

BRUIST



***Laat de
lentekriebels
maar komen!***

Ze geven je lichaam
een energieboost

Lenette van Dongen

'Iedereen was laaiend
enthousiast!'

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



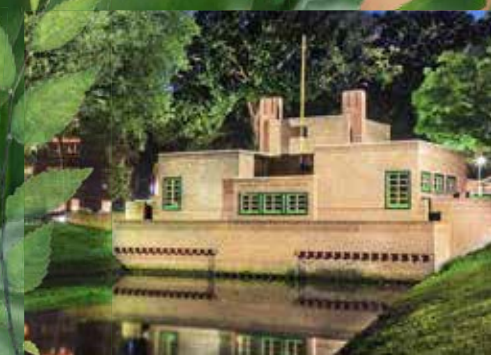
BOTOX €79,- FILLER €185,-

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



FONGERS

VALUE
FOR
MONEY

Fongers E-Folding N3 324 Wh
~~€ 1.599,-~~ nu **€ 1079,-**



Fongers Premium N8 522 Wh
~~€ 1.899,-~~ nu **€ 1199,-**



Fongers Livorno men 522 Wh
~~€ 2.699,-~~ nu **€ 1699,-**



Matrabike lanceert 'nieuw' fietsmerk F O N G E R S

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. En tevens heel betaalbaar!"

Fongers Basic Plus N3 522 Wh
~~€ 1.699,-~~ nu **€ 1099,-**



Fongers Superior 522 Wh
~~€ 2.899,-~~ nu **€ 1999,-**



Fongers E-Transporter 522 Wh
~~€ 1.799,-~~ nu **€ 1199,-**



matrabike
AL 25 JAAR DE VOORDELIGSTE IN FIETSPLEZIER!

Alle fietsen worden **gratis**
en **direct rijklaar** afgeleverd



8



10



37



win

62



28



23

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
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jan van Aalzum
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 grootste 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



Foto: Ron Eskens soopictures.nl

Heb je dat ook weleens, het gevoel dat de tijd vliegt? We zitten alweer in april. De eerste maanden van dit jaar lijken voorbij te zijn gevlogen. We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Zo heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

Bruisende lezer,

Voor deze nieuwste editie van Bruist hebben heel wat nieuwe én bekende ondernemers hun bruisende verhaal met ons gedeeld. Verhalen die ons blij maken en die hopelijk ook jou weten te inspireren. We moeten er immers met z'n allen samen het beste van zien te maken, want bij de pakken neer gaan zitten werkt alleen maar averechts.

Laten we dus kijken naar wat wél kan en mag en niet alleen naar het negatieve. Je zult zien dat het leven daar een stuk makkelijker en leuker van wordt. Elke dag is weer een nieuwe start en het leven is en blijft een feestje. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen!

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.

GENIET VAN
HET ZONLICHT
OP JE HUID

De lentekriebels komen weer tevoorschijn

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

Geef je lichaam na de koude winter een energieboost. Ga in het voorjaar lekker naar buiten - als het even kan zonder jas - om te wandelen, fietsen of joggen. Adem die overheerlijke voorjaarslucht in en geniet van het zonlicht op je huid dat zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Je kunt ook het voorjaar in huis halen. Zet na het opstaan je ramen wijd open en laat de lentegeur je huis verfrissen. Zet voorjaarsbloemen neer en je ruikt en voelt de frisheid.

Begin elke dag met beweging

Doe tien minuten rek- en strekoefeningen of ga touwtjespringen. Je activeert je bloedsomloop en je lichaam maakt endorfine aan. Dit hormoon maakt je niet alleen blijer, maar geeft je ook de energie om jouw dag fit te beginnen.

Drink voldoende water

Drink meteen bij het opstaan je eerste glas water. Doe je lichaam een groot plezier en laat dat kopje koffie nog even staan. Leer jezelf aan om verspreid over de

dag voldoende water te drinken. Krijg je dagelijks zo'n anderhalf tot twee liter water binnen? Dan heb je genoeg energie om heel de dag actief te zijn.

Sla nooit je ontbijt over

Het brengt je spijsvertering op gang en geeft je lichaam de brandstoffen om goed te functioneren. Een goed ontbijt zorgt voor een betere concentratie, een opgewekt humeur en je hebt geen behoefte aan calorierijke tussendoortjes om je dip halverwege de ochtend te verhelpen.

Vers, gevarieerd en gezond eten is het hele jaar belangrijk. In het voorjaar zijn we na de winterse kost toe aan overheerlijke lentegroenten en voorjaarsfruit. Zo kun je weer volop genieten van asperges, broccoli, rabarber, tomaten, aardbeien, waterkers, sla en paprika. Deze seizoensproducten zitten boordevol vitamines en mineralen die ervoor zorgen dat je je gezonder en fitter voelt. Dus, zet het voorjaar op je menu en ga energiek de lente in!

Heb je behoefte aan een energieboost? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die overheerlijke seizoensproducten in hun assortiment hebben.



Er mooi en verzorgd uitzien... wie wil dat nu niet? “Dat is precies waar wij je bij kunnen helpen”, aldus Milena Oosterveld, eigenaresse van Extended Skin Solutions in Houten. “Want iedereen verdient het om te stralen met een huid in topconditie.”

Milena is met recht trots als ze het over haar schoonheidssalon heeft. “Wij staan voor kwaliteit en het leveren van de best mogelijke service en daarvoor doen wij maar al te graag een stapje extra, mocht dat nodig zijn.” Een formule die werkt, wat ook wel blijkt uit de enthousiaste reacties van haar klanten. “Als die tevreden en blij de deur weer uitgaan, is dat de mooiste beloning voor ons werk.”

Behandelingen

Bij Extended Skin Solutions kun je onder meer terecht voor diverse gezichtsbehandelingen en definitief ontharen. “Daarnaast zijn wij gespecialiseerd in permanente make-up. Hierbij werken wij uitsluitend met biologische producten zonder chemische stoffen voor het best mogelijke en natuurlijk ogende resultaat. Wij doen niet ‘zomaar wat’, maar kijken eerst uitgebreid naar de huid en stellen daar de techniek die we gebruiken en het traject dat we met

de klant aangaan op af.” Een keer per maand is bij Extended Skin Solutions bovendien een cosmetisch arts te vinden. “Dus ook voor botox en fillers ben je bij ons aan het juiste adres.”

Groei & ontwikkeling

Enthousiast als ze is, wil Milena zichzelf en haar onderneming in de komende jaren alleen maar verder ontwikkelen. “Daarom ga ik ook een opleiding volgen tot huidtherapeut om mijn klanten nog beter te kunnen helpen met hun huidproblemen. Ik wil ze immers het beste kunnen bieden: een salon waar ze echt goed geholpen worden op een persoonlijke manier en waar service en kwaliteit voorop staan.”

Ben jij benieuwd wat Milena en haar collega's voor jou kunnen betekenen? Neem dan een kijkje op www.extendedskin.nl of maak meteen een afspraak.

JE HUID IN TOPCONDITIE



“Look good,
feel great!”



WAAN JE EVEN IN DE TROPEN

De Amazonia geurkaars - bergamot, groene thee, atlasceder - heeft een mondgeblazen opalineglas met turquoise, blauwe en bruine glazen confetti. De Mayumbe geurkaars - kaneelhout, zwarte peper, galbanum - is door glaswerkers gemaakt, bezaaid met kleuren variërend van eendblauw tot saffraangeel. Elk glas is uniek omdat de kleur op een willekeurige manier in het glas is ingebracht, ter herinnering aan de levendige kleuren van het oerwoud dat het belichaamt.

Onder andere te koop bij www.meijswonen.com.



win

LEZERSACTIE

Maak kans op deze handige rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels. Ideaal om al jouw spullen veilig in mee te nemen.



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. #GAASTRA naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Lente, fijn dat je er bent!

MET SMAAK GENIETEN

De rosé mag weer koud gelegd worden, want die is ook gewoon lekker op jouw eigen terras. Deze rosé met iets meer smaak en kruidigheid maakt ieder voorjaarsdiner compleet. De Estate Blush laat zich omschrijven als droog, fris en fruitig. Prijs: € 8,50. Bestellen of meer informatie via www.wijnwinkellenord.nl.

**BRUIN ZONDER ZON**

Hawaiian Tropic heeft een nieuwe sunless tan range gelanceerd in Nederland en België. De tan milk smeert als een bodylotion en dankzij de heerlijke tropische geur onderscheidt deze zelfbruiner zich van andere zelfbruiners. Smeer dagelijks voor een natuurlijke en gezonde glow. Perfect om dat zomerse gevoel al in huis te halen. www.hawaiiantropic.com.

MET HET HELE SPUL OP STAP

De Makki Load van Gazelle is een bakfiets waar jij én je kinderen elke keer weer met veel plezier gebruik van maken. De Maxi Cosi adapter en de adapter voor een kinderzitje zorgen ervoor dat het hele spul mee kan. En met de regenhuif en de afdekhoes is de fiets beschermd tegen alle weersomstandigheden. www.gazelle.nl.

**LEZERSACTIE**

Maak kans op deze zachte plaid.

Geniet buiten van de eerste zonnestralen en houd jezelf warm met deze heerlijke plaid. En het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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. #PLAID naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

**PROEF DE ZON**

Zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyrose.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 culturaanbod 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.

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 aangezet 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 eerdaags 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



Bruisend van energie **de lente** in!

Net zoals mensen hebben goudvissen **licht nodig** om hun mooie kleurtje te krijgen en te behouden.

Met **een plant** op je bureau kun jij je 10% beter concentreren. En het is gewoon gezellig natuurlijk.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april **Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw rots in de branding in het zonnetje te zetten.

Zing! Vrolijke muziek zorgt voor ontspanning en zingen kan je helpen om je bruisender te voelen.

Eenzaamheid is schadelijker voor je **gezondheid** dan roken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een grappige collega. Zo krijg je snel weer **nieuwe energie**.

Vaker tijd doorbrengen **in de natuur** heeft een positief effect op je lichamelijke én geestelijke gezondheid, zeker in de lente!



Comfortabel en perfect voor de dag komen

Bij De Ambassade - Gelegenhedskleding vindt u de juiste outfit om perfect voor de dag te komen. In vrijwel alle maten vindt u wat leuks, want de kleding in de winkel gaat t/m maat 52 voor dames en voor heren t/m maat 64.



Joseph Ribkoff



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

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING



COLUMN/FLORIEN

Tijd en aandacht voor wie nood daaraan heeft, een arm om de ander heen of juist op afstand zaken regelen? Er kan altijd wel een tandje bijgezet? Ben jij blij als de ander blij is? Je wilt de ander niet teleurstellen, boos maken, frustreren?

Thuiskomen in jezelf

En wat als bij jou de nood aan de man is? Of iets in jou teleurgesteld, bozig of gefrustreerd voelt, of juist aangenaam? Afgestemd als je bent op de ander, zou je bijna vergeten dat in jou ook het nodige je aandacht vraagt. Dat uit zich soms best vaag. Dan komt het bijvoorbeeld aan op luisteren naar iets in je dat wringt, kramp, drukt, stukt of kriebelt.

Je hebt geen fut meer, voelt je leeg of somber, iets zit je niet lekker of speelt hoog op. Is het tijd om de relatie met jezelf onder de loep te nemen? Misschien kan ik je daarbij begeleiden.

Kijk voor een eerste indruk op www.begeleiding.nu of maak een afspraak voor een kennismakingsgesprek.

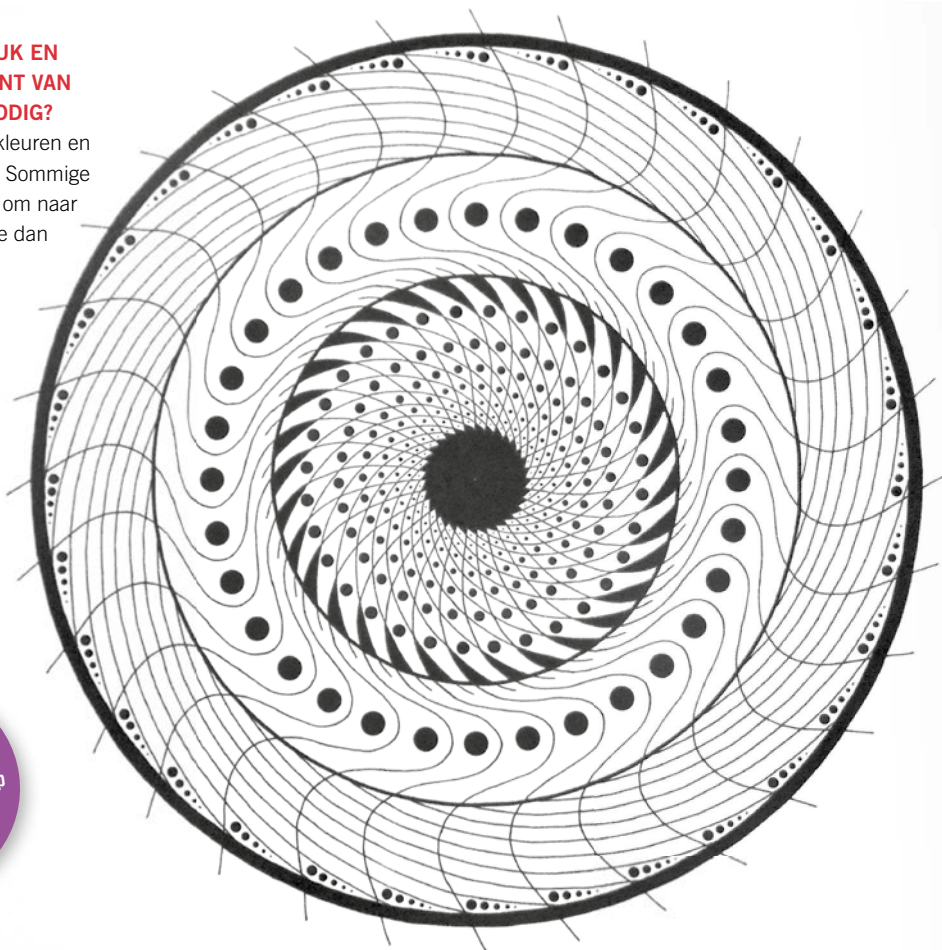


Praktijk voor Psychosociale Therapie Florien Linck
Roemer Visscherlaan 1, Bussum | 06-33241168 | www.begeleiding.nu

Mandala's in een mandalakleurboek

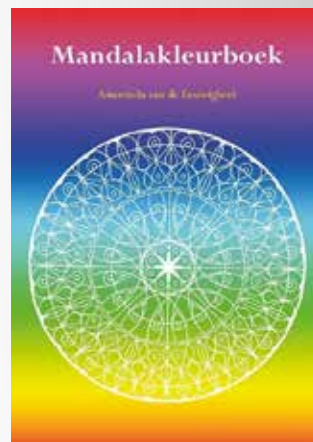
**HEB JE HET TE DRUK EN
HEB JE EEN MOMENT VAN
RUST EN STILTE NODIG?**

Ga dan mandala's inkleuren en kies je eigen kleuren. Sommige mandala's zijn alleen om naar te kijken. Wat doen ze dan met je?



INTERESSE GEWEKT?
Bestel dan het boek op
www.elikser.nl

Eind 2016 begon Guido Van Stappen met het tekenen van mandala's die zo spontaan in zijn hoofd verschenen. Het zijn ontwerpen die gechanneld zijn of het zijn creatieve ontwerpen vanuit spirituele gevoelens, die gebaseerd zijn op een vorm van wiskunde. Ondertussen is hij bezig met de 96e mandala, geen idee wanneer dit eindigt. Het zijn ontwerpen in zwart/wit.



De eerste 30 mandala's zijn door hem uitgegeven in een "mandalakleurboek" geïllustreerd met 30 eigen gedichten. Wie het boek heeft, kan zich uitleven met het inkleuren van de mandala's en het rustig lezen van de gedichten. Deze gaan over het leven, de liefde en de natuur. Alle tekeningen zijn met de vrije hand ontworpen. Naast zijn schrijfwerk en zijn fulltime baan als allround techniek is dit mooi meditatief monnikenwerk. Heb je het te druk en heb je een moment van rust en stilte nodig? Ga dan mandala's inkleuren en kies je eigen kleuren. Sommige mandala's zijn alleen om naar te kijken. En wat doet het dan met je?

Het mandalakleurboek is te koop bij de uitgeverij Elikser te Leeuwarden of bij de tekenaar, schrijver en dichter zelf. Mail: guidovanstappen1962@gmail.com

Zie ook: www.elikser.nl of
www.amorindavandeeeuwigheid.nl



*Verstop je
voeten niet!*

*De pedicure
bij u thuis!*

Pedicure
Medisch pedicure
Sport pedicure

Aangesloten bij



Jannie Veltman

PEDICURE JANNIE

06-46377059

pedicurejannie@gmail.com

Zijn jouw nagels ook zo blij om de zon te zien? Of hebben ze last van een schimmeltje? Laat ze deskundig behandelen door de pedicure en bespreek de mogelijkheden om ze mooier te maken. Dit kan echt! Je zult versteld staan van de resultaten.

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

DAGJE UIT GIETHOORN DE WIEDEN FIETSRROUTE



Nederland staat niet voor niets bekend als fietsland. Veilige, comfortabele fietspaden, lekker vlak en je fietst zo van het ene landschap in het andere. Neem bijvoorbeeld de Giethoorn de Wieden fietsroute. Deze fietsroute vanuit Giethoorn voert dwars door Nationaal Park Wieden-Weerribben. Dit moerasgebied is ontstaan door turfwinning rond de dertiende eeuw. Het overgebleven land viel ten prooi aan overstromingen. Zo ontstonden de meren die je onderweg volop tegenkomt. Plassen die door vervinging ontstaan zijn, noemt men hier 'wieden'. Naast Giethoorn rijd je ook langs Belt-Schutsloot, een pittoresk waterdorp. De plaatselijke bevolking leefde er jarenlang van turfwinning. Toen de turf op raakte, schakelden ze over op rietteelt. **Kijk voor meer informatie op www.nederlandfietsland.nl**

FILMPJE KIJKEN LET HIM GO

Na het tragische verlies van hun zoon verlaten de gepensioneerde sheriff George Blackledge en zijn vrouw Margaret hun ranch in Montana. Ze willen hun jonge kleinzoon redden uit de klauwen van een zeer gevaarlijke criminele familie, geleid door matriarch Blanche Webo. Als ze ontdekken dat de Webo's niet van plan zijn het kind te laten gaan, hebben George en Margaret geen andere keus dan te vechten voor hun gezin tot het bittere einde. Deze thriller en misdaadfilm is geregisseerd door Thomas Bezucha (bekend van de films Big Eden en Monte Carlo). **LET HIM GO is vanaf 2 april te zien op Pathé Thuis.**



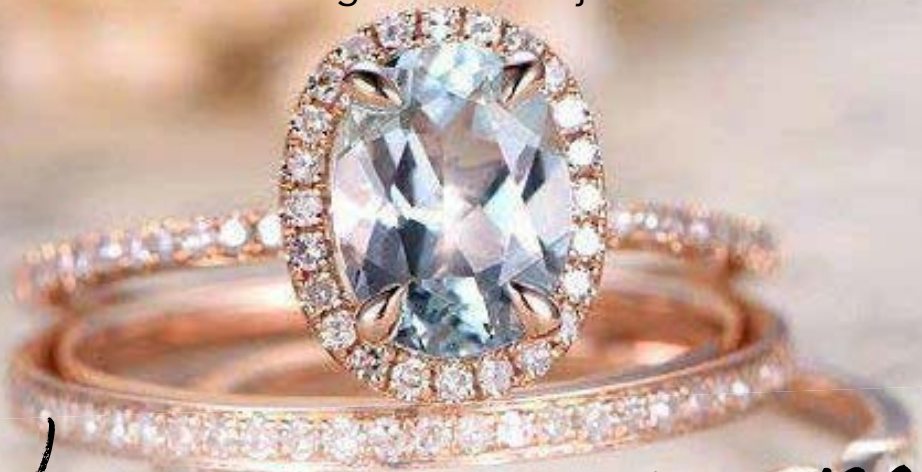
BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN VOGELEILAND



De opstandige Marianne haat haar ouders, school en de maatschappij. Ze loopt van huis weg en gaat met de oudere Berend op het onbewoonde Vogeleiland wonen. Ze leven een idyllisch leven totdat Marianne zwanger raakt en moet bevallen. Ze raakt in paniek en wil terug naar de bewoonde wereld. Berend realiseert zich dat hij in de cel zal belanden als hun verhaal naar buiten komt. Vanaf dat moment wordt Marianne zijn gevangene. Jaren later kampt Nicole, het zusje van Marianne, nog steeds met het trauma van haar verdwijning. Een schokkende gebeurtenis doet de hoop oplaaien dat haar zus nog leeft. **VOGELEILAND van Marion Pauw is vanaf 8 april verkrijgbaar.**

juwelier
CHARM
goudsmederij



Wij zijn weer open

U bent van harte welkom en wij hopen u snel weer te zien

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

Voor



Na






MAAK VAN UW OUDE SIERADEN EEN PRACHTIG NIEUW SIERAAD



CHARM *Online*

Scan de QR-code en bekijk
onze collectie online



Bekijk onze mooie collectie op   [juweliercharm.nl](https://www.juweliercharm.nl).
Houd onze sociale media in de gaten voor meerdere leuke acties.
Bestellingen kunt u doorgeven via onderstaande informatie en
via  06-24265382

Nassastraat 22 Bussum | 035-691 0708 | www.juweliercharm.nl | info@juweliercharm.nl



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

Lenette van Dongen: ‘Openheid is kracht’

‘IK DENK DAT
IK WEL EEN
EINZELGÄNGER
WAS’

De prijswinnende show *Paradijskleier* van cabaretière Lenette van Dongen is niet zomaar een cabaretshow. Het is een lofzang op het ouder worden, tevreden zijn met jezelf en afrekenen met negativiteit. “Een happening met humor en ontroering”, vertelt Van Dongen.

In 2019 kreeg Van Dongen de Poelifinario - de belangrijkste cabaretprijs van Nederland - voor haar cabaretshow *Paradijskleier*. Na haar optredens en een televisie-uitzending werd ze bedolven onder de positieve reacties. “Iedereen was laaiend enthousiast! Het is ook een hele vrolijke show. Een happening met humor en ontroering”, aldus de cabaretière, wiens openheid en eerlijkheid enorm worden gewaardeerd.

Geen einzelgänger meer

“Ik denk dat mijn *Paradijskleier* zo open, spontaan en vrij is geworden, omdat ik al drie jaar lang drie keer in de week vrij leerde spreken”, vertelt Van Dongen. Ze doelt hierbij op de video’s en livestreams die ze op haar Facebookpagina publiceert. Van Dongen heeft daar een online gemeenschap opgebouwd van bijna negentig duizend volgers. Op haar pagina geeft ze (meestal live) meditaties en

oefeningen, deelt ze liefdevolle inzichten en gaat ze gezellig in gesprek met haar volgers. “Ik denk dat ik wel een einzelgänger was. Nu ben ik niet meer bang en minder op mijn hoede. Openheid is kracht.”

Paradijskleier komt terug

De cabaretière is dan ook eerlijk als ze zegt dat ze het optreden in theaters eigenlijk niet mist tijdens de coronacrisis. “Maar dat komt ook omdat ik al een jaar vrij had gepland. Het valt nu gewoon samen met corona. Dat wat ik mis aan overdracht, plezier en reacties haal ik uit mijn live Facebooksessies.”

Maar theaterfans van Van Dongen hoeven niet bang te zijn dat ze het podium de rug toekeert. “Vanaf januari 2022 ben ik weer op het podium te zien”, laat ze weten. *Paradijskleier* gaat namelijk in reprise! Dan haalt ze haar afgelaste shows in en is de kans groot dat ze een paar extra voorstellingen speelt.

UKKEPUK, DÉ BABY SPA IN 'T GOOI

Ukkepek Spa is een kleinschalige professionele Baby-Spa waar je samen met je baby gaat genieten en ontspannen. Vanaf heden kun je met je baby tot zelfs 1 jaar bij ons terecht dankzij nieuwe floats!



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



NIEUW!
NU TOT 1 JAAR
FLOATEN BIJ ONS
IN DE BABY SPA!

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

MAAK JE OP VOOR DE ZOMER

Brinkers
Mode & lingeerie

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

Thaise kipcurry

De Thaise keuken is licht, geurig en vol met smaak. Dit gerecht is een van de bekendste en maak je ook heel eenvoudig zelf, zeker als je alle ingrediënten klaarzet. Lekker met gestoomde pandanrijst en komkommersalade bijvoorbeeld.



Voor 4 personen:

- 400 gr. kipfilet in dunne reepjes
- 2 el zonnebloemolie
- 3 el rode Thaise currypasta
- 2 uien in ringen gesneden
- 2 el geraspte verse gember
- 250 ml kokosmelk
- 4 kaffir limoenblaadjes
- Sap van een limoen
- 2 el bruine suiker
- 1 el Thaise vissaus (Nam pla)
- 1 stengel sereh (gekneusd)
- 200 gr. sugar snaps in stukjes

Bereiding:

Vermeng 1 eetlepel currypasta door de kipreepjes en bak deze in een ruime hoge koekenpan of braadpan aan in wat olie. Haal uit de pan en zet apart. Voeg in deze zelfde pan de uien toe en leg de deksel op de pan. Na 10 minuten zijn ze goudbruin en zacht. Doe hier nu de gember bij en vervolgens 2 eetlepels currypasta, de kokosmelk, limoensap, de limoenblaadjes, de vissaus en de sereh. Laat nog 10 minuten pruttelen en voeg in de laatste 5 minuten de sugarsnaps toe.



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

Bel ons voor een winkelafpraak: 035 77 251 66.

Kijk voor meer informatie op onze website: www.balthazarkookwinkel.nl

Shop 24/7 op www.balthazarkookwinkel.shop en www.degijbrechtwinkelen.nl



DOKTER ANDRÉ
BEAUTYWORLD

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

BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFILO

LIPPEN



Bekend van Gooische Passie en
Life is Beautiful

Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

GEEN BOTOX OF FILLERS, TOCH EEN STRAKKE HUID?

Je wilt geen botox, je wilt geen fillers? Daarom is er nu Profhilo!
Profhilo is superzuiver hyaluronzuur, dat in tegenstelling tot fillers niet bewerkt is om het die eigenschappen te geven die nodig zijn om meer volume te geven.

Met een speciaal ontwikkelde methode wordt Profhilo in de huid geïnjecteerd en vanuit die injectieplekjes gaat het hyaluronzuur zich langzaam verder verdelen in de huid. Het gevolg is dat de cellen in de huid weer gezonder en sterker worden, waardoor er onder andere weer meer collageen en elastine gevormd wordt. De huid wordt weer mooier en strakker.

Behandeling

Bij de eerste behandeling wordt er op tien plekjes Profhilo geïnjecteerd. Na ongeveer vier weken wordt de behandeling herhaald. Afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit, leeftijd kan de behandeling na zes tot twaalf maanden weer herhaald worden.

Effect

Bij een deel van de mensen treedt er al een mooi effect op in de eerste vier weken. Het merendeel

van de mensen ziet echter pas het effect optreden na de tweede behandeling.

Is een Profhilo-behandeling iets voor jou?

Maak vrijblijvend een afspraak en bespreek je wensen. Je krijgt eerlijk advies en een prijsopgave. Ik sta erom bekend dat ik niet meer doe dan nodig is.

Als je wilt, kun je meteen behandeld worden, maar je kunt er natuurlijk ook even over nadenken.





Frisse *pastels!*

In april voel je het echte voorjaar. Nog een beetje fris, pril en zacht en daar horen mooie pastels bij. Tijd voor wat inspiratie!

1. Beautiful Magnolia van Estée Lauder, vanaf € 61,- www.debijenkorf.nl
2. Treat love & color van essie, € 12,99 www.essie.nl
3. Caring shimmer lip oil van essence, € 2,39 www.essence.eu
4. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 www.lancome.nl
5. Hydrating Liquid Marseille Soap van Compagnie de Provence, vanaf € 22,80 www.babassu.nl
6. 52 vragen card deck van a Beautiful Story, € 19,95 www.abeautifulstory.nl
7. Couture Color Clutch Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 100,- www.ysl.com

8. Rose Lilly of the Valley Bath Bomb van Only You, € 3,50 www.iciparisxl.nl
9. Clean it Zero 3-in-1 Cleansing Balm + Pore Clarifying, € 25,95 www.douglas.nl
10. Ecstasy Balm van Armani Beauty, € 30,- www.debijenkorf.nl
11. Olympéa Florale van Paco Rabanne, vanaf € 61,30 www.douglas.nl
12. Flora Salvaggia van Guerlain, vanaf € 88,- www.guerlain.nl
13. Fermented Skincare Reinigingsmelk van Florena, € 12,99 www.florena.nl
14. Squalan Rose Quartz Face Roller, € 39,- www.squalan.com



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

Als we ons allemaal
nou eens niet meer zo
schuldig zouden voelen
over wat we eten.



SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

BLOG/FAJAHLOURENS

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd, waarin we de tiet kregen toen we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Hou hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met 15 minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke KILLERBODY
chocoladerepen met proteïne, want snacken
zonder schuldgevoel dat kan!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMESHOP.COM



**'MIJN IDEALE MAN
MOET EEN BEETJE
PIT HEBBEN'**

**LENGTE
180 CM**

**LEEFTIJD
39 JAAR**

**OGEN
BRUIN**

*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.

Vrijgezel Ilona stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Onlangs zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor: Ilona Benders.

Twaalf jaar lang woonde Ilona in Turkije. Na haar scheiding in 2016 kwam ze terug naar Nederland om samen met haar kinderen van acht en tien jaar oud een nieuw leven op te bouwen. Nu alles in een rustiger vaarwater is gekomen is ze weer toe aan een relatie.

Ilona heeft het normaal gesproken best druk met haar werk. Naast een vaste baan in de jeugdzorg heeft ze namelijk haar eigen onderneming, IM Medical Travel, waarmee ze medische reizen op het gebied van tandheelkunde, ooglasering en haartransplantaties verzorgt naar Turkije. "Vanwege de coronacrisis ligt het nu even stil, maar zodra het kan, ga ik er weer vol tegenaan."

"Ik heb een vrij rustig karakter. In het begin kijk ik graag even de kat uit de boom. Verder ben ik direct en zeg ik waar het op staat, daar moet je dus wel

tegen kunnen. Ik houd van gezelligheid, ga graag uit eten of ergens een drankje drinken. Stedentrips en vakanties zijn mijn favoriet. Maar een avondje op de bank hangen, vind ik ook helemaal prima."

**Ilona zoekt
de liefde van
haar leven!**

Wat voor eigenschappen heeft haar ideale man? "Hij moet langer zijn dan ik, ik ben 1.80 meter. En hij mag ook wel pit hebben. Het is fijn als hij er leuk uitziet, maar het belangrijkste is dat de klik er is. Ik zou graag iemand hebben met wie ik nieuwe herinneringen kan maken, iemand die lief is en waarmee ik de dag kan doornemen. Praten over dingen die goed gaan, maar ook iemand die, wanneer het even tegenzit, de positiviteit in dingen ziet. Iemand die knuffelt, warmte uitstraalt en genegenheid biedt. En geen nieuwe vader voor mijn kinderen, maar wel iemand die het goed met hen kan vinden."

Wil je reageren? Stuur dan een reactie met pasfoto naar info@immedicaltravel.com

Voorjaarsschoonmaak voor je uiterlijk

Eindelijk voorjaar. Een seizoen waarin alles fris en licht is. Versterk het luchtige lentegevoel door extra aandacht aan je uiterlijk te besteden na de lange, gure winter.



Vooral je gezichtshuid heeft het de afgelopen winter zwaar te verduren gehad. Kou, wind en centrale verwarming hebben een uitdrogend effect. Een fris lentehuidje begint met een scrub. Laat die kleine korreltjes hun werk doen en je huid ziet er weer als herboren uit. Verwen je huid daarna met een vochtinbrengend masker en breng iedere dag een vochtinbrengende crème aan. Je zult zien dat droogtelintjes verdwijnen en dat je huid er weer fris uitziet.

Professionele hulp

Laat je huid elk seizoen tenminste één keer grondig reinigen door de schoonheidsspecialiste. Heb je het gevoel dat je huid slapper wordt of meer rimpels krijgt, informeer dan bij haar ook eens naar een collageenbehandeling.

Lente make-up

Vervang donkere kleuren door zachte, lieflijke pastels. Geef je wangen een vertederende, rozerode lenteblos en maak je ogen op met zachte pastels. Vervang je zwarte mascara door een bruine of een paarse mascara. Kies zachte, crèmeachtige tinten voor je lippen. Hiermee maak je iedere lentelook af.

Zet je wintergeur in de kast en pas je parfum aan op het voorjaar! Ga voor een frisse, bloemige fragrance. Laat geen zintuig onbenut en geniet van je nieuwe, frisse ik.

In april zijn er weer collectes van bijvoorbeeld de Hartstichting en het Nationaal Fonds Kinderhulp. Veel mensen willen iets goeds doen in hun leven. Daarom werken ze bijvoorbeeld als vrijwilliger of doneren ze geld aan een goed doel.

Nalaten aan een goed doel

Maar wist u dat u ook goed kunt doen als u er zelf niet meer bent? Het is namelijk mogelijk om goede doelen op te nemen in uw testament, om hen zo iets na te laten. Zodat zij ook na uw overlijden een bijdrage krijgen om hun werk voor te zetten.

Uw nalatenschap is net als u uniek. Wilt u iets nalaten aan een goed doel, dan zijn daar verschillende mogelijkheden voor. Zo kunnen uw kinderen erfgenaam zijn, maar kan er ook een bepaald bedrag of kostbaar bezit naar een goed doel gaan in de vorm van een legaat. Dit dient wel te worden vastgelegd in een testament.

U heeft, bij leven, de regie over uw eigen nalatenschap en het is fijn voor dierbaren om te weten wat uw wensen zijn. Zo kunnen zij deze uitvoeren en uw idealen laten voortleven. Wilt u iets doneren na uw overlijden, bespreek dit dan ook goed met hen en maak duidelijk wat uw wensen zijn.

Als uw meer informatie wenst, dan kunt u kijken op www.toegift.nl/. Dit is de website van 78 samenwerkende erkende goede doelen. Hier is op heldere wijze uitgelegd wat de mogelijkheden zijn en hoe u dit kunt regelen.



Sfeer & beleving!

Een jaar geleden ging de showroom van RMR Interieurbouw volledig in vlammen op. Geen reden om bij de pakken neer te gaan zitten, aldus Frank Rijnen. “Integendeel, precies een jaar later staat er een prachtige nieuwe showroom, met nog meer sfeer en beleving.”

Bij RMR is iedereen met recht trots op wat ze met het gehele team hebben bereikt. “We waren al dé specialist op het gebied van totaalinrichtingen en keukens in het luxere hoog segment, maar nu – met onze nieuwe showroom – hebben we onze klanten zo mogelijk nog meer te bieden.” Zo straalt de buitenkant tegenwoordig al uit wat ze binnen te bieden hebben en vind je in de nieuwe showroom zelf, naast tal van mooie, sfeervolle voorbeeldinterieurs, onder andere een champagnebar en een high end keuken van dertien meter.

“Bovendien kunnen we de showroom ombouwen tot een sfeervolle en luxe restaurantsetting waar voortaan maandelijks een sterrenkok komt koken.”

Service & kwaliteit

14 februari 2020 brandde de oude showroom af, 14 februari 2021 werd de nieuwe showroom geopend. “We hebben er met zijn allen de schouders onder gezet. Binnen tien dagen maakten we al een doorstart op een voorlopige locatie. En nadat we zelf het nieuwe pand hadden ontworpen, heeft een

beviend aannemer dit ontwerp verder uitgewerkt en is het pand in slechts vier maanden volledig opgebouwd. Al die tijd hebben we gewoon doorgedraaid om onze klanten dezelfde service en kwaliteit te kunnen bieden die ze altijd al van ons gewend waren. Want wij zijn pas tevreden als elke klant een ambassadeur is geworden van RMR!”

Niet alleen de showroom is veranderd, ook de samenstelling van het team is ietwat anders. Vanaf heden staat Frank Rijnen samen met Rogér Selij aan het roer van RMR Interieurbouw. “Na twintig jaar gaan we onze collega’s Rob en Werner uiteraard missen. Maar alles is meer dan goed geregeld en wij blijven dezelfde kwaliteit en passie handhaven. De uitstraling en showroom gaan echter alles overtreffen.”

RMR[®]
interieurbouw

Directie: Frank Rijnen en Rogér Selij | De Sonman 16-18, Moergestel | +31 (0)13 513 06 96 | www.rmr.nl



‘WIJ WERKEN VOOR
ONZE PROJECTEN
SAMEN MET
GERENOMMEERDE
ARCHITECTEN’

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 of haar partner/gezin op zowel fiscaal als juridisch vlak bijsta. 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 vastgoedfinanciering 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!



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
Trudelines de Graaf

100% BIO

BIOLOGISCHE
SINAASAPPELS
BEVATTEN
GEMIDDELD
27% MEER
VITAMINE C

Biologisch... wel zo logisch!

Duurzaam, verantwoord... Die termen vliegen je hoe langer hoe meer om de oren. Restaurants gebruiken deze woorden zelfs als hun paradepaardjes. Maar hoe kun je zelf eigenlijk duurzaam en verantwoord bezig zijn? Een goede eerste stap hierbij is: kies voor biologisch!

Bij de productie van biologisch voedsel wordt namelijk zoveel als mogelijk rekening gehouden met het welzijn van milieu, dier en mens. Zo mogen veehouders alleen biologisch voer gebruiken voor hun dieren en mogen er geen chemische bestrijdingsmiddelen worden gebruikt. Tal van regels waar streng op wordt gecontroleerd. Voldoet een product aan alle eisen om biologisch te worden genoemd, dan is het te herkennen aan het EU bio keurmerk.

Apen kiezen voor onbespoten

Ook apen blijken in veel gevallen liever biologisch te eten. In de dierentuin van Kopenhagen kregen de apen namelijk tegelijkertijd zowel gewoon geteelde bananen als biologisch geteelde bananen voorgeschoteld. Het overgrote merendeel koos voor de biologische variant die vervolgens met schil en al werd opgepeuzeld.

Prijs-verantwoord

Reden om voor biologisch te kiezen is voor veel mensen de wens om verantwoord bezig te zijn. Sommigen kiezen echter ook voor biologisch omdat ze denken dan veel gezonder bezig te zijn. Dit gaat helaas niet altijd op, want in principe zijn biologische producten vrijwel net zo gezond als niet-biologische producten. Echter, sommige biologische producten bevatten hogere gehalten vitamine C en mineralen. Bovendien zitten er geen chemische hulpstoffen in. Dus iets gezonder is het in sommige gevallen wel!

De prijs is vaak een van de doorslaggevende redenen om een product wel of niet te kopen. Dit geldt ook voor biologische producten die helaas over het algemeen net iets duurder zijn dan de huismerken van supermarkten (de prijs is vergelijkbaar met die van de A-merken). Dit is overigens verklaarbaar. Zo is biologisch boeren arbeidsintensiever en is de opbrengst per vierkante meter kleiner... Maar je weet tenminste wel zeker dat je iets verantwoord in huis haalt!

Ook lekker en gezond biologisch eten? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

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

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

Honderden extra oren voor de Luisterlijn

Het is al maanden extra druk bij de Luisterlijn. Nederlanders nemen massaal contact op voor emotionele steun of voor een praatje. Gelukkig is er ook een andere kant: de afgelopen maand boden ruim achthonderd nieuwe vrijwilligers hulp aan om die extra oproepen te beantwoorden. Met een verkort opleidingstraject én een extra telefoonlijn, 'de Coronapraatlijn', is de Luisterlijn er nu voor nog meer mensen die om een praatje verlegen zitten.

In deze tijd waarin sociaal contact beperkt is, is de behoefte aan contact of een luisterend oor groot. Door nieuwe vrijwilligers versneld (online) op te leiden hoopt de Luisterlijn nog meer oproepen te kunnen beantwoorden. Deze vrijwilligers gaan de tijdelijke 'Coronapraatlijn' bemensen, een extra telefoonlijn die speciaal is geopend voor als je even een praatje wilt maken, je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

Dubbel zoveel gesprekken

Waar vrijwilligers van de Luisterlijn normaal gesproken zo'n zevenhonderd tot achthonderd gesprekken per dag voeren, is dat aantal bijna verdubbeld tot zo'n twaalfhonderd gesprekken per dag. Meer dan de helft van de gesprekken gaat over corona en de bezorgdheid daarover. En een deel van de mensen die over corona belt, wil gewoon even iemand spreken, hun bezorgdheid uitspreken en iemand die luistert zonder oordeel.

Overspoeld door mensen die willen helpen

De afgelopen maand werd de Luisterlijn overspoeld door aanmeldingen van mensen die zich (tijdelijk) willen inzetten. Een groot deel hiervan bestaat uit mensen die in deze drukke tijd willen helpen nu ze zelf minder of helemaal niet kunnen werken. "Het is echt hartverwarmend om te zien hoeveel mensen willen helpen door er even te zijn voor een ander", zegt Helen Maier, manager locaties en projecten. "Onze uitdaging was hoe deze nieuwe mensen snel, eenvoudig en met zo weinig mogelijk kosten in te zetten. Samen met onze telefoonprovider Cloud Contact kwamen we met de oplossing: een telefonieplatform waarop elke nieuwe vrijwilliger vanuit huis kan inloggen. Hierdoor kunnen we meer mensen te woord staan die even hun hart willen luchten over de huidige situatie."

De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem gesprek. Bel naar 0900-0767 of chat of mail via www.deluisterlijn.nl.

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!*



SCHEP RUIMTE IN
JE HAL MET EEN
GROTE SPIEGEL
DIE HET ZONLICHT
WEERKAATST



Jouw hal verwelkomt je iedere dag

De hal is de centrale ontvangstruimte van je woning waar iedereen binnen komt vallen met al zijn spullen. De jassen, tassen en schoenen zie je liever niet rondslingeren door het hele huis en geef je dus het liefst een plekje in de hal. Bruist geeft je handige tips.

De deurmat is het eerste dat je tegenkomt als je binnenkomt. Gebruik een deurmat of een grof vloerkleed dat tevens geschikt is voor buiten. Daarmee houd je modder en viezigheid al meteen bij de deur tegen. Een smal bankje in de hal is handig om meteen bij binnenkomst op plaats te nemen en je schoenen uit te trekken. Zo voorkom je dat iedereen met zijn vieze schoenen je huis binnen banjert. Onder het bankje kun je dan alle schoenen verzamelen.

Omdat een hal meestal niet zo groot is, is het belangrijk dat de meubels praktisch zijn en niet in de weg staan. Gebruik daarom een kastje of bankje dat opbergruimte biedt aan schoenen, sjaals en paraplu's zodat die netjes opgeruimd zijn en niet rondslingeren. Geef vooral iedereen een eigen plekje voor hun spullen. Een kast met verschillende lades, vakken of manden is daarvoor ideaal. Verf een vlakje met schoolbordverf, dan kan iedereen

met krijt zijn eigen naam erop zetten. Of hang een persoonlijk label aan de knopjes van de lades.

Kapstokken zijn er in alle soorten en maten. Heb je veel ruimte, dan is een staande kapstok een leuke eyecatcher in je hal. Een kapstok aan de wand met een plank erboven geeft weer extra bergruimte voor bijvoorbeeld je hoedenverzameling. Twijfel je over de stijl van je kapstok? Begin dan met een aantal haken. Deze nemen geen vloerruimte in beslag en bovendien kun je er echt alles aan ophangen; van tassen en jassen tot hoeden en sjaals.

Ben jij zo iemand die altijd zijn sleutels kwijt is of die in alle haast andermans sleutels meeneemt? Voorkom deze problemen met een bakje, rekje of kastje in de hal speciaal voor je sleutels. De hal is gewoon de meest logische plek voor je sleutelbos aangezien je die niet meer nodig hebt zodra je binnen bent. Maar wel zodra je de deur weer uit gaat.

Krijg je zin om jouw hal een frisse restyling te geven? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

NIETS IS TE GEK OM IN TE LIJSTEN



Marcel Out is al meer dan 27 jaar lijstmaker. Eerst bij kunsthands en lijstmakerijen, 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

Nieuwe Bussummerweg 106 Huizen | 06-29560387
info@degooischelijstenmaker.nl | www.degooischelijstenmaker.nl

56

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

- Schilderijen, aquarellen en etsen
- Schilderijen restaureren
- Print op doek
- Diverse glassoorten
- Kraamcadeau's
- 3D-lijsten voor bijvoorbeeld trouwjurken en t-shirts

Openingstijden
Dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 18.00 uur
zaterdag van 10.00 - 17.00 uur

BOKS KOOI

 SPORHART
'T GOOI BUITENGEWOON BEWEGEN



Boksen is cardio-en krachttraining in een. Niet alleen train je je conditie en kracht, maar ook je reactievermogen, behendigheid, evenwicht en coördinatie. Oh en daarbovenop verminder je ook je stressniveau. Onze Boks Kooi staat aan het randje van de Gooische Bossen op het terrein van de Trappenberg.

www.sporthartgooi.nl

info@sporthartgooi.nl | 06-15383576

57

Wil jij je huid op een natuurlijke manier verzorgen?

Dat kan! CBD heeft een positieve werking op de huid. Zo kan het goedje de huid zowel kalmeren als zuiveren, waardoor huidproblemen (zoals roodheid) tot het verleden behoren. Daarnaast wordt de huid verzorgd dankzij de vitamines A en D, en is een stralende huid ook part of the deal. Geen wonder dus dat CBD inmiddels de beautymarkt veroverd heeft.

Dutch Hemp Store is een begrip in 't Gooi op het gebied van hennep- en CBD producten. We hebben het meest uitgebreide assortiment CBD-olie van hoge kwaliteit en nemen alle tijd om u advies en informatie te geven over het gebruik. Ook heeft u bij ons een ruime keuze uit henneproducten waaronder huidverzorging, superfood, tassen en accessoires.

Let op! Onze winkel in Bussum is verhuist naar de Kwekerij in Hilversum, op het Stationsplein. Echter, vanwege de lockdown is ons verkooppunt daar gesloten. Gedurende deze periode bent u van harte welkom in ons kantoor/magazijn aan de Larenseweg 139 op dinsdag en vrijdag van 11:00 tot 17:00 uur voor de vertrouwde persoonlijke service.

Check onze website of sociale media voor actuele locatie en openingstijden.



€ 29,00

TIP!

ook te bestellen via webshop



Een rijke, ultra-voedende vochtinbrengende crème met een concentraat van hennepextracten, kalmeert en hydrateert onmiddellijk de zeer droge, vochtarme en gevoelige huid en versterkt de huidbarrière.



Pitti Donna

Gijsbrecht van Amstelstraat 142 Hilversum 035 - 6284675. Volg ons op facebook.com/pittidonnahilversum of www.pittidonna.nl

MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor de nieuwsbrief op www.nederlandbruist.nl

Een *koninklijke* sinaasappeltaart

Een feestje vieren, daar zijn we allemaal wel aan toe. Deze sinaasappeltaart met amandelen zorgt altijd voor feestvreugde. Een lekkerder Oranjegevoel zul je deze Koningsdag niet krijgen.

8 PERSONEN - 15 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

8 eieren
250 g poedersuiker
1 sinaasappel (sap en schil)
een mespuntje kaneel
1 vanillestokje
250 g geraspte amandelen
50 g vloeibare boter
90 g amandelschilfers
2 cl sinaasappellikeur

springvorm 26 cm

BEREIDING

Scheid de eieren en klop de eidooiers met de poedersuiker schuimig. Voeg de geraspte sinaasappelschil, de kaneel en het merg van het vanillestokje toe aan het suiker-eimengsel en roer alles goed door elkaar.

Spatel daarna de geraspte amandelen en de gesmolten boter erdoor. Klop nu het eiwit stijf en spatel dit ook voorzichtig door het amandel-eimengsel.

Vet de springvorm in en giet daar het deeg in. Bestrooi het geheel met de amandelschilfers. Bak ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Meng ondertussen het sinaasappelsap met de likeur.

Prik met een vork een paar gaatjes in de warme cake en besprenkel deze met het gealcoholiseerde sinaasappelsap. Laat de cake afkoelen en bestuif met poedersuiker.

PUZZELPAGINA



Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-9-9**.

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 lente. De oplossing van vorige maand was **gezond**.

Maak kans op deze

Peach blossom Smoothing Body Wash



Dompel je onder in de geur van de lente met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



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

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda bubbels
smaakje apparaat
bruisend lekker
water genieten

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