

# BRUIST



De vijf grote  
voordelen  
van *water*

***Frits Sissing***  
'De magie van  
theater is heerlijk'

# KLINIEK HEIHOF BIEDT NATUURLIJKE SCHOOONHEID

## 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 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, op 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



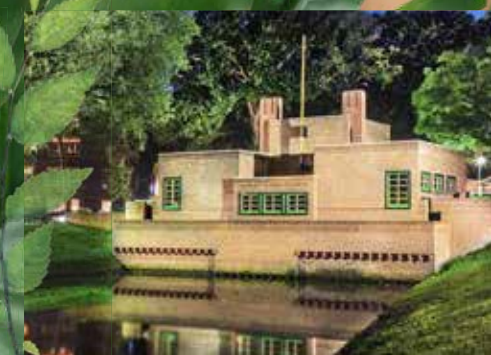
# BOTOX € 79,- FILLER € 185,-

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)



# matrabike

AL 30 JAAR DE VOORDELIGSTE IN FIETSPLEZIER!



€2.699,-  
**1.799,-**

Fongers Livorno Heren 522 Wh



€1.999,-  
**1.399,-**

Fongers E-Transporter N8 522 Wh



Fongers E-Folding N3 324 Wh

€1.799,-  
**1.149,-**



€1.999,-  
**1.399,-**

Fongers Supreme Disc 522 Wh



€2.699,-  
**1.799,-**

Fongers Livorno Dames 522 Wh



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

☎ 0416-342012

📍 Showroom: Gompstraat 21 Waalwijk

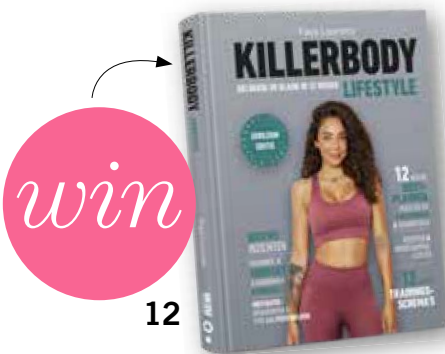


## FONGERS

Mooie en betaalbare fietsen van het oudste fietsenmerk van Nederland sinds 1884. Verkrijgbaar bij Matrabike!



8



win

12



28

# Inhoud



25



48



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 - Annemiek Jansen  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/tgooiBruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel René Moes 06-19629221 | 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



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Je merkt het aan alles: de zomer is begonnen! De zon schijnt, de mensen zijn vrolijk en we hebben al de nodige 'rokjesdagen' achter de rug. Gelukkig kan en mag er ook weer steeds meer, dus in plaats van 'veilig' binnen te blijven verplaatst het leven zich weer naar buiten. Heerlijk naar het strand bijvoorbeeld, of gezellig barbecueën in de tuin met een lekker drankje erbij.

## Bruisende lezer,

Nu we het toch over drankjes hebben, de keuze is wat dat betreft enorm. Bier, wijn, cocktails, sapjes en... water! Vooral wat dat water betreft, raden we je aan om er elke dag genoeg van te drinken. Het kan namelijk zo ontzettend veel voor je lichaam betekenen, los van dat het natuurlijk ook de dorst lest. Je leest er verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer over. En vind je zo'n glas water maar saai? Ook daar geven we je wat verfrissende tips voor.

En tips krijg je niet alleen van ons. Ook alle bruisende ondernemers die we voor deze editie spraken, hebben weer heel wat voor je in petto. Wat precies? Blader verder en ontdek het zelf...

Veel leesplezier,  
**Lea en Marcel Bossers**

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

# De vijf grote voordelen *van water*

FRISDRANK  
VERVANGEN DOOR  
WATER SCHEELT  
VEEL CALORIEËN

Ons lichaam bestaat voor zestig procent uit water. Misschien is dat ook wel de reden dat we zo graag ontspannen aan zee of bij een meer. Maar ook het drinken van water is belangrijk voor onze gezondheid.

Wanneer je niet voldoende drinkt, kan het zijn dat je lichaam uitdroogt zonder dat je het in de gaten hebt. Het voedingscentrum raadt aan om zo'n anderhalve tot twee liter per dag te drinken. Dat geldt zeker voor warme dagen. Gebruik gewoon (kraan)water of een kruidenthee om de vochtbalans in je lichaam op peil te houden. Alcoholische dranken worden niet als drinkvocht meegerekend, omdat deze dranken juist vocht aan het lichaam onttrekken.

#### **Wat kan water voor ons lichaam betekenen?**

Water is goed voor je huid. Een van de eerste signalen van uitdroging is waar te nemen aan de huid. Als je de huid iets omhoog trekt en de huid blijft staan, is dat een teken van uitdroging. Door water te drinken houd jij je huid van binnenuit gehydrateerd. Hierdoor zal jouw huid er gezonder en stralender uitzien.

Ook jouw spieren hebben water nodig om goed te functioneren. Water drinken tijdens het sporten of

bewegen is daarom heel belangrijk. Je zorgt hiermee voor een goede aanvulling van het vocht dat je verliest door het zweten.

Water helpt je nieren om afvalstoffen kwijt te raken. Jouw nieren zorgen ervoor dat afvalstoffen je lijf kunnen verlaten via je urine. Drink je te weinig, dan kunnen deze stoffen moeilijker weg. Hoe helderder de urine, hoe beter. Troebele, donkergele urine is dan ook een teken dat je meer moet drinken. Het drinken van een extra glas water geeft bovendien een vol gevoel waardoor je minder snel zult snacken.

#### **Verfrissend: water met een twist**

Op een warme dag is het heerlijk om iets toe te voegen aan jouw water. Vul een kan met fris water, voeg hier het sap van een uitgeperste citroen aan toe en een paar blaadjes munt of plakjes komkommer. Zet deze kan in de koelkast en je geniet later van een verfrissend glas water met een heerlijke smaak.

Wil je meer weten over de vochtbalans in jouw lichaam? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# Yoga voor iedereen

Als we gewoon aanwezig zijn bij dat er op dit moment is, ervaren we innerlijke vrede. Stilte, rust, simpelweg aanwezig zijn. Overgave aan dat wat is. Minder stress, meer ontspannen, betere balans, meer energie, moment voor jezelf, betere conditie.



## Hatha Yoga - Saswitha Stijl

Een hatha yogales is een laagdrempelige en toegankelijke yogales voor iedereen: jong, oud, man, vrouw, met of zonder ervaring. Een les Hatha Yoga volgens de Saswitha Stijl bevat een evenwichtige verdeling tussen staande, zittende en liggende houdingen.

Hatha yoga gaat uit van de eenheid van lichaam en geest, waarbij de adem de verbinding vormt. De les wordt afgesloten met een eindontspanning en 15 min. meditatie. Iedereen is welkom, ervaring en flexibiliteit zijn geen vereiste.

Het gaat er niet om dat je je tenen kan raken of in onmogelijke houdingen kunt wringen, maar het gaat om de weg ernaartoe. Tevredenheid oefenen en oefenen met tevredenheid.

Yoga is een geweldige oefening voor zowel het lichaam als de geest. Het biedt rust en helpt je om door de dagelijkse stress heen te komen. Wil jij ook een fijne, ontspannende hatha yogales ervaren, dan ben je van harte welkom

## Aanmelden voor yogales



YOGA SHANTI  
06 – 55 51 75 13  
sehnaz@yogastudioshanti.nl  
yogastudioshanti.nl

App, bel of mail mij voor een gratis proefles. Je kunt ook langskomen op de lestijden van de binnen locatie in Bussum en Hilversum. Voor alle locaties graag vooraf aanmelden in verband met de grootte van de groep en de beschikbare ruimte.

Als het mooi weer is doen we yoga buiten, zowel in Bussum als in Hilversum.

## Lestijden Bussum:

Groepspraktijk Piith  
Laarderweg 65

### Elke Dinsdag

**Stoelyoga:** 14.30 - 15.30 uur  
**Hatha Yoga:** 18.45 - 20.15 uur  
20.30 - 22.00 uur

## Lestijden Hilversum:

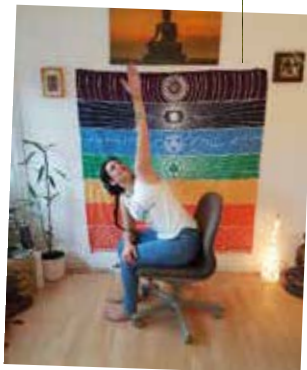
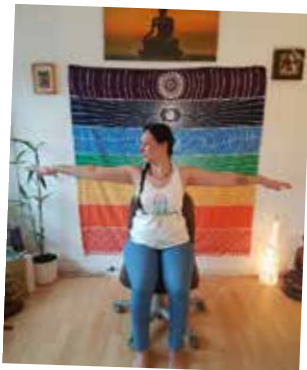
Vonk in de Wijk  
Larenseweg 139

### Elke Donderdag

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

## Kosten

Proefles **Gratis**  
4 lessen strippenkaart: €40,-  
De kaart is **3 maanden** geldig



# 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.

## TOFFE PEER

White Stork onderscheidt zich als eerste duurzame hard seltzer in Nederland. De roze variant met peer, hibiscus en lavendel is een verfrissende dorstlesser waarvoor afgekeurde peren een tweede leven krijgen. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend in smaak. Een ware zomertrend! [www.drinkstork.com](http://www.drinkstork.com)



## HIPPE BUBBELS

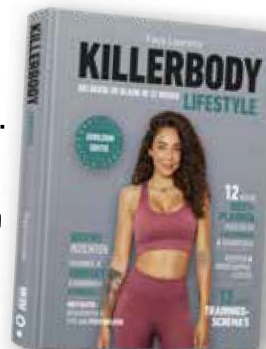
Kroatië als wijnland is hip. Deze bubbels zijn het Kroatisch antwoord op prosecco en laten zien (en proeven) dat er inmiddels een jonge generatie gepassioneerde wijnmakers aan het roer staat. Beide bubbels zijn verfrissend als aperitief en uitstekend geschikt voor zomerse wijncocktails. Fles 75cl vanaf € 12,95 [www.croatiangrapes.com/hipkroatie](http://www.croatiangrapes.com/hipkroatie)



## LEZERSACTIE

**Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.**

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



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

win

# Daar is de zon!

## LEZERSACTIE

**Maak kans op Musk Extreme parfum van Perris Monte Carlo.**

Musk Extreme is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. musk moleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren. [www.perrismontecarlo.com](http://www.perrismontecarlo.com).



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

## LEKKER SOEPEL

Wilkinson lanceert de Hi Audrey. Het Duo-Intense serum zorgt ervoor dat het mesje soepel over je huid glijdt. Tegelijkertijd verbetert het de vochtbalans tijdens het scheren om irritaties te voorkomen. Dat maakt de Intuition Hi Audrey ideaal voor de gevoelige huid. Voor een zorgeloze beautytreatment! [www.wilkinsonsworld.nl](http://www.wilkinsonsworld.nl)



## LEZERSACTIE

**Maak kans op een Hawaiian Tropic Satin Protection SPF 50.**

Deze luxe formule laat de huid stralen en biedt tegelijkertijd een effectieve bescherming tegen de zon.



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

## HELLO SUNSHINE

Goede zonbescherming is belangrijk tijdens de zomer. De zon schijnt fel en we hebben niet altijd in de gaten hoe snel je huid beschadigd wordt. Dankzij Hawaiian Tropic Satin Protection SPF 50 bescherm je jezelf zonder de vervelende witte waas. De verfrissende lotion heeft een lichte textuur die snel intrekt. Ook verkrijgbaar in factor 15 en 30. [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)



Doe mee en win

# 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 **Hertogswetering 175 te Utrecht** of aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal**.



Bezoek onze megashowroom  
in Utrecht of shop op [maxaro.nl](http://maxaro.nl)

Bekijk de actuele openingstijden en  
bereikbaarheid op onze website.





*Verstop je  
voeten niet!*

*De pedicure  
bij je thuis!*

Pedicure  
Medisch pedicure  
Sport pedicure

Aangesloten bij

ProVOET



*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!**

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

**Water** dat je in een fles koopt, is soms wel **1.000 keer** duurder dan kraanwater.

**Barbecue** wordt heel vaak verkeerd gespeld, want nee, je schrijft het dus **niet met een q**.

Een **cabrio** wordt vaak als **droomauto** gezien, omdat het een vrij gevoel geeft wanneer je met open dak rijdt.

Een mens kan ongeveer 1 maand leven zonder voedsel, maar kan echt maximaal 1 week **zonder water**.

Tegenover elk mens op aarde zijn er 200 miljoen **muggen**.

Wanneer je met een andere bril kijkt, kan je **toekomst** er ineens heel anders uitzien.

De beroemde Aviator **pilotenbril** van Ray-Ban werd in 1936 op verzoek van het Amerikaanse leger ontwikkeld.

**Vrouwen** gebruiken 2 keer zo vaak **een smiley** in hun appjes als mannen.

**Bruisend water** reinigt de smaakpapillen.





# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op leuke prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!

**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!

## 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

www.zenshian.nl

# Rust, reinheid en regelmaat in coronatijd

De 3 R's staan al decennia als basis 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.

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



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

COLUMN/CHANTAL

Ervoor zorgen dat kinderen kennismaken met positieve rolmodellen in de kinderopvang zorgt voor het aanleren van breed scala aan sociale vaardigheden. Daar zijn wij ons volledig van bewust bij TopNanny.

# Wees een rolmodel voor kinderen!

Het is zo stoer als een driejarige net als zijn of haar vader of opa wil timmeren en helpt met klussen. Het is schattig als een vierjarige mama helpt met boodschappen doen voor de oudere buurvrouw. Het imiteren van het gedrag van volwassenen en andere kinderen is gemeengoed vanaf de kinderjaren tot de volwassenheid. Het is verbazingwekkend hoeveel kinderen leren van het kijken naar acties en gedrag. Dit is belangrijk om rekening mee te houden als je werkt met kinderen. Ervoor zorgen dat kinderen kennis maken met positieve rolmodellen, zal hen helpen met het aanleren van een breed scala aan sociale vaardigheden.

Als nanny en ouders breng je een hoop tijd door met kinderen. De kinderen kijken naar je en zullen van jou leren.

**Wees het goede voorbeeld, kies voor de rust in je gezin en kies voor een nanny via TopNanny.**

TopNanny staat garant voor 21 jaar ervaring in de kinderopvang en wij weten wat er belangrijk is in een goede nanny voor jullie gezin. Je kunt kiezen voor een nanny met recht op kinderopvang-toeslag of in loondienst. Wij rekenen jullie graag voor, wat in jullie geval het voordeligste is.



De Bosrand 44, Zutphen | 0575-848432 | [informatie@topnanny.nl](mailto:informatie@topnanny.nl) | [www.topnanny.nl](https://www.topnanny.nl)

# 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 richting blote voeten. In de winter en het vroege voorjaar hebben je voeten goed verstopt gezeten en worden ze 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 voetproblemen 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](https://www.facebook.com/Lijfitaal)



BOEK ONLINE  
OF BEL  
06 - 12129710



# DAGJE UIT OVER HET IJ FESTIVAL



Van 9 tot en met 18 juli vindt alweer de 29e editie van het Over het IJ Festival plaats: tien dagen lang worden zo'n 25 theatershows opgevoerd door nieuwe en gevestigde makers op spraakmakende binnen- en buitenlocaties op de NDSM-werf, aan de oevers van het IJ en op diverse locaties dieper in Amsterdam-Noord. Het Over het IJ Festival laat je de stad met nieuwe ogen bezien. Inspireer, verrijk en verwonder jezelf, leer nieuwe plekken, mensen én hun verhalen kennen. Voor iedereen die erin gelooft dat kunst, verbinding en ontmoeting zorgen voor een betere en mooiere wereld.

**Kijk voor meer informatie op [www.overhetij.nl](http://www.overhetij.nl)**

# FILMPJE KIJKEN TINA

De documentaire Tina is de ultieme ode aan een superster en een intiem portret over een vrouw die veel tegenslagen moest overwinnen om haar carrière, identiteit en nalatenschap op haar eigen manier vorm te geven. Tina Turner vertelt in de documentaire haar eigen verhaal vanaf het begin van haar carrière tot haar uitverkochte stadionconcerten in de jaren tachtig. Voor het eerst geeft ze een kijkje in haar privéleven, waarin ze haar strubbelingen en meest persoonlijke momenten deelt. Een inspirerende documentaire over een van de grootste iconen van de moderne muziek-industrie. Met nooit eerder vertoonde beelden.

**TINA is vanaf 1 juli te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN J.D. BARKER



Jordan is de koningin van de New Yorkse radio. Dagelijks deelt ze haar ongezoeten mening met meer dan vijf miljoen luisteraars. Op een dag spreekt ze beller Bernie die live een spelletje wil spelen. Jordan moet kiezen tussen Ubers of taxi's. Ze kiest taxi's en vergeet het gesprek al snel. Tot er vlak voor haar kantoor zeven taxi's ontploffen. Terwijl de hulpdiensten uitrukken en het aantal slachtoffers oploopt, hangt Bernie weer aan de lijn. Zo begint een kloppacht op een onzichtbare, volledig losgeslagen moordenaar, live gevolgd door vijf miljoen luisteraars. Is Jordan sterk genoeg om dit gruwelijke spel te winnen? **DE BELLER OP LIJN VIER van J.D. Barker is vanaf 6 juli verkrijgbaar.**

Wanneer producten van Dermalogica in aanraking komen met de huid, gebeurt er iets bijzonders. Een gezonde, mooie huid, krijgt dan een andere betekenis. Dermalogica is niet voor niets wereldwijd de eerste keus van professionele schoonheidsspecialisten.



## *Het moment dat jouw huid verandert voor altijd*

Waarom? Omdat Dermalogica zich al ruim 30 jaar met hart en ziel wijdt aan educatie, onderzoek en professioneel advies. Dermalogica streeft altijd naar een gezonde en mooie huid voor iedereen.

### **KEN JOUW HUID**

Het kennen van je huid is de eerste vereiste voor een gezonde huid. De eerste stap daartoe is een bezoek aan GlamourBar 't Gooi brengen en het ondergaan van een Face Mapping. Een Face Mapping huidanalyse is een unieke methode om jouw huid, zone voor zone in kaart te brengen. Aan de hand van deze analyse kan precies in kaart worden gebracht welke verzorging het meest geschikt is voor jouw huid en hoe je huidverbetering kunt bewerkstelligen.



### **GEZICHTSBEHANDELING**

Bij GlamourBar 't Gooi kun je verschillende gezichtsbehandelingen boeken. Van simpele reiniging tot uitgebreide, gepersonaliseerde behandeling. Iedere huid heeft aandacht nodig. De één meer als de ander.

Na een goede Face mapping past GlamourBar 't Gooi de behandeling aan op de gewenste zones.

GlamourBar 't Gooi | Binnendelta 3D, Blaricum | 06-42528077 | info@glamourbartgooi.nl | [www.glamourbartgooi.nl](http://www.glamourbartgooi.nl)



# Doorvoelen

Aandacht geven aan wat we betreuren in ons leven. Daar is het nooit te laat voor.

Misschien was je daar eerder nog niet aan toe omdat je niet de benodigde steun van iemand of iets had, of je kon nog niet bevatten wat het met je deed. Maar nu, nu kun je gaan herkennen en erkennen dat de gevoelens die ermee te maken hebben er zijn.

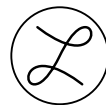
Gevoel is er om doorvoeld te worden. Als je het toe laat en erbij bent, kan het zijn loop begaan en overgaan in het voortgaande ervan. Angst kan plaats gaan maken voor liefde, woede kan overgaan in berusting. Met een heel ander levensgevoel tot gevolg.

**Ben je benieuwd of psychosociale therapie iets voor jou is?** Neem dan een kijkje op [www.begeleiding.nu](http://www.begeleiding.nu) of maak een afspraak met Florien Linck voor een kennismakinggesprek.



**Praktijk voor Psychosociale Therapie Florien Linck**  
Lindelaan 59, Bussum | 06-33241168 | [www.begeleiding.nu](http://www.begeleiding.nu)

# EEN ONVERGETELIJKE ERVARING



Hotel de Leijhof  
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874  
**THE  
GEORGE  
RESTAURANT**



**Verblijf in Hotel de Leijhof  
Oisterwijk met deze Bruist Deal.**

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving. En laat u culinair verrassen door onze chef Dylan van Hirtum in The George Restaurant middels ons 3-gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek, samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

P.S. Ontdek nu ook onze nieuwe PERK'S Treasure Lounge!

**BRUIST**  
*Deal*

**€ 89,50** P.P.\*

**PROMOCODE: BRUIST**

**RESERVEER NU VIA  
WWW.LEIJHOF.NL**

**Overnachting in een  
Comfort Room van één van  
de meest luxe boutique hotels  
van het bosrijke Oisterwijk**

**Culinair  
3-Gangen Menu Du Chef  
Luxueus ontbijt**

**Parkeren**

\*Bovenstaande prijs is op basis  
van 2 personen, inclusief lokale  
heffingen.

Heusdensebaan 7 Oisterwijk NL  
+31 (0)13 523 1123  
www.leijhof.nl

*Groeten uit Oisterwijk*



'EEN GROOT  
HART VOOR  
CULTUUR'



# *Frits Sissing*

## 'Ik heb theater altijd een spannend medium gevonden'

Frits Sissing: je zou hem wel dé cultuurpresentator van Nederland kunnen noemen. Zo is hij onder meer het gezicht van AVROTROS-programma's *Maestro*, de *Op zoek naar*-reeks en *Tussen Kunst en Kitsch*. "Ik heb een groot hart voor theater en cultuur", vertelt Frits aan Theater.nl.

De liefde voor theater werd Frits al als klein jongetje met de paplepel ingegoten. "Ik heb theater altijd al een spannend medium gevonden. De magie van een avondje uitgaan, dat je in zo'n donkere zaal zit, jezelf heerlijk onderdompelen in een verhaal. Op toneel word je echt even meegenomen naar een andere wereld", legt Frits enthousiast uit.

### Extra dimensie

Voor de presentator is een theaterbezoek een echte beleving: "Het blijft mooi dat in het theater de mensen live voor je neus staan. Dat geeft een extra dimensie. Zij zijn bereid om speciaal voor jou in de auto te stappen, het land door te rijden en de hele avond voor jou op te treden. Dat blijft bijzonder."

### Cultuurambassadeur

Zijn passie voor cultuur deelt Frits maar wat graag met anderen. "Ik vind het heel leuk om op een amusementaire manier klassieke muziek, kunst en musical bij mensen thuis te brengen en dat dan iemand denkt: dát is leuk, laat ik naar een klassiek concert of een museum gaan."

Zelf geniet de presentator ook enorm van zijn werk. "De onderwerpen waarmee ik werk, geven veel plezier. Bij *Maestro* mag ik bij de repetities van klassieke muziek genieten, bij *Tussen Kunst en Kitsch* zie ik de mooiste schilderijen voorbijkomen en bij de *Op zoek naar*-reeks vind ik het ongelooflijk leuk om jong talent te zien", besluit hij.



# 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

Guiño

OUTDOOR FURNITURE  
BEACH  
7





**DOKTER ANDRÉ**  
BEAUTYWORLD

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

#### BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

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.



# En dan is het *zomer!*

Wat hebben we lang moeten wachten op de zomer! We hebben gewoon het voorjaar overgeslagen. Daarom, geniet ervan!

1. Hyaluron tinted Lip™ van Indeed, € 19,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
2. Rouge Volupté Shine van YSL, € 38,75 [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)
3. Alibi van Oscar de la Renta, vanaf € 45,- 4. Nagellak van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)
5. Lip Laquer Luxe Matte van Tom Ford, € 57,- [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)
6. Vinted beach eyeshadow palette van essence, € 5,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
7. Bas Kusters x Zenner Borstel anti-klit TeeWee (vanaf 9 juli), € 9,99 [www.zenner.nl](http://www.zenner.nl)

8. Body Sunscreen SPF 50 van Patyka, € 33,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
9. Mineral Sun Care Compact UVA/UVB 30 van Clarins, € 38,75 [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
10. Cocktail edition van Pepe Jeans, For Him en For Her, vanaf € 26,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
11. Spritz Veneziano Doucheegel van Tutto Tondo, € 18,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
12. Paula's Ibiza van Loewe, € 78,50 [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)
13. Refresh and Revive Aftersun van V-Sun, € 9,95 [www.skins.nl](http://www.skins.nl)

# MAAK JE OP VOOR DE ZOMER

Brinkers  
Mode & lingerie

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



# TE HUUR

COMFORTABELE, ZELFSTANDIGE APPARTEMENTEN  
MET BESCHIKBAARHEID VAN WELZIJN EN ZORG



## Heeft u interesse?

neem dan contact op via:

Tel : (035) 23 402 23

Mail: [blaricum@com4life.nl](mailto:blaricum@com4life.nl)

OPEN  
DAGEN

Woensdag, vrijdag  
en zondag  
op afspraak  
(tussen 10:30 en 12:30)

Kijk voor meer informatie  
over de appartementen op  
[www.residentie-blaricum.nl/appartementen](http://www.residentie-blaricum.nl/appartementen)

## Residentie Blaricum

Comfortabel wonen voor senioren op loopafstand van de Tafelbergheide, in een appartement dat ontworpen is voor maximaal woongenot. Dat is wonen in een huurappartement in Residentie Blaricum. De appartementen zijn voorzien van een compleet ingerichte keuken, geriefelijke badkamer en een wandeltuin met mooi terras. Tevens is er gedacht aan gezelligheid en verbinding. Op de begane grond is een gemeenschappelijke huiskamer gerealiseerd met een keuken waar bewoners de ruimte hebben om elkaar te ontmoeten of activiteiten te organiseren. Com4life biedt een diversiteit aan diensten zoals verzorging, verpleging en begeleiding in de thuissituatie.



PRINS HENDERIKLAAN 26 | 1261 AJ BLARICUM | [WWW.RESIDENTIE-BLARICUM.NL](http://WWW.RESIDENTIE-BLARICUM.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!*



Nee, dit is geen typefout, want ik bedoel echt of jij jezelf wel eens vraagt hoe het met je gaat? En dan denk ik niet aan hoe druk het is op je werk of binnen je gezin, maar hoe het een laagje dieper met je gesteld is.

## Hoe gaat het met mij?

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!

Voel je spanning, negatieve emoties of andere ongemakken en waar in je lijf zit dit?

Nu doe ik dat ook niet iedere dag - hoewel, op zich geen slecht idee - maar ik neem wel regelmatig tijd voor mezelf. Zit m'n ademhaling hoog of gaat ie naar m'n buik? Hoe voelen m'n schouders en m'n rug.

De ene keer ga ik vervolgens mediteren en een andere keer is dat het moment om m'n voeten te vertroetelen. Maar, ik maak er altijd een fijn moment van waarbij ik superbewust mijn lijf langsga en voel waar ik aandacht aan mag geven. Om daarna weer relaxed en met nieuwe energie vooruit te gaan.

**Wil jij ook beter in je vel zitten, maar is het lastig om diepere lagen in jezelf te voelen? Ik ondersteun je graag.** Dankzij een Energieportret kom je alles over jezelf te weten. En ga je ontdekken waaraan je aandacht mag geven en wat jouw talenten zijn. Het is de unieke manier om dicht bij jezelf te komen én een mooie sprong vooruit te maken!



Geestverruimer  
Antiguastraat 27  
1339 KW Almere  
**06-22913055**  
[www.geestverruimer.nl](http://www.geestverruimer.nl)

Geestverruimer - Voor zelfkennis en levenskunst

## Geniet van de zon, maar doe het *veilig*

Als je te lang en te veel in de zon zit, loop je niet alleen de kans dat je verbrandt en eerder rimpels krijgt, maar loop je ook meer risico op huidkanker.

Bruist geeft tips hoe je verstandig kunt zonnen.



Laat de huid eerst voorzichtig wennen aan de zon. Dit biedt een natuurlijke bescherming tegen verbranding. Zoek de schaduw op tussen twaalf en drie 's middags, de zon is dan het sterkst.

Draag beschermende kleding. Donkere en dicht geweven stoffen laten minder uv-straling door. Je kunt dit zelf controleren door de stof tegen het licht te houden. Draag in de volle zon een pet of hoed om een zonnesteek te voorkomen.

Bescherm je huid met een goede zonnebrandcrème. Ook wanneer je al een bruine teint hebt. Wees bovendien voorzichtig in de bergen, waar de stralen intenser zijn. Smeer onbedekte huid een half uur voordat je de zon ingaat goed in. Na het zwemmen en sowieso elke twee uur weer opnieuw insmeren. Houd kinderen jonger dan een jaar altijd uit de directe zon en gebruik voor hun tere huid minstens factor 30.

Zonnebrillen zijn meer dan een fashion item. Het dragen van een zonnebril met uv-werende glazen op zomerse dagen is belangrijk om onze gevoelige ogen te beschermen tegen de zon. En dat is voor ons weer een goede reden om deze zomer een nieuwe, hippe zonnebril aan te schaffen!

# Thaise kipspiesjes met pindasaus



Al die kant-en-klare spiesen zijn natuurlijk heel makkelijk, maar zelf maak je ze vers en net zo lekker. Deze hebben een Thaise twist en kunnen eventueel ook met lamsvlees worden gemaakt.

## Voor 4 personen

- 600 gr. kippendijfilet in stukjes van 2 cm
- 2 el vissaus
- 1 el Thaise groene of rode currypasta
- 1 tl bruine suiker
- 2 el limoensap

## Bereiding

Meng alle ingrediënten en laat de kip tenminste twee uur in de koelkast marineren. Rijg de kipstukjes aan een houten spies en grill ze op een bakplaat of barbecue zodat ze mooi bruin en gaar zijn.

Serveer met een komkommersalade en een pindasausje dat je snel maakt met pindakaas, een uitgeperst knoflookteentje, chilisaus en kokosmelk.

Wat heb jij dit jaar met je tijd gedaan? Het is niet dat je te weinig tijd hebt, maar misschien weet je er niet goed mee om te gaan. Kun je geen prioriteiten stellen, kun je niet de juiste keuzes maken, durf je geen 'nee' te zeggen?

Het enige wat je hoeft te doen, is beslissen wat je doet met de tijd die je is gegeven. Wijze uitspraak van Gandalf (Lord of the Rings). Hoeveel zomers heb je nog te gaan, hoe vaak zul je nog kerst vieren?

Neem eens een paar minuten de tijd om er met aandacht over na te denken. Wat heb jij het afgelopen jaar gedaan met je tijd?

We hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd. Het is dus van belang hoe jij ermee omgaat. En onthoud: dit leven heeft een deadline. Je toekomst wordt elke dag korter. Geniet van elk moment.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

[www.meditationmoments.nl](http://www.meditationmoments.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 info op onze website: [www.balthazarkookwinkel.nl](http://www.balthazarkookwinkel.nl)

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

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

# Pilates kun je zien als een apk voor je lijf

Schrijf je al in voor de groepslessen vanaf september. Groepen zijn maximaal 5 personen, met ervaren docenten en persoonlijke benadering.

SCHRIJF JE  
NU  
AL IN



# Na de uitvaart; Vos Uitvaart *ontzorgt*

De dag van de uitvaart is geweest en nog enigszins onwerkelijk ga je door de dagen heen. Je heb tal van keuzes gemaakt de afgelopen dagen en een betekenisvolle invulling gegeven aan het afscheid. Is alles nu geregeld? Nee, helaas niet...

Nu begint de afwikkeling van de nalatenschap en alles wat daarbij komt kijken. Ook nu moeten tal van zaken geregeld worden, zoals de erfenis, de woning, belastingen, inkomsten, opzeggingen en contract-overnames. Dit zijn soms ingewikkelde en langdurige trajecten, waarbij voor iedereen andere zaken van belang zijn.

Om de nabestaanden die wij hebben bijgestaan bij de uitvaart hierin te ondersteunen zijn wij de samenwerking aangegaan met het NabestaandenLoket.

#### Overzicht en controle

Op basis van de situatie van de overledene, maakt NabestaandenLoket een overzicht van alle openstaande acties. De uitgebreide informatie en herinneringen voorkomen onnodige kosten en informeren over de (wettelijke) termijnen.

#### Automatisch geregeld

Diverse zaken worden automatisch in gang gezet, zoals abonnementopzeggingen en contract-overnames. Bij alle organisaties (van banken,

verzekeringen, gas-water-licht tot aan social media accounts) wordt het overlijden doorgegeven.

Het is fijn om te weten dat je ook na de uitvaart nabestaanden kunt bijstaan en service kunt bieden die gewenst is. *Valance Vos*



# We zijn geknipt voor jou!



Snelle Jack!

Voor  
dames,  
heren  
en kids

Altijd  
gezellig!

Goed  
advies  
vooraf



Sander

Op zoek naar een snelle en goedkope herenkapper in Laren in het Gooi? Zoek niet verder en stap binnen bij Snelle Jack!

Ons gezellige team zal er alles aan doen om jou een gezellige kapperservaring te laten beleven.

Maak nu een afspraak voor wassen, knippen en drogen en ontvang **GRATIS** een L'Oréal shampoo t.w.v. € 24,-

Kom langs en vraag naar de voorwaarden

**BRUIST  
DEAL**

KAPSALON



Schapendrift 6, Laren (NH) | 035 5312500 | info@lepapillon.nl | www.lepapillon.nl

Bel ons voor een afspraak 035 5312500

of boek ons via [www.lepapillon.nl](http://www.lepapillon.nl)

Reserveren voor Snelle Jack kan via 06-23670842

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 een krachtige tool voor persoonlijke groei en voor het werken in teamverband.

## WAT KAN HET ENNEAGRAM VOOR JOUW TEAM BETEKENEN?

Teams vormen het hart van elk bedrijf.

Wij bieden coaching en workshops aan die gericht zijn op de groei en ontwikkeling van het team als geheel. Op basis van data van alle Enneagram rapporten van de teamleden ontwikkelen wij een op maat gemaakte workshop en teamcoaching.

Het is een zeer krachtige tool, omdat het voor iedereen inzichtelijk is waar de superkrachten liggen van het team, maar ook de ontwikkelpunten.

Bovendien wordt het duidelijk hoe iedereen in het team van elkaar kan leren en waar ze elkaar kunnen ondersteunen.

Vervolgens volgt de team workshop waarin de diverse onderdelen van het Enneagram besproken worden in combinatie met praktische teamcoaching oefeningen.

Het inplannen van team workshops is weer mogelijk en wij staan graag voor jullie klaar!

Vriendelijke groet,  
Caroline & Maaïke



06-41189466 (Caroline) / 06-52589192 (Maaïke)  
info@wenhcoaching.nl | [www.wenhcoaching.nl](http://www.wenhcoaching.nl)



# Schijnt de zon? Draag een *zonnebril!*

Eén van de populairste fashionitems: de zonnebril. Hoewel je zonnebril er natuurlijk ook cool uit moet zien, dient zo'n bril in de eerste plaats om je ogen te beschermen tegen de uv-stralen van de zon. Waar moet je rekening mee houden bij de aanschaf van een goede zonnebril?

MET EEN  
ZONNEBRIL  
VERMINDER JE  
DE KANS OP  
KRAAIENPOOTJES

Dat uv-straling schadelijk is voor de huid, weten de meeste mensen wel. Dat hetzelfde geldt voor de ogen is helaas nauwelijks bekend. Zonder goede bescherming kan uv-straling namelijk permanente schade aan de ogen veroorzaken. Een goede zonnebril heeft het kwaliteitslabel UV-400 of het opschrift 100% UV-bescherming. Check dit voor je een bril koopt.

## Ook goed voor je huid

Een goede zonnebril beschermt niet alleen je ogen, maar ook de tere huid eromheen. Let er bij het passen van een nieuwe zonnebril dus op dat deze breed genoeg is om ook de huid rond je ogen voldoende te beschermen. Dit verkleint de kans op huidveroudering.

## Sterk staaltje

'Had ik maar veel eerder een zonnebril op sterkte genomen.' Misschien wel de belangrijkste tip voordat je een zonnebril gaat uitzoeken: laat je ogen opmeten. Daarna kan de opticien bepalen of je

voldoende hebt aan een 'gewone' zonnebril of dat je juist een zonnebril op sterkte nodig hebt.

## Met een kleurtje

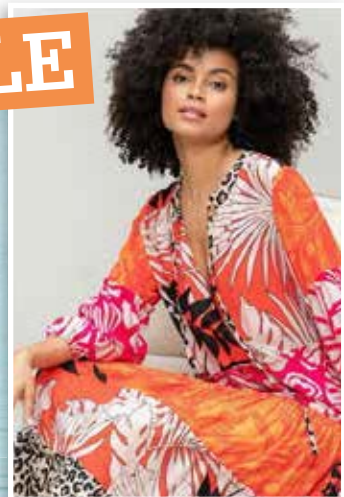
Wist je dat gekleurde glazen in jouw bril niet alleen mooi zijn, maar ook nog een reden hebben? Gele glazen verscherpen bijvoorbeeld het zicht. Bruine en grijze glazen verminderen de felheid van het licht. Groene glazen zijn vooral prettig wanneer je veel buiten bent. Ze zijn kleurneutraal en voorkomen vermoeide ogen. En roze glazen in een zonnebril maken het zicht veel helderder. Daarnaast staat een roze zonnebril natuurlijk geweldig bij jouw outfit!

## Voor de kids

In welke (speelgoed)winkel je ook kijkt, zodra het zonnetje schijnt, vind je overal vrolijke zonnebrillen voor kids. Heel leuk natuurlijk, maar vaak gaat het hier om goedkope brillletjes met plastic glazen zonder enige bescherming voor de juist zo tere kinderoogjes. Koop dus ook voor kinderen altijd een zonnebrilletje met uv-filter.

Ga jij deze zomer voor een nieuwe zonnebril? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Pitti Donna SALE



40% korting

Gijsbrecht van Amstelstraat 142 Hilversum 035 - 6284675. [f pittidonnahilversum](#) of [www.pittidonna.nl](#)

LABO-NOIR  
YOUR LAB FOR LUXURY



YOUR LAB FOR LUXURY  
Parfum | Beauty | Art | Champagne | Luxury Games

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

Mooie nagels

Jouw handen zijn je visitekaartje!

Kijk voor leuke acties én het laatste nieuws op onze Facebook- en Instagrampaginas!



Sparkle  
nagelstudio

Patricia laat jouw nagels er weer opvallend mooi uit zien.

Lorentzweg 36 Hilversum  
06-30254958  
[www.nagelstudiosparkle.nl](#) [f](#) [@](#)

SPORTHART  
'T GOOI  
BOTTENGEWOON BEWEGEN



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

[www.sporthartgooi.nl](#)

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

# Maak je niet teveel zorgen in juli

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

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/  
vrijwilliger

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



## Kreeft

Je zult deze maand uitblinken in je werk.

### Ram 21-03/20-04

Juli wordt voor de Ram een van de meest positieve maanden dit jaar. Je zult het goed doen in alles wat je aanpakt.

### Stier 21-04/20-05

De Stier zal in staat zijn om zijn doelen en ambities te bereiken. Dit vertrouwen zul je ook overdragen op het gebied van de liefde.

### Tweelingen 21-05/20-06

Houd je ogen goed open in juli, want je kunt de liefde van je leven ontmoeten. Een gebeurtenis die je leven op zijn kop zet.

### Kreeft 21-06/22-07

Je zult uitblinken in je werk. Je collega's zullen jouw energie voelen. Vergeet echter ook niet om voor je gezondheid te zorgen.

### Leeuw 23-07/22-08

Je zult dankbaar gebruikmaken van de capaciteit om nieuwe relaties aan te knopen om zo interessante mensen te leren kennen.

### Maagd 23-08/22-09

Deze periode zal vrij vredig zijn en Maagd zal aandacht kunnen besteden aan praktische zaken. Je zult veel plezier beleven en vriendschappen versterken.

### Weegschaal 23-09/22-10

In juli zal alles kalm en vlot verlopen en je zult het gevoel hebben dat je alles goed begrijpt.

### Schorpioen 23-10/22-11

Hoe zit het met het nadenken over het project dat al een tijdje door je hoofd speelt? Weet dat met genoeg wil alles mogelijk is.

### Boogschutter 23-11/21-12

Heb je nagedacht over het veranderen van baan? Juli is een ideaal moment om op zoek te gaan naar een betere positie.

### Steenbok 22-12/20-01

Steenbok moet rusten en tot andere gedachten komen. Juli zal dan een maand vol vreugde en nieuwe ervaringen worden.

### Waterman 21-01/19-02

Jammer genoeg zul je nog impulsiever en rustelozter zijn dan anders, wat dan weer tot vele conflicten leidt met anderen die je niet altijd kunnen volgen.

### Vissen 20-02/20-03

Pas op voor depressie en angst. Als je wilt kalmeren, raden we kruidenthee aan, maar ook meditatie of ademhalings-oefeningen zullen je tot rust brengen.

# Vrijgezel Annelies stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In juli hebben we speciale aandacht voor: Annelies Doornbos.

“Single, maar zeker niet alleen of eenzaam”, zo omschrijft de goedlachse Annelies uit Hilversum zichzelf. Een vrouw met heel wat passies en vol creativiteit. “Ik houd van stildansen, puzzelen, zwemmen, aquajoggen en lezen, om maar een paar voorbeelden te noemen. En hoewel ik enige tijd geleden gepensioneerd ben – ik heb 27 jaar als parfumeursassistente gewerkt – heb ik nog steeds meer dan genoeg om handen.

Ik volg namelijk cursussen kunstgeschiedenis en ik werk nog een paar dagdelen per week als vrijwilliger in het ziekenhuis, inmiddels alweer zo’n vijftien jaar.”

## Aanvulling gezocht

Een bezige bij dus, die Annelies. Maar toch is er in haar leven nog meer dan genoeg ruimte voor iemand naast zich. “Ik heb twee kinderen en een aantal zeer dierbare vrienden die ik allemaal al heel lang ken. Maar ik ben er inmiddels ook wel weer aan toe om

mijn leven en mijn passies met iemand anders te delen. Waar ik naar op zoek ben? Naar iemand die mijn leven kan verrijken. In mijn eentje vermaak ik mij in principe prima, dus een man moet echt een aanvulling zijn. Zelf ben ik ontzettend trouw en eerlijk, dus dat verwacht ik ook terug van een man. Mijn voorkeur gaat uit naar een wat langere man van ongeveer mijn leeftijd. En laten we humor niet

vergeten. Heel belangrijk in het leven! Ik lach ontzettend graag en gier het dan ook vaak uit van het lachen. Zo erg zelfs dat ik daarmee weer andere mensen aan het lachen maak...”

Annelies, een stralende dame met zoals gezegd heel veel passies. Zo veel zelfs dat we ze hier niet allemaal konden vermelden. Nieuwsgierig naar haar andere hobby's en bezigheden, wie weet vertelt ze je er binnenkort zelf wel meer over...

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



**‘GEVOEL VOOR HUMOR IS ECHT EEN MUST’**

LENGTE  
175 CM

LEEFTIJD  
66 JAAR

OGEN  
BLAUW-  
GRIJS

*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.

# Varen in Gooi & Vecht

**De zomer is losgebarsten en het vaarseizoen is volop aan de gang. 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

# Eindelijk! Wij hebben zin in *de sportzomer!*

Nadat vorig jaar bijna alles werd afgelast, kunnen we nu eindelijk weer genieten. Het EK voetbal, de Tour de France en de Olympische Zomerspelen in Tokio vormen de hoofdmoot van een heerlijke sportzomer.

Dit jaar dus nieuwe ronde, nieuwe kansen! De sportzomer van 2021 is veelbelovend en kan weleens de boeken in gaan als de grootste ooit!

Het Europees Kampioenschap voetbal duurt nog tot en met 11 juli. Het speciale aan deze editie is dat er geen gastland is waar het toernooi wordt gespeeld. Het toernooi wordt in twaalf stadions en in even zoveel landen gespeeld. Nog nooit waren er zoveel landen gastheer. De openingswedstrijd is gespeeld in Rome, de finale zal plaatsvinden in Londen.

## Tour de France

Op 26 juni startte de 108e editie van de Tour de France in de Franse kustplaats Brest om ruim drie weken later op de Champs-Élysées in de hoofdstad Parijs te finishen. Binnen dit tijdsbestek zal er een prachtig parcours afgelegd worden met klauterwerk in het Centraal Massief, de Pyreneeën, de Provence, de Jura en de Alpen.

## Olympische Spelen sluiten deze sportzomer af

Het IOC denkt vooralsnog dat de Spelen met tal van veiligheidsmaatregelen op een verantwoorde manier gehouden kunnen worden. Door het coronavirus is er deze keer geen Holland Heineken House in Tokio waar medaillewinnaars worden gehuldigd. Als een Nederlander een medaille wint, vliegt hij of zij zelfs meteen naar huis. Iedereen die de Olympische Spelen van Tokio optimaal wil beleven vanuit eigen land, kan terecht bij het 'Olympic Festival' op het strand van Scheveningen. Bezoekers kunnen hier een Olympische experience beleven en allerlei sporten beoefenen. Waarschijnlijk komen hier ook alle medaillewinnaars op bezoek.

De televisiekijker kan zich wederom verheugen op een sportzomer met voor- en nabeschouwingen en gezellige avondprogramma's. Wij wensen alle oranje supporters een veilige en bruisende sportzomer toe.

Wil je de sportzomer volgen op een nieuwe en extra grote televisie? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ZIT JIJ AL  
KLAAR VOOR DE  
SPORTZOMER  
VAN 2021?

# Couscoussalade met gerookte zalm

Zin in iets lichts en voedzaams? Kies dan voor deze heerlijke, snelle en gezonde maaltijdsalade met couscous en gerookte zalm. Een heerlijk recept voor warme zomerdagen. In kleinere porties ook prima als bijgerecht te gebruiken.

4 PERSONEN - 15 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

30 ml boter  
250 ml parelcouscous  
500 ml groentebouillon  
60 ml peterselie  
1 eetlepel dille  
60 ml grapefruitsap  
3 eetlepels olijfolie  
zout en peper  
1 kleine rode ui  
500 ml rucola  
100 gr fetakaas  
1/4 komkommer  
400 gr gerookte zalm

## BEREIDING

Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de parelcouscous in 1 minuut bruin.

Voeg de groentebouillon toe en breng het aan de kook. Dek de pan af en kook op een laag vuur in 8 tot 10 minuten gaar. Roer af en toe in de pan tot de vloeistof volledig is opgenomen.

Leg de couscous op een bord en laat het afkoelen. Hak de peterselie en de dille en meng deze samen met het grapefruitsap en de olijfolie in een kom. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Snipper de rode ui en voeg deze samen met de couscous, rucola, de verkruimelde fetakaas en de in schijfjes gesneden komkommer toe aan de slakom. Roer het geheel voorzichtig door en voeg tenslotte de zalm toe.  
Smakelijk eten!



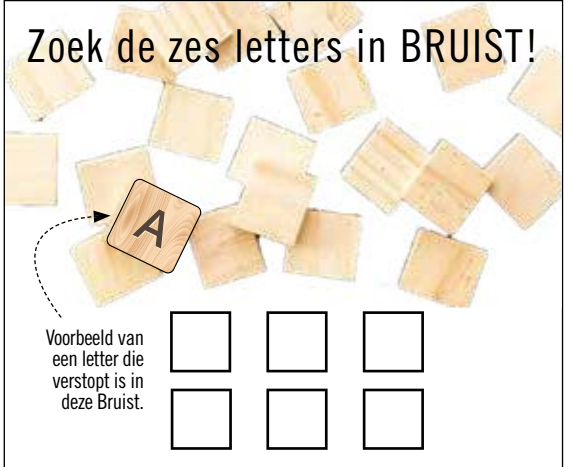
# PUZZELPAGINA

Ook in juli zorgt Bruist ervoor dat jij weer lekker kunt puzzelen. Op je balkon, in de tuin of heerlijk op je ligbedje aan het strand.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-4-6**.

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 zomer. De oplossing van vorige maand was **vaders**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



l+r=a    -ur

☀+🇺🇸 y=i🐮-it

🐛 b=z+🐜-mi

m+🐵 p=r    k+👁️ g=m

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

Maak kans op een

## Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

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

bloesem      schuim  
zacht        wassen  
perzik        lichaam  
zeep         aroma

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