

'T GOOI 

OKTOBER 2024 WWW.TGOOIBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



De herfst
geeft creativiteit en energie

Lees het interview
met *Joey Schalker*

Een uitgeruste *en stralende blik*



Heb je last van een vermoeide blik door hangende oogleden en zou je graag weer willen genieten van een frisse, mooie oogopslag? Dan zou een bovenooglidcorrectie (ooglift) iets voor jou kunnen zijn.

Hangende oogleden laten je ouder en vermoeider lijken dan je bent. Ook kunnen ze druk op je ogen geven. Om deze druk te compenseren, kun je de spieren van je voorhoofd veel aanspannen. Dit kan leiden tot vermoeidheid, hoofdpijn en voorhoofdsrimpels. Een ooglift kan uitkomst bieden.

Voor het laten corrigeren van je oogleden ben je bij ons in goede handen. Een ooglift uitgevoerd door onze gespecialiseerde cosmetisch arts KNMG is een vrij kleine en kortdurende ingreep. Tijdens een bovenooglidcorrectie in onze kliniek hoeven je oogleden alleen plaatselijk te worden verdoofd en na de behandeling mag je direct weer naar huis.

Bij Nationaal Huidcentrum begrijpen we hoe belangrijk jouw uiterlijk is voor hoe jij je voelt. Al meer dan 15 jaar helpen we mensen met veilige en effectieve medisch-cosmetische ingrepen aan meer zelfvertrouwen. We bieden niet alleen de beste cosmetische zorg, maar ook een warme en vriendelijke omgeving waarin jij je op je gemak voelt.

Wil jij weten wat een ooglift voor jou kan betekenen? Kom dan eens langs voor een gratis en vrijblijvend gesprek en laat je persoonlijk adviseren door onze arts.

Maak nu een afspraak op
www.nationaalhuidcentrum.nl
of scan de QR-code





Waarom kiezen voor een ooglift bij Nationaal Huidcentrum?

- ✓ **Zeer ervaren arts.** Onze deskundige cosmetisch arts KNMG heeft jarenlange ervaring in het uitvoeren van bovenooglidcorrecties. Hij zal zijn expertise gebruiken om het allerbeste resultaat te realiseren dat bij jou mogelijk is.
- ✓ **Persoonlijke benadering.** Jouw behoeften en wensen staan centraal. We nemen alle tijd om met aandacht al jouw vragen te beantwoorden en je kunt vertrouwen op een eerlijk en betrouwbaar advies op maat.
- ✓ **Snel herstel.** Door de operatietechniek die onze arts hanteert, is er minder kans op zwelling en/of blauwe plekken dan bij een traditionele ooglidcorrectie.

Waar we gespecialiseerd in zijn:

- Liposculptuur (liposuctie) voor contourverbetering & lipoeedeem
- Borstverkleining door liposculptuur
- Liposuctie onderkin
- **Bovenooglidcorrectie**
- Schaamlipcorrectie
- Injectables (fillers, botuline toxine, Profilllo)
- Huidtherapie (behandelen huidveroudering, pigmentvlekken, littekens, acne, vaatjes, verwijderen tatoeages & permanente make-up)
- Haartransplantatie

Volg ons op social media!

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

Naarderpoort 2A, Naarden
088 425 10 00

info@nationaalhuidcentrum.nl

www.nationaalhuidcentrum.nl

Wij regelen het graag voor u!

Betrouwbaar transport

van en naar **Spanje!**

Bent u op zoek naar betrouwbaar transport voor uw inboedel, auto, motor of boot van en naar Spanje?

Costa Sprinter staat voor u klaar! Wij verzorgen met plezier ook kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers. Onze uitgebreide dienstverlening omvat tevens opslagmogelijkheden in zowel Nederland als Spanje. Of u nu verhuist naar de zonovergoten Costa's of naar het Spaanse binnenland, wij regelen het graag voor u!

Complete transportservice voor Spanje en Europa

Costa Sprinter biedt meer dan alleen transport naar **Spanje**. Wij rijden regelmatig naar **Portugal, Frankrijk, België, Duitsland** en door heel **Nederland**. Onze service is ontworpen om aan al uw transportbehoeften te voldoen, of het nu gaat om een **enkele koffer** of een **complete inboedel**. Dankzij onze **ruime ervaring**

en **betrouwbare dienstverlening** bent u verzekerd van een **zorgeloze verhuizing**.

Opslagmogelijkheden in Nederland en Spanje

Heeft u tijdelijke opslag nodig tijdens uw verhuizing? Geen probleem! Costa Sprinter biedt **veilige** en **flexibele opslagmogelijkheden** aan in zowel Nederland als Spanje. Of het nu gaat om kortedurende of langdurige opslag, uw bezittingen zijn bij ons in goede handen.

Wij zorgen ervoor dat uw goederen veilig en beschermd worden opgeslagen tot u ze weer nodig heeft.

Kies voor onze betrouwbare en flexibele service en onze jarenlange ervaring. Contacteer ons vandaag nog voor een vrijblijvende offerte!



MEER INFO, scan de QR-code of
kijk op www.costasprinter.online



COSTA SPRINTER

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 27 27 72

Transport van en naar Spanje



12



COLOFON

UITGEVER NL Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
SALES SUPPORT NL Bruist 076-7115340
VORMGEVING NL Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN NL Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN NL Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/tgooiBruistNL

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright NL Bruist B.V. ©2024. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 't Gooi Bruist is een merknaam en eigendom van NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL 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. **NL Bruist B.V. is een uitgeverij van glossy magazines die 32 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens soopictures.nl



We kunnen er niet meer omheen: de herfst is aangebroken. Voor de een een heerlijk seizoen vol warmte en geborgenheid, voor de ander een flinke uitdaging. Behoor jij tot die laatste categorie, blader dan snel verder. In deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk wat tips over hoe je je ook tijdens de herfst kunt opladen en creatief kunt zijn.

Bruisende lezer,

Een van die tips omvat het plannen van leuke uitjes. In dit kader kun je één ding heel hoog op je to-do lijstje zetten: kaartjes kopen voor de nieuwe komedie *Een rits te ver 2.0*, waarin acteur en zanger Joey Schalker voor het eerst de rol van Harrie Vermeulen overneemt van Jon van Eerd. Hij vertelde ons er meer over tijdens het bruisende interview dat we hadden.

Zo zie je maar weer, van een herfstdip hoeft echt geen sprake te zijn. Ga er lekker op uit, breng een bezoekje aan de lokale ondernemers, trakteer jezelf op de leukste herfststems en dompel je onder in dit seizoen dat veel leuker blijkt te zijn dan je voorheen misschien dacht.

Geniet van de herfst!

Lea en Marcel Bossers



Adverteren?
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**.

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

Inhoud

De herfst geeft creativiteit en energie

Oktober is aangebroken, de maand waarin de herfst zich in al zijn glorie laat zien. De bomen kleuren rood, oranje en geel, spinnen weven hun kunstige webben en de regen tikt gestaag tegen de ramen. Voor sommigen een seizoen van warmte en geborgenheid, voor anderen juist een uitdaging. Toch biedt de herfst tal van mogelijkheden om je op te laden en creatief te zijn.

Creativiteit in de klas

Op scholen bruist het in deze tijd van het jaar van de creativiteit. Vooral in de kleuterklassen is de herfst een geliefd thema. Denk aan knutselen met kastanjes en dennennappels, bladeren vegen op het schoolplein en met de klas op ontdekkingsstocht in het bos. Herinner jij je nog die tijd dat de ramen van het klaslokaal vol hingen met herfsttekeningen en zelfgemaakte spinnenwebben? De natuur wordt volop benut als inspiratiebron voor de kleintjes, die enthousiast eikels verzamelen en paddenstoelen zoeken.

Omgaan met kortere dagen

De dagen worden korter en men zegt dat hoe ouder je wordt, hoe meer last je krijgt van de kortere dagen. Er zijn mensen die er goed tegen kunnen, maar helaas heeft het merendeel van de bevolking veel last van deze turbulente tijd. Een goede manier om de zogenaamde najaarsmoetheid te bestrijden is het aanhouden van een regelmatig eetpatroon. Eet op vaste tijden je ontbijt,

lunch en diner met veel vitamines. Daarnaast helpt het ook als je overdag veel naar buiten gaat - zelfs als het bewolkt is - en als je veel beweegt. Door te bewegen stroomt er meer zuurstof naar je hersenen, waardoor je fitter wordt.

Herfstige inspiratie: van mode tot uitjes

Herfst is een uitgesproken periode om je te concentreren op inspirerende activiteiten, zoals leuke uitstapjes of winkelend de najaarsmode ontdekken. Een nieuwe lijn van kleuren, modellen en accessoires is namelijk in aantocht. Van de herfstkleuren zijn stijlvolle combinaties te maken die je omgeving laten glimlachen. Als je hunkert naar een complimentje als 'wat zie je er mooi uit', moet je zeker gaan winkelen. En niet alleen de winkels afstruinen is een inspirerende herfstactiviteit. Wat dacht je van uitwaaien tijdens een strandwandeling, een dagje dierentuin of met je kinderen een grote speeltuin bezoeken? De herfst biedt zoveel mogelijkheden dat najaarsmoetheid geen kans hoeft te krijgen.

Wil jij je kansen grijpen in het najaar?

Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



K

STORMACHTIG,
MAAR MOOI

Oprichtster en eigenaresse Sylvia van Bloomiing Skin Boutique wil klanten bewust maken van de mogelijkheden om hun huid zo lang mogelijk strak en elastisch te houden. Naast de huidverbeterende behandelingen en permanente make-up (PMU), biedt ze ook deskundig advies. Haar doel is om hen te laten inzien dat ze zelf ook belangrijk zijn.



In de salon staat naast kwaliteit een persoonlijke en warme sfeer voorop. Sylvia adviseert, behandelt en luistert, waardoor ze gedurende de afgelopen zes jaar een ruim klantenbestand aan trouwe klanten heeft opgebouwd. **Ervaar het zelf en maak vrijwillig een afspraak.**

Wil je een afspraak maken?

064 620 40 94
info@bloomiing.nl
www.bloomiing.nl



Het peeling en microneedling seizoen is weer begonnen!

Ben je op zoek naar een effectieve en natuurlijke manier om je huid te verbeteren? Chemische peelings en Microneedling zijn de perfecte behandeling voor jou! Deze veilige, niet-invasieve methode stimuleert de huid om zichzelf te vernieuwen zonder injecties of langdurig herstel.

Chemische peelings en microneedling kunnen tegelijk of los van elkaar ingezet worden. De chemische peel wordt aangebracht met een penseel terwijl er tijdens microneedling microscopisch kleine naaldjes worden gebruikt om gecontroleerde microperforaties in de huid te maken. Hierdoor worden helende factoren vrijgegeven, wat de aanmaak van nieuw collageen en elastine bevordert. Het resultaat is een stevigere, gladdere en stralendere huid. Microneedling kan effectief acnelittekens, fijne lijntjes, pigmentvlekken, grove poriën en een dofte huid verbeteren net zoals de chemische peel. Door ze in één behandeling te combineren, krijg je nog betere resultaten.

Chemische peel en Microneedling zijn geschikt voor alle huidtypen en kan overall op het lichaam worden toegepast. Vooral het gezicht, de hals, het decolleté en de handen profiteren van deze behandelingen. Sylvia is een gespecialiseerde huidspecialist en is getraind in de nieuwste technieken. Ze werkt met een geavanceerde microneedling pen om optimale resultaten te garanderen.

Elke behandeling wordt afgestemd op jouw specifieke huidbehoeften en -conditie. Of je nu op zoek bent naar een snelle opfrissing of een intensievere kuur, ik bied behandelingen op maat die aansluiten bij jouw wensen en doelen. Na één behandeling zie en voel je al resultaat: een gladdere, strakkere en stralendere huid. De komende weken zal de collageenproductie blijven toenemen, wat leidt tot verdere verbetering van de huidstructuur, vermindering van pigmentvlekken en vervaging van littekens.

Ontdek jouw schoonheid
www.bloomiing.nl

Met permanente make-up (PMU) behandelingen zie je er op elk moment van de dag verzorgd uit.

Onze behandelingen

PERMANENTE MAKE-UP (PMU)

TATOAGE REMOVER / PMU (LASER)

PRX-T33 PEELING

MICRONEEDLING

KRUIDENPEELING

CHEMISCHE PEELING

CARBONPEELING

GEZICHTSBEHANDELING

BINDWEEFSELMASSAGE GEZICHT

PIGMENTVLEK VERWIJDERING

LITTEKENVERBETERING

HUDONEFFENHEDEN

Bloomiing Skin Boutique

Oud-loosdrechtsedijk 188-6

Loosdrecht

064 620 40 94

@bloomiing.skin.boutique

LUXE GEURSTOKJES EN GEURKAARS

Met deze set bestaande uit geurstokjes en een geurkaars van Maison Sucre krijgt je interieur een magische atmosfeer en kun je op een stijlvolle manier je huis heerlijk laten ruiken. Deze zachte geuren zijn perfect voor in je woonkamer, slaapkamer of badkamer. Deze luxe geurlijn is ook ontzettend leuk om cadeau te geven.

shop.maisonsucre.nl



A



MAESTRO PEPERMOLEN

De Maestro pepermolen is een toonbeeld van vakmanschap en innovatie. Deze robuuste molen is uitgerust met een uniek maalsysteem en verwisselbare reservoirs, ontworpen om de aroma's van verschillende pepersoorten volledig tot hun recht te laten komen. Van een uitstekende kwaliteit en met groot gebruiksgemak. be.peugeot-saveurs.com/nl



OM BIJ WEG TE DROMEN!

In je luie stoel, wijntje erbij en dan dit heerlijke boek om bij weg te dromen...

Een fijn verhaal waarin doodgewoon realisme, humor en spanning elkaar afwisselen en de Portugese hitte als zinderend element fungeert. www.esthervanperen.com
VERKRIJGBAAR BIJ BOL.COM



VOGELHUISJE COTTAGE

Geniet jij ook zo van vogels in je tuin? Dan is het zeker aan te raden om een nestkastje te plaatsen. Daarnaast zal dit houten vogelhuisje ook prachtig staan als decoratie in je tuin. Het vrolijke huisje bevat veel decoratieve elementen en is ontworpen in cottage stijl.

www.vogelhuisjes.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.

JE HUIDSIER MEE DE AUTO IN?

Vind jij het ook zo belangrijk dat het veilig en comfortabel is voor je hond als je je hond vervoert met de auto? Deze hondenmand voor in de auto is eenvoudig mee te nemen, zeer luxe uitgevoerd, voorzien van veiligheidsbanden en antislip bodem.



STUDIO proud

+31 655552993 | info@studioproud.com

www.studioproud.com



Oktober laat je *dansen op de wind*

URBAN WINERY SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec, gemaakt van geredde tafeldruiven. Met aroma's van vlierbloesem en tropisch fruit, biedt deze wijn een subtiele en volle smaak met fijne zuren en een aangename afdronk. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts. Met 7,5% alcohol is deze lichte wijn ideaal voor een lunch. rotterdamurbanwinery.nl/winkel/



LEZERSACTIE* FLOWERSNGIN Autumn Edition t.w.v. € 55,-

De FLOWERSNGIN Autumn Edition is helemaal afgestemd op het seizoen. Ontdek de zoete, evenwichtig gebalanceerde smaak, met rijke toetsen van bessen. Van dit smaakbommetje geniet je puur, als borreltje in een klein glaasje.



www.flowersngin.com



LEZERSACTIES*

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

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



SKIN & SOUL
HOLISTISCH HUIDSPECIALIST

ONS AANBOD

Holistic facials

Face sculpting

Skin Ceremonies

Microneedling

Buccalmassage

Deeptissuemassage

Cupping

Guasha

Acne-behandelingen

**Bloedanalyse, intolerantie-
allergietesten**

Henna Brows

📍 Driehoekslaan 56, Maarssen

📞 06-15897627

✉ info@skinand soul.nl

🌐 www.skinandsoul.nl

Volg ons ook op Instagram
@skinandsoul.nl



Herstel na de Zomer met Skin & Soul

Zomer voorbij? Tijd om de balans te herstellen! Misschien heb je wat extra kilo's meegenomen en minder op je gezondheid gelet.

Bij Skin & Soul helpen we je graag weer in topvorm te komen met onze microscopische bloedanalyse. Deze analyse geeft inzicht in disbalansen zoals vitamine- en mineralentekorten, darmproblemen, stress en toxische belasting. Mogelijk ook de onderliggende oorzaak van hardnekkige huidproblemen.

Met een klein prikje analyseren we je bloed direct ter plekke, zodat je snel inzicht krijgt in je gezondheid.

Skin & Soul staat bekend om onze holistische aanpak: we bieden niet alleen inzicht, maar ook op maat gemaakt advies om je welzijn te verbeteren. Zet de eerste stap naar een gezonder, fitter en stralender leven. Plan nu je afspraak en vind je balans terug bij Skin & Soul!



Afspraak maken?

Ga naar www.skinandsoul.nl of bereik ons via Whatsapp op 0615897627 of mail via info@skinandsoul.nl

Wie ben ik en wat is mijn werkwijze?

Ik ben Marloes van Eijk, 44 jaar, en woon met mijn man en drie kinderen in Bussum. Ik heb een aantal jaar als zelfstandig piercer in een tattooshop gewerkt en heb sinds 1 maart 2023 een privé studio/praktijk aan huis. Vanaf mijn 19de ben ik al bezig met natuurgeneeskunde en alles rondom het menselijk lichaam (holistische aanpak).

Ik heb een opleiding Oorreflexologie (ooracupunctuur/ooracupressuur) en Voetreflexmassage afgerond waardoor ik nog meer kijk heb op het menselijk lichaam en het geneesproces van piercings.

In mijn GGD-conform studio/praktijk bied ik deskundige en hygiënische piercingdiensten, Oorreflexologie, (medische) piercings, sieraadwissels en het plaatsen van tandkristallen aan. Ik werk alleen op afspraak, zo kan ik alle tijd nemen voor mijn klanten. Ik ben vrijwel 24/7 bereikbaar voor noodgevallen.

Wat is Oorreflexologie? Het is een moderne reflexzonetherapie die specifieke klachten kan verlichten en oplossen door het zelfhelend vermogen van het lichaam te stimuleren.



Welkom in de privé studio van Marloes van Eijk, die zich met alles rondom piercings, tandkristallen en oorreflexologie bezighoudt. Er wordt alleen op afspraak gewerkt zodat er ruim de tijd kan worden genomen.

Hamerstraat 21, Bussum | 06-12706363

📍 oorreflexologie_t_gooi | www.oorreflexologietgooi.nl
www.piercinggallerytgooi.nl

*MaaK nu een
afspraak
06-12706363*

Het woord **herfst** is afgeleid van het Oudgermaanse woord 'harbist', wat oogst betekent.

Vroeger was het een tijd waarin boeren hun gewassen binnenhaalden, zoals **pompoenen**, appels en maïs.

De prachtige kleuren van **herfstbladeren**

ontstaan doordat bomen stoppen met het aanmaken van **chlorofyl** (het groene pigment).

De herfst is een perfecte tijd om **vallende sterren** te zien. De Draconiden-meteorenregen

vindt meestal plaats in oktober, terwijl de **Orioniden** eind oktober te zien zijn.

Terwijl in Europa de herfst in september begint, begint deze in **Australië** in maart.

Veel dieren beginnen met het verzamelen van voedsel of maken zich klaar voor hun **winterslaap**.

Eekhoorns verzamelen eikels en andere noten.

De herfst is de tijd van **Halloween**, een feest dat zijn oorsprong vindt in het oude **Keltische festival**

Samhain, dat het einde van de oogst markeerde.

‘Ik kijk altijd wat er mogelijk is’

Ben je op zoek naar iemand die jouw spullen – van huisraad en meubelen tot caravan en aanhanger – kan vervoeren van en naar Spanje? Dan ben je bij Nordic Iberia Logistics aan het juiste adres. Deze onderneming verzorgt deur tot deur transport van allerhande goederen. Niet alleen van en naar Spanje, maar ook Portugal, Frankrijk, België en Scandinavië. Joost Bertrams vormt de drijvende kracht achter het bedrijf. “Het contact met de mensen is het leukste van het werk.”

VAN DEUR TOT DEUR
TRANSPORT IN EUROPA



Joost is een rasondernemer. Hij komt uit een ondernemersgezin en is zelf al vanaf zijn twintigste zelfstandige. “Ik ken dus het klappen van de zweep”, zegt hij lachend. Twintig jaar lang had hij een bedrijf in bedrijfskleding. Door de coronacrisis kwam de verkoop twee jaar lang zo goed als stil te liggen. “Eigenlijk was ik al langer toe aan een nieuwe uitdaging. Dit bleek uiteindelijk het duwtje in de rug dat ik nodig had om de knoop door te hakken. Ik stopte met het bedrijf en verhuisde twee jaar geleden naar Spanje, naar een dorpje in de buurt van Malaga. Daarnaast besloot ik me te richten op een nieuwe onderneming: Nordic Iberia Logistics. De transportsector is een leuk wereldje. Het is hard werken, maar persoonlijk heb ik die

spanning ook nodig om optimaal te presteren. Ik plan het transport dan ook als het even kan zo strak mogelijk in, met een zo kort mogelijke doorlooptijd. Daar is de klant ook bij gebaat. In principe doe ik het alleen, maar om ook grotere transporten te kunnen verzorgen, werk ik samen met Lankveld Logistics en in drukke tijden kan ik ook andere freelancers inzetten. Al met al is het bedrijf in korte tijd behoorlijk snel gegroeid, alleen maar goed natuurlijk.”

Particulieren én bedrijven als klant

“Ik heb veel gepensioneerden als klanten. Mensen die genoeg hebben van Nederland en naar Spanje zijn verhuisd om te genieten van het

warme klimaat. Bedrijven weten me eveneens te vinden. Voor een bar in Escapada haal ik bijvoorbeeld regelmatig o.a. champagne en ingevroren paling op in Brabant. Niets is me te gek. Ik laad alles in, mits ik de ruimte heb. Ik zal nooit nee zeggen, ik kijk altijd wat er mogelijk is. Autotransport doe ik ook. Veel vervoerbedrijven wagen zich daar liever niet aan omdat er veel bij komt kijken, maar ik neem dat gerust voor mijn rekening.” Evenals overigens motortransport. “Er zijn weinig mensen die het leuk vinden om 1.500 kilometer op de snelweg te zitten. Het is toch perfect als iemand anders zorgt dat je motor veilig op je vakantiebestemming aankomt, zodat je zelf heerlijk ontspannen rond kunt gaan toeren in Spanje? Eventueel kan ik je ook nog verwijzen naar bed en breakfasts in Malaga en Girona waar ik contacten mee heb.”

Service als onderscheidende kracht

Nordic Iberia Logistics werkt met vaste prijsafspraken. “Zo weet je precies waar je aan toe bent en kom je achteraf niet voor verrassingen te staan. Service vind ik heel belangrijk, ik zet graag een stapje extra. In principe is het transport van deur tot deur, maar als het nodig is, help ik uiteraard even mee om spullen naar boven te brengen. Ik werk ook in het weekend als het nodig is. Kun je je vertrouwde drop en hagelslag niet missen? Dankzij een samenwerking met Plus supermarkt Schijndel is het geen probleem om deze (en andere boodschappen) mee te nemen als we toch rijden. Als echte Brabander vind ik het gezellig om te blijven buurten met klanten. Door mijn werk kom ik bij veel mensen thuis. Vaak vinden ze het fijn om hun verhaal kwijt te kunnen, en ik bied met plezier een luisterend oor!”



**NORDIC
IBERIA
LOGISTICS**
Door to door service

NORDIC IBERIA LOGISTICS
Verdunplein 17, Eindhoven
info@nordiciberialogistics.nl
Whatsapp: 0031 6 35 63 72 53
www.nordiciberialogistics.nl

Ambachtelijk handwerk VAN TOPKWALITEIT!



Welkom bij Xylo Wood Design. Mijn naam is Dean Bigley en ik heb een passie voor hout. Bij Xylo Wood Design maken we van dit prachtige materiaal alles wat u als klant verlangt, eventueel in combinatie met glas en/of staal.

Van tafels tot kasten, van overkappingen tot (buiten)keukens en van badkamermeubelen tot deuren... echt alles is mogelijk.

MAATWERK EN SERVICE

Xylo Wood Design komt graag bij u thuis om uw idee door te spreken en samen te komen tot een mooi ontwerp. We leveren echt maatwerk en bieden nog die hoogwaardige, ouderwetse service. Voor ambachtelijk handwerk van topkwaliteit moet u dus bij Xylo Wood Design zijn!



NIEUWSGIERIG GEWORDEN?

Breng eens een bezoekje aan de showroom! Xylo Wood Design werkt zowel voor particulieren als voor bedrijven.

ALLEEN OP AFSpraak GEOPEND

Tongerlose Hoefstraat 102, Tilburg
06 - 365 378 76 | deanbigley@icloud.com
@xylowooddesign | www.xylo-wood.nl

DAGJE UIT COMING OUT WEEK



Verwachtingen die je voelt vanuit je familie, de maatschappij of vanuit jezelf maken het soms moeilijk om je eigen identiteit te ontdekken, maar ook om daarvoor uit te komen. Den Haag wil een stad zijn waar inclusie de norm is en waar iedereen de mogelijkheid heeft om volwaardig en gelijkwaardig in de samenleving mee te doen. Daarom vragen ze hier van 6 tot en met 13 oktober speciaal aandacht voor seksuele, sekse- en genderdiversiteit tijdens de Coming Out Week. Omdat je in Den Haag je kleurrijkste zelf mag zijn. Samen voor queer, samen voor meer!
Kijk voor meer info en het complete programma op www.comingoutweek.nl.

FILMPJE KIJKEN LONGING

BINNEN/BUITEN

Het leven van de zestigjarige Daniel staat compleet op z'n kop wanneer de kinderloze man hoort dat hij niet alleen een zoon van achttien had, maar dat deze een week eerder is verongelukt. Ineens staat hij aan het graf van de zoon die hij nooit gekend heeft. Om een beeld te vormen van wie de jongen was, zoekt hij mensen op uit het leven van zijn zoon. Zo ervaart Daniel voor het eerst in zijn leven het vaderschap. Hij begint zich te identificeren met de jongen en wordt zo gedwongen om ook zijn eigen levenskeuzes te evalueren.

LONGING is vanaf 10 oktober te zien in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN EEN AARDIG MEISJE



Megan Smit is een aardig meisje. Helaas is het leven tot nu toe niet zo aardig voor háár. Op jonge leeftijd verloor ze haar vader, ze liep haar gedroomde carrière als filmactrice mis en haar moeder wil maar niet begrijpen waarom ze een einde maakte aan de disfunctionele relatie met haar ex-vriend Rex. Wanneer Megan een nieuw appartement betreft in Rotterdam, lijkt het leven haar eindelijk toe te lachen. Lijkt. Want nog geen vijf maanden later ligt haar buurman dood in het trappenhuis en wordt ze beschuldigd van moord.
EEN AARDIG MEISJE van Elvin Post is vanaf 8 oktober verkrijgbaar.

KOUDE DOUCHES VERSUS WARME DOUCHES

Als je lichaam verlangt naar een warme douche, ben je niet de enige. De meeste mensen genieten van de warmte. Toch is het zeker de moeite waard om koude douches in je routine op te nemen. Ondanks de koude schok bieden ze talloze gezondheidsvoordelen die de moeite waard zijn. We zijn ervan overtuigd dat je na verloop van tijd van je koude douches zult houden!

De schok van een koude douche

Wanneer de kou je lichaam raakt, ervaar je een schok. Hoewel dit onaangenaam kan zijn, verhoogt het je zuurstofopname, hartslag en alertheid. Dit verbetert je bloedsomloop, geeft energie en versterkt je immuunsysteem door de aanmaak van witte bloedcellen.

Koude douches voor mentale gezondheid

Koude douches verlichten mentale gezondheidsproblemen door de bloedsomloop te stimuleren en de bloeddruk te verlagen. De koude schok verhoogt stresshormonen zoals cortisol, wat je stressbestendigheid verhoogt. Ook verhogen ze endorfines, wat depressie en angst kan verlichten.

Nooit meer een warme douche?

Je kunt nog steeds warme douches nemen, vooral ter ontspanning. Wissel af en neem minstens één keer per dag een koude douche, bij voorkeur 's ochtends. Dit stimuleert en verbetert je gezondheid.

Koude douches met de Wim Hof-methode

De Wim Hof-methode helpt je dagelijks een koude douche te nemen via kou, ademhalingsoefeningen en toewijding. Volg zijn cursus voor maximale gezondheidsvoordelen!



JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



Toewijding

LET OP: ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als je de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl je een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies jezelf of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code voor meer uitleg en oefeningen.

NIETS IS TE GEK OM IN TE LIJSTEN



Marcel Out is al meer dan 35 jaar lijstenmaker. Eerst bij kunsthands en lijstenmakerijen, nu alweer ruim zes jaar als De Gooische Lijstenmaker.

Waarvoor kunnen we bij jou terecht?

"Het inlijsten van schilderijen, foto's, litho's, reproducties, maar ook t-shirts, handwerken en objecten. Eigenlijk is niets te gek. Zo heb ik zelfs eens een complete bruidsjurk ingelijst! Ik adviseer en laat de verschillende mogelijkheden zien. Zo krijg je een inlijstadvies wat bijvoorbeeld past bij je interieur." **Voor alles heeft Marcel een mooie passende lijst. Loop gewoon eens binnen!**

De Gooische Lijstenmaker

Deltazijde 14P Blaricum (Blaricummermeent) | 06-29560387
outmarcel@gmail.com | www.degooischelijstenmaker.nl

Bij de Gooische lijstenmaker, Marcel Out, kun je terecht voor een professioneel advies en een stuk vakwerk waar je jaren plezier van hebt.

- Schilderijen, aquarellen en etsen
- Schilderijen restaureren
- Diverse glassoorten
- Kraamcadeaus
- 3D-lijsten voor bijvoorbeeld trouwjurken en t-shirts

Openingstijden

Woensdag t/m vrijdag 10.00 - 18.00 uur
Zaterdag van 10.00 - 17.00 uur

GA ER FIETSEND OP UIT IN DEZE KLEURRIJKE HERFST

FONGERS Nuevo Plus



Adviesprijs
€2999,-
nu

€2199,-


FONGERS
Distributed by Matrabike

Matrabike heeft al meer dan 30 jaar ervaring met het leveren van fietsen direct van fabrikant naar de klant. Het assortiment van Matrabike bestaat uit allerlei soorten fietsen; van racefietsen, stadsfietsen, mountainbikes tot elektrische fietsen. Oftewel; Matrabike heeft voor elk wat wils! Het is voor Matrabike van groot belang dat klanten écht waar voor hun geld krijgen.

Matrabike heeft de hoogste klantenwaardering in de fietsenbranche op Trustpilot.

FONGERS Cargo 3 Basic



Adviesprijs ~~€3299,-~~
nu

€2499,-

*Ook beschikbaar
in het bruin*

★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.928 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416 34 20 12

Matrabike Sint-Martens-Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint-Martens-
Latem, België. Tel. 03 888 09 90

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 03 888 09 90



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een e-mail naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw elektrische fiets op:
www.matrabike.nl



Joey Schalker krijgt eervolle rol 'Het ontroert mij'

Joey Schalker speelt dit najaar de rol van Harrie Vermeulen in de nieuwe komedie *Een rits te ver 2.0*. Harrie Vermeulen was twintig jaar lang het geliefde typetje van de meester van de klucht: Jon van Eerd. Maar Jon vond het tijd om het stokje door te geven.

Dit stokje nam acteur en zanger Joey Schalker onlangs in ontvangst. "Het voelt als een enorme eer om die rol te mogen spelen en er natuurlijk mijn eigen invulling aan te geven", vertelt hij enthousiast.

ONTROEREND Jon verscheen in twintig jaar tijd in maar liefst vijftien verschillende voorstellingen op het toneel als Harrie Vermeulen. Er vormde zich zelfs een vast publiek rondom de komedies. Ook Joey vertolkte meerdere keren verschillende rollen in de shows. "Ik draag Jon een erg warm hart toe. Harrie Vermeulen is zijn kindje en het ontroert me dat ze mij voor deze rol gevraagd hebben", vertelt Joey.

Toch zag Joey het een klein beetje aankomen. "De afgelopen jaren heb ik veel gesprekken met Jon gehad. Hij gaf een keer aan dat hij niemand anders

kon bedenken aan wie hij deze rol zou kunnen toevertrouwen." In 2024 is het dan zover: Joey schittert als Harrie.

HOOPVOL "Als mensen de voorstelling hebben gezien, hoop ik dat ze zich helemaal ontspannen voelen door de inspanning van het lachen", lacht Joey. "Dat het publiek gevoed mag worden door gelukstofjes die in je brein vrijkomen en dat je weer een beetje hoopvol bent over de wereld. Het zijn de kleine dingen in het leven die daar tot groot geluk leiden en ik denk dat onze voorstelling daar een van is."

Een rits te ver 2.0 is tot en met 26 januari 2025 te zien. 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

KLINIEK

HEIHOF



KLINIEK
HEIHOF
NATUURLIJK MOOIER



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 kliniekheihofhilversum

Al tien jaar een gevestigde naam in regio het Gooi: Kliniek Heihof, dé plek voor botox, fillers en draadlifts met een natuurlijk resultaat. Eerlijke prijzen en esthetisch verantwoorde behandelingen voor een breed publiek.

Wat begon als een bescheiden kliniek, is inmiddels in 10 jaar tijd uitgegroeid tot een gerenommeerde kliniek die alom bekend is in het Gooi en daarbuiten. Inmiddels is de kliniek 6 dagen per week open en staat het team van vijf artsen, allemaal BIG-geregistreerd en toegewijd aan het leveren van de beste behandelresultaten, voor u klaar!

Bij ons staat goed advies voorop. We streven naar een natuurlijk look en hanteren eerlijke prijzen.

Ons doel is om zelfvertrouwen te vergroten zonder 'plastic fantastic' resultaten.

Onze cosmetische behandelingen zijn gericht op een uitstraling die bij u past en niet onnatuurlijk overkomt. Uit ervaring weten we dat cliënten meestal niet willen lijken alsof ze 20-30 jaar jonger zijn, omdat dit niet overeenkomt met hun lichaam en geest. Daarom bespreken we graag met u wat uw doelen zijn. Over het algemeen is de wens en het streven naar een uitgeruste en frisse uitstraling met een subtiele verjonging die natuurlijk oogt en bij u past. Het gevoel van jezelf mooi en comfortabel voelen is van onschatbare waarde. Na een behandeling ziet u er niet alleen jonger en opgefrist uit, maar heeft het ook een positief effect op uw stemming.

DRS. MELISSA



DR. VEERANDER



DRS. TIBA TOSSIJN



DRS. HAJ



DR. MARIJAN SANDER



Bij Kliniek Heihof staat professionaliteit hoog in het vaandel. Onze behandelingen worden uitsluitend uitgevoerd door zeer ervaren, bekwame artsen als uw premium behandelaar.

Kliniek Heihof is gevestigd in het bekende Dudok pompgebouw te Hilversum. Vanaf de snelweg bent u slechts twee straten verwijderd en vanaf het treinstation bereikt u ons binnen twee minuten. Parkeren is bovendien gratis.

We heten u van harte welkom in onze kliniek die van maandag tot en met zaterdag geopend is, inclusief vier avonden.

Ons motto:
"VEILIGE COSMETISCHE INGEGREPEN MOETEN WAT ONS BETREFT VOOR IEDEREEN BEREIKBAAR ZIJN".

Voor natuurlijke
schoonheid
&
eerlijke prijzen

2 zones € 160,-
3 zones € 230,-

FILLER
€ 195,-

BOTOX
€ 89,-



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

Uw vastgoedexpert op Ibiza

SARA TORRALBO

Sales Advisor



Sara is de nieuwste aanwinst van KENSINGTON Ibiza en brengt een schat aan kennis mee, zowel in de vastgoedsector als over

het eiland zelf. Haar diepgaande kennis van het eiland en haar uitgebreide netwerk in onroerend goed maken haar een perfecte match en fantastische assistent voor al uw behoeften in de huizenmarkt.

MAGDALENA PIRKLBAUER

Assistance & sales



Magdalena is geboren in Freistadt in Oostenrijk en kwam in 2015 naar het eiland. Ze houdt van de tolerante mensen op Ibiza. Ze geniet van de

administratieve taken en haar talenkennis in het Duits, Spaans en Engels. Ze helpt Noelle ook met de boekhouding en de verkoop.

JOE NEIRA

Sales Advisor



Joe Neira is geboren in New York, hij is een commerciële makelaar gespecialiseerd in het vinden van de ideale woning voor zijn klanten

op het eiland. Joe's uitgebreide kennis en persoonlijke aanpak maken hem de 'to-go-to' makelaar op Ibiza. Joe spreekt Spaans, Engels en Catalaans.

SUSANNE ACHATZ

Rentals & Housekeeping



Susie woont sinds april 2019 permanent op het zonnige eiland. Ze komt al sinds ze klein was met haar familie naar het eiland. Susie

is geboren in de buurt van München in Duitsland en spreekt Duits, Engels en Spaans. Dankzij haar altijd aanwezige vriendelijkheid voelen.

FENJA KLINGER

Sales Advisor



Fenja is geboren in Keulen in Duitsland. Ze maakt al meer dan zes jaar deel uit van het KENSINGTON Ibiza team. Fenja

spreekt vloeiend Duits, Engels en Spaans, wat haar bijzonder zelfverzekerd maakt in het werken met klanten van verschillende afkomst. Fenja is een van de topverkopers op Ibiza.

TETYANA HAVRYLYUK

Housekeeping & Maintenance



Tania kwam in 2022 met haar twee dochters naar Ibiza als gevolg van de oorlog in Oekraïne. Tania zorgt dat de klanten van

KENSINGTON Ibiza de best mogelijke service op het gebied van housekeeping krijgen. Ze spreekt Oekraïens, Russisch, Italiaans en Spaans.

ALEXANDROS ROUTZOUNIS

Sales Advisor & Assessor



Alex is geboren in Griekenland, maar sinds zijn vijfde opgegroeid op Ibiza. Hij heeft Business Studies

gestudeerd in Madrid en heeft veel ervaring opgedaan bij een bekende multinational. Alex is een zeer positief, slim, attent en praktisch ingesteld persoon. Hij is ook API (Agente de la Propiedad Inmobiliaria) en taxateur, dus hij is de ideale persoon om de klant vanaf het eerste contactmoment te begeleiden. Alex is een polyglot, want hij spreekt Spaans, Engels, Nederlands, Duits en Catalaans.

Een grondige kennis van het eiland, een duidelijke internationale visie en dertig jaar ervaring maken van KENSINGTON Ibiza een betrouwbaar makelaarskantoor, zowel voor verkopers als voor kopers.

NOELLE POLITIEK

Noelle is de manager van het KENSINGTON Ibiza kantoor en woont sinds 1992 op het eiland. Ze komt oorspronkelijk uit Nederland, is geboren in Heerlen en vierde in 2021 haar 30-jarig jubileum op het eiland. Veel klanten kopen keer op keer bij Noelle. Ze spreekt Nederlands, Duits, Engels, Spaans, Grieks en Frans. Noelle is vooral gefascineerd door Ibiza's enorme verscheidenheid aan persoonlijkheden en de natuurlijke omgeving.



Ons team staat voor je klaar!

Wij helpen je graag!



De herfst in geuren en kleuren

Na zo'n mooie septembermaand is het dan toch herfst! Met de nieuwste heerlijke parfums en mooie make-up producten.

1. OHSPHALTE For Better or for Worse van OHTOP parfums, € 170,- www.retreat.nl
2. Bois Corse Premium Eau de Parfum van DIPTYQUE, € 275,- www.skis.nl
3. Météorites Marmo Swirl Pearls of Powder van Guerlain, € 80,- www.guerlain.nl
4. Himalayan Spell van Obvious, € 175,- www.retreat.nl
5. in the bloom light matte eyeliner van essence, € 2,99 www.essence.eu
6. Twist Balmy Gloss Burgundy van Collistar, € 25,- www.collistar.nl
7. nailpolish van essie, € 12,- www.essie.nl

8. Gabriel Gourmand chimney fire geurkaars van Trudon. € 95,- www.babassu.nl
9. Studio Radiance Serum Power Concealer van MAC Cosmetics, € 34,- www.maccosmetics.nl
10. Make me Blush van YSL, € 52,- www.ysl.com
11. Oogschaduw Ombre 4 Couleurs van Clarins, € 59,- www.clarins.nl
12. ACT 3 Eau de Parfum van PANTOMIME, € 195,- www.skis.nl
13. Gaultier Divine Le Parfum, vanaf € 86,70 www.douglas.nl

Dé betrouwbare oplossing voor al uw evenementen



Afspraak is afspraak, daar draait het bij ons om!

Wanneer u een kwalitatieve stretchtent wilt huren van een specialist in Noord-Holland, gaat u naar stretchtentverhuur Van Ekeris Tenten in Hilversum. De broers Mike en Ben van Ekeris zijn samen goed voor meer dan vijftien jaar ervaring in de professionele tentenbouw- en festivalwereld. Tijdens deze periode (in dienstverband) hebben we ruimschoots ervaring opgedaan met bijna alle soorten tenten. Het is tijd geworden voor de volgende stap en daarom zijn we de uitdaging aangegaan met een eigen stretchtentverhuur in Noord-Holland: Van Ekeris Tenten!



WIJ VERZORGEN OVERAL ONZE STRETCHTENTVERHUUR

BEKIJK ONSS
ASSORTIMENT



Geef je een feest of organiseer je een festival en heb je een stretchtent nodig? Zoek dan niet verder! Ben en Mike van Ekeris, eigenaren van Van Ekeris Tenten, hebben ongetwijfeld een oplossing op maat voor je. "We leveren altijd de stretchtent – en eventueel vlondervloer – die het best aansluit op jouw wensen."

De broers hebben meer dan 20 jaar ervaring in stretchtenten, bieden kwaliteit tegen scherpe tarieven en streven naar tevredenheid van klanten met een toegewijd team.



**VAN EKERIS
TENTEN**

Van Ekeris Tenten | 06 44 16 78 18 | www.vanekeristenten.nl

NIEUWE WEBSITE NODIG?

VRAAG NAAR DE MOGELIJKHEDEN

Lorenzo Bossers

**BRUIST
ONLINE**



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak** +31 6 42 72 05 54

Van “HELP, ik moet op de foto voor mijn website” naar “**Wat was het een feestje!**”

Gebruik je nog stockfoto's omdat je fotoshoots uitstelt, bang dat je niet fotogeniek bent? Bij mij draait het om ontspannen en jezelf zijn.

Ik ben Perla, Master Photographer met 14 jaar ervaring. Dankzij mijn relaxte methode voel je je snel op je gemak. Ik begeleid je stap voor stap, met oog voor detail, zodat je er fantastisch uitziet én een geweldige tijd hebt.

Het resultaat

- Foto's waar je trots op bent
- Zelfvertrouwen om zichtbaar te zijn
- Groei voor je bedrijf door het aantrekken van de juiste klanten



SCAN DE QR-CODE
VOOR 10% KORTING
KORTINGSCODE: BRUIST

Studio: Bolderweg 2, entree D32 in Almere
info@perlafotografie.nl • 06-38267345
www.perlafotografie.nl



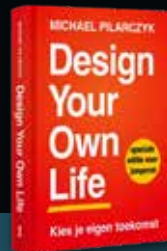


MICHAEL PILARCZYK

Het geloof
in jezelf is je
grootste kracht.



Bestel hier mijn
nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl

Haarverzorging *in de herfst*

Terwijl jij buiten in de zon zat, heeft je haar het zwaar te verduren gehad met ultraviolette straling en hitte. Tijd voor maatregelen!



GOEDE VOEDING voedt je haar van binnenuit. Gezonde voeding zorgt dus niet alleen voor een gezonder lichaam, maar ook voor gezonder haar.

WAS JE HAAR ZO MIN MOGELIJK Hoe minder je je haar wast, hoe mooier het uiteindelijk wordt. De natuurlijke oliën in onze huid krijgen dan optimaal de tijd om onze schedel te voeden.

SPOEL JE HAAR NA HET WASSEN MET KOUD WATER Het haarzakje kan dan beter sluiten, waardoor de voedende producten van je natuurlijke shampoo langer aanwezig blijven in het haarzakje en bij de hoofdhuid.

DE HERFST brengt koude wind en vochtigheid met zich mee. Daarvan kan je haar uitdrogen. Goed hydrateren is dan belangrijk en een voedend haarmasker is raadzaam.

HITTESTYLING, zoals föhnen en stylen is nooit goed voor haar. Het is zelfs gezonder je haar te laten drogen aan de lucht. Droog het lichtjes met een handdoek en laat het vervolgens drogen. Kam het voorzichtig door als het al enigszins droog is.

Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.



In het restaurant kun je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar, waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier, gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog de gloednieuwe Jail Gin die je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

Een onvergetelijke ervaring



Een ontspannen verblijf!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur, garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je door ons vakkundige team adviseren over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



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

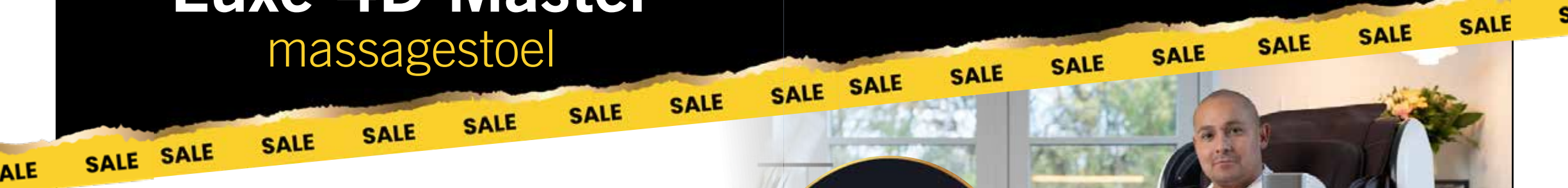


RESTAURANT D'ARRÊT

The Fallon Hotel | Prins Bernardlaan 16, Alkmaar | Tel. 072 762 0752 | www.sheetz.nl/thefallonalkmaar

HOTELS BY SHEETZ

Luxe 4D Master massagestoel



Waarom deze massagestoel onmisbaar is voor jou!

- ✓ Ervaar unieke 4D menselijke massage voor een ongeëvenaarde ontspanning.
- ✓ Programmeer tot 4 persoonlijke massages voor een maatwerk ervaring.
- ✓ 7 instelbare massage intensiteiten voor iedereen.
- ✓ Krijg nu € 2.245,- **Bruist-korting** op de standaardprijs van € 7.995,-!
- ✓ Inclusief gratis verzending, geen verborgen kosten!

De Master 4D luxe massagestoel biedt je de ultieme ontspanningservaring. Met zijn unieke massageprogramma's en aanpasbare intensiteiten is deze stoel perfect voor iedereen die op zoek is naar comfort en herstel na een lange dag. **Mis deze kans niet om te genieten van luxe tegen een gereduceerde Bruist-prijs!**

Deze stoel is perfect voor wie thuis wil ontspannen en stress wil verminderen.

Scan om te bestellen of voor meer info over de actie de QR-code!



KORTING
30%
VOOR BRUIST LEZERS



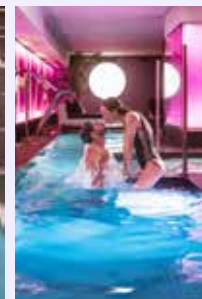


HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ****

HÉT HOTEL****

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!**



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

Als het *weer*
niet meezit, zorg
dan zelf voor een
goede bui



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Word een kringloopheld!

Doe mee aan ons duurzame
avontuur! Wij zoeken
enthousiaste vrijwilligers!

KLEURRIJK

100% kringloop



Help je mee?

Eemnes

Zuidersingel 4
3755 AZ Eemnes

www.kringloopkleurrijk.nl
035-5380808

Huizen

Machineweg 2a
1271 EE Huizen

'Als ik later groot
ben... werk ik als
verpleegkundige'

Anne - 12 jaar

Ieder kind droomt. Heeft
ambities. Net als Anne.

Maar dromen waarmaken is
niet vanzelfsprekend.

Eerst moet zij beter worden.



Meer leren over
kinderkanker
of een gratis gastles
aanvragen?

Ga naar

kika.nl/voorlichting

DE NIEUWE
COLLECTIE IS BINNEN!

Brinkers
Mode & lingerie



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

'Uw erfgenaam
kan iemand zijn
die u nog niet kent'

'Ieder mens verdient medische zorg. In oorlogsgebied, tijdens een epidemie, na een natuurramp. Wie je ook bent. Daarom zet ik Artsen zonder Grenzen in mijn testament. U kunt dat ook doen. Met uw bijdrage blijven we mensen in crisissituaties helpen. Nu en in de toekomst.'

Jacques de Milliano
Mede-oprichter Artsen zonder Grenzen
Huisarts in Haarlem



Scan de QR Code en ontvang
vrijblijvend de gratis eenmalige
uitgave Lifeline. Of ga naar
artsenzondergrenzen.nl/lifeline



HILVERSUM



OKTOBER 2024 WWW.NEDERLANDBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Tagliatelline

met paddenstoelen-roomsaus

Deze pasta is heerlijk en past helemaal bij het seizoen. Maak 'm met de porcini pasta van Nicolas Vahé en je hebt echt een sterrenbordje. Bij ons verkrijgbaar.

Ingrediënten voor 2 hongerige personen

- 250 gram porcini pasta van Nicolas Vahé
- 1 ui, fijngesneden
- 1 knoflookteentje, fijngesneden
- 400 gram paddenstoelen, bijv. Champignons, oesterzwammen en cantharellen, in schijfjes en stukjes
- 200 ml slagroom
- Zout & peper
- Peterselie, fijngesneden
- 75 gram Parmezaanse kaas, geraspt

Bereiding

Fruit de ui tezamen met de knoflook in wat olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de paddenstoelen toe als de ui en knoflook licht gekleurd zijn. Bak even mee. Voeg de slagroom toe en laat de saus een beetje inkoken.

Kook ondertussen de pasta gaar en bewaar het kookvocht. Breng de saus op smaak met zout en peper en meng de peterselie en een handje Parmezaanse kaas erdoor. Voeg de pasta toe tezamen met een scheutje kookvocht en roer totdat alles goed gemengd is. Serveer met nog wat peterselie en Parmezaanse kaas bovenop.



Onze gezellige winkel staat boordevol perfect kookgerei, smakelijke ingrediënten en smaakvolle kookcadeaus. Met als een uitgebreid assortiment Italiaanse delicatessen, stoere borrelplanken en schitterende Portugese, Poolse en Tunesische serviezen. Uw messen of scharen bot? Lever ze bij ons in en de Hollandse Slijpservice slijpt ze vakkundig weer vlijmscherp.

BALTHAZAR
KOOKKADO'S • TAFELN • DELICATESSEN

Balthazar Kookwinkel

Gijsbrecht van Amstelstraat 154, Hilversum | 035 3030909
www.balthazarkookwinkel.nl
Shop 24/7: www.balthazarkookwinkel.shop



LESTIJDEN

Maandag

15.00-16.30 uur - Hatha Yoga
18.45-20.15 uur - Yin Yoga
20.30-22.00 uur - Hatha Yoga

Dinsdag

18.45-20.15 uur - Hatha Yoga
20.30-22.00 uur - Hatha Yoga

Woensdag

18.45-20.15 uur - Hatha Yoga

Donderdag

9.00-10.30 uur - Hatha Yoga
10.45-12.15 uur - Yin Yoga
18.45-20.15 uur - Hatha Yoga

Vrijdag

18.45-20.15 uur - Yoga Nidra

Zondag

9.00-10.30 uur - Hatha Yoga
10.45-12.15 uur - Yin Yoga

VOORDELEN VAN YOGA

- Minder stress
- Meer ontspannen
- Beter balans
- Meer energie
- Moment voor jezelf
- Beter conditie

YOGA IS VOOR IEDEREEN

Mijn motto is dat iedereen yogalessen moet kunnen volgen. Mijn lessen zijn voor iedereen: de mensen die nog nooit aan yoga hebben gedaan, tot de gevorderde en iedereen daartussen.

Bij mij ben je welkom: ook zonder ervaring en ook als je minder of helemaal niet flexibel bent. Het gaat er niet om dat je je tenen kan raken of je in onmogelijke houdingen kunt wringen, maar het gaat om de weg ernaartoe. Bij yoga probeer je om zaken als presteren, goed of fout juist los te laten.

Tevredenheid oefenen en oefenen met tevredenheid. Yoga kan bijdragen aan vermindering van klachten zoals slaapproblemen, stress, angst en chronische hoofdpijn.

YOGALESSEN VOOR IEDEREEN...

Yoga Studio Shanti is een kleine, knusse yogaruimte, waar persoonlijke aandacht voorop staat. De lessen zijn toegankelijk voor iedereen, jong/oud, man/vrouw, lenig/niet lenig, ervaring/geen ervaring.

Je kan in de studio terecht voor een Hatha of een Yin yogales. Je kan ook een heerlijke Ayurvedische Massage boeken (Massage is uitsluitend voor vrouwen). Of geef je op voor een fijne ontspannende Yoga Nidra sessie.

Meld je aan voor een gratis en een vrijblijvende proefles!

Hou voor de workshops, zoals Thai Chi Qigong of een Klankbeleving, of een heerlijke middag- of een dag-retraite de website in de gaten.



YOGA STUDIO SHANTI

Professor Kochstraat 30, Hilversum
06 – 55 51 75 13
sehnaz@yogastudioshanti.nl
yogastudioshanti.nl



Dutch Hemp Store is een begrip op het gebied van hennep- en CBD-producten. We hebben het meest uitgebreide assortiment CBD-olie van hoge kwaliteit en nemen alle tijd om u advies en informatie te geven over het gebruik. Ook heeft u bij ons een ruime keuze uit henneproducten waaronder huidverzorging, superfood, tassen en accessoires.



foto Arjaan Hamel

Bestel
eenvoudig
in onze
webshop



Lareneweg 139, Hilversum
06-10103892
www.dutchhempstore.eu

Eindelijk heerlijk geslapen

NIEUW: CBN

CBN-olie (Cannabinol), is de nieuwe variant CBD-olie welke vooral populair is ter ondersteuning van een goede slaapcyclus. Lees meer over dit product op onze website of kom gezellig langs natuurlijk.



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.



SPONSORWANDELING WAKIBI zondag 6 oktober Buitenplaats De Hoorneboeg

Zet stappen in de strijd tegen armoede
Wereldwijd vechten miljoenen mensen elke dag tegen armoede. Ze willen stappen zetten in hun leven en zelfredzaam zijn, bijvoorbeeld door een onderneming te starten, maar hebben geen toegang tot financiering. Jij kunt helpen! Door op zondag 6 oktober mee te lopen tijdens de Wakibi Wandeling.

Door mee te doen aan de Wakibi Wandeling maak je een groot verschil in het leven van ondernemers in ontwikkelingslanden. Met het geld dat wordt opgehaald geeft het Women Empowerment Fonds van Wakibi, microkredieten aan vrouwelijke ondernemers. Elk beetje helpt en samen kunnen we een enorme impact maken.

Locatie & tijd

Na een succesvolle eerste editie van de Wakibi herfstwandeling in 2023, vindt dit jaar de wandeling plaats op

de Hoorneboegse Heide en in het Loosdrechtse bos, een mooi heide en bos gebied, net onder Hilversum. De speciaal voor Wakibi uitgezette wandeling is 11,5 km. De ontvangst op 6 oktober is om 10 uur en de start van de wandeling om 10.30 uur. De route van de wandeling zal een paar dagen van te voren op de app Komoot te vinden zijn.

Prijzen te winnen

Prijzen zijn te winnen wanneer je je aanmeldt en veel mensen enthousiast maakt om jouw deelname

te sponsoren of een donatie te doen. Rituals heeft hiervoor prijzen ter beschikking gesteld. Wat je moet doen om een prijs te winnen en de spelregels vind je via deze link.

Een microkrediet helpt gemiddeld 5 mensen

Wakibi is een non-profitorganisatie die ervoor zorgt dat zoveel mogelijk mensen microkredieten verstrekken aan ondernemers in meer dan zeventig ontwikkelingslanden. Daarmee kunnen ondernemers een eigen bedrijf opzetten en zo een betere toekomst creëren. Voor zichzelf, én voor hun omgeving, want gemiddeld profiteren vijf mensen rondom de ondernemer van de positieve gevolgen van het microkrediet. Zo kunnen kinderen naar school als hun ouders genoeg geld verdienen met hun bedrijf.

Wanneer:

Zondag 6 oktober 2024
10.00 - 12.30 uur

Prijs:

€ 16,00

SPLINTER CHABOT | SCHRIJVERSONTMOETING maandag 14 oktober

Ontmoet op maandag 14 oktober Splinter Chabot in de bibliotheek Loosdrecht! Samen met Gooi en Vecht inclusief organiseert de bieb deze schrijversontmoeting tijdens de Gooise Pride Month 2024. In een inspirerend interview zal Splinter openhartig zal vertellen over zijn werk en zijn leven.

Splinter Chabot is schrijver, programmamaker, presentator en politicoloog. Hij is auteur van de bestseller 'Confettiregen', tevens presenteerde hij voor AVROTROS zijn eigen talkshow 'SPLNTR!'. Bij dezelfde omroep is hij te zien in het programma 'Ondertussen aan de Hofvijver' waarin hij de renovatie van het Binnenhof volgt. In april 2022 verscheen zijn nieuwste boek 'als de Hemel genoeg ruimte heeft'. Zowel Confettiregen als zijn boek 'Roze brieven' staan in de Regenboog Top 100: Confettiregen op 1 en Roze Brieven op 4.

Wanneer:

Maandag 14 oktober 2024
20.00 - 22.00 uur

RAINBOW NIGHT 21 oktober, 18 november en nog 8 dagen Filmtheater Hilversum

Iedere derde maandag van de maand vertoont het Filmtheater Hilversum in samenwerking met Stichting Gooi en Vecht Inclusief een nieuwe LGBTQ+ film. Deze maandelijkse filmavond is gewijd aan het tonen van het beste van queer cinema,

Gooi en Vecht Inclusief nodigt een spreker uit, die voorafgaand aan de film wat vertelt. Na afloop kun je gezellig napraten in de foyer onder het genot van een drankje.

Wanneer:

Elke maand op de 3e maandag van de maand t/m 21 juli 2025
om 19.00 uur

Prijs: € 28,50



Gehaktbrood met stukjes pompoen

Dit gehaktbrood met pompoen is een smaakvolle en voedzame herfstmaaltijd. Serveer het met geroosterde aardappelen of een frisse salade en voeg geraspte kaas toe voor een extra smaakboost. Perfect voor een gezellig diner!

6-8 PORTIES • 80 MIN.

INGREDIËNTEN BODEM

300 g pompoen (in kleine blokjes)
2 eetlepels olijfolie
zout en peper naar smaak
500 g rundergehakt
1 ui (fijngehakt)
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel tijm
1 ei
50 g paneermeel
2 eetlepels ketchup of
tomatenpuree
verse peterselie (voor garnering)

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180°C en besprenkel de pompoenblokjes met olijfolie, zout en peper. Rooster ze in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 minuten of tot ze zacht zijn.

Doe ondertussen het gehakt in een grote kom en voeg de fijngesneden ui, knoflook, komijn, paprikapoeder, tijm, zout en peper toe. Meng alles goed door elkaar.

Laat de geroosterde pompoen iets afkoelen en voeg deze voorzichtig toe aan het gehaktmengsel, zodat de pompoenstukjes heel blijven. Voeg vervolgens het ei en het paneermeel toe en meng alles goed door elkaar voor de binding.

Vet een cakevorm of ovenschaal in en druk het gehaktmengsel stevig aan in de vorm, zodat je een mooi gevormd brood krijgt. Smeer de bovenkant van het gehaktbrood in met ketchup of tomatenpuree voor extra smaak en bak het gehaktbrood ongeveer 45-50 minuten in de voorverwarmde oven, totdat het gaar en goudbruin is.

Haal het gehaktbrood uit de oven en laat het even rusten voordat je het aansnijdt. Garneer tot slot met wat verse peterselie en serveer.





De herfst nodigt uit om buiten te genieten van knisperende bladeren en warme kleuren. Maak een herfstwandeling en laat je betoveren door de natuur. Los daarna de puzzels van Bruist op en maak kans op leuke prijzen!

PUZZELPAGINA

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

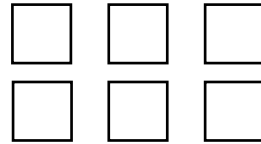
Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-3-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.



Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'herfst'. De oplossing van vorige maand was **outfit**.

Maak kans op het boek:

De Heraklesmoorden

Realiteit en mythologie lijken samen te komen wanneer een moordenaar zich door de twaalf werken van Herakles laat inspireren. *De Heraklesmoorden* is een thriller uit de nieuwe serie *De Mythosmoorden*, waarbij telkens een mythologisch verhaal centraal staat.



Maak kans op

Killerbody Lifestyle boek

van Faya Lourens.

Ontwikkel jouw eigen killerbody! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



Los de rebus op.

f	o	n	l	g	t	f	n	k	l	i	body
h	i	u	g	n	l	s	i	b	v	n	fitness
i	y	t	c	i	s	l	s	g	t	s	faya
e	r	p	n	d	l	m	y	r	j	p	inspiratie
q	b	f	r	o	s	p	n	s	x	r	killer
y	h	s	o	v	s	s	y	i	a		mindset
y	m	i	n	d	s	e	t	b	m	t	sport
k	u	o	g	w	u	t	w	l	c	i	voeding
i	a	s	r	x	s	k	y	v	b	e	
n	g	g	r	s	a	f	e	j	v	u	

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 november 2024 via www.nederlandbruist.nl/gooi/puzzelen of scan de QR-code.





BOREK
parasols | outdoor furniture

ENJOYING THE OUTDOORS
WITH OUR THREE BRANDS

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

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



MAX&LUUK
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE



yoi
INSPIRED BY
RELAXATION

Van Mossel

**WISSEL
WEKEN
SWITCH NU VOORDELIJG**

NAAR WINTERBANDEN OF EEN NIEUWE AUTO