

'T GOOI 

JANUARI 2025 [WWW.TGOOIBRUIST.NL](http://WWW.TGOOIBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



**GENIET &  
BEWONDER**



INTRO  
PRIJS\*

FILLER  
€ 185,-

BOTOX  
€ 89,-

Kijk uit, jezelf mooier maken kan heel uitbaken.  
Een geslaagde ingreep begint al bij een geschikt art.

**\*Profiteer van onze introductieprijs**

€10,- korting op alle behandelingen bij onze nieuwe artsen!

**Bijvoorbeeld:** filler vanaf €185,- en Botox vanaf €89,-. Onze nieuwe artsen zijn BIG-geregistreerd en brengen ruime ervaring mee, zodat u verzekerd bent van deskundige en vertrouwde zorg.

# KLINIEK HEIHOFF

NATUURLIJK MOOIER

Al ruim 10 jaar dé naam in het Gooi voor botox, fillers en draadlifts met een natuurlijk resultaat.

Kliniek Heihof is een gevestigde naam in het Gooi.

Met een team van vijf BIG-geregistreerde artsen bieden we eerlijke prijzen en esthetisch verantwoorde behandelingen voor een frisse, natuurlijke look. Ons doel? Uw zelfvertrouwen vergroten met subtiele, professionele verjonging die bij u past.

**Natuurlijk resultaat, professioneel uitgevoerd**

Bij ons geen "plastic fantastic", maar een uitstraling die uw unieke schoonheid benadrukt. Na een behandeling voelt u zich jonger, opgefrist en zelfverzekerder.

*Ons motto:*

**"VEILIGE COSMETISCHE INGREDIËN MOETEN WAT ONS BETREFT VOOR IEDEREEN BEREIKBAAR ZIJN".**

**Praktische ligging**

Gevestigd in het iconische Dudok pompgebouw in Hilversum, makkelijk bereikbaar en gratis parkeren.

**Nu ook bij ons: GoedGezondGewicht**

Dankzij de bewezen expertise van Kliniek Heihof bieden we nu ook *GoedGezondGewicht*: een programma dat **medische begeleiding**, effectieve **medicatie** en **voedingsadvies** combineert om u veilig naar uw streefgewicht te helpen. Ontdek hoe wij u kunnen bijstaan om niet alleen mooier, maar ook gezonder en fitter te worden. **Lees er hiernaast meer over!**

# KLINIEK HEIHOFF

## GOED GEZOND GEWICHT

**NIEUW**  
Bij Kliniek Heihof

### GEZOND AFVALLEN MET ONDERSTEUNENDE MEDICATIE EN MEDISCHE BEGELEIDING

Op zoek naar een veilige en effectieve manier om af te vallen? Bij GoedGezondGewicht kun je rekenen op deskundige begeleiding en een programma op maat. Klaar om gezond en verantwoord gewicht te verliezen? Met bewezen effectieve GLP-1 medicatie en persoonlijke coaching helpen we je stap voor stap naar een blijvend gezond gewicht. Wij ondersteunen je met een op maat gemaakt programma, met begeleiding door een arts en voedingscoach.

**Wat kun je verwachten?**

- **Persoonlijk** intakegesprek met onze arts in Kliniek Heihof
- **GLP-1 medicatie** die je hongergevoel vermindert (tabletten of een prikpen)
- Persoonlijke **medische ondersteuning** van onze arts
- Wekelijkse **begeleiding** door een ervaren leefstijlcoach
- Individueel **voedings- en bewegadvies**



**PREVENTIE**  
Verminder  
overgewicht &  
word gezonder

**Vanaf**  
€ 269,-



**START VANDAAG NOG JOUW WEG NAAR EEN FITTER, GEZONDER EN GELUKKIGER LEVEN!**

**Meer weten?**

Bezoek onze website of neem contact op voor een vrijblijvend intakegesprek bij onze arts.

**Gratis parkeren bij tegenovergelegen hotel!**

Reken af met chronische pijn en ontdek een energieke en soepeler lichaam in slechts enkele dagen! Dankzij unieke massagetechnieken zoals shiatsu, kneden, rollen en tappen ervaar je direct verlichting van pijn en spanning. Voor een optimale doorbloeding in je benen combineert de massagestoel koolstof infraroodwarmte met luchtcompressie, waardoor je benen licht en energiek aanvoelen.

De S-track volgt nauwkeurig je wervelkolom, terwijl de L-track de massage tot aan je billen doorvoert. Negatieve emoties zoals stress, verdriet en eenzaamheid maken plaats voor vitaliteit en levenslust. Dankzij speciaal ontworpen massagekoppen, die nauwkeurig handbewegingen imiteren, geniet je van de kwaliteit van een professionele masseur in je eigen huis.

De massagestoel wordt compleet geïnstalleerd geleverd. Sluit hem eenvoudig aan, ga zitten en laat je verwennen. **Wacht niet langer en kies voor een leven zonder pijn en met meer energie!**

## Kleine massagefauteuil boordevol opties



### Slimme 3D massagetechnologie

Perfect voor elk uniek lichaam



### Zero Gravity

Onmiddellijke ontspanning



### Spierpijn verlichten

Professionele massage bij u thuis



### Roterende voetensteun

De nieuwste technologie



### 8 automatische programma's

Pakt alle problemen aan

Van ~~€2495,-~~  
voor  
**€1995,-**

Krijg nu speciale Bruist-korting

**€ 500,- korting!**

Scan de QR-code en vul de kortingscode **Bruist01** in.

Actie geldig tot 31 januari 2025.



Meteen bestellen of meer informatie? **Scan de QR-code.**  
Of boek een afspraak en ervaar het zelf!

# Ervaar de ultieme pijnverlichting

Reken af met chronische pijn en ga veel  
vrijer door het leven!

  
CASADA  
HEALTHCARE

 **ErvaarRust.nl**  
Ontspannen leven

Prins Hendrikstraat 17A, Zevenbergen NL | +31(0)76-5083415  
info@ervaarrust.nl | [www.ervaarrust.nl](http://www.ervaarrust.nl)



**SKIN & SOUL**  
HOLISTISCH HUIDSPECIALIST

### ONS AANBOD

Holistic facials

Face sculpting

Skin Ceremonies

Microneedling

Buccalmassage

Deeptissuemassage

TriVita Sculpt

Guasha

Acne-behandelingen

**Bloedanalyse, intolerantie-  
allergietesten**

Henna Brows

📍 Driehoekslaan 56, Maarssen

📞 06-15897627

✉ info@skinand soul.nl

🌐 [www.skinandsoul.nl](http://www.skinandsoul.nl)

Volg ons ook op instagram  
@skinandsoul.nl



## Kijk dieper naar je huid en gezondheid met microscopische bloedanalyse

Bij Skin & Soul geloven we dat een stralende huid van binnenuit begint. Veel huidproblemen, zoals acne, rosacea of een doffe teint, ontstaan door verstoringen in je lichaam. Met onze microscopische bloedanalyse gaan we op zoek naar de oorzaak van je klachten. We onderzoeken je bloed tot in detail om inzicht te krijgen in tekorten, ontstekingen of belastingen die je huid en gezondheid beïnvloeden.

### Waarom kiezen voor bloedanalyse?

Bij Skin & Soul kijken we holistisch naar jouw huid en welzijn. In plaats van alleen symptomen te bestrijden, richten we ons op de kern. Door inzicht te krijgen in de behoeften van jouw lichaam, maken we een behandelplan dat écht bij jou past. Dit kan bestaan uit voedingsadvies, supplementen of behandelingen die je huid en gezondheid ondersteunen.

### Wat levert het op?

- Begrip van wat jouw lichaam écht nodig heeft.
- Gerichte oplossingen voor huidklachten en meer energie.
- Een gezondere, stralende huid en balans in je welzijn.

### Nieuwjaarsactie

2025 is hét moment om goed voor jezelf te zorgen! **Boek in januari een microscopische bloedanalyse en ontvang 20% korting.** Gun jezelf deze diepgaande start van het nieuwe jaar en ontdek wat jouw huid je wil vertellen.

### Plan jouw afspraak

Neem contact op via 06-15897627 en zet de eerste stap naar een gezondere, stralende jij.

Bij Skin & Soul draait het om jou – van binnen en buiten.

**BRUIST**  
*Deal*

Boek in januari een **microscopische bloedanalyse** en ontvang

**20% korting**



### Afspraak maken?

Ga naar [www.skinandsoul.nl](http://www.skinandsoul.nl) of bereik ons via Whatsapp op 0615897627 of mail via [info@skinandsoul.nl](mailto:info@skinandsoul.nl)

## COLOFON

### UITGEVER

NL Bruist B.V.

### DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

### SALES SUPPORT

NL Bruist + 31 (0)76 711 5340

### VORMGEVING

Nesia Mamengko

### THEMATEKSTEN

NL Bruist

### TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN

NL Bruist

### FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN

NL Bruist

### EINDREDACTIE

Anouk Jacobs

### CONTACT



NL Bruist B.V., Beneluxweg 45,  
4904 SJ Oosterhout, +31 (0)76 711 5340  
bereikbaar van 08.30 - 17.30 uur.



Copyright NL Bruist B.V. ©2025. 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 28 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**

### ADVERTEREN?

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
of bel Marcel Bossers  
06-34590975 | 076-7115340

Like ons op  
 [tgooibruist](https://www.facebook.com/tgooibruist)  
 [nederlandbruist](https://www.instagram.com/nederlandbruist)

## OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel  
Marcel Bossers 06 34590975  
076 7115340



Scan de QR-code  
voor een afspraak!

## WEBSITE NODIG?

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel  
Lorenzo Bossers 06 42720554  
076 7115340 of scan de QR-code.



**BRUIST  
ONLINE**

*Ja, dat kunnen we!*



*Nieuwjaar*

16



*Januari*

36



*Een verrassende  
agenda*

40



*Altijd wat  
te winnen*

48

## ***Bruist wenst je een knallend 2025 vol liefde, geluk en gezondheid!***

*Dat het nieuwe jaar bruist van mooie kansen,  
bijzondere momenten en oneindig veel plezier.  
Maak er een onvergetelijk jaar van!*



## ***Bruisende lezer,***

Het nieuwe jaar begint met een gevoel van mogelijkheden en frisse energie. Het is dé tijd om stil te staan bij wat achter ons ligt en om vooruit te kijken naar alles wat we kunnen bereiken. Goede voornemens vormen een traditie die mensen inspireert om doelen te stellen en positieve veranderingen door te voeren, zowel in hun persoonlijke leven als in hun werk.

Voor ondernemers betekent het nieuwe jaar ook een periode van reflectie en groei. Het is een moment om plannen te smeden, nieuwe kansen te benutten en de koers voor de toekomst te bepalen. Lokale bedrijven spelen hierin een cruciale rol door met creatieve initiatieven, nieuwe diensten en frisse energie bij te dragen aan een inspirerende start van het jaar.

In deze editie van Bruist delen we verhalen van ondernemers die met passie en visie hun goede voornemens in de praktijk brengen. Laat je inspireren door hun plannen en ontdek hoe zij hun doelen vertalen naar concrete acties.

Laten we samen vooruitkijken, dromen waarmaken en van 2025 een jaar maken dat bruist van de mogelijkheden!

**Lea en Marcel Bossers**



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

Foto: Ron Eskens soowpictures.nl



# Goede voornemens

**Een nieuw jaar voelt als een frisse start. Goede voornemens zijn populair, maar vaak lastig vol te houden. Hoe zorg je ervoor dat jouw doelen in 2025 wél slagen? Met deze praktische tips kom je verder.**

Veel goede voornemens falen omdat ze te vaag zijn. Maak je doel concreet. Dus niet 'ik wil gezonder leven', maar 'ik eet elke dag twee stuks fruit'. Kleine, haalbare stappen vergroten je kans op succes.

## Focus op één verandering

Probeer niet alles tegelijk te doen. Kies één voornemen waar je je op richt. Dit geeft focus en motiveert om door te gaan als je dit doel bereikt hebt.

## Maak een plan

Een goed plan is essentieel. Schrijf je doel op, verdeel het in kleine acties en plan deze in je agenda. Bijvoorbeeld: elke dinsdag en donderdag ga ik een halfuur wandelen. Door je voortgang bij te houden blijf je gemotiveerd.

## Zoek steun

Een steunend netwerk maakt een groot verschil. Deel je doelen met vrienden of familie. Samenwerken of simpelweg iemand hebben die je aanmoedigt helpt enorm. Niemand is perfect. Val je een keer terug in oude gewoontes? Laat je niet

ontmoedigen. Herpak jezelf en focus op de volgende stap. Consistentie is belangrijker dan perfectie.

## Populaire voornemens

Hoewel doelen persoonlijk zijn, zijn er enkele klassiekers:

- Meer bewegen: Wandelen, yoga of sporten.
- Gezonder eten: Klein beginnen, zoals meer groenten toevoegen.
- Minder stress: Tijd maken voor ontspanning.
- Nieuwe vaardigheden: Denk aan een cursus of een nieuwe hobby.

## Begin vandaag

Je hoeft niet te wachten tot 1 januari. Start klein en werk stap voor stap naar je doel. Het nieuwe jaar biedt een prachtige kans, maar elke dag is een goede dag om te beginnen.

Met focus, doorzettingsvermogen en een concreet plan maak jij van 2025 een jaar vol groei en succes. Zet die eerste stap en maak het waar!

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 vijf 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



# Een gladdere, stevigere huid zonder operatie

UpSkin II is een krachtig functionerend multipolair radiofrequentieapparaat voor het verstevigen van weefsels. Het biedt een niet-invasief alternatief voor facelifts met zichtbare resultaten en zonder hersteltijd. Prachtig te combineren met andere huidverbeterende behandeling in één sessie.

De UpSkin II werkt door gerichte thermische energie te leveren aan verschillende lagen van de huid. Het werkt met multipolaire radiofrequentietechnologie. Dit betekent dat:

1. De golven van de radiofrequentie creëren energie die het huidoppervlak tot ongeveer 43°C verwarmt. Dit veroorzaakt tijdelijke microbeschadigingen en zet de huidcellen aan om zichzelf te herstellen door meer collageen en lastine te produceren, de belangrijkste elementen voor een stevige, elastische huid.
2. Dankzij de multipolaire technologie wordt, de energie gelijkmatig en nauwkeurig verdeeld, waardoor de weefsels optimaal worden verwarmd zonder het huidoppervlak te beschadigen. Een veilige en pijnloze behandeling.
3. Het gefractioneerde proces creëert kleine behandelzones die toegang geven tot het natuurlijke genezingsproces van het lichaam, waardoor een snelle en effectieve huidverjonging mogelijk is.

Deze innovatieve aanpak biedt niet alleen zichtbare huidverjonging maar ook effectieve behandeling van huidimperfecties, met langdurige resultaten en een aanzienlijke verbetering van het algehele uiterlijk van de huid. Voor zowel gezicht als lichaam. Minder rimpels, betere huidtextuur, verlaging donkere kringen en wallen, verbetering littekens, afname onderkin, minder cellulitis, versteviging armen, verbetering striae etc.

Vanaf januari 2025 te boeken.

*Jouw transformatie begint hier*

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

TATOEAGE REMOVER / PMU (LASER)

PRX-T33 PEELING

MICRONEEDLING

KRUIDEN PEELING

FRUITZUUR PEELING

**UPSKIN.II**

GEZICHTSBEHANDELING

BINDWEEFSELMASSAGE GEZICHT

PIGMENTVLEK VERWIJDERING

LITTEKENVERBETERING

HUDONEFFENHEDEN

## Bloomiing Skin Boutique

Oud-loosdrechtsedijk 188-6

Loosdrecht

064 620 40 94

@bloomiing.skin.boutique



Voor



Na





# *Nieuwjaar*

**Nieuwjaar is een moment van hoop, reflectie en viering. Over de hele wereld markeren verschillende tradities het begin van een nieuw jaar, elk met een unieke betekenis en symboliek. In Nederland en andere landen worden nieuwjaarsborrels vaak georganiseerd om het nieuwe jaar feestelijk in te luiden.**

Een van de meest bekende tradities in Nederland is het afsteken van vuurwerk om middernacht. Dit kleurrijke spektakel symboliseert het verdrijven van kwade geesten en het verwelkomen van een nieuw begin. Veel mensen drinken rond middernacht champagne en toosten op een gelukkig en gezond jaar. Ook de Nieuwjaarsduik is een geliefde traditie, waarbij duizenden mensen in het ijskoude water duiken om het jaar fris en energiek te starten.

Op internationaal niveau zijn er tal van unieke gebruiken. In Brazilië dragen mensen wit om vrede en reinheid te symboliseren en velen springen over zeven golven in de zee als een ritueel voor geluk. Op de Filipijnen is het gebruikelijk om ronde objecten zoals munten en fruit te verzamelen als symbool van welvaart. In Schotland wordt 'Hogmanay' gevierd waarbij 'first-footing' een belangrijke rol speelt: de eerste persoon die een huis binnenkomt brengt geluk voor het nieuwe jaar. In Japan wordt het nieuwe

jaar (Shōgatsu) gevierd met het luiden van tempelklokken, 108 keer om onzuivere verlangens en negatieve emoties te verdrijven. Daarnaast is het gebruikelijk om traditionele gerechten zoals 'osechi ryōri' te eten en om familie en vrienden te bezoeken om geluk te wensen.

Nieuwjaarsborrels zijn een integraal onderdeel van de feestelijkheden, vooral in een professionele context. Werkgevers organiseren vaak borrels in januari om het team te bedanken voor de inzet in het afgelopen jaar en om gezamenlijk vooruit te kijken. Het is een moment om relaties te versterken, doelen te bespreken en een gevoel van saamhorigheid te creëren. Bij persoonlijke nieuwjaarsborrels staan gezelligheid en verbinding centraal. Veel van deze borrels vinden plaats in sfeervolle restaurants, waar men geniet van heerlijke hapjes en drankjes in een feestelijke ambiance. Hier komt iedereen samen om het nieuwe jaar in een ontspannen sfeer te vieren.



**RESTAURANT SPANDERSHOEVE** verdedigt al sinds 1972 de Indonesische traditie. Anita Boerenkamp was de eerste in Nederland om verfijning te brengen in de bekende rijsttafels. De gevoeligheid waarmee ze zich deze arbeidsintensieve mix van kruidigheid en pittigheid heeft weten toe te eigenen, is bewonderenswaardig. Kleinzoon Timo heeft alles van zijn oma geleerd en weet bijvoorbeeld hoe je geitenvlees sappig roostert, voor power zorgt met een sojasaus, en hoe rauwe en gebakken uitjes textuur toevoegen.

Bussumergrintweg 46, Hilversum  
035 621 11 30 | [www.spandershoeve.nl](http://www.spandershoeve.nl)



**CHEF AAN DE WERF** Open uw appetijt met een lokaal biertje alvorens het internationale verhaal van Charly de Wijs te ontdekken. Hij geeft lokale, duurzame producten pit met fijne en wereldse ingevingen. Harissa bij een moot vis, flatbread met wortelen, tahini en feta? Het matcht geweldig. Hou er wel rekening mee dat chef De Wijs zijn borden zeer royaal serveert!

Mussenstraat 11, Hilversum  
035-6315412 | [www.chefaandewerf.nl](http://www.chefaandewerf.nl)

**DUDOCKX BAR & KITCHEN** Architect Dudok is de man achter dit trendy paviljoen uit de jaren dertig. Elke tafel kijkt uit op het Hilversumse kanaal, dat zijn charme echt ontvouwt op het loungy terras. De keuken is resoluut modern, met oog voor bio en lokaal, maar is niet té gesofistikeerd. Nog een aanrader: het restaurant biedt ook boten te huur aan!. **Vreelandseweg 50, Hilversum**  
I +31 35 57 79 996 | [www.dudockx.nl](http://www.dudockx.nl)



## BRUIST

### Wil je ook op de GENIET-pagina staan?

Vraag dan naar de mogelijkheden of maak een afspraak via de QR-code.

Mail naar [lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl](mailto:lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl)  
of bel Lorenzo Bossers  
+ 31 6 42 72 05 54 of +31 76 711 53 40

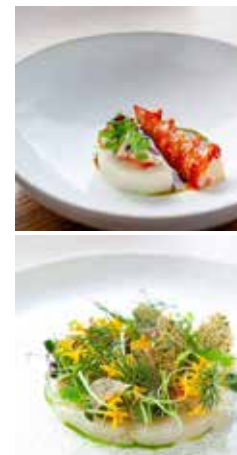
Je kunt ook het contactformulier invullen op:

[www.nederlandbruist.nl/adverteren](http://www.nederlandbruist.nl/adverteren)



**FAULK** Restaurant Faulk is een restaurant met een gezellige huiselijke sfeer gelegen in Bussum. Menno en Monique zorgen er in hun gemeedelijke buurtbistro voor dat u het naar uw zin hebt. Hier wordt de moderne keuken op een weldoordachte, evenwichtige manier gebracht, met een mooie portie ambitie. Dat enthousiasme vindt u ook terug in de bediening. Dit stel gaat een mooie toekomst tegemoet.

Herenstraat 26, Bussum | +31 35 69 11343  
I [www.faulk.nl](http://www.faulk.nl)





*Carlos Lens:*

# Tips voor een Gezond en Fit 2025

Carlos Lens, bekend personal trainer van vele Nederlandse sterren zoals Linda de Mol en Anouk, deelt zijn inzichten over gezondheid, fitness en voeding. Met meer dan twee decennia ervaring inspireert hij ons met praktische en haalbare adviezen.

## **1. Begin met een heldere doelstelling**

Carlos benadrukt het belang van een duidelijk doel. Maak kleine veranderingen in je dagelijkse routine, zoals wandelen, bij voorkeur op een lege maag. Dit helpt niet alleen vet te verbranden, maar zorgt ook voor een actieve start van de dag.

## **2. Krachttraining als basis**

In plaats van alleen cardio, raadt Carlos aan om krachttraining toe te voegen. Dit versterkt niet alleen spieren en botten, maar zorgt er ook voor dat je stofwisseling tot wel 48 uur na je workout actief blijft. Bovendien voel je je fitter en zie je er beter uit.

## **3. Slaap en herstel zijn essentieel**

Rust is een van de pijlers in Carlos' filosofie. Probeer 6-10 uur slaap per nacht te halen en maak eventueel gebruik van powernaps van maximaal 20 minuten. Een goede slaaproutine begint met ontspanning en positieve gedachten.

## **4. Voeding is 80% van het proces**

Een gezond dieet betekent gevarieerd eten met groenten, volkoren producten, eiwitten en gezonde vetten. Carlos raadt aan om voeding te plannen en voor 80% gezonde keuzes te maken. Af en toe snoepen mag, zolang het met mate gebeurt.

## **5. Effectieve oplossingen voor drukke schema's**

Voor wie weinig tijd heeft, zijn HIIT-workouts of korte wandelingen ideale oplossingen. Deze zijn intensief en efficiënt, perfect voor een drukke levensstijl.

**Met deze tips van Carlos Lens maak je van 2025 een gezond en energiek jaar!**

**Meer weten? Ga naar [www.houseofcarlos.nl](http://www.houseofcarlos.nl) of scan de QR-code voor meer informatie.**



# 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](http://www.vanekeristenten.nl)



# Pompoenrisotto met gegrilde groenten en salie

Dit is een heerlijk winterse risotto met pompoen en gegrilde wintergroenten. Die worden in kleine blokjes gesneden en gekarameliseerd in de oven totdat ze knapperig zijn. Het lijken net spekjes!

## Ingrediënten

### Voor 4 personen

- 1/4 knolselderij, geschild en in kleine blokjes (brunoise)
- 1/2 peterseliewortel, geschild en in kleine blokjes (brunoise)
- 1 Hokkaido pompoen
- 350 gram Arborio risotto, wij hebben de beste!
- 1 ui, gesnipperd
- 1/2 glas witte wijn
- 1200 ml warme groente- of kippenbouillon
- Snufje oregano
- Parmezaanse kaas, geraspt
- Blaadjes salie
- 2 el boter

## Bereiding

Snijd de pompoen doormidden en schep de zaden eruit. Gebruik de ene helft om te roosteren in de oven. Leg de pompoen met de snijkant naar beneden op een bakplaat en bak in de oven op 200C tot hij helemaal zacht is. Schep het romige vruchtvlees uit de schil en pureer. Zet opzij. Schil de andere helft van de pompoen en snij deze in kleine blokjes, net zoals de knolselderij en peterseliewortel. Meng de blokjes knolselderij, peterseliewortel en pompoen op een bakplaat tezamen met een goede scheut olijfolie, een snuf zout en oregano. Zet in de oven en bak zo'n 30-40 minuten totdat de blokjes gaar en gekarameliseerd zijn. Verwarm wat olijfolie in een koekenpan of lage braadpan (wij gebruiken het liefste de Campagnard van Le Creuset). Bak de ui tezamen met een snufje zout op middelhoog vuur totdat ze zacht zijn. Voeg na 1 minuut de rijst toe. Roer goed door elkaar. Zodra de rijst er glanzend en doorzichtig uitziet, kan de wijn erbij. Als de rijst alle wijn heeft opgenomen (2 minuten), kan er een scheut bouillon bij. Blijf roeren totdat het vocht is opgenomen. Herhaal dit proces, totdat de bouillon op is (25-30 minuten). Roer op het laatst de gepureerde pompoen samen met de Parmezaanse kaas erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Smelt in een ander pannetje de boter en voeg de hele blaadjes salie toe. Bak even totdat de salie krokant wordt. Maak de borden op met een schepje risotto, wat gegrilde groenten, een aantal blaadjes salie, een scheutje van de gesmolten boter, nog wat Parmezaanse kaas en wat versgemalen zwarte peper.

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

**BALTHAZAR**  
KOOKKADO'S • TAFELN • DELICATESSEN

### Balthazar Kookwinkel

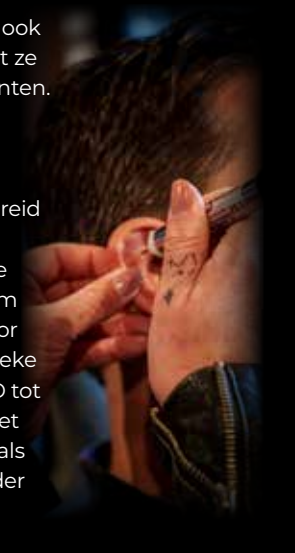
Gijsbrecht van Amstelstraat 154, Hilversum | 035 3030909  
[www.balthazarkookwinkel.nl](http://www.balthazarkookwinkel.nl) Shop 24/7: [www.balthazarkookwinkel.shop](http://www.balthazarkookwinkel.shop)

# Je oor... Er zit meer in dan je denkt!

Marloes van Eijk, een ervaren piercer, besloot een aantal jaar geleden een opleiding oorreflexologie te volgen omdat er zoveel meer in het oor zit dan waar de meeste mensen zich bewust van zijn.

Nu kan ze niet alleen prachtige piercings zetten, maar ook helpen met diverse fysieke en mentale problemen, wat ze als waardevol beschouwt voor het welzijn van haar klanten.

In haar GGD-conforme privéstudio zet Marloes deskundig diverse piercings, piercings met meting en oorreflexologie behandelingen, waarbij ze altijd uitgebreid de tijd neemt voor haar klanten. Haar unieke aanpak omvat ook vrijwel 24/7 beschikbaarheid voor eventuele piercingproblemen. Oorreflexologie, een moderne vorm van reflexzonetherapie, is haar perfecte aanvulling. Door ooracupunctuur en ooracupressuur kan ze diverse fysieke en mentale klachten behandelen, van burn-out, ADHD tot allergieën en klachten aan het bewegingsapparaat, met vaak snel merkbare resultaten. Zowel bij volwassenen als bij kinderen. Marloes hoopt dat oorreflexologie bekender wordt in Nederland, omdat het echt effectief is.



PIERCING  
GALLERY  
—'t Gooi—

OORFLEXOLOGIE  
't Gooi

Welkom in de privéstudio van Marloes van Eijk, die zich met alles rondom piercings, piercings met meting, sieraden wissels, Tandkristallen en oorreflexologie bezig houdt. 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](http://www.oorreflexologietgooi.nl)  
[www.piercinggallerytgooi.nl](http://www.piercinggallerytgooi.nl)

Maak nu een  
afspraak  
06-12706363

# Start 2025 met ruimte voor jezelf

Heb jij na alle feestdagen behoefte aan rust? Of zie je het nieuwe jaar juist als hét moment om doelen te stellen? In beide gevallen nodig ik je graag uit!

Met een sessie—of dat nu rustige yoga, ademwerk, stresscoaching of hypnose is—bied ik je een moment van ontspanning én creëren we ruimte voor nieuwe inzichten. Deze ontspanning is niet alleen fijn, maar ook noodzakelijk.

Neem jij voldoende rust voor jezelf tussen alle ‘verplichtingen’ door? Of je nu ontspanning zoekt, wilt werken aan meer zelfvertrouwen, het doorbreken van oude gewoontes of angsten óf gewoon even een adempauze nodig hebt: gun jezelf dat moment van rust en reflectie. Ik begeleid je hier graag bij! Met hypnose kan ik je bijvoorbeeld ook

helpen afvallen met een hypnotische maagband, of met stoppen met roken (of vaperen).

## Gun jezelf een frisse start van het nieuwe jaar!

Wist je dat we tijdens elke sessie ook je parasymphatische zenuwstelsel activeren? Dit verlaagt je stressniveau, bevordert herstel en helpt je lichaam weer in balans te komen. Alleen dat is al een waardevol cadeau in deze drukke wereld.

Ik kijk ernaar uit om samen met jou te werken aan een frisse, ontspannen start van 2025. Mail me jouw wensen, dan plannen we een gratis intake!



Check mijn agenda via [www.gentleyogi.nl/agenda](http://www.gentleyogi.nl/agenda)

Voor meer info en voor het opnemen van contact ga naar: [www.gentleyogi.nl](http://www.gentleyogi.nl)



Marieke Som de Cerff | 06-30387548 | [info@gentleyogi.nl](mailto:info@gentleyogi.nl)



# 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](mailto:outmarcel@gmail.com) | [www.degooischelijstenmaker.nl](http://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

# SHOP

TILL YOU DROP!



## ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress vanwege persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

**PRE-ORDER NOW!**  
via onderstaand mailadres



Jolanda.Phillipse@icloud.com



## 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 afdrank. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts.



[rotterdamurbanwinery.nl/winkel/](http://rotterdamurbanwinery.nl/winkel/)

## BOEKET AMALIA

Een nieuw begin, maar wat geeft de finishing touch? Een prachtig boeket op tafel natuurlijk. Het boeket Amalia van topbloemen.nl bestaat uit een betoverende mix van warme kleuren en speelse accenten, perfect voor elke gelegenheid. Laat het stralen in je eigen woonkamer of bestel het voor iemand die een beetje extra liefde verdient.

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



## THAT'SO ON THE GO DARK

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige, egale, echt bruine kleur die 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint.

125 ml, € 30,-, [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



# BRUIST Deals

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



# Frisse start in januari!

## INTUITION QUATTRO FOR WOMEN

Dit stijlvolle rosé gouden scheersysteem is voorzien van vier mesjes en is speciaal ontworpen voor vrouwen die heel glad en stijlvol voor de dag willen komen. Quattro for Women is geschikt voor het ontharen van alle zones, met een fluweelzacht en superglad resultaat. Ook de moeilijk bereikbare plekjes worden gemakkelijk meegenomen. Het scheermesje bevat aloë vera en vitamine E, wat zowel tijdens als na het scheren verzorging biedt.

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



## PEUGEOT MAESTRO PEPERMOLEN

Peugeot, bekend om hun indrukwekkende auto's, biedt ook betaalbare culinaire creaties onder de naam Peugeot Saveurs. Met hun uitgebreide ervaring in smaken omarmen ze nu kruidenmolens, keramische ovenschotels, degustatieglazen en wijnaccessoires. Elk product van Peugeot Saveurs belichaamt de uitzonderlijke smaakbeleving van dit gerenommeerde Franse familiebedrijf.

[be.peugeot-saveurs.com/nl](http://be.peugeot-saveurs.com/nl)



## LEZERSACTIE\* Cadeaubon t.w.v. € 100



Welkom bij De WOONWINKEL de gezellige boetiek voor stijlvolle, duurzame producten. Ontdek het uitgebreide aanbod in een warme sfeer, met persoonlijke service en deskundig advies. Kom langs en vind precies wat je zoekt!



[www.woonwinkelkampen.be](http://www.woonwinkelkampen.be) TAG #KAMPEN

## 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!

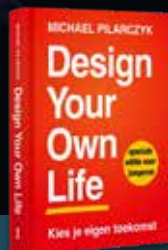
Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruiST.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruiST.nl)



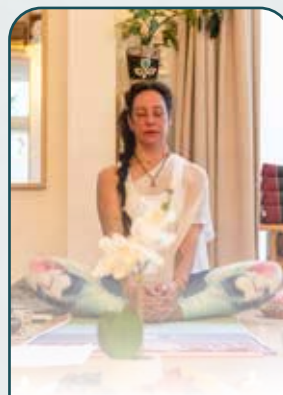
Geloof in verandering en bovenal in **jezelf**. Want het geloof in jezelf is je **grootste kracht**. Je moet diep vanbinnen écht overtuigd zijn van **jouw nieuwe verhaal**. Het moet je **nieuwe werkelijkheid** worden. En daarvoor moet het verhaal aansluiten bij **wie je bent** en wat je wilt **bereiken**.



Bestel hier mijn nieuwe boek



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



### YOGA STUDIO SHANTI

Waar ontspanning en plezier samenkomen

Kleine stapjes naar een groot gevoel van balans

#### Lestijden

Woensdagmiddag

15.00-16.00 uur

Vrijdagmiddag

15.00-16.00 uur

Proefles GRATIS

#### VOORDELEN van YOGA

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

# ONTDEK DE MAGIE VAN KINDERYOGA

Gun jouw kind een moment van rust, plezier en balans in een wereld vol prikkels! Bij Yoga Studio Shanti bieden we speelse en inspirerende kinderyogalessen, speciaal ontworpen voor kinderen van 5 tot 12 jaar.

#### WAAROM KINDERYOGA?

- **Spelenderwijs ontspannen:** Laat je kind spanning loslaten en leren omgaan met emoties
- **Bevordert focus en zelfvertrouwen:** Door ademhalingsoefeningen, yogahoudingen en meditatie groeit hun innerlijke kracht.
- **Plezier en creativiteit:** Onze lessen zitten vol verhalen, muziek en spel, afgestemd op hun belevingswereld.

#### WAT KUN JE VERWACHTEN?

In een warme, veilige, knusse en gezellige omgeving begeleiden we jouw kind, op een avontuur vol beweging, ontspanning en zelfontdekking.

#### Meld je aan!

Laat je kind mee doen met een gratis proefles, en ervaar hoe kinderyoga jouw kind laat stralen! Schrijf je kind vandaag nog in via de website, of app, mail voor meer informatie.



GEEF JE NU OP VOOR EEN GRATIS EN VRIJBLIJVENDE PROEFLES!



#### YOGA STUDIO SHANTI

Professor Kochstraat 30, Hilversum  
06 – 55 51 75 13  
sehnaz@yogastudioshanti.nl  
[yogastudioshanti.nl](http://yogastudioshanti.nl)





## BOOST JE ENERGIE MET SIMPELE ADEMHALINGSOEFENINGEN

Heb je behoefte aan meer energie tijdens je drukke dag? Met de juiste ademhalingstechnieken kun je je lichaam en geest een krachtige boost geven. Ontdek hoe ademhaling je kan helpen meer uit je dag te halen.

### Waarom ademhaling belangrijk is

Ademhaling is essentieel voor ons energieniveau. Zuurstof voedt onze organen en geeft ons lichaam de energie die het nodig heeft. Door bewust adem te halen stimuleer je niet alleen de zuurstoftoevoer, maar ook je parasympathische zenuwstelsel. Dit resulteert in een verbeterde focus, meer vitaliteit en minder stress.

### Drie eenvoudige technieken

Met deze technieken kun je direct meer energie ervaren:

**Buikademhaling:** Adem diep in door je buik en adem rustig uit. Herhaal dit vijf keer voor een kalmerend en verkwikkend effect.

**Dubbele ademhaling:** Adem kort en diep in door je neus, gevolgd door een korte en lange uitademing door je mond. Deze techniek helpt je energie snel te verhogen.

**Wim Hof Methode:** Start je dag met 30 diepe ademhalingen, gevolgd door korte ademhalingen. Dit helpt je energieniveau langdurig te verhogen.

Wil je meer energie, beter slapen en stress verminderen? De Wim Hof Methode combineert ademhaling, koudetherapie en toewijding voor een compleet energiemangement. Ontdek de kracht van bewuste ademhaling en start vandaag!

Meer weten? Bezoek onze website en voel het verschil.



## 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.

# OPEN DE DEUR NAAR NIEUWE KANSEN met een nieuwe profielfoto

Heb jij grote plannen voor 2025?



Meer klanten aantrekken, een nieuwe baan vinden of jouw expertise delen?

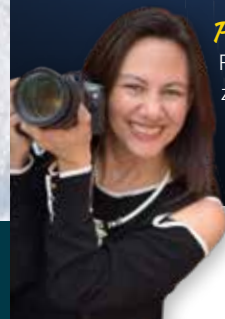
Wat zegt jouw profielfoto over jou?

- Verouderd of onprofessioneel?
- Straalt het niet uit wie je bent?
- Geeft je foto je niet het vertrouwen om te solliciteren of connecties te maken?

Dit is jouw kans om jezelf authentiek, zelfverzekerd en professioneel te presenteren.

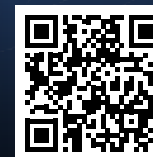
### Perla maakt het verschil

Perla, award-winning fotograaf, begeleidt je stap voor stap en zorgt dat jij er fantastisch uitziet! Zelfs als je niet graag voor de camera staat. Wacht niet langer, want elke dag dat je uitstelt is een gemiste kans!



## Nieuwjaarsactie

3 professionele profielfoto's voor € 99 (normaal € 249). Alleen voor de eerste 10 boekingen! Studio in Almere. Start 2025 vol zelfvertrouwen!



SCAN DE  
QR-CODE EN  
BOEK JOUW  
SHOOT!

# 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](http://www.sheetz.nl/thefallonalkmaar)

HOTELS BY SHEETZ



# Januari

**Januari, de eerste maand van het jaar, is een periode vol nieuwe energie en frisse kansen. Met zijn 31 dagen vormt ze een brug tussen het verleden en de toekomst. De naam januari komt van Janus, de Romeinse god van poorten, deuren en beginpunten. Het is dan ook niet verrassend dat januari symbool staat voor een nieuw begin. In vroegere tijden werd deze maand ook wel de louwmaand, ijsmaand, wolfsmaand of hardmaand genoemd, namen die de winterse kou en uitdagingen van dit seizoen weerspiegelen.**

Historisch gezien was januari niet altijd de eerste maand van het jaar, want januari werd samen met februari pas later toegevoegd aan de Gregoriaanse kalender. Vandaag de dag markeert januari wereldwijd het begin van talloze tradities en goede voornemens.

Voor veel mensen biedt januari een kans om oude patronen los te laten en met een schone lei te beginnen. Dit kan letterlijk, door bijvoorbeeld het huis op te ruimen. Na de feestdagen voelt het heerlijk om kerstspullen op te bergen en je huis weer overzichtelijk te maken. Het is ook een uitstekend moment om verder te gaan met ontspullen, oftewel het bewust afscheid nemen van spullen die je niet langer gelukkig maken. Voor beginners kan het helpen om klein te starten, zoals met een lade of een kledingkast. Een populair idee is het 'Project 333-principe', waarbij je een capsulegarderobe samenstelt van slechts 33 kledingstukken.

Januari is ook een maand van doelen stellen. Het hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn; zelfs kleine doelen kunnen een groot verschil maken. Denk bijvoorbeeld aan meer tijd doorbrengen met geliefden, gezonder eten of eindelijk dat boek lezen dat al maanden op je nachtkastje ligt. Schrijf je doelen op en geef jezelf een duidelijke, haalbare tijdlijn.

Daarnaast is januari een heerlijke maand om te reizen, vooral naar zonnige bestemmingen. Terwijl de temperaturen in Nederland vaak rond het vriespunt liggen, kun je elders genieten van aangename temperaturen: 23°C in Dubai, 27°C op Curaçao of zelfs 32°C in Thailand. Voor wie dichter bij huis wil blijven, bieden Gran Canaria en Tenerife met hun 18-19°C nog steeds een welkome ontsnapping aan de winter.

# & BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD



INTERNATIONAL  
FILM FESTIVAL  
ROTTERDAM

## INTERNATIONAL FILM FESTIVAL ROTTERDAM

**(IFFR)** Van 30 januari tot 9 februari verandert Rotterdam in een paradijs voor film liefhebbers tijdens het International Film Festival Rotterdam (IFFR). Het festival trekt bezoekers van over de hele wereld met zijn unieke mix van onafhankelijke en experimentele films. Op het programma staan wereldpremières, korte films en indrukwekkende documentaires, maar het gaat verder dan alleen kijken. Je kunt deelnemen aan boeiende Q&A-sessies, meeslepende kunstinstallaties bewonderen en luisteren naar inspirerende paneldiscussies met filmmakers. Tien dagen lang hangt er een energieke sfeer in de stad, waarin verhalen van alle continenten tot leven komen. Een absolute must voor elke film liefhebber.



## DE INTERNATIONALE VAKANTIEBEURS IN

**UTRECHT** In de koude, donkere wintermaanden is er niets leuker dan alvast weg te dromen bij zonnige bestemmingen en zomerse avonturen. Van 9 tot 12 januari 2025 opent de Jaarbeurs Utrecht haar deuren voor de Internationale Vakantiebeurs, dé plek om je perfecte zomervakantie te plannen. Laat je inspireren door exotische bestemmingen, proef lokale specialiteiten en ontdek unieke reizen. Of je nu verlangt naar een ontspannen strandvakantie, een actieve trektocht of een culturele stedentrip, hier vind je alles wat je nodig hebt. Begin het jaar met nieuwe reisideeën en kijk alvast uit naar de warme zomerzon!



## WINTERWANDELING EN WELLNESS -

**ARDENNEN** Eind januari 2025 zijn de Ardennen de ideale bestemming voor een winterse ontsnapping, waar natuur en ontspanning samenkomen. Veel organisaties bieden speciale arrangementen aan voor een dag of weekend weg. Geniet van een serene wandeling door besneeuwde bossen, begeleid door een gids die de geheimen van het winterlandschap onthult. Daarna kun je jezelf verwennen in een luxe spa met thermale baden, sauna's en professionele massages. De combinatie van frisse lucht, beweging en ultieme ontspanning maakt dit uitje perfect voor vrouwen (en mannen) die op zoek zijn naar rust en balans. Een unieke kans om je winterdip te verslaan!

**MILAN MEN'S FASHION WEEK** Van 17 tot 21 januari 2025 schittert Milaan met de nieuwste herencollecties voor Fall/Winter 2025/26. De wereldstad van mode zet grote namen zoals Prada en Gucci naast innovatieve ontwerpers in de schijnwerpers. Van klassieke maatwerk tot futuristische streetwear, de shows bieden inspiratie voor iedere man die elegantie en innovatie wil combineren. Trends zoals rijke texturen, gedurfde silhouetten en warme aardetinten domineren de catwalk. Deze week is niet alleen een viering van stijl, maar ook een ode aan vakmanschap en creativiteit. Milan Men's Fashion Week is dé bestemming voor liefhebbers van mode en design. Mis het niet!



# EVENEMENTEN

STEEDS EEN VERRASSENDE AGENDA

Lekker eropuit in eigen land kan verrassend verfrissend zijn. Ontdek verborgen pareltjes in bekende steden, geniet van de rust in de uitgestrekte natuurgebieden of proef lokale specialiteiten op een gezellige markt. Nederland biedt een scala aan mogelijkheden voor een geslaagde dag of een weekendje weg!

**9 T/M 12 JANUARI 2025**  
**VAKANTIEBEURS IN UTRECHT** EXPO



De start van jouw volgende reis begint op de Vakantiebeurs! Doe nieuwe vakantie-inspiratie op en laat je informeren voor een komende reis. Verwacht een groot aanbod van organisaties, hotels en bestemmingen die jou de perfecte vakantie kunnen aanbieden. Ga op avontuur, beleef een dagje uit en maak onvergetelijke herinneringen; er is enorm veel te doen en te zien. Kijk, proef en beleef het zelf! Naar welke (onontdekte) bestemming ga jij? De Vakantiebeurs is een internationaal georiënteerde beurs met exposanten uit de hele wereld. **Koninklijke Jaarbeurs | Jaarbeursplein 6, Utrecht**

**14 T/M 19 JANUARI 2025**  
**SENIOREN EXPO IN VELDHOVEN** BEURS



De grootste en leukste beurs voor de 50-plussers in Nederland! Van dinsdag 14 tot en met zondag 19 januari 2025 vindt de 21e editie van de Senioren Expo plaats in het NH Conference Centre Koningshof in Veldhoven. Dit evenement mag je niet missen! De Senioren Expo is dé ideale plek voor iedereen die op zoek is naar een leuke, informatieve en gezellige dag uit. Je vindt hier een uitgebreid aanbod aan stands met de nieuwste producten, diensten en innovaties op het gebied van gezondheid, lifestyle, reizen, mode, wonen en hobby's.

**NH Conf Centre Koningshof | Locht 117, Veldhoven**



**20 T/M 26 JANUARI 2025**  
**DE LEIDSE BLUES- EN JAZZWEEK 2025** MUZIEK

De Leidse Blues- en Jazzweek 2025 is van maandag 20 t/m zondag 26 januari. Op woensdag 22 Januari is de Kroegentocht. Op maandag 20 januari 2025 gaat voor de 43ste keer de Leidse Blues- en Jazzweek van start in de Leidse binnenstad. Tot en met zondag 26 januari is in het hele centrum van Leiden van alles te doen wat met jazz en blues te maken heeft. Er zijn meer dan 80 optredens in de stad, films, workshops en een spetterende opening op maandag 20 januari in het stadhuis van Leiden, in de prachtige Stadsfoyer.

**Leiden centrum | Diverse locaties in Leiden**

**24 T/M 26 JANUARI 2025**  
**BOEKENBEURS VINCENTIUSVERENIGING** BEURS



In de Brabanthallen Den Bosch wordt voor de 50e keer de grootste Boekenbeurs van Noord-Brabant van de Vincentiusvereniging 's-Hertogenbosch gehouden. Er zijn 70 kramen met nieuwe en gebruikte boeken (ruim 100.000) gesorteerd in 25 rubrieken en lp's, singletjes, cd's en dvd's. De spullen zijn van goede kwaliteit en de prijzen zijn zeer aantrekkelijk. De opbrengst is bestemd voor goede doelen. Daarnaast is er de afdeling Delicatessen met een luxere keuze uit alle categorieën voor de liefhebber. **Brabanthallen Den Bosch | Diezekade 2, s-Hertogenbosch**

**26 JANUARI 2025**  
**TROUWBELEVING EVENT** BEURS



Een trouwbeurs, maar dan veel leuker! Op zondag 26 januari 2025 is de leukste trouwbeurs in de regio Arnhem, het Trouwbeleving event bij Landgoed Avegoor! Hier vinden jullie de leukste bedrijven uit de regio Arnhem. Doe inspiratie op tijdens de ceremonie, proef van de heerlijke bruidstaart, krijg een rondleiding door de locatie en maak kennis met de leukste bedrijven uit de regio. Tijdens deze trouwbeurs is er van alles te beleven voor aanstaande bruidsparen.

**Trouwbeleving Landgoed Avegoor | Zutphensestraatweg 2, Ellecom**

# HANDLEZEN.NU

Gun jezelf deze ontdekkingstocht

Het antwoord op je werk- en levensvragen staat namelijk in je handen geschreven.

Je handen vertellen het verhaal van je leven én wat er in het hier en nu speelt. Hoe je zelf in elkaar zit, je ziet de impact van belangrijke levensgebeurtenissen, wat je talenten en kwaliteiten zijn, welke patronen, valkuilen en welke ontwikkelingsmogelijkheden je hebt.

Ik zie je graag!

Jacqueline Weesie



's Gravelandseweg 86-26, Hilversum | 06-50683163 | jacqueline@handlezen.nu | www.handlezen.nu

## BRUIST

Begin klein,  
blijf trouw, en  
*groei volgt  
vanzelf*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



STICHTING  
**DierenLot**

**DierenLot.nl**

# NIEUWE WEBSITE NODIG?

GRATIS DESIGN IN APRIL  
VRAAG NAAR DE MOGELIJKHEDEN



**BRUIST  
ONLINE**

☎ 076 711 53 40 / 06 42 72 05 54 ✉ info@bruistonline.nl  
📍 Beneluxweg 45, Oosterhout, Nederland

# SALE

Brinkers  
Mode & lingerie



Dammerweg | Nederhorst Den Berg | 0294 251 274 | [www.brinkersmode.nl](http://www.brinkersmode.nl)

## Optimale akoestiek en sfeer



Heb je problemen met de akoestiek in jouw bedrijf, een evenementen locatie of bijvoorbeeld gewoon bij jou thuis? En zoek je een oplossing die niet alleen doeltreffend maar ook nog eens sfeerverhogend is? Bij Pannello bieden ze de oplossing: op maat gemaakte akoestische panelen. Je bent bij ons ook aan het juiste adres voor onder andere **rollup banners, infoschermen en vlaggen** voor de offline promotie van bijvoorbeeld jouw bedrijf of event. Net als de panelen volledig naar eigen wens bedrukt.

Elk gewenst formaat • Akoestische demping • Snel verwisselbaar doek

  
**Pannello**  
akoestische panelen

Pannello | Zuttestraat 30, Landsmeer | 06-24521691 | [www.pannello.nl](http://www.pannello.nl)

'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](http://kika.nl/voorlichting)

# MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor de **nieuwsbrief**  
op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl)



# Winterse stoofpot met seizoensgroenten

Deze winterse stoofpot met seizoensgroenten is het ultieme comfortfood voor koude dagen. Met malse runderlappen, kleurrijke groenten en een rijke, kruidige bouillon is dit gerecht niet alleen voedzaam, maar ook ontzettend smaakvol. Het is eenvoudig te maken en vult je huis met de heerlijke geur van een echte winterklassieker.

## BEREIDINGSTIJD

20 minuten voorbereiding en  
2 uur koken

## RECEPT VOOR

4 personen

## INGREDIËNTEN

- 500 g runderlappen
- 3 wortels
- 2 pastinaken
- 4 middelgrote aardappelen
- 2 uien
- Olijfolie of boter om te bakken
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 500 ml runderbouillon
- 2 laurierblaadjes
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- Zout en peper naar smaak

## BEREIDING

Snijd de runderlappen in grove stukken en de wortels, pastinaak en aardappelen in blokjes. Hak de uien en knoflook fijn.

Verhit olijfolie of boter in een grote stoofpan. Bak het vlees rondom bruin en haal het uit de pan.

Voeg de uien en knoflook toe aan dezelfde pan en fruit tot ze glazig zijn. Roer de tomatenpuree erdoor en bak kort mee.

Doe het vlees terug in de pan en voeg de bouillon, laurierblaadjes, tijm en rozemarijn toe. Voeg de gesneden groenten toe en roer goed door.

Laat de stoofpot op laag vuur minstens 2 uur sudderen, of totdat het vlees mals is en de smaken goed zijn ingetrokken. Roer af en toe door en voeg indien nodig extra bouillon toe.

Verwijder de laurierblaadjes en serveer de stoofpot warm met een stuk vers, knapperig brood.



Begin het nieuwe jaar met frisse energie en motivatie! Stel je doelen, blijf gezond, word sportiever en geniet van een nieuwe start. Laat je inspireren door de nieuwste editie van Bruist en maak kans op mooie prijzen!

# PUZZELPAGINA

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

### Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-8-4**.

### 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 'Goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **vieren**.

Maak kans op een fles:

## Pizzolato extra dry

Bij Pizzolato maken ze niet alleen een Spumante van alleen Pinot Grigio, maar ook een blend van diverse druiven. De wijn is harmonieus met een fruitig bouquet van rijpe peer en perzik, en biedt een fluweelzachte, frisse, goed uitgebalanceerde en levendige ervaring.

NIX18



j=0	en=i	-lp	s=b	l=t
p=v	ur=t	s=t	l=m -k	
m=v	fruit	i=n	pear	

Los de rebus op.

Maak kans op een fles:

## Laurent - Perrier

Laurent-Perrier champagnes staan bekend om hun frisheid dankzij het hoge chardonnay-gehalte. Deze goudgele demi-sec, met aroma's van gedroogd fruit, amandelen, brioche en hazelnoten, verrijkt zoete gerechten. Perfect bij bosbessen- en frambozenmousse.

NIX18



h o l v y t h k u g x	chardonnay
m k e t r i l y s b e	elegant
c h a r d o n n a y l	champagne
e e u p j i k m p h p	citrus
r l c h x z e s e q m	methode
e v e e u t b b r t o	complex
k s e g h o v h i u c	mousse
a f s o a s u r t i c	aperitif
l h d u u n x m i x f	
m e z l o u t r e q d	
r z v k h m f x f n l	

Streek 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 februari 2024 via [www.nederlandbruist.nl/gooi/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/gooi/puzzelen) of scan de QR-code.





SKIN & SOUL  
HOLISTISCH HUIDSPECIALIST

Verwen jezelf met deze luxe  
behandeling die je huid lift,  
verstevigt en cellulitis vermindert.

De TriVita Sculpt combineert  
radiofrequentie, ultrasone golven en  
Endermologie voor een stralende en  
gladde huid.



Geef je lichaam een boost en doe mee met  
onze winactie! Dit is jouw kans op pure  
selfcare én zichtbaar resultaat.

- 📍 Driehoekslaan 56, Maarssen
- 📞 06-15897627
- ✉ info@skindandsoul.nl
- 🌐 www.skinandsoul.nl



Volg ons ook  
op Instagram  
@skinandsoul.nl

Maak kans op een

# Full Body Treatment

met de TriVita Sculpt  
t.w.v. € 250,-



SKIN & SOUL  
HOLISTISCH HUIDSPECIALIST

Driehoekslaan 56, Maarssen | 06-15897627 | www.skindandsoul.nl

i y u x l z q y h x v	gezicht
b k b p t k q q c l e	balsem
l h m p a o s q s t r	elastisch
p s u e k g m n i m z	hydrateren
v g r m s f s b t y a	verzachtend,
a f e l y l d n s d c	natuurlijk
y e m d x p a x a r h	collageen
t h c i z e g b l p t	verzorging
h y d r a t e r e n e	
k j i l r u u t a n n	
v e r z o r g i n g d	

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

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?  
Stuur de oplossing in voor 1 februari 2025 via QR-code  
of op [www.nederlandbruist.nl/gooi/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/gooi/puzzelen)



VIER VOETERS  
Dierenwelzijn.  
Wereldwijd.

ADOPTEEER  
MICHAL

WWW.VIER-VOETERS.NL/  
ADOPTIE

Maak kans op een:

## (mini) Yogaretraite op 7 maart

Écht een cadeau voor jezelf!  
Een avond volledig met aandacht  
voor jouw lichaam, ademhaling  
en geest.



In een klein kerkje in Laren met  
o.a. rustige Hatha yoga, Yin yoga  
en Yoga Nidra.

Check:  
[www.gentleyogi.nl](http://www.gentleyogi.nl)



06-30387548 | info@gentleyogi.nl



y b r h o j l e q g c	ademen
w x a f y i b s y x x	balans
a b j l c r o o o o z	hypnose
s t t h a a q n g v p	lichaam
r s a t y n g p a y h	ontspanning
z a e o w p s y s l u	sessie
m e c r e x u h u y q	stress
j h w l t r p j s l t	yoga
t r o h r s o h b z w	
o m b n e m e d a y l	
o n t s p a n n i n g	

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

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?  
Stuur de oplossing in voor 1 februari 2025 via  
[www.nederlandbruist.nl/gooi/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/gooi/puzzelen) of via QR-code.





# FRIS VAN START

**VELE VOORDELEN OM HET  
JAAR GOED TE BEGINNEN!**

kijk op [www.vanmossel.nl](http://www.vanmossel.nl)

**Van Mossel**