

'T GOOI

NOVEMBER 2018 WWW.TGOOIBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Hoe kom jij
echt tot rust?



AUSTRIA SPORT: DÉ WINTERSPORTSPECIALIST



WINTERSPORTKLEDING O.A.

- SPYDER, 8848 ALTITUDE, SCHÖFFEL, GOLDBERGH, ARC'TERYX, DESCENTE
- SKI, SNOWBOARD EN LANGLAUF SKI'S EN SCHOENEN
- CORRECTIEZOLEN VOOR JUISTE DRUKVERDELING ONDER DE VOET

STROLZ SKISCHOENEN 100% UNIEK 100% MAATWERK
OOK VOOR EXTREEM MOEILIJKE VOETEN



Openingstijden:

Ma: 13:00 - 18:00 uur
Di, Wo, Do: 10:00 - 18:00 uur
Vr: 10:00 - 21:00 uur
Za: 09:30 - 17:00 uur
Zo*: 12:00 - 17:00 uur
*vanaf november

AUSTRIA SPORT
SKI - EN WANDELSPORT SPECIALIST

Gespecialiseerd in maatwerk sinds 1977
Altijd een ruime keuze, goede service en
persoonlijk advies.

Austria Sport, Rijksweg 209
6581 EK Malden
024 - 323 60 37
www.austriasport.nl

Markt

woensdag en zaterdag

*Gewoon
gezellig!*

WE
HILVERSUM
HERE

demarktvanhilversum.nl



6



24



42



18



33



12

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

FRANCHISE MANAGER Marianne van Harmelen

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus

THEMA'S Annetiek Jansen - Maaik van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

EINDREDACTIE Linda Groothuijse &

Marianne van Harmelen

ACQUISITIE

Marianne van Harmelen, 06-51190415

CONTACT 'T GOOI BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 06-51190415

tgooi@nederlandbruist.nl

 Like ons op facebook.com/tgooibruiist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op facebook.com/nederlandbruist

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknaam 't Gooi Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, IJbiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

Inhoud

Het komt er toch van!

Na de lange geweldige zomer moet het er toch echt van komen. De winter staat voor de deur. Voor je het weet, zijn het niet meer de bladeren die om je oren waaien, maar de sinterklaascadeaus. We zien de maan weer door de bomen schijnen en horen trippeltrap op de daken.



Dat doet mij denken aan onze zoon, (ik mag geen namen noemen) die als gelovige kleuter alle lachers op zijn hand had. Van half november tot 5 december ging hij met zwarte vegen op zijn gezicht met pietenmuts en cape door het leven. Compleet met zak pepernoten en roe. Toen mijn man een keer riep: "Hé, ik zag Zwarte Piet op het dak", was hij in eerste instantie best onder de indruk, maar ging er al snel helemaal in mee. In detail vertelde hij ons hoe deze Piet eruit zag. Was ook erg verbaasd dat zijn broer en ik deze acrobatische Piet helemaal gemist hadden. "Kijk, ik zie nog net zijn veertje!", deed hij nog een duit in het zakje met zoveel overtuiging dat mijn blik onbewust toch nog een keer richting dak van de burens ging. Wat een geweldige feest!



November dus en hoog tijd om Sinterklaas en al zijn zwarte, witte, gekleurde en geveegde Pieten weer van goede cadeau-ideeën te voorzien. Dan is onze kindervriend aan het goede adres hier in 't bruisende Gooi. Prachtige cadeaus liggen klaar voor alle gulle gevers. Maar vergeet ook jezelf niet in het, dan maar spreekwoordelijke, zonnetje te zetten.

Ik wens je veel warmte, fantasie en leesplezier toe.

Marianne van Harmelen



Gebroken relatie? 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 om 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**



November Broekenmaand tweede broek halve prijs*

*Goedkoopste voor de helft



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

Nieuw en als enige in het Gooi!

Adipolight

De allernieuwste behandeling om vetophopingen snel en effectief te verliezen! In de medische wereld is ontdekt dat met geconcentreerde Lipolytische diode stralen de membranen van vetcellen kunnen worden geopend waardoor deze leeglopen.

De vetcellen lopen leeg en het vet wordt direct gesplitst in 3 verschillende moleculen. Daardoor kunnen deze eenvoudig en zonder risico het lichaam verlaten.

Voordelen van de Adipolight behandeling:

- Het is zeer effectief in het verminderen van lokale vetophopingen en cellulite.
- Al na 1 behandeling direct meetbaar verlies in omvang tussen 2 – 4 cm.
- 2 behandelingen per week toegestaan waardoor in korte tijd een groot resultaat kan worden behaald.
- Pijnloos en wordt niet koud.
- Zeer effectief voor de behandeling van losse huid.
- Verhoogt de elasticiteit van weefsel.
- Stimuleert de productie van collageen.

Bel voor meer informatie naar 06 22887220

of mail naar info@miraclehouse.nl

Intake gesprek is vrijblijvend en kosteloos.

ACTIE
Kennismakings-
behandeling
van € 65,- voor
€ 39,50



De Zodde 16 | 1231 VN Loosdrecht
06 - 22887220

Evenementen november

Vrijdag 2 november 19:30 - 23:00 uur

Dudokfestival 'Inside'

In tegenstelling tot de zomereditie, vindt het Dudokfestival INSIDE plaats op één locatie. Door een lezing kom je ook nu weer meer te weten over het werk van W.M. Dudok en zijn er twee unieke theatervoorstellingen geselecteerd.

De Vioolkist, 's-Gravelandseweg 50, Hilversum, www.dudokfestival.nl

Vrijdag 2 november 17:00 - 23:00 uur,

zaterdag 3 november 17:00 - 23:00 uur en

zondag 4 november 12:00 - 17:00 uur

WijnFestijn Bussum

Drie dagen lang genieten van mooie wijnen, spijs-wijncombinaties en muziek.

WijnFestijn Bussum, Iepenlaan 26, Bussum, www.wijnfestijnbussum.nl

Zaterdag 3 november 09:30 - 22:30 uur en

zondag 4 november 09:30 - 16:00 uur

Sloepenrace Muiden- Pampus - Muiden

Jaarlijks roeievenement georganiseerd door de Koninklijke Nederlandsche Zeil & Roeivereniging. Terrein van de Koninklijke Nederlandsche Zeil & Roeivereniging, Westzeedijk 7, Muiden, www.muidenpampusmuiden.nl

Zaterdag 3 november 14:00 - 15:30 uur

Ontdek de herfst op Boekesteyn

Wandelen door het herfstbos van Boekesteyn. Geniet tijdens deze twee uur durende activiteit voor volwassenen van de herfst en paddenstoelenpracht op deze buitenplaats in 's-Graveland. Bezoekerscentrum Natuurmonumenten Gooi en Vechtstreek, Noordereinde 54B, 's-Graveland, www.natuurmonumenten.nl

Zaterdag 3 en zondag 4 november

12:00 - 17:00 uur

Tentoonstelling Meentwerk

Het bruist in de Kruisdam van al het kunstzinnig talent in de Hilversumse Meent. Beeldhouwers, fotografen, kunstschilders en textiele vormgevers laten hun mooiste werk zien. Gratis toegang.

De Meent 5, Hilversum, www.hilversumsemeent.nl

Zondag 4 november 10:00 uur en 13:00 uur

Kom binnen kijken bij Trompenburgh in 's-Graveland

Geniet van historie en cultuur tijdens deze unieke activiteit voor volwassenen op één van de 's-Gravelandse Buitenplaatsen. Deze excursie staat helemaal in het teken van het prachtige landhuis Trompenburgh. Laat je verrassen! Zuidereinde 43, 's-Graveland, www.natuurmonumenten.nl



Zondag 11 november 15:30 uur

Popronde Hilversum

Met veertien plekken, verandert de stad tijdens de Popronde Hilversum 2018 in één groot podium. Onder andere De Vorstin, The Skiff, Nul Vijf En Dertig en De BarBier doen mee.

Zaterdag 17 november t/m zondag 9 december

Expositie in Papageno Huis

In het Papageno Huis in Laren is een verrassende groepstentoonstelling te zien, georganiseerd door Galerij Bianca Landgraaf. Recente schilderijen en beelden van hedendaagse kunstenaars kun je hier bezichtigen Papageno Huis, Naarderstraat 77, Laren

Zondag 18 november 10:00 uur

Laarder Wasmeer Wandeling

Wandeling door het afgesloten gebied het Laarder Wasmeer onder leiding van een natuurgids. Theehuis 't Bluk, Zuiderheide 2, Laren, www.ivn.nl/gooi

Zondag 18 november 12:30 - 13:45 uur

Stadswandeling door Naarden Vesting

De Vereniging Vestingstad Naarden verzorgt al jaren boeiende stadswandelingen met gids door de vestingstad waar je elke 3e zondag van de maand om 12.30 uur individueel, zonder reservering bij aan kunt sluiten. Start vanaf de VVV Naarden in de Utrechtse Poort, Ruijsdaelplein, Naarden, www.infonaarden.nl

Vrijdag 23 november t/m zondag 6 januari 2019

Nederhorst on Ice- Nederhorst den Berg

Een overdekte kunstijsbaan, met echt ijs. Zes weken lang plezier op 't ijs voor een leuke prijs. Kunstijsbaan Nederhorst den Berg, Blijklaan, www.ijsclubnederhorst.nl

Zaterdag 24 november en
zondag 25 november 12:00 - 17:00 uur

Muiderslot, het Kasteel van Sinterklaas

Het is een goed bewaard publiek geheim dat Sinterklaas als hij in Nederland is op het Muiderslot verblijft. Maar hij ontvangt graag één weekend de kinderen en hun ouders op zijn kasteel. Muiderslot, Herengracht 1, Muiden, www.muiderslot.nl

Donderdag 29 november 20:00 - 22:30 uur

'Music around the fireplace' in 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. de Stookplaats, Werf 35, Mussenstraat 9, Hilversum, www.musicaroundthefireplace.nl

**Kijk voor het complete
overzicht op
www.vvgoovecht.nl**

Wijzigingen in de programmering voorbehouden





Gezond met *Hennep*

Veel mensen denken bij hennep aan het verdovende middel dat in coffeeshops verkrijgbaar is. Deze plant heeft echter oneindig veel andere toepassingsmogelijkheden. Van vezel tot zaadje, werkelijk alles kan worden gebruikt. **Ontdek zelf de mogelijkheden van deze wonderplant!**



HEMPIE
GEZOND MET HENNEP

Kapelstraat 6 Bussum

06-10103892 | info@hempie.nl | www.hempie.nl

FYGI - HAPPY RECRUITERS.

De recruitmentpartner voor de werving en selectie van de juiste professionals.

Onze diensten:

- Werving & Selectie
- Interim Recruitment
- Werken-bij-sites
- Online Wervingscampagnes

FYGI

HAPPY RECRUITERS

Van 't Hoffstraat 24
3863 AX, Nijkerk
033 - 205 99 88
www.fygi.nl



Neem voor meer informatie contact op met Nanette Tollenaar.

nanette.tollenaar@fygi.nl

06 21 46 09 78

<https://www.linkedin.com/in/nanette-tollenaar-mooij/>





Onvergetelijke culinaire ervaring



“Ai Uchi bestaat eigenlijk uit twee gedeelten. In het teppanyaki gedeelte bereidt onze chef-kok ter plekke culinaire Japanse hoogstandjes op de bakplaat, voor een optimale beleving. In de sfeervolle sushi lounge & bar kun je zowel zakelijk als romantisch dineren. Het restaurant heeft in totaal 120 zitplaatsen. Daarmee leent het zich uitstekend voor verjaardagen, feesten (zelfs kinderfeestjes!) en bedrijfsuitjes. We hebben meergangenmenu's vis, vlees, combi of vegetarisch vanaf € 24,95 p.p. Daarnaast kun je à la carte dineren. Het is bovendien altijd mogelijk rekening te houden met speciale dieetwensen.”

9 gangen vanaf € 24,95



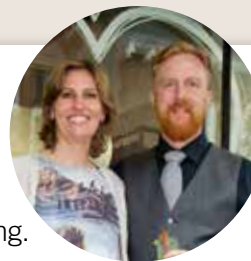
JAPANS RESTAURANT AI UCHI
TEPPANYAKI & SUSHI LOUNGE

Emmastraat 2 Hilversum | 035 - 6239859 | www.aiuchi.nl



Kleding voor

De Bruids Ambassade was 15 jaar lang dé trouwmodespecialist in Bussum en omgeving. Een jaar geleden besloten Monique Hilhorst en haar man Erwin een nieuwe weg in te slaan. Zij richten zich nu volledig op gelegenhedskleding.



“HET PERSOONLIJKE
KARAKTER VAN DE
AMBASSADE IS ONZE
GROTE KRACHT”

“De inrichting van de winkel is daar ook op aangepast”, vertelt Monique enthousiast. “Dankzij de open uitstraling nodigt het uit om hier lekker rond te snuffelen. Daarnaast doen wij natuurlijk ons best om ervoor te zorgen dat jij je helemaal op je gemak voelt. We willen bewust klein blijven om het persoonlijke karakter van De Ambassade te behouden.”



iedere gelegenheid

Eenvoud met kracht

Bij De Ambassade kun je terecht voor een moderne, betaalbare collectie galakleding. “Kwaliteit staat voorop. Voor de dames hebben we prachtige jurken (t/m maat 52) voor alle mogelijke gelegenheden, o.a. bruiloft, zakendiner of feest. De ene keer wil je opvallen, de andere keer wil je er vooral verzorgd uit zien. De stijl die we nastreven, is het best te omschrijven als eenvoudig met kracht. Een verfijnde look, met desgewenst wat steentjes en glimmers.”

Complete outfit

Je vindt bij De Ambassade verschillende accessoires om je outfit helemaal compleet te maken; van sieraden (o.a. de prachtige handgemaakte designs van Otazu) tot tasjes en schoenen. “Je kunt uiteraard ook alleen komen voor de accessoires. Het is geen enkel probleem om gewoon je jurk mee te nemen, zodat we kunnen kijken wat er het beste bij past.”

Ook voor de heren

De heren vinden bij De Ambassade een ruime keuze in gelegheidskleding en bijpassende accessoires als dassen, plastrons en riemen. “Daarnaast verhuren we smokings, jacquets en kostuums. Alle kleding wordt indien nodig aangepast aan jouw maten, dat hoort bij onze service.”

De uitdaging

“De schat aan kennis die we hebben opgedaan in de bruidsmode, gebruiken we nu om jou te voorzien van een advies op maat. Daar nemen we graag alle tijd voor. Het is steeds weer een uitdaging om de outfit te vinden waarin jij je mooi en speciaal voelt!”



Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Hoe kom

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuw dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

TOCH IS HET HEEL BELANGRIJK OM REGELMATIG ECHT TOT RUST te komen. Maar hoe pak je dit nou aan?

Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle to-do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer



**LAAT EVEN
ALLES LOS!**

jij echt tot rust?



mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch toch?

PAK JOUW MOMENT

Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

EXTRA TIP Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **WIE WIL DAT NOU NIET?**

juwelier
CHARM
goudsmederij



Maak kans op een:

cadeaubon
t.w.v. **€ 100,-**



De diamantspecialist van 't Gooi!

Voor het maken van nieuwe sieraden en ook voor reparaties van uw sieraden en horloges bent u van harte welkom bij ons!

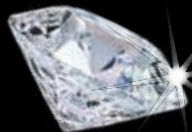
s r e p a r a t i e b
r k r a r m b a n d j
r e i j t e w y k j k
h t n u o e k q q t u
o t g w o w l i r b l
r i w e g u u i f j v
l n c e v d p j e z b
o g e l e v n l s r r
g m g e q u u i v b u
e s l e f b m s e u a
g b m o l w v r v i j

ring	atelier
horloge	armband
reparatie	oorbel
juweel	ketting

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



juwelier **CHARM** goudsmederij



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



- 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
- graferen (ook in uw eigen handschrift of tekening)
- verkoop van diverse topmerken zoals Danish Design, Jacob Jensen, Swiss Military, Lacoste, Jaguar, MelanO, Diamonfire en nog veel meer
- uitgebreide collectie trouwringen (ontwerp en maak uw eigen trouwringen onder onze begeleiding)
- vervangen horloge batterij voor € 5,-



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
www.modehuizbybettys.nl



ALL BROWS

WIL JIJ OOK VAN
DIE MOOIE, VOLLE
WENKBRAUWEN DIE JE
GEZICHT LATEN
STRALEN? DAN IS
ALL BROWS,
DÉ BROWBAR IN
'T GOOI, VOOR JOU
'THE PLACE TO BE'.



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



**OOK
SINTERKLAAS**

koopt zijn houten
speelgoed, babykleding
en knuffels bij
De Gestreepte Koe.



Nassaulaan 6 Bussum
035-6561991

Ayurveda Consult

Ben je nieuwsgierig naar wat Ayurveda voor jou kan doen, voel je je uit balans of ervaar je gezondheidsklachten, dan is een consult een goed begin. Tijdens dit gesprek stel ik je uitgebreid vragen over hoe je je gezondheid ervaart, over je eet- en leefgewoonten, ook voel ik je pols en bekijk ik je tong.

Naar aanleiding van dit gesprek stel ik een advies samen. Je kunt dan denken aan advies over voeding, leefstijl, sporten (yoga) of het gebruik het kruiden en eventueel ademhalingsoefeningen. Ook kan het advies om behandelingen als poeder- of oliemassages te ondergaan hierin meegenomen worden.

Veranderingen aanbrengen in je eet- en leefpatroon is altijd een uitdaging. Het is dan ook raadzaam om na een aantal weken een vervolgsconsult te hebben. We bespreken dan hoe jouw lichaam op de veranderingen in je voeding en leefstijl reageert en tegen welke problemen je eventueel aanloopt. Als het nodig is, maak ik aanpassingen in het advies om je balans verder te optimaliseren.

Heb je vragen of wil je meer informatie over consulten, de verschillende behandelingen of vergoedingen door de zorgverzekering, neem dan gerust contact met mij op. Mail naar info@b-atease.nl of bel 06-51 809 605.

PROFITEER T/M
31 DECEMBER VAN

15%

KENNISMAKINGSKORTING
OP ALLE
BEHANDELINGEN.



Waterviolier 45 Amersfoort (Nieuwland)
06-51 809 605 | www.b-atease.nl



Pitti Donna



Onze uitgebreide collectie bestaat uit o.a. breisels in warme herfsttinten, vrolijke natuur- en dierenprints, mooie winterjassen, blouses in natuurlijke stoffen, comfortabel zittende broeken met de perfecte pasvorm. Wij verkopen vanaf maat 34 t/m 46, XS t/m 3XL. Tevens ook heel veel leuke accessoires.

Merken:

Expresso - Geisha - Sandwich - Esprit
Privat Label - Nickjean - Sust InTwo



Appelcake

met walnoten en gember

Heerlijk die zoetzure appels gecombineerd met gember en walnoten. En weer easy, want geen ingewikkeld deeg, maar gewoon beslag maken, appeltjes erdoor en erboven op... ready!

Ingrediënten:

- 225 gr ongezoeten roomboter
- 300 gr suiker
- Snuffje zout
- 3 eieren
- 450 gr zelfrijzend bakmeel
- 4 zoetzure appels, in 12 parten
- 1 tl Calvados (optioneel)
- 1 tl verse geraspte gember
- 2 el gehakte walnoten
- 1 tl gemalen kaneel of speculaaskruiden

Mix de boter en de suiker en het zout in ca. 5 minuten tot een luchtige massa. Zeef de bloem hier overheen en roer met een spatel tot

alles goed gemengd is. Schil de appels, haal met een appelboor het klokhuis eruit en snijd in 12 gelijke parten. Doe 1/3 hiervan bij het mengsel tezamen met de walnoten en roer door.

De andere appelstukken doe je in een schaal en daarbij voeg je de Calvados, gember en kaneel. Meng goed. Beboter een springvorm van 23 cm en schep het cakemengsel hierin. Leg hier de andere appelparten mooi in een cirkel bovenop en bak in de oven goudbruin gaar in ca. 50 minuten op 175 graden.



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

Meer zelfvertrouwen
en een fitter lichaam
door een gezondere
leefstijl.

Zullen we
morgen
gewoon
beginnen?

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
 [in_balans_met_red_apple](#)

Verzorgde nagels...
Het perfecte
visitekaartje

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



NagelstudioSparkle



Lorentzweg 36 Hilversum
06-30254958
www.nagelstudiosparkle.nl



BUGS OUT

HORREN & RAAMDECORATIE

*“Waarom ergens anders... als u bij
ons **minder betaalt.**”*

Landelijk actief
Gratis inmeten en montage

NU
15% KORTING
op horren
20% KORTING
op
raamdecoratie

Gijs Lansdaal | 06-45765505
info@bugsgout | www.bugsgout.nl

Wij komen naar u toe wanneer het u uitkomt!



Ramaker
Administraties

30 jaar advies voor ondernemers

30 jaar ervaring met meedenken



Oude Amersfoortseweg 19
1213 AA Hilversum

035-6212437 • www.ramaker.nl

WELKOM IN DE KERSTTUIN

Breng buiten ook in kerstsfeer met speciale verlichting. Van lantaarns tot lichtsnoeren en lichtfiguren: met onze buitenlampjes wordt het zeker gezellig.

elke zondag
OPEN

Intratuin Hilversum (Kortenhoef)
Kromme Rade 2, 035-6559030.
Vrijdag koopavond. www.intratuin.nl



BAZS
— WWW.BAZSNL —

Lekker eten



LEES HIER ALLES OVER
DE MOGELIJKHEDEN
BIJ BAZS

en drinken, voor u of iemand anders?

KERSTPAKKETTEN & RELATIEGESCHENKEN

Sinds 2017 is Bazu uitgebreid met een Delicatessenwinkel. Wij bieden een ruim assortiment eten en drinken aan en zijn gespecialiseerd in het verzorgen van originele geschenken. Door jarenlange ervaring in combinatie met creativiteit kunnen wij voor iedereen een geschikt geschenkpakket samenstellen. Kwaliteit, flexibiliteit en service staan bij ons hoog in het vaandel, er is erg veel mogelijk tegen scherpe prijzen. Naast een aantal voorbeeldpakketten is het natuurlijk ook mogelijk om zelf een pakket samen te stellen, dit is mogelijk voor ieder budget.

KERSTDINER BESTELLEN

Geen zin om met de kerstdagen uit eten te gaan of zelf te koken, dat doen wij heel graag voor je!

Wij verzorgen namelijk af te halen feestmenu's op aanvraag, van alleen een voorgerecht tot een geheel verzorgde feestmaaltijd. Benieuwd naar het geen wij tijdens de feestdagen aanbieden? Loop langs of stuur een mail om het kerstkeuzemenu te ontvangen. Wij houden rekening met allergieën of dieetwensen.



CATERING

Wij staan garant voor kwaliteit en laten onze passie voor het vak graag zien. Zowel particulier als zakelijk kunt u bij ons terecht. Bel ons of stuur een mail om samen de mogelijkheden te bespreken.

Wij verzorgen u en uw gezelschap de ultieme smaakbeleving.

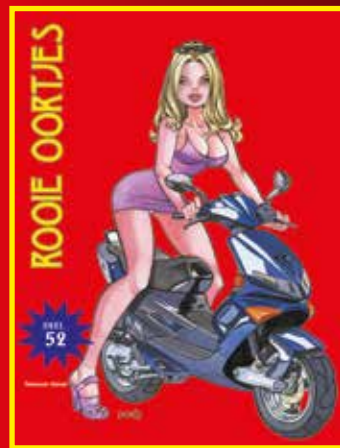
Bazu | Havenstraat 13 (restaurant), 15 (winkel), 15a (bar) Hilversum
035-6313003 | info@bazu.nl | www.bazu.nl

Krijg jij hier **ROOIE**

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen. Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



www.rooieoortjessexshop.nl

OORTJES van?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je ook verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken? Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox

Cadeaupakket Grey met allerlei spannende bondage toys. Een spannend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen een begin maken aan een spannend bondage avontuur...

It's wintertime! Het wordt steeds vroeger donker, waardoor de nachten langer lijken en je meer en meer behoefte krijgt om heerlijk te cocoonen in je warme bed. Wel zo fijn als je slaapkamer dan echt een oase van rust is waar jij optimaal kunt ontspannen.

Heerlijk slapen in een

Less is more zou dan ook eigenlijk het uitgangspunt moeten zijn bij het inrichten van je slaapkamer. Heel leuk al die tierelantijntjes en bonte kleuren, maar bewaar die liever voor elders in je huis.

IN DE SLAAPKAMER raden we aan om voor koele kleuren als blauw, wit, grijs en groen te gaan. Ideaal voor de slaapkamer, want deze koele kleuren zullen je in een rustgevende sfeer brengen. Iets te saai naar jouw zin? Je kunt de boel natuurlijk altijd opfleuren met bijvoorbeeld kussens met wat meer kleur of een kleurrijk kleedje voor naast je bed. Dat voelt meteen heerlijk zacht en warm aan de voeten wanneer je 's ochtends je bed uitstapt.

ULTIEME COCOONPLEK Het bed an sich is natuurlijk het belangrijkste meubelstuk in de hele kamer. Dat dit heerlijk moet liggen, spreekt voor zich. Maar als je er echt de ultieme cocoonplek van wilt maken, betekent dit ook dat je er comfortabel moet kunnen zitten om in alle rust een boek te lezen, een kopje thee te drinken of waar je ook maar behoefte aan hebt. Met een aantal zachte kussens bereik je vrij eenvoudig dit doel. Maar let op: gooi je bed dan weer niet te vol met kussens, die liggen alleen maar in de weg op het moment dat je wilt gaan slapen.

RUST IN JE SLAAPKAMER ZORGT VOOR **RUST IN JE HOOFD** EN DUS OOK VOOR EEN UITGERUST LICHAAM



BRUIST/WONEN

OASE van rust

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



BRENG **SFEER** IN
JE SLaAPKAMER
MET EEN **ZIJDEN**
BOEKET VAN **BLOOMEVER!**



Havenstraat 18c Hilversum
035-6230920
www.meanderbloemsierkunst.nl
www.bloomever.nl

Je komt er 'ooghen' te kort

Verkoop van 100 jaar ongedragen brilmode,
voorheen Brilmuseum Amsterdam.
Oogverblindende monturen voor lage prijzen.



De Paradijsvooghel!

Laat uw leven door een andere bril bekijken.

Mijke Teunissen

Nassaulaan 25 Bussum | brilmus@tiscali.nl | **06 22030446** | Woe t/m zat van 12.00 tot 17.00 uur

Kijk ook
op
www.deparadijsvooghel.nl



WarmGrijs

PARTNERS IN CREATIE

- grafisch ontwerp en realisatie
- educatieve/creatieve workshops

info@warmgrijs.nl

06 215 62 444 / 06 245 89 668



Wil jij ook een keer in de rubriek
Bruisende Zaken?

Neem dan contact op via
tgooi@nederlandbruist.nl of bel 06-51190415



EEN AUTOLOZE ZONDAG!

Een lome zondag met een boek op schoot en een kopje thee. Hoe saai is dat?! Jij volgt tenminste al jouw vrienden op Facebook of Instagram, reageert direct op WhatsApp.

... Totdat je niet meer tot rust komt. "Ik moet zoveel; ik blijf maar malen; ik ben moe". Hoe vaak ik dit niet hoor van mijn cliënten. Jeetje, ons hoofd maakt wat overuren! Gedachtes razen door ons hoofd; het lijkt wel een snelweg. Daar is natuurlijk niets mis mee, als er af en toe een autoloze zondag wordt ingelast.

Even je gedachtes parkeren en voelen wat je lijf jou te vertellen heeft. En die heeft je best wel wat te vertellen. Doe deze oefening maar eens...
Span je voeten aan en laat dan de spanning los. Loop op elk lichaamsdeel af tot aan je hoofd. Merk je het verschil?

Nou, ik merk wel degelijk het verschil. Spanning in mijn schouders en nek. Een kakofonie aan gedachtes "Je moet dit nog, vergeet dat niet". Geen autoloze zondag, maar een file in mijn hoofd. Hoezo voelen! Totdat mijn lichaam zegt STOP! Nu is het genoeg geweest. Neem even tijd voor jezelf. Dus hoppa, appje gestuurd naar een collega om een massage van mijn nek, schouders en voeten te regelen. Echt, ik heb nu weer genoeg power om mijn cliënten ook zo'n heerlijke massage te geven.

O ja, luie zondag kom maar op. Ik ga lekker lezen en een beetje voor mij uit staren in mijn stoel. En dit is absoluut niet saai!



Innerlijke Stap

Praktijk voor Westerse en Oosterse therapie

Petra van der Schagt
Rigelstraat 5 Hilversum
06-30504658 | petra@innerlijkestap.nl
www.innerlijkestap.nl

BELEEF ELEKTRISCH RIJDEN



Betaalbaar elektrisch rijden

Electric Motoring bv
Kortenhoefseidijk 61A Kortenhoef | www.500efiat.nl

Jouw feestelijkste maanden
Er altijd op je mooist uitzien!

Bel 06 - 82 121 655 en plan op tijd jouw afspraak

STIJLVOL
HAARDMEER

VAN ALMONDELAAN 35 HILVERSUM
WWW.STIJLVOLHAARENMEER.NL



SINDS 1913



In meerdere wijdtematen en voorzien van een verwisselbaar voetbed

1 NOV
TOT EN MET
3 NOV

GIJS WEEKEND

GIJS HERENSCHOENEN, EEN UNIEK CONCEPT VAN MEERDERE WIJDEMATEN
KOM PROEFLOPEN EN ERVAAR HET VERSCHIL.

U bent van harte welkom in onze winkel met (medisch) pedicure, podotherapeut, orthopedisch schoenmaker en medische compressiezorg & oedeemtherapeut.

VAN SCHIJNDEL
schoenen & voeten

Schoutenstraat 14 • 1211 BM Hilversum • Tel.: (035) 624 57 76
www.vanschijnfelschoenen.nl

Beleef de *lekkerste Kerst* bij Vlaar



De feestdagen zijn weer in aantocht! Beleef de mooiste dagen van het jaar in culinaire sfeer bij restaurant Vlaar in 's-Graveland bij Hilversum. Wij zijn de hele maand in feestelijke kerstsfeer aangekleed en serveren op zowel Kerstavond als Eerste en Tweede Kerstdag een feestelijk kerstmenu. Vegetarisch of dieetwensen? Geef dit door bij uw reservering via onze website.

Zoek je de perfecte locatie voor een eindejaarslunch of -diner met collega's of voor een zakelijke bijeenkomst in kerstsfeer? Vraag naar onze op maat gemaakte businessarrangementen met luxe 3-, 4- of 5-gangen keuzemenu's via sandra@restaurantvlaar.nl.

1e & 2e Kerstdag 2018
4-gangen lunch € 55
7-gangen diner € 74,50

KERSTMENU lunch & diner

gelei van komkommer, in miso gemarineerde zalm, kruiden emulsie*

parelhoen, rettich, taugé, curry *

gepocheerde kabeljauw, beluga linzen, pied de mouton

scroppino, schuim van komkommer, munt

chateaubriand, pommes duchesse, jus van madeira*

crème brûlée van rode biet, granité van wortel
of

selectie kazen van Bourgondisch Lifestyle

kaffir chibouste, crumble, vanille roomijs*

4-gangen kerstlunch* € 55,- / 7-gangen kerstdiner € 74,50

Vlaar.
RESTAURANT

Noordereinde 129

's-Graveland

035-6561661

info@restaurantvlaar.nl

www.restaurantvlaar.nl

INDONESISCHE MAALTIJDEN



KIJK EENS OP FAMILY.NL

Family

FAMILY NAARDEN

Marktstraat 25, Naarden-Vesting

Tel: 035 - 820 02 85 www.familynaarden.nl

Openingsstijden: dagelijks van 12.00 - 20.00 uur

KIJK OOK OP FAMILY.NL



Like! Socializen
op Facebook

Family



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



Bling King

ROYAL FINISH
ROYAL FINISH

AUTODETAILING | IN & EXTERIEUR | LAKVERZEGELING | RESTYLEN

WWW.BLINGKING.NL

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

Wattage-/vermogenstraining bij Van Hellemond Sport

Van Hellemond Sport biedt een nieuwe methode van spinning en indoorcycling aan. Deze wordt gegeven op basis van wattage, deze kan op een interactieve manier worden weergegeven op een groot scherm of via een persoonlijke app. Hierbij kunnen de deelnemers op een correcte en veilige manier trainen, eventueel ter voorbereiding of tijdens het wielerseizoen.

Met trainen op wattage train je op je kracht, in combinatie met je persoonlijke hartslag, gecombineerd met de cadans die past bij het trainingsdoel (kracht, klimmen, temporijden, sprints). Meetbaar, voelbaar, volgbaar, uitdagend. Met deze manier van trainen creëer je meer persoonlijke inzicht, en train je slimmer. Omdat je indoor trainen ziet als een goede manier om als wielrenner in de winter je kracht en conditie effectief te onderhouden.

Wat is wattage-/vermogenstraining?

Om een optimaal rendement uit je trainingen te halen is het belangrijk om met trainingszones te werken. Deze zones worden bepaald door middel van een FTP-test. FTP staat voor Functional Threshold Power, simpel gezegd: het vermogen dat je gemiddeld 60 minuten kan volhouden. Het wordt in hartslagtermen ook wel het omslagpunt genoemd. Hoe hoog dit is, hangt af van je gewicht, spiermassa, getraindheid en is vooral genetisch bepaald. Je FTP wordt bepaald aan de hand van een 20 minuten test.

Na het afleggen van deze test wordt voor iedere deelnemer op zijn niveau de juiste zone berekend op basis van de uitslag van de FTP test. Je weet dan precies met hoeveel vermogen je een ontspannen duurtraining moet rijden,

op welk vermogen je intensieve blokken moet trainen of op welk vermogen je een hersteltraining doet.

De cadance, het hartslagpercentage (indien men een hartslagmeter gebruikt), de zone van FTP; al deze resultaten kunnen worden weergegeven via de gratis app.

De trainingen worden gegeven door gecertificeerde en goed opgeleide trainers.

Wil jij gratis kennismaken met Van Hellemond Sport? Vraag een gratis proefweek fitness aan via www.hellemondsport.nl

Ervaar een
gratis
proefweek
Spinning!



vanHellemondSport

**U kunt terecht bij ons filiaal
in Hilversum Zuid.
035-6217359 www.hellemond.nl**

DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



GLOW is een gratis te bezoeken lichtkunstfestival in Eindhoven dat ieder jaar in november plaatsvindt. Dit jaar van 10 tot en met 17 november alweer voor de 13e keer. GLOW is te omschrijven als een grote expositie in de openbare ruimte van Eindhoven met zo'n 35 lichtkunstenaars uit binnen- en buitenland. De lichtkunstprojecten zijn met elkaar verbonden middels een looproute. Het thema voor 2018 is Shadows & Light. Kom naar Eindhoven en beleef toch bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm.

10 - 17 november 2018
Kijk voor meer informatie op www.gloweindhoven.nl

FILMPJE KIJKEN GIRL

Girl schetst het leven van de 15-jarige Lara, wier grootste droom is om carrière te maken als ballerina. Maar haar lichaam stribbelt tegen, want Lara is geboren als jongen. Echter, samen met haar vader en jonge broertje tracht ze de wereld te trotseren. Bij de wereldpremière tijdens het Filmfestival van Cannes werd de film beloond met een minutenlang durende staande ovatie en sleepte Girl verschillende prijzen in de wacht. Vooral het acteerwerk van de jonge acteur Victor Polster maakte grote indruk.

Girl is vanaf 1 november te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN NIENKE GOTTENBOS



Je bent in verwachting, je kindje is net geboren of je hebt een gezellige kleuter om je heen rennen. Als je kinderen hebt, heb je ook huisdieren. Geen honden of katten, maar miljarden bacteriën! Ze leven in de oren, navel en vooral darmen van je kind. Je hebt ze zelf trouwens ook. Geen zorgen, jullie zijn niet vies. Deze jungle van bacteriën en andere micro-organismen is juist heel belangrijk en houdt jullie gezond. In dit boek lees je (van) alles over de bacteriën in de darmen van baby's en kinderen en oorzaken en oplossingen voor het hele scala aan kinderoepproblemen. **DE POEPDOKTER-JUNIOR van NIENKE GOTTENBOS is nu te koop voor € 23,95**



U hoort het beste bij ons



Hoorstudio
Gooise Meren

de Clinge 2
1401EV Bussum
035-7370325

Verstaat u niet alles meer?
Liggen uw hoortoestellen in de kast?
Wilt u graag weer alles horen?



Wellicht kunnen wij u helpen, kom eens
langs voor een vrijblijvend gesprek.

L'Ocean

HIGHTECH NATURAL COSMETICS:
Team Dr. Joseph uit Süd-Tirol

De filosofie is Holisme: Verantwoord - Gezond - Natuurlijk!

100% natuurlijke werkstoffen, 100% parfumvrij,
100% natuurlijk in conservering.

Volg ons op  en  voor nog meer behandelingen.



Beau Cutemme
Salon voor huid, hand en voetverzorging

TEAM DR. JOSEPH



FOR YOU
WITH LOVE



H. Kamerlingh Onnesweg 47 | 1402 ED Bussum | 035-6923606 | www.locean.nl

Voldoening

Deze week was ik in gesprek met mijn nieuwe collega Wouter, hij vertelde mij waarom hij het werk als uitvaartbegeleider zo veel voldoening vindt geven. Omdat hij het zo mooi verwoorde wilde ik dat graag met u delen: *“De afgelopen weken heb ik mooie families mogen begeleiden. Eén daarvan was eenvoudig en door die eenvoud zeer krachtig. Soms voel je in de eenvoud de liefde doorklinken en ervaar ik de verbondenheid met de overledene en had ik het mooi gevonden om persoonlijk met hem of haar te praten. Soms raken verhalen mij omdat ik mezelf herken, of omdat ik hetzelfde heb meegemaakt, op zoek naar mezelf, wie ben ik eigenlijk?”*



De anderen hadden wat meer werk gemaakt van het afscheid. Er werd gelachen om de prachtige verhalen die het leven zo mooi maakte. Er werd gekibbeld. In liefde werd ieders mening aangehoord om zo voor ieder gezinslid een persoonlijk afscheid te creëren.

Graag gebruik ik dit woord, creëren. We werken samen ergens naar toe. We hebben een doel en dat is de dag van de uitvaart. De dag van het echte afscheid. We creëren met elkaar een prachtig en persoonlijk requiem. Dat extra stapje wat juist dat ene ritueel bijzonder, waardevoller en toekomstbestendig maakt.

Juist deze stapjes maken mijn werk zo mooi. Een persoonlijk, door mij geschreven gedicht bij het sluiten van de kist, geïnspireerd op de woning waar ik binnenkwam. Dat mooie en moeilijke ritueel wat de basis legt voor de daadwerkelijke afscheidsdienst.

Soms passen gedichten en rituelen niet en dan is een bijzonder muziekstuk beter op zijn plaats, gewoon stil luisteren en aanwezig zijn. Vaak zit het in kleine momenten, kleine dingen die het leven voor de toekomst iets draaglijker maken. Want ik ben ervan overtuigd dat rituelen helpen om verlies een aparte plaats te geven. Verdriet en gemis zullen blijven, maar juist die speciale plaats maakt de herinnering bijzonder.

Meer informatie vindt u op:

www.rebel-uitvaart.nl/blog

Alles om je mooi te voelen

Mooie lippen

Ben je niet blij met de vorm van je lippen of heb je last van rokerslijntjes? Daar is wat aan te doen met speciale lipfillers. In één behandeling krijgt je mond de perfecte vorm, verminderen de lijntjes rond je lippen en herstel je het volume en de jeugdigheid. Het resultaat: zachte, gezonde en goed gehydrateerde lippen.



Langdurig effect

Het effect blijft 9-12 maanden zichtbaar. Als je wilt, kun je de behandeling herhalen. Er zit verdoving in de vloeistof, dus je merkt er vrijwel niets van. Als je dat prettig vindt, wordt van te voren een pijnstillende gel aangebracht op de mond.



Ervaren cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies

9,6

Dokter André wordt
gemiddeld door de klanten
beoordeeld met een 9,6

bron: www.kliniekervaringen.nl



BEHANDELINGEN

Bij Dokter André kun je terecht voor de volgende behandelingen:

- Fillers
- Botox
- Draadjeslift
- Ultherapie
- Lippen

WIL JE WETEN OF EEN BEHANDELING MET LIPFILLERS IETS VOOR JOU IS?

Maak dan een afspraak voor een eerlijk en vrijblijvend advies.



DOKTERANDRÉ

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

WELKOM BIJ DE WINTER SPORT

Nederland is een waterland. De zee, rivieren, meren en grachten...
Daarom is het belangrijk om goed te kunnen zwemmen.



Bij De Winter Sport kunnen jong en oud terecht voor o.a. zwemlessen, aquasporten, banenzwemmen en nog veel meer. De Winter Sport is al meer dan 11 jaar een begrip in het Gooi.

Wij verzorgen al zwemlessen aan kinderen vanaf 3,5 jaar. De instructeurs die de zwemlessen begeleiden, gaan altijd het water in, waardoor uw kind alle aandacht krijgt. Uw kind zal zich veilig voelen en krijgt ook snel de basisvaardigheden voor de diploma's onder de knie.

De lessen zijn opgebouwd volgens onze eigen unieke ABC-methode. Onze lessen worden gegeven in het zojuist nieuw geopende zwembad 't Gooische bad in Hilversum aan de Franciscusweg 229.

De Winter Sport staat voor kleine groepen met veel individuele aandacht bij de zwemlessen alsmede bij alle volwassengroepen.

BENIEUWD NAAR ONS AANBOD?

KIJK OP

WWW.DEWINTERSPORT.NL

OF BEL **035-7725717**

**DE WINTER
SPORT**
GROTE AVONTUREN BEGINNEN KLEIN



Vrolijk, kleurrijk én uitnodigend is onze nieuwe collectie!



Mode waar jij blij van wordt!

Another woman - Brandtex
Dreamstar - Equal - Etage - Giacomo
HV Polo - In Shape - Maloka
More & More - New Star - Sarto fashion
Top Secret - Wonderjeans - Zerres
Fellows - Meyer

Brinkers
Mode & lingerie

Dammerweg 1 | Nederhorst Den Berg | 0294 251 274

INTERIEURPROJECTEN & STYLING **BOOST-RETYLING**

Je kunt bij BOOST-Restyling terecht voor een compleet nieuw interieurplan, maar ook voor het restylen van een bestaand interieur.

Ondertussen heb ik al verschillende woningen ingericht en gerealiseerd. Ik beperk mij niet tot één stijl, maar maak van elk project iets persoonlijks en unieks.

Zo creëer je samen met BOOST een persoonlijk interieur wat bij jou past. Het is de sleutel tot succes.

Irma Meulman, Interieurstyliste
06-24410955/ info@boost-restyling.nl
www.boost-restyling.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



ook voor kinderen
oedeemtherapie
coaching

Genezen... maar niet Beter

Na een periode van ziek zijn, wil het niet altijd betekenen dat je je, na je genezing, weer beter voelt. Soms houd je last van vermoeidheid, verminderde conditie, verminderde concentratie of buikklasten. Shiatsu kan je dan helpen je weer helemaal beter te voelen.



SHIATSU
HELPT JE
GEZOND EN
VITAAL TE ZIJN

Anneke Overmars | Erkend Shiatsu therapeut | Huizen | 06-519 545 78 | anneke@zenshian.nl | www.zenshian.nl

Bewegen is ideaal om je hoofd leeg te maken. Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

Tuinieren is een gezonde manier van bewegen!

Bezig zijn met groen werkt bovendien erg **kalmerend**.

Geniet van de heerlijke geur van **kruidenthee** en neem de tijd om even heerlijk te ontspannen.

Een succesvol **ochtendritueel**? Geen nieuws of social media checken op je telefoon, maar je dag visualiseren.

Wat staat je te wachten en hoe ga je dit aanpakken?

Jezelf verliezen in een **goed boek** is een erg ontspannende bezigheid. Kies voor een boek waar je blij of geïnspireerd van wordt.

Toe aan iets meer rust? Boek een **dagje sauna** met een vriend(in), alleen of met je partner.



Het Gooische Kaashuys

Boeren Brandnetel

Een Boerenkaas met brandnetel

Van € 8,25
per 500 gram



Nu
€ 7,25

Puur Smeuig Pikant

Van € 7,45 per 500 gram

Nu
€ 6,45

Aanbiedingen geldig van 1 t/m 13 november '18.

Holleblok 24 Huizen
035-5253507

Maak kans op een:

Voetreflexologie behandeling

t.w.v. € 65,-

Voetreflexologie brengt lichaam,
geest en ziel weer in balans,
waardoor je tot rust komt.



Voetreflexologie Blaricum
laat jouw energie stromen

06 - 13 47 77 29

voetreflexologieblaricum@gmail.com

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

voetreflex
vitaliteit
energiek
ontspannen

lichaam
geest
meridiaan
oosters

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

Puzzel en win

Butterfly hoofdkussen t.w.v. € 149,-



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

AVEK - VELDA - PUUR - MLINE - BUTTERFLY - RIVIERA MAISON - SNUURK - BELLA DONNA

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

nachtrust	ligcomfort
bed	slapen
plezier	service
butterfly	montage

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

Maak kans op een:

Bindweefsel- massage

t.w.v. € 102,50

Verstevig je gezicht met de bindweefselmassage, zodat je er jonger uit gaat zien.



Schoonheidsinstituut 100% Beauty

Beemsterboerstraat 6 b Huizen
06-22000022 | www.100beauty.nl

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

steviger	beauty
jonger	resultaat
stralend	kaaklijn
huid	mooier

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

KLINIEK  HEIHOF
YOUTH GOT THE LOOK



OOGLIDCORRECTIE € 750,-

BOTOX € 89,-

FILLER € 195,-

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