen die hun hulp bieden zonder hier iets voor terug te verwachten. Mensen die jou niet zullen beoordelen en jou waarderen om wie je bent. Zij voelen het ook direct aan wanneer je even niet lekker in je vel zit.

Ook op zoek naar geluk? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



*Als een droom aan zee tot leven komt ...
dat is Puerto Marina!*



BBc
Makelaar sinds 1987
www.bbpuertomarina.com

DE SLIMME REISTAS voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende varianten, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



AMARULA VEGAN

De nieuwe Amarula Vegan Cream likeur komt tegemoet aan de toegenomen vraag naar vegan producten. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit dat de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Daarnaast heeft de likeur een exotische touch gekregen door de toevoeging van kokosnoot, karamel en vanille. Het is een heerlijk alternatief voor veganistische liefhebbers. Geheel glutenvrij en dus ook geschikt voor mensen met een lactose intolerantie.

www.amarula.com



Doe
mee en
win

12

MANUKA ESSENTIAL OIL

Manuka honing is perfect om je gezondheid gedurende het hele jaar een boost te geven.

Ook als beautyproduct is Manuka honing heel geschikt, bijvoorbeeld als masker en op eczeemplekken. Manuka New Zealand's hoogwaardige Manuka Oil is een essentiële olie die gebruikt wordt voor huidverzorging, voetverzorging en als hulpmiddel bij kleine wondjes wondjes. Indien toegevoegd aan een shampoo, bodylotion of masker is het bovendien een ware weldaad.

www.manukanewzealand.eu/nl



GUSTEAU

Gusteau is een persoonlijke online wijngids waar je je smaakprofiel kunt ontdekken. Het draait namelijk niet om de druif, maar om de persoon. Want wijnvoorkeuren zijn persoonlijk. In herkenbare en toegankelijke taal vertelt Gusteau meer over smaakprofielen en wijnen. Tijdens een supersnelle smaaktest krijgt iedereen snel een perfecte wijnmatch voorgeschoteld.

www.drinkgusteau.com



Scan de
QR-code
en zie
meer

Nieuw hoofdstuk Nieuwjaar

LEZERSACTIE *

BH van By Jeane t.w.v. € 78,65

De bralette is een beugellose bh die zowel gevormd als niet gevormd kan zijn. De By Jeane bralette biedt betere ondersteuning vanwege de zeer flexibele, zachte ondersteunende onderband en de verstelbare kruislings of recht te dragen schouderbandjes. Voel je op en top vrouw vanuit je eigen kracht. www.byjeane.com TAG #BYJEANE



ROOSTER & WOLF

Cognac mag dan misschien een beetje een stoffig imago hebben, brandy is dat allerminst. Een drankje dat door Rooster & Wolf - het merk met Nederlandse roots - nieuw leven is ingeblazen. Het staat voor kwaliteit en werkt samen met de vierde generatie meester-distilleerders in de Franse regio Cognac. Alleen de beste witte druiven worden geselecteerd. Het resultaat: een krachtige brandy met zachte afdrank, fruitig, bloemig en soepel om te drinken. Rooster & Wolf Fine Brandy is hét drankje om een feestelijk diner mee af te sluiten.

www.roosterwolf.com



13

LOWLANDER TRY OR DRY

Vier de start van het nieuwe jaar in stijl met Lowlander's Try or Dry January. Of je nu kiest voor een maand met of zonder alcohol, met de botanisch gebrouwen bieren zorg je er hoe dan ook voor dat het een maand vol smaak wordt. Dus, voor welk team kies jij; Team Try of Team Dry?

www.lowlander-beer.com



LEZERSACTIES*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Een jeugdige schoonheid op elke leeftijd

Een nieuw beautytijdperk begint: drink jezelf mooi!

De revolutionaire LR LIFETAKT 5in1 Beauty Elixir voldoet aan alle vijf de schoonheidswensen, en dat in één keer. Met slechts één shot per dag activeert een uniek dubbelcomplex diep de schoonheidsprocessen in het lichaam en beschermt preventief tegen de belangrijkste oorzaken van veroudering. Voor een jeugdige schoonheid van top tot teen op elke leeftijd.



1. JEUGDIGE VERSCHIJNING MET MINDER RIMPELS

Rimpelvermindering door vitamine C1 en diepe effectieve collageenpeptiden: vijftien procent meer huidelasticiteit door effectieve collageenpeptiden. Aloë vera gel, bloedappel-extract, rozenwortel-extract en groene thee-extract beschermen tegen de belangrijkste oorzaken van veroudering, zoals uv-straling.

2. EEN ZUIVERE EN GEZONDE HUID ZONDER IRRITATIES

Bescherming tegen externe milieu-invloeden door middel van bosbes-extract en vitamine E5. Verbeterde huidfunctie en pigmentatie met de sterk geconcentreerde vitaminen A, riboflavine, niacine, biotine, C en zink als essentiële sporenelementen.

3. STRAKKER LICHAAM MET MINDER CELLULITIS

Aangetoond is dat collageenpeptiden de huiddichtheid verhogen en cellulitis verminderen. Koper en aloë vera-gel versterken het bindweefsel.

4. KRACHTIG, GLANZEND HAAR

Biotine versterkt het haar en bouwt het van binnenuit op. Koper zorgt voor normale haarpigmentatie en geeft een gezonde glans.

5. STERKE, GEZONDE NAGELS

Er is aangetoond dat collageenpeptiden de nagelgroei versnellen. Schade aan de nagels wordt tot 42% gereduceerd. Zink versterkt de nagels. Uniek op de markt: Dubbel Complex, Complex Actief. Het actieve complex activeert de schoonheidsprocessen en bestrijdt tekenen van veroudering. Het combineert de bekendste en belangrijkste schoonheidsingrediënten in de hoogste concentratie.

5IN1 BEAUTY ELIXIR



LR

HEALTH & BEAUTY
by Claudia Matthijssen

Bestel nu deze unieke
schoonheidselixir
via de website of bel
(0031) 06-22831987

- Geen zoetstoffen, kunstmatige kleurstoffen, lactose of gluten.
- Een maandelijkse verpakking bevat 30 x 25 ml schoonheidshot.

MORE
QUALITY
for your life

Zen Shian

Shiatsu is een 2000 jaar oude Japanse behandelwijze, waarbij door het geven van druk en het uitvoeren van strekkingen de meridianen (energiebanen) in balans worden gebracht. Zen verwijst naar de kwaliteit van het aanwezig zijn. Graag laat ik je ervaren hoe het is aanwezig te zijn. Even niet hollen of bezig zijn met de buitenwereld, maar ervaren wat jij voelt en wie jij bent. En van hieruit je balans terug te vinden.

Wie ben jij?

Als je los bent van oordeel
Als je los bent van moeten
Als je los bent van druk
Als je los bent van stress
Als je los bent van angst
Als je los bent van kaders
Als je niet hoeft te voldoen aan het beeld wat jij jezelf en andere jou hebben opgelegd
Wie blijft er dan over?
Hoe zou je je voelen?
Wat zou je anders doen, dan wat je doet vandaag?
Welke delen van je lijf zouden anders voelen, als je compleet jezelf mag zijn?
Welke delen van je lichaam of geest vragen, smeken of schreeuwen om vrijheid?



Ik kan je helpen

Net weer dat beetje meer ontspannen te voelen
Net weer dat beetje meer vrij te zijn
Net weer dat beetje meer vertrouwen te hebben
Net weer dat beetje meer jezelf

Kijk op zenshian.nl voor meer informatie, prijzen en openingstijden. Mail of bel voor een afspraak.



Havenstraat 62-1, Huizen

06-519 545 78

anneke@zenshian.nl

www.zenshian.nl

DITJES/DATJES

Gelukkig zijn is een kwestie van geluk.

Maak tijd vrij voor die kleine
genietmomentjes zoals
op de bank zitten met je kinderen.

Dansen verhoogt je geluk. Ga de **natuur** in!

Een korte wandeling helpt je bij het ordenen

van je gedachten. Je geur verandert als

je gestrest of gelukkig bent. **Geluk** heeft dus

een geur. Zie het leven als **een**
cadeautje dat je iedere dag weer

opnieuw mag uitpakken. De meest

effectieve manier om je geluksgevoel

te verhogen is om **iets voor een ander**
te doen. Zet je **zintuigen** open,

let op wat je ziet, hoort, ruikt en voelt.

Dat helpt in het moment te zijn

en **je batterij** op te laden.



PERSOONLIJK EN
BETROKKEN

Het was dermatoloog Dr. E. Navadeh die in 2009 samen met een collega Nationaal Huidcentrum oprichtte. Oorspronkelijk richtte Nationaal Huidcentrum zich op dermatologie en huidtherapie. In de loop der tijd is de reguliere dermatologiepoot echter losgelaten en is de focus komen te liggen op cosmetische dermatologie. Tegenwoordig biedt de kliniek een enorme diversiteit aan behandelingen op het gebied van huid en haar.

De kliniek was eerst gevestigd in Bussum maar is twee jaar geleden verhuisd naar Naarden. Het mooie, moderne pand beschikt o.a. over zeven behandelruimtes en twee operatiekamers. “Voor iedere cosmetische huidbehandeling hebben we hier wel een laser staan of een oplossing op maat”, vertelt Jeska van Amerongen, clinic manager beleid en kwaliteit bij Nationaal Huidcentrum. “We hebben heel

veel kennis in huis. Ons team bestaat uit twaalf gerenommeerde cosmetisch artsen, dermatologen en huidtherapeuten met allemaal hun eigen specialisme. Het is een groot voordeel dat we al deze behandelingen onder één dak kunnen aanbieden. De lijntjes zijn kort, als het bijvoorbeeld gaat om huidverbetering kan een huidtherapeut samen met de cosmetisch arts een persoonlijk plan opstellen.”

Dé kliniek op het gebied VAN HUID EN HAAR

Een breed pallet van behandelingen

Het is ondoenlijk om een compleet beeld te schetsen van wat er allemaal mogelijk is. Het aanbod loopt uiteen van ooglidcorrectie, fillers en botox tot haartransplantatie, laserontharing en huidverbeterende behandelingen. “We doen ook de nodige cosmetische dermatologie, denk aan het weghalen van goedaardige moedervlekken die je niet mooi vindt en het corrigeren van littekens. Liposuctie is één van de behandelingen die wij het meeste uitvoeren, overigens met grote klanttevredenheid. Wij zijn gespecialiseerd in de behandeling van lipoedeem, een pijnlijke en chronische aandoening waarbij vetweefsel ongelijkmatig over het lichaam is verdeeld. Dankzij de techniek die we gebruiken kunnen we daar veel in betekenen en hebben we veel tevreden cliënten.



Het taboe is aan het verdwijnen

“We doen ons best om ons te onderscheiden van andere klinieken door te kiezen voor kwaliteit. Daarmee willen we vooral bewuste klanten aanspreken. Bij alles wat wij doen, hebben wij oog voor de natuurlijke verhoudingen van lichaam en gezicht.” Jeska merkt dat het taboe op cosmetische ingrepen langzaam steeds minder wordt. Er wordt openlijker gesproken over het ondergaan van cosmetische ingrepen. “Verder is er de invloed van technische ontwikkelingen die het ondergaan van een ingreep toegankelijker maakt. Vroeger was het verwijderen van tatoeages bijvoorbeeld een moeilijk en langdurig proces, dankzij de huidige laserapparatuur gaat dat nu aanzienlijk sneller en makkelijker. Er kan bovendien steeds meer onder plaatselijke verdoving. We zien dan ook dat veel mensen de coronaperiode - waarin ze toch veelal thuis zijn - hebben aangegrepen om een cosmetische behandeling te ondergaan.”

Persoonlijke aanpak

“De kracht van Nationaal Huidcentrum is dat we de kwaliteit bieden van een grote, luxe kliniek, maar dan op een persoonlijke manier. Wij behandelen jou zoals wij zelf ook behandeld willen worden. Ik hoor vaak terug dat klanten de prettige sfeer bij ons waarderen. Voordat je ergens een beslissing over neemt, nemen we de tijd om je tijdens een vrijblijvende intake alles te vertellen over een specifieke behandeling. Je kunt je vragen stellen en aan de hand van je medische geschiedenis



beoordelen we of deze behandeling daadwerkelijk een optie voor je is en wat eventueel het alternatief is. Zo weet je precies waar je aan toe bent!”

Wil je meer informatie?

Plan dan een afspraak in voor een gratis, vrijblijvend intakegesprek via www.nationaalhuidcentrum.nl of bel met 088-4251000.

 **nationaal
huidcentrum**
Kliniek voor huid & haar

Naarderpoort 2A, Naarden
088-4251000

info@nationaalhuidcentrum.nl
www.nationaalhuidcentrum.nl



juwelier
CHARM
goudsmederij



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

U bent van harte welkom bij ons in de goudsmederij voor alle reparaties en onderhoud aan uw sieraden en horloges. U kunt bij ons ook van uw oude, nieuwe, gedragen of versleten sieraden met bijvoorbeeld emotionele waarde een prachtig nieuw sieraad laten maken of aanpassen.



JANUARI ACTIE: KORTING OP ALLE REPARATIES VAN SIERADEN EN HORLOGES

- 💎 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 | juweliercharm

DAGJE UIT
NATIONALE
TULPENDAG



Het is weer tulpentijd! Een gegeven dat zaterdag 15 januari wordt gevierd met de Nationale Tulpentijd. Deze dag leggen tulpenkwekers voor de tiende keer een gigantische pluktuin aan op de Dam in Amsterdam met daarin zo'n 200.000 tulpen in verschillende kleuren. Ontzettend mooi om te zien en meteen de start van het nieuwe (sni)tulpenseizoen. Het thema van de Nationale Tulpentijd is dit jaar: share happiness. Oftewel, de vreugde wordt gedeeld en daarom mag iedereen deze editie niet één, maar twee bossen tulpen gratis plukken. Een vrolijke bos voor jezelf en een voor iemand anders. Gedeelde vreugde is immers dubbele vreugde. **Kijk voor meer info op www.tulpentijd.nl.**

FILMPJE KIJKEN
A-HA: THE MOVIE

'Take on me' is een van die nummers die nog steeds tot in de uithoeken van de kleinste karaokezalen gezongen wordt. De hit betekende de wereldwijde doorbraak van a-ha. Een droom die de bandleden al van kinds af aan hadden, maar die onbereikbaar leek voor een kleine band uit Noorwegen in de jaren zeventig. Het succes van a-ha veranderde de jongens in één klap in tieneridolen, terwijl ze misschien zelf liever als serieuze rocksterren gezien werden. 35 jaar later treden de mannen, nu allemaal in de vijftig, nog steeds op. **A-HA: THE MOVIE is vanaf 6 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN JE LIET MIJ LEVEN



Toen Eve twaalf was, overleefde ze als enige een aanval van een seriemoordenaar wiens identiteit nog altijd onbekend is. Jaren later is ze nog steeds geobsedeerd door de man die haar familie vermoordde. Ze is vastbesloten hem te ontmaskeren. Bewaker Jim is net begonnen in een nieuw boek. In deze true crime-bestseller vertelt Eve over haar pogingen om de moordenaar van haar familie op te sporen. Met elke pagina die hij omslaat, groeit Jims woede én zijn angst. Want Jim realiseert zich dat ze niet zal opgeven voor ze hem gevonden heeft. Tenzij hij haar eerst vindt. **JE LIET MIJ LEVEN van Catherine Ryan Howard is vanaf 11 januari verkrijgbaar.**



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

Registreer je dan via
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.

Tijd voor *beziinning*

MICHAEL PILARCZYK

2021 is voorbij. Maar wat er in de wereld gebeurt, is nog lang niet voorbij. Waar staan we nu en waar gaan we naartoe?

Vragen om over na te denken. Wat staat er op jouw wensenlijst? Tijd voor bezinning.

Het leven is een avontuur om te ondergaan, een mysterie om te ontdekken, een kans om te benutten, een uitdaging die we moeten aangaan. Het leven is zowel de reis als de bestemming. Het leven is zo mooi. Ontwaak, leef.

Om het nieuwe jaar te beginnen met positieve kracht en inspiratie, begin ik in januari met het Leef Je Mooiste Leven Jaarprogramma 2022. Alle info vind je op mijn website.

Ik wens je alle goeds, veel geluk en liefde.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



COLUMN/CHANTAL

Ervor zorgen dat kinderen kennismaken met positieve rolmodellen in de kinderopvang zorgt voor het aanleren van breed scala aan sociale vaardigheden. Daar zijn wij ons volledig van bewust bij TopNanny.

Wees een rolmodel *voor kinderen!*

Het is zo stoer als een driejarige net als zijn of haar vader of opa wil timmeren en helpt met klussen. Het is schattig als een vierjarige mama helpt met boodschappen doen voor de oudere buurvrouw. Het imiteren van het gedrag van volwassenen en andere kinderen is gemeengoed vanaf de kinderjaren tot de volwassenheid. Het is verbazingwekkend hoeveel kinderen leren van het kijken naar acties en gedrag. Dit is belangrijk om rekening mee te houden als je werkt met kinderen. Ervoor zorgen dat kinderen kennismaken met positieve rolmodellen, zal hen helpen met het aanleren van een breed scala aan sociale vaardigheden.

Als nanny en ouders breng je een hoop tijd door met kinderen. De kinderen kijken naar je en zullen van jou leren.

Wees het goede voorbeeld, kies voor de rust in je gezin en kies voor een nanny via TopNanny.

TopNanny staat garant voor 21 jaar ervaring in de kinderopvang en wij weten wat er belangrijk is in een goede nanny voor jullie gezin. Je kunt kiezen voor een nanny met recht op kinderopvang-toeslag of in loondienst. Wij rekenen jullie graag voor, wat in jullie geval het voordeligste is.



**TOP
Nanny**
gastouderbureau&nannyservice

De Bosrand 44, Zutphen | 0575-848432 | informatie@topnanny.nl | www.topnanny.nl



Richard Spijkers is de kapitein in Titanic de musical:

'Bij de repetities heb ik staan janken'

Na twintig jaar is Titanic de musical terug in Nederland. De historie van het beroemde schip is talloze keren opgetekend in theatervoorstellingen en films. Maar we mogen de tragische ramp niet te veel romantiseren: “De thematiek is heftig”, vertelt acteur Richard Spijkers.

Waar in 2001 onder meer Danny de Munk en Tony Neef op het toneel stonden in Titanic de musical, vertolken nu onder anderen René van Kooten, Han Oldigs en Mariska van Kolck de rollen. Richard Spijkers kruipt op zijn beurt in de huid van de trotse en statige kapitein Edward J. Smith. “Het is een totaal andere man dan wie ik ben en misschien daarom juist wel zo lekker om te spelen”, aldus Richard.

ONTROEREND “Ik ben nogal een emotioneel ei”, lacht de acteur. “Dus als bij de repetities de muziek erbij komt en mensen vol overgave staan te spelen dat ze doodgaan, dan sta ik te janken. Zo heftig is die thematiek.” Om de slachtoffers van de scheepsramp te herdenken valt er aan het eind van de voorstelling een doek met daarop

de namen van alle omgekomenen. “Dan beseft je opeens dat er 1.512 mensen de dood hebben gevonden, wat niet nodig was geweest.”

HOOP Het publiek hoeft overigens niet bang te zijn voor een deprimerende voorstelling. Het is een groot theaterspektakel met een live-orkest en een ijzersterke cast. “Titanic is een van die musicals waar ik van houd, omdat het een verhaal is over ambities, hoop en geloof”, besluit Richard.

Stap aan boord en reis mee op het wereldberoemde schip. Titanic de musical is tot en met 4 juni 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

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

Vrijgezel Sarah stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Een jaar geleden zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. Deze maand hebben we speciale aandacht voor: Sarah.

Haar sociale leven is bruisend en druk, maar toch mist Sarah een mooie vrouw naast zich in haar leven. "Iemand die net als ik heel sociaal en open is en graag onder de mensen is, maar tegelijkertijd ook houdt van een avondje lekker samen op de bank", vertelt Sarah als ze denkt aan haar 'ideale vrouw'. "Ze hoeft echt niet zo druk te zijn als ik ben, maar wel lekker spontaan", voegt ze lachend toe. "En net als ik moet ze op zoek zijn naar huisje-boompje-beestje, want ik heb geen zin meer om jaren te latten."

Ook qua uiterlijk weet Sarah vrij goed waar ze naar op zoek is: "Ik val op vrouwelijke vrouwen, met lang haar en lichte ogen. Niet al te lang en ook niet veel ouder dan ik zelf ben. Het innerlijk speelt uiteraard ook een

belangrijke rol. Ik hoop dan ook iemand te vinden met wie ik goed kan praten en die er ook echt voor mij kan zijn wanneer ik dat even nodig heb. Iemand om heel veel in mijn leven mee te delen, maar die daarnaast ook nog haar eigen leven heeft... En dan het liefst een leven enigszins in de buurt van Tilburg, waar ik woon en waar ik mijn (sociale) leven heb." Een leven dat bestaat uit veel sporten, lekker eten en drinken en één van haar grootste passies voetbalclub Willem II. "Ik heb een seizoenskaart en ga eigenlijk naar alle thuiswedstrijden. Dat is wel een vrij belangrijk onderdeel van mijn leven, net als mijn werk trouwens. Ik werk in de maatschappelijke zorg, waarin het sociale dat ik eerder al noemde dus ook weer tot uiting komt. Vandaar dat ik dat ook hoop terug te vinden in mijn toekomstige partner."

**Sarah zoekt
de liefde van
haar leven!**

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar ontwerp@nederlandbruist.nl.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

LENGTE
173 CM

LEEFTIJD
35 JAAR

OGEN
BLAUW

*Jij reageert
toch ook?*

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

Ruim **5.000 m²**
keuze, beleving
en aandacht



Bezoek één van onze megashowrooms
in Rotterdam, Utrecht of Roosendaal

Slaag maximaal op www.maxaro.nl óf in onze
megashowroom aan de **Hertogswetering 175 te Utrecht.**

Bekijk de actuele openingstijden en
bereikbaarheid op onze website.

SHOP

T'LL YOU DROP!

***Prijs voor de lezers van Bruist**
(30% korting met code DENMANBRUIST)



D3 MEDIUM STYLINGBORSTEL 7 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

Adviesverkoopprijs € 16,75

Bruistprijs* € 11,73



Niet gebruiken met föhn

D90L TANGLE TAMER ULTRA PADDLE BRUSH – RAINBOW

De D90L is de grote broer van de kleinere D90 borstels. Door het grotere oppervlak van de D90L is deze borstel geschikter voor lang en dik haar. Alle borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

Adviesverkoopprijs € 28,30 Bruistprijs* € 19,81



D4 LARGE STYLING BORSTEL 9 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

Adviesverkoopprijs € 19,75 Bruistprijs* € 13,83



Niet gebruiken met föhn

D6 BEBOP MASSAGE BORSTEL - ZWART

De D6 borstels van Denman voor ontwarren van het haar, het masseren van de hoofdhuid en voor het verdelen van stylings- en verzorgingsproducten in het haar. De D6 borstels van Denman hebben drie functies; je kunt hem gebruiken voor het doorborstelen van nat haar waardoor je goed kunt ontwarren.

Adviesverkoopprijs € 5,95 Bruistprijs* € 4,17



DENMAN®

Iconische *styling!*

D38 POWER PADDLE BRUSH - ROOD/ZWART/WIT

De Power Paddle borstels van Denman zijn een combinatie van de Klassieke styling borstels met de bekende Paddle Borstels. De wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt zijn soepeler dan de iconische borstels.

Adviesverkoopprijs € 29,95

Bruistprijs* € 20,97



D84 PADDLE BRUSH HANDTAS

De Denman Paddle borstels zijn multifunctionele borstels, geschikt voor het ontwarren, föhnen, shapen en stylen van alle haartypes en lengtes.

De plastic borstelharen met baleinde voorkomen schade aan de hoofdhuid en zorgen voor een zachte verzorging.

Adviesverkoopprijs € 23,55

Bruistprijs* € 16,49



D83 PADDLE BRUSH

De D83 Paddle brush van Denman zijn borstels voor het snel en zacht stylen van alle haarlengtes en -types. De D83 Paddle Brush is een multifunctionele borstel die zeer geschikt is voor het ontwarren, föhnen, stylen en shapen van alle haarlengtes en -types.

Adviesverkoopprijs € 26,95

Bruistprijs* € 18,87



D90 TANGLE TAMER ULTRA ZACHT – ZWART

De D90 serie borstels van Denman zijn krachtige borstels voor het pijnloos ontwarren van nat en droog haar. De borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

Adviesverkoopprijs € 19,35

Bruistprijs* € 13,55



Niet gebruiken met föhn



THERMO CERAMIC - D62 MEDIUM 33 MM

De keramische D60 borstels van Denman zijn licht van gewicht en door het met zacht rubber beklede handvat ligt deze borstel comfortabel en stevig in de hand. Het handvat is uit één stuk gemaakt waardoor het erg robuust is en hygiënisch blijft.

Adviesverkoopprijs € € 22,05 Bruistprijs* € 9,07



HANDTASSTYLINGBORSTEL 5 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt voor maximale grip en controle in het haar.

Adviesverkoopprijs € 12,95

Bruistprijs* € 9,07

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

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

DROMEN, DURVEN, DOEN

Het is weer januari. Na hopelijk mooie en warme feestdagen met familie en vrienden is het tijd om jouw doelen voor dit nieuwe jaar uit te werken. Grote kans dat jij al goede voornemens hebt en dit jaar écht aan de slag wilt met het realiseren van jouw dromen en doelen, of die nou persoonlijk of zakelijk zijn.

Maar hoe begin je daarmee? En hoe houd je het vol? De sleutel tot succes is het vaststellen van wat echt betekenis voor je heeft. Is jouw doel afvallen, zoek dan uit wat voor jou de beweegreden hierachter is. Wanneer je jouw focus dagelijks legt op wat er voor jou écht toe doet, zullen andere (bij)zaken hun grip op jouw geluk verliezen. Zelf ben ik erachter gekomen dat mijn algehele gezondheid waardevol is voor mij, zodat ik mijn dromen kan realiseren en een goede tijd heb met mijn dierbaren. Een gezond gewicht behouden en wekelijks sporten helpen om mijn einddoel bereiken, maar ik doe deze handelingen niet meer puur om hoe ik er daardoor uitzie. Dat is alleen een mooie bijkomstigheid.

Door elke dag met het einddoel bezig te zijn en te leven alsof je het al bereikt hebt, zul je het uiteindelijk realiseren. Je hebt een droom, een top waar je naartoe wilt. Bedenk hoe het voelt om daar te zijn. Want als je het gevoel hebt dat je het dan voor de geest kunt halen, kun je het realiseren. Als je het kunt dromen, kun je het doen. Dit zul je mij vaker horen zeggen en ik geloof hier met volle overtuiging in. Visualiseer jouw einddoel en bedenken vervolgens wat je ervoor nodig hebt om dit te bereiken. Je zult automatisch de juiste keuzes maken, wanneer je jouw einddoel scherp en bewust voor ogen hebt.



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Heb je een duwtje in de rug nodig? Bestel de Killer Planner in de MKBMshop. Deze is deze maand verkrijgbaar voor € 14,95. Onthoud: als ik het kan, kun jij het ook!



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 Gooische Passie en
Life is Beautiful



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



GEEN BOTOX OF FILLERS, TOCH EEN STRAKKE HUID?

Je wilt geen botox, je wilt geen fillers? Daarom is er nu Prophilo!
Prophilo is superzuiver hyaluronzuur, dat in tegenstelling tot fillers niet bewerkt is
om het die eigenschappen te geven die nodig zijn om meer volume te geven.

Met een speciaal ontwikkelde methode wordt Prophilo in de huid geïnjecteerd en vanuit die injectieplekjes gaat het hyaluronzuur zich langzaam verder verdelen in de huid. Het gevolg is dat de cellen in de huid weer gezonder en sterker worden, waardoor er onder andere weer meer collageen en elastine gevormd wordt. De huid wordt weer mooier en strakker.

Behandeling

Bij de eerste behandeling wordt er op tien plekjes Prophilo geïnjecteerd. Na ongeveer vier weken wordt de behandeling herhaald. Afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit en leeftijd kan de behandeling na zes tot twaalf maanden weer herhaald worden.

Effect

Bij een deel van de mensen treedt er al een mooi effect op in de eerste vier weken. Het merendeel van de mensen ziet echter pas het effect optreden na de tweede behandeling.

Is een Prophilo-behandeling iets voor jou?

Maak vrijblijvend een afspraak en bespreek je wensen. Je krijgt eerlijk advies en een prijsopgave. Ik sta erom bekend dat ik niet meer doe dan nodig is.

Als je wilt, kun je meteen behandeld worden, maar je kunt er natuurlijk ook even over nadenken.



STYLAGE

Veluwezoom 5, Almere | 035 8200426 | www.dokterandre.nl

Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

PILATES VIDEO'S in 't Gooi




Pilateslessen gespecialiseerd voor:

- ouderen van 50+
- mensen met rug-, schouder-
knieklachten of bekkeninstabiliteit
- vrouwen in de herstelfase van
borskanker

**€ 24,95 voor 3 maanden onbeperkt
kijken naar de video's via het portaal**

Scan de
qr-code en
schrijf je in
voor onze
proefles



www.pilatescare.nl  [/www.pilatescare.nl](https://www.facebook.com/www.pilatescare.nl)

LOOKING/GOOD

Wees lief voor je lijf!

Sapkuren, ontgiften en je lichaam weer in balans brengen. Na al die winterse feestmaaltijden is het misschien goed om een tijdje te minderen.



EEN DETOXKUUR is een simpele manier om je lichaam te ontgiften. Dat wil zeggen: je ondersteunt je lijf bij het afbreken van ongewenste stoffen. Wil je leren hoe je je lichaam in een week kunt zuiveren van opgehoopte gifstoffen? Bruist geeft je nuttige tips.

Als je gaat detoxen is het aan te raden je van tevoren goed in te lezen. Voor het geval je iets meer begeleiding wilt, kun je contact opnemen met een voedingspecialist om een Detox Voedingsprogramma te volgen.

Je kunt er echter ook voor kiezen om geleidelijk te detoxen. Dit houdt in dat je je voedingspatroon stapsgewijs zo verandert dat je voornamelijk zuiverende voeding eet en dus stopt met het toevoegen van gifstoffen. Begin de week eens met een appeldag.

DRINK DE HELE DAG door regelmatig water en vul dit aan met groene thee en (zuiverende) kruidenthee. Water helpt je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Vezels helpen je darmen als het ware 'schoon te maken'. Kies vooral voor vezels die te vinden zijn in groenten en voeg vezels toe aan je dagelijkse voeding en je smoothies in de vorm van lijnzaad en chiazaad. Begin het jaar goed en wees lief voor je lijf in januari.



Ik ben Marja Theunissen en 'bemens' Egolab.me. Bij mijn coachwerkzaamheden combineer ik opleiding en -ervaring met mijn hoogsensitieve skills. Sinds 2014 ondersteun ik mensen op een unieke manier om mooie vervolgstappen te zetten.



EGOLAB
.ME

Antiguastraat 27
1339 KW Almere
M. 06 2291 3055



BIJ EGOLAB.ME
DRAAIT ALLES
OM JOU!

Master yourself

Welkom in 2022!

Een jaar waarin hopelijk weer wat meer te plannen valt. Want wie verder wil met een carrière, wil natuurlijk ergens op kunnen bouwen. Toch, om dat optimaal te doen, is er maar één goede oplossing: vertrouwen in en op jezelf!

Jezelf echt goed kennen helpt de juiste stappen in het leven te zetten; om een passende werkplek te vinden, maar vooral om gelukkig te zijn met wat je doet of gaat doen.

En ben jij iemand die op een krachtige en directe manier zelfinzicht zou willen krijgen, dan is EGOLAB.me jouw oplossing! Je krijgt namelijk direct inzicht in je sterke kanten, de onderdelen waarop je minder goed functioneert en waarom, welke eventuele knelpunten je dwars zitten

en waar je op welke wijze meer focus op kunt leggen.

Bij EGOLAB.me leg je in één dagdeel de basis voor je verdere loopbaan. Het is een nieuw en uniek concept en de informatie komt overeen met de resultaten uit een assessment. Je krijgt een compleet beeld van jezelf waarmee je gerichte vervolgstappen kunt zetten.

Geïnteresseerd?
Bel voor een gratis informatief gesprek over deze unieke methode.

EEN NIEUWE
KAMERPLANT IS DÉ
MANIER OM HET JAAR
GROEN TE BEGINNEN

Help, mijn woonkamer voelt *zo leeg!*

Daar zit je dan. De kerstboom is de deur uit en in je woonkamer zit je tegen een leeg gat aan te kijken. Een hele maand, en misschien zelfs langer, was de kamer gevuld met de heerlijke geur van dennen en knipperende lichtjes. Maar aan alles komt een eind, dus ook aan kerst. En nu?

Er zijn verschillende manieren om de leegte van je kerstboom op te vullen. Je kunt er een mand of stoel neerzetten, maar wat te denken van een mooie, nieuwe kamerplant. Niet voor niets luidt de reclame 'kerstboom eruit, kamerplant erin'. Bovendien kan een nieuwe plant symbool staan voor een nieuw begin. Het is tenslotte al 2022 en dus tijd voor verandering!

STRESSREMMERS Er zijn heel wat kamerplanten die een geschikte vervanger zijn voor de kerstboom. Omdat ze bijvoorbeeld een stressverlagende werking hebben, wat niet verkeerd is na de drukke decembermaand. Neem nou de Yucca. Deze van oorsprong Mexicaanse plant is wel wat droogte gewend, dus mocht je een keer vergeten om water te geven, dan is dat niet meteen een ramp. Dat geldt ook voor de kentia en de dracaena die ook bekendstaan om hun luchtzuiverende werking.

WEG DENNENBOOM, HALLO KAMERBOOM

Was je heel erg gehecht aan je kerstboom, probeer dan eens een kamerboom. Het voordeel is dat je meteen heel veel groen in huis haalt. Zoals de polyscias, een struikachtige boom die net als de kerstpiek recht omhoog groeit. De beaucarnea doet het binnen iets minder goed dan buiten, maar is dankzij zijn grote zwarte knol waaruit krullende bladeren groeien wel een mooie blikvanger in je kamer. Nog zo'n imposante plant is de alocasia. Hij valt vooral op dankzij de grote opvallende bladeren die vanuit het midden van de plant groeien. Elk nieuw blad is hoger dan het vorige.

TOPPER En dan heb je natuurlijk nog de ficus, die het uitstekend doet in de Nederlandse huiskamers. Ideaal voor iemand die de leegte wil opvullen, maar geen groene vingers heeft.

Ook op zoek naar een kamerboom? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Jouw diëtiste in Wijk bij Duurstede!

Of je nu komt voor tips over voeding of dat je het hoog tijd vindt om iets aan je gewicht te doen... Iedereen ontvangt een warm welkom bij diëtistenpraktijk Stay2Balance.



AANBOD

Iedereen die meer wil weten over voeding is bij mij aan het juiste adres. Dit kunnen voedingstips, begeleiding bij afvallen, Stay2Balance, voedselallergieën of andere medisch gerelateerde voedingsklachten zijn.

Een gezond voedingspatroon geeft je meer energie. Afvallen doe je niet alleen, samen gaan we aan de slag met jouw voedingspatroon en ik begeleid je naar je gewenste gewicht. Op mijn website is een overzicht te vinden van mijn specialisaties en wat ik je precies kan bieden.

DOEL

Ik vind het belangrijk dat jij je weer lekker in je vel gaat voelen. Gun jij jezelf een mooi slank en gezond lichaam? En kun jij hierbij een steuntje in de rug gebruiken?

Als je een doel voor ogen hebt dan kun je dit behalen, je moet van tevoren de juiste weg uitstippelen. Als diëtist help ik je om de goede weg te bewandelen en zo samen jouw mooie doel te behalen!

"Gouverner c'est prévoir:
Régérer is vooruitzien"



ONDERSCHIEDEND

Ik hou niet van het woord 'dieet', maar ga voor een gezond voedingspatroon waarbij lichaam en geest in balans zijn! Voeding bepaalt voor een groot deel hoe je je voelt. Een persoonlijke benadering staat bij mij op nummer één.

Acties:

Diëtistenpraktijk Stay2Balance heeft regelmatig leuke acties op het gebied van voeding. Klanten die de Facebookpagina volgen zullen op de hoogte worden gehouden van al deze acties. Meld je dus snel aan!



Maak nu een afspraak!
06-18168602

Diëtistenpraktijk Stay2Balance

06-18168602 | Frankenweg 67, Wijk bij Duurstede
info@stay2balance.nl | www.stay2balance.nl | Facebook: Diëtistenpraktijk Stay2Balance

Ook jouw merk gespot onderweg?

We bestellen deze tijden meer dan ooit. Ben jij ook bezig met bestellingen te bezorgen? Heb je al eens gedacht om het bedrijfslogo of de huisstijlkleuren op jouw voertuig te laten wrappen? Zo wordt je merk gespot onderweg en ben je meteen herkenbaar voor je klanten die met smacht zitten te wachten op hun bestelling!



'Hey daar komt mijn bestelling!'



Onder de Plak
BESTICKERING



INTERIEURWRAP • RAAMFOLIE • BELETTERING • VOERTUIGEN

Onder de Plak – Keukenweb | Weerenweg 15C, Zwanenburg | 06-26654006 | ikzit@onderdeplak.nl
www.onderdeplak.nl / www.keukenweb.com

De uitvaartceremonie kan mooier en veel persoonlijker dan je denkt

Stel je voor, je vader, oma of lief is overleden. Je regelt mij als uitvaartverzorger om je te ondersteunen. We bespreken samen wat moet gebeuren en ik regel het. Als we spreken over de uitvaartdienst, zie jij vooral een bedroefde grijze plechtigheid voor je. Terwijl je het liefst een bijzondere en persoonlijke uitvaartceremonie wilt.

Maar je hebt weinig handvatten om van de ceremonie iets heel moois te maken. En weinig inspiratie om hier invulling aan te geven.

Op dat moment beveel ik je Kimm Giebels van Ceremonies met Kimm aan. Zij helpt mensen bij het maken van een onvergetelijke uitvaartceremonie. Een ode aan het leven in een sfeer die goed voelt. Helemaal passend bij jou en de jouwen. Je zult versteld staan wat je kunt creëren als je met Kimm aandacht besteed aan het afscheid.

Zij maakt een afspraak met jou en belangrijke familie en vrienden om het afscheid vorm te geven. Door je verdriet heen vind je de weg naar je mooie herinneringen.

Met haar ervaring, praktische tips en creativiteit helpt ze voelbaar maken van wie afscheid wordt genomen. Ze helpt je schrijven en spreken. Jullie kiezen muziek, teksten en persoonlijke rituelen.

Ze schrijft prachtige in memoriams. En ze coördineert alles rondom de ceremonie. Zodat die mooi en heel persoonlijk wordt. Of zoals een dankbare dochter ooit zei: "Een dag die ik in mijn hart bewaar, met een gouden randje."

Samen staan wij voor je klaar en ondersteunen je waar nodig. Zodat jij afscheid kunt nemen.

Valance Vos

Vos Uitvaart

ceremonies
met Kimm

"Een dag die ik in mijn hart bewaar, met een goude randje"
Valance Vos | 06-39550463 | vvos@vosuitvaart.nl | www.vosuitvaart.nl

Als u op zoek bent naar een uitgebreid assortiment
visspecialiteiten, dan bent u bij ons aan het goede adres.

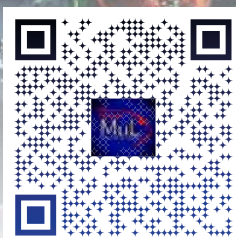
VISSPECIAALZAAK DE RODE MUL

Het is belangrijk om gezond te eten. Vis is niet meer weg te denken in een gezonde levensstijl. Heeft u weinig tijd? Wij maken hele mooie kant-en-klaarmaaltijden voor in de oven, wok of pan.

Wij staan voor superkwaliteit van alle soorten vis, of het nu buitenlandse vis of Noordzee gevangen vis, gebakken vis of onze gerookte vis is.

Wij maken elke week prachtige ovenschotels en verse maaltijden. Ook bakken wij elke dag heerlijke visjes voor u!

Wist u dat veel vis die wij verkopen het MSC- of ASC-keurmerk hebben?



**VIS BESTELLEN?
DAT GAAT MAKKELIJK
ONLINE SCAN DE CODE.**

  [VISHANDELDERODEMUL.NL](https://www.vishandelderodemul.nl) | [INFO@VISHANDELDERODEMUL.NL](mailto:info@vishandelderodemul.nl)
[WWW.VISHANDELDERODEMUL.NL](https://www.vishandelderodemul.nl)

KIJK OP VISHANDELDERODEMUL.NL VOOR HET BESTELFORMULIER OF KOM AAN DE KRAAM

Di. 21 en 27 dec Oosterhout (Winkelcentrum Zuiderhout)

Do. 23 en 29 dec Bussum (weekmarkt) en Almere-Poort

Wo.22 en 29 dec Almere-Poort (homerusmarkt)

Vr. 4 en 31 dec Huizen (oude Raadhuisplein) en Almere-Poort(homerusmarkt)

LET OP WIJ BEZORGEN OP VRIJDAG 24 en 31 dec in BUSSUM

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

Google
review score
4,8!



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



KAPSALON



Bel ons voor een afspraak 035 5312500
of boek ons via www.lepapillon.nl
Reserveren voor Snelle Jack kan via 06-23670842

Kapsalon Le Papillon
Schapendrift 6, Laren (NH) | 035 5312500
info@lepapillon.nl | www.lepapillon.nl

Ooracupunctuur:

Wat kan dat juist NU voor u betekenen?

Je oren zijn een fascinerend deel van je lichaam. Net als op je voeten en handen is je hele lichaam hierin gespiegeld. Als je goed naar het oor kijkt dan zie je dat de oorlel het hoofd is, de rand van de schelp de ruggenwervel met aan het einde de beentjes en in de schelp van het oor liggen alle organen.

Hoe bijzonder is dat! Door middel van stimulatie met naaldjes of bolletjes kan het lichaam aanzet worden tot het zelfherstellend vermogen. Het lichaam is namelijk zelf tot veel meer in staat dan men denkt. Door corona ervaren we veel stress. Vijf naaldjes in je oor kunnen helpen dit te reduceren en je beter te laten slapen.

Ook is het eerdaags weer pollenseizoen. Ooracupunctuur is zeer effectief bij hooikoorts. Daarnaast kan ooracupunctuur worden ingezet voor een breed scala aan klachten en is bijzonder effectief gebleken bij het reduceren van pijnklachten.

Een kleine greep uit behandelbare klachten:

- Allergieklachten;
- Hoofdpijn (spanningshoofdpijn, migraine);
- Burn-out en andere stressgerelateerde klachten;
- Overgangsklachten;
- Vermoeidheidsklachten;
- Nek- en schouderklachten;
- Rugklachten

Ik ben geaccrediteerd voor de aanvullende zorgverzekering.

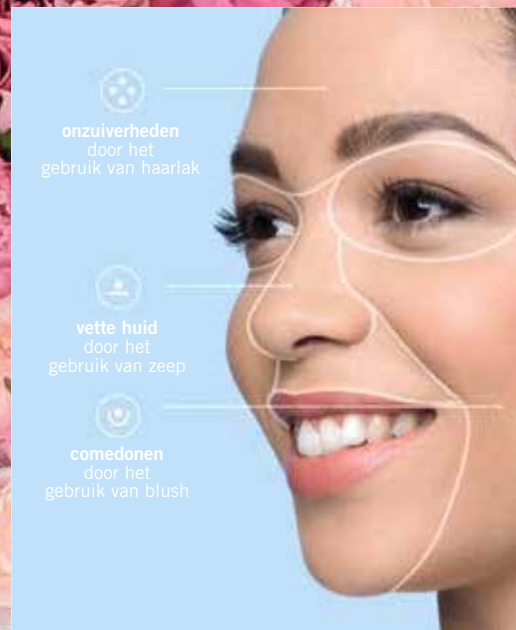
Henny van Vessum-Overeem

Pedicure - Voetreflex therapeute - Cupping

BEL EN MAAK
EEN AFSPRAAK
06 - 12129710



lijfitaal



Facemapping



Hoe goed ken jij jouw huid? Om optimaal te kunnen profiteren van de hoge werkzame stoffen die in Dermalogica's producten zitten, is het van belang om te weten welk huidtype, en welke huidconditie de verschillende zones op je gezicht hebben. Zodat je producten kunt kiezen die aansluiten bij jouw huidbehoefte.



SKINPASS: Naast facemapping kun je bij GlamourBar 't Gooi terecht om een behandelplan samen te stellen om zo samen met de ideale thuis producten tot de perfecte skincare routine te komen

Je kan er voor kiezen om losse behandelingen te boeken maar daarnaast is het ook mogelijk om een **dermalogica Skinpass** samen te stellen van 3, 6 of 12 maanden. Zo weet je vooraf waar je aan toe bent en wat de kosten zijn.

Voor meer informatie hierover: info@glamourbartgooi.nl



Mandala muurdecoraties

Ontdek de exclusieve muurdecoraties van Agnes. Deze muurdecoraties zijn allemaal met de hand gemaakt, urenlang, met volledige aandacht.

Door de gebruikte kleuren en vormen heeft iedere mandala zijn eigen verhaal en emotie.

Naast dat de mandala's kleur brengen in een ruimte, zorgen deze unieke en krachtige kunstwerken ook voor positieve vibraties en rust in het vertrek waar ze hangen.

Kijk op de website voor meer voorbeelden. Staat er niets bij naar uw zin en wilt u wel een mandala voor uw kamer of bedrijf? Neem contact op met Agnes om uw voorkeuren qua kleur en afmeting te bespreken voor uw eigen unieke mandala. Dit kan tot een maximale doorsnede van 120 centimeter.



Agnes Hoogendoorn
Senga Creaties
<http://agneshoogendoorn.nl/senga-creaties/>
mail@agneshoogendoorn.nl
06-29278229
(acquisitie wordt niet op prijs gesteld)

SCAN DE QR-CODE VOOR MEER
VOORBEELDEN EN INFORMATIE

Complementaire zorg

Het hbo-Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg (RBCZ) is de koepelorganisatie waarbij ik als psychosociaal therapeut geregistreerd sta. De RBCZ-therapeuten begeleiden elk jaar duizenden cliënten die zelf hulp zoeken, omdat ze zijn vastgelopen in hun werk, gezin of anders. Lang niet iedereen met psychische klachten hoeft naar de GGZ voor een behandeling.

Het mes snijdt aan twee kanten

Hoe meer mensen met psychosociale problematiek die geen GGZ-behandeltraject behoeven (een angststoornis is meer dan angstige gevoelens hebben, een depressie is meer dan je teneergeslagen voelen) de complementaire zorg weten te vinden, hoe eerder de wachlijst voor de GGZ aanzienlijk verkort zal worden en de patiënten die daar baat bij hebben eerder aan hun behandeling kunnen beginnen. Gezien er genoeg te kiezen valt in de complementaire zorg, kunnen de reguliere hulpzoekers ook nog eens gaan voor begeleiding die echt bij hen past.

Ben je benieuwd of ik iets voor jou kan betekenen? Neem dan een kijkje op www.begeleiding.nu of maak een afspraak voor een kennismakingsgesprek.



Praktijk voor Psychosociale Therapie Florien Linck
Lindelaan 59, Bussum | 06-33241168 | www.begeleiding.nu

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!*



De financiële worsteling van scheiden?

Scheiden is nooit leuk. Je hebt er immers ooit bewust voor gekozen om met elkaar door het leven te gaan.

En als dat dan niet blijkt te lukken, kan dat zwaar vallen. Niet alleen op emotioneel vlak, maar zeker ook op financieel vlak. Misschien niet het leukste om mee aan de slag te moeten in deze toch al zware periode, maar zeker wel belangrijk voor je toekomst.

De knoop is doorgehakt... jullie gaan scheiden, maar waar moet je qua financiën dan allemaal rekening mee houden? In de eerste plaats de scheiding zelf, het ontbinden van je huwelijk is namelijk niet gratis. Alleen het inschakelen van een notaris en eventueel advocaat is al een kostenpost, net als de uitspraak van de rechtbank.

HET HUIS Een tweede obstakel waar jullie wellicht tegenaan lopen is de gezamenlijk woning. Is dit een koophuis, dan zal ofwel één van de twee de ander uit moeten kopen en de volledige hypotheek op zich moeten nemen, of het huis moet verkocht worden. Alleen met de verkoop zijn natuurlijk al

kosten gemoeid, maar daarnaast moet je er ook rekening mee houden dat het huis niet meer als aftrekpost opgegeven kan worden voor de belasting.

FINANCIËN OP ORDE En zo zijn er nog tal van zaken te noemen die na een echtscheiding kunnen veranderen in je financiële situatie...

Wat dacht je bijvoorbeeld van het wegvallen van dat (tweede) inkomen waar je zo aan gewend was, (partner)alimentatie, belasting, toeslagen, partnerpensioen en ga zo maar door. Heel veel dus wat op je afkomt. Verstandig om dit duidelijk in kaart te brengen, eventueel met behulp van een mediator of (financieel) adviseur.

ONLINE INFO Benieuwd wat een eventuele scheiding voor invloed kan hebben op jouw financiële situatie? Op internet zijn tal van sites te vinden die je hier meer over kunnen vertellen om je alvast voor te bereiden op wat komen gaat.

LAAT JE GOED VOORLICHTEN!

Ook op zoek naar scheidingsbemiddelaars? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Optimale akoestiek en sfeer



Heb je problemen met de akoestiek in jouw bedrijf, een evenementen locatie of bijvoorbeeld gewoon bij jou thuis? En zoek je een oplossing die niet alleen doeltreffend maar ook nog eens sfeerverhogend is? Bij Pannello bieden ze de oplossing: op maat gemaakte akoestische panelen. Je bent bij ons ook aan het juiste adres voor onder andere **rollup banners, infoschermen en vlaggen** voor de offline promotie van bijvoorbeeld jouw bedrijf of event. Net als de panelen volledig naar eigen wens bedrukt.

Elk gewenst formaat • Akoestische demping • Snel verwisselbaar doek



Pannello | Zuttestraat 30, Landsmeer | 06-24521691 | www.pannello.nl

SALE SALE SALE SA
HELE MAAND JANUARI

10% TOT 70% KORTING OP
MODE LINGERIE STERK
AFGEPRIJSD MEY - FELINA
- TRIUMPH

Brinkers
Mode & lingerie

Dammerweg 1 | Nederhorst Den Berg
0294 251 274 | www.brinkersmode.nl

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN



Damsluisweg 29 Almere
www.cremaere.nl

Cremeren
€ 465,-

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

Luxe en riant chalet te koop

Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatiewoning op Parc de Kievit te Baarle-Nassau NL



Voor informatie:
06-34590975.
Of stuur een Whats
app met melding:
interesse
Chalet 481

PER DIRECT TE KOOP: € 132.000,- met eigen grond of € 99.000,- met gepachte grond



Riant chalet van 72 m² | Grote woonkamer met luxe open keuken | Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet | Separaat tweede toilet | Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid voor derde slaapkamer of tweede badkamer | Vloerverwarming en centrale verwarming | Volledig gestoffeerd en gemeubileerd | Openslaande deuren naar overdekt terras | Schuurtje op eigen terrein | Eigen parkeerplaats

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven. Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.

Voor informatie: 06-34590975. Of stuur een bericht via WhatsApp onder vermelding van: interesse chalet 481

HILVERSUM

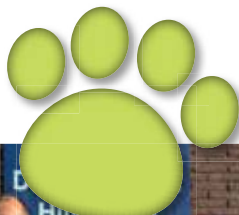


JANUARI 2022 WWW.NEDERLANDBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Hart voor dieren in hartje Hilversum



DierenDokters Hilversum is een moderne dierenkliniek in hartje Hilversum. Met een eigen laboratorium, een operatiekamer met gasnarcose en bewaking, digitale röntgenfoto's, gescheiden honden- en kattenopnames zijn wij prima uitgerust om uw huisdier met de best mogelijke zorg te omringen.

Naast de bekende gezelschapsdieren zoals honden, katten, konijnen, knaagdieren en fretten, kunt u bij ons ook uitstekend terecht voor de uitgebreide behandeling van meer bijzondere dieren zoals vogels en reptielen.

Team

Dierenarts Erik Heylen en zijn deskundig team van paraveterinairn ontvangt u en uw huisdier op klant- en diervriendelijke wijze.

Alle zorg onder één dak

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 kunnen we vrijwel alle behandelingen en operaties zelf uitvoeren in onze kliniek. Operaties als laparoscopische sterilisaties en orthopedische ingrepen.



*Uw huisdier is bij ons in goede handen.
Wij staan voor u klaar!*



DierenDokters
De dierenarts met passie voor zorg

DierenDokters Hilversum
Stationsstraat 6a, Hilversum | 035-6244228
www.dierendokters.com

HilFix Repaircenter

DE HOOGSTE KWALITEIT
EN SERVICE VOOR TELEFOON
EN COMPUTER / MAC
REPARATIE IN HILVERSUM



Eigenaar
Jan Daan de Wit

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.**



**ook voor
Refurbished
iPhone en
iPad**

HilFix Repaircenter Gijsbrecht van Amstelstraat 263, Hilversum
035-2031578 | info@hilfix.nl | www.hilfixrepaircenter.nl





Ook last van kloven bij je voeten?

De pedicure
bij je thuis!

Pedicure
Medisch pedicure
Sport pedicure

Aangesloten bij



Jannie Veltman

PEDICURE JANNIE

06-46377059

pedicurejannie@gmail.com

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 Oopening tot

Wil jij ‘wakker’ worden en weten wie je bent?

Blijven hangen in oude patronen doet vrijwel iedereen. Op zich niet zo vreemd, want oud maakt vertrouwd en dus veilig en het kan doodeng zijn om iets nieuws te ondernemen. Terwijl dit toch vaak de enige manier is om echt stappen te kunnen zetten in jouw leven. Waar jij ook naar op zoek bent: geluk, gezondheid, liefde, zingeving of iets anders.

Rond mijn veertigste kwam ik na een lange zoektocht in aanraking met astrologie, wat mij weer op de juiste weg hielp door mij mijn routekaart aan te reiken. Gelukkig leven we momenteel in een periode waarin de mensheid steeds bewuster wordt. Dit maakt dat steeds meer mensen in hun zoektocht naar zingeving ook verder durven te kijken dan hetgeen ze gewend zijn. Het aantal mensen dat openstaat voor astrologie wordt steeds groter, wat ik natuurlijk van harte toejuich. Mijn ‘werk’ zal ik persoonlijk dan ook nooit omschrijven als werk. Want dit is mijn missie: mensen begeleiden in hun zoektocht naar

geluk en zingeving. Ik maak de mensen die bij mij aankloppen voor hulp ‘wakker’ en laat ze zien wie ze nu echt zijn en wat ze nu echt willen. Ik help ze met het vinden van de antwoorden op de waaromvragen in hun leven om uiteindelijk dichterbij zichzelf te komen en net als ik te kunnen zeggen: bestemming bereikt! Een proces dat je letterlijk voelt gebeuren. En dat kan sneller gaan dan je in eerste instantie misschien denkt...

Benieuwd of ik ook iets voor jou kan betekenen? Neem dan zeker eens een kijkje op www.deoopeningtot.nl of informeer meteen naar de mogelijkheden.

Geraldine Pontenagel

Vermeerlaan 13N, Hilversum
035-5316379 / 06-54373416 | www.deoopeningtot.nl

Jouw handen zijn je visitekaartje!



Acrylnagels

Kijk voor leuke acties én het laatste nieuws op onze Facebook- en Instagrampaginas!



Sparkle
nagelstudio

Patricia laat jouw nagels er weer opvallend mooi uit zien.

Lorentzweg 36 Hilversum
06-30254958
www.nagelstudiosparkle.nl



#Ren tegen kanker



Waar ren jij mee?
Ga naar
rentegenkanker.nl

Pittige garnalen in kokosmelk

Een snel gerecht uit de wok, dat smaakt alsof je uren in de keuken heb gestaan. En varieer gerust: je kunt het zo pittig maken als je wilt en de garnalen ook vervangen door kip bijvoorbeeld.

Bereiding

Snij de ui, gember, knoflook en het pepertje klein en fruit in een scheut olie in de hete wok. Voeg de garnalen toe en bak tot ze roze kleuren. Doe nu de limoenblaadjes en de sereh erbij, de sojasaus en de vissaus, plus de bouillon. Even laten koken. Nu de kokosmelk en goed doorverwarmen. Besprenkel voor het opdienen met het sap van een halve limoen en roer de gesneden basilicum en bosui er doorheen. Geef er rijst bij en gebakken Chinese of witte kool met wat kerrie erdoor.



- Grote garnalen, gepeld en rauw (kan ook met kipfilet)
- 1 teen knoflook
- 1 kleine ui
- 1 rood pepertje, zaadjes eruit
- 1 stengel sereh, iets geplet
- 3 limoenblaadjes (djeroek peroet)
- 3 stengels bosui
- Basilicum
- 1 1/2 el sojasaus
- 1 1/2 el vissaus
- 300 ml goede kippenbouillon
- 250 ml kokosmelk

JONGE HELDEN
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

nierstichting.nl



NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.



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

Shop 24/7: www.balthazarkookwinkel.shop

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 | WAAR KLOKKEN ZINGEN

DAC Dudok Architectuur Centrum
Wekelijks Do, Vrij, Za, Zo
12.00 / 16.00 uur

Elke woensdag tussen 11.00 en 12.00 uur klinkt uit de toren van het Raadhuis muziek. Stadsbeiaardier Wim Ruitenbeek bespeelt dan het carillon van Hilversum. De beiaard komt uit 1958 en heeft 48 bronzen klokken. In het najaar van 2021 heeft het carillon een flinke opknabbeurt gekregen. Een rammelend klavier, verouderd draadmechaniek en afgesleten klepels noodzaakten tot groot onderhoud.

WINTERCIRCUS

Dudok Arena

25 december t/m 6 januari
Dagelijks om 12.00 uur
Dagelijks om 15.00 uur

Wintercircus Hilversum keert deze kerstvakantie weer terug: mooier, magischer en sterker dan ooit te voren! Het heerlijke verwarmde tentencomplex staat dit jaar op een prachtige nieuwe locatie: Dudok Arena in Hilversum! Hier staat het hooggeëerd publiek een compleet nieuw, zeer divers en spectaculair programma vol circusmagie te wachten! Onder meer met de indrukwekkende Ara's papegaaien van Benjamin Pfeiffer, die hun prachtige vleugels spreiden voor een vlucht onder de circuskoepel. Dus komt dat zien, en beleef de magie van Wintercircus Hilversum!

KERST IN HET PINETUM

Pinetum Blijdenstein
t/m 6 januari 2022

Pinetum Blijdenstein is vanaf 15 december gehuld in kerstsfeer met



de versierde boom en een echte kerststal. Download op de website de kerstwandeling en ontdek welke coniferen een rol spelen in onze kerstradities. Zo ontdek je bij de ingang de maretak / mistletoe. En je weet wat je volgens de traditie daaronder mag doen!

JUMP FOR JOY!

Kerstvakantie
t/m 11 januari 2022
10.00 / 16.00 uur
Prijzen: € 8,- pp

Tijdens de kerstvakantie is het ultramoderne trampolinedomein

Flight Deck 53 in de monumentale kerk aan de Bosdrift in Hilversum bijna dagelijks geopend. Alleen 25 december gesloten. Kom ook gezellig springen met de kinderen in de Clemenskerk. Koop je kaartje online.

LICHTJESWANDELING

Hilversumse Meent
t/m 9 januari 2022
Prijzen: Gratis

Doe mee met de Lichtjeswandeling in de Hilversumse Meent! Samen licht in het donker verspreiden, verbinden, verwarmen. Er is een mooie route met speurtocht uitgezet langs prachtig verlichte plekjes in de Hilversumse Meent. Voor iedereen. Coronaproof.

Je kunt een routekaart met speurtocht downloaden of ophalen bij de Albert Heijn in het winkelcentrum, en bij:

- Meentwerf, Mierenmeent 122
- Kruisdam, De Meent 5
- 't Luye Gat, Wandelmeent 63

Op deze drie locaties is

zondagmiddag koffie, thee, warme chocomel 'to go'. En bij de Meentwerf ook lekkernijen uit verschillende windstreken.

Lukt het jou om tijdens het wandelen van de route alle locaties op de foto's te spotten en deze in de juiste volgorde te zetten? Wie weet ben jij de winnaar van een leuke prijs. Lever je routekaart met antwoorden in de brievenbus van Wandelmeent 61, 't Luye Gat, in. De route lopen en de speurtocht inleveren kan t/m 9 januari. Op 10 januari wordt de winnaar bekend gemaakt.

EXPOSITIE | WORLD PRESS PHOTO

Museum Hilversum
5 januari t/m 24 januari
11.00 / 17.00 uur

De World Press Photo 2021, de grote jaarlijkse internationale persfotowedstrijd, is weer in Museum Hilversum te zien. Alle ruim 150 bekroonde beelden en video's kun je zien, inclusief de

prachtige World Press Photo of the year en de World Press Photo Story of the Year. En natuurlijk veel indrukwekkende foto's in de categorieën Nieuws, Portretten, Sport, Natuur en Milieu en de winnende films van de Digital Storytelling Contest.



Oud-Hollandse *hete bliksem*

De winter is natuurlijk dé tijd van het jaar om stampot op tafel te zetten. Hete bliksem is één van de weinige stampotten die niet met een groente gemaakt wordt, maar met appels en peren. De smaak is dan ook verrassend fris.

4 PERSONEN - 40 MIN.

INGREDIËNTEN

750 gram aardappelen
2 Conference peren
2 grote Elstar appels
1 ui
1 kaneelstokje
1 steranijs
100 gram spekreepjes
1 rookworst
50 gram roomboter
50 milliliter volle melk
zout en peper

BEREIDING

De aardappelen, peren en appels schillen. Verwijder het klokhuis bij de appels en peren. Snij de aardappels in stukken en de peren en appels in blokjes. Maak de ui schoon en snipper deze.

Doe de aardappelen, het kaneelstokje, de steranijs, de gesnipperde ui, de peren en de appels in een pan. Voeg water toe totdat het geheel net onder water staat en breng het aan de kook. Laat het gedurende 15 tot 20 minuten zachtjes koken.

Doe ondertussen de spekreepjes in een hete koekenpan en bak de reepjes zonder olie of boter krokant. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier.

Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de aardappelen en de rest af en verwijder de steranijs en het kaneelstokje. Doe de rest weer terug in de pan en laat het even nadampen. Voeg de roomboter en de melk toe.

Stamp met een pureestamper en breng op smaak met zout en peper. Roer de spekreepjes door de stampot. Serveer de hete bliksem met de rookworst.



PUZZELPAGINA



Lekker weer even tot jezelf komen én energie opdoen? Kom na de drukke decembermaand met veel gezelligheid weer even bij met een warm kopje koffie of thee. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

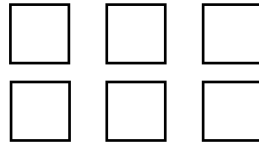
	6					1	
			6	5	1		
1	○	7				6	2
6	2		3		5		9
		3				2	
4	8		9		7	○	3
9		6	○			4	8
			7	9	4		
	5						7

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-7-8**.

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 geluk. De oplossing van vorige maand was **kribbe**.

Maak kans op een

*Peach blossom
Smoothing
Body Wash*



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



Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.tgooibuist.nl

Maak kans op

*Perris Swiss
Laboratory
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.

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

schoonheid rimpel
 leeftijd veroudering
 gelaat mooi
 creme jong

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.tgooibuist.nl



SLAAPEXPERIENCELOODS.NL

by Linnerie Annelies Bedden



Uw Avek en Treca Paris
specialist van 't Gooi en
Vechtstreek

Kom naar onze showroom en laat u
inspireren en adviseren over goed en
gezond slapen.

Linnerie
ANNELIES
BEDDEN | SLAAP EXPERIENCE LOODS

