

'T GOOI 

MEI 2022 WWW.TGOOIBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

A woman with long, wavy brown hair, wearing a sleeveless pink lace dress, stands in a room with light blue walls. She is holding a light blue balloon. To her right, there is a cluster of balloons in shades of pink, light blue, and white. The background features a white decorative wall panel and a pink chair.

Ga toch
fietsen!

Yentl en de Boer:

'Het is weer net zo
leuk als de aller-
allereerste keer!'



KLINIEK HEIHOF

NATUURLIJK MOOIER

*Gevestigd in het oude
Dudok pompgemaal*



Laapersveld 1, Hilversum

Gratis parkeren

vanaf Station Sportpark 1 min. lopen

035 - 77 24 8 24

kliniekheihof.nl | info@kliniekheihof.nl

Volg ons op social media

 [kliniekheihof](https://www.facebook.com/kliniekheihof)  [kliniekheihofhilversum](https://www.instagram.com/kliniekheihofhilversum)

NATUURLIJK MOOIER

Lachrimpeltjes, kraaienpootjes of een wenkbrauwfrons

Bij het verstrijken van de jaren ontdek je er niet aan. Wie er jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Kliniek Heihof in Hilversum. Bij behandelingen met botox en fillers wordt vaak gedacht dat je met opgespoten lippen en een 'plastic fantastic' gezicht het pand verlaat. Maar niets is minder waar. In Kliniek Heihof willen we de natuur een handje helpen, zonder dat het er duimendik bovenop ligt dat je iets aan je gezicht hebt gedaan. Het gaat erom dat je er opgefrist uitziet, dat het wat verjongd is.

Breed publiek

Kliniek Heihof bestaat sinds 2013 en in bijna 9 jaar tijd een begrip in het Gooi geworden. Met een klantenkring van ruim 3500 allemaal verschillende soorten mensen, spreekt Kliniek Heihof een breed publiek aan. Mensen die iets aan hun rimpels, lijnen, kuiltjes of schaduwen willen doen.

Liquid facelift

De vertrouwde gezichten bij Kliniek Heihof zijn dr. Veerander

Ghotra, drs. Melissa Gomez en drs. Narges Botorabi. Deze cosmetisch specialisten hebben veel expertise op het gebied van de Liquid Facelift. Dit is betaalbare facelift met fillers die de natuurlijke opbouw van het gezicht herstelt. Dr. Veerander: "Als je ouder wordt, worden de weke delen in je gezicht minder. De structuur slinkt en valt weg." De specialisten binnen Kliniek Heihof kunnen deze afname van de structuur en het collageen, heel mooi terugbrengen met hyaluronzuur. Zij vullen het natuurlijke volume op en maken het gezicht weer zoals het was." Na een jaar tot anderhalf jaar neemt de Liquid Facelift langzaam af, een klein beetje filler erbij is voldoende om het bij te houden.



Drie artsen

Drs. Melissa Gomez, Dr. Veerander Ghotra en Drs. Narges Botorabi zijn werkzaam binnen Kliniek Heihof. Allen werken zij dagelijks als cosmetisch specialist. Zowel Melissa als Veerander hebben een

extra masteropleiding esthetische geneeskunde (ECAM) in Ierland gevolgd. Narges is zeer ervaren en bekwaam in het verrichten van cosmetische ingrepen met botox en fillers, met als haar expertise de Liquid Facelift.

Veilige middelen

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

Ons motto:

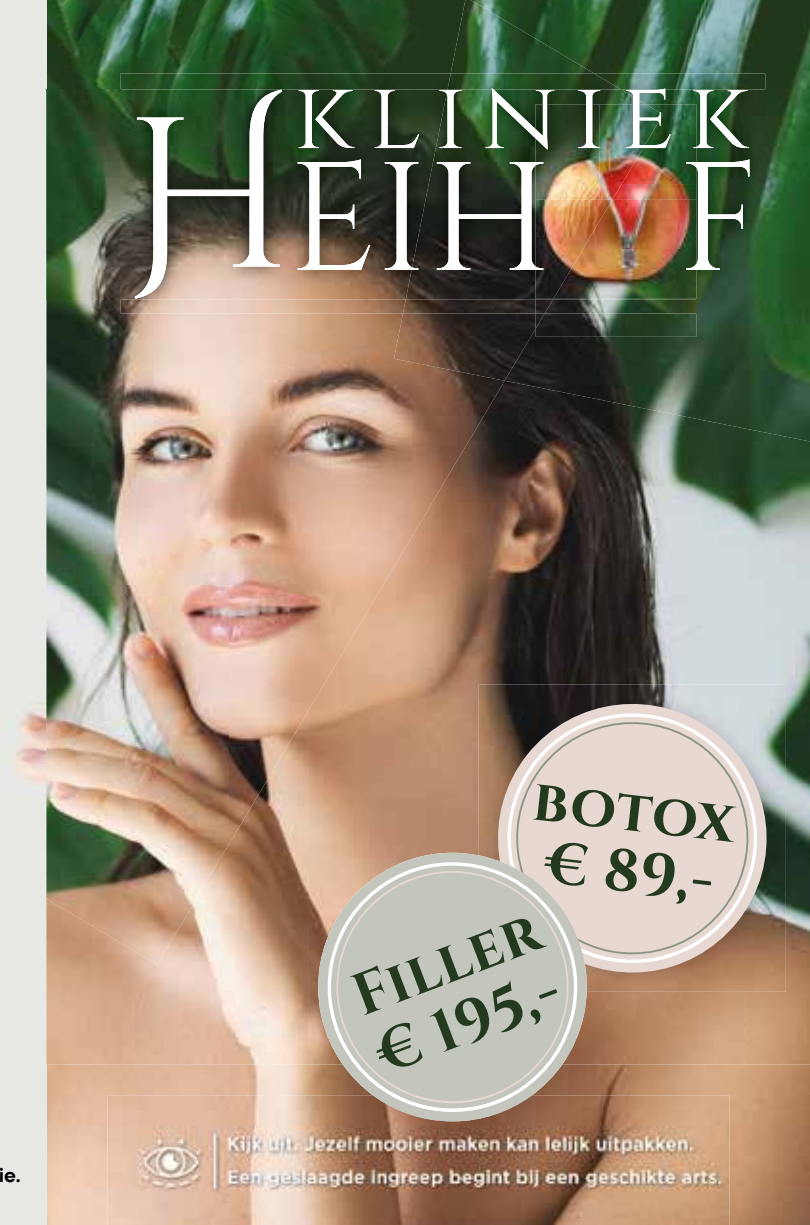
"EEN GOEDE EN
VEILIGE BEHANDELING
MOET VOOR IEDEREEN
BEREIKBAAR ZIJN"

Hele week open

Kliniek Heihof is de hele week open, ook op zaterdag! In bijna negen jaar tijd heeft de kliniek een enorme groei doorgemaakt. Daarom verhuisde het bedrijf in 2019 naar een grotere locatie. Een prachtig pand in het Oude Dudok Pompgemaal aan het Laapersveld 1 te Hilversum. We zijn heel eenvoudig te bereiken, slechts 1 minuut vanaf de snelweg en 1 minuut vanaf de trein. Ook nog eens gratis parkeergelegenheid.

**Bel: 035 – 77 24 8 24 of ga naar
kliniekheihof.nl voor meer informatie.**

KLINIEK HEIHOF



**BOTOX
€ 89,-**

**FILLER
€ 195,-**



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



Impressie
Naarden

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

COLOFON



30

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 Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/tgooiBruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©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 grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.
Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



Het voorjaarszonnetje schijnt, alles staat in bloei en iedereen is vrolijk. En jij... stapt in je auto. Iets klopt er niet aan dit plaatje. Het kan natuurlijk zijn dat je echt je auto nodig hebt, maar als het ook maar even kan, raden we je aan om de fiets te pakken. Waarom? Dat lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Helaas is fietsen niet altijd mogelijk. Zo zullen Yentl Schieman en Christine de Boer van het duo Yentl en de Boer vast niet naar al hun voorstellingen de fiets kunnen pakken. Maar ze hebben de afgelopen tijd wel geleerd dat optreden net zoiets is als fietsen: je verleert het nooit en het blijft leuk, zoals je kunt lezen in het bruisende interview dat we met dit duo hadden.

Of al onze bruisende ondernemers op de fiets naar hun werk gaan, durven we niet te zeggen. Maar we weten wel dat ze overlopen van enthousiasme en hun verhalen maar al te graag met jullie delen. Benieuwd naar deze verhalen? Blader dan snel verder en lees ze zelf!

René Moes

Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-19629221**.

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

win



12



26



28



23



Inhoud

HOUD JE CONDITIE
OP PEIL EN GA
LEKKER FIETSEN!



Ga toch *fietsen!*

We weten allemaal dat fietsen goed is voor je gezondheid en ontspanning. Maar wist je ook dat jongeren steeds meer fietstochten maken? Wat eerder als stoffig en saai werd gezien, gaat nu door het leven als een trendy sport. Dus haal die tweewieler uit de schuur en trek eropuit.

Heb jij het idee dat er alleen maar recreatief wordt gefietst door ouderen op een wollen zadelhoesje? Dan heb je het echt verkeerd. Als je om je heen kijkt, zie je steeds meer jongeren met een helm op door de straten racen. Geïnspireerd door de wielrenners van de Tour de France of door de instructeurs van de spinninglessen is het een uitdaging de conditie op peil te houden en het tempo te verhogen. Maar ook als je het iets minder fanatiek wilt aanpakken, kan fietsen op een rustiger niveau een interessante bezigheid zijn. In plaats van de stille polders en natuurlandschappen bewonderen, kun je ook gewoon het bruisende leven opzoeken. Denk bijvoorbeeld aan mountainbiken door de grotten van Valkenburg of een mooie fietsvakantie.

LAATSTE KILO'S ERAF Dertig minuten per dag bewegen is goed voor je en steeds meer mensen ontdekken daarom de voordelen van fietsen. Het is goedkoop, gezond en snel. Door 's avonds na het eten intensief te fietsen, kun je

dat laatste kilootje nog vóór de zomer verliezen. Heb je moeite met discipline? Trek er samen met vrienden op uit of geef je op voor spinninglessen bij een sportschool. Je zult merken dat je conditie en uithoudingsvermogen verbeteren en je beenspieren sterker worden.

MENS, ERGER JE NIET Na een drukke werkdag stap je snel in de auto om op tijd bij je avondactiviteit te kunnen zijn. Voor je rijdt iemand langzamer dan de toegestane snelheid en je merkt dat je geïrriteerd raakt. Als je dan eindelijk op de snelweg bent, beland je tot overmaat van ramp ook nog eens in de file. Herkenbaar? Een goede manier om jezelf te kunnen ontspannen na een werkdag is met - je raadt het al - fietsen. Heb jij de mogelijkheid om naar je werk te fietsen? De zomer is in aantocht, waarom niet? Het is bewezen dat je door te fietsen, en door te sporten in het algemeen, je werk eerder los kunt laten en je beter kunt concentreren. Start vandaag nog!

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

Ruim **5.500 m²**
keuze, beleving
en aandacht



Bezoek één van onze megashowrooms in
Rotterdam, Roosendaal, Utrecht of Hoofddorp!

DE SLIMME REISTAS voor trendy vrouwen

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



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



HALLMARK - BRIGHTSIDE COLLECTIE

Deze lente is het tijd voor een feestje. Met de kaarten uit de Brightside collectie van Hallmark wordt de diversiteit van onze samenleving gevierd. Laat iemand weten dat je trots op diegene bent. Kies één van de levendige fotografische kaarten met vrolijke foto's, schrijf een persoonlijk bericht en versturen maar!
www.hallmark.nl



Scan
de
QR-code

Blij in mei!

LOWLANDER FLORAL ALE

Deze lente drinken we roze bier, waarmee we ook nog eens flamingo's helpen! Geïnspireerd door een ontdekkingsreis naar Bonaire heeft Lowlander nu deze tropische ale gebrouwen. De Floral Ale zit vol rijpe smaken, fruitige tonen van ananas en limoen en de roze kleur van de ale komt van de hibiscus plant. Een deel van de opbrengst wordt gedoneerd aan het Wildlife Rehab Center in Bonaire om gewonde flamingo's te redden en te ondersteunen.
www.lowlander-beer.com



HAWAIIAN TROPIC - POWDER BRUSH SPF 30

Mooi en goed beschermd de zon in met de nieuwe Hawaiian Tropic Mineral Powder Brush met een handige matterende poeder met SPF 30. Breng de poeder snel en gemakkelijk aan gedurende de dag, zodat je de hele dag beschermd blijft en je look perfect kunt houden. De poederkwast kan gebruikt worden op zichzelf, onder je make-up of zelfs als matterende setting powder. De doorzichtige poeder zorgt bij elke huidskleur voor een matte afwerking en de 100% minerale ingrediënten zorgen voor een goede bescherming zonder chemische toevoegingen.
www.hawaiiantropic.com



Doe
mee en
win

LEZERSACTIE * Self Tan 125ml van That'so t.w.v. € 27,-

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale en echt bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine tint.

www.thatso.nl TAG #SELFTAN



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

BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

WEES UNIEK EN CREËER HET ZELF OP AMBACHTELIJKE WIJZE!



Wil je graag zelf eens met leder aan de slag gaan, op ambachtelijke wijze? Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen of collega's? Heb je nood aan me-time? **Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.**



www.artistiki.be



MSC DIERENVOEDING

Het afgelopen jaar zijn de cijfers van de huisdiervoeding met duurzame vis-, schelp-, en schaaldierproducten razendsnel omhoog gegaan. Met de door het Marine Stewardship Council (MSC) gecertificeerde diervoeding voed je je trouwe viervoeter met de allerbeste voeding en steun je ook nog eens het milieu.
www.msc.org/nl





**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.

Als u op zoek bent naar een uitgebreid assortiment vispecialiteiten, 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?



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

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

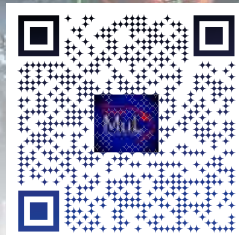
Di. 21 en 27 dec Oosterhout (Winkelcentrum Zuiderhout)

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



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

Mensen die **in mei zijn geboren**, zijn over het algemeen ontzettend gemotiveerd én **ambitieuw**.

Planten in huis verlagen de kans op een verkoudheid en een **verstopte neus** met 30%.

Zondag 8 mei is het weer **Moederdag**.

Tijd om je moeder **in het zonnetje** te zetten!

Orchideeën kunnen prima overleven in de badkamer en zorgen daar bovendien voor wat **kleur**.

Uit onderzoek blijkt dat **meikinderen** het meest **optimistisch en positief**

ingesteld zijn van alle kinderen.

De bladeren van planten kunnen achtergrondgeluiden absorberen en daardoor de **akoestiek** in een ruimte verbeteren.

De periode van 11 tot en met 15 mei wordt ook wel **Ijsheiligen** genoemd. Volgens de volkswetkunde zijn dit de laatste dagen in het voorjaar waarop nog

nachtvorst op kan treden.





juwelier
CHARM
goudsmederij

**DE DIAMANTZETTER EN GOUDSMID
MET 40 JAAR ERVARING
IN EIGEN ATELIER SINDS 1982**



*Speciaal voor
Moederdag
-50%*

**WIJ BETALEN EEN HOGE PRIJS VOOR UW OUDE SIERADEN,
CASH OF OP UW BANKREKENING GESTORT**

Tot 50% korting op alle dames sieraden & horloges

U kunt uw oude sieraden ook ruilen voor een cadeaubon, nieuw sieraad of een horloge. Bij inruil krijgt u meer waarde voor uw oude sieraden en tevens krijgt u korting op de nieuwe sieraden en horloges.

Tevens kunt u natuurlijk bij ons atelier van uw oude sieraden een prachtig nieuw sieraad laten maken tegen een hele goede prijs. Loop vrijblijvend binnen voor meer advies en mogelijkheden.

- 💎 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).
- 💎 Uitgebreide collectie van merktrouwingen en de mogelijkheid tot het ontwerpen en maken van uw eigen trouwingen onder onze begeleiding.

- 💎 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.
- 💎 Vervangen horloge-batterij voor € 5,-

Wil je meer balans in je figuur?

Liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

De vakkundige en gepassioneerde plastisch chirurgen van Kliniek Heyendael zorgen er met een liposuctie voor dat jouw lichaam zijn natuurlijke balans terugkrijgt. De liposuctie, oftewel overtollige vetverwijdering, wordt in onze kliniek vaak uitgevoerd op de buik, billen, heupen, bovenbenen of dijbenen. Daarnaast is het op andere plekken mogelijk, zoals onderkin, schouderbladen, bovenarmen en rug.

Een liposuctie is een specialistische behandeling die onder plaatselijke verdoving of narcose wordt uitgevoerd. De eerste stap op weg naar een liposuctie is een oriënterend gesprek met een van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

uitspreken. Onze plastisch chirurg beoordeelt of je in aanmerking komt voor een liposuctie en geeft heldere informatie over de behandeling, de nazorg, het te verwachten resultaat en de risico's. Daarna zal een maatwerkofferte door de consulente met jou worden besproken. Op basis van deze kennis kun je een weloverwogen beslissing nemen.

Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met één van onze plastisch chirurgen aan.



Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.
Voor meer info
024 - 845 05 06



'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'



**Kliniek
Heyendael**

Cosmetische Plastische Chirurgie





Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Liposuctie
- Lipofilling
- Ooglidcorrectie
- Neuscorrectie
- Oorcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Schaamlipcorrectie
- Injectables

Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)
info@kliniekheyendael.nl
024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

Klantervaring

"Ik raad deze kliniek zeker bij anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topervaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen." **Sadaf**

Bel ons voor een afspraak 035 5312500
of boek ons online via www.lepapillon.nl

**kidzknip
korting**
elke woensdagmiddag!

Donderdagavond
koopavond!

GRATIS parkeren
voor de deur!



Elke woensdagmiddag
en vrijdagmiddag van 13:00 tot 17:00:
Alle kinderen TOT 16 jaar € 2,50 korting

Uiteraard knippen wij ook dames & heren (al 30 jaar!)

Openingstijden:

Zondag en maandag: Gesloten
Dinsdag: 08:30 - 17:00
Woensdag: 08:30 - 17:00
Donderdag: 08:30 - 20:00
Vrijdag: 08:30 - 17:00
Zaterdag: 08:30 - 16:00

DAGJE UIT FLORIADE EXPO 2022



Op 14 april opende Floriade haar poorten in Almere voor de wereldtuinbouwtentoonstelling Floriade Expo 2022. Tot en met 9 oktober 2022 ontdek je in het zestig hectare grote Floriade-park groene oplossingen van innovators uit binnen- en buitenland die onze steden leuker, mooier en duurzamer maken op het gebied van groen, voeding, gezondheid en energie. En je geniet van de geur en kleur van bloemen, planten, groenten en fruit. Duik in het thema 'Growing Green Cities' en laat je verrassen. De Floriade Expo vindt slechts één keer in de tien jaar plaats, dus mis het niet!
Kijk voor meer info op www.floriade.com.

FILMPJE KIJKEN MOTHERING SUNDAY

Het is 30 maart 1924, Moeders Zondag. Dit is de dag waarop al het huispersoneel vrij krijgt voor familiebezoek. Jane Fairchild is het dienstmeisje van de gegoede familie Nivens. De Nivens gaan die dag traditiegetrouw lunchen met de Sheringhams. Jane heeft zelf geen familie meer. Zij gebruikt de vrije dag om in het geheim haar minnaar Paul te ontmoeten. Hij is de zoon van de Sheringhams. De dag neemt een dramatische wending, maar Jane zal haar ervaringen gebruiken om uit te groeien tot een gevierd schrijfster. **MOTHERING SUNDAY is vanaf 12 mei te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ZEG MAAR AGAATH



Na het overlijden van haar man besluit Agaath (78) haar villa in Amsterdam-Zuid te ontruimen. Tijd om bij de pakken neer te zitten heeft ze niet. Dankzij een advertentie in de supermarkt krijgt ze hulp van vakkenvuller Karim (18), die nog geen idee heeft wat hij wil met zijn leven. Samen slaan ze nieuwe wegen in. Hij leert haar hiphop, zij leert hem Arabisch. Dan stuit Karim op een stapel oude liefdesbrieven. Wie is die mysterieuze man die Agaath zo aanbad? En kan Karim haar helpen op zoek te gaan naar haar grote liefde?
ZEG MAAR AGAATH van Margôt Ros en Jeroen Kleijne is vanaf 10 mei verkrijgbaar.

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!*



Gespecialiseerde cosmetische kliniek OP HET GEBIED VAN HUID & HAAR

*Wij hebben oprechte belangstelling voor
jouw wensen en geven een eerlijk advies*

Een kleine greep uit ons aanbod:

Borstverkleining

Bovenooglidcorrectie

Buikhuidcorrectie

Haartransplantatie

Huidverbetering & verjonging

Injectables (fillers & botox)

Laserontharing (gezicht & lichaam)

Liposuctie

Tatoeage en permanente
make-up verwijderen

En nog veel meer...



Persoonlijk, betrokken, professioneel en eerlijk, dat is waar Nationaal Huidcentrum voor staat! Onze kliniek is in 2008 mede opgericht door cosmetisch dermatoloog dr. Eli Navadeh. Sindsdien bieden wij een enorme diversiteit aan cosmetische behandelingen op het gebied van huid en haar.

Gelukkig zijn met jezelf, dat is wat wij bij Nationaal Huidcentrum belangrijk vinden. Ieder mens is mooi en uniek, maar soms kun je ontevreden zijn over hoe je eruitziet. Dit kan behoorlijk wat invloed hebben op hoe jij je voelt. Of het nu gaat om een tatoeage die je weg wilt hebben, lachrimpels of hangende oogleden waar jij je aan stoort, je last hebt van haarverlies of je buik in de weg zit. Wij helpen je graag, zodat jij weer gelukkig met jezelf kunt zijn. Daarbij houden wij altijd oog voor jouw natuurlijke schoonheid en uitstraling en geven een eerlijk advies en te verwachten resultaat.

Meer informatie?

Maak een afspraak voor een **gratis en vrijblijvend** intakegesprek via www.nationaalhuidcentrum.nl, of bel of mail ons. Wij nemen ruim de tijd om je alles te vertellen over de behandeling waar jij interesse in hebt.



Naarderpoort 2A, 1411 MA Naarden

088-4251000

info@nationaalhuidcentrum.nl

www.nationaalhuidcentrum.nl

Ons Team en onze expertise

Ons team bestaat uit gerenommeerde cosmetisch artsen, dermatologen en huidtherapeuten met elk hun eigen specialisme. Wij zijn o.a. gespecialiseerd in haartransplantaties, bovenooglidcorrecties, injectables en liposuctie. Tevens behandelen wij lipoedeem (een pijnlijke chronische aandoening van het vetweefsel).

Persoonlijke aanpak

De kracht van Nationaal Huidcentrum is dat wij de kwaliteit van een grote luxe kliniek bieden, maar dan op een persoonlijke manier. Wij nemen uitgebreid de tijd voor jou en de behandeling.





Yentl en de Boer:

'Het is weer net zo leuk als de aller-allerereerste keer'

Na twee jaar met afgelaste voorstellingen en spelen op anderhalve meter kan Yentl en de Boer (Yentl Schieman en Christine de Boer) nu weer voor volle zalen optreden met de voorstelling *De Kampvuursessies*. En daar zijn ze maar wat blij mee!

Christine: "Het is weer net zo leuk als toen we voor het allereerst gingen optreden. We genieten er echt intens van, ook omdat het publiek er meer dan ooit van geniet. Mensen zijn zo blij dat het weer kan en je voelt die collectieve energie." Yentl voegt toe dat het ook prettig is om weer vaker te kunnen optreden. "Je voelt dat je weer heel snel groeit en steeds beter wordt. Het is fijn om jezelf weer te kunnen ontwikkelen in je vak."

ALS VANOUDS Na een lange periode zonder normale optredens kwam het muzikale duo toch weer snel in het ritme. "Het was al snel weer als vanouds. Alleen mijn stem moest wel even wennen aan het vele zingen", aldus Yentl. Christine was bijna vergeten hoe spannend het soms is om op te treden. "Je voelt dat je energie

echt weer opbouwt naar de avond toe en dat je lijf automatisch in de speelstand gaat. Daar horen ook een beetje zenuwen bij."

EEN NIEUWE SHOW Voorlopig is het duo nog te zien met *De Kampvuursessies*, maar ondertussen zijn de dames ook al aan het nadenken over een nieuwe show. "We genieten echt ontzettend van het spelen van deze voorstelling, maar we hebben ook heel veel zin om in de zomer weer nieuwe liedjes te schrijven", vertelt Yentl. Wat ze precies van plan zijn, blijft nog even een verrassing...

De Kampvuursessies is nog tot begin juli te bezoeken in de theaters. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



Je hart weet het

‘Wat zou liefde hierop antwoorden?’ Deze zin gebruik ik steeds vaker als ik me op een of andere manier negatief ‘geraakt’ voel.

Ik ben Marja Theunissen. Na heel wat jaren in het communicatievak, besloot ik nog meer m'n hart te volgen. Dat doe ik nu als 'Geestverruimer', waarbij ik coaching en kunst combineer in het Energieportret. Dat ik hoogvoelend ben, komt mij hierbij uitstekend van pas. Zo heb ik van deze kwaliteit mijn kracht gemaakt. En kan ik je een volledig en uniek inzicht bieden in jouw bijzondere kwaliteiten. Meer inzicht in jezelf is namelijk de basis voor echte levenskunst!

Enkele voorbeelden van een Energieportret

30



Dan haal ik een aantal keren diep adem en concentreer me op mijn hart. Dit werkt wonderwel meteen. Ego gaat aan de kant, de rust keert terug en ik kan de situatie in een ander en liefdevoller perspectief zien.

Hoe fijn is het om te merken dat hart en brein echt samenwerken. Nog sterker: het is inmiddels wetenschappelijk bewezen dat ons hart daadwerkelijk het centrum is van hogere wijsheid. Het hart onthoudt en werkt zoals onze hersenen. In de klassieke oudheid geloofden ze dit; onze wetenschappers bevestigden het. De structuur van ons hart lijkt zelfs op die van onze hersenen.

Ook ons hart bezit een complex zenuwstelsel met zowel korte als langetermijngeheugen. Het hart stuurt 'boodschappen' naar de hersenen en deze interpreteren ze als een emotie. Waarbij je hartslag correspondeert met je gemoedstoestand.

En als je weet dat het elektrisch veld van je hart tot wel zestig keer sterker is dan dat van je hersenen en het magnetisch veld zelfs 5.000 keer sterker, dan kun je je voorstellen welke belangrijke functie ons hart heeft in ons lichaam en naar anderen toe. Kortom, het 'luister naar je hart' is geen loze kreet. Vaak neem je hier de beste beslissingen mee.

Klinkt dit allemaal wel erg gemakkelijk en zou je wel willen, maar vind je het lastig om bij je gevoel en/of je hart te komen? Ik ondersteun je er graag bij; bijvoorbeeld via een Energieportret en een goed gesprek. Bel of mail me en krijg alle informatie die je nodig hebt!



Antiguastraat 27, Almere
06-22913055
marja@geestverruimer.nl
www.geestverruimer.nl

Geestverruimer - Voor zelfkennis en levenskunst

31



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 leuk 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 |

Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426



WE LOVE OUR
CUSTOMERS!

Eigenaar Dennis Sluimer van Scooterspot.nl te midden van zijn scooters

1.000 M² SHOWROOM - 7 DAGEN PER WEEK GEOPEND

Scooterspot BV | Pilotenstraat 16 + 18, Amsterdam | 020-4080850



SCOOTERSPOT.NL

PILATES VIDEO'S in 't Gooi



Pilateslessen gespecialiseerd voor:

- ouderen van 50+
- mensen met rug-, schouder- en 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

Optimale akoestiek en sfeer



Pannelo
akoestische panelen

Pannelo | Zuttestraat 30, Landsmeer | 06-24521691 | www.pannelo.nl

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 Pannelo 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

LABO-NOIR
YOUR LIME FOR LUXURY

VOLATA



NIEUW

ACCA KAPPA is gevraagd om voor de GIRO d'ITALIA het parfum te ontwikkelen. Een tijdloze olfactorische ervaring en een ode aan het unieke Italiaanse landschap.

WIN HET OFFICIELE
GIRO D'ITALIA WIELRENSHIRT*

*koop in de actie periode de nieuwe geur en maak kans

Vederdag CADEAU TIP Moederdag

NIEUWE DATUM GEUR WORKSHOP
Vorige edities waren in mum van tijd uitverkocht!
ZONDAG 15 MEI - aanmelden via info@labo-noir.com

Donderdag t/m Zaterdag van 10:00-17:30 & op afspraak
Huizerweg 47A - Bussum | 085-876 98 46 | info@labo-noir.com | www.labo-noir.com

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

Damsluisweg 29 Almere
www.cremaere.nl

Cremeren
€ 468,-

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.

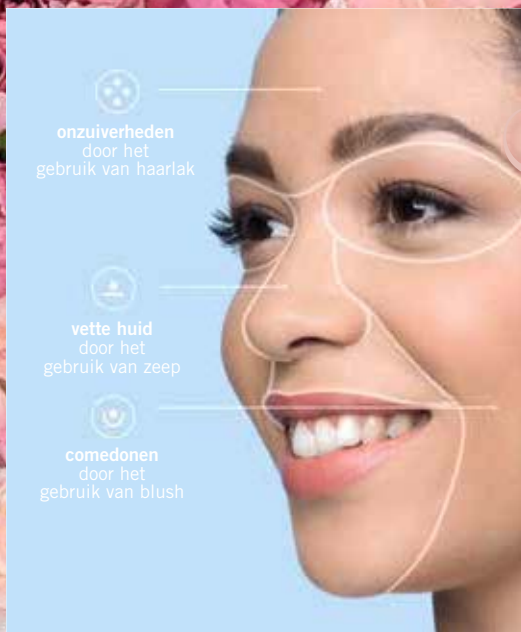
Cremaere, voor een duurzame crematie!



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



onzuiverheden
door het
gebruik van haarlak

vette huid
door het
gebruik van zeep

comedonen
door het
gebruik van blush

GB
GLAMOUR BAR

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 aantoe bent en wat de kosten zijn.

Voor meer informatie hierover: info@glamourbartgooi.nl



GlamourBar 't Gooi | Binnendelta 3D, Blaricum | 06-42528077 | info@glamourbartgooi.nl | www.glamourbartgooi.nl

Je voeten brengen je overal

Waar breng jij je voeten?

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

Met een goede pedicurebehandeling en het juiste advies kunnen veel problemen worden voorkomen. Veel voorkomende problemen zijn likdoorns en mycosenagels (kalknagels). Tegenwoordig zijn er voor kalknagels oplossingen die er ook nog fraai uitzien.

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

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

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

BEL EN MAAK
EEN AFSPRAAK
06 - 12129710

Henny van Vessum-Overeem

Pedicure - Voetreflex therapeute - Cupping



lijfitaal

Slaap jij ook slecht?

's Avonds moeilijk in slaap komen, midden in de nacht wakker worden en vervolgens uren wakker liggen? Dat je niet de enige bent, is slechts een schrale troost. Bruist geeft een paar handige slaaptips.



DRINK NIET TE VEEL ALCOHOL Huh? Maar als ik alcohol gedronken heb, val ik juist zo lekker in slaap. Klopt. Maar de slaap die je krijgt na een aantal wijntjes is een stuk minder goed. Dit komt doordat alcohol uitdrogend werkt.

ZORG VOOR ROUTINE Naar bed gaan en opstaan op hetzelfde tijdstip helpt écht. Dit zorgt voor een stabiele, natuurlijke slaapcyclus die het lichaam nodig heeft om goed uit te rusten.

HET IS BELANGRIJK DAT JE RUST in je hoofd hebt voordat je gaat slapen. Heb je duizend dingen die je nog wilt doen en kun je daar in bed alleen maar aan denken? Schrijf ze op, zodat ze niet meer in je hoofd zitten.

OVERDAG REGELMATIG BEWEGEN zorgt ervoor dat je 's avonds heerlijk kunt slapen. Maar 's avonds sporten is niet slim als je moeite hebt met slapen. Doe het dan rustig aan of maak een fijne, ontspannende wandeling.

BLAUW LICHT VAN TELEFOON of televisie laat op de avond zorgt ervoor dat je niet goed slaapt. Kun je je telefoon echt niet weerstaan? Houd hem dan tenminste 35 centimeter van je ogen en zet je scherm op nachtmodus.



LET'S GET EVEN FACIAL

Laat je huid weer stralen door een anti-pigment gezichtsbehandeling

Minimaliseert de aanwezigheid van ouderdomsvlekken, hyperpigmentatie en zonbeschadiging met een verhelderende behandeling die ook de huidtextuur, direct gladder maakt.

Huidverbeterende ingrediënten:

- Bamboe extract – Helpt de huid te ex-foliëren.
- Palmaria extract – Helpt bij het verminderen van donkere vlekken en een oneffen huidtint.



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

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

SCAN DE QR



Vlierweg 12A, Houten
030-2745350
www.extendedskin.nl

DE RELATIE MET JE BORSTEN

Het is alweer een aantal maanden geleden dat ik mijn borstprotheses heb laten verwijderen. Het herstel verloopt naar wens. Ik begin ook steeds meer te wennen aan mijn nieuwe zelfbeeld.

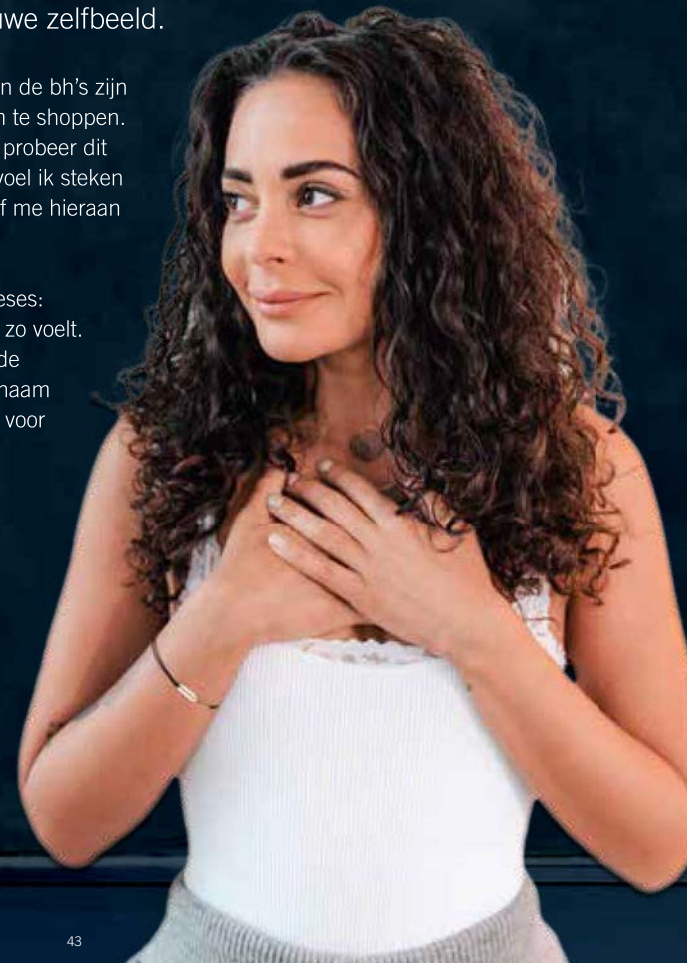
De kleding van vroeger zit niet altijd even mooi en de bh's zijn allemaal te groot, maar dat is weer een reden om te shoppen. Naast shoppen ben ik ook weer gaan trainen. Ik probeer dit rustig op te bouwen, want als ik te snel ga, dan voel ik steken bij mijn littekens. Ik accepteer de situatie en geef me hieraan over.

Voor alle vrouwen die nadenken over borstprotheses: je bent goed zoals je bent! Ook als dat soms niet zo voelt. Weet dat je ook zonder borsten een zelfverzekerde vrouw kunt zijn. Je bent meer dan alleen een lichaam met borsten. Accepteer jezelf en wees dankbaar voor wat je hebt.

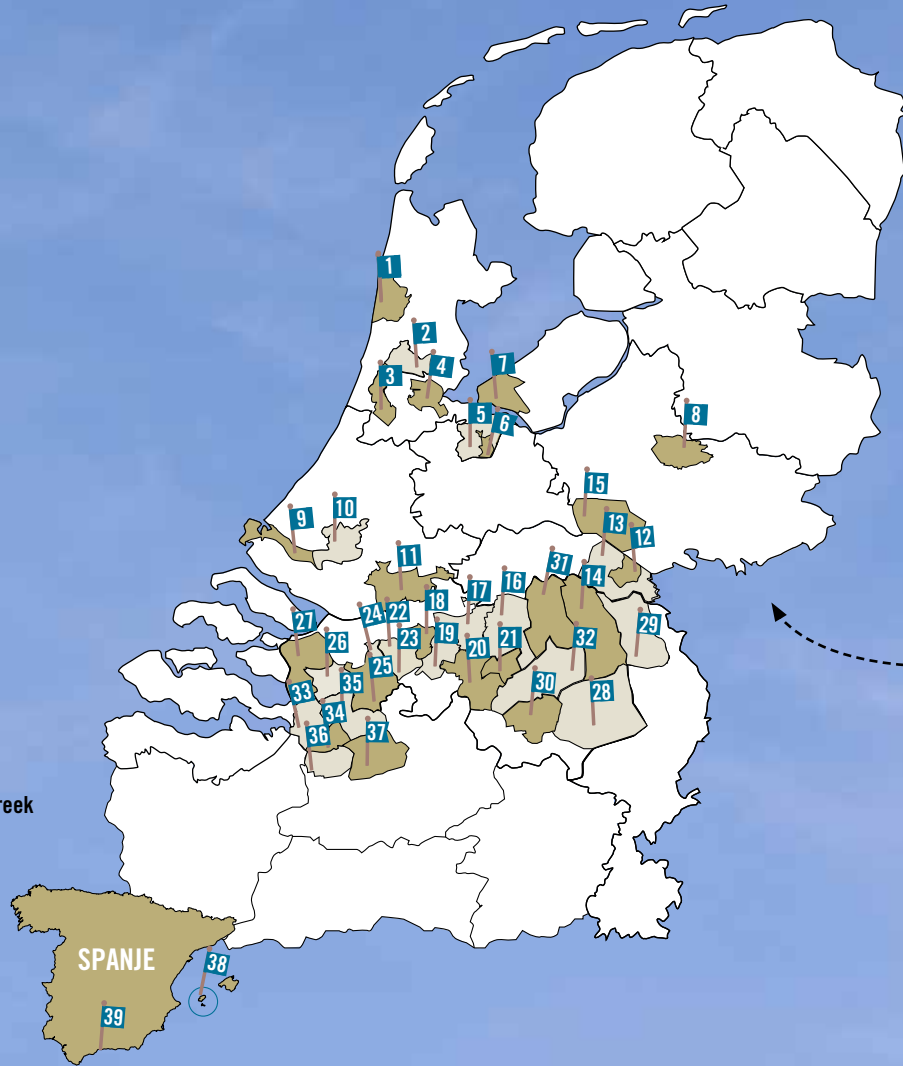
Daarom heb ik een ode geschreven aan mijn borsten:

*Lieve mooie borsten,
Dank je wel dat jullie er altijd voor me zijn geweest.
Dat jullie mijn kinderen hebben gevoed, mijn
image hebben ondersteund, dat jullie mij
gelukkige en hilarische momenten hebben
bezorgd. Dank je wel dat jullie door dik en dun
aan mijn zijde staan.*

Liefs, Fajah



1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's



Brinkers
Mode & Lingerie

LET THE SPRING BEGIN!

Esqualo
HV Polo
C.R.O.
Another Women
Myrna
Zerres
Wonderjeans
Top secret
Fellows
Marco Manzini

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

Jouw diëtist 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.

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

Wilt u graag een eerste stap online zetten?

Met het gratis, laagdrempelige lesprogramma Welkom Online gaat er een wereld voor u open.

Meld u gratis aan via 088 344 2000 of ga naar ouderenfonds.nl/welkom-online

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.



Havenstraat 62-1, Huizen
06-519 545 78
anneke@zenshian.nl
www.zenshian.nl

Kennismakingskorting

NU 20% KORTING OP DE EERSTE BEHANDELING

Kinderen
€ 40,-
i.p.v. € 50,-

Volwassenen
€ 56,-
i.p.v. € 70,-

Verzekerd voor alternatieve geneeswijze? Dan vergoed jouw verzekering een groot deel van de behandeling.

“Alsof ik uren geslapen heb”

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



Ibiza

zoekt de stilte op

Je wordt wat je gelooft. Niet wat je hoopt, wat je wenst of wat je wil. Je wordt waar je diep vanbinnen echt van overtuigd bent. Een mens trekt niet aan wat hij wil, maar wat hij is.

Uit de lessen van Boeddha leren we dat wij een weerspiegeling zijn van onze ziel en onze geest. Je gedachten zijn de sturende kracht achter je bestaan. Je verbeeldingskracht creëert je werkelijkheid.

Boeddha vertelt dat ons geluksgevoel niet afhankelijk is van ons bezit of van wie we zijn. Het heeft alles te maken met hoe en wat we denken. Een juist evenwicht tussen onze materiële, fysieke, geestelijke en spirituele wereld is van groot belang. Dat betekent zorgen voor een gezond lichaam en een heldere geest én je intenties omzetten in fysieke actie. Hoe je je voelt, hoe je reageert en je gedrag zijn allemaal het gevolg van je gedachten en van de betekenis die je geeft aan die gedachten.

Als je denkwijze de kwaliteit van je dagelijks bestaan bepaalt, is het dan niet hoog tijd om meester te worden over je mind? Een interessant boek hierover is Think and Grow Rich van Napoleon Hill. Hij schrijft over de grenzeloze kracht van je gedachten.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl



IS JOUW HUIDDIER al gechipt?

Chippen van honden en katten is dé manier om weggelopen en gevonden honden en katten weer terug te brengen bij hun baasjes! Een microchip is ongeveer zo klein als een rijstkorrel en wordt bij het dier tussen de schouderbladen onder de huid ingebracht.

Deze microchip heeft een uniek nummer dat aan je huisdier gekoppeld wordt en is gemakkelijk af te lezen met een chipreader. Elke instantie die met dieren te maken heeft is in het bezit van een dergelijk afleesapparaat. Het nummer is een koppeling naar je en jouw persoonlijke contactgegevens die zijn opgeslagen in een centrale database.

Waarom zou ik mijn huisdier laten chippen?

Snel terug: Als je jouw huisdier of kat ooit kwijtraakt en deze komt terecht bij een dierenartsenpraktijk, de politie, de dierenambulance of een asiel, kan het nummer eenvoudig worden gescand en heeft je jouw hond snel terug.

Buitenland: Als je naar het buitenland op vakantie gaat met de hond of kat bent je verplicht het dier te laten chippen.

Verzekering: Ook als je jouw dier tegen ongevallen en ziektekosten verzekerd hebt, is een chip verplicht. Vaak wordt deze vergoed door de verzekeringsmaatschappij. Reaal Dier & Zorg kunnen wij van harte aanbevelen.



Meer weten?
Scan de QR

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



NIEUW IN DE SLAAP EXPERIENCE LOODS

“La Boutique”

TRECA
PARIS

FRANSE EXPERTISE OP HET GEBIED VAN DE NACHTRUST



📍 Rading 46A | Loosdrecht | ☎ 035-5823668 | www.linnerieannelies.nl

Zoek jij naar meer innerlijke rust in deze tijd?

Heb je het gevoel de grip kwijt te raken nu de onzekerheid in de buitenwereld toeneemt? De voortdurende stroom van informatie is verwarrend waardoor het steeds lastiger wordt je eigen koers vast te houden en je eigen stem te laten horen. Maar wat is eigenlijk jouw eigen weg en waar hoor je je eigen stem?

Ik werk al 20 jaar met Astrologie als 'instrument' om je dichter bij jezelf te brengen en ik weet uit deze lange ervaring dat deze zelfkennis inzicht, zekerheid en rust geeft. Dit inzicht geef ik je door aan de hand van je geboortehoroscoop uit te leggen welke gedachten en gevoelens je in de greep van onrust houden en hoe je hierin kunt bijsturen.

Dit werkt als een routebeschrijving door het leven, laat zien waar je van je koers afgeweken bent en welke keuzes je kunt maken om op je eigen spoor terug te komen. Jouw eigen

route te volgen, jouw eigen stem en standpunten te kunnen uiten.

Deze Nieuwe Tijd vraagt niet meer om meelopers maar om zelfstandige individuen. Vanuit innerlijke rust voel je je zekerder om de juiste keuzes te maken in deze tijd.

Denk je dat dit iets voor je kan betekenen? Kijk op www.deopeningtot.nl of informeer meteen naar de mogelijkheden.



Scan de QR-code

Geraldine Pontenagel

Vermeerlaan 13N, Hilversum
035-5316379 / 06-54373416

Pitabroodjes met heerlijke halloumi

Halloumi is een stevige witte kaas en een perfecte vervanger voor vlees. Gegrild komt deze kaas met z'n wat ziltige smaak helemaal tot z'n recht in deze rijk gevulde pitabroodjes. Bij de Griekse specialzaak Siadaris op de Gijsbrecht haal je de allerlekkerste pitabroodjes (en de rest van de ingrediënten).

Bereiding

Verwarm de pitabroodjes in een koekenpan. Gril de halloumi in een grillpan tot er donkere strepen ontstaan en de kaas zachter wordt.

Verdeel de aubergine-salade over de warme pitabroodjes, leg hier de plakjes halloumi op en vervolgens de stukjes tomaat, komkommer, olijven en de gegrilde groenten.

Heel hongerig? Serveer er (zoete) aardappelfrietjes bij.



Ingrediënten voor 2 personen

- 2 pitabroodjes
- 1 halloumi-kaas, verdeeld in 8 plakjes
- Een klein bakje aubergine salade
- 8 grote Kalamata olijven, ontpit en gehalveerd
- Tomaten, in stukjes
- Komkommer, in stukjes
- Gegrilde groenten (bijv. paprika, ui, courgette)



Onze gezellige winkel staat boordevol perfect kookgerei, smakelijke ingrediënten en smaakvolle kookcadeaus. Net 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 154, Hilversum
www.balthazarkookwinkel.nl
Shop 24/7: www.balthazarkookwinkel.shop

UKKEPUK, DÉ BABY SPA IN 'T GOOI



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



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

OOK SUPER LEUK ALS KRAAMCADEAU!

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



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

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



BRUIST

Wie twee keer
het wiel
uitvindt kan een
fiets maken



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

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



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.

HET SONGFESTIVAL VOLGENS PROOS

6 en 7 mei
Santbergen

Cabarattier Robbert Jan Proos keek als klein jochie in 1984 voor het eerst naar het songfestival. Hij zag drie hoogblonde jongens op gouden schoentjes namens Zweden winnen. Daarmee wist hij twee dingen zeker: man, wat ben ik homo, en dit is het allerleukste programma dat er is en ooit zal zijn!

Hoe vaak organiseerden wij het Songfestival, waarom doet Australië mee, en waarom hebben we godesnaam Sieneke ingezonden? Allemaal vragen waarop cabarettier Robbert Jan Proos het antwoord gaat geven in deze hilarische voorstelling vol smakelijke verhalen en bespiegelingen over het foutste feestje van het jaar.
www.robberthanproos.nl

Wanneer: Vrijdag 6 mei 2022
om 20.15 uur
Zaterdag 7 mei 2022
om 20.15 uur
Prijzen: € 15,00



RODODENDRON RONDLEIDING

zondag 8 mei
Pinetum Blijdenstein

Een kleurige Moederdag beleef je in de botanische tuin van Hilversum. Meer dan 250 verschillende soorten rododendrons staan in bloei. Sluit af met een kopje koffie of thee met zelfgebakken taart erbij.
www.pinetum.nl

Wanneer: Zondag 8 mei 2022
14.00 - 15.30 uur

035-KWIS 2022

14 en 15 mei

De 035 Kwis is de leukste kwis over Hilversum. Je kunt geld verdienen voor het door jouw team gekozen goede doel. Lionsclub Hilversum organiseert de kwis, de opbrengsten gaan helemaal naar de goede doelen van de teams die meedoen.

Weet jij het meest? Teams strijden met elkaar over wie het meeste over Hilversum weet. Vragen over bijvoorbeeld Hilversum, media, sport, architectuur, natuur, geschiedenis. Maar de quiz gaat niet alleen over wat je weet, maar ook over wat je kunt uitvinden, hoe goed je kunt puzzelen, of je mensen kunt vinden die je over de rijke historie van onze mooie plaats kunnen vertellen. En er zullen een aantal vragen zijn die eisen dat je er op uit gaat in Hilversum — en de omgeving, waarbij je van de natuur gaat genieten.

Teams moeten inschrijven als team, wie je als een team-captain kiest bepaal jezelf. De teams betalen inschrijfgeld dat voor 100% ten goede

komt van het winnende goede doel. Prijzen en onkosten worden gedekt door sponsoren.

Vorm een team met je werk, je boekenclub, je familie, je sportvereniging, je vrijwilligersorganisatie. Het maakt niet uit. Van ieder team willen we graag de e-mail adressen van alle teamleden. Zij ontvangen dan nieuwsbrieven met hints en tips, om je op te warmen en voor te bereiden op de soort van vragen die je kunt verwachten.

Een team betaald voor deelname € 35,-. Ben je met z'n zessen, dan zijn de kosten p.p. lekker laag. Je

kunt ook zonder team inschrijven. Vooral door de aardige sponsoren zijn de kosten per team zeer laag.

Een team bestaat uit een maximum van 6 personen. Heb je 10 vrienden die graag gaan meedoen, vorm dan 2 teams. Dan kun je ook nog onderling battles wie de beste is.

Er is geen minimale of maximale leeftijd voor deelname aan de 035 Kwis in een team. Een teamlid hoeft geen inwoner van Hilversum te zijn. Iedereen, ook mensen buiten de gemeente, zijn van harte welkom voor deelname aan de 035 Kwis. Leden van de organisatie zijn van



deelname uitgesloten.
<https://035kwis.nl/de-035-kwis/>

Wanneer: Dagelijks vanaf 14 mei 2022 t/m 15 mei 2022
Prijzen: € 35,00 per team

VROEGZAT

20 en 21 mei
Podium de Vorstin

Vrijdag 20 mei brengt VroegZat het nachtleven terug naar de avond in de Vorstin! Evenveel feest, maar eerder op de avond en dus op een normale tijd naar bed waardoor je de volgende dag gewoon fit bent. Win-win.

Muzikaal gaat het heen en weer van disco naar pop en van reggae naar rock en van happy naar hiphop en die lekkere dansbare tunes die daar tussen en buiten zitten. DJ Rob de Nice en MC Rick Rossig gooien alles in de mix. Zorg dat je op tijd binnen bent want hier kun je niet vroeg genoeg pieken!
www.devorstin.nl/event/vroegzat/

Wanneer: Dagelijks vanaf 20 mei 2022 t/m 21 mei 2022
19.30 - 00.00 uur
Prijzen: € 16,00

Speciaal voor mama

Zondag 8 mei is het zover: Moederdag! Een speciale dag waarop we onze lieve mama/moeder/ma/moeke/mammie in het zonnetje zetten en verwennen. Haal dit jaar alles uit de keukenkast en verras je moeder met een stukje van jouw zelfgebakken aardbeientaart. Dat wordt smullen...

12 STUKKEN - 70 MIN.

MATERIALEN BEREIDING

Blindbakkvulling of gedroogde
peulvruchten
Lage taartvorm van 26-28 cm,
ingevet

Bestuif het werkvlak met bloem en rol het deeg hierop uit tot een ronde lap die 3 cm groter is dan de vorm. Bekleed de vorm met het deeg en zet de vorm minimaal 30 minuten in de koelkast.

INGREDIËNTEN

40 g bloem, gezeefd
1 portie zoet taartdeeg
4 eidooiers
125 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
1 el poedersuiker
500 ml melk
500 g aardbeien,
in plakjes
300 g bosbessen

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg een stuk bakpapier op het deeg en leg daarop zoveel blindbakkvulling of peulvruchten dat de bodem er bijna geheel mee bedekt is. Zet de vorm op het rooster iets boven het midden in de oven en bak de taart 20 minuten. Verwijder de peulvruchten en het bakpapier en zet de taart nog 8 minuten in de oven. Laat de taart op een rooster afkoelen.

Klop in een kom met de handmixer de eidooiers met de suiker en vanillesuiker tot een dikke crème die als een breed lint van de garde loopt. Schep de bloem er luchtig door. Breng in een pannetje de melk aan de kook en schenk de melk al kloppend met de mixer in een dun straaltje bij de geklopte eidooiers.

Laat het mengsel onder voortdurend kloppen aan de kook komen en 3 minuten heel zachtjes koken. Neem de pan van het vuur en laat de room afkoelen. Klop heel regelmatig om velvorming te voorkomen.

Schep voor de finishing touch de room in de taart en strijk deze gelijkmatig af. Verdeel de plakjes aardbei over de room en strooi de bosbessen daar weer overheen.



PUZZELPAGINA

Op Moederdag zet je natuurlijk je lieve moeder in het zonnetje. En hoewel ze misschien niet vraagt om een cadeau of wat extra aandacht, doe je er vast en zeker goed aan om haar eens flink te verwennen. Ga samen picknicken buiten of blader (online) door deze editie van Bruist. Los gezellig samen de puzzels op en maak kans op leuke prijzen. Reken maar dat jullie een mooie dag hebben!

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-9-3**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

| | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

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

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



g+😊-op Qe=j+tj

💡 r=k 🍫 -ur

☀️ n=m+🐜-mi i+🗽-y

🔪 s=t 🧑 d=s+📺 v=?

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

Maak kans op een *sun care* pakket van *That'so*



Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonn spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. www.thatso.nl

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

zon
creme
strand
vakantie
ontspan
zomer
lekker
bruin

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

MAXLUUK.COM



YOI-FURNITURE.COM

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu

Professionele hulp en hypotheekadvies in Spanje



Bij Spaanse Hypotheek zijn we **gespecialiseerd in hypotheekadvies voor ondernemers, vastgoed-beleggers en DGA**. Uniek is onze Hypotheek Pre-Scan, een maatwerkadvies, inclusief persoonlijke call. Dit geeft direct inzicht in jouw mogelijkheden en het actuele hypotheekaanbod. Aan de hand van

deze Pre-Scan krijg je inzicht de rente, aflossing, onze kosten, bijkomende kosten et cetera. * minimale **aankoopsom** bedraagt 200.000 euro

Wil je gebruikmaken van ons netwerk, maar wel zelf een 'eenvoudige' hypotheek afsluiten?
Dat kan ook!

Klantwaardering:

★ 9,6

Onze klanten zijn zeer tevreden over onze expertise, advies en begeleiding in Spanje



SpaanseHypotheek.nl

www.spaansehypotheek.nl

Actief in: COSTA DEL SOL · COSTA BLANCA · COSTA BRAVA · BALEAREN

Scan de QR code voor meer info

