

'T GOOI 

MEI 2021 [WWW.TGOOIBRUIST.NL](http://WWW.TGOOIBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*André van Duin*

'Televisie is natuurlijk  
gewoon doorgedaan'

Rokjesdag in zicht?  
*Maak je niet dik!*



# 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



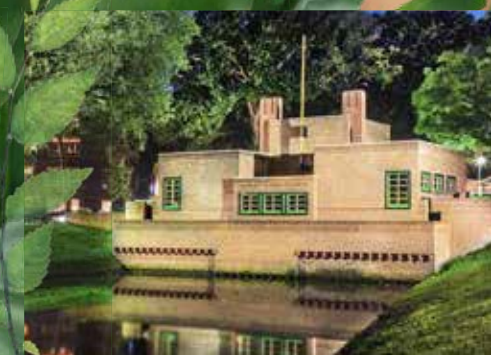
# BOTOX €79,- FILLER €185,-

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

035 - 77 24 8 24

[WWW.KLINIEKHEIHOF.NL](http://WWW.KLINIEKHEIHOF.NL)

[INFO@KLINIEKHEIHOF.NL](mailto: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 Basic Plus N3 522 Wh  
~~€ 1.699,-~~ nu **€ 1099,-**



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



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



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

# 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 het is nog heel betaalbaar ook!"



8



18



12



28



25



23

# COLOFON

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

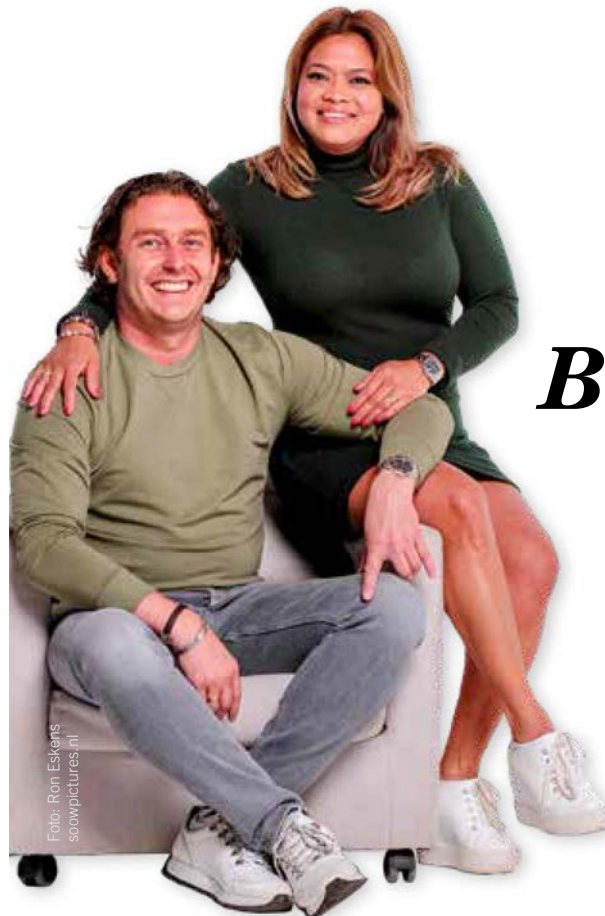
**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Carly Pastoors  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Maaïke van Helmond  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Jan van Aalzum  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs  
f Like 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 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**



Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden.

## Bruisende lezer,

Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

**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.**

# Inhoud

# Rokjesdag in zicht? Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

## Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

## No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

## Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

## Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

Kun je wel een steuntje in de rug gebruiken om je gewenste gewicht te behalen?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

HET MOMENT  
OM CALORIEËN  
TE TELLEN IS NU  
AANGEBROKEN

# ZIN IN DE ZOMER!

L  
L  
C  
H



# BEGIN BIJ DE BASIS

## Natuurlijk resultaat behalen

### Wist jij?

Dat we het allemaal heerlijk vinden om iets op onze huid te smeren. Maar wist je dat wat jij op je huid smeert er ook maar liefst 60% ervan in onze lichaam terecht komt? Dagelijks krijg je ongemerkt rotzooi in je lichaam, omdat in de meeste verzorgingsproducten synthetische stoffen zitten.

We kunnen ieder huidprobleem en bijhorende indicaties behandelen inclusief de verouderde, droge, gehydrateerde huid. Ook kun je terecht met hyperpigmentatie, grove poriën, acne en de vette en gevoelige huid.

Wij behandelen de huid zonder de huid te irriteren en zonder overmatige vervelling.

De resultaten worden bereikt uit de biologische producten in combinatie met de klant gericht aanpak. Wij volgen een uniek step up systeem met verschillende levels om uw huid op een verantwoorde manier te laten wennen aan de peels.

### Wat kan jij er tegen doen?

In ieder geval stoppen met het gebruiken van producten waar micro plastic in zit. Zonder dat je het weet, spoel je dagelijks micro plastics door de afvoer. Dit zit vaak in producten als opvul middel.



Kempkes Mode ~ Kapittelweg 143 ~ WC Kerkelanden ~ Hilversum  
035-6217788 ~ [info@kempkesmode.nl](mailto:info@kempkesmode.nl) ~ [www.kempkesmode.nl](http://www.kempkesmode.nl)



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



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



EXTENDED SKIN  
SOLUTIONS



## EXTRA LIEFDE

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.  
[www.plantje.nl](http://www.plantje.nl)



## OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een tropische geur. Ook als de zon niet schijnt, is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.  
[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

LEZERSACTIE  
Maak kans op een  
sun care pakket  
van That'so.

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

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. #THAT'SO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

## LEZERSACTIE

Maak kans op een  
Peach Blossom  
Smoothing Body Wash.

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



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. #BODYWASH naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

We gaan weer  
naar **buiten!**

## BRUIN ZONDER ZON

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.  
[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

BRUIST  
Deals

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



## NATUURLIJK LEKKER

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtollig fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.  
[www.drinkstork.com](http://www.drinkstork.com)



# THEATER.NL EN BRUIST

## SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

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. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**Wil jij kans maken op mooie prijzen?**  
Registreer je dan via [theater.nl/bruist](https://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 vooraf 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: 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.**

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER



# Je voeten brengen je overal.

## Waar breng jij je voeten?

Voeten hebben heel veel te lijden. Des te meer reden ze goed te verzorgen. Zeker ook nu verdienen je voeten meer aandacht. We gaan richting de zomer, dus hopelijk blote voeten. In de winter en het vroege voorjaar hebben je voeten goed verstopt gezeten en worden vaak vergeten. Een goede en juiste verzorging is dan echt noodzakelijk.

Met een goede pedicurebehandeling en het juiste advies kunnen veel problemen worden voorkomen. Veel voorkomende problemen zijn likdoorns en mycosenagels (kalknagels).

Tegenwoordig zijn er voor kalknagels oplossingen die er ook nog fraai uitzien. Zowel voor vrouwen als mannen is het mogelijk een reparatienagel over de aangedane nagel te plaatsen. Dit kan voor vrouwen maar ook zeker voor mannen een prachtige oplossing zijn. De nagel ziet er op die manier weer heel natuurlijk en netjes uit.

De zomer staat voor de deur. Dat vraagt om mooie blote voeten met verzorgde nagels, al dan niet met een leuke gellak, en mooie gladde eeltloze voeten.

**DUS BRENG JE VOETEN NAAR MIJN PRAKTIJK.**

**lijfitaal**

Pedicure - Voetreflex therapeute - Cupping

**Henny van Vessum-Overeem**

Pedicure - Voetreflex therapeute - Cupping

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



BOEK ONLINE  
OF BEL  
06 - 12129710



Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback **vakantiegevoel**.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds **extra gezellig** met leuke lampionnen en sfeerverlichting.





## LABO-NOIR LAAT JE ZINTUIGEN PRIKKELEN

Dompel je onder in de wereld van LABO-NOIR, een wereld waar al je zintuigen geprikkeld worden en waar de passie voor de producten die ze verkopen voorop staat. “Wij bieden onze klanten een beleving en het verhaal achter het product”, vertellen eigenaren Robert en Stephanie Helmer (vader en dochter) enthousiast. “Zo helpen wij ze op weg naar de juiste aankoop.”



De winkel van LABO-NOIR in Bussum is onlangs geopend, maar met het concept achter de winkel zijn ze al vele jaren bezig. Robert: “Het openen van een winkel was voor ons een logische vervolgstap. We willen onze passie kunnen delen en onze klanten verrassen met mooie producten met een luxe tintje. Stuk voor stuk producten die de zintuigen prikkelen, zoals exclusieve parfums van kleine parfumhuizen die net als wijzelf met heel veel passie hun werk doen, heerlijke bath- en bodyproducten, luxe, ambachtelijk gemaakte bordspellen en binnenkort starten we met de verkoop van champagne, om maar een paar voorbeelden te noemen.” Daarnaast wil LABO-NOIR ook opkomende kunstenaars een platform bieden. “Daarvoor willen we exposities gaan organiseren in onze winkel. Leuk voor de kunstenaars en het biedt onze klanten nog een extra stukje beleving.”

### Het verhaal achter het product

Die beleving waar vader en dochter het telkens over hebben, zit ‘m niet alleen in alles wat je ziet, voelt en ruikt als je een voet over de drempel van LABO-NOIR zet. Maar zeker óók in wat je hier hoort. “Wij kennen het verhaal achter elk product dat we verkopen”, vertelt Stephanie. “Want ook dat verhaal is voor ons bepalend bij het samenstellen van ons assortiment. We selecteren onze leveranciers heel bewust. Vaak zijn het net als wijzelf kleine familiebedrijven. Je kunt er in ieder geval van uitgaan dat je wat wij verkopen niet op elke hoek van de straat vindt. Wij bieden onze klanten een stukje exclusiviteit, net even wat anders dan de rest.”

# LABO-NOIR



**“BEKENDE MERKEN ALS CHANEL ZUL  
JE BIJ ONS NIET AANTREFFEN.”**

## Parfum garderobe

Dat geldt zeker ook voor het aanbod aan parfums bij LABO-NOIR. Robert: “Bekende merken als Chanel zul je bij ons niet aantreffen. Wij werken bewust samen met de wat kleinere parfumhuizen die zoveel mogelijk op basis van natuurlijke ingrediënten hun parfums samenstellen.” Stephanie gaat verder: “Klanten kunnen bij ons in de winkel plaatsnemen aan onze speciale parfumar waar wij ze uitgebreid adviseren over al onze parfums. We raden het mensen ook altijd aan om zich niet te beperken tot slechts één parfum dat ze altijd en overal dragen, maar juist om te gaan voor een zogenaamde ‘parfum garderobe’. Met geur creëer je herinneringen en verschillende situaties vragen om een verschillend parfums.” Voor elk moment en elke gelegenheid bestaat er volgens dit tweetal wel een geschikt parfum. Iets wat Stephanie ook zelf regelmatig heeft ervaren. “Zo maakte ik bij een oud-werkgever kans op een promotie, maar daarvoor moest ik wel een concurrent ‘uit zien te schakelen’. Voor het gesprek over deze

promotie heb ik heel bewust een parfum met musk opgedaan, een heel overtuigende geur. En het werkte... En zo heeft elk parfum zijn karakteristieken waar wij je meer over kunnen vertellen.”

## Lef & passie

Wie snuffelt tussen de parfums van LABO-NOIR, zal onder andere stuiten op de geuren van het merk Nobile 1942. “Een merk dat perfect bij ons past”, aldus Robert. “Zij zijn in 1942 gestart, dus midden in de Tweede Wereldoorlog, omdat ze ervan overtuigd waren dat er ondanks alles behoefte was aan een beetje luxe. Dat getuigt van lef en passie. Een groot voorbeeld voor ons, want ook wij zijn midden in een crisis gestart met LABO-NOIR. Puur omdat we geloven in wat we doen en daar ontzettend veel passie voor hebben. En die passie willen wij met al onze klanten delen.”



**LABO-NOIR**  
YOUR LAB FOR LUXURY

Huizerweg 47A, Bussum | 085-876 98 46 | [www.labo-noir.com](http://www.labo-noir.com)

# 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](mailto: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 NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken. **Voor meer informatie check je [www.molens.nl/nationalemolendag](http://www.molens.nl/nationalemolendag).**

# FILMPJE KIJKEN KANARIE

BINNEN/BUITEN



De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**

# BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantie-huis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**

# 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](http://www.ambassade-gelegenhedskleding.nl)



# GROEI

Dingen gaan niet altijd zoals verwacht of gehoopt en we lopen op momenten vast in ingewikkeldheden die dat brengt. Juist als alle twijfel, onzekerheid, teleurstelling of ongenaakbaarheid je leven overgenomen lijkt te hebben, kan het verlangen naar wat in ons wil sprankelen en groeien ineens ook voelbaar zijn.

## PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Polariteit is inherent aan al wat leeft. En de spanning daartussen is onderdeel van het leven. Sessies bij mij brengen bewustwording en ruimte voor wat er nu nodig is. Van binnenuit. Waardoor een veranderingsproces op gang kan komen. Levensenergie gaat weer stromen en jij bent degene die innerlijk in beweging komt. Ik begeleid je graag daarbij.

**Kijk voor een eerste indruk op [www.begeleiding.nu](http://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](http://www.begeleiding.nu)



# 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

# *André van Duin* heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS  
NATUURLIJK  
GEWOON  
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

## Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

## Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”

# Een jeugdige schoonheid op elke leeftijd

Een nieuw beautytijdperk begint: drink jezelf mooi!

De revolutionaire LR LIFETAKT 5in1 Beauty Elixir voldoet aan alle vijf de schoonheidswensen, en dat in één keer. Met slechts één shot per dag activeert een uniek dubbel-complex diep de schoonheidsprocessen in het lichaam en beschermt preventief tegen de belangrijkste oorzaken van veroudering. Voor een jeugdige schoonheid van top tot teen op elke leeftijd.

## 1. JEUGDIGE VERSCHIJNING MET MINDER RIMPELS

Rimpelvermindering door vitamine C1 en diepe effectieve collageen-peptiden - vijftien procent meer huidelasticiteit door effectieve collageenpeptiden. Aloë vera gel, bloedappel-extract, rozenwortel-extract en groene thee-extract beschermen tegen de belangrijkste oorzaken van veroudering, zoals uv-straling.

## 2. EEN ZUIVERE EN GEZONDE HUID ZONDER IRRITATIES

Bescherming tegen externe milieu-invloeden door middel van bosbes-extract en vitamine E5. Verbeterde huidfunctie en pigmentatie met de sterk geconcentreerde vitaminen A, riboflavine, niacine, biotine, C en zink als essentiële sporenelementen.

## 3. STRAKKER LICHAAM MET MINDER CELLULITIS

Aangetoond is dat collageenpeptiden de huiddichtheid verhogen en cellulitis verminderen. Koper en aloë vera-gel versterken het bindweefsel.

## 4. KRACHTIG, GLANZEND HAAR

Biotine versterkt het haar en bouwt het van binnenuit op. Koper zorgt voor normale haarpigmentatie en geeft een gezonde glans.

## 5. STERKE, GEZONDE NAGELS

Er is aangetoond dat collageenpeptiden de nagelgroei versnellen. Schade aan de nagels wordt tot 42% gereduceerd. Zink versterkt de nagels. Uniek op de markt: Dubbel Complex, Complex Actief. Het actieve complex activeert de schoonheidsprocessen en bestrijdt tekenen van veroudering. Het combineert de bekendste en belangrijkste schoonheidsingrediënten in de hoogste concentratie.



# LR

HEALTH & BEAUTY

by Claudia Matthijssen

- Geen zoetstoffen, kunstmatige kleurstoffen, lactose of gluten.
- Een maandelijks verpakking bevat 30 x 25 ml schoonheidsshot 30 x 25 ml.

# 5IN1 BEAUTY ELIXIR

Bestel nu deze unieke  
schoonheidselixer  
via de website of bel  
(0031) 06-22831987



SPORTHART

'T GOOI

BUITENGEWOON BEWEGEN

- Bootcamp
- Trailrunning
- Hardlopen
- CrossFit
- Boksen
- Sportief Wandelen
- blackRoll
- Yoga



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

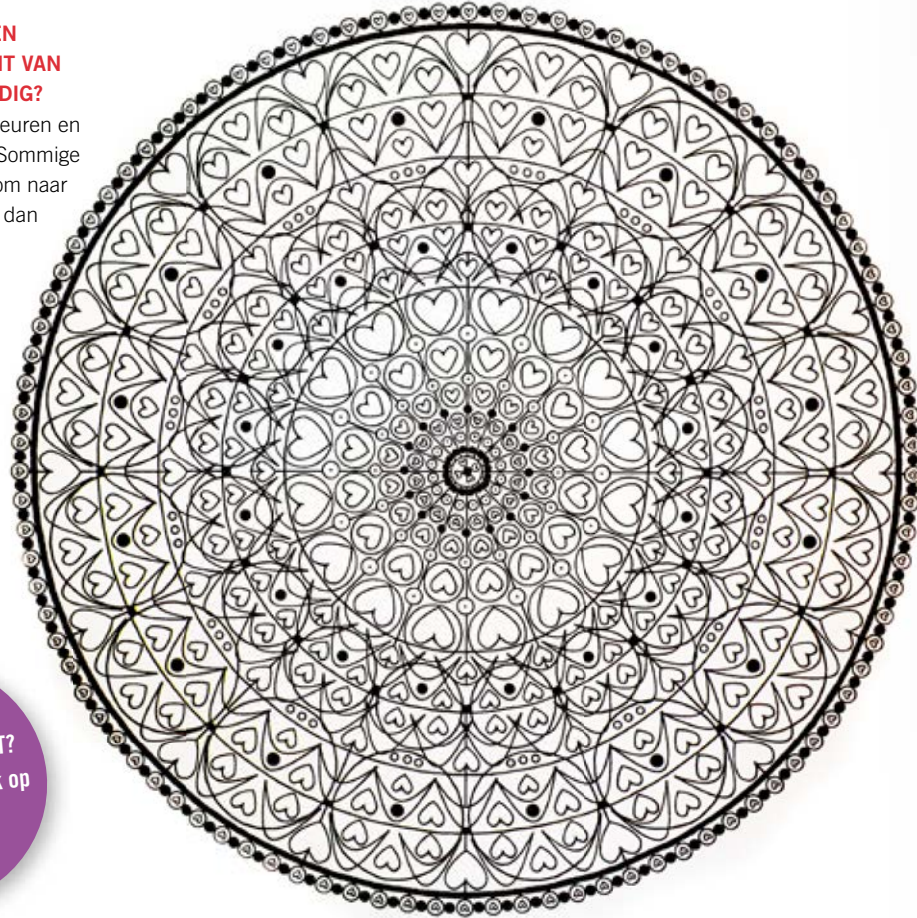
[info@sporthartgooi.nl](mailto:info@sporthartgooi.nl) | 06-15383576



# Mandala's: een moment van rust

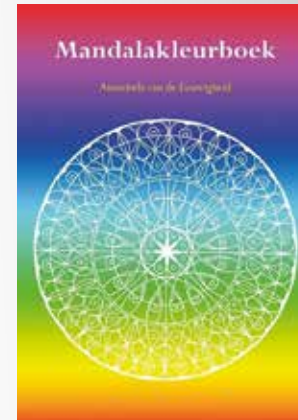
**HEB JE HET DRUK EN  
HEB JE EEN MOMENT VAN  
RUST EN STILTE NODIG?**

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](http://www.elikser.nl)

Eind 2016 is Guido Van Stappen begonnen met het tekenen van mandala's die 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 96ste mandala, geen idee wanneer dit eindigt. Het zijn ontwerpen in het zwartwit. De eerste dertig mandala's zijn door hem uitgegeven in "Mandalakleurboek", geïllustreerd met dertig eigen gedichten. Wie het boek heeft, kan zich uitleven met het inkleuren van de mandala's en het rustig lezen van de gedichten, die gaan over het leven, de liefde en de natuur. Alle tekeningen zijn met de vrije hand ontworpen. Naast zijn schrijfwerk en zijn full-time baan als all-round techniker is dit mooi meditatief monnikenwerk.

**Heb je het 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](mailto:guidovanstappen1962@gmail.com)

Zie ook: [www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)



# Verras de *allertiefste*

Op zoek naar een origineel cadeau voor Moederdag? Verwen haar met liefde en verras haar met een van deze cadeaus.

1. Naturally Good Showergel Jasmin & Chamomile & Bio Oil van Nivea, € 6,99 [www.nivea.nl](http://www.nivea.nl)
2. C.E.O. Glow Vitamin C and Turmeric Face Oil van Sunday Riley, € 80,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
3. Terra Cotta Light Bloom van Guerlain, € 52,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
4. I WANT CHOO van JIMMY CHOO, vanaf € 50,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Sakura Havaianas, € 24,- [www.havaianas-store.com/en](http://www.havaianas-store.com/en)
6. Pure Hand Soap van Happy Earth, € 3,99 [www.happyearthcare.com](http://www.happyearthcare.com)

7. Africa Organics Hair Treatment Oil, € 21,- [www.africaorganics.nl](http://www.africaorganics.nl)
8. Bronzing Fluid van Dr. Hauschka, € 21,50 [www.drhauschka.nl](http://www.drhauschka.nl)
9. Garden Tea Party 5 sachet Box, € 4,50 [www.or-tea.com](http://www.or-tea.com)
10. Acqua Colonia Limited Edition Goji & Cactus van 4711, € 22,50 [www.4711.com](http://www.4711.com)
11. +Rose Pixi Essence Oil, € 31,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
12. Nail laquer van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)
13. Rouge Volupté Shine Burning Chillis van YSL, € 38,75 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

'GEVOEL VOOR HUMOR  
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE  
183 CM

LEEFTIJD  
47 JAAR

OGEN  
GRIJS-  
BLAUW

*Jij reageert  
toch ook?*

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

BRUISENDE/VRIJGEZEL

## Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt  
de liefde van  
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [jurjenbruist@gmail.com](mailto:jurjenbruist@gmail.com).



**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

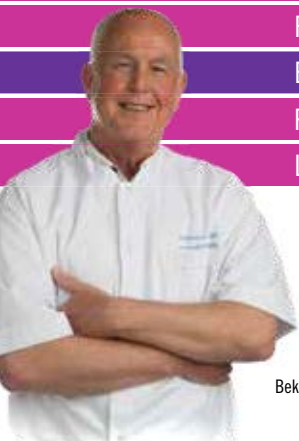
RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFILO

LIPPEN



Bekend van Goosische 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](http://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 hoofdpijnklachten, 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 drie 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.

# Moment van overdenking

Wees je bewust van je gedachten,  
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,  
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,  
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,  
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,  
die bepaalt je bestemming.

*Michael Pilarczyk*

~ MeditationMoments.nl ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



# In 6 stappen *mooie en verzorgde voeten*

Zijn jouw voeten al weer netjes voor slippers? Maak je voeten nu klaar om je dichte schoenen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



## Verwijder nagellak

De eerste stap die je onderneemt is het verwijderen van je nagellak. Gebruik hiervoor acetonvrije nagellakremover, zodat je teennagels zo min mogelijk uitdrogen.

## Neem een voetenbadje

Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie in en laat je voeten tien minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

## Verwijder eelt

Door het voetenbad is je eelt zachter geworden en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvijl of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

## Vijl (of knip) je nagels

Knip of vijl je nagels mooi recht af. Dit om ingegroeide teennagels te voorkomen.

## Smeer je voeten in

Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan, zodat de crème goed kan intrekken.

## Lak je nagels

Een zomerse kleur nagellak op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er weer vrolijk en verzorgd uitzien.

# Het gesprek van je leven

Herdenken is een belangrijk onderdeel van rouw.

Een mooie herinnering maakt dat we met een glimlach op ons gezicht terugdenken aan degene die we moeten missen. De anekdotes maken dat je met elkaar kunt lachen om wat er was en wat die dierbare voor je betekende.

Het houdt het beeld levend, hoe zag iemand er ook alweer uit. Wat was dat ene favoriete shirt of die geliefde jurk die zo goed stond? Het zijn de kleine details die ons degene nog beter laten herinneren.

Dat is wat we doen met de uitvaart. We maken een moment van herdenken en stilstaan bij iemands leven. Een moment waar je aan terugdenkt en wat bijdraagt aan de verwerking van het verlies.

Afscheid nemen is een belangrijk moment, een mijlpaal in het leven. Net als een bruiloft of de geboorte van een kindje. Een belangrijk moment, waar we eigenlijk maar weinig tijd voor nemen om voor te bereiden en te organiseren.

Een gemiddelde uitvaart wordt in een week geregeld, vergelijk dat eens tegen alle voorbereidingen die je doet voor de geboorte van je kindje of voor de bruiloft. Daar zie je een schril contrast.

Terwijl de impact van de gebeurtenis misschien wel *nét* zo wezenlijk is. Het grote verschil is dat je er zelf niet meer bent om het te ervaren, maar de nabestaanden, degene die je liefhebt; zij zijn er nog.

Het tijdig voorbereiden van uw eigen afscheid en het bespreken van uw wensen met uw dierbaren om u heen is *zó* belangrijk. Het geeft hen de mogelijkheid om het afscheid in lijn van uw wensen te verzorgen en draagt bij aan hun rouwverwerking. Je maakt *mét* elkaar een mooie herdenking en een blijvende herinnering van het afscheid.

Als je het belang van herdenken erkent, stel het dan niet uit. Wanneer we niet praten over onze wensen rond het levenseinde, verliezen we namelijk iets heel belangrijks. We verliezen de mogelijkheid om een levensverhaal vast te leggen en dat laatste hoofdstuk te schrijven.

Bovendien, door het praten over de uitvaartwensen uit te stellen, ontzeggen we uiteindelijk onze dierbaren de kans op een unieke herdenkings-ervaring.

Door de tijd te nemen om het gesprek met een dierbare te voeren, zorgt u ervoor dat zij geëerd en herinnerd worden op een manier die zij zouden hebben gewild. En u krijgt ook de kans om meer te weten te komen over uw dierbaren.

Wij bieden u hierin begeleiding en kunnen u aangeven wat er zoal mogelijk is. Wilt u ook een gesprek van uw leven? Neem dan contact met ons op om een afspraak in te plannen.





# Je hart weet het

**‘Wat zou liefde hierop antwoorden?’ Deze zin gebruik ik steeds vaker als ik me op een of andere manier negatief ‘geraakt’ voel.**

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!

Enkele voorbeelden van een Energieportret

44



Dan haal ik een aantal keren diep adem en concentreer me op mijn hart. Dit werkt wonderwel meteen. Ego gaat aan de kant, de rust keert terug en ik kan de situatie in een ander en liefdevoller perspectief zien.

Hoe fijn is het om te merken dat hart en brein echt samenwerken. Nog sterker: het is inmiddels wetenschappelijk bewezen dat ons hart daadwerkelijk het centrum is van hogere wijsheid. Het hart onthoudt en werkt zoals onze hersenen. In de klassieke oudheid geloofden ze dit; onze wetenschappers bevestigden het. De structuur van ons hart lijkt zelfs op die van onze hersenen.

Ook ons hart bezit een complex zenuwstelsel met zowel korte als langetermijngeheugen. Het hart stuurt 'boodschappen' naar de hersenen en deze interpreteren ze als een emotie. Waarbij je hartslag correspondeert met je gemoedstoestand.

En als je weet dat het elektrisch veld van je hart tot wel zestig keer sterker is dan dat van je hersenen en het magnetisch veld zelfs 5.000 keer sterker, dan kun je je voorstellen welke belangrijke functie ons hart heeft in ons lichaam en naar anderen toe. Kortom, het 'luister naar je hart' is geen loze kreet. Vaak neem je hier de beste beslissingen mee.

Klinkt dit allemaal wel erg gemakkelijk en zou je wel willen, maar vind je het lastig om bij je gevoel en/of je hart te komen? Ik ondersteun je er graag bij; bijvoorbeeld via een Energieportret en een goed gesprek. Bel of mail me en krijg alle informatie die je nodig hebt!



Antiguastraat 27, Almere  
**06-22913055**  
marja@geestverruimer.nl  
**www.geestverruimer.nl**

Geestverruimer - Voor zelfkennis en levenskunst

45



Bel ons voor een afspraak 035 5312500  
of boek ons online via [www.lepapillon.nl](http://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

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 als 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. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien 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](http://WWW.MKBMESHOP.COM)



STOP MET  
PIEKEREN, ERVAAR  
MINDER STRESS.  
ZIT LEKKERDER  
IN JE VEL

# *Mindfulness:* leef met volle aandacht!

De meeste mensen leven constant in hun hoofd, in hun gedachten. Het grootste gedeelte van deze gedachten gaat over de toekomst: 'Ik moet morgen echt even langs mijn moeder', 'Maandag moet die presentatie af zijn' en 'Straks ga ik eerst de ramen zemen en daarna die telefoontjes plegen'.

Mindfulness staat voor 'leven met volle aandacht', genieten van het 'nu'. Je laat even alle gedachten over 'straks' of 'morgen' los en stuurt je aandacht naar wat je op dit moment aan het doen bent. Je kent het wel: je leest een boek, maar je bent er met je gedachten niet bij en hebt na twee pagina's geen idee wat je gelezen hebt. Of je fietst vanuit je werk naar huis. Straks moet je nog een boodschap doen, een was draaien en die notulen uitwerken. Dit is voor de meeste mensen de normale manier van denken.

## Maar wat als je met mindfulness leeft?

Dan luister je naar het tikken van je kettingkast en de spelende kinderen op het voetbalveldje. Je voelt de warmte van de middagzon op je gezicht en handen. Je ziet wat er gebeurt om je heen: andere fietsers, de omgeving, de zonnestralen door de bomen heen. Je bent je bewust van de hobbels in de weg, de weerstand van het pedaal en ga zo maar door. Je zit helemaal in de beleving van het 'nu'. Dat is mindfulness. Met mindfulness leer je je makkelijker te ontspannen en te concentreren en

wordt je geest rustiger. Je ziet de wereld om je heen helderder en bewuster.

Mindfulness is een eenvoudige vorm van meditatie die je jezelf kunt aanleren. Ga rustig zitten en ontspan je schouders. Richt je aandacht op je ademhaling. Wees je bewust van alles wat er op dit moment om je heen gebeurt. Laat de gedachten in je hoofd rustig passeren zonder er aandacht aan te schenken. Hoor alleen de geluiden om je heen, voel de stoel waarop je zit, ruik de geur van de bloemen op tafel. Je zult merken dat je meer in het moment komt. En dat de focus op het 'nu' je meer rust in je hoofd geeft.

Gebruik alledaagse gebeurtenissen om vaker in het moment te leven. Poets vanavond eens mindful je tanden. Richt je aandacht op de smaak van de tandpasta en op het zoemen van de tandenborstel. Houd deze aandacht zo lang mogelijk vol. Misschien lukt dat niet de volledige twee minuten, maar door het te proberen oefen je je aandacht. Hoe vaker je oefent, hoe beter het zal gaan.

Wil je graag hulp bij deze vorm van mediteren? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# Het perfecte visitekaartje



- Acryl nagels
- Gelpolish
- Manicure behandelingen
- Nailart

*Sparkle*  
Lorentzweg 36 Hilversum | 06-30254958  
[www.nagelstudiosparkle.nl](http://www.nagelstudiosparkle.nl)

## LABO-NOIR

YOUR LAB FOR LUXURY




Boek je 1-op-1 Parfumsessie- winkelaafspraak via [www.labo-noir.com/nl/bookings](http://www.labo-noir.com/nl/bookings) of scan de QR-code

Huizerweg 47A, Bussum | 085-876 98 46 | [www.labo-noir.com](http://www.labo-noir.com)

# Zalm met soja-gembermarinade

Met deze heerlijke marinade kun je alle kanten op en is zowel lekker bij vis als bij kip. Combineer met een salade en wat pasta/noedels, of maak er een heerlijk poké bowl van met sushi rijst, avocado en gebakken spinazie bijvoorbeeld.



### Voor 4 personen:

- 60 ml sojasaus
- 60 ml sake of rijstwijn
- 2 el suiker
- 1 el verse gember geraspt
- 4 stukken zalmfilet
- 1 el sesamzaadjes

### Bereiding:

Doe sojasaus, sake of rijstwijn, suiker en gember in een steelpannetje en kook zachtjes tot de saus iets dikker wordt. Laat iets afkoelen en giet over de vis. Laat 10 minuten (tot max. 2 uur) in de koelkast staan en draai de vis een paar keer. Verwarm de oven voor op 250 graden en bak de vis in 5-6 minuten gaar. Garneer met wat sesamzaadjes.

# MAAK JE OP VOOR DE ZOMER



*Brinkers*  
Mode & lingerie

Dammerweg 1, Nederhorst Den Berg | 0294 251 274 | [www.brinkersmode.nl](http://www.brinkersmode.nl)



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 winkelaafspraak: 035 77 251 66.

Kijk voor meer informatie op onze website: [www.balthazarkookwinkel.nl](http://www.balthazarkookwinkel.nl)

Shop 24/7 op [www.balthazarkookwinkel.shop](http://www.balthazarkookwinkel.shop) en [www.degijbrechtwinkelen.nl](http://www.degijbrechtwinkelen.nl)

# UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

Damsluisweg 29 Almere  
[www.cremaere.nl](http://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

Bij Glamourbar 't Gooi kan je terecht voor een breed scala aan behandelingen en deze kan je ook combineren op afspraak. Zo heb je alles onder 1 dak. Zo kan je bijvoorbeeld je tanden laten bleken terwijl je nagels worden gelakt.



## GlamourBar 't Gooi, de gezelligste salon van 't Gooi

Gelpolish op handen en voeten het meest ideale product op de nagels waar u geen omkijken naar heeft.

### Wat zijn de voordelen van Gelpolish?

- De kleur blijft langer zitten dan nagellak, minimaal 2 weken
- Behandeling duurt 45 tot 60 minuten
- Kan zowel voor handen als teennagels
- Beschadigd de natuurlijke nagel niet
- Verstevigd de natuurlijke nagel
- Heeft een mooie glans
- Geen droog tijd

Gelpolish handen & voeten nu voor maar € 50,-  
Dit is inclusief manicure en pedicure.  
Gehele maand mei/juni geldig



Wist u trouwens dat terwijl u ontspannen in de stoel zit tijdens de manicure/pedicure gelpolish, u meteen wittere tanden kunt krijgen? Wanneer kiest u voor die stralend witte lach?

### Tanden bleken met X-treme Smile:

- is geheel pijnloos
- brengt geen schade toe aan uw gebit en/of kronen, bruggen of vullingen
- is al klaar binnen 1 uur
- geeft onmiddellijk resultaat
- is zonder peroxide

Tanden bleken nu voor maar € 20,- per sessie  
(15 min.) Gehele maand mei/juni geldig.



juwelier  
**CHARM**  
goudsmederij



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



Speciaal voor  
Moederdag  
-30%

**Tot 30% korting op alle dames sieraden & horloges**

Nassastraat 22 Bussum | 035-691 0708 | [www.juweliercharm.nl](http://www.juweliercharm.nl) | [info@juweliercharm.nl](mailto:info@juweliercharm.nl)

# Mei geeft weer volop energie



**Stier**

Mei biedt je de kans om meer geld te verdienen.

**Ram** 21-03/20-04

Deze maand zal de energie alleen maar toenemen. Als je wilt werken aan je loopbaan, zoek dan contact met een collega die graag tijd met je wil doorbrengen.

**Stier** 21-04/20-05

Als je een ondernemer bent, biedt mei je kansen om meer geld te verdienen. Stier mag familie echter ook niet vergeten.

**Tweelingen** 21-05/20-06

Mei is absoluut een ideale maand om de relaties met je naasten te versterken, ondanks dat je precies zegt wat je denkt.

**Kreeft** 21-06/22-07

Kreeft moet oppassen voor arrogante en pittige neigingen, omdat het andere mensen kan afschrikken. Dus voordat je iets zegt, moet je eerst even nadenken.

**Leeuw** 23-07/22-08

Het lijkt alsof alles gewoon op zijn plaats valt, of het nu gaat om relaties, carrière of persoonlijkheidsgroei.

**Maagd** 23-08/22-09

Beweging heeft een rustgevend effect voor zowel lichaam als geest. Maagd zal zich ook realiseren hoeveel effect voedsel heeft op het algemene welzijn.

**Weegschaal** 23-09/22-10

Je hebt al een paar maanden nagedacht over een interessant project dat je graag in de praktijk zou brengen. Als je dit nieuwe idee uitvoert, zul je zoete vruchten oogsten.

**Schorpioen** 23-10/22-11

Je zult je erg goed voelen in je relatie met je partner. Je doet het ook erg goed op je werk. De ingevingen komen uit het niets en je zult voortgang boeken.

**Boogschutter** 23-11/21-12

Er hangt een positieve energie om je heen en je zult je vasthoudend voelen. Het lijkt erop dat niets jou kan stoppen.

**Steenbok** 22-12/20-01

Je voelt de behoefte om orde te scheppen in de kast en oude kleren weg te gooien. Met deze schoonmaakactiviteiten zul je de mensen om je heen inspireren.

**Waterman** 21-01/19-02

Je zult vatbaar zijn voor gewrichtspijn en ook je huid zal erg gevoelig zijn. Investeer in kwaliteitsvolle bodylotions en vitamines.

**Vissen** 20-02/20-03

Deze periode kan spijt voor het verleden met zich meebrengen. Graaf hier maar niet te diep in, maar kijk juist positief vooruit.

# Varen in Gooi & Vecht

**De lente is losgebarsten en het vaarseizoen is officieel begonnen. En waar kun je beter op en langs het water genieten dan in Gooi & Vecht? Ga voor sportief in het uitgestrekte Plassengebied, kies het ruime sop van het Gooimeer, of ga voor een tocht vol historie en schoonheid op de rivier de Vecht.**

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

[visitgooivecht.nl](https://www.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.



## Sloepennetwerk Gooi & Vecht

Zorgeloos sloepvaren in Gooi & Vecht doe je met de knooppunten van het Sloepennetwerk. Plan zelf de mooiste routes aan de hand van de genummerde knooppuntborden en informatiepanelen langs het water, of laat je inspireren door onze routetips!

## OP & LANGS HET WATER Routetip 1 | Sloepenroute Vecht & Loosdrechtse Plassen (21km)

Ervaar de schoonheid en veelzijdigheid van de Vecht en het Loosdrechts Plassengebied. Vaar langs historische buitenplaatsen en kastelen, pittoreske dorpjes Loenen a/d Vecht en Breukelen en tal van mooie zwemplekken.

**Startpunt:** Oud-Loosdrechtsedijk, Loosdrecht, of bij een bootverhuurder langs de route  
**Knooppunten:** [75](#) [74](#) [36](#) [07](#) [24](#) [05](#) [04](#) [02](#) [01](#) [37](#) [74](#) [75](#)

## OP & LANGS HET WATER

### Routetip 2 | Sloepenroute Vecht Zuid naar Noord (38km)

Volg de kronkelende Vecht van Oud Zuilen in het Zuiden naar vestingstad Muiden in het Noorden. Onderweg vaar je door natuurgebieden en vergezichten gevuld met molens, historische boerderijen en oevers vol eeuwenoude buitenplaatsen, forten en kastelen.

**Startpunt:** TOP Slot Zuylen, Oud Zuilen, of bij een bootverhuurder langs de route  
**Knooppunten:** [33](#) [03](#) [04](#) [05](#) [24](#) [08](#) [46](#) [51](#) [49](#) [52](#)



Kijk voor de uitgebreide routebeschrijvingen op [routesingooivecht.nl](https://www.routesingooivecht.nl)

Meer vaarinformatie en inspiratie? Bestel de Waterkaart Gooi & Vecht (€2,50) via [webshopvisitgooivecht.nl](https://www.webshopvisitgooivecht.nl).

**Fotografie:**  
Martin van Lokven

# 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!*



Ook zin in een nieuwe outfit? Wij verwelkomen u graag!  
Loop even bij ons binnen of bel voor een afspraak 035-6284675

pluk de dag bij pitti donna



Onze merken  
kunnen perfect  
met elkaar  
gecombineerd  
worden, zo heb je  
altijd een  
unieke outfit!

Pitti Donna

Geisha, Esprit, Sust, Sandwich, Private label, Nickjean

Gijsbrecht van Amstelstraat 142 Hilversum 035 - 6284675. Volg ons op [facebook.com/pittidonna](https://www.facebook.com/pittidonna) of [www.pittidonna.nl](http://www.pittidonna.nl)

60

Het Enneagram helpt je om op een diepere laag bewust te worden van wie je bent, wat je drijfveren zijn en hoe je jezelf gedraagt. Het is te gebruiken voor persoonlijke groei, het ontwikkelen van sociale en business-relaties en het verbeteren van werken in teamverband.

## WAT LEVERT HET ENNEAGRAM JE OP?

- Op welke coaching vragen kan het Enneagram bijvoorbeeld antwoord geven?
- Waarom word ik boos op mezelf als ik me niet perfect genoeg voel?
- Wat maakt dat gewaardeerd voelen zo belangrijk is voor mij?
- Waarom is het gras bij de burens altijd groener?
- Welke kwetsbaarheid voel ik als ik mijn zin niet krijg?
- Hoe kan ik beter voor mezelf opkomen zodat ik in balans blijf?

Herken je een van de vragen? Grote kans dat het Integratieve Enneagram wel wat voor jou is. In Nederland zijn Caroline Wijntjes en Maaïke van 't Hull (beide ICF gecertificeerd) de enigen die Integratieve Enneagram testen en coachings mogen afnemen. In tegenstelling tot veel andere persoonlijkheidstests is het Enneagram er niet op gericht om mensen in een bepaald hokje te stoppen. Het model biedt juist een veelheid aan inzichten en praktische handvatten die je helpen om jezelf verder te ontwikkelen.

Vriendelijke groet,  
Caroline & Maaïke



Wijntjes & Van 't Hull Coaching | 06-41189466 (Caroline) / 06-52589192 (Maaïke)  
info@wenhcoaching.nl | www.wenhcoaching.nl

61

# maxaro®

## badkamers en tegels

Ruim **5.000 m<sup>2</sup>**  
keuze, beleving  
en aandacht



Slaag maximaal op [www.maxaro.nl](http://www.maxaro.nl) óf in één van onze megashowrooms  
aan de **Ettenseweg 74 te Rosendaal** of aan de **Hertogswetering 175 te Utrecht**.

62



Plan nu uw showroombezoek  
in Utrecht op [maxaro.nl](http://maxaro.nl)

Bekijk de actuele openingstijden en  
bereikbaarheid op onze website.

63



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

Word vrijwilliger!

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

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



## 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 tijd 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](https://www.deluisterlijn.nl).**

# Geniet 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](http://www.groenewoud-bed-badmode.nl)

# MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

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

UW HENNEP EN CBD SPECIAALZAAK

## 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 verhuisd 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.

  
**DUTCH HEMP STORE**  
Est. 2013

06-10103892 | Larenseweg 139, Hilversum | [contact@dutchhempstore.eu](mailto:contact@dutchhempstore.eu) | [www.dutchhempstore.eu](http://www.dutchhempstore.eu)

# Lekker aan de slag *in de tuin*

Lekker fröbelen in je eigen tuin. Zonnetje op je bol, handen in het zand, gezellig in de weer met plantjes en bloemen. Zaaïen en oogsten, jouw (moes)tuin volgt de seizoenen. Enkele tuiniertips van Bruist.

Wat te zaaïen in mei en juni? Nu is het de tijd om onder meer andijvie, boerenkool, bonen, bloemkool, broccoli, bieten, sla, radijs, wortels en zomerspinazie te zaaïen. Dan kun je straks genieten van de oogst.

## Regenton

Een regenton in je tuin is een goed idee. Regen is gratis en op jaarbasis kun je flink wat regenwater opvangen. Daarmee bespaar je aanzienlijk op je drinkwaterkosten. Gebruik het regenwater om je planten en gazon te bewateren, geef het je huisdier te drinken én was er streepluus (!) je ramen mee. Regentonnen zijn al lang geen dikbuikige, houten gevaarten meer, je hebt ook slanke designmodellen die een ware eyecatcher vormen in je achtertuin.

## Klussenlijstje

Er is deze maand genoeg te doen in de tuin. Kijk eerst je tuingereedschap na. Is het wellicht tijd voor

een nieuwe snoeischaar? Knip dode bloemen en takken weg en begin met onkruid wieden. Heeft het een paar dagen niet geregend, begin dan nu met het bewateren van planten die in potten of bakken staan. Schenk aandacht aan het gazon: zorg voor bemesting en verwijder mos. Geef tuinmeubelen een sopje of een likje verf en zet de hogedrukspuit op de bestrating. Duurt het nog even voor de planten in je tuin in bloei staan? Zet dan bakken neer met voorjaarsbloemen voor instant kleur en lentesfeer.

## Lekker volks

Heb je geen eigen tuin maar wél groene vingers? Wat dacht je dan van een volkstuintje waar je tips, zaden én oogst kunt uitwisselen met andere tuinierliefhebbers? Kijk eens op internet en ontdek waar bij jou in de buurt moestuintjes te huur zijn. Houd wél rekening met een wachtlijst, want tuinieren is mateloos populair.

Krijg je zin om in jouw eigen tuin (of op je balkon) aan de slag te gaan? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je nog meer tips kunnen geven.

VANG REGEN-  
WATER OP OM  
JE PLANTJES  
WATER TE GEVEN

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

BLIJF FIT EN  
VOLG ONZE  
LESSEN  
ONLINE!



## Zen Shian

Shiatsu is een 2000 jaar oude Japanse behandelwijze, waarbij door het geven van druk en het uitvoeren van strekkingen de meridianen (energiebanen) in balans worden gebracht. Zen verwijst naar de kwaliteit van het aanwezig zijn. Graag laat ik je ervaren hoe het is aanwezig te zijn. Even niet hollen of bezig zijn met de buitenwereld, maar ervaren wat jij voelt en wie jij bent. En van hieruit je balans terug te vinden.



Havenstraat 62-1, Huizen

06-519 545 78

[anneke@zenshian.nl](mailto:anneke@zenshian.nl)

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

# Rust, reinheid en regelmaat in Coronatijd

De 3 R's die al decennia als basis staan voor de opvoeding van kinderen. Maar wat als alles anders is? Weken hebben kinderen thuis onderwijs gehad. Nu mogen ze naar school, maar is er om de haverklap een reden dat ze niet naar school mogen. Snotneus, juf ziek, kind in de klas met Corona, allemaal redenen om de rust en regelmaat te verstoren. Daarnaast moeten ze hun omgangsnormen aanpassen. Wie mag ik wel en niet aanraken? Neem ik wel voldoende afstand? Als ik verkouden ben, ben ik dan een

gevaar? Veel kinderen kampen met de gevolgen hiervan. Zodra ik weer aan het werk mocht, was er een toeloop aan kinderen in mijn praktijk. Kinderen die slecht slapen, buik- of hoofdpijn hebben, onrustig zijn of emotioneel.

Eenmaal op mijn mat keert de rust terug. Ze kunnen ontspannen. Laden weer op en kunnen het gebrek aan rust en regelmaat weer aan.

Kijk op [zenshian.nl](http://zenshian.nl) voor meer informatie, prijzen en openingstijden. Mail of bel voor een afspraak.



# Tagliatelle met ham en asperges

Asperges met ham 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes ham erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

## INGREDIËNTEN

400 g witte asperges  
10 g bieslook  
200 g tagliatelle  
2 el boter  
2 el bloem  
30 g parmezaan  
150 g hamblokjes  
peper en zout

## BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houterige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimschaaf uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hamblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloevende saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.

# PUZZELPAGINA



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

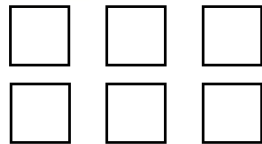
4		2						7
				8	○	4	2	
	5		3		2			6
	9			3			5	
5	○	3		6		7		8
	7			1			6	
9			4		6			3
	1	5		7		○		
2						8		9

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**.

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 **geniet**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗑️ s=n    🗑️ s=t

👩 d=s+t    🧑 m=v

🚪-ur    ☀️-n+ 🗑️ s=r

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

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda                    smaken  
lekker                fris  
drinken                spa  
bubbels                water

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