

**AMSTERDAM**



JANUARI 2023 [WWW.AMSTERDAMBRUIST.NL](http://WWW.AMSTERDAMBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

**EET, DRINK, ONTDEK,  
STOP & BEWONDER**



# HÉT HOTEL★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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!**



HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | [info@garbi-hotel.com](mailto:info@garbi-hotel.com) | +34 971 300007 | [www.hotelgarbi-ibiza.com](http://www.hotelgarbi-ibiza.com)



SCAN DE QR-CODE  
en laat jouw  
vakantie beginnen!

## COLOFON

### UITGEVER

Nederland Bruist

### DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

### CUSTOMER CARE

Nederland Bruist 076 711 5340

### TEKSTEN & EINDREDACTIE

Astrid Berkhout en Maaïke van Helmond

### FOTOGRAFIE

Lea Bossers

### VORMGEVING

Ron Schouwenaar

### CONTACT

Nederland Bruist, Beneluxweg 45, 4904 SJ

Oosterhout, 076 711 5340 bereikbaar van

08.30 - 17.30 uur. Like ons op

[f](#) nederlandbruist en [@](#) nederlandbruist.

Copyright Nederland Bruist ©2023.  
Het overnemen van artikelen als bedoeld  
in artikel 15 van het auteursrecht is niet  
toegestaan. Merknaam 'BRUIST' is  
eigendom van Nederland Bruist.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke  
zorgvuldigheid samengesteld. Nederland  
Bruist 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.

### ADVERTEREN?

Bel Rene Moes op 06-19629221 of  
Rogier Jongerden op 06-47885009

## GOOGLE TRANSLATE

TO TRANSLATE INSTANTLY



Instant Camera Translation: Instantly  
translate text images by pointing your  
camera at it.

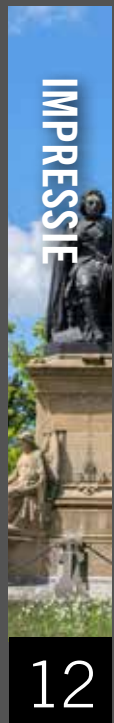


The app translates to up to 133 languages.  
Support for features varies by languages:

- Translate text: type to translate languages
- Offline: translate without internet connection
- Photo's: Translate text into captured or imported photos

Declaration on rights:

- Microphone for translating spoken text
- Camera to translate text via camera
- Photos for importing photos from your library



20

28

44

50

56



Foto: Ron Eskens soowpictures.nl

# *Bruisende lezer,*

Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Dat het maar weer een ontzettend mooi jaar mag worden, vol geluk, gezondheid en liefde voor iedereen. Wij hebben de start van 2023 uitbundig gevierd en hopen dat ook jij er een mooi feestje van hebt gemaakt, omringd door mensen die je dierbaar zijn.



Bij de start van een nieuw jaar horen niet alleen gelukswensen, maar ook goede voornemens. Gezonder leven, afvallen, stoppen met roken, meer genieten... er zijn ontelbaar veel voorbeelden van te noemen. Helaas zijn ze niet allemaal even makkelijk vol te houden, maar ermee beginnen is in ieder geval al een goede eerste stap en... de aanhouder wint!

Een van onze goede voornemens is om ook dit jaar weer elke maand een inspirerende nieuwe editie van Amsterdam Bruist uit te brengen. En hoewel sommige voornemens ook ons de nodige moeite zullen kosten, is dit er eentje waar we zonder twijfel in gaan slagen. Mede dankzij ons team en alle bruisende ondernemers die elke maand weer hun steentje bijdragen. Bedankt! Laten we er samen weer een heel mooi jaar van maken!

**Lea en Marcel Bossers**

Scan de QR-code voor meer informatie over Nederland Bruist



**ADVERTEREN?** Mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
of bel **076-7115340**

# Maak een statement en kies je eigen, unieke montuur!

Een bril is behalve praktisch ook een geweldig modeaccessoire. Bij Arnold Booden weet je zeker dat je een bijzonder montuur vindt dat bij jou past. Naast de high-end merken als:



Cartier

LINDBERGG

SOSPIRI

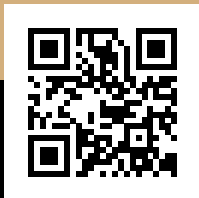
kun je hier ook terecht voor hun eigen collectie die compleet op maat en naar eigen smaak gemaakt wordt. Daarnaast zit ie als gegoten, omdat het maatwerk is.

## Liever een privé-afspraak?

Arnold Booden verwelkomt je graag na 18.00 uur onder het genot van een drankje, zodat jij in alle rust je favoriete bril kunt uitkiezen.

**AB** ARNOLD BOODEN  
UNIQUE EYEFASHION

van Baerlestraat 95, Amsterdam | 020 662 83 78 | info@arnoldbooden.nl | [www.arnoldbooden.nl](http://www.arnoldbooden.nl)



*Wil je meer weten,  
kijk dan eens online!*

In Spanje zijn de wetten en regels net even wat anders dan we in Nederland gewend zijn. Nu kun je daar natuurlijk zelf induiken, maar veel makkelijker (en verstandiger) is het om de hulp in te schakelen van iemand met verstand van lokale zaken. “Bij Fides Legal Services kunnen we je in je eigen taal bijstaan bij diverse administratieve juridische procedures”, aldus eigenaresse Jasmin Spin.

# Juridische oplossingen voor expats in Spanje

De van oorsprong Nederlandse Jasmin bracht een groot deel van haar jeugd door in Marbella en keerde na haar studie Engels recht met Spaans recht in Engeland weer terug naar de Costa del Sol. “Na eerst acht jaar bij een prestigieus juridisch kantoor in Puerto Banus te hebben gewerkt, vond ik het tijd voor de volgende stap: mijn eigen kantoor. Er zijn hier in de regio immers zoveel expats die juridische hulp kunnen gebruiken – bijvoorbeeld bij het kopen of verkopen van een huis – dat ik een kans zag om mijn expertise aan te kunnen bieden op mijn eigen, persoonlijke wijze.”

## Customer service

Sindsdien doet ze er met Fides Legal Services alles aan om haar cliënten zoveel mogelijk te ontzorgen. “Als het nodig is van a tot z”, vertelt Jasmin enthousiast. “Niet alleen de taal is voor veel mensen een obstakel, ook de afstand kan lastig zijn. Vandaar dat wij op basis van een volmacht bijvoorbeeld ook voor onze cliënten voor een nieuwe woning kunnen tekenen bij de notaris, de sleutel in ontvangst kunnen nemen en er vervolgens voor kunnen zorgen dat alles geregeld en aangesloten is als zij eenmaal bij hun nieuwe (tweede) thuis aankomen.” Daarnaast kan Fides Legal Services je helpen bij zaken als niet-residenten belastingen, successieplanning en handelsrecht. “Ik help mijn cliënten om hun Spaanse droom waar te maken, met de focus op persoonlijk contact, snel schakelen en het leveren van de best mogelijke customer service. En dat allemaal in de eigen taal.”



Fides Legal Services | Estepona | 0034 951 552 220 | Eigenaar: Jasmin Spin | [www.fideslegalservices.com](http://www.fideslegalservices.com)

Wilt u meer weten?

Scan de QR-code en ga naar de website.



## RECTIFICATIE

Abusievelijk heeft Nederland Bruist zowel online als op print uit naam van Fides Legal Services S.L. gecommuniceerd over de vermogensbelasting voor niet-ingezetenen. Deze informatie is niet relevant daar de vermogensbelasting afgeschaft is in Andalucia, beschouw deze informatie hierom a.u.b. als niet kloppend.

Mocht u als expat in Spanje vragen hebben over juridische oplossingen bekijk dan de website: [www.fideslegalservices.com](http://www.fideslegalservices.com) of neem contact op met Fides Legal Services op nummer: 0034-951 552 220.





## *Het Vondelpark*

Het mag dan wel winter zijn, als je je goed tegen de kou kleedt, is het ook nu nog heerlijk om een wandeling te gaan maken. In een stad als Amsterdam kun je daarvoor gewoon door het centrum of langs de grachten slenteren, maar er zijn ook heel wat mooie parken te vinden die zich perfect lenen voor een fijne winterwandeling, met als bekendste park het Vondelpark.

**D**it stadspark vormt letterlijk een groene oase van rust, centraal gelegen midden in Amsterdam. Hier kun je heerlijk van je rust genieten, een mooie wandeling maken of lekker een stuk hardlopen. Speciaal voor wandelaars en hardlopers zijn er namelijk ruime paden aangelegd door dit 45 hectare grote park. Daarmee doet het Vondelpark nog steeds eer aan de reden waarom het in 1865 oorspronkelijk werd geopend: het was namelijk bedoeld als modieuze ontspanningsplek voor de Amsterdamse middenklasse. Overigens heette het destijds nog het Nieuwe Park, tot het in 1880 officieel werd omgedoopt in Vondelpark dankzij het standbeeld van

de Nederlandse dichter Joost van den Vondel dat in het park te vinden is. Sinds 1996 is het park trouwens zelfs een rijksmonument.

Jaarlijks trekt het Vondelpark zo'n tien miljoen bezoekers die hier komen voor de rust, wat lichaamsbeweging, het openluchttheater waar je in de zomermaanden van diverse voorstellingen kunt genieten of om gewoon even wat te eten en/of te drinken in een van de cafés die in het park te vinden zijn. Al met al maakt dit het Vondelpark tot een bijzonder stukje Amsterdam dat het hart van heel wat mensen gestolen heeft.

# IMPRESSIE

## AMSTERDAM IN VOGELVLUCHT



**OUDERKERK AAN DE AMSTEL** Ten zuiden van Amsterdam, aan de oever van de Ouderkerkerplas, vind je het schilderachtige dorp Ouderkerk aan de Amstel. Het dorp dateert uit de twaalfde eeuw en is vooral bekend om zijn parochiehuizen en de joodse begraafplaats. Ouderkerk aan de Amstel biedt een schilderachtig toevluchtsoord voor iedereen die even de drukte van Amsterdam wil ontvluchten. Bezoekers van het dorp komen hier veelal naartoe om de architectuur te bekijken en voor Beth Haim, de oudste Joodse begraafplaats van Nederland die in 1614 werd geopend.



**PROCUREURSWONING** In (de nabije omgeving van) Amsterdam staan heel wat bijzondere panden, waaronder de voormalige procureurswoning in Broek in Waterland. Dit rijksmonument werd in 1775 gebouwd en biedt onder andere een schitterende barokgevel, houtsnijwerken, wandschilderingen, bedsteden en mooi gedecoreerde plafonds. Het werd begin jaren tachtig grondig gerestaureerd en ook in 2015 zijn er nog diverse restauratiewerkzaamheden uitgevoerd. Binnen kijken is helaas niet mogelijk, maar als je in de buurt bent, is het zeker de moeite waard om de buitenzijde eens te gaan bewonderen.



SCAN EN BEKIJK ONLINE  
ALLE LEUKE BEZIENSWAARDIGHEDEN

**MAGERE BRUG** Dit is misschien wel de beroemdste brug van Amsterdam. De eerste brug op deze plek werd al rond 1691 gebouwd, maar de huidige Magere Brug werd in 1934 gebouwd over de Amstel en verbindt de oevers ter hoogte van de Kerkstraat met elkaar. De brug werd tot



1994 nog met de hand bediend, maar is sindsdien volledig gemechaniseerd. Tegenwoordig is de brug vooral 's avonds populair onder geliefden en fotografen, omdat deze dan verlicht wordt door meer dan 1.800 lampjes.

**MADURODAM** Waar is het kleine Nederland groot in? Dat ontdek je in Madurodam, een stad vol attracties, doe-dingen en miniaturen. Van de Hollandse roots van New York beleven tot architectonische hoogtepunten en van de geschiedenis van Nederland ontdekken tot prachtige bloemen bewonderen, in Madurodam kun je met héél je familie veel zien, doen én beleven. Ook met de allerkleinste bezoekers. Zij kunnen hier (onder andere) ravotten in de speeltuin, spelen met water, een 3D-scan maken en hun ogen uitkijken bij de allerkleinste kermis van Nederland.



**NIUWEZIJD'S VOORBURGWAL** De Nieuwezijds Voorburgwal is niet zomaar een straat in Amsterdam, maar het is een straat die tientallen rijksmonumenten telt. Wie zijn ogen goed openhoudt, ziet hier dus heel wat bijzonders. Van oorsprong was de Nieuwezijds Voorburgwal trouwens een langs een gracht aangelegde burgwal die in 1884 werd gedempt. Sindsdien zijn er nog heel wat prachtige panden gebouwd. Dit alles maakt het tot de perfecte straat om even rustig doorheen te slenteren en goed om je heen te kijken tijdens een bezoek aan Amsterdam.





# Herken je dit?

## Verstoorde balans tussen werk en privé

Het perfectioneren van de balans tussen werk en privé is voor iedereen een uitdaging. Werkroosters, gezin en relaties zijn slechts enkele van de factoren die bijdragen aan deze evenwichtsoefening. Als de balans zoek is, voelen de dingen gewoon niet goed aan op het werk of thuis.

Hoewel bij iedereen de balans tussen werk en privéleven verstoord kan zijn, zijn degenen die een eigen bedrijf runnen of een veeleisende baan hebben nog meer geneigd om werk te ver in hun persoonlijke leven te laten kruipen. Zonder de tijd en de focus om de orde te herstellen, kan die onbalans gemakkelijk leiden tot stress, disfunctioneren, relatieproblemen of een totale burn-out.

Als je je overwerkt voelt, maar niet zeker weet of het de schuld is van je balans tussen werk en privé, zou je je kunnen herkennen in het verhaal van Harm, die zich onbewust toch bleek af te vragen of dit bij hem mogelijk was voor zijn lichamelijke klachten. Tijdens de paardencoaching sessie gaf het paard Harm een mooi inzicht in zijn proces. Het was mooi om te zien dat dan de bewustwording zichtbaar, maar voor Harm ook voelbaar was.

### Nieuwsgierig?

Bel +31 6 41034843 of e-mail naar:  
info@floradorpranchzorgopmaat.nl



Voor meer info,  
scan de QR-code!



*Herkenbaar? Neem  
dan contact met ons op!*

Ga niet op zoek  
naar *geluk*, maar  
ontdek het *in*  
*jezelf*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

# Indiaas eten *voor fijnproevers*

Als u op zoek bent naar aromatisch, royaal gekruide, uiterst heerlijke Indiase gerechten, hoeft u niet ver te reizen. Bij Annavilaas bieden we het meest authentieke Indiase eten dat door de eeuwen heen is geëvolueerd, met een nieuwe draai. Proef onze rijke en authentieke Indiase recepten, samengesteld door getrainde chef-koks, en ervaar het culturele eten van India.

Beschouwd als een van de snelst groeiende restaurantketens, hebben we vestigingen in Nederland (Amsterdam), VAE (Dubai) en India (Chennai, Coimbatore, Kochi). We zijn ook van plan om onze restaurants wereldwijd nog verder uit te breiden.

Annavilaas is een Indiaas vegetarisch multi-cuisine restaurant met veganistische opties; van de aromatische filterkoffie tot heerlijke mango lassi, van dosas tot rotis, van Zuid/Noord-Indiase thali tot veg biryani en van kavuni sweet tot gulab jamoon. Kom en geniet van de authentieke,

traditionele gerechten in Annavilaas die je zullen herinneren aan de Indiase smaken. We blijven sterker worden door onze consequente focus op de juiste dingen, zoals hoogwaardige ingrediënten, betaalbare prijzen en een geweldige klantenservice. Dat is de reden waarom Annavilaas het Indiase vegetarische multi-cuisine restaurant voor fijnproevers is geworden. We worden vaak gevraagd naar het geheim van ons succes.

**“Authentiek zijn en trouw aan onze roots, geen concessies doen op het gebied van kwaliteit, geen toevoegingen en onze klanten centraal stellen.”**



Elk van de gerechten wordt bereid met kruiden en verse ingrediënten om de beste eetervaring te creëren.



**Annavilaas**  
VEG. DIVINELY DELICIOUS



📍 Van Woustraat 117 - 119, Amsterdam  
☎ +31 20 786 47 39  
✉ info@annavilaas.com  
📞 +31 616241351

Kom en ervaar het verrukkelijke eten uit ons brede assortiment Indiase vegetarische spreads bij Annavilaas!

Reserveer een tafel of bestel online

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



# Op de gezonde toer

Zeg eens eerlijk, hoeveel oliebollen heb jij tijdens de jaarwisseling op? En hoe uitbundig heb je gegeten tijdens de feestdagen? Heel wat mensen moeten deze tijd van het jaar hun broekriem een gaatje wijder dragen om letterlijk ruimte te kunnen bieden aan de gevolgen van de feestdagen. Hoor jij ook bij die categorie? Dan is het wellicht tijd om op culinair vlak heel even een stapje terug te zetten.

**A**ls we het hebben over een stapje terug, dan bedoelen we niet dat je minder lekker moet gaan eten, maar vooral even iets gezonder en met mate. Je hoeft de komende weken dus echt niet alleen maar thuis op een blaadje sla te gaan knabbelen, want ook als je (tijdelijk) op de gezonde toer bent, kun je gewoon heerlijk buitenshuis eten, zolang je je maar bewust bent van de keuzes die je maakt.

Gelukkig hebben vandaag de dag de meeste restaurants meer dan genoeg gezonde, of in ieder geval meer

verantwoorde opties op de menukaart staan. En vaak zit het probleem hem ook niet in het (hoofd)gerecht zelf, maar in alles wat je daaromheen opknabbelt. Dat stukje brood met dik kruidenboter, de nootjes die op tafel worden gezet, het koekje bij de koffie achteraf... Als je alleen al een tijdje op dat soort dingen let, ben je al op de goede weg. En als je dan ook nog eens een beetje rekening houdt met wat je verder bestelt, kun je ook als je op de gezonde toer bent gewoon heerlijk uit eten en daar optimaal van genieten.



SCAN EN BEKIJK ONLINE  
ALLE LEUKE RESTAURANTS

**FOER** Ben je op zoek naar een bijzonder restaurant in Amsterdam? Reserveer dan zeker eens een tafel bij Foer aan de Cruquiusweg. Een belangrijk deel van de gerechten wordt hier gefoerageerd. De seizoenen bepalen het menu en ze vinden het fantastisch om gebruik te maken van de overvloed die de natuur biedt, terwijl sommige ingrediënten mooi zijn in hun schaarste. Het menu is constant in beweging, dit maakt het zowel voor de gast als voor de chefs spannend om steeds nieuwe gerechten te ontdekken.



**ZEEUW & SCHOT** Zeeuw & Schot is een relatief nieuw bar/restaurant concept dat lekker eten en cocktails aanbiedt in een gastvrije sfeer. In het concept van Zeeuw & Schot zijn de talenten van chef-kok Randy Karman en de kwaliteiten van barman Thomas met elkaar gecombineerd, met als resultaat dranken en gerechten die zijn bedoeld om elkaar perfect te complimenteren. De energie is hier gastvrij en ongedwongen, wat dit tot dé perfecte plek in Amsterdam maakt om nieuwe smaken te ontdekken.

**PICA** Pica is dé plek voor fans van echte Napolitaanse pizza's en heerlijke hapjes. Tegelijkertijd is het ook een plek om gezellig bij te kletsen met je vrienden, onder het genot van een biertje, een goed glas wijn, een cocktail en heerlijke verse steenovenpizza's. Pica is niet zomaar een gewone pizzeria, want ze serveren hier zeer verse pizza's in een café-omgeving. De huisgemaakte tomatensaus, het deeg en de beste ingrediënten zorgen voor een pizza die je echt een keer geproefd moet hebben.



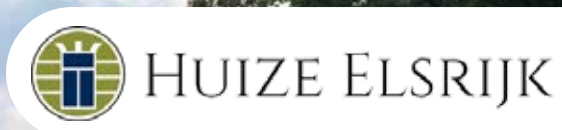
**SUSHI FANATICS** Liefhebbers van sushi opgelet: ben je in Amsterdam op zoek naar een adresje waar je écht goede sushi kunt eten? Sushi Fanatics aan de Andreas Bonnstraat is volgens velen the place to be! En niet alleen het eten zelf is hier van topkwaliteit, ook de service laat aan niets te wensen over. Hier draait het om pure smaken, verse ingrediënten en sushi zoals sushi hoort te zijn; oftewel een authentieke Japanner waar je als sushi liefhebber echt een keer moet zijn geweest!



**BISCUIT BABY** Bij de naam Biscuit Baby moet je misschien in eerste instantie denken aan koekjes, de letterlijke vertaling van biscuits. Maar wie hier in een soort van bakkerij denkt te belanden, heeft het mis. De biscuits waar het hier allemaal om draait zijn een soort cakejes, die lijken op scones, maar dan net even anders. Ze zijn namelijk niet zoet maar hartig en worden gecombineerd met een 'vette hap' als gefrituurde kip of spareribs. Klinkt dat als iets voor jou? Ga het dan vooral zelf een keertje proeven!

# VERZORGD WONEN

## OP EEN BIJZONDERE LOCATIE IN AMSTELVEEN



Wij staan u graag te woord om de mogelijkheden nader te bespreken: [info@huizeelsrijk.nl](mailto:info@huizeelsrijk.nl), tel. 020-2101061.

### Per direct nog enkele appartementen beschikbaar!

Huize Elsrijk beschikt over 15 zorgappartementen met behoud van privacy in een huiselijke sfeer. De woonzorgvoorziening biedt een fijne, warme en veilige omgeving met 24/7 aanwezigheid van zorgpersoneel.

KEIZER KARELWEG 489, AMSTELVEEN | [WWW.HUIZEELSRIJK.NL](http://WWW.HUIZEELSRIJK.NL)

## GRATIS BODY & MIND GUIDE

Het is alweer een aantal jaren geleden dat mijn Killerbody boeken uitkwamen. In 2015 was het grote succes van het Killerbody Dieet boek. Dit boek heb ik vorig jaar herschreven naar Killerbody Lifestyle, waar ik een hoofdstuk over mindset aan heb toegevoegd. Afgelopen jaar heb ik er een luisterboek van gemaakt.

Alles wat erin zat, heb ik benut en nu is het tijd voor iets nieuws. Ik heb heel lang nagedacht over wat mijn volgende boek zou moeten bevatten en kwam tot de conclusie dat ik mensen graag een handvat mee wil geven voor hoe ze het beste uit hun leven kunnen halen.

**Als je succesvol wilt zijn, begint dat altijd bij jezelf. Toch zijn we vaak geneigd anderen de schuld te geven van de dingen die niet goed gaan**

De Body & Mind Guide is de inleiding naar mijn nieuwe boek. Het is een gratis introductie die voor iedereen te downloaden is. Een guide die je bewuster maakt van vastzittende gedachten, overtuigingen en patronen. Door bewust te worden kun je dingen veranderen. Bewust worden is stap één. Mijn missie is om je te laten leven, genieten en te leren voelen. De guide staat voor meer verbinding, succes vanuit vertrouwen en afvallen vanuit geluk.



Schrijf je nu in en ontvang mijn GRATIS Body & Mind Guide!

Scan de QR-code of ga naar <https://mkbmshop.com/pages/E-book>



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

Met 39 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België, Ibiza en Costa del Sol.

# NederlandBruist *zoekt* franchisenemers

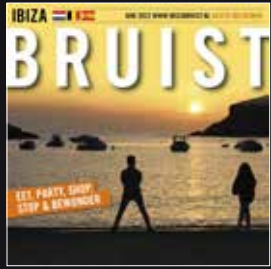
Bruist heeft met 16,5 jaar ervaring een vernieuwd franchise-concept opgezet. We zijn op zoek naar **succesvolle fulltime topverkopers met ervaring**, die er al jaren van dromen om een **eigen onderneming op te zetten**.

Voor een aantal **bestaande regio's**, maar ook voor **nieuwe regio's**, zoeken wij **franchisenemers** die aan de slag willen gaan om een eigen magazine in print en online uit te geven. Wij willen dolgraag in België, Nederland en Spanje uitbreiden en samen die regio's nog meer laten bruisen.

**Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?**

**Aarzel dan niet en stuur je motivatie, cv en pasfoto** naar [franchise@nederlandbruist.nl](mailto:franchise@nederlandbruist.nl).

Met bruisende groet,  
**Marcel en Lea Bossers**



# DRINK

GEZELLIG EEN DRANKJE DOEN



E

## *Proost... met mate!*

Een van de goede voornemens van heel wat mensen is: minder drinken! Een voornemen dat in veel gevallen gebaseerd is op alle alcoholische drankjes die gedurende de decembermaand zijn genuttigd. Champagne, bij elke gang weer een nieuw glas wijn, een aperitiefje na de feestmaaltijden, het kan haast niet op in december. Even een maandje wat minderen kan dan ook helemaal geen kwaad. Gelukkig zijn er genoeg alcoholvrije alternatieven en hoef je je niet te beperken tot alleen een glas water.

**G**a je op stap en vind je het bestellen van een glaasje fris ook maar zo saai (of heb je genoeg van al dat koolzuur)? Bestel dan gewoon eens een alcoholvrij biertje of, nog feestelijker, een lekkere mocktail, oftewel een alcoholvrije cocktail. Vrijwel alle klassiekers op cocktailgebied kennen tegenwoordig namelijk wel een alcoholvrije variant. En wist je trouwens dat steeds meer horecagelegenheden tegenwoordig ook wel ergens een fles alcoholvrije wijn hebben staan? Net zo lekker en niemand die doorheeft dat jij het eventjes wat rustiger aandoet met alcohol. Natuurlijk kun je ook gewoon een

lekker (vers) sapje bestellen, water met een citroentje, een smoothie, koffie, thee... je zou er bijna keuzestress van krijgen.

Overigens kun je, als je even wat rustiger aan wil doen op het gebied van alcohol, er ook voor kiezen om gewoon wat minder te drinken in plaats van het meteen helemaal te schrappen. Maar of je er nu voor kiest om even wat te minderen of om helemaal niet meer te drinken, beide hebben ze hetzelfde positieve bijeffect: je voelt je de volgende ochtend een stuk frisser dan wanneer je flink bent doorgezakt.

# DRINK

GEZELLIG EEN DRANKJE DOEN

## J.D. William's WHISKY BAR

**J.D. WILLIAM'S WHISKY BAR** In de Jordaan vind je J.D. William's Whisky Bar, een bar die zich met name richt op whisky en whiskycocktails. Ze hebben meer dan 250 whisky's van over de hele wereld op voorraad en een seizoensgebonden whiskycocktailmenu vol klassiekers en eigen recepten. Daarnaast serveren ze Amerikaans-Aziatisch comfortfood dat uniek is voor Amsterdam. Ook als je niet van whisky houdt, kun je hier trouwens terecht. Ze hebben namelijk ook een geweldige selectie ambachtelijke bieren van het vat, een aantal natuurlijke wijnen en niet-alcoholische dranken.



SCAN EN BEKIJK ONLINE  
ALLE LEUKE CAFE'S



**KATTENCAFÉ KOPJES** Het concept kattencafé ontstond in 1998 in Taiwan en waaide daarna over naar de rest van de wereld. Zo ook naar Amsterdam, waar in 2015 het eerste kattencafé van Nederland werd geopend: Kopjes. Hier



wonen acht katten waar gasten, tegen betaling van vier euro entree, anderhalf uur lang mee kunnen 'knuffelen'. Naast taarten en andere zoetigheid wordt er ook een lekkere lunch geserveerd. Wil je een bezoek brengen aan Kopjes? Dat kan alleen op reservering, omdat er slechts beperkt plek is.



**KATOEN** Katoen is Katoen. Een charmant zaakje zonder gedoe. Het succes? De unieke café sfeer, warm en apart. Hun kracht? De fijne plek in het hart van Amsterdam. Café Katoen verwelkomt een unieke mix van gasten die je echt alleen in Amsterdam tegenkomt. De goede koffie, sublieme ontbijtjes en lunches doen de rest. 's Avonds lekkere hapjes, pizza's of een heerlijke burger. Maar ook voor alleen een goed gevuld glas ben je meer dan welkom. Ze schenken het met plezier voor je in.



**PACIFIC** Gelegen in het Westerpark, waar in de zomer de zon altijd lijkt te schijnen, en met een terras aan weerszijden, is het bij Pacific winnen zonder strijd. Ze zijn dagelijks geopend voor koffie, ontbijt, lunch en diner. Naast de vaste clubavonden organiseren ze uiteenlopende evenementen in en rond Pacific. Of het nu gaat om een kunstzinnige workshop voor kinderen, avonden met livemuziek, spoken word, comedy, salsa of maandelijkse exposities, ze vinden het hier belangrijk om creatievelingen een podium te bieden.



**KOFFIE ENDE KOECK** Bij Koffie ende Koeck aan de Haarlemmerweg, tegenover het Westerpark, serveren ze al sinds 2014 veganistische en biologische lekkernijen voor iedereen, sinds een jaar onder de bezielende leiding van Leonie en Ruby. De specialiteiten van dit volledig veganistische, gezellige dagcafé zijn gebak en patisserie, ontbijt, lunch, afternoon tea en koffiespecialiteiten. Momenteel kun je daar heerlijk binnen van genieten, maar van maart tot oktober ook op het zonnige buitenterras van Koffie ende Koeck.



Wilt u een huis kopen op Ibiza?

Do you want to buy a property? • Deseas comprar una propiedad?



Ibiza Finest Real Estate S L · Franchisee of KENSINGTON Finest Properties International AG  
c/Joan Tur Tur 9B, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

[www.kensington-international.com](http://www.kensington-international.com)  
[www.kensington-ibiza.com](http://www.kensington-ibiza.com)

noelle.politiek@kensington-international.com  
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

## Nieuw gebouwde luxe villa met uitzicht op zee

Deze exclusieve familievilla is gelegen in de beveiligde urbanisatie van Can Furnet en is eind maart 2023 klaar om in te trekken.

De villa biedt een ruime woonkamer met open keuken en eethoek. Van hieruit leiden grote schuifdeuren naar het terras, waar een zithoek u uitnodigt om te ontspannen. Hier kunt u ook gezellige bijeenkomsten houden met familie en vrienden. Omgeven door een mooi aangelegde tuin vinden we een zonneterras met een privé-zwembad. Hier heeft u ook een stukje uitzicht op zee.

Deze villa heeft vijf luxe slaapkamers en vijf badkamers, twee op de begane grond en de andere drie op de eerste verdieping. Hier bevindt zich ook de masterbedroom met een prachtig uitzicht over de urbanisatie en de zee.

Verder biedt deze villa een garage voor twee auto's en plaats voor een gym en eventueel nog een slaapkamer. Can Furnet is een luxe urbanisatie met 24 uur bewaking en ligt op slecht drie minuten afstand van het gezellige dorp Jesús



REFERENTIE	KPI834
TYPE OBJECT	Villa
WOONOPPERVLAKTE	323 m <sup>2</sup>
OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL	858 m <sup>2</sup>
SLAAPKAMERS	5
BADKAMERS	5
ZWEMBAD	1

PRIJS  
€4.500.000,-

# ‘Als ik het kan, kun jij het ook!’

Baal je van je gewicht en zou je heel graag wat kilo’s kwijtraken? The 1:1 Dieet stelt je in staat om op een gezonde manier af te vallen én op gewicht te blijven. Het grote verschil met allerlei andere diëten is de persoonlijke aanpak en de individuele begeleiding door Liesbeth Mooij.

Liesbeth weet uit eigen ervaring hoe moeilijk het kan zijn om gewicht te verliezen. “Twee jaar geleden was ik met 141 kilo bij een lengte van 1.80 meter veel te zwaar. Ik wilde er op een gegeven moment echt iets aan doen en inmiddels ben ik op eigen kracht al 50 kilo afgevallen. Daar ben ik ontzettend trots op”, vertelt Liesbeth enthousiast.

## Blij zijn met wie je bent

Toen ze de vraag kreeg of ze aan de slag wilde als consulent van The 1:1 Dieet, hoefde ze daar niet lang over na te denken. “Ik gun het andere mensen enorm wat ik zelf heb gedaan. Ik begeleid je maar al te graag in dat proces. Wat je doel ook is, het is belangrijk dat je uiteindelijk blij bent met datgene wat je in de spiegel ziet. Als je lekker in je vel zit, kun je alles aan, waar je in je leven verder ook mee te maken krijgt.”

## Persoonlijk stappenplan

Bij aanvang stelt Liesbeth een persoonlijk stappenplan op. “In iedere stap vul je lekkere maaltijdproducten – niet alleen shakes, maar ook soepen en warme maaltijden – aan met gezonde voeding uit de Schijf van Vijf. Je kunt dus gewoon met de rest van het gezin mee-eten. Naarmate je verder komt in het stappenplan, bouw je de maaltijdproducten steeds meer af. Op die manier leer je jezelf stap voor stap een nieuwe levensstijl aan, die je ook na het bereiken van je streefgewicht goed kunt volhouden. Ik ben er voor je gedurende het hele traject, ook in de vorm van nazorg, je hoeft het dus niet alleen te doen!”



THE 1:1 DIET  
by Cambridge Weight Plan®



Meer info?  
Scan de  
QR-code!



BRUISENDE/ZAKEN



Afvallen,  
dat doen we samen!

The 1:1 Dieet Liesbeth Mooij

Parlevinker 7, Amsterdam | 06-24318784 | liesbethmooij1op1dieet@hotmail.com

[www.1op1dieet.nl/liesbeth-mooij/amsterdam-liesbeth](http://www.1op1dieet.nl/liesbeth-mooij/amsterdam-liesbeth)



## Holistisch Gezondheidscentrum in Amsterdam Centrum & Noord

Wij bieden hoogwaardige behandelingen  
aan die je helpen beter in contact  
te komen met jezelf.

In een oase van rust bieden wij een plek voor ontspanning, persoonlijke  
groei en ontwikkeling. Ons team bestaat uit verschillende  
samenwerkende therapeuten, coaches & masseurs.

Met onze expertise kunnen wij je met uiteenlopende klachten helpen zoals  
burn-out, depressie voor particulieren en bedrijven.

**Weet je even niet hoe het met je gaat?**  
Heb je mentale of emotionele of fysieke klachten?  
Dan is de **The Healing Journey** wat voor jou.

Locatie Jordaan Egelantiersstraat 1  
Locatie Noord Meeuwenlaan 327

Boek online

[www.healingpeople.nl](http://www.healingpeople.nl)  
algemeen@healingpeople.nl  
info 0624639745



**TYPISCH Joris Shop**  
Ballonnen & feestartikelen

Voor ballonnen, feestartikelen en meer kun je terecht in onze **webshop**

Of scan de QR-code

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

Ballondecoraties • Entertainment • Verhuur van springkussens, Abraham & Sarah, geboortepoppen, spellen en overige verhuur

06-39816673 | [typischjorisevents@outlook.com](mailto:typischjorisevents@outlook.com) | [www.typischjorisevents.nl](http://www.typischjorisevents.nl)



**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](http://ouderenfonds.nl/welkom-online)

# Maak vandaag de eerste stap richting een gezonde leefstijl!

Herken jij jezelf in een van onderstaande punten?

- Je begint steeds met een nieuw dieet
- Na het eten van bepaalde producten heb je een schuldgevoel
- Die paar kilo willen er niet af, ondanks meerdere pogingen
- Elke keer na een maaltijd heb je een opgeblazen buik

Start bij FoodRebel met de deskundige begeleiding van professionele diëtisten en creëer jouw gezonde leefstijl.

Wist jij dat diëtetiek standaard in jouw zorgverzekering zit?  
Check jouw zorgverzekering en zie wat jij vergoed krijgt!

FoodRebel  
020 21 577 37  
[www.food-rebel.nl](http://www.food-rebel.nl)  
[info@food-rebel.nl](mailto:info@food-rebel.nl)




**JONGE HELDEN**  
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

[nierstichting.nl](http://nierstichting.nl)

**NIERSTICHTING**  
Je nieren zijn je leven.





**WIJ ZOEKEN**

**FULLTIMERS!**

**JUNIOR VERKOPER**

Di t/m za

**MAGAZIJN BEHEER/  
INKOPER**

Di t/m za

**WERKPLAATS RECEPTIE**

Di t/m za

Kijk op [www.scooterspot.nl/](http://www.scooterspot.nl/)  
vacatures en solliciteer!

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





# WAAROM GLUTENVRIJ ETEN NIET ALTIJD JE BUIJKLACHTEN VERMINDERT



**HealthOasis**  
gezond van binnenuit

Health Oasis Amsterdam  
Eigenaar: Willie Meester  
Whatsapp 06-27190117  
www.healthoasis.nl



**GLUTEN FREE**

Reageert je lichaam gevoelig op gluten en lijkt glutenvrij eten niet de oplossing? Heb je last van buikpijn, darmklachten, een opgezette buik en/ of vermoeidheid?

Ondanks dat er steeds meer bekend is over gezondheidsklachten door gluten, is er veel onduidelijk over glutensensitiviteit. Er spelen namelijk heel veel factoren een rol en ieder lichaam reageert anders.

Super frustrerend natuurlijk als je van je klachten af wilt. Je googelt je suf, experimenteert met voeding, zoekt hulp. Er is veel informatie over voeding beschikbaar en het aanbod glutenvrije producten groeit.

Dat deze niet bij iedereen werken komt door het verschil in interactie tussen voeding en het lichaam. Dit is altijd een uniek proces, waardoor niet iedereen in het 'plaatje' past. Hierdoor kun je je niet gehoord of gezien voelen. Maar er speelt meer.

## Glutenvrije producten

In glutenvrije producten worden vaak mais of rijst gebruikt. Beide bevatten echter gluten. Niet de alpha gliadin van tarwe die de meeste problemen veroorzaakt, maar toch. Als jij ondanks je inspanningen nog steeds buikpijn en darmklachten hebt, dan is het zeker goed om te onderzoeken.

Gluten via zuivel of cosmeticaproducten kunnen eveneens een rol spelen. Hoe dat zit lees je in een blog die ik hier eerder over schreef: <https://www.healthoasis.nl/gluten-glutenvrij-gluten-allergie/>



# UIT ELKAAR

## We kunnen allebei het huis niet overnemen, wat nu?

Wanneer je als stel uit elkaar gaat, neemt vaak een van beiden de woning over. In dat geval koopt de blijver de vertrekkende uit. Als dat lukt en de woning behouden blijft, kan dat bijvoorbeeld voor de kinderen prettig zijn.

Maar soms gaat dat financieel niet, heb je beiden niet de mogelijkheden om de hypotheek over te nemen en de ander ook nog uit te kopen. Het huis verkopen en de overwaarde verdelen, kan dan de oplossing zijn. Maar als je samenwerkt, zijn er ook nog andere opties, waarbij het huis toch behouden blijft. Je kan afspreken het huis nog een tijd onverdeeld te laten en het pas later te verdelen, bijvoorbeeld als de kinderen uit huis zijn. Een andere mogelijkheid is om het huis wel nu al economisch te verdelen, maar de levering en het ontslag uit de aansprakelijkheid voor de hypotheek pas

op een later moment te laten plaatsvinden. Het omzetten van de uitkoopvordering in een lening die op termijn afbetaald wordt, is ook een optie die kan helpen. Soms is een combinatie van deze mogelijkheden de beste oplossing. Bij BSS Familierecht kijken we graag samen met jullie welke afspraken in jullie specifieke situatie het beste passen.

**BSS Familierecht**  
voor een warme, persoonlijke benadering!



Scan de QR-code of kijk op [bssfamilierecht.nl](http://bssfamilierecht.nl)



Cateljine Boshouwers | Monique Schellekens | Agnes Spoormans

**AMSTERDAM** Overtoom 538hs  
020 618 76 43

**NIJMEGEN** Kerkenbos 1037  
06 114 000 46

**BOSHOUWERS  
SCHELLEKENS  
SPOORMANS**  
ADVOCATEN | FAMILIERECHT | MEDIATORS





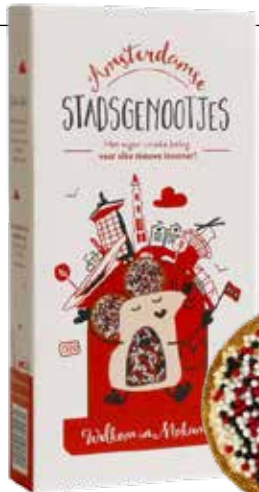
# *Shoppen in januari*

**December mag dan wel bekendstaan als de maand waarin uitgebreid wordt geshopt, ook in januari hebben de meeste winkels het nog behoorlijk druk. Je wilt immers niet weten hoeveel cadeaus er elk jaar weer geruild moeten worden, om wat voor reden dan ook. En als mensen dan toch eenmaal aan het winkelen zijn, snuffelen ze vaak nog even lekker verder.**

**H**et is de meeste mensen weleens overkomen: dat cadeautje dat met zorg voor jou is uitgezocht, valt bij jou toch niet helemaal in de smaak. Of wie weet past het niet of heb je van twee mensen exact hetzelfde cadeau gekregen. Hoe dan ook, er zijn heel wat redenen te bedenken waarom je sinterklaas- of kerstcadeau toch weer geruild moet worden. Koop je zelf cadeautjes voor iemand anders, zorg dan dus altijd dat je het bonnetje goed bewaart, want je weet maar nooit...

Een andere reden waarom er ook in januari volop gewinkeld wordt, is dat

veel mensen het lastig vinden om een geschikt cadeau voor iemand te kopen. De makkelijkste oplossing is dan vaak het geven van een cadeaubon. Dat kan een bon zijn specifiek voor de favoriete winkel van de ontvanger, maar ook iets algemener als een boekenbon. Al deze bonnen zullen natuurlijk ingewisseld worden en aangezien de meeste mensen daar liever niet al te lang mee wachten, gaan ze zo snel mogelijk op pad om die cadeaubon in te wisselen voor een leuk cadeau voor zichzelf. Zo voelt het ook in januari nog een beetje alsof het feest is.



## AMSTERDAMSE STADSGENOOTJES

Dat vraagt om beschuit met Amsterdamse Stadsgenootjes! Het warmste welkom dat je een kindje in de hoofdstad kunt geven. Alleen al door die vertrouwde kleurtjes. Haal de beschuitbussen maar tevoorschijn en ga los met

Amsterdamse rood/witte Stadsgenootjes! De geboorte van een nieuw Amsterdam met je natuurlijk met Amsterdamse Stadsgenootjes. [www.stadsgenootjes.nl](http://www.stadsgenootjes.nl)



## BITTERBLOND DE PRAEL

De Prael Bitterblond is een zuiver bier met een Duits en bitter karakter. Dankzij de Tettnang-hop ervaar je de citrusaroma's. Dit is niet zomaar een biertje, dit is een echte parel, maar wel uitstekend doordrinkbaar. In de brouwerij werken mensen met een beperking, die elders moeilijk aan werk komen. Hiermee heeft de brouwerij een sociale functie. Brouwerij De Prael was in 2002 de eerste Nederlandse brouwerij die voor deze manier van werken koos. [www.deprael.nl](http://www.deprael.nl)



# Nieuw hoofdstuk Nieuw jaar!

## BRUIST Deals

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



## KEUKENSCHORT

Stevig wit keukenschort met een design van typisch Nederlandse specialiteiten. Deze kwalitatief goede schorten hebben een speels en origineel design speciaal ontworpen om op te vallen tussen de veelal standaard bestaande keukenschorten. Een ideaal cadeau voor de thuiskok en BBQ masters onder ons. [www.hollandsouvenirshop.nl](http://www.hollandsouvenirshop.nl)



## ZAKJE AMSTERDAMSE BALLEN

Amsterdam is een stad van aanpakkers, van doeners, een stad die durft en doet! Een stad met een prachtig verleden en een prachtige toekomst. Multicultureel en internationaal erkend.

De Amsterdammers tonen ballen! Een snoepje met de smaak van aardbei met drop. Elk zakje is gevuld met 140 gram heerlijke rood/zwarte

Amsterdamse ballen. Lekker fris, net zoals de Amsterdammers. [www.amsterdamsebranie.nl/product/zakje-amsterdamse-ballen/](http://www.amsterdamsebranie.nl/product/zakje-amsterdamse-ballen/)



## EBERHARDJE

Het Eberhardje is een hartvormig roomboterkoekje met in het midden de drie Andreaskruisen van Amsterdam. Een echt Amsterdams koekje dus! Het Eberhardje is heerlijk bij een kopje koffie, in onze ogen de meest laagdrempelige manier om met iemand anders in contact te komen en verbinding te maken. Een deel van de opbrengst van de Eberhardjes gaat naar de Stichting 'Hart voor je stad'. [www.eberhardjes.nl/het-koekje](http://www.eberhardjes.nl/het-koekje)



## ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geef ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook als pdf bestellen, vraag naar de voorwaarden.

**PRE-ORDER NOW!**  
via onderstaande mail



[Jolanda.Philipse@icloud.com](mailto:Jolanda.Philipse@icloud.com)



**Luister jij?**  
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

[deluisterlijn.nl/vrijwilliger](https://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



## De situatie in Oekraïne zorgt voor: Angst, onzekerheid, machteloosheid en oorlogsstress. "Het raakt mensen."

De oorlog in Oekraïne laat mensen niet onberoerd en brengt gevoelens van angst, paniek, onzekerheid en oorlogsstress met zich mee. Dat merken ook de vrijwilligers bij de Luisterlijn. Dag en nacht bieden zij mentale steun, troost of een luisterend oor aan iedereen die dat nodig heeft. "Er is behoefte om hierover te praten en gevoelens te delen."

De landelijke organisatie die steun via telefoon, chat en e-mail biedt, merkt dat de situatie in Oekraïne – logischerwijs – veel met mensen doet. "Het is voor mensen een aanleiding om contact op te nemen met de Luisterlijn", vertelt directeur-bestuurder Leo Noordegraaf. Sinds begin deze maand kwam het onderwerp in al meer dan 1.200 gesprekken ter sprake. "Hoewel we geen significante stijging zien in het aantal oproepen, merken we wel dat een brede groep mensen zich tot ons wendt. Van mensen die zich zorgen maken over een mogelijke oorlog hier of over familieleden daar, tot aan ouderen of volwassenen die korter of langer geleden zelf oorlog hebben meegemaakt."

### 'Het komt allemaal voorbij'

"Gevoelens van boosheid, onzekerheid, angst, onveiligheid; ze komen allemaal voorbij", vertelt Noordegraaf. "Sommige mensen hebben angst voor de toekomst, een mogelijke (kern)oorlog. Anderen maken zich zorgen over eventuele gevolgen voor de voedselvoorziening of hun draagkracht, maar ook de bedreigde veiligheid, de vluchtelingen(stroom) en het toenemende geweld zijn onderwerp van gesprek. Anderen uiten hun boosheid over Poetin, Rusland en weer anderen delen gevoelens van machteloosheid en verdriet."

### Erover praten helpt

De Luisterlijn benadrukt dat het in alle gevallen belangrijk is om te blijven praten over je gevoelens. "Erover praten kan opluchten, gevoelens relativeren en richting geven aan het denken. De situatie in Oekraïne kunnen we helaas niet oplossen, maar we kunnen er wel even voor mensen zijn. Of dat nu overdag of 's nachts is. Bij de Luisterlijn-vrijwilligers kunnen mensen hun hart luchten. Zij luisteren zonder oordeel en geven je een steuntje in de rug."

### 'Probeer nieuws gedoseerd tot je te nemen'

Leo heeft nog wel een tip voor wie last heeft van gevoelens van onzekerheid, stress of angst: "Probeer het nieuws gedoseerd tot je te nemen. Is er echt belangrijk nieuws dat je moet weten, dan hoor je het vanzelf." En zijn er momenten waarop je behoefte hebt aan mentale steun, troost of een luisterend oor, dan zijn de vrijwilligers van de Luisterlijn er voor jou.

De Luisterlijn is 24/7 bereikbaar via 088 0767 000.  
Chatten of mailen is ook mogelijk via [deluisterlijn.nl](https://deluisterlijn.nl).

**STOP**  
EN KOM TOT RUST!

**Booking.com**

## *Een bruisend nachtje weg*

**Een van de goede voornemens die we iedereen aan kunnen aanraden is: meer genieten van het leven en meer tijd nemen voor jezelf. Doe de dingen die jij leuk vindt, pak wat vaker een momentje van rust en plan zo nu en dan een bruisend nachtje weg. En waar kun je dat nu beter doen dan in een stad als Amsterdam?!**

**A**msterdam biedt immers alles, van een bruisend nachtleven tot de mooiste parken en van een hoop cultuur en creativiteit tot duizenden winkels. Ook op het gebied van overnachtingsmogelijkheden biedt de stad een breed scala aan opties, van over the top luxe tot back to basic, van stapelbed tot kingsize bed en van camping tot vijfsterrenhotel. Zelfs voor de wat kleinere portemonnee is er meestal wel een geschikte accommodatie te vinden.

Eigenlijk maakt het ook niet zoveel uit waar je precies slaapt, het gaat er vooral om dat je even heerlijk een dagje weg

bent van huis. Laat al je verplichtingen en hersenspinsels thuis, trek de deur achter je dicht, check in in Amsterdam en ontspan. Morgen is er weer een dag, maar vandaag is het jouw dag, dus grijp die kans en geniet.

Heb je geen zin om zelf te moeten zoeken naar een accommodatie? Laat je dan inspireren door de tips die wij ook deze maand weer voor je op papier hebben gezet. En staat er dit keer niks voor jou tussen? Op onze website zijn ook de vorige edities van Amsterdam Bruist nog gewoon beschikbaar, wie weet staat daar wel een accommodatie in die volledig aansluit op al jouw wensen.

# STOP EN KOM TOT RUST!



SCAN EN BEKIJK ONLINE  
ALLE LEUKE HOTELS



**KIMPTON DE WITT HOTEL** Welkom in het eerste Europese boutiquehotel, Kimpton De Witt. Het hotel straalt een moderne benadering van luxe uit door middel van frisse, verfijnde kamers en fantasierijke ruimtes geïnspireerd door Nederlands design. Bewonder een scala aan hedendaagse stijl en strakke lijnen en laat je inspireren door verrassende details. De Witt bevindt zich midden in de bruisende binnenstad en het unieke karakter en de persoonlijke service maken dit hotel tot jouw stijlvolle toevluchtsoord in het centrum van de stad.

**THE HOXTON AMSTERDAM** Aan de Herengracht bevindt zich hotel The Hoxton Amsterdam, een hotel rijk aan geschiedenis, vol van lokale buzz en dé perfecte plek om te slapen, eten en drinken, met een aantal van de beste restaurants en winkels van de stad binnen enkele minuten van

het hotel. Het hotel beschikt over 111 kamers, van Shoebox tot Biggy, allemaal met parketvloer, comfortabele bedden en moderne badkamers. Een groot aantal van de kamers biedt bovendien een prachtig uitzicht op de gracht.



## the hoxton



### HOTEL V NESPLEIN

Bij Hotel V Nesplein ben je even Amsterdammer onder de Amsterdammers en dat in hartje centrum. Deze levendige buurt

leent zich perfect om lekker de toerist uit te hangen, te slenteren door de straten en een indruk te krijgen van de theaterbuurt, met Hotel V Nesplein als een comfortabele uitvalsbasis tijdens een weekendje weg of zakelijk bezoek aan de stad. De locatie is ideaal voor een stedentrip: op loopafstand van alle highlights en toch een oase van rust omdat het hotel een tikkeltje verstopt zitten.



**STOUT & CO** Dit is niet zomaar een plek om te overnachten. Stout & Co. biedt je het comfort van een luxe suite en de kleinschaligheid en het warme welkom van een bed and breakfast. Ze zijn strategisch gelegen in de Plantagebuurt en gemakkelijk te bereiken. De suites zijn ruim en hebben allemaal een eigen badkamer, kitchenette en zithoek. Daarnaast zit Stout & Co. vol verborgen schatten zoals een prachtige inrichting en unieke kunst van jonge ontwerpers.



# SiR

**SIR ALBERT HOTEL** Midden in de Amsterdamse wijk De Pijp, op loopafstand van het Museumplein en de beroemde Albert Cuypmarkt, is Sir Albert een verfijnde bestemming voor cultuurliefhebbers. De kamers van dit hotel hebben hoge plafonds, grote ramen en combineren historische details met een schone, moderne stijl. Bij Sir Albert draait alles om verbinding maken met jezelf, nieuwe vrienden maken en ontstressen. Kom tot rust bij de open haard van The Study, drink wat en ontspan.

# Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust



Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en van alle gemakken voorzien. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



**Boutique Hotel Ter Zand**  
Hogeweg 59, Burgh-Haamstede  
Tel. 0111-764799  
[www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand](http://www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand)



*Gewoon er even  
helemaal uit!*

## Optimaal genieten!

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid op basis van de mooiste streekproducten.



Daarnaast kunt u gebruikmaken van de **wellness en fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



*Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren.*



## *Ga eens naar het theater!*

**Bij een dagje kunst en cultuur snuiven in onze hoofdstad denken de meeste mensen waarschijnlijk al snel aan het bezoeken van een van de meer dan zestig musea die Amsterdam rijk is. En inderdaad, dat zou je kunnen doen, maar niet iedereen is even fan van een museumbezoek. Gelukkig zijn er ook nog tal van andere opties om hier je dosis kunst en cultuur binnen te halen. Wat dacht je bijvoorbeeld van een bezoekje aan een theater?!**

**I**n Amsterdam vind je namelijk tientallen theaters. Bekende theaters als het DeLaMar Theater, Koninklijk Theater Carré en De Kleine Komedie, om maar wat voorbeelden te noemen. Maar daarnaast zijn er ook nog tientallen kleinere en minder bekende theaters. Hier staan over het algemeen niet de grote namen op de planken, maar juist jong en nog onontdekt talent. Oftewel: misschien wel de grote namen van de toekomst. Je weet het maar nooit.

Of je nu kiest voor een van de bekende theaters of juist liever een klein en knus

theatertje bezoekt, de meeste bieden een keur aan voorstellingen. Van dans tot toneel, van musicals tot stand-upcomedians en van cabaret tot muziek. Heel wat genres passeren de revue in het theater en dat maakt het juist tot zo'n interessante tak binnen de wereld der kunst en cultuur. Het kan immers haast niet zo zijn dat er niks voor jou tussen zit. Ben je dus speciaal in Amsterdam om een dagje kunst en cultuur te snuiven, verleg je focus dan eens van het museum naar het theater en laat je verrassen.

# & BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD

**KONINKLIJK PALEIS** Al meer dan tweehonderd jaar is het Koninklijk Paleis aan de Dam in Amsterdam één van de residenties van het Nederlandse staatshoofd en het is het officiële ontvangstpaleis van Koning Willem-Alexander. Daarnaast is het zoveel mogelijk opengesteld voor bezoekers. Kom naar het Paleis en laat je inspireren door indrukwekkende zalen en salons. Treed in de voetsporen van koninklijke gasten en bewonder al het moois. Check van tevoren wel even of het geopend is, want vanwege koninklijke ontvangsten is het Paleis af en toe gesloten voor publiek.



**BROUWERIJ 't IJ** Brouwerij 't IJ werd in 1983 opgericht in een klein gebouw aan het IJ, waarna ze in 1985 verhuisden naar de Funen, een oud badhuis naast Molen de Gooyer. Sindsdien brouwen ze op deze locatie eigenzinnig Amsterdams speciaalbier. Je kunt het natuurlijk bij proeven alleen houden (bijvoorbeeld in een van de twee proeflokalen), maar op vrijdag, zaterdag en zondag kun je ook een rondleiding volgen door de brouwerij om zo iets meer te weten te komen over de geschiedenis en het brouwproces.



SCAN EN BEKIJK ONLINE  
ALLE LEUKE BEZIENSWAARDIGHEDEN

## VERZETS RESISTANCE MUSEUM

**VERZETSMUSEUM** Verzetmuseum Amsterdam houdt de herinnering levend aan een periode van dictatuur, oorlog, vervolging en verzet in Nederland en de voormalige koloniën tijdens de Tweede Wereldoorlog in een ruime historische context: een recente historische periode die ingrijpende gevolgen had. Het museum behandelt ook antikoloniaal verzet tegen Nederland en legt verbanden naar het heden. Het museum belicht vooral persoonlijke verhalen vanuit verschillende perspectieven, zet daardoor aan tot nadenken en geeft inzicht in de waarde van tolerantie, vrijheid en democratie.



**HET WOONBOOTMUSEUM** Het Woonbootmuseum biedt je de unieke mogelijkheid om zelf eens een keer te ervaren hoe het is om in een woonboot te wonen op een van de Amsterdamse grachten. Het museum is gevestigd op de Hendrika Maria, een voormalig vrachtschip dat werd gebouwd in 1914. Het vroegere laadruim is vandaag de dag als knusse woonruimte ingericht en voorzien van alle gemakken. Je zult versteld staan van de ruimte en het comfort aan boord.

**POSTHOORNKERK** De Posthoornkerk is het allereerste Amsterdamse gebouw van architect Pierre Cuypers die het gebouw in 1860 ontwierp en later ook het Centraal Station, de Vondelkerk en het Rijksmuseum zou ontwerpen. Het neogotische interieur heeft een sprookjesachtige uitstraling dankzij twee galerijen boven elkaar, het gebruik van verschillende kleuren baksteen en een prachtige lichtinval door de glas-in-loodramen. Met haar drie ranke torens is de Posthoornkerk een blikvanger op loopafstand van het Centraal Station. De kerk is elke eerste woensdag en derde zondag van de maand geopend voor publiek.



# Winterse salade met rode bietjes

Een gezonde start van het nieuwe jaar! In de winter eten we vaak aardappels, groente en vlees, of een heerlijke ovenmaaltijd. Maar waarom niet beginnen met een gezonde winterse salade, die ook prima te eten is bij het koude weer? In tien minuten tijd zet je al een overheerlijke salade op tafel.

4 PERSONEN - 10 MIN.

## INGREDIËNTEN

300 gram gekookte rode bietjes  
75 gram veldsla  
40 gram gepelde walnoten  
2 eetlepels gerookte spekreepjes  
1 middelgrote appel (liefst Elstar)  
3 eetlepels (appel)azijn  
zout, peper en suiker naar smaak  
3 eetlepels zonnebloemolie  
2 theelepels pittige mosterd

## BEREIDING

Pel de rode bietjes en snijd deze in kleine blokjes. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Bak de spekreepjes tot ze knapperig zijn. Was de veldsla indien nodig en verwijder eventuele worteltjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel ook in blokjes.

Maak een dressing van de azijn, peper, zout, suiker, olie en mosterd. Verdeel de veldsla over een platte schaal. Verdeel de bietjes erover, maar laat de buitenrand vrij. Verdeel hierover de appelstukjes, walnoten en gebakken spek. Giet de dressing over de salade en laat alles even intrekken.

Met een stokbroodje en kruidenboter kan het voldoende zijn voor een complete maaltijdsalade, maar het is ook heerlijk als bijgerecht bij bijvoorbeeld wild.

Smakelijk eten!



# PUZZELPAGINA

De feestdagen zijn weer achter de rug. Kun jij wel wat ontspanning gebruiken? Met een warme kop thee of chocolademelk maak je dit ontspanmoment helemaal compleet. Nestel jezelf lekker op de bank, blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

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

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 'goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **pakjes**.

Maak kans op

## Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

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

NIX18



🌍-az+d+🐜-mi+e

🔒t=k 🐵k=d+t

v+🍷-it+🐛s=r+🏠-y

n+🐵p=r 🏠-ur

v+🐮-s+🐛o=l+🏠-ur

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

Maak kans op

## Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele gave fles is, een mooie, zachte en droge wijn met een fraaie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera druif. Een feestelijke fles die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje om van te genieten.

NIX18



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

fles  
rosé  
zacht  
mousse  
genieten  
wijn  
lekker  
pizzolato

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



Recharge yourself



[www.vanmossel.nl/mg](http://www.vanmossel.nl/mg)

MG4 Electric

**SETTLE FOR MORE**

The electric car without the compromise

**Van Mossel**