

'T GOOI 

MAART 2021 WWW.TGOOIBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

A man and a woman are posing against a blue background. The woman, on the left, has long blonde hair and is wearing a black leather jacket over a black turtleneck and black leather pants. She is leaning against a blue vertical bar with her right arm. The man, on the right, has short brown hair and a beard, and is wearing a black leather jacket over a white t-shirt and black pants. He is looking towards the woman.

15 jaar
Bruist!

Stef Bos

'Mensen hebben
de behoefte om
geraakt te worden'

KLINIEK HEIHOF BIEDT NATUURLIJKE SCHOONHEID

LACHRIMPELTJES, KRAAIENPOOTJES OF EEN WENKBRAUWFRONS

Bij het verstrijken van de jaren ontcom je er niet aan. Wie er toch jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Kliniek Heihof in Hilversum. Voor je het weet, stap je weer stralend naar buiten. "Wij staan voor natuurlijke schoonheid" benadrukt Wilma Schoutens-Buijsmann.

BREED PUBLIEK

Huidspecialist Schoutens-Buijsmann is al zeven jaar eigenaar van de kliniek. Met een klantenkring van ruim 1500 mensen spreekt zij een breed publiek aan. Het klantenbestand bestaat vooral uit dames - maar ook heren - met name in de leeftijd van 35 tot 65 jaar.

LIQUID FACELIFT

Een vertrouwd gezicht bij Kliniek Heihof is Veerander Ghotra. De cosmetisch arts werkt van 10.00 - 21.00 uur op maandag, dinsdag en donderdag en heeft veel expertise op het gebied van de liquid facelift. Dit is een betaalbare facelift met fillers die de natuurlijke opbouw van het gezicht herstelt. Wilma: "Als je ouder wordt, worden de weke delen in je gezicht

minder. De structuur slinkt en valt weg. Dokter Ghotra kan dat heel mooi terugbrengen."

DRAADLIFTEN

Drs. Melissa Gomez heeft net als dr. Veerander een masteropleiding esthetische geneeskunde (ECAM) gevolgd en ook zij is zeer ervaren en bekwaam in het verrichten van cosmetische ingrepen zoals o.a. de behandelingen met botox en fillers. Ook draadliften is een van haar expertises.

VEILIGE MIDDELEN

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

HELE WEEK OPEN

Drs. Gomez werkt op woensdag tot 21.00 uur, de vrijdag tot 18.00 uur en een enkele zaterdag. Zo is Kliniek Heihof de hele week open. "Dat is erg fijn," merkt Wilma op. "Mensen kunnen op een dag of avond naar keuze komen.."



Drs. Melissa



Dr. Veerander



Wilma

KLINIEK HEIHOF



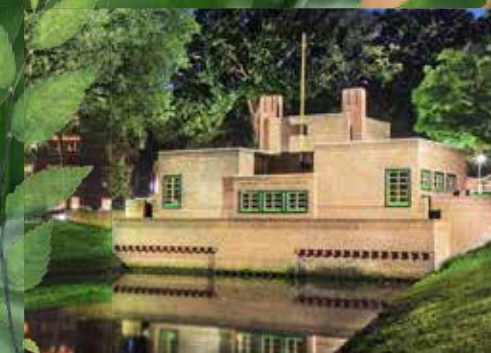
BOTOX €79,- FILLER €185,-

GEVESTIGD IN HET
OUDE DUDOK POMPGEMAAL
LAAPERSVELD 1, HILVERSUM
GRATIS PARKEREN
STATION SPORTPARK 1 MIN.

035 - 77 24 8 24

WWW.KLINIEKHEIHOF.NL

INFO@KLINIEKHEIHOF.NL



Matrabike lanceert 'nieuw' fietsmerk FONGERS

Het Groningse fietsenmerk Fongers uit 1884 is opnieuw gelanceerd in de Benelux. Dit dankzij Matrabike die de merknaam graag overnam om in 2020 weer een eigen e-bike-lijn op de markt te brengen. "Mede vanwege de rijke geschiedenis", vertelt directeur Theo Mank. "Fongers is de oudste fietsenfabrikant van Nederland en bestaat al sinds 1884, alle reden om dit mooie merk nieuw leven in te blazen."

Theo begon bijna dertig jaar geleden met de verkoop van fietsen vanuit zijn garage. Inmiddels is Matrabike uitgegroeid tot een grote speler die zowel online als offline met winkels in Nederland en België actief is.

Kwaliteit en betrouwbaarheid

"Fongers heeft van 1884 tot medio 1970 fietsen geproduceerd. Matrabike besloot het Groningse fietsmerk over te nemen omdat het staat voor kwaliteit en betrouwbaarheid. Als Matrabike willen we dat ook uitstralen. Elektrisch fietsen is mateloos populair, om die reden komen we met een complete lijn e-bikes met een fantastische prijs-kwaliteitverhouding. Je hebt momenteel de keuze uit twaalf verschillende modellen." Net als de fietsen van het eigen merk Stokvis zijn ook de e-bikes van Fongers momenteel alleen nog exclusief verkrijgbaar bij Matrabike.

Netto prijzen

"Wij staan voor 'value for money'. Mijn vader zei ooit: 'Er zijn meer mensen met tien euro op zak dan 25 euro. Richt je op het tientje.' En dat heb ik gedaan. Mensen willen nu eenmaal graag een betaalbare kwaliteitsfiets." E-bikes zijn leverbaar in verschillende prijsklassen, van € 999,- tot € 2.000,-. "Wij rekenen gewoon nettoprijzen zodat je precies weet waar je aan toe bent. Iedereen krijgt de maximale (inruil)korting zonder daadwerkelijk in te hoeven ruilen, zoals dat bij collega's vaak gebruikelijk is."

Uitstekende service

"De e-bikes zijn bovendien op voorraad en dus snel leverbaar. Dat combineren we met een uitstekende service. De fietsen worden in België en Nederland volledig afgemonteerd en gebruiksklaar thuisbezorgd. En voor onderhoud en reparatie halen we ze desgewenst thuis op."



VALUE FOR
MONEY

matrabike
AL 25 JAAR DE VOORDELIGSTE IN FIETSPLEZIER!



Inhoud



COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Carly Pastoors
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond, Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jan van Aalzum, Andress

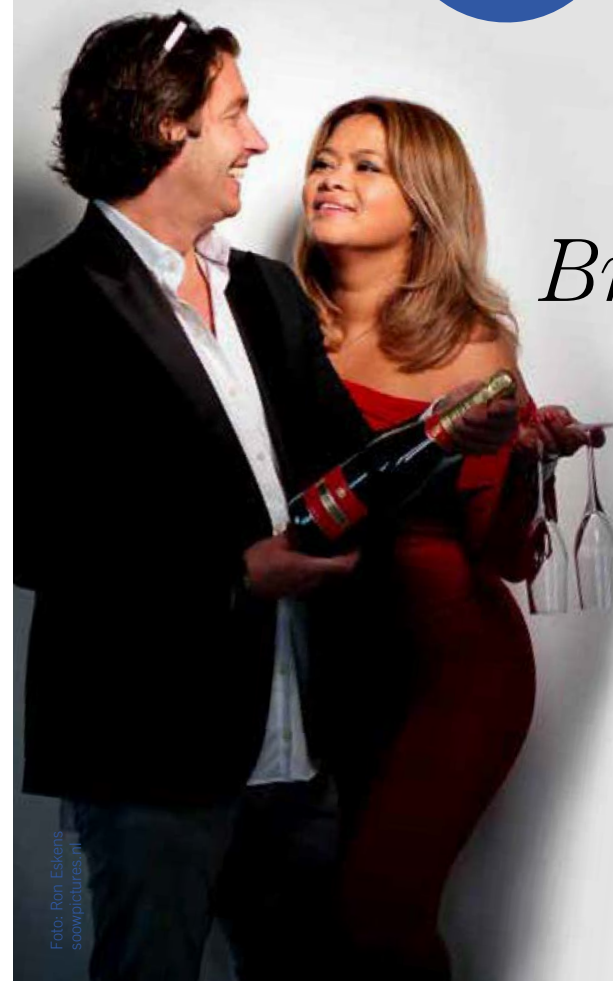
EINDREDACTIE Anouk Jacobs
 f Like ons op Facebook.com/tgooiBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
 of bel 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 't Gooi Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.
Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



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



Sneeuw, kou, regen, gure wind... we hebben het allemaal voor de kiezen gekregen deze winter. En wat hebben we prachtige winterse foto's voorbij zien komen. Wij zitten echter al met het voorjaar in onze bol. Want de twintigste begint echt alweer de lente en... Bruist viert deze maand haar 15-jarig jubileum. Je leest er alles over verderop in dit magazine.

Bruisende lezer,

Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Laten we hopen dat de zon niet alleen letterlijk gaat schijnen, maar dat we het met z'n allen ook figuurlijk weer een stuk zonniger in gaan zien. Alles lijkt immers een stuk minder zwaar als het zonnetje schijnt en we de dikke lagen winterkleding van ons af kunnen pellen.

De bruisende ondernemers in jouw regio doen er zeker ook alles aan om het spreekwoordelijke zonnetje in huis te zijn. Vol frisse voorjaarsmoed staan zij weer klaar om jou zo goed mogelijk van dienst te zijn. Hoe ze dat doen? Dat lees je uiteraard in deze nieuwste editie van Bruist. En vergeet niet: na regen komt zonneschijn!

Veel leesplezier
Lea en Marcel Bossers

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

Foto: Ron Eskens
 scoopictures.nl

Wandelen doet wonderen!

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie verminderen. Het kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus trek de stoute (wandel)schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts dertig minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van tien minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam. Je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Met een uur stevig doorlopen (vijf kilometer per uur) verbrand je ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, kan in twee maanden tijd ruim een kilo kwijtraken zonder al te veel extra inspanning.

Bij het wandelen gebruiken we spieren en belasten we botten en kraakbeen. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor inslapen en doorslapen beter zullen gaan. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

Weerstand

Wandelen verbetert je stemming, maar dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het algemeen.

Lichaamsbeweging wordt bij een depressie steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

Samen of alleen

Wandel jezelf fit, gezond en gelukkig! En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in welk tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin een lange (bos-)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te kletsen, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

Goede (wandel)schoenen nodig of iemand die je een steuntje in de rug geeft?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

ERVAAR OOK
HET POSITIEVE
EFFECT VAN
WANDELEN



Wenkbrauwen maken je gezicht herkenbaar en beschermen je ogen tegen zweet of regen dat over je voorhoofd naar beneden loopt. Hoe klein je wenkbrauwen ook zijn, ze bevatten wel tussen de 250 en 1000 haartjes!

TE VEEL GEPLUKT?

In de zomer groeien deze haartjes sneller, wat positief is voor het krijgen van volle wenkbrauwen, maar wat veel vrouwen ook aan het plukken zet. "Te veel plukken kan ervoor zorgen dat je wenkbrauwen van vorm veranderen en niet meer passen bij je gezicht", vertelt Thamar Jung, eigenaresse van All Brows. "Daarom meten wij je wenkbrauwen vanaf vaste punten van je neus en bepalen zo de vorm die het beste bij je gezicht past.

De haartjes rondom je wenkbrauwen worden weggeharst en daarna bijgewerkt met een pincet. Voor een optimaal resultaat verven wij de wenkbrauwen (uiteraard in overleg met jou) of maken de wenkbrauwen op met make-up van het merk Essential (potlood, poeder of wenkbrauwgel). Met wat geduld zien je wenkbrauwen er binnen een aantal weken weer prachtig uit."



Wil jij ook graag
mooie wenkbrauwen?
Maak een afspraak!

A WELL SHAPED BROW
MAKES THE DIFFERENCE!

Thamar Jung

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

ALL BROWS

Als ik in mijn praktijk een ander mens voor het eerst ontmoet en "het klikt", ervaar ik dat er mogelijkheden zijn. Ik vind dat een heerlijk opwekkend gevoel, een aangename kriebeligheid, die zo fris voelt als een nieuwe lente.

De ontmoeting

Ik kijk wel uit dat ik de zwaarte, onbestemdheid, leegte of verwarring waar de cliënt mee komt met mijn enthousiasme niet te niet doe. Als we een begeleidingstraject starten, zal daar juist aandacht voor komen. Voor alles wat er is.

Zijn

Wat de "klik" geeft blijft iets wonderlijks. Ik als begeleider bemerk dan dat iemand, wat de aanleiding om hulp te zoeken ook is, weer in verbinding met zichzelf wil komen.

Bij de ander speelt inschatting van mijn kennis en ervaring, mijn sfeer, betaalbaarheid en je op je gemak voelen. Dat laatste is belangrijk om werkelijk bij elkaar te kunnen "zijn" - de basis van elke vruchtbare therapieessie.

Ben je benieuwd of ik iets voor jou kan betekenen?

Neem dan een kijkje op www.begeleiding.nu of maak een afspraak voor een kennismakinggesprek.



Praktijk voor Psychosociale Therapie Florien Linck | Roemer Visscherlaan 1, Bussum | 06-33241168 | www.begeleiding.nu



WANDELEN DOET WONDEREN

LOWA produceert hoogwaardige outdoorschoenen door de liefde voor de natuur te combineren met innovatieve technologieën. Het merk staat al sinds 1923 garant voor de beste pasvorm, optimaal comfort en de hoogste kwaliteit. LOWA garandeert veiligheid en duurzaamheid en sluit geen compromissen bij het uitkiezen van de materialen.

www.lowa.nl



OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De olie verwerkt de huid met vocht en geeft haar een natuurlijke glans. De gelachtige olie heeft geen factor, is licht en verfrist de huid met een delicate tropische geur. Ook als de zon niet schijnt is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.

www.hawaiiantropic.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



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. #SODASTREAM naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Laat de zon maar komen!

LEZERSACTIE

Maak kans op dit self tan pakket van That'so.

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. www.thatso.nl.



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. #THATSO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

PROEF DE ZON

Love Song is een frisse en geurige, zalmkleurige pinot noir. De subtiel mousserende rosé wijn uit 2018 is heerlijk als aperitief, bij vers fruit of een salade met aardbeien en brie. De wijn is bijzonder van smaak met veel fruit en komt uit de West-Kaap in Zuid-Afrika. Deze regio staat bekend om haar hoge kwaliteit wijnen.

www.wijnwinkellenord.nl



VOOR NACHTEN VOL PASSIE

Deze webwinkel is gevuld met heel veel spannende dingen voor in de slaapkamer. Neem gerust een kijkje, start met de voorpret en bestel snel voor heerlijk genot tussen de lakens!

www.kissandplay.nl

Kiss & Play
Voor nachten vol passie



STEEL DE SHOW

Deze Union classic is nu voor dames verkrijgbaar in een prachtige, lichtblauwe kleur! Het slanke aluminium frame is ijzersterk en maakt de Flow tot een stevige stadsfiets, met bagagedrager en fraaie stalen spatborden. De Flow kan geheel naar jouw wensen worden geleverd, van terugtraprem tot een 7-speed met handremmen. www.union.nl



Chique en Comfortabel

Heeft u binnenkort een feest en wilt u er stralend uitzien? Of gaat u misschien naar een bruiloft of gala en wilt u compleet in stijl gekleed gaan? Bij De Ambassade – Gelegenhedskleding vindt u de juiste jurk of het juiste kostuum. Zo weet u zeker dat u perfect voor de dag komt. In vrijwel alle maten vindt u wat leuks, want de kleding in de winkel gaat tot voor de dames t/m maat 52 en voor de heren t/m maat 64.



Joseph Ribkoff

Alles voor een mooie uitstraling

U vindt bij De Ambassade alles wat u nodig heeft om uw uitstraling compleet te maken. Naast de mooiste galajurken en cocktailjurken in verschillende stijlen en prijsklassen, vindt u er ook sieraden van bijvoorbeeld OTAZU en ABRAZI. Ook aan andere accessoires zoals tassen, hoeden en jasjes is gedacht. Monique helpt u bij het vinden van de perfecte outfit en laat u zien hoe u de uitstraling helemaal afmaakt met accessoires. Dat u zich comfortabel voelt in de jurk of het kostuum, dát vindt ze het allerbelangrijkste. Bovendien hangt er bij De Ambassade een huiselijke sfeer.

Havenstraat 162, Bussum | **035-5337239** | www.ambassade-gelegenhedskleding.nl

In Nederland heb je als ouders diverse mogelijkheden om de opvang omtrent je kinderen goed te regelen. Als we in Nederland praten over een gastouder, dan hebben we het over een persoon die vanuit zijn of haar eigen huis kinderen opvangt in de leeftijd van 0 tot 12 jaar.

Wat is het verschil tussen een nanny en een oppas?

Doordat gastouderopvang veel kleinschaliger is dan een kinderdagverblijf, kan er meer aandacht gegeven worden aan het individuele kind. Onderzoek door de Universiteit van Leiden wijst uit dat kinderen zich bij een gastouder meer op hun gemak voelen dan een kinderdagverblijf.

- **Het welbevinden van het kind is hoger.**
- **De gastouder is sensitiever, wat maakt dat ze sneller zullen inspelen op signalen van het kind.**

Je kunt ook kiezen voor een nanny, een nanny is een gastouder die bij jou thuis op structurele basis komt werken

om de kinderen te verzorgen. Een nanny brengt rust en stabiliteit in het gezin. Hij of zij is verantwoordelijk voor de dagelijkse verzorging en begeleiding van de kinderen.

Naast de opvang op structurele basis kun je kiezen voor een oppas. Een oppas is een niet-gecertificeerde kracht die op invalbasis past op de kinderen

Ook is er nog de mogelijkheid om je kind op te laten vangen bij een kinderopvang (kinderdagverblijf). Kinderdagopvang is de opvang van kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar op een kinderdagverblijf.



De Bosrand 44, Zutphen | 0575-848432
informatie@topnanny.nl
www.topnanny.nl

Tip:
**ALS JE EEN BEROEP
DOET OP EEN
NANNY, HEB JE
GEWOON RECHT OP
KINDEROPVANG-
TOESLAG**



juwelier
CHARM
goudsmederij



DITJES/DATJES

De diamantzetter en goudsmid met ruim 35 jaar ervaring in eigen atelier sinds 1982

BEKIJK EN BESTEL ONZE SIERADEN EN HORLOGES ONLINE
Wij bezorgen uw bestelling kosteloos bij u thuis.




MAART ACTIE: LAAT UW SIERADEN DEZE LENTE GRATIS CONTROLEREN & SCHOONMAKEN!
Wij zijn klaar om te schitteren deze lente! Uw sieraden ook?

CHARM *Online*

Bekijk onze mooie collectie op   [juweliercharm](#).

Houd onze sociale media in de gaten voor meerdere leuke acties.

Bestellingen kunt u doorgeven via onderstaande informatie en via  06-24265382

Scan de QR-code en bekijk onze collectie online



Tijdens de lockdown is ons atelier geopend.

Het mooie van **wandelen** is dat je het altijd en overal kan doen.

Hoe lang of kort je ook loopt, je **verslaat** altijd iedereen die op de bank blijft liggen!

Wandelen is goed voor het **geheugen**.

Het is belangrijk dat je je hoofd in drukke tijden regelmatig leegmaakt. Begin met een **braindump**: schrijf je gedachten op in een dagboek. Gedachten in je hoofd zijn namelijk chaotisch, maar op papier zijn ze te overzien.

Je kunt je hoofd ook leegmaken met de kracht van **ademhaling**.

Feng shui spreek je uit als fang sjweej.

Samen wandelen is **romantisch**. Hoog tijd dus om in het **weekend** samen eindeloze strandwandelingen te maken.

Het is belangrijk om van **bewegen** een onderdeel te maken van je dagelijkse activiteiten: de trap in plaats van de lift en op de fiets naar werk, school of winkel.





BRUIST

BESTAAT *15 jaar*

EN SLAAT VLEUGELS VERDER UIT

In maart 2006 kwam voor de eerste keer het magazine Breda Bruist uit. Het was meteen de start van uitgeverij Nederland Bruist. Ondernemers-echtbaar Marcel en Lea Bossers staat aan het roer van Bruist. Deze maand, maart 2021, bestaat Bruist 15 jaar. Marcel blikt terug en kijkt vooruit.

Je herkent Bruist aan het unieke vierkante formaat, de kleurrijke covers en sfeervolle uitstraling. De uitgaven liggen doorgaans in diverse winkels, wachtruimtes en andere locaties waar veel mensen komen. Op dit moment worden de magazines meer huis-aan-huis verspreid, maar zodra het weer kan liggen ze op de vertrouwde punten.

Inmiddels is Bruist een multimediaal platform, maar de nadruk ligt nog steeds op print. Daar ziet Marcel altijd nog voldoende groeikansen. "De afgelopen 15 jaar zijn de edities van Bruist enorm gegroeid: naar maandelijks 38 regio's, waarvan 3 in Spanje, 5 in België en 30 in Nederland. Veel uitgevers stoppen met print, maar bij Bruist komen er elk jaar nieuwe edities bij. Tegen de stroom in dus."





15 jaar

De eerste...



...en de huidige cover!

“Bruist is bedacht door een eigenaar van een cafetaria in Breda”, vertelt Marcel. “Hij wilde adverteren, maar vond de bestaande media niet geschikt. Daarom begon hij met een eigen magazine dat helemaal gericht was op lokale ondernemers en leuke tips uit hun stad.”

Beginjaren

Bruist werd meteen een eclatant succes en de toenmalige eigenaar en bedenker maakte er een franchiseformule van die in de beginjaren zorgde voor een mooie groei in diverse steden. Marcel Bossers werkte in 2007 voor BN DeStem en merkte dat Breda Bruist een geduchte concurrent was van deze krant als het ging om adverteren. Toen hij erachter kwam dat Bruist een franchiseformule was, werd de ondernemer in hem wakker.

Liefde

Marcel kocht in 2008 in eerste instantie vijf Bruist-regio's, maar al in 2009 nam hij de gehele formule over. Het aantal regio's groeide verder en er kwam een eigen salesteam. In 2012 besloot hij te stoppen met de franchiseformule en alleen nog maar eigen edities uit te brengen. Vervolgens kwam 2013, het jaar dat Marcel de liefde van zijn leven ontmoette, Lea. Zij werd al snel betrokken bij Bruist. Marcel zegt: “Met haar ervaring op het gebied van organisaties, heeft ze er mede voor gezorgd dat er een betere structuur in de organisatie kwam. Daardoor heb ik mij extra kunnen focussen op sales. Ook zijn we begonnen met een abonnementenformule voor onze adverteerders.”

100 edities

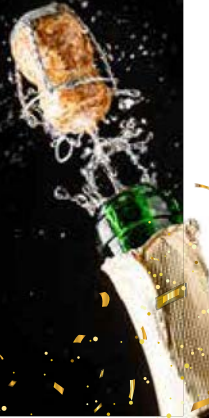
Het ondernemersechtpaar heeft de ambitie om snel door te groeien naar 50 maandelijkse edities en dan naar 100 maandelijkse edities. Deze zomer staat bijvoorbeeld Torremolinos Bruist in de planning, de derde Spaanse editie. Marcel: “Zo'n groei kan alleen lukken als onze huidige adverteerders tevreden zijn en blijven. Eind 2020 zijn we daarom begonnen met het nog meer ontzorgen van onze klanten. We bedenken nu kant-en-klare campagnes voor hen. Dit wordt zeer positief ontvangen. Ondernemers, vooral uit het MKB, kunnen zo op de juiste manier adverteren waardoor hun naamsbekendheid groeit.”

Sales Academy

“Dit jaar zijn we gestart met onze Sales Academy”, vertelt Marcel vol passie. “In een intensief traject van zes maanden leren we commerciële talenten hoe het vak 'verkopen' in elkaar zit, met als doel een baan in de buitendienst bij Bruist. In januari 2021 zijn we met de eerste groep aan de slag gegaan en vanaf mei komt er een nieuwe lichterling.” Ook stagiaires krijgen de kans om in dit traject mee te gaan met uitzicht op een baan als junior media adviseur.

Met een groeiend, krachtig team van op dit moment 35 medewerkers, gaat Nederland Bruist vol vertrouwen de toekomst tegemoet. Trots gaan Marcel, Lea en team Nederland Bruist op naar 15 nieuwe bruisende jaren. En op naar 100 edities Bruist per maand.

Bezoek ook
www.nederlandbruist.nl en
www.belgiebruist.be





*Ook last van
kloven bij je
voeten?*

*De pedicure
bij u thuis!*

Pedicure
Medisch pedicure
Sport pedicure

Aangesloten bij
ProVOET



Jannie Veltman

PEDICURE JANNIE

06-46377059

pedicurejannie@gmail.com

Heb je last van pijnlijke hielen door bijvoorbeeld kloven of last van likdoorns of ingegroeide nagels? Laat je voeten verwennen en kom van je problemen af.

“Het verzorgen van jouw voeten is mijn passie. Gun jezelf een goede behandeling, want je voeten dragen je de hele wereld rond.”

Neem vandaag nog contact op met Jannie voor advies of het maken van een afspraak!

DAGJE UIT KEUKENHOF



De geschiedenis van de Keukenhof gaat terug tot de vijftiende eeuw toen gravin Jacoba van Beieren groente en fruit uit het Keukenduin haalde. In 1641 werd kasteel Keukenhof gebouwd en het landgoed groeide uit naar een oppervlakte van ruim tweehonderd hectare. Twee landschapsarchitecten richtten in 1857 de tuin rondom het kasteel opnieuw in en in 1949 ontstond het plan om hier een tentoonstelling van voorjaarsbloeiende bloembollen te organiseren. Het lentepark Keukenhof was een feit. In 1950 ging het park voor het eerst open en het was direct een succes. Van 20 maart tot en met 9 mei vindt alweer de 72e editie plaats met als thema: a world of colours

De verkoop van tickets gaat via www.keukenhof.nl. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en geldig op een vaste datum in een vooraf vastgesteld tijdslot.

FILMPJE KIJKEN BULADÓ

BINNEN/BUITEN

De elfjarige Kenza woont samen met haar vader Ouirra en opa Weljo op een autosloperij in de binnenlanden van Curaçao. De twee mannen zijn elkaars tegenpolen: Ouirra is een kordate, rationele politieagent, terwijl Weljo zich identificeert met de oorspronkelijke bewoners en de spiritualiteit van het eiland. Wanneer de relatie tussen Ouirra en Weljo steeds verder op de spits gedreven wordt, zoekt Kenza naar haar eigen weg tussen de twee uitersten. Geleidelijk stelt ze zich steeds meer open voor de mystieke en geruststellende tradities van haar opa. **BULADÓ is vanaf 5 maart te zien op Netflix.**



BOEKJE LEZEN DE THERAPEUT



Eindelijk komt de wens van Alice en Leo uit: ze nemen hun intrek in een woning in The Circle. Alice heeft niet eerder in een grote stad gewoond en moet even wennen. Toch wil ze er het beste van maken. Ze leert haar burens steeds beter kennen en ontdekt dat haar woning een schokkend geheim herbergt: Nina, de therapeut die er voor Alice en Leo woonde, werd er vermoord. Ze wil achterhalen wat er is gebeurd, maar niemand wil haar meer vertellen over de precieze gebeurtenissen. Haar burens lijken iets voor haar verborgen te houden en binnen The Circle blijkt alles lang niet zo perfect als het lijkt...

DE THERAPEUT van B.A. Paris is vanaf 15 maart verkrijgbaar.



Wij zijn klaar voor de lente!

Ook dit jaar hebben we weer een prachtige voorjaarscollectie voor u samengesteld.

Kom naar onze gerestylede winkel voor een ruime keuze uit vele mooie merken.

Volg ons op onze facebook en instagram pagina voor leuke updates en mode-nieuwtjes.



Risotto met tomaat & mascarpone



Af en toe komen er recepten voorbij waarvan je denkt, dat ga ik maken! Risotto is natuurlijk al heerlijk, maar gecombineerd met tomaat, mascarpone en een berg Parmezaanse kaas is het helemaal onweerstaanbaar. Gebruik alleen wel de allerbeste ingrediënten, te beginnen bij de risotto, bij ons te verkrijgen.

Voor 4 personen:

- 2 el olijfolie
- 2 uien, fijnggehakt
- 2 knoflooktenen, geperst
- 300 gr risotto arborio
- 2 blikken van 400 gr. tomaten in stukjes
- 1,2 liter warme groentebouillon
- 60 gr Parmezaanse kaas geraspt
- 80 gr mascarpone
- Handje vol basilicumblaadjes fijngesneden
- Zout en peper

Fruit de ui in wat olie in een hoge zware koekenpan of lage braadpan. Voeg wat zout toe en laat zacht worden. Voeg de knoflook toe en na 1 minuut de rijst. Roer door elkaar. Nu kunnen ook de tomaten erbij en de helft van de bouillon. Blijf roeren totdat het vocht is opgenomen en roer dan steeds een nieuwe soeplepel van de bouillon er doorheen. De risotto moet echt fijn zacht en romig zijn als je de mascarpone, kaas en basilicum toevoegt. Roer door elkaar en smul!

Via Appia ZILCH • another woman ROBERTO SARTO

HELENA ♥ HART AMSTERDAM TONI MASAI COPENHAGEN ZERRES HORN DENMARK



Kempkes Mode ~ Kapittelweg 143 ~ WC Kerkelanden ~ Hilversum
035-6217788 ~ info@kempkesmode.nl ~ www.kempkesmode.nl

[instagram.com/kempkesdamesmode](https://www.instagram.com/kempkesdamesmode) [facebook.com/kempkesmode](https://www.facebook.com/kempkesmode)



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

BALTHAZAR

KOOKGEREI • KOOKKADO'S • KOFFIE & THEE

Balthazar Kookwinkel

Gijsbrecht van Amstelstraat 164 in Hilversum
035-7725166

Voor meer informatie kijk op onze website en webshop:

www.balthazarkookwinkel.nl of www.degijbrechtwinkelen.nl

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Wil jij kans maken op mooie prijzen? Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje voor- of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.

Stef Bos mist het theater

Zanger en liedjesschrijver Stef Bos kijkt met gemengde gevoelens terug op de afgelopen periode. Maandenlang stond alles stil. Maar juist nu hebben mensen de enorme behoefte om geraakt te worden.

Stef Bos mist het theater. “Ik speel er echt heel erg graag.” Normaliter is hij daarom ontzettend vaak op het podium te vinden. Maar corona gooit nu al bijna een jaar lang roet in het eten. Het is een situatie die hij nog nooit eerder heeft meegemaakt. Op verschillende momenten in het jaar ligt alles maandenlang stil.

Hij komt zelf niet echt in de problemen door de sluiting van de theaters. Toch doet het hem alsnog best veel. Hij ziet hoe jonge makers en technici het nu echt zwaar hebben. Die kunnen niet meer optreden en ook geen ervaring meer opdoen. “Voor de meeste artiesten geldt dat je moet blijven spelen om op niveau te blijven. Dat is een rekening die we met z'n allen nog moeten gaan betalen.”

Niet te vroeg pieken

Een paar maanden mocht er weer worden gespeeld voor klein publiek. Eerst moesten de bezoekers anderhalve meter afstand houden van elkaar. Daarna mochten maximaal dertig mensen in de zaal. Dat bracht nieuwe uitdagingen met zich mee, zoals twee keer op een avond dezelfde show moeten spelen. Dat is niet makkelijk voor Stef die al zijn energie in een voorstelling gooit. “Ik ben het maar gaan zien als een wielrennersetappe”, vertelt hij. “Dus niet te vroeg pieken!”

Maar tijden van beproeving hebben niet alleen maar negatieve kanten, zo merkte hij. Juist nu hebben mensen een enorme behoefte om geraakt te worden. “Dat merk je ook in de zaal. Ik heb er even op moeten oefenen, maar na een tijdje had ik hem. Dat iedere toon raakt in het publiek.”

‘DE REKENING
VOOR CORONA
MOETEN WE MET
Z’N ALLEN NOG
GAAN BETALEN’





TUINTREND

WAALWIJK

Mooie, comfortabele en betaalbare tuinmeubelen. Een kleurrijke collectie met oog voor detail. Designmeubelen voor ieder budget. Kom naar onze mooie showroom en laat u informeren en inspireren!



SHOWROOM WAALWIJK
TUINTREND
Prof. Lorentzweg 18,
5144NP Waalwijk
The Netherlands

 @tuintrendwaalwijk
 @tuintrendwaalwijk
www.tuintrend.nl
+31733032999
sales@tuintrend.nl

Guño

OUTDOOR FURNITURE
BEACH
7



DOKTER ANDRÉ BEAUTYWORLD

Mijn liefde voor het vak van cosmetisch arts ontstond toen ik als co-assistent in een academisch ziekenhuis op de afdeling plastische chirurgie werkte. Het viel me op dat mensen zó enorm blij worden van een verbetering aan het uiterlijk. Ik vind het fijn als ik hieraan kan bijdragen.

BEHANDELINGEN

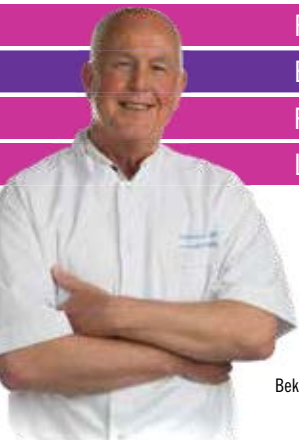
RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFHILO

LIPPEN



Bekend van Gooische Passie en
Life is Beautiful



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan telijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.



Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

VERDIENT JOUW GEZICHT OOK HET BESTE?

Die fronsrimpel, rimpels op je voorhoofd, kraaienpootjes... je lijkt er ouder of zorgelijker door dan je je voelt. Meestal is spierspanning de boosdoener van deze rimpels. Als je rimpels veroorzaakt zijn door spierspanning is botox de perfecte oplossing.

Wat is botox?

Botox is een medicijn dat gebruikt wordt om tijdelijk spierspanning te verminderen. De meest gebruikte merken zijn Azzalure, Botox en Bocouture. Dokter André gebruikt voornamelijk Azzalure (= Dysport).

Botox is een oplossing bij:

Fronsrimpels, voorhoofdrimpels, kraaienpootjes, migraine en hoofdpijnklasten, lijntjes op de neus, knarsetanden en overmatig transpireren.

Intakegesprek

Voorafgaand aan de behandeling bespreken we tijdens een intakegesprek je wensen en welke behandeling je zou kunnen helpen. Een intakegesprek is gratis en vrijblijvend, zodat je weet waar je aan toe bent. Vervolgens wordt een nauwkeurig behandelplan opgesteld door dokter André.

Na de behandeling

Er kan wat roodheid en lichte zwelling aanwezig zijn, maar dat verdwijnt vrijwel meteen. Heel soms ontstaat er een heel klein blauw plekje. In de dagen na de behandeling begint het effect op te treden met (bij de meeste mensen) het maximale effect na drie tot vijf dagen. Soms pas na twee weken.

Hoe lang geniet je van het resultaat?

Dit kan van persoon tot persoon verschillen en is mede afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit en leeftijd. En natuurlijk van de kundigheid van de arts. Bij de meeste mensen is vooral na de eerste behandeling het effect na 3 maanden weg en is een vervolgbehandeling wenselijk. Na meerdere behandelingen wordt de werkingsduur langer, zodat een vervolgbehandeling na vier, vijf of zelfs zes maanden gedaan kan worden. Stop je helemaal met de behandeling dan komt de spierspanning weer op zijn oude niveau terug.



Lekkere *lentegeuren*

Fris, fruitig, zwoel, sensueel of bloemig, you name it!
Met deze geuren ruik je het voorjaar en hiervan word je meteen vrolijk! En dat is nu nét wat we nodig hebben.

1. (MALIN+GOETZ) Tomato Candle 260 g, € 54,- www.retreat.nl

2. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 www.douglas.nl

3. La Belle Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 66,75 www.douglas.nl

4. Flowerbomb Mariage Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 94,- www.debijenkorf.nl

5. The Legendary Jicky Eau de Parfum van Guerlain, € 129,- www.guerlain.nl

6. La Nuit Tresor Dentelle de Roses van Lancôme, € 74,25 www.lancome.nl

7. Replica Matcha Meditation Eau de Toilette van Maison Margiela, € 96,- www.debijenkorf.nl

8. H24 van Hermes, vanaf € 75,- www.hermes.com 9. Molecule 01 + Patchouli, € 139,- www.debijenkorf.nl

10. Bella Vita van Guess, vanaf € 35,- www.iciparisxl.nl 11. Gorgeous! van Michael Kors, vanaf € 58,97 www.douglas.nl

12. Costa Azzurra van Tom Ford, vanaf € 109,- www.debijenkorf.nl

13. Geurkaars Carriere Frères La Rose aime La Menthe, € 42,- www.celeste-parfums.nl

14. Loewe Agua Miami vanaf € 75,- www.debijenkorf.nl



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

**kidzknip
korting**

elke woensdagmiddag!

Donderdagavond
koopavond!

GRATIS parkeren
voor de deur!

Knip Kids

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

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

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



LICHAAMS TYPES

Kan ik plaatselijk vet verbranden?
Dit is de meest gestelde vraag die ik krijg. Nee,
dat kan niet. Helaas hebben we zo goed als
geen invloed op de plaats waar we het meeste
vet willen verbranden. Dit hangt namelijk af
van je lichaamstype.



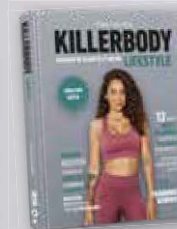
Er zijn drie verschillende lichaamstypes: ectomorf, mesomorf en endomorf. De lichaamstypes hebben een verschillende lichaamsbouw, reageren anders op voeding en beweging en hebben elk een andere stofwisseling.

Ectomorf: smalle schouders en heupen, dunne benen en armen, komt moeilijk aan in gewicht, vaak lange, 'rechte' mensen en als ze vet opslaan, is dit meestal alleen op de buik.

Mesomorf: brede schouders, aanleg voor spieren, volle benen, atletisch, komt overal tegelijk aan en valt overal tegelijk af.

Endomorf: brede heupen, smalle schouders, brede botstructuur, smalle enkels en polsen, traag metabolisme, komt makkelijk aan en valt moeilijk af. Het kan ook zijn dat je tussen twee lichaamstypes in zit.

Check in het Killerbody Lifestyle boek welk type jij bent en ontdek welke oefeningen en voeding bij jou passen om je doelen te behalen.



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBM.SHOP.COM

Vrijgezel Suus stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze **Bruisende Vrijgezellen**. In maart hebben we speciale aandacht voor: **Suus de Laat**.

De 27-jarige Suus is opgegeven door haar vriendin Bohey Coppens van Maid it Luxury (www.maiditluxury.nl). "Eigenlijk is dit niets voor mij, maar ik dacht 'misschien moet ik het dan juist doen'." Het is tekenend voor de instelling van Suus. "Ik onderneem graag nieuwe dingen en ben altijd wel in voor spontaniteit."

Gedreven, eerlijk en direct: dat is Suus zeker. De afgelopen jaren woonde en werkte ze in Amsterdam en inmiddels heeft ze twee universitaire studies tegelijkertijd behaald. Sinds enige tijd woont ze weer in Tilburg en zoekt ze een baan als kandidaat-notaris. "Als ik weet wat ik wil, ga ik er helemaal voor. Ik zit niet graag stil. Maar er is altijd ruimte om plezier te maken: 'Work hard, play hard'. Een nieuwe partner mag zeker niet lui zijn en het is fijn als hij zijn leven

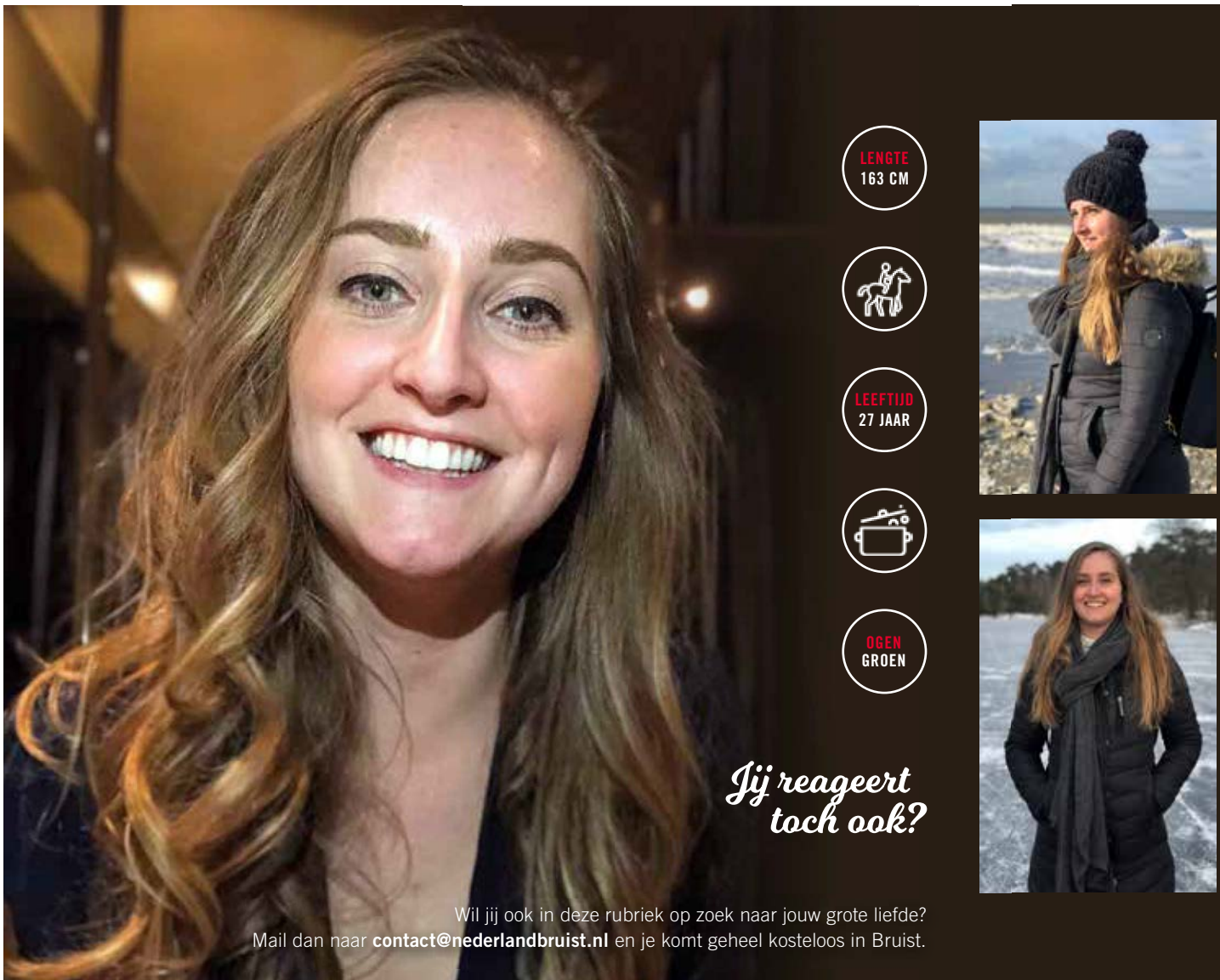
een beetje op orde heeft. Ik zit niet echt te wachten op een feestbeest dat ik in toom moet zien te houden of iemand die iedere dag in de sportschool te vinden is!"

Suus zoekt de liefde van haar leven!


Als we het over hobby's hebben, zegt Suus: "Ik begin nu koken leuk te vinden en ben sinds kort begonnen met paardrijden. Normaal ga ik ook graag uit eten of er een dagje op uit. Verder ben ik heel sociaal en ik praat graag, soms zelfs wat druk. Verder ben ik open-minded: ik vind niet zo snel iets gek. Wat ik van een partner verwacht? In ieder geval dat hij van aanpakken weet en zijn eigen huishouden runt. Hij moet ook gezellig kunnen kletsen en niet bang zijn om zich open te stellen en over zijn gevoelens te praten. En natuurlijk moet hij alle aandacht hebben voor mij!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar suusdelaat@hotmail.com


 www.instagram.com/suusdelaat_



LENGTE
163 CM





LEEFTIJD
27 JAAR



OGEN
GROEN

Jij reageert toch ook?

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?
Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

De kracht van edelstenen in huis

Welkom in de wereld van kristallen

Natuurlijke kunst door prachtige edelstenen en kristallen in hun mooiste vormen.

Je vindt veel van deze kunst objecten bij Kristallen Wereld in Breda.

Wij zijn erg uitgebreid in kleine en grote kristalstukken voor in huis en werkomgeving, denk onder andere aan tafels van Amethyst en grote agaat schijven op stalen standaard en nog veel meer

Voor kristaladvies in jouw interieur:
mlrjAM 06-20689177



Nieuwe Ginnekenstraat 21, Breda
+31 611 153 479
info@kristallenwereld.nl
www.kristallenwereld.nl

Thuis komen bij jezelf en in je eigen huis: dat kan allemaal heel simpel door wat natuurlijke kunst in je huis te brengen.



In mei 2019 maakte Melissa Umans haar droom waar en opende ze de deuren van GlamourBar 't Gooi in Blaricum. Als allround schoonheidsspecialiste biedt ze een breed scala aan behandelingen aan.

Alles onder één dak

Van gezichtsbehandelingen, peelings, microdermabrasie en microneedling tot kunstnagels, tanden bleken, pedicure; het kan allemaal. Sinds kort bundelt ze haar krachten met kapster Denise van Luxurious Looks dus je kunt hier voortaan terecht voor een complete make-over!

“Binnenkort ga ik een cursus BioPulse Therapie volgen zodat ik ook dat aan mijn aanbod kan toevoegen”, vertelt Melissa enthousiast. “Ik blijf mezelf ontwikkelen.”

GEZICHTSBEHANDELING OP MAAT

Voor de gezichtsbehandelingen werkt Melissa met producten van het kwaliteitsmerk Dermalogica. “In deze producten zitten alleen waardevolle ingrediënten en deze worden niet op

dieren getest. Als mensen de eerste keer bij mij komen, starten we met een Face Mapping Huidanalyse zodat we precies weten hoe het met je huid gesteld is. Uiteindelijk bepaal jij echter zelf waar je je het meeste aan stoort en waar we aan gaan werken.”

LAAT JE VAN
TOP TOT TEEN
VERWENNEN!

EEN MOMENTJE VOOR JEZELF

“Ik hoor terug van klanten dat ze het prettig vinden dat ze op één adres terecht kunnen voor allerlei verschillende behandelingen. Terwijl je je haarverf of je gezichtsmasker laat intrekken, kun je bijvoorbeeld je tanden laten bleken of je

nagels mooi laten maken. En nadat ik je voeten van het eelt heb ontdaan, doe ik er ook meteen een lakje op. Heerlijk ontspannend én lekker efficiënt!”



WE HEBBEN OOK KADOBONNEN!
GEEF JE GELIEFDE,
FAMILIE OF VRIENDEN EEN
LEUKE KADOBON!



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

Professionele hulp en *hypotheekadvies in Spanje*

Er was veel behoefte aan een professionele samenwerking omtrent het regelen van financiën in Spanje. Daarnaast bloeit de huizenmarkt op. **Patrick Kruger**, hypotheekadviseur: “Mede door de lage rentestand zijn steeds meer Nederlanders en Belgen op zoek naar een eerste of tweede huis in Spanje.”

Spaanse Hypotheek heeft een efficiënte en professionele werkwijze. Hierdoor hebben veel Nederlanders en Belgen vertrouwen in Patrick en zijn team. Ondertussen werken ze met meerdere personen op hun kantoren, gevestigd in zowel Valencia als op Ibiza. Patrick: “Het aantal aanvragen is afgelopen jaar enorm gestegen. Het is ideaal dat we met meerdere adviseurs in Nederland én Spanje kunnen samenwerken. Ondanks dat we soms ver van elkaar zitten, zien we overal wie wat heeft besproken met de klant. Dat werkt natuurlijk uiterst efficiënt.”



Spaanse Hypotheek.nl | 031 850290678
Calle Cirilo Amoros 58 | 46004 Valencia spaansehypotheek.es/spanje



M-Tropical Studio gebruikt verse Aloë vera van Dr. Green

Bij M-tropical studio in Hilversum waan je je even in de tropen. Het is duidelijk dat de eigenaresse Braziliaans roots heeft. Haar studio heeft een tropisch tintje en sinds kort gebruikt zij verse Aloë vera.

Maria de eigenaresse heeft een grote passie voor uiterlijke verzorging. Zij helpt zowel mannen als vrouwen die een mooie, gezonde en stralende huid willen. Ook onthaart zij in haar salon op de meest comfortabele en professionele manier.

Na het volgen van een training bij Dr. Green dé Aloë vera kwekerij van Europa. Heeft M-tropical nu ook behandelingen met verse Aloë vera en gebruikt zij de verse gel na het ontharen. Hierdoor herstelt de huid nog sneller. Ze haalt de gel vers uit de bladeren van de Aloë vera plant. Dit past perfect bij haar manier van werken. De gel is op verschillende manieren te gebruiken voor je huid. Het koelt de huid direct en beschermt het.

Door het gebruik van verse Aloë vera:

- Herstelt de huid nog sneller doordat de meest krachtige gel wordt gebruikt.
- Na gebruik van Aloë vera gel kan de huid blijven ademen en afvalstoffen afvoeren. Dit is een enorm voordeel tegenover producten

die vaseline/mineraaloliederivaat of paraffine bevatten.

- Puur uit de natuur. Aloë vera gel is een product puur uit de natuur en dit verdient altijd de voorkeur boven een chemisch product.

Dr. Green kweekt de meest geneeskrachtige Aloë: de Barbadosis Miller, in de volksmond vaak Aloë vera genoemd. De plant staat bekend om zijn geneeskrachtige werking. De gel van de plant heeft vele werkzame stoffen en kan onder andere helpen tegen acne, huidveroudering, littekens, algemene verzorging en andere huidproblemen.

Benieuwd naar de verse Aloë vera gel? Scan de QR code en boek online uw afspraak.



Welkom bij M-Tropical, een professionele huidverzorgingsstudio waar kwaliteit, persoonlijke aandacht en servicegericht vanzelfsprekend zijn.

M-TROPICAL
Waxing & Skincare Studio

M-Tropical | Mozartlaan 27
06-39033616
Mail: info@m-tropical.nl
www.m-tropical.nl

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

Damsluisweg 29 Almere
www.cremaere.nl

Cremeren
€ 445,-

Uw crematie met zorg en medeleven
tegen een zeer redelijke prijs

We behoren tot één van de meest
milieubesparende crematoria van Nederland.

Vraag het ons of uw uitvaartondernemer.

Cremaere, voor een duurzame crematie!



Grietje & Hans de Kluijver

Bel ons
036 737 04 32

Maandag t/m vrijdag: 9.00 tot 20.00 uur
Zaterdag: 9.00 tot 16.00 uur

wat is Estate planning?

In mijn advisering voor ondernemers en vermogende particulieren krijg ik als (internationale) fiscalist vaak de vraag hoe fiscaal optimaal vermogen overgedragen kan worden naar de kinderen. Er is behoefte aan proactief advies en een langetermijnrelatie onder begeleiding van een vertrouwenspersoon.

Om die reden heb ik sinds jaren het lidmaatschap 'SAM'n beter ondernemen' waarbij ik -voor een vast bedrag per maand- de ondernemer en zijn partner/gezin op zowel fiscaal als juridisch vlak bij sta. Ondernemers ervaren dat als zeer prettig omdat het laagdrempelig is en zij een persoonlijke advocaat en fiscalist als sparringpartner hebben.

Een ondernemer heeft vaak de volgende vragen: wat zijn de fiscale consequenties en mogelijkheden van ondernemen in een BV of juist in een eenmanszaak? Koop ik vastgoed aan in mijn onderneming of juist privé? Wil ik een financiering aangaan voor de aankoop van vastgoed (ken je de familiebanklening?) of gebruik ik eigen vermogen? Hoe werkt vastgoed financiering bij verhuurd vastgoed en wat zijn de mogelijkheden? Houd ik de eigen woningschuld in box 1 of box 3? Wat als ik op papier schenk (of ontvang)? Gezien mijn ervaring met vastgoed en financieringen in binnen en buitenland kan ik jou bewust maken van die keuzes. Door een juiste hefboomwerking en toepassing van

mijn kennis in deze markt kan vermogen én inkomen uit jouw vermogen snel groeien zonder onnodige belastingheffing.

Wil jij als ondernemer, die hard werkt aan pensioen en vermogensopbouw voor later, op een aantrekkelijke manier blijven groeien en ondernemen en wil je tevens wat nalaten aan jouw (klein)kinderen zonder te veel belasting te hoeven betalen? Dan kan ik je helpen om de juiste keuzes te maken voor de langere termijn. Bel me of stuur een email voor een vrijblijvende afspraak!



Ooracupunctuur: Wat kan dat juist NU voor u betekenen?

Je oren zijn een fascinerend deel van je lichaam. Net als op je voeten en handen is je hele lichaam hierin gespiegeld. Als je goed naar het oor kijkt dan zie je dat de oorlel het hoofd is, de rand van de schelp de ruggenwervel met aan het einde de beentjes en in de schelp van het oor liggen alle organen.

Hoe bijzonder is dat!

Door middel van stimulatie met naaldjes of bolletjes kan het lichaam aanzet worden tot het zelfherstellend vermogen. Het lichaam is namelijk zelf tot veel meer in staat dan men denkt. Door corona ervaren we veel stress. Vijf naaldjes in je oor kunnen helpen dit te reduceren en je beter te laten slapen.

Ook is het eerdags weer pollen seizoen.

Ooracupunctuur is zeer effectief bij hooikoorts.

Daarnaast kan ooracupunctuur worden ingezet voor een breed scala aan klachten en is bijzonder effectief gebleken bij het reduceren van pijnklachten. Een kleine greep uit behandelbare klachten:

- Allergieklachten;
- Hoofdpijn (spanningshoofdpijn, migraine);
- Burn-out en andere stressgerelateerde klachten;
- Overgangsklachten;
- Vermoeidheidsklachten;
- Nek- en schouderklachten;
- Rugklachten

Ik ben geaccrediteerd voor de aanvullende zorgverzekering.

Pedicure - Voetreflex therapeute - Cupping

Henny van Vessum-Overeem

Pedicure - Voetreflex therapeute - Cupping



lijfitaal

Praktijk Lijfitaal, p/a Nail Care Manon, Faas Eliaslaan 30A, Baarn
06-12129710 | info@lijfitaal.nl | www.lijfitaal.nl | www.facebook.com/Lijfitaal



Onze hond was uitbehandeld bij de reguliere dierenarts. Daarom ging ik met haar naar een alternatieve dierenartspraktijk voor een bioresonantie-behandeling. Deze werkt met en op energie.

Energie laat je groeien

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

En heel bijzonder, 's avonds na de behandeling waren zowel de hond als ikzelf hondsmoe. De bioresonantie bleek iets bij mijzelf geraakt te hebben dat te maken had met 'oud zeer' en onveiligheid in mijn jeugd... Omdat ik weet dat het fijn is om hier in te duiken -in plaats van weg te drukken- ben ik er mee aan de slag gegaan: voelen en beleven. Dat was pittig, maar het gevoel werd gaandeweg milder. Door er met anderen over te praten, realiseerde ik me dat ik nog te vaak rekening hou met onverwachte situaties die negatief kunnen uitpakken. En ik daardoor minder geniet. Daarbij, dit gedrag dat in vroeger tijden is ontstaan, is nu echt minder zinvol. De bioresonantie leidde dus tot een mooi proces van bewustwording waardoor ik lichter in het leven kan staan. Onze hond? Die is ook opgeknapt.

Kijk, zo'n proces gun ik mijn klanten nou ook. Dat kan via het Energieportret dat ik aanbied. Je krijgt echt diepgaand inzicht in jezelf, wat de mogelijkheid geeft tot een nieuwe en positieve blik op je eigen wereld. Meer info via mijn website, mail of telefoon.



Geestverruimer
Antiguastraat 27
1339 KW Almere
Tel.: 06-22913055
www.geestverruimer.nl

Geestverruimer - Voor zelfkennis en levenskunst



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



3 x Betoverende tuinen

Wissel de ommetjes in je buurt en lange wandelingen in het weekend eens af met een wandeling buiten de bekende paden. Deze maand tippen wij drie prachtige parken in Gooi & Vecht waar je heerlijk kunt wandelen. De bekendere natuurgebieden in de regio kunnen in deze tijd weleens druk zijn, maar hier ontvlucht je de massa.

Ga je op pad in Gooi & Vecht? Deel je ervaring! #visitgooivecht

visitgooivecht.nl



*Door corona kan het zijn dat de informatie in dit artikel na publicatie niet volledig up to date is. De regelgeving van het RIVM is te allen tijde leidend.



BUITENLEVEN & NATUUR

Buitenplaats Doornburgh | Maarsse

Wandel door de Engelse landschapstuin met waanzinnige ligging aan de Vecht. Het park van deze buitenplaats kent een rijke historie. Buiten lockdown organiseert Doornburgh rondleidingen door het park die dieper ingaan op deze geschiedenis, maar tot dat weer mogelijk is kun je er al heerlijk zelf rondlopen. Haal een koffie to go bij DeZusters om onderweg op te warmen.

BUITENLEVEN & NATUUR

Pinetum Blijdenstein | Hilversum

Verscholen in een villawijk, op loopafstand van het centrum van Hilversum, vind je het Pinetum. Deze botanische tuin heeft een van de meest complete coniferencollecties ter wereld. Naast de coniferen en alle naaldbomen zijn er verzamelingen van rododendrons, cycaspalmen, papavers en Tasmaanse flora. Hier vind je zelfs exemplaren die in de vrije natuur al uitgestorven zijn. Een prachtige omgeving voor een wandeling.

BUITENLEVEN & NATUUR

Kasteel Loenersloot | Loenersloot

Kasteel Loenersloot ligt verscholen in het groen en is ondanks zijn centrale ligging in Nederland niet erg bekend bij het grote publiek. Het kleine kasteel stond vroeger te midden van woeste en lege gronden, en het werd al voor het eerst genoemd in documenten in 1258. Van april t/m oktober kun je mee met een rondleiding door het kasteel. Zeker doen, de tijd lijkt er te hebben stil gestaan. Het kasteelpark zelf is het gehele jaar geopend voor een heerlijke wandeling.



Kijk op [visitgooivecht.nl](https://www.visitgooivecht.nl) voor meer informatie en wandeltips

Fotografie:
Martin van Lokven
Elspeth Pilz
Trudielies de Graaf

DUTCH HEMP STORE IS VERHUISD NAAR DE KWEKERIJ IN HILVERSUM!

De Kwekerij is het vernieuwde stadspark op het Stationsplein in Hilversum, Dutch Hemp Store is gevestigd in de duurzame conceptstore LOKAAL Hilversum.

Dezelfde hennep- en CBD-producten met de vertrouwde service op het stationsplein zo uit de trein, op weg naar het winkelcentrum.



foto Arjaan Hamel



Uw CBD-
specialist



Ayurveda, voor balans in lichaam en geest

OP SLECHTS 15
MINUTEN
VAN 'T GOOI

Als lichaam en geest niet in balans zijn, dan kan dit tot klachten leiden. Ayurveda helpt om de balans weer terug te brengen en daarmee het natuurlijk evenwicht te herstellen. Dit gebeurt door advies over voeding en leefstijl, maar ook met bijvoorbeeld een heerlijk warme kruidenolie die langzaam ingemasseerd wordt.

Ayurveda kan ingezet worden bij klachten aan de spijsvertering zoals brandend maagzuur, bij huidklachten, hoofdpijn, stress, burn-out, vermoeidheid en andere klachten zonder een directe medische verklaring.

Veelal komen de consulten en behandelingen voor (gedeeltelijke) vergoeding door de zorgverzekering in aanmerking. Kijk hiervoor in je aanvullende polis onder het kopje 'alternatieve geneeswijzen'.

Ben je benieuwd wat Ayurveda voor jouw gezondheid kan betekenen, neem dan gerust contact met mij op. Ik geef je graag uitleg.



Watervliet 45, Amersfoort (Nieuwland)
033-202 35 43 | www.b-atease.nl



Esqualo
More & More - Zerres
C.RO
Another woman
HV Polo
Top Secret - In Shape
Dreamstar
Dolce Vita

Rouw en dementie

Vertellen we moeder dat vader is overleden?

Regelmatig merk ik dat nabestaanden worstelen met vragen: hoe vertel je aan je dementerende moeder dat haar man is overleden? Nemen we haar mee naar de uitvaart? Hoe vertellen we dat hij niet meer bij haar zal komen in het verzorgingshuis?

Er is geen vast antwoord op deze vragen. Je wil haar niet uit evenwicht brengen of nog meer verwarring geven, maar het niet vertellen voelt ook niet goed.

Er kunnen gevoelens van angst en eenzaamheid ontstaan als ze haar man ineens nooit meer ziet, zonder dat ze begrijpt waarom. Daar staat tegenover dat het wél vertellen tot onrust kan leiden omdat ze de informatie niet goed kan verwerken.

Laat je eigen gevoel meewegen in de keuze tussen wel of niet vertellen. Als je weet dat je spijt gaat krijgen als je het niet vertelt, is het

goed om het sowieso een keer genoemd te hebben. Ook als je weet dat je naaste het niet zal begrijpen of onthouden.

Voor de invulling van het afscheid kun je een klein intiem afscheidsmoment hebben voorafgaand aan de uitvaart, als te veel mensen of een andere omgeving verwarring brengt.



Brinkers
Mode & lingerie

Dammerweg 1, Nederhorst Den Berg | 0294 251 274 | www.brinkersmodz.nl


Vos Uitvaart

Vos Uitvaart | 06-39550463 | vos@vosuitvaart.nl | www.vosuitvaart.nl

Greniet van de luxe thuis!

Adembenemende designs voor een luxe & comfortabel gevoel vind je bij Groenewoud Bed & Badmode!



Groenewoud Bed & Badmode | Achterbaan 16, Huizen
035-5239584 | www.groenewoud-bed-badmode.nl

IB trading
gespecialiseerd in professioneel en vakkundige gevelreiniging

Kwaliteit en uitgebreide service op facilitair vlak
Glasbewassing

Neem contact met ons op voor een vrijblijvende offerte!

IB Trading | 06-30 712 339 | www.schoonmaakbedrijfibrading.nl



- Bootcamp
- Trailrunning
- Hardlopen
- Cross Kooi
- Sportief Wandelen
- blackRoll
- Yoga



SPORTHART
'T GOOI BUITENGEWOON BEWEGEN

www.sporthartgooi.nl

info@sporthartgooi.nl | 06-15383576

*Het perfecte
visitekaartje*



- Acryl nagels
- Gelpolish
- Manicure behandelingen
- Nailart

Sparkle
Lorentzweg 36 Hilversum | 06-30254958
www.nagelstudiosparkle.nl



Vermijd drukte.

#HOUDVOL

alleen samen krijgen we
corona onder controle

Terug naar jezelf

Mindfulness
Praktijk Leonie Omlo

“Veel mensen staan niet meer in contact met zichzelf. Ze worden geleefd”, aldus Leonie Omlo, eigenaresse van Mindfulness Praktijk Leonie Omlo. “Ze weten dat er ‘iets’ moet veranderen, maar wat? Daar kan ik ze bij helpen.”



Randstad 22-163, Almere | 06-48934313 | Eigenaar: Leonie Omlo
www.mindfulnesspraktijk-leonieomlo.nl

**Pilates kun je zien als een
apk voor je lijf**

Pilates is geschikt voor

- Beginnende sporters
- Gevorderde sporters
- Zwangere vrouwen (postnataal & prenataal)
- Herstellende borstkankerpatiënten en mensen met rugklachten

€24,95 voor 1 maand onbeperkt sporten.
Meer informatie naar onze tarieven en video's? **Ga naar www.pilatescare.nl**



**BLIJF FIT EN
VOLG ONZE
LESSEN
ONLINE!**



PilatesCare | Poststraat 4B, Bussum | 06-42925629 | www.pilatescare.nl

Een *heerlijke lasagne* met zalm en spinazie

Een makkelijk recept waarmee, je snel iets gezonds op tafel zet. Verse lasagne met laagjes romige spinazie, zalm en plakjes tomaat. Kortom, een heerlijke combinatie van vis, pasta en groenten.

4 PERSONEN - 30 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

600 gr verse spinazie
 300 gr verse zalmfilet
 450 gr ricotta
 125 ml melk
 peper en zout
 1 geperst teentje knoflook
 boter of margarine
 12 tot 16 lasagnevellen (250 gr)
 2 tomaten in plakken
 handje geraspte kaas

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de spinazie in etappes in een grote pan tot deze geslonken is. Snijd de zalm in dunne plakken.

Doe de spinazie in een zeef of vergiet en druk er met een lepel zo veel mogelijk vocht uit. Schep de geslonken spinazie in een kom, voeg de ricotta en melk toe en meng alles door elkaar. Breng op smaak met de knoflook en een flinke snuf peper en zout.

Vet een ovenschaal in en verdeel een beetje (circa 1/5 deel) van het spinaziemengsel over de bodem. Leg hier 3 à 4 lasagnevellen op. Verdeel hier wat van het spinaziemengsel (circa 1/5 deel) over en de helft van de plakjes zalm. Dek weer af met lasagnevellen en schep er weer een beetje van het spinaziemengsel over en 1 tomaat in plakken.

Herhaal dit nog een keer met het spinaziemengsel, de zalm en de lasagnebladen en eindig met het spinaziemengsel met plakjes tomaat. Bestrooi de zalmlasagne met kaas en zet ongeveer 45 minuten in de oven tot hij gaar is.

PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-2-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

□	□	□
□	□	□

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

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

l+🌿-st n+😊p=r
 p+★-st+Qe=z+k
 🐛-ps+i+M=y=k a+🐮o=l
 j+Q-i 💰-ld+🌊e=t
 h+Q-i=b📺v=!

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

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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

lezen	liefde
boek	genieten
staal	mannen
rusten	geluk

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



Brood
Gebak
Snacks
Desem

Taarten op maat
Koeken
Glutenvrij brood
Spelt

DEKKER & WINKLER
BROOD BANKET
DESEMCULTUURSPECIALIST

Hilversum 035 621 4461 | Laren 035 538 2628