

'T GOOI

JUNI 2018 WWW.TGOOIBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Onweerstaanbare
acties

bij Kliniek Heihof
in Hilversum



Een leven lang *jong!*



vlijm  installatiebedrijf

- aanleg en onderhoud cv installaties
- complete badkamerrebuildingen
- dakwerkzaamheden
- zonneboilersystemen
- aanleg gas-, water- en rioleringsleidingen
- reparaties aan kranen, lekke douchewanden

Installatiebedrijf Vlijm | Naarderstraat 87a | 1211 AK Hilversum | 035-6217714 | info@installatiebedrijfvljlm.nl

Puurheid

eenvoud en eerlijkheid,
maar bovenal heerlijk!



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



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

Markt

woensdag en zaterdag

*Gewoon
gezellig!*

WE
HILVERSUM
HERE

demarktvanhilversum.nl

Een goed kussen is hoofdzaak!



Luxe
katoenen
tijk

perfecte
nek onder-
steuning

100%
natuur-
rubber



Butterfly
gezondheidskussens

De oplossing voor mensen met nekklachten en hoofdpijn!
Unieke 100% tevredenheidsgarantie op al onze kussens



Rading 46a 1231 KB Loosdrecht
Telefoon 035 582 36 68
info@linnerieannelies.nl
www.linnerieannelies.nl

MATRASSEN - BOXSPRINGS - HOOFDKUSSENS - BEDTEXTIEL - LINNENKASTEN - COMMODOES

Blijf een leven lang jong!

Eén van de thema's deze maand.

Ik moet toegeven; zo af en toe komt dat ouder worden best om de hoek kijken. Om mezelf dan direct tot de orde te roepen. Mijn beide ouders zijn jong overleden, dus ik hoop op een record in de familie. En dat het dan met grijze haren, rimpels en andere uitzakkingsverschijnselen gaat, het is niet anders. Gisteren vroeg iemand mij of ik geen ooglidcorrectie moest overwegen. Eehh, ja dan word je wel even met je (gerimpelde) neus op de feiten gedrukt.



Mijn ogen zijn nooit groot geweest. En toen ik klein was, had ik er ook nog eens dikke wangen bij, die mijn ogen nog dichter drukten. Op achtjarige leeftijd vroeg een moeder van een vriendje; "Goh, kind, kun je nog wel iets zien?" Rare vraag vond ik toen (trouwens nu nog steeds). Ook kreeg ik regelmatig "Chineesje" naar mijn hoofd gegooid. Maar er is gelukkig geen psychiater aan te pas gekomen. Mijn moeder zei: "Schelden doet geen pijn", en dat heb ik blijkbaar ter harte genomen. Als een Doortje Dartel ben ik met het grootste gemak en plezier door mijn jeugd gefladderd.

Dus ik ben wel wat gewend op het gebied van dit soort vragen, zou je zeggen. Maar ik ben heus wel een beetje ijdel hoor. Dus mocht het echt uit de (met ouderdoms bevlekte) hand lopen, sta ik direct op de stoep bij Kliniek Heihof in Hilversum. Daar weten ze wel raad met dit soort natuurverschijnselen. Tot die tijd probeer ik er het allerbeste van te maken.

Veel leesplezier en tot volgende maand.

Marianne van Harmelen

#aandachtvoorsterven

Afgelopen week zag ik de tv uitzending van 'Jacobine op zondag' waarin een pleidooi werd gehouden voor een wettelijk geregeld verlof als een dierbare gaat sterven. Dat pleidooi begrijp ik. Nu zijn veel mensen afhankelijk van de goede wil van een werkgever, offert men vakantiedagen op of moet men verstek laten gaan. Terwijl juist het goed afscheid kunnen nemen van een dierbare helpt bij het verwerkingsproces. En ik denk dat het resulteert in minder ziekteverzuim. Een oververmoeide werknemer die niet op vakantie kan doordat hij al zijn verlof heeft moeten besteden -aan de zorg voor een dierbare- komt het werk niet ten goede.

Veel families vinden de laatste periode tot aan het overlijden, het samenzijn en de open gesprekken een zeer dierbare herinnering. Iedereen gelijke kansen geven zoals bij een vaderschapsverlof, lijkt mij niet meer dan normaal.

Een ander punt in de uitzending was het ontbreken van kennis over sterven en het feit dat artsen en verpleegkundigen niet altijd goed kunnen of durven uitleggen wat er gaat gebeuren. Waar moet je op rekenen als familie? Wat kan je verwachten? Essentiële punten waarmee je als dierbare je zekerder voelt in de laatste periode.

Dit is natuurlijk geen onderwerp waar op verjaardagen lekker over gekletst wordt zoals over de voorbereiding voor een trouwerij of zwangerschappen en bevallingsverhalen, terwijl iedereen sterft en er mee te maken krijgt. Hoe ga je op een goede manier met sterven en een stervende om?

Om die reden hebben wij besloten om hierover 2 informatieavonden te organiseren. Hoe kan je er zijn voor een stervende? De 1e avond was op 24 mei in Almere op de Nationale dag aandacht voor sterven, de 2e avond is op 12 juni in Huizen. Ook de 2e avond zal worden geleid door stervensbegeleidster Zilla van Dijk.

Meer informatie, en de genoemde tv uitzending, op:
www.rebel-uitvaart.nl/aandachtvoorsterven



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

Voor alle
superpapa's:



20% KORTING
op heren-sieraden
en horloges



Geldig t/m 17 juni



juwelier

CHARM
goudsmederij



Veerstraat 6 Bussum 035-691 0708

www.juweliercharm.nl info@juweliercharm.nl

Evenementen juni

Elke vrijdag van 13:00 - 17:00 uur

Hilversum Plays!

Game-middagen waarbij twee grote interactieve LED-schermen worden omgetoverd tot een reusachtig gameplatform. Stationsplein en Groest, Hilversum, www.thebridgehilversum.nl

Donderdag 7, 14 en 21 juni 19:00 - 22:00 uur

Jazz in de Watertuin

Jazz is terug in Loosdrecht! Iedere donderdagavond kun je genieten van wisselende jazzcombo's. Met een terras aan het water en topartiesten beleef je een heerlijke avond vol muziek en lekker eten. De entree is gratis. Restaurant in de Watertuin, Oud-Loosdrechtsedijk 185, Loosdrecht, www.indewatertuin.nl

Zaterdag 9 juni 14:30 - 16:30 uur

Costerustuin High Tea

Ellen Brandligt maakt weer de lekkerste hapjes waarin kruiden en bloemen verwerkt zijn. Dr. Costerustuin, Zonnelaan 4-Z, Hilversum, www.costerustuin.nl

Zondag 10 juni 13:00 - 17:00 uur

Bezoek de Historische ateliers van de Dooyewaard

Stichting. Ontdek tevens de geschiedenis van het Gooi waar vanaf het eind van de 19e eeuw de dorpen Laren en Blaricum een grote aantrekkingskracht hadden op kunstenaars, schrijvers, wetenschappers en wereldverbeteraars. Schapendrift 75, Blaricum, www.dooyewaardstichting.nl

Vrijdag 15 juni

Huizer Vis Festijn

Een spannende wedstrijd op het Gooimeer met wel 30 boters. Elk jaar een spektakel en groot feest. Botterwerf, Havenstraat 300, Huizen, www.huizervisfestijn.nl

Vrijdag 15 juni, zaterdag 16 juni en zondag 17 juni

11:00 - 18:00 uur

Art Laren

Art Laren wordt alweer voor de 23e keer gehouden. De internationale openlucht kunstbeurs begint vrijdagmorgen op de sfeervolle Larense Brink in het idyllische centrum van het Gooise kunstenaarsdorp. Eemnesserweg, Laren, www.artlaren.nl

Zaterdag 16 juni 10:00 - 22:00 uur

Huizer Havendag/open botterdag

Bottermarkt, meevaren met botters, duiksport, watersportverenigingen, kraampjes, muziek optredens en nog veel meer! Oude Haven en Nautisch Kwartier, Havenstraat, Huizen, www.huizerhavendag.nl www.huizer-botters.nl

Zaterdag 16 juni 19:30 uur

Dudokfestival in Hilversum LUSTRUM

Je ziet drie voorstellingen van ieder 30 minuten op verschillende locaties in Hilversum. Onderweg kom je meer te weten over het leven en werk van Dudok en word je getraakteerd op een drankje. Ga voor kaartverkoop naar de website. Diverse geheime locaties, Hilversum, www.dudokfestival.nl

Zaterdag 16 juni 21:30 - 23:00 uur

Midzomernachtloop bij de Ankeense Plassen

Wandel in het donker tussen water en ruisend riet. Luister naar spannende verhalen, zoek naar nachtvlinders en zie vleermuizen vliegen.

Start Parkeerplaats naast de R.K. Kerk, Stichts End 18, Ankeveen, www.natuurmonumenten.nl

Zondag 17 juni 14:30 - 17:00 uur

Korenfestival Laren

Sint Jansbasiliek, Brink, Laren, www.zingeninlaren.nl

Zaterdag 23 juni 13:00 - 00:00 uur

Spieringfestival Muiden

Het Spieringfestival is al sinds 1998 hét muziekfestival van Muiden. Herengracht 1, Muiden, www.spieringfestival.nl

Zondag 24 juni 09:00 - 17:00 uur

Barefoot Evenement

Een inspirerende dag met workshops en lezingen om natuurlijker te leren bewegen!

Dudok Arena, Arena 303, Hilversum, www.facebook.com/BarefootEvenement

Zondag 24 juni 12:00 uur

Rosarium Concert Hilversum OVB

Het Goois Jeugd Orkest geeft samen met het Junior Goois Jeugd Orkest onder leiding van Cas van der Horst weer hun traditionele concert in het Rosarium Park. Boomberglaan, Hilversum, www.gooisjeugdorkest.nl

Donderdag 28 juni 19:30 - 22:00 uur

Festival Talk 'Flora en fauna op Landgoed Zonnestraal'

Zonnestraal bestaat dit jaar 90 jaar: een mooi moment om stil te staan bij haar groene geschiedenis. In de serie "Festival Talks", een samenwerking tussen bibliotheek Hilversum en



Zonnestraal, kun je op een drietal avonden luisteren naar een presentatie over Zonnestraal rondom een centraal thema. Bibliotheek Hilversum, 's-Gravelandseweg, Hilversum, www.zonnestraalhilversum.nl/erfgoedfestival

Donderdag 28 juni 20:00 - 22:30 uur

Music around the fireplace- Smederij Hilversum

Elke laatste donderdag van de maand kun je bij Music around the Fireplace gratis komen luisteren naar drie verschillende singer-songwriters, altijd akoestisch en onversterkt. Waar nog écht wordt geluisterd naar de artiesten. Werf 35, Mussenstraat 11, Hilversum, www.musicaroundthefireplace.nl

Vrijdag 29 en zaterdag 30 juni en zondag 1 juli

Muziekfestival Hilversum Alive

Muziekfestival Hilversum Alive gaat dankzij een financiële injectie gelukkig toch door. diverse lokaties, Hilversum, hilversumalive.nl

Zaterdag 30 juni t/m donderdag 5 juli

Zomerkermis Laren

Zevenend, Laren www.kermislaren.nl

Kijk voor het complete overzicht op www.vvgoovecht.nl



VORWERK

Stofzuigen en dweilen tegelijk!



Voor informatie of demonstratie: **IB Trading & Service**
06 - 30712339 | www.vorwerkstofzuigers.nl

Afvallen voor de zomer? Doe dit samen met 'n ontgiftingsmassage voor het beste resultaat.



Voetreflexologie Blaricum
laat jouw energie stromen

Voetreflexologie brengt lichaam, geest en ziel weer in balans, waardoor je tot rust komt. Het zelfgenezend vermogen van het lichaam kan zijn werk weer gaan doen. Hierdoor kunnen tal van klachten verholpen worden waaronder vrouwelijke klachten (PMS en overgang), spijsverteringsklachten, concentratieproblemen zowel bij kinderen als volwassenen, het niet lekker in je vel zitten tijdens bijvoorbeeld de puberteit. Ook verlaagt voetreflexologie stress en werkt het pijnstillend.

Katja Zuidervaart

Zwaluwenweg 21 Blaricum
06 - 13 47 77 29

voetreflexologieblaricum@gmail.com



LOODS A27



SEVN

Voor al uw zitmeubelen
waar kwaliteit en comfort centraal staan!

Bramenberg 4
3755 BX Eemnes
www.loodsa27.nl



BIBELEBON

kinderAtelier

- Kinderfeestjes
- Knutselclub Peuterinloop
- Workshops voor Volwassenen
- Teambuilding
- Bruiloften en Feesten
- Evenementen
- Vergaderlocatie



Eindeloos veel mogelijkheden!



KIDSMIX!

Kennismaken met verschillende sporten: Yoga, Verdediging, Bootcamp en Dans. Spelenderwijs bewegen! De lessen worden aangepast aan de belevingswereld van de kinderen.

Op 1 mei is periode 2 van het KidsMix programma gestart. Voor 12 weken lang kunnen de kids meedoen met ons KidsBootcamp programma.

Voor meer informatie kunt u terecht bij ons filiaal Hilversum Zuid



Bootcamp

WORD
STERK
EN
FIT



van
Hellemond
Sport

HILVERSUM ZUID
Johan de Wittstraat 40A
1215 GX Hilversum
035 - 621 73 59

HELLEMOND.NL

BBQ-HIT

Zalm met cider

Zalm bereiden op de bbq is met de cederhouten plank zo makkelijk! Plank laten weken in water, vis erop, roosteren maar. En het resultaat? De allerlekkerste licht rokerige, geurige zalm ooit!

Ingrediënten:

- 1 grote, onbehandelde cederhouten plank (bij ons te koop)
- 300 ml appelcider
- 3 bosuitjes, fijngehakt
- 1 eetl. zout
- 1 eetl. gemberwortel geraspt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 kg zalmzijde zonder huid



Week de plank tenminste 1 uur, maar liever nog wat langer, in water. Meng de cider, bosui, zout, gember en de knoflook in een ondiepe schaal. Leg de zalmfilet erin, zorg dat beide kanten goed door de marinade zijn gehaald en dek de schaal af. Laat de zalm zeker een uur, maar liever 1 nacht marineren in de koelkast. De zalm zal door de invloed van de cider al iets 'garen'. Verwarm de bbq voor tot matig vuur, wacht tot het smeult en het vuur minder heet is. Haal de zalmzijde uit de marinade en leg op de plank. Leg de plank op het rooster. Dek de vis af met wat aluminiumfolie en rook de zalm ongeveer 10 minuten. Als de vis met een vork uit elkaar te trekken is, is hij gaar. Maar nog wat rauw in het midden is ook lekker.



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

BALTHAZAR



KOOKGEREI ■ KOOKKADO'S ■ KOFFIE & THEE

Balthazar Kookwinkel

Gijsbrecht van Amstelstraat 164 Hilversum

035 77 251 66

www.balthazarkookwinkel.nl

EEN GLANSRIJK FEESTJE

Blingking Royal Finish, de naam zegt eigenlijk al genoeg. Voor de autoliefhebbers die ons nog niet kennen; je kunt bij ons terecht voor het serieus oppoetsen en duurzaam verfraaien van je auto.

Wij snappen dat jouw auto veel meer is dan een vervoermiddel. Het is je beste vriend, je tweede huis, je alter ego, je tank, je halfgod, je fast... Nou ja, je begrijpt het wel.

Voor velen zijn we een goed verborgen geheim, maar steeds meer ware autoliefhebbers weten ons inmiddels te vinden. Zij willen hun stalen rossen elke dag laten stralen en schitteren, en weten dat ze daarvoor het beste bij Blingking kunnen zijn.

Blingking is hét wellnesscentrum voor trouwe vierwielers.

Die vervelende kras die er al veel te lang zit, dat kleine parkeerdeukje opgelopen bij de super of het steenslagje van dat zandpaadje dat je net iets te stoer hebt genomen. Na een bezoek aan Blingking is het verdwenen van jouw bolide.

Nog even tussen ons; je hoeft niet te wachten tot je een krasje hebt, je krijgt hier altijd een koninklijke behandeling.

Wij begrijpen jou en je blik op wielen!





Bling King

ROYAL FINISH

AUTODETAILING | IN & EXTERIEUR | LAKVERZEGELING | RESTYLEN

WWW.BLINGKING.NL

Binnendelta 9g | 1261WZ Blaricum | info@blingking.nl | tel. 035-2080630

Kleding Webshop



LOGO
STAR



CRAFT

SOULS



Wij leveren Vrijetids-, Promotie-,
Bedrijfs-, Kinder-, en Babykleding
van vele merken.

BELLA-CANVAS
LOS ANGELES



mantis



CLIQUE



verkoop@omnitex.nl

www.omnitex.nl

mobiel 06-22225288



De FIAT 500e is 100% batterij aangedreven en met nul uitlaatgas emissie zonder daarmee afbreuk te doen aan stijl. Maar met zijn Italiaanse styling, instant koppel, sterke en soepele versnelling en bekende carrosserie is de FIAT 500e ecologisch sexy.

Electric Motoring bv

Kortenhoefsedijk 61A Kortenhoef | 06-50218917

06-38732732 | info@500efiat.nl | WWW.500EFIAT.NL

CAMBIO

CO•EXIST

Frogbox

LOUIS & MIA

MARGITTES

Phase Eight

Princess
GOES HOLLYWOOD

SPERIALM

STEFFEN
SCHRAUT



MANCAVE IN EIGEN TUIN



elke zondag

OPEN

VAN 10.00

TOT 17.00 UUR

Eindeloos buiten blijven

Juni is een heerlijke tuinmaand. Alles groeit en bloeit, de grote tuinklussen zijn gedaan. Tijd om te genieten, bijvoorbeeld van lange barbecue-avonden met je vrienden! Met stoere meubelen, grote planten en een van de nieuwste barbecues maak je van je tuin de ideale hang-out voor mannen. Wil jij een echte BBQ-chef worden? Volg dan een van de barbecue-workshops of -demonstraties bij Intratuin. Ook leuk als uitje voor Vaderdag!

Intratuin Hilversum (Kortenhoef)

Kromme Rade 2, 035-6559030.

Donderdag en vrijdag koopavond. www.intratuin.nl



Duurzaam... je hoort het woord tegenwoordig steeds vaker. Duurzaam ondernemen, duurzaam voedsel, maar ook duurzaam wonen. Maar wat is dat nu precies, dat duurzaam wonen? En hoe doe je dat? We vertellen je er graag wat meer over en geven je meteen wat tips om zelf duurzamer te wonen.

Woon en leef lekker

De meeste mensen zullen bij het horen van 'duurzaam wonen' al snel denken aan het besparen op energie en water. En inderdaad, dit valt zeker onder die noemer, maar duurzaam wonen is meer dan dat alleen. Zo heeft het ook betrekking op de materialen die worden gebruikt tijdens het bouwen van een huis en bijvoorbeeld de keuzes die je maakt voor je interieur. Nu heb je op die laatste twee zaken niet veel invloed meer als je huis al is gebouwd en je er al een tijdje woont, maar alle kleine beetjes helpen, dus besparen op energie en water is een goed begin.

ZORG VOOR GOEDE ISOLATIE

Dit klinkt waarschijnlijk lastiger of in ieder geval duurder dan het hoeft te zijn, want zelfs het

**EEN PRACHTIG ZIJDEN
BOEKET HEEFT EEN
DUURZAME UITSTRALING!**

Havenstraat 18c Hilversum

035-6230920

www.meanderbloemsierkunst.nl

www.bloomever.nl



duurzzaam



aanbrengen van tochtwering bij deuren en ramen kan al heel wat opleveren. Het grootser aanpakken, bijvoorbeeld met dubbel glas en vloerisolatie, kan natuurlijk ook, maar dat kost uiteraard wel wat meer. Kosten die je overigens na verloop van tijd zeker weer terugverdient door de energie die je bespaart.

WEES ZUINIG

De verwarming een graadje lager, lampen niet onnodig laten branden en opletten met de hoeveelheid water die je op een dag gebruikt, kan ook al flink wat schelen. Kruip dus lekker onder een deken, doe de lampen uit als je een vertrek verlaat, douche een minuutje korter en je bent al duurzaam bezig.

BloomEver
zijden bloemen
boeket
al v.a. € 2,99
per week!

Dokter André Beautyworld is dé plek voor al je schoonheidsbehandelingen

Alles om je mooi te voelen

Vroeger zag jouw spiegelbeeld er 's ochtends fris en fruitig uit. Maar de invloed van zon- en luchtvervuiling laten hun sporen na op je gezicht en je handen. Je voelt je niet prettig met die rimpel boven je neus of de rimpels bij je mond. En dat terwijl je je van binnen nog jong voelt!

Gelukkig is er wat aan te doen met rimpelbehandelingen. Welke behandeling voor jou geschikt is, hangt af van de oorzaak van je huidverandering. Naarmate we ouder worden, nemen bepaalde stoffen die zorgen voor een stevige huid af. Deze stoffen kunnen we weer aanvullen met zogenaamde fillers, die te



vergelijken zijn met lichaamseigen stoffen. Er zijn zelfs speciale lipfillers voor mooie, volle lippen zonder rokerslijntjes. Heb je last van een fronsrimpel, dan is botox een goede oplossing. Er is zelfs een facelift zonder te snijden: ultherapie, voor een mooie, gladde en strakke huid. Ultherapie is zeer geschikt als je graag strakker in je vel wilt zitten, maar je het idee van injecties niet prettig vindt.

Kortom, wat de oorzaak van je huidverandering ook is, met een rimpelbehandeling laten we jou weer letterlijk en figuurlijk lekkerder in je vel zitten.



Ervaren
cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies



BEHANDELINGEN

Bij Dokter André kun je terecht voor de volgende behandelingen:

- Fillers
- Botox
- Draadjeslift
- Ultherapie
- Lippen

VEILIG

Alle methodes zijn cosmetisch veilig, mits ze uitgevoerd worden door een ervaren cosmetisch arts. Bij Dokter André zit je dus goed! Wil jij ook dat je rimpels en plooiën verminderen, af van die fronsrimpel of volle, gezond glanzende lippen? Maak dan een afspraak.



DOKTERANDRÉ

André Boom | Veluwezoom 5 Almere | 06-47873788 | www.dokterandrebeautyworld.nl

Pitti Donna

Damesmode

*Laat u verrassen door
onze vrolijke en tijdloze
zomercollectie.*

*Een ware traktatie
for the body and soul!*



Wekelijks nieuwe zomer items

- viscose blouses
- shorts en bermuda's
 - capri broeken
 - zomerjurkjes
- leuke zomer accessoires
en nog veel meer...

Onze merken:

Geisha

Expresso

Sandwich

Esprit

Privat label

Nickjean

Sust InTwo

Esprit Shoes

Elvy tassen

By Laura Vlasblom

DAGJE UIT PARKPOP DEN HAAG



HET ZUIDERPARK wordt weer omgetoverd tot hét festivalhart van Parkpop. In een nieuwe, intieme festivalsetting kun je als vanouds weer volop genieten van ruim dertig acts op zes verschillende podia.

Met nationale en internationale topartiesten, een gezellige festivalmarkt en meer dan genoeg food & drinks om de inwendige mens tevreden te houden. Naast de hoofdpodia presenteert het festival ook het Haags Podium met het beste dat Den Haag te bieden heeft. Parkpop is gratis toegankelijk!

Zondag 24 juni 2018

13.00 - 21.30 uur

**Voor meer informatie en tickets:
www.parkpop.nl**

FILMPJE KIJKEN THE BOOKSHOP

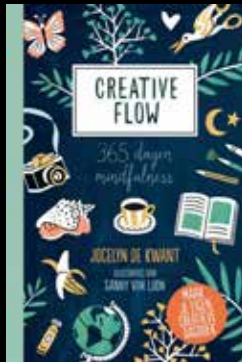
In de verfilming van Penelope Fitzgerald's *De Boekhandel* besluit weduwe Florence Green (Emily Mortimer) haar leven weer op te pakken door een boekwinkel te openen. Ze is een krachtige vrouw die haar dromen najaagt, maar eind jaren vijftig in het Britse kustplaatsje doet haar winkel meer stof opwaaien dan verwacht. Onder leiding van de welgestelde Violet Gamart (Patricia Clarkson) en haar man wordt Penelope door haar dorpsgenoten op slinkse wijze tegen-gewerkt. Toch vindt ze steun bij de mysterieuze Mr. Brundish (Bill Nighy).

The Bookshop gaat op 7 juni in première.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN CREATIVE FLOW



ZIT JE ALTIJD IN JE HOOFD? REN JE VAN DE ENE TAAK NAAR DE ANDERE? Ben je non-stop aan het plannen en heb je geen moment voor jezelf? De eenvoudige, creatieve oefeningen in **CREATIVE FLOW** stimuleren je om mindful te leven en creatiever te zijn, waardoor je bewuster geniet van alle schoonheid om je heen. Creative flow is een prachtig geïllustreerd mindful werkboek dat je uitnodigt om elke dag iets kleins met volledige aandacht te doen. Rust en bezinning zijn namelijk mooie tegenhangers van stress en spanning.

Creative Flow is nu te koop voor € 14,99 bij Libris Voorhoeve Boekhandel & Lunchroom in Hilversum en op www.boekhandelvoorhoeve.nl.

Mail 'juni' naar info@boekhandelvoorhoeve.nl en wie weet ga jij binnenkort mindful door het leven.

*Mail
& Win*



**Ramaker
Administraties**

30 jaar advies voor ondernemers

30 jaar ervaring met meedenken



Oude Amersfoortseweg 19
1213 AA Hilversum

035-6212437 • www.ramaker.nl



Deze sokken zijn gemaakt van:

75% katoen, 22% polyamide en 3% elastaan

De **Omni-Vitaal** sokken zijn uitermate geschikt voor de diabetische- en reumatische voet en voor wandelaars en mensen die last hebben van wintertenen en -voeten.

De **Omni-Vitaal** sokken ondersteunen de voet en zitten comfortabel zowel in de zomer als in de winter.

verkoop@omni-vitaal.nl www.omni-vitaal.nl

Telf: 06-22225288



**“Landelijk bekend door de juiste
fysiotherapeutische diagnoses”**

NATHALIE SCHAAFSMA

Kliniek voor Fysiotherapie & Diagnostiek

Hermesweg 15a | 3741 GP Baarn | **0346-785042** | www.nathalieschaafsmakliniek.nl



Tijd voor een nieuwe start?

Ik geloof dat levensgebeurtenissen, uitdagingen en levensomstandigheden niet het einde zijn, maar een kans bieden om te groeien als persoon en een nieuwe start te maken. **Wil jij weer de leiding nemen over jouw leven en het veranderen naar een leven zoals jij wilt? Maak vrijblijvend een afspraak met mij!**



NAZANIN BIGDELI

New Beginnings Coach

Gebouw 'The Heart House'
Huizerweg 54 Bussum | **06-11477704**
info@nazaninbigdeli.nl | **www.nazaninbigdeli.nl**



**De hele maand juni
elke tweede broek
halve prijs.**

*Goedkoopste voor de helft

OP=OP



Kempkes Damesmode & Lingerie ~ Kapittelweg 143 ~ (winkelcentrum Kerkelanden) ~ Hilversum ~ 035 6217788

- 8-11 kg in 3 maanden.
- Focus op gezonde voeding, beweging, mindset en leefstijl.



FEEL THE NEED TO SUCCEED

Bel/mail vandaag nog voor een afspraak

Maureen Kromowirjo
Voeding en Health Coach
T: 06 - 53 46 52 21
E: maureen@redapple-inbalans.nl
www.redapple-inbalans.nl



Dokterinkt

MEER PRINTEN VOOR MINDER GELD



Inkt navullen
Verkoop
Cartridges
Toners
Pasfoto's

Makkelijk en goedkoop gebruikte patronen of cartridges hervullen
Klaar terwijl u wacht. Al vanaf 4 euro

Langestraat 57c Hilversum 035-6247270 www.dokterinkt.nl



**TOP 5
verbeteringen
na aanpak
gehoorverlies**

Wist u dat na de aanschaf van een hoortoestel de kwaliteit van leven, genieten en ontspannen aanzienlijk toeneemt. Door het gebruik van hoortoestellen ervaart men minder....

- 1vaak de vraag te herhalen
- 2last van spraakverwarring
- 3last van frustratie omdat men niet goed werd begrepen
- 4moeite om partner en (klein)kinderen te verstaan
- 5irritaties in de huiselijke sfeer

Wij nodigen u uit voor een, geheel vrijblijvend gesprek over uw gehoorproblemen.



**Hoorstudio
Gooise Meren**

de Clinge 2 | Bussum | 035-7370325
Info@hoorstudiogooisemer.nl
www.hoorstudiogooisemer.nl

Aan het water

Vergaderen en private dining



VLAAR VERGADERDEAL

All-in deluxe
vergaderarrangement
aan het water
€ 39,50 p.p.
(normale prijs
€ 52 p.p.)

De zomer is in aantocht! Op zoek naar een groene vergaderlocatie, centraal gelegen in het Gooi naast Hilversum mét gastronomische keuken, ruime parkeergelegenheid voor de deur, stijlvolle uitstraling en alle moderne vergaderfaciliteiten? Restaurant Vlaar is de perfecte locatie voor elke zakelijke bijeenkomst. Ook luxe catering op het werk of thuis behoort tot de opties. Restaurant Vlaar verzorgt cateringconcepten in het gehele Gooi en omgeving.

Buiten vergaderen Vlaar biedt twee luxe privé ruimtes voor vergaderen en private dining: het authentieke koetshuis en de inspirerende Tasting Room. De Tasting Room ligt aan het water en beschikt over een eigen kookunit en steigerterras aan de lommerrijke 's-Gravelandse Vaart. Heerlijk buiten vergaderen bij mooi weer aan het water, onder de rook van Amsterdam. Nieuwsgierig? Je bent van harte welkom voor een locatiebezoek!

Vergaderdeals in juni Boek onze exclusieve vergaderlocatie in juni met aantrekkelijke korting! Vanaf 10 personen ontvang je het all-in deluxe vergaderarrangement van € 52 voor slechts € 39,50 pp. Dit is inclusief verse mini-muffins bij de koffie, handgesneden fruit in glaasjes en 's-middags een culinaire loempia.

Vergaderbrochure Meer info? Bekijk de vergaderbrochure met onze nieuwe vergaderarrangementen op www.restaurantvlaar.nl/vergaderen. Vraag een op maat gemaakt voorstel aan bij Sandra Drijgers via sandra@restaurantvlaar.nl of neem contact op voor een afspraak.

Vlaar.
RESTAURANT

Noordereinde 129
's-Graveland
035-6561661
info@restaurantvlaar.nl
www.restaurantvlaar.nl

Ooit was het een groot compliment als je ouder werd geschat dan de leeftijd in je paspoort. 'Ouder' lijken was stoer en je voelde je zelfverzekerder. Maar rond de dertig ligt het omslagpunt. Ineens ben je heel blij met elk jaar dat je jonger wordt geschat.

Blijf een leven lang jong!

We leven in een tijd waarin ouder worden steeds gewoner is. Waar mensen vroeger na hun vijftigste als oud gezien werden, sta je tegenwoordig op deze leeftijd nog midden in het leven. We zijn druk met werk, kinderen, een (nieuwe) partner, ouders, maar ook met dromen en ambities.

Laten we eerlijk zijn. Op den duur krijgen we allemaal een slapper vel en meer rimpels. Je kunt er dan voor kiezen om drastische maatregelen te nemen bij een plastisch chirurg. Maar er is ook een veel eenvoudigere manier om elegant ouder te worden: straal zelfvertrouwen uit! Doe geen dingen om jonger te lijken, maar probeer om er gewoon op je best uit te zien. Het blijkt dat mensen die zich geen zorgen maken over ouder worden gemiddeld 7,5 jaar langer leven dan degenen die geforceerd proberen om zich jonger voor te doen.

We willen dus niet per se jong blijven, maar ons wel graag jong blijven voelen. Maar hoe kun je dat jeugdige gevoel langer vasthouden? Bruist geeft tips om





lichaam én geest soepel te houden en gracieus ouder te worden.

HOUD JE HERSENEN ACTIEF. Zoek uitdagend werk, volg een opleiding of doe een (talen)cursus. Als je je hersenen intensief gebruikt, gaan het concentratievermogen en geheugen minder snel achteruit. Ook een potje Triviant of knutselen met je (klein)kind is smeerolie voor je brein.

ONTSPAN. Maak regelmatig tijd om te ontspannen; met een boek, tijdens een avondje met vrienden, tijdens de yogales of een stevige wandeling. Je blijft niet alleen geestelijk fit, maar het houdt ook je lichaam in vorm.

KIES VOOR 'KRACHTVOER'. Bescherm je lichaam door veel voedsel te eten dat natuurlijke antioxidanten bevat. Die zitten onder andere in broccoli, tomaten, druiven, blauwe bessen en citrusvruchten.

BLIJF LACHEN. Als je het leven van de positieve kant bekijkt, is de kans groter dat je beter slaapt en minder vaak ziek bent. Met een echte, gemeende lach train je de spieren in je gezicht én kun je je levensduur verlengen. Als dat geen goede reden is om vaak te lachen...

STRAAL ZELFVERTROUWEN
UIT EN **ELEGANT OUDER WORDEN**
GAAT BIJNA VANZELF

Cosmetische acupunctuur

de natuurlijke facelift



AcupunctuurHetGooi

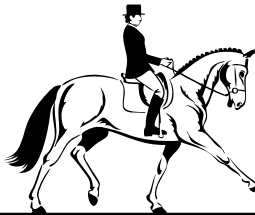
Gerie Negen | behandellocaties in Bussum en Muiderberg | 06-27007422
info@acupunctuurhetgooi.nl | www.acupunctuurhetgooi.nl

Cosmetische acupunctuur is perfect tegen

- Hangende oogleden en rimpels
- Kraaienpootjes en littekentjes
- Verslakte kaakcontour
- Onregelmatige huid
- Wallen



Gratis
proefconsult
Bel
06-27007422



Wendy Schaap Dressage

Instructie & Training

Gediplomeerd instructrice geeft les van basis tot en met ZZ-licht niveau, aan volwassenen en kinderen.
Ook is het mogelijk uw paard in training te zetten. Voor meer info kunt u bellen 06 - 46 40 44 14.



*Voor inlijsten,
doeken opspannen,
handwerken,
passe-partout,
restauratie.
Tevens reinigen van
schilderijen.*

De Gooische Lijstenmaker

De Gooische Lijstenmaker
Nieuwe Bussummerweg 106
1272 CL Huizen
06-29560387
www.degooischelijstenmaker.nl



Beleef een
*culinair
avontuur*

9 gangen vanaf 24,95

*vis / vlees / vegetarisch
of een combinatie hiervan*



JAPANS RESTAURANT AI UCHI

TEPPANYAKI & SUSHI LOUNGE

Emmastraat 2 Hilversum

035 - 62 39 859

www.aiuchi.nl



LANGER OF VOLLER
HAAR MET
EXTENSIONS!

***Maak nu een
afspraak voor
een gratis
consult!***

haarXL weet als geen ander
wat haar kan doen voor
je zelfvertrouwen!



haarXL
YOUR GREAT LITTLE SECRET

06 8333 6718 - info@haarxl.nl - www.haarxl.nl



De pedicure bij u thuis!

Al geruime tijd doet Jannie Veltman wat ze het liefste doet; werken als pedicure. In die hoedanigheid komt ze graag bij u aan huis om uw voeten heerlijk in de watten te leggen. Inmiddels heeft ze een vaste klantenkring opgebouwd die zich uitstrekt over 't Gooi.



ProVoet

PEDICURE JANNIE

06-46377059

pedicurejannie@gmail.com

Sunday's
verantwoord zonnen

vitamine D, natuurlijk gezond

ZONNEN

voor een
vaste lage prijs
t/m 20 min.

12,95

Dagelijks open van
8.30 tot 22.00 uur en
in 't weekend tot 20.00 uur
zonder afspraak

Gijsbrecht van Amstelstraat 240 Hilversum

035 647 38 83



**FASHION
MERKEN
DIE ER
TOE
DOEN**



InWear
Part Two
Nickjean
Helena Hart
Studio Anneloes
B Three
Mooi!
Juffrouw Jansen
By Betty's
L.O.E.S
i-zen
Zizo
Maicazz

MODEHUIZ
by Betty's

Voorbaan 29 Huizen • 035 5267765
www.modehuizbybetty.nl

SKIN LASER CLINIC. behandelt met de Soprano ICE Platinum laser, de meest geavanceerde lasertechnologie van dit moment.

Of u nu een lichte, donkere of zelfs een zongebruinde huid heeft, grof of fijn haar, met de Soprano ICE Platinum laser is definitief en pijnloos ontharen geen enkel probleem.

SKIN LASER CLINIC. is dé specialist als het aankomt op pijnloos en definitief laser ontharen.

Maak een afspraak voor een **GRATIS INTAKE & PROEFBEHANDELING**, en ervaar zelf wat de Soprano ICE Platinum laser voor u kan doen.

Soprano*ice*
PLATINUM

**SKIN
LASER
CLINIC.**
For hairfree skin.

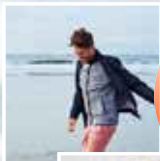


Loosdrechtseweg 1A 1217 TE Hilversum 06-40137968
info@skin-laserclinic.nl www.skin-laserclinic.nl

Maak kans op een:

Waardebon

t.w.v. € 50,-



Mode
waar jij blij
van wordt!



Brinkers

Mode & lingerie

Dammerweg 1 | Nederhorst Den Berg | 0294 251 274

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

nachtmode sportief
lingerie bikini
baby collectie
trends brinkers

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

Pitti Kids



Maak kans op een:

Waardebon

t.w.v. € 50,-

Gijsbrecht van Amstelstr 162 Hilversum | 035 6284095

www.pittikids.nl

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

kleding cadeau
pitti outfit
maten merken
kinderen hilversum

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

KLINIEK  HEIHOF
YOUTH GOT THE LOOK



OOGGLIDCORRECTIE € 750,-

BOTOX € 89,-

FILLER € 195,-

WWW.KLINIEKHEIHOF.NL | INFO@KLINIEKHEIHOF.NL
ALBERTUS PERKSTRAAT 37A HILVERSUM 035 - 77 24 8 24