

'T GOOI 

OKTOBER 2022 [WWW.TGOOIBRUIST.NL](http://WWW.TGOOIBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*Martijn Koning:*  
'Het wordt theateraler  
en meer thematisch'

De herfst is  
*begonnen!*





# KLINIEK HEIHOF

NATUURLIJK MOOIER

*Gevestigd in het oude  
Dudok pompgemaal*



Laapersveld 1, Hilversum

**Gratis parkeren**

vanaf Station Sportpark 1 min. lopen

035 - 77 24 8 24

[kliniekheihof.nl](http://kliniekheihof.nl) | [info@kliniekheihof.nl](mailto:info@kliniekheihof.nl)

*Volg ons op social media*

 [kliniekheihof](https://www.facebook.com/kliniekheihof)  [kliniekheihofhilversum](https://www.instagram.com/kliniekheihofhilversum)

# NATUURLIJK MOOIER

## Lachrimpeltjes, kraaienpootjes of een wenkbrauwfrons

Bij het verstrijken van de jaren ontdek je er niet aan. Wie er jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Kliniek Heihof in Hilversum. Bij behandelingen met botox en fillers wordt vaak gedacht dat je met opgespoten lippen en een 'plastic fantastic' gezicht het pand verlaat. Maar niets is minder waar. In Kliniek Heihof willen we de natuur een handje helpen, zonder dat het er duimendik bovenop ligt dat je iets aan je gezicht hebt gedaan. Het gaat erom dat je er opgefrist uitziet, dat het wat verjongd is.

## Breed publiek

Kliniek Heihof bestaat sinds 2013 en in bijna 9 jaar tijd een begrip in het Gooi geworden. Met een klantenkring van ruim 3500 allemaal verschillende soorten mensen, spreekt Kliniek Heihof een breed publiek aan. Mensen die iets aan hun rimpels, lijnen, kuiltjes of schaduwen willen doen.

## Liquid facelift

De vertrouwde gezichten bij Kliniek Heihof zijn dr. Veerander

Ghotra, drs. Melissa Gomez en drs. Narges Botorabi. Deze cosmetisch specialisten hebben veel expertise op het gebied van de Liquid Facelift. Dit is betaalbare facelift met fillers die de natuurlijke opbouw van het gezicht herstelt. Dr. Veerander: "Als je ouder wordt, worden de weke delen in je gezicht minder. De structuur slinkt en valt weg." De specialisten binnen Kliniek Heihof kunnen deze afname van de structuur en het collageen, heel mooi terugbrengen met hyaluronzuur. Zij vullen het natuurlijke volume op en maken het gezicht weer zoals het was." Na een jaar tot anderhalf jaar neemt de Liquid Facelift langzaam af, een klein beetje filler erbij is voldoende om het bij te houden.



## Drie artsen

Drs. Melissa Gomez, Dr. Veerander Ghotra en Drs. Narges Botorabi zijn werkzaam binnen Kliniek Heihof. Allen werken zij dagelijks als cosmetisch specialist. Zowel Melissa als Veerander hebben een

extra masteropleiding esthetische geneeskunde (ECAM) in Ierland gevolgd. Narges is zeer ervaren en bekwaam in het verrichten van cosmetische ingrepen met botox en fillers, met als haar expertise de Liquid Facelift.

## Veilige middelen

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

## Ons motto:

"EEN GOEDE EN  
VEILIGE BEHANDELING  
MOET VOOR IEDEREEN  
BEREIKBAAR ZIJN"

## Hele week open

Kliniek Heihof is de hele week open, ook op zaterdag! In bijna negen jaar tijd heeft de kliniek een enorme groei doorgemaakt. Daarom verhuisde het bedrijf in 2019 naar een grotere locatie. Een prachtig pand in het Oude Dudok Pompgemaal aan het Laapersveld 1 te Hilversum. We zijn heel eenvoudig te bereiken, slechts 1 minuut vanaf de snelweg en 1 minuut vanaf de trein. Ook nog eens gratis parkeergelegenheid.

**Bel: 035 - 77 24 8 24 of ga naar  
[kliniekheihof.nl](http://kliniekheihof.nl) voor meer informatie.**



# KLINIEK HEIHOF

**BOTOX  
€ 89,-**

**FILLER  
€ 195,-**



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.  
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.

# *Impressie* **Hilversum**

**Wil je kans  
maken om jouw foto  
in 't Gooi Bruist  
terug te zien?**

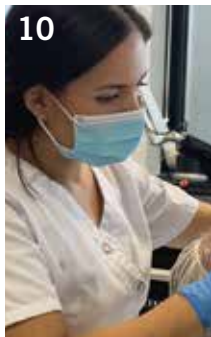
Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Gooi



12



*Inhoud*



# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Maaïke van Helmond

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. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 't Gooi Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Het is officieel: de herfst is begonnen. Voor sommigen is dit de mooiste tijd van het jaar, maar er zijn ook heel wat mensen die last krijgen van een zogenaamde herfstdip. Ze zijn moe, hebben weinig energie en zouden het liefst de hele dag in bed blijven liggen. Gelukkig kun je daar zelf eenvoudig iets tegen doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

## *Bruisende lezer,*

Bij deze alvast één goede tip tegen je herfstdip: koop een kaartje voor de nieuwste show van stand-upcomedian Martijn Koning; een avondvullende show waarmee hij het publiek vermaakt, zoals je kunt lezen in het interview dat we met hem hadden.

Herfstdip of niet, op de redactie van Bruist blijven wij gewoon hard doorwerken om elke maand weer een mooi magazine voor onze lezers te maken. En datzelfde geldt voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij laten zich niet tegenhouden door een eventuele herfstdip, maar blijven er alles aan doen om hun klanten zo goed mogelijk van dienst te zijn. Blader snel verder voor hun inspirerende verhalen om te ontdekken hoe ze dat doen.

Veel leesplezier!  
**René Moes**

**Adverteren?**  
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-19629221**.

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

MAAK EEN WANDELING  
DOOR HET BOS



# Hoera, het is herfst

Gebreide truien om lekker in weg te kruipen, warme chocolademelk met een toefje room en kaarsjes voor de nodige sfeer. Het is officieel: de herfst is begonnen en dat moet gevierd worden met een wandeling door het bos, happy food en heel veel licht.

Zodra de blaadjes van de bomen vallen, laat het lichaam ons af en toe een beetje in de steek. Moeheid, weinig energie, somberheid en een grote behoefte om te slapen zijn de meest voorkomende symptomen van een herfstdip. Het recept om een herfstdip te voorkomen: ga leuke dingen doen. Laat je niet kisten door een kleine regenbui, maar snuif de buitenlucht op tijdens een wandeling door het bos.

**VITAMINE D** De zon zorgt ervoor dat wij vitamine D aanmaken. Een belangrijke vitamine die onder andere zorgt voor de opname van calcium in ons lichaam, een belangrijke rol speelt in het in stand houden van onze weerstand en die ook depressies tegengaat. Omdat de grootste en belangrijkste bron van vitamine D zonlicht is, wordt aangeraden om minimaal een half uur per dag in de buitenlucht te zijn.

**HAPPY FOOD** Dat eten van invloed is op je lichaam, is logisch maar voeding kan ook heel veel doen voor je humeur. Ben je vaak slechtgehumeurd zonder aanwijsbare oorzaak? Kijk dan eens naar je voeding en ontdek hoe je jezelf een goed humeur kan eten. Van pure chocolade word je bijvoorbeeld heel vrolijk en energiek en met vette vis verminder je depressies.

**DE KRACHT VAN LICHT** Kijk je op tegen de eindeloze donkere avonden? Ga dan op zoek naar licht. Maak in je lunchpauze een kleine wandeling, ga dicht bij het raam zitten en trek er op vrije dagen eens wat vaker op uit. Voor wie echt last heeft van een hardnekkige herfstdip, is er altijd nog lichttherapie. Bij deze therapie word je kort blootgesteld aan intensief licht. Het effect: je krijgt meer energie en voelt je opgewekter.

**Wil jij meer tips om een herfstdip tegen te gaan?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# Gespecialiseerde cosmetische kliniek OP HET GEBIED VAN HUID & HAAR

*Een mooie, gezonde en egale huid, dat wil toch iedereen!*



- Acne behandeling
- Beenvaatjes verwijderen
- Chemische peeling
- Huidverjonging en huidverbetering
- Laser peeling (Co2 laser)
- Laserontharing (gezicht & lichaam)
- Littekenbehandeling
- Microneedling
- Pigmentbehandeling
- Tatoeage en permanente make-up verwijderen
- Bindweefselmassage (LPG/ Endermologie)

**Persoonlijk, betrokken, professioneel en eerlijk, dat is waar Nationaal Huidcentrum voor staat! Wij bieden vele (cosmetische) behandelingen op het gebied van de huid en het haar. Heb je bijvoorbeeld last van acne, cellulite, rosacea, ongewenste haargroei of een tatoeage waar je vanaf wilt? Dan ben je bij ons aan het juiste adres!**

Gelukkig zijn met jezelf, dat is wat wij bij Nationaal Huidcentrum belangrijk vinden. Ieder mens is mooi en uniek, maar soms kun je ontevreden zijn over hoe je eruitziet. Of het nu gaat om lachrimpels, een onzuivere huid, littekens of ontsierende beenvaatjes, stuk voor stuk kunnen ze behoorlijk wat invloed hebben op hoe jij je voelt. Wij helpen je graag, zodat jij weer gelukkig met jezelf kunt zijn.

#### **Nationaal Huidcentrum - voor jouw huid**

Binnen onze kliniek hebben wij ons middels de specialisatie huidtherapie, waarbij wij middels de meest geavanceerde apparatuur richten op verjonging en verbetering van de huid.

#### **Onze huidtherapeuten**

Onze huidtherapeuten zijn BIG geregistreerd, lid van de Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten (NVH) en geregistreerd in het Kwaliteitsregister Paramedici. Ook volgen zij regelmatig trainingen om up-to-date te blijven van de nieuwste ontwikkelingen. Zo kunnen zij jou het juiste advies en de beste behandeling geven.

#### **Persoonlijke aanpak**

De kracht van Nationaal Huidcentrum is dat wij de kwaliteit van een luxe, grote kliniek bieden, maar dan op een persoonlijke manier. Wij nemen uitgebreid de tijd voor jou en de behandeling.



Maak een afspraak voor een **gratis** en **vrijblijvend** intakegesprek.



Naarderpoort 2A, 1411 MA Naarden

**088-4251000**

info@nationaalhuidcentrum.nl | [www.nationaalhuidcentrum.nl](http://www.nationaalhuidcentrum.nl)

 [nationaalhuidcentrum](https://www.instagram.com/nationaalhuidcentrum) |  [nationaalhuidcentrum.nl](https://www.facebook.com/nationaalhuidcentrum)



EEN  
EIGEN-  
WIJZE  
GAST  
THE VISITOR



MEIJS WONEN  
— TILBURG —

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 bruistende ondernemers.



### DE SLIMME REISTAS \* voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende varianten, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.

BodabagsFashion | @bodaszilvia

[www.bodabagsfashion.myshopify.com](http://www.bodabagsfashion.myshopify.com)



Scan  
de  
QR-code

# Prachtige herfst

## UNION – E-FLOW

Union laat met de gloednieuwe E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. Door de retro look is hij perfect voor de stijlbewuste fietser en met verschillende kleuren is er altijd een die bij je past. De E-Flow is voorzien van 7 versnellingen, een



Shimano motor en een stijlvolle voordrager. Opladen doe je gewoon met een stekertje of je haalt de accu eruit als je geen stalling hebt met elektriciteit. Alles wat jij nog hoeft te doen is: go with the E-Flow!  
[www.union.nl](http://www.union.nl)

## LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



Zwenkbare ledlampjes in rvs look met bewegingssensor en instelbare brandtijd van 20 seconden tot 4 minuten. Ideaal om bijvoorbeeld onder het bed te monteren zodat er licht is tijdens het toiletbezoek. Maar ook in de vertrekken waar de lichtschakelaar niet bij de hand is, zijn deze lampjes erg handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set van twee stuks, inclusief trafo en 180 cm aansluitsnoer.

NU VOOR  
€ 89,-



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

## KENWOOD – TITANIUM CHEF BAKER

Duik jij deze herfst de keuken in voor een huisgemaakte carrotcake, pompoen quiche of een ander baksel? Dan is de Titanium Chef Baker van Kenwood je favoriete keukentool. Hiermee maak je in een handomdraai de lekkerste (hartige) taarten, cakes en meringues.

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



Do  
mee en  
win

## HALLMARK – HAND- ZEEP & HANDLOTION

Maak mee op geurreis met Hallmark! Samen met illustratrice en tekenares Marjolein Bastin brengt Hallmark de home fragrance collectie 'Moments by Marjolein Bastin' uit. De drie geurlijnen zijn geïnspireerd op reizen naar tropische eilanden, de Zwitserse Alpen en de Nederlandse kust. Kies jouw favoriete geur en verwen jezelf of een ander met de heerlijk geurende handzeep en de fijne, verzorgende handlotion. Vanaf half oktober exclusief verkrijgbaar via DA.

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



## LEZERSACTIE\* Cheerful Merlot

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. In samenwerking met The Good Roll Foundation & Made Blue doneren zij per verkochte fles 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan & hartstikke lekker. Daarom is The Good Wine, goed voor jou en voor een ander!

A

[www.thegoodwine.nl](http://www.thegoodwine.nl) TAG #ROOD



## LEZERSACTIES\*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

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



**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!

# 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 mooie 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!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.



# NIETS IS TE GEK OM IN TE LIJSTEN



Marcel Out is al meer dan 27 jaar lijstenmaker. Eerst bij kunsthandels en lijstenmakerijen, nu alweer ruim zes jaar als De Gooische Lijstenmaker.

## Waarvoor kunnen we bij jou terecht?

“Het inlijsten van schilderijen, foto's, litho's, reproducties, maar ook t-shirts, handwerken en objecten. Eigenlijk is niets te gek. Zo heb ik zelfs eens een complete bruidsjurk ingelijst! Ik adviseer en laat de verschillende mogelijkheden zien. Zo krijg je een inlijstadvies wat bijvoorbeeld past bij je interieur.” **Voor alles heeft Marcel een mooie passende lijst. Loop gewoon eens binnen!**

*De Gooische Lijstenmaker*

Nieuwe Bussummerweg 106 Huizen | 06-29560387  
info@degooischelijstenmaker.nl | [www.degooischelijstenmaker.nl](http://www.degooischelijstenmaker.nl)

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

- **Schilderijen, aquarellen en etsen**
- **Schilderijen restaureren**
- **Print op doek**
- **Diverse glassoorten**
- **Kraamcadeaus**
- **3D-lijsten voor bijvoorbeeld trouwjurken en t-shirts**

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

Oktober is de traditionele woonmaand met volop **woonbeurzen**.

**Pompoenen** zijn eigenlijk bessen.

Bijna alle planten komen van oorsprong uit een **tropisch of subtropisch klimaat**.

Thee is goed voor de **bloedvaten**.

Tijd om jouw woning **herfstproof** te maken!

**Astronomisch** gezien begint de herfst

als **dag en nacht** even lang duren.

Afgevallen bladeren zijn **heel nuttig**, want het bladeren **beschermen** de bodem tegen **uittroging**

en kunnen ook de wortels en vaste planten beschermen tegen **bevrozing**.

Oktober wordt ook wel de **wijnmaand** genoemd. Het woord 'Halloween' betekent '**Allerheiligenavond**'.



Eigenaar Dennis Sluimer van Scooterspot.nl te midden van zijn scooters

**WIJ ZOEKEN**

**FULLTIMERS!**

**JUNIOR VERKOPER**

Di t/m za

**MAGAZIJN BEHEER/  
INKOPER**

Di t/m za

**WERKPLAATS RECEPTIE**

Di t/m za

Kijk op [www.scooterspot.nl/vacatures](http://www.scooterspot.nl/vacatures) en solliciteer!



# Waar u van droomt



# ...maken wij!

## **RMR Interieurbouw maakt mogelijk waar u van droomt.**

Wij laten onze klanten graag over hun dromen vertellen. Over hun interieur, waarbij design, functionaliteit en huiselijkheid volmaakt in elkaar overvloeien. Wij dromen mee, maar doen meer: RMR werkt graag samen met gerenommeerde interieurarchitecten.

U bent op afspraak altijd welkom.

Alleen met de volmaakte mix van design en functionaliteit zijn wij tevreden. High-end niveau. Of het nu uw complete inrichting, keuken, wijnkelder of kastenwand betreft, wij maken mogelijk waar u van droomt.

**Bezoek onze bijzondere inspiratieruimtes!**

*Maak vrijblijvend  
een afspraak  
[www.rmr.nl](http://www.rmr.nl)*

**RMR**<sup>®</sup>  
interieurbouw



De Sonman 16-18, Moergestel | +31 (0)13 513 06 96 | [www.rmr.nl](http://www.rmr.nl)

## UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

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

Cremeren  
€ 468,-

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!**

Bel ons  
036 737 04 32

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



Grietje & Hans de Kluijver

## DAGJE UIT MUSEUMNACHT KIDS



Op zaterdag 15 oktober is het tijd voor een nieuwe editie van Museumnacht Kids in Utrecht. Zijn jullie er klaar voor om in het donker de Utrechtse musea en culturele instellingen te ontdekken? Museumnacht Kids is een evenement speciaal voor alle gezinnen met kids tussen de vier en twaalf jaar. Beleef lokale musea en culturele instellingen na sluitingstijd door middel van een extra leuk programma. Er is genoeg te doen: spannende speurtochten, coole workshops, leerzame rondleidingen en nog veel meer. Dit alles met als doel om kinderen op jonge leeftijd en op een speelse manier in aanraking te laten komen met de kunst en cultuur van een stad. **Kijk voor meer info op [www.museumnachtkids.nl](http://www.museumnachtkids.nl).**

## FILMPJE KIJKEN BOILING POINT

Op misschien wel de drukste avond van het jaar probeert de charismatische en veeleisende chef-kok Andy Jones (Stephen Graham) in zijn populaire Londense restaurant de balans te vinden tussen zijn professionele en persoonlijke problemen. Een verrassingsbezoek van de Voedsel- en Warenautoriteit zet het personeel op scherp, terwijl het overboekte restaurant zich al begint te vullen met gasten. Andy probeert streng doch rechtvaardig zijn personeel door de chaotische avond te loodsen. Gefilmd in één lange, ononderbroken take. **BOILING POINT is vanaf 6 oktober te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN TOEN DE WERELD BRAK



Gretel woont al tientallen jaren in Londen. Ze leidt een ogenschijnlijk comfortabel leven, ondanks haar donkere verleden. Ze spreekt niet over haar ontsnapping uit Duitsland meer dan zeventig jaar geleden, noch over de naoorlogse jaren in Frankrijk met haar moeder. En bovenal spreekt ze niet over haar vader, commandant van het meest beruchte concentratiekamp van de nazi's, of over het gruwelijke lot dat haar broertje Bruno onderging. Dan komt er een gezin wonen in het appartement onder haar. Gretel sluit vriendschap met de negenjarige Henry, hoewel hij herinneringen bij haar oproept die ze juist probeert te vergeten. **TOEN DE WERELD BRAK van John Boyne is vanaf 4 oktober verkrijgbaar.**

# Stijlvolle buitenkeukens

In de zon, in de schaduw, in de vrije lucht of onder de overkapping: met de verrijdbare buitenkeuken van Noron kan je iedere dag opnieuw kiezen. Geniet samen van een hapje en een drankje rondom het meubel. Ons meubel staat voor vrijheid. Je kunt koken waar jij maar wilt. Zo zijn onze buitenkeukens het hart van de tuin: een plek om de dag te eindigen, te koken, te genieten en het leven te vieren.



NORON

info@noron-buitenkeukens.nl  
024 - 744 0009

www.noron-buitenkeukens.nl



Scan de QR-code  
voor de actie



## TOPPERS



1. ARTE PROFUMI · HABANERA €135.-  
Uniseks geur met de warmte en zoetheid van tabak.



2. REPUBLIC OF FRAGRANCES · BONA FIDE €29.-  
Sandelhout & Ylang-Ylang met soja wax en essentiële oliën.



3. NEJMA · LE MYSTÉRIEUX €180.-  
Vervult het verlangen naar het mysterieuze.



4. OFFICINA DELLE ESSENZE · OUD GOURMAND €99.-  
Een intense kus tussen twee harten. 100ml + 10ml travel.



5. BACANHA SIROPEN [100% BIO] €10.-  
Perfect voor een winterse mocktail, over het ijs of in de koffie.

## VOUCHER 15% KORTING

Tijd voor een verwennerij, voor jezelf of iemand anders. Geldig op het gehele assortiment, niet in combinatie met andere acties.  
Geldig t/m 30 november 2022.

**LABO-NOIR**  
YOUR LAB FOR LUXURY

Huizerweg 47A, Bussum • 085-876 98 46 • [www.labo-noir.com](http://www.labo-noir.com)  
Openingstijden: donderdag t/m zaterdag 10.00 - 17.30 en op afspraak

# LAGE RUGPIJN?

## WAT BETEKEN'T UW LAGE RUGPIJN?

Of u nu wilt zitten, liggen, lopen en lang moet staan, lage rugpijn belemmert u in elke activiteit. Spierspanning en wervelblokkades zorgen voor deze pijn maar *wat vertelt deze rugpijn u eigenlijk?*

Lage rugpijn is een van de meeste voorkomende klachten. Als u hier niets aan doet kunnen de gevolgen op latere leeftijd heel groot zijn. De pijn in uw rug ontstaat niet zomaar. Het kan wel heel veel uiteenlopende oorzaken hebben. Het vertelt u in ieder geval dat er iets mis is en er iets aan gedaan moet worden. Maar wat? Onze specialisten helpen u graag met het beantwoorden van die vraag. In veel gevallen zijn oefeningen al geprobeerd, zonder resultaat.

Onze fysiotherapeuten en chiropractoren doen een uitgebreid lichamelijk onderzoek en analyseren uw gewoontes. Op basis daarvan volgt een advies of behandelplan voor een blijvend resultaat.

**Benieuwd? Maak een afspraak voor een gratis screening door te bellen naar 085 210 37 06.**



GRATIS  
SCREENING

RESULTCare

9,1

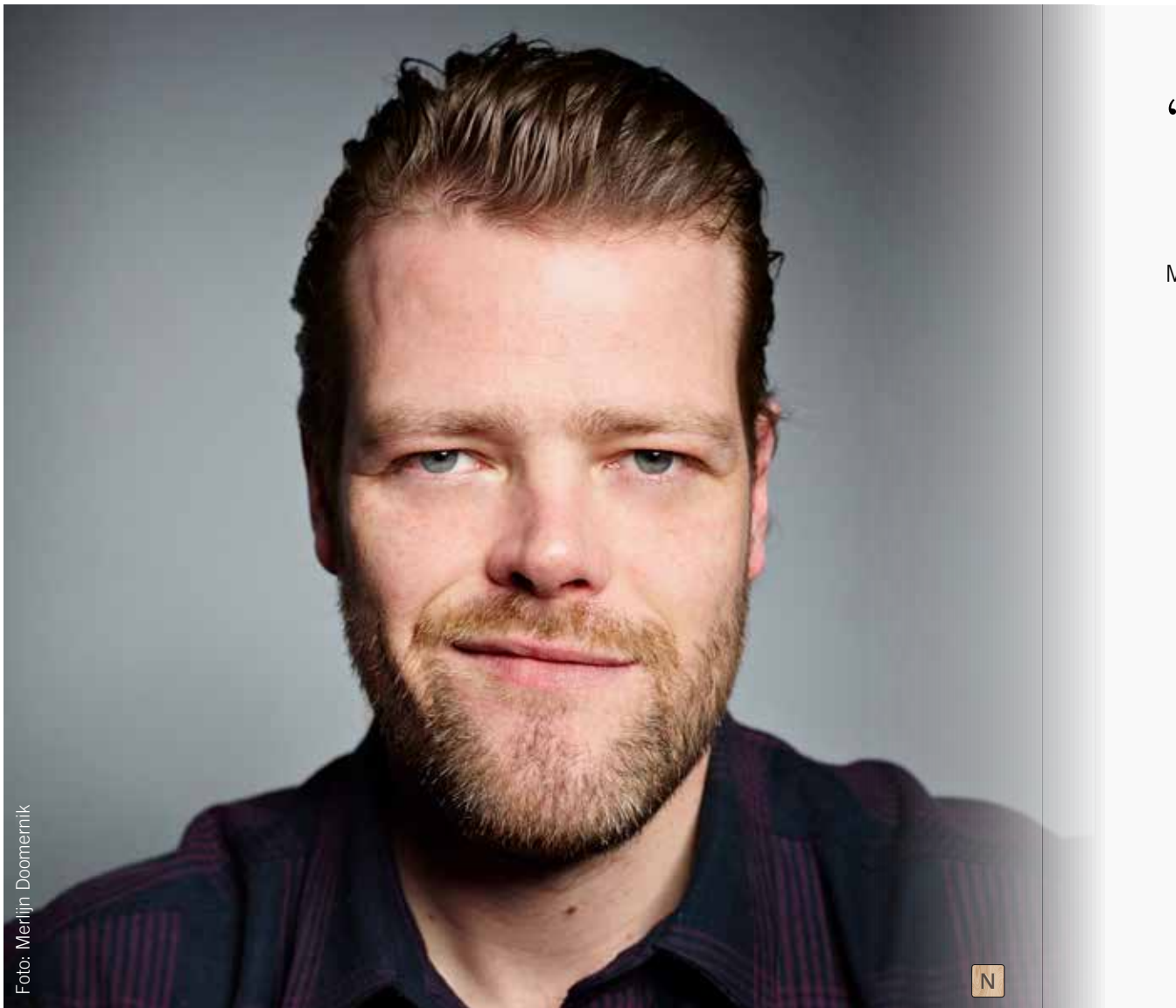
Zorgbaar  
beoordeling

✓ WIJ HEBBEN AFSPRAKEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS!  
✓ GRATIS MEDISCHE FITNESS TIJDENS HET BEHANDELTRAJECT

• FYSIOTHERAPIE • CHIROPRACTIE • SPORT

Akker 16 • De Bilt • 085 210 37 06 • [info@resultcare.nl](mailto:info@resultcare.nl)

**WWW.RESULTCARE.NL**



N

**Martijn Koning:**

## ‘Nederland is een sneaky land geworden’

Martijn Koning is een van Nederlands bekendste en populairste stand-upcomedians.

Sinds september staat hij met zijn gloednieuwe show Appeltjes Schillen op de planken. Koning heeft zin om het publiek weer te vermaken. “Deze show heeft een nieuw format, iets theateraler.”

In Appeltjes Schillen snijdt de cabaretier actuele maatschappelijke thema’s aan en ook over ons eigen kikkerlandje heeft hij het nodige op te merken. “Nederland is een sneaky land geworden. Nu ook weer met die boeren en hun veeteelt. Ik heb echt met ze te doen.” Maar de boeren zijn niet het enige onderwerp van gesprek tijdens zijn avondvullende show. “Ik ga het over de coronapandemie en alle ellende eromheen hebben. Maar ook dieren komen aan bod: van apen tot de wesp en de teek. Dat zijn dieren die het ons erg ‘lastig’ maken. Daarom ga ik ze eens extra aandacht geven. Dat vind ik leuk.”

**THEATRALER** Appeltjes Schillen krijgt een ander *format* dan de bezoeker van Koning gewend is. “De

vorige shows die ik opvoerde waren puur improviseren. Nu ligt de focus meer op het verhaal an sich. Er is een intro, een eerste deel en een tweede stuk met een echte afsluiter. Dat geeft mij meer houvast. Het wordt theateraler en meer thematisch.”

**DOORONTWIKKELD** En hoewel de showopzet een wending krijgt, blijft de kenmerkende stijl van Koning intact. “Ik ben doorontwikkeld en in bepaalde dingen beter geworden. Dat gaat de kijker zeker merken. Bij de try-outs ga ik gelijk from scratch. Ik weet wat ik kan en doe.”, sluit Koning zelfverzekerd af.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**



juwelier  
**CHARM**  
goudsmederij

**DE DIAMANTZETTER EN GOUDSMID  
MET 40 JAAR ERVARING  
IN EIGEN ATELIER SINDS 1982**



**OKTOBER ACTIE: KORTING OP ALLE REPARATIES  
VAN SIERADEN EN HORLOGES**

**WIJ BETALEN EEN HOGE PRIJS VOOR UW OUDE SIERADEN,  
CASH OF OP UW BANKREKENING GESTORT**

- 📍 Ontwerpen en maken van nieuwe sieraden.
- 📍 Veranderen en aanpassen van sieraden.
- 📍 Reparatie en restauratie van sieraden en horloges.
- 📍 Inkoop en inruil van sieraden en horloges van goud en zilver.

- 📍 Graveren handmatig of machinaal (ook in uw eigen handschrift of tekening).
- 📍 Uitgebreide collectie van merktrouwringen en de mogelijkheid tot het ontwerpen en maken van uw eigen trouwringen onder onze begeleiding.

- 📍 Verkoop van diverse topmerken zoals: Danish Design, Jacob Jensen, Swiss Military Hanowa, Jaguar, Vendoux, Rolf Cremer, Claude Bernard, Lacoste, Davis, Melano, Diamonfire, Koos en nog veel meer.
- 📍 Vervangen horloge-batterij voor € 5,-

U kunt uw oude sieraden ook ruilen voor een cadeaubon, nieuw sieraad of een horloge. Bij inruil krijgt u meer waarde voor uw oude sieraden en tevens krijgt u korting op de nieuwe sieraden en horloges.

Tevens kunt u natuurlijk bij ons atelier van uw oude sieraden een prachtig nieuw sieraad laten maken tegen een hele goede prijs. Loop vrijblijvend binnen voor meer advies en mogelijkheden.





## 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 leuk uitpakken.  
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.



# 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 Bocouture.

### 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 per persoon verschillen en is 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.



STYLAGE

Veluwezoom 5, Almere | 035 8200426 | [www.dokterandre.nl](http://www.dokterandre.nl)

Afspraken via  
[www.dokterandre.nl](http://www.dokterandre.nl)  
of telefonisch  
035 8200426



# De herfst in geur en kleur

Na zo'n mooie zomer kunnen we ook genieten van het herfstseizoen, met nieuwe geuren en prachtige kleuren.

1. Impeccabile Mascara van Collistar, € 28,50 [www.collistar.nl](http://www.collistar.nl)
2. Canyon Rush Men van Hollister, vanaf € 20,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
3. Disney Villains inspired False Lashes by Catrice, € 4,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
4. Halo Glow Liquid Filter van e.l.f. Cosmetics, € 16,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
5. Make me GLOW baked highlighter van essence, € 3,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
6. Couture Color Clutch Radiant Nudes van YSL, € 106,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
7. Rose Glow Blush Color Infusion Very Berry van Laura Mercier, € 34,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)

8. Lip Power 507 Pink van Armani Beauty € 39,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
9. Nail polish van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)
10. Bonne Brow Defining Pencil van Westman Atelier, € 40,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
11. Evergreen Art Library Flame Boyant, € 50,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
12. Laguna Bronzing Cream van NARS, € 39,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
13. Ambre Safrano van BDK Parfums, € 195,- [www.retreat.nl](http://www.retreat.nl)



€ 7,- KORTING P.P.



## ATTRACTIEPARK TOVERLAND

### ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleven jong en oud in attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Dompel je onder in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



## EFTELING

### EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

**NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:**  
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



## SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

### OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten! Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



## MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

### VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek in Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit aan kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.



# Ambachtelijk handwerk VAN TOPKWALITEIT!



Welkom bij Xylo Wood Design. Mijn naam is Dean Bigley en ik heb een passie voor hout. Bij Xylo Wood Design maken we van dit prachtige materiaal alles van wat u als klant verlangt, eventueel in combinatie met glas en/of staal.

Van tafels tot kasten, van overkappingen tot (buiten)keukens en van badkamermeubelen tot deuren: echt alles is mogelijk.

## MAATWERK EN SERVICE

Xylo Wood Design komt graag bij u thuis om uw idee door te spreken en samen te komen tot een mooi ontwerp. We leveren echt maatwerk en bieden nog die hoogwaardige, ouderwetse service. Voor ambachtelijk handwerk van topkwaliteit moet u dus bij Xylo Wood Design zijn!



## NIEUWSGIERIG GEWORDEN?

Breng eens een bezoekje aan de showroom! Xylo Wood Design werkt zowel voor particulieren als bedrijven.

### ALLEEN OP AFSPRAAK GEOPEND

Tongerlose Hoefstraat 102, Tilburg  
06 - 365 378 76 | deanbigley@icloud.com  
@xylowooddesign | [www.xylo-wood.nl](http://www.xylo-wood.nl)



## Heb je spullen over?

Schenk ze aan ons en je krijgt 10% korting\* op je volgende aankopen in onze winkels!

\*Geldt niet in combinatie met andere kortingsacties.

## Bezoek onze webshop!

**EEMNES** Zuidersingel 4 | [info@kceemnes.nl](mailto:info@kceemnes.nl) | **HUIZEN** Machineweg 2A | [info@kchuizen.nl](mailto:info@kchuizen.nl)  
[www.kceemnes.nl](http://www.kceemnes.nl) | **WEBSHOP** [www.kceemnes.nl/webshop](http://www.kceemnes.nl/webshop) | 035-5380808

**Brinkers**  
Mode & lingerie

**FALL 2022**

Esqualo  
Hy Polo  
C.R.O.  
Another Women  
Myrna  
Zerres  
Wonderjeans  
Top secret  
Fellows  
Marco Manzini

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



## LET'S GET EVEN FACIAL

Laat je huid weer stralen door een anti-pigment gezichtsbehandeling

Minimaliseer de aanwezigheid van ouderdomsvlekken, hyperpigmentatie en zonbeschadiging met een verhelderende behandeling die ook de huidtextuur, direct gladder maakt.

Huidverbeterende ingrediënten:

- Bamboe extract – Helpt de huid te exfoliëren.
- Palmaria extract – Helpt bij het verminderen van donkere vlekken en een oneffen huidtint.



Ben je een perfectionist?  
Geen zorgen,  
wij zijn dat ook!

Klanten een stukje eigen identiteit geven, dat is het doel van Extended Skin. Natuurlijkheid staat centraal bij ons. Zo werken wij met schone, botanische en dierproefvrije skincare producten.

SCAN DE QR



Vlierweg 12A, Houten  
030-2745350  
[www.extendedskin.nl](http://www.extendedskin.nl)

# Haarverzorging in de herfst

Terwijl jij buiten in de zon zat, heeft je haar het zwaar te voorduren gehad door uv-straling en hitte. Tijd dus voor maatregelen!



**GOEDE VOEDING** voedt je haar van binnenuit. Gezonde voeding zorgt dus niet alleen voor een gezonder lichaam, maar ook voor gezonder haar.

**WAS JE HAAR ZO MIN MOGELIJK** Hoe minder je je haar wast, hoe mooier het uiteindelijk wordt. De natuurlijke oliën in onze huid krijgen dan optimaal de tijd om onze schedel te voeden.

**SPOEL JE HAAR NA HET WASSEN MET KOUD WATER** De haarzakjes kunnen dan beter sluiten, waardoor de voedende producten van je natuurlijke shampoo langer aanwezig blijven in de haarzakjes en bij de hoofdhuid.

**DE HERFST** brengt koude wind en vochtigheid met zich mee. Daarvan kan je haar uitdrogen. Goed hydrateren is dan belangrijk en een voedend haarmasker is raadzaam.

**HITTESTYLING**, zoals föhnen en stylen, is nooit goed voor haar. Het is zelfs gezonder je haar te laten drogen aan de lucht. Droog het lichtjes met een handdoek en laat het vervolgens drogen. Kam het voorzichtig door als het al enigszins droog is.

# SLAAP JE GEZOND!

Gezond oud worden – dat willen we allemaal wel! Om dit fijne doel te bereiken is een goed én gezond slaappatroon ontzettend belangrijk. Een gezond slaappatroon zorgt voor een beter humeur, versterkt je immuunsysteem en geeft meer energie.

Onze slaapkwaliteit is echter sterk aan verandering onderhevig naarmate we ouder worden. Dat heeft onder andere te maken met onze hormonen. Vrouwen krijgen last van opvliegers, nachtelijk transpireren en toenemende gevoeligheid voor omgevingsfactoren. Ook krijgen vrouwen na de overgang vaker last van slaapkrachten. Ook de mannen komen naarmate ze ouders worden, moeilijker in slaap. Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat de aanmaak van melatonine daalt. Dit hormoon reguleert ons dag- en nachtritme. Naarmate we ouder worden verkalkt de pijnappelklier, het deel van de hersenen dat melatonine aanmaakt.

Slecht slapen heeft een grote impact op de gezondheid. Van langdurige klachten zoals diabetes tot hart- en vaatziekten. Neem daarom je omgevingsfactoren en levensstijl onder de loep, als je jouw slaapkwaliteit wilt verbeteren. Zorg voor een frisse slaapkamer, verminder stress, mediteer en vermijd alcohol/cafeïne voor het slapen gaan.

Liefs, Fajah

Mijn favoriete kleur  
is *oktober*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



# Lachen is echt gezond

Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stoffjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Sommige mensen met een drukke leefstijl met veel stress lachen veel te weinig. Door lachtherapie te volgen leer je te lachen zonder reden. Het is een vorm van meditatie waar je vrolijker van wordt.

**ALS JE EEN LACHBUI HEBT GEHAD, VOEL JE JEZELF GOED** Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben te veel stress en piekeren te veel. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden. Eigenlijk is het een hele simpele therapie die je het beste meteen 's ochtends toe kunt passen. Probeer het eens tijdens het douchen of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en

daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.

**LEREN LACHEN** Vaak moet je over een bepaalde weerstand stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aanstekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen. Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen. Mensen die veel lachen zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

**Tips om meer te gaan lachen?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

WAAROM  
JE **VAKER** ZOU  
MOETEN LACHEN

# Oktober zal in harmonie zijn



## WEEGSCHAAL

Je zult  
innerlijke  
balans vinden

### Ram 21-03/20-04

In oktober zal de Ram creatief worden, niet alleen op het werk maar ook in het persoonlijke leven.

### Stier 21-04/20-05

Communicatie zal uw sterkste punt zijn, daarom is dit een geweldige kans om nieuwe vriendschappen of zelfs liefdesrelaties te sluiten.

### Tweelingen 21-05/20-06

Je zult duidelijk zijn over je prioriteiten, dit is de beste tijd om je doelen samen te stellen en plannen te verwezenlijken.

### Kreeft 21-06/22-07

Door unieke grappen, snelle reacties en goede argumenten zal je niet alleen je collega's verrassen, maar vrijwel iedereen zal hiervan genieten.

### Leeuw 23-07/22-08

Dankzij jouw directheid zal je de aandacht trekken. Je zult bruisen van een goed humeur, gelach en geweldige ideeën.

### Maagd 23-08/22-09

Deze maand zul je je vooral op jezelf richten. Je hebt een heleboel onopgeloste vragen die moeten worden afgelost, en deze periode zal daar perfect voor zijn.

### Weegschaal 23-09/22-10

Je zult deze maand meer in jezelf gekeerd zijn, waardoor je innerlijke balans zult vinden.

### Schorpioen 23-10/22-11

Begrip voor de problemen van jouw vrienden zal jouw kracht zijn, mensen om je heen zullen steun bij je voelen en hulp vragen als ze het nodig hebben.

### Boogschutter 23-11/21-12

Je hebt een grote behoefte om je huis te upgraden. Je hebt oog voor detail, wat je zal helpen een gezellig huis te creëren.

### Steenbok 22-12/20-01

In oktober zul je je gedachten ordenen en ga je op zoek naar innerlijke vrede en harmonie. Dit kun je het beste doen als je buiten bent in de natuur.

### Waterman 21-01/19-02

Je zult voorzichtig moeten zijn op het werk, want je baas zou je kunnen proberen te pakken op iets wat je verkeerd doet.

### Vissen 20-02/20-03

Het is belangrijk dat je deze maand voldoende rust neemt, anders zou je migraine kunnen krijgen. Neem dus niet te veel op je schouders.

# BRUIST







# Pompoencake met clementines

Na een zonovergoten zomer krijg je ook gewoon weer zin in dikke truien, lange wandelingen in het bos en....deze heerlijke pompoencake. Tezamen met de clementines, dat zijn die kleine oranje mandarijntjes, is het een geweldige combinatie. En leuk om te maken ook, zeker als je 'm bakt in deze prachtige Bundt-bakvorm!

## Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220 °C. Snijd de pompoen, zaadjes eruit en plaats hem met de opgesneden kant naar beneden op een bakplaat. Rooster tot het helemaal zacht is, ± 30-45 minuten.

Schraap het vruchtvlees uit de schil en puree tot een gladde massa. Meet 230 gr. van de puree af (gebruik de rest naar eigen inzicht) en laat afkoelen. Verlaag de oventemperatuur naar 170 °C en vet een grote tulbandvorm in.

Zeef de bloem, bakpoeder en zout samen in een kom. Klop in een aparte kom de olie, suiker, pompoenpuree, clementine rasp en eieren. Maak een kuiltje in het midden van het bloemmengsel en klop de natte ingrediënten erdoor tot je een glad beslag hebt. Roer de chocoladestukjes erdoor.

Giet in de bakvorm en bak 1-1,5 uur tot een ingestoken spies er schoon uitkomt. Laat de cake afkoelen voordat je hem stort.

Meng het sinaasappelsap met de poedersuiker tot een glazuur met de consistentie van honing. Klop de olie erdoor en giet het over de afgekoelde cake. Versier met sinaasappelschil of met extra stukjes fijngehakte chocolade.

## Ingrediënten:

- 230 gr. pompoenpuree
- 230 ml olijfolie
- 230 gr. bloem
- 3 tl. bakpoeder
- Fijn geraspte schil van 3 mandarijnen of 1 grote sinaasappel
- 1 tl. zout
- 230 gr. suiker
- 3 eieren
- 180 gr. pure chocolade, grof gehakt

## Voor het glazuur:

- 150 gr. poedersuiker
- 1,5 el. Versgeperst sinaasappelsap
- 1,5 el. olijfolie
- Sinaasappelschil om te decoreren



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

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

### Balthazar Kookwinkel

Gijsbrecht van Amstelstraat 154, Hilversum

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

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

TRECA

PARIS

L'ART DE LA CHAMBRE



# BOUTIQUE TRECA PARIS

*Frans vakmanschap voor uw nachtrust.*



Kom dat zien in onze  
Slaap Experience Loods!

Treca is een merk van erfgoed, traditie en vakmanschap dat van generatie op generatie wordt doorgegeven.

Linnerie  
**ANNELIES**  
BEDDEN | SLAAP EXPERIENCE LOODS



# PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt  
jouw advertentie  
*tot bloei*



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

50

## HART VOOR DIEREN in hartje Hilversum



DierenDokters Hilversum is een moderne dierenkliniek in hartje Hilversum. Met een eigen laboratorium, een operatiekamer met gasnarcose en bewaking, digitale röntgenfoto's, gescheiden honden- en kattenopnames zijn wij prima uitgerust om uw huisdier met de best mogelijke zorg te omringen.

Naast de bekende gezelschapsdieren zoals honden, katten, konijnen, knaagdieren en fretten, kunt u bij ons ook uitstekend terecht voor de uitgebreide behandeling van meer bijzondere dieren zoals vogels en reptielen.

### Team

Dierenarts Erik Heylen en zijn deskundig team van paraveterinairnen ontvangt u en uw huisdier op klant- en diervriendelijke wijze.

### Alle zorg onder één dak

Van een eigen laboratorium tot een operatiekamer met gasnarcose en bewaking en van de mogelijkheid tot het maken van digitale röntgenfoto's tot gescheiden honden- en kattenopnames. Hierdoor kunnen we vrijwel alle behandelingen en operaties zelf uitvoeren in onze kliniek. Operaties als laparoscopische sterilisaties en orthopedische ingrepen.



Meer weten?  
Scan de QR



51

DierenDokters Hilversum  
Stationsstraat 6a, Hilversum  
035-6244228  
[www.dierendokters.com/](http://www.dierendokters.com/)

Dutch Hemp Store is een begrip 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 hennepproducten waaronder huidverzorging, superfood, tassen en accessoires.



foto Arjaan Hamel

Bestel  
eenvoudig  
in onze  
webshop



Lareneweg 139, Hilversum  
06-10103892  
[www.dutchhempstore.eu](http://www.dutchhempstore.eu)

# Eindelijk heerlijk geslapen

## NIEUW: CBN

CBN-olie (Cannabinol), is de nieuwe variant CBD-olie welke vooral populair is ter ondersteuning van een goede slaapcyclus. Lees meer over dit product op onze website of kom gezellig langs natuurlijk.



# Haal *de herfst* in huis

De herfst laat niet heel lang meer op zich wachten. Hoewel sommigen zich juist verheugen op dit jaargetijde, houden de meeste mensen het liefst toch nog even vast aan het zomerse gevoel. En terecht! Maar dat betekent niet dat je nog geen voorbereidingen kunt treffen voor de naderende herfst...

Een nieuw seizoen betekent in veel huishoudens ook dat er weer even een frisse wind door het huis waait. Tijd dus voor de grote najaarsschoonmaak waarna je je huis weer in herfstferen onder kunt dompelen. Zolang het kan genieten we buiten namelijk nog volop van het zonnetje, maar zodra de herfst inzet, het buiten kouder wordt en de blaadjes van de bomen vallen, willen we eigenlijk niets liever dan weer gezellig binnen cocoonen. Daar kun je dan ook maar beter op voorbereid zijn.

**NATUURLIJKE MATERIALEN EN WARMES TINTEN** Haal de warme kledjes en plaidjes weer van zolder of uit de kast, check hoe het gesteld is met je voorraad kaarsen en vul deze eventueel nu al aan en vervang alvast alle zomerse, kleurrijke accessoires door accessoires van natuurlijke materialen en in warme tinten. De lantaarns die je tijdens de zomer in je tuin had staan voor wat sfeerverlichting, kun je eventueel

een poetsbeurt geven en ze vervolgens naar binnen halen voor wat meer sfeer in huis. Let er dan overigens wel goed op dat de onderkant hiervan niet te heet kan worden om brandgevaar te voorkomen.

**BEN JE EEN VAN DE GELUKKIGEN MET EEN OPEN HAARD IN HUIS?** Leg dan de focus in je interieur hier weer wat meer op dan in de zomer waarschijnlijk het geval was. Wat kussens eromheen, een stapeltje hout ernaast en je komt vanzelf in de herfstmood. Geen echte open haard? Geen probleem! Ook een gashaard of bijvoorbeeld een elektrische haard kan voor heel wat sfeer in huis zorgen.

**ZORG VOOR GOEDE VENTILATIE IN HUIS** Sowiezo gezond, maar een woning die goed geventileerd wordt, warmt ook nog eens beter op. Wel zo handig dus als het buiten wat kouder wordt en de verwarming weer aangaat.

**Ook jouw huis herfst klaarmaken?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ZODRA DE HERFST INZET,  
WILLEN WE NIETS LIEVER DAN  
GEZELLIG BINNEN COCOONEN

Met trots kan ik jullie vertellen dat M-Tropical de eerste studio in Hilversum is die werkt met een geweldig en vernieuwend MedCos apparaat, de Body Wizard Duo. Je lichaam corrigeren door op specifiek plekken op het lichaam vet bevroren.

De cryolipolyse behandeling maakt het mogelijk om permanent vet te verwijderen.

Maak nu een afspraak!



# Permanent die kilo's kwijt!

## Cryolipolyse en vet bevroren



Tijdens de behandeling worden de vetcellen gekristalliseerd. Door de koeling, bevriezen de vetcellen en komen er kleine openingen in, hierdoor wordt het vloeibaar en kan het worden afgevoerd. Het verwijderen van de vetcellen gebeurt geleidelijk en op een natuurlijke manier door het lichaam zelf. Lymfevaten zorgen voor de afvoer van de dode vetcellen. Geen naalden, geen speciaal dieet, geen operatie en bovenal geen hersteltijd. Al na één behandeling raak je tot 20% onderhuids vetweefsel kwijt en gedurende de tweede en derde behandeling tot wel 30% tot 40%.

Deze techniek met afwisselende warme en koude therapie, maakt het mogelijk vet permanent te verwijderen zonder de huid, spieren, zenuwen of weefsel te beschadigen. Na de behandeling moet het lichaam de dode vetcellen opruimen. Het is belangrijk om veel water te drinken om de afvoer van dode vetcellen te stimuleren. Belangrijk om te weten: het is geen methode om snel af te vallen. Gewichtsverlies en vetreductie worden vaak door elkaar gehaald. Het zijn twee hele verschillende

dingen. Bij afvallen worden de vetcellen kleiner, het aantal vetcellen blijft echter gelijk. Wordt men weer zwaarder dan nemen de vetcellen weer in omvang toe. Bij cryolipolyse worden de vetcellen afgebroken en op natuurlijke manier uit het lichaam afgevoerd.

### COSBEAU SLIMMING SERUM

Na de behandeling wordt een verstevigend en vet afdrijvend serum op de behandelde zone aangebracht. Het Cosbeau slimming serum is speciaal ontwikkeld voor deze unieke behandeling. Om een zo optimaal mogelijk resultaat te bereiken, dient dit serum gedurende de gehele behandelcyclus ook thuis gebruikt te worden. Het serum heeft een vet afbrekende werking en kan tevens aangebracht worden op niet behandelde zones. Dus het is geschikt voor het gehele lichaam.



Hilversum is een bruisende stad waar elke dag wat te beleven is. Vervelen is geen optie. Ontdek de leukste concerten, voorstellingen, evenementen en tentoonstellingen in Hilversum.



**THIJS BOONTJES**  
**zondag 2 oktober**  
**Podium de Vorstin**

De ster van Thijs Boontjes is rijzende, zijn populariteit groeit. Thijs heeft een mooie plek op het poppodium veroverd, ergens tussen de charmante volkszanger en de charismatische rockster in. Deze avond is een lesje in de aloude

kunst van de à-à-ambiance. 'Ambiance' is het eerste nummer van de nieuwe Boontjes EP. Luister ook eens naar het dansbare Een Beetje Liefde. Hoor je de verwijzing naar Raymond van het Groenewoud?

**Wanneer:** Zondag 2 oktober 2022  
om 19.30 uur  
**Prijzen** € 20,50

**100 JAAR POLYGOON - DE STEM VAN MIJN VADER**  
**vrijdag 7 oktober**  
**Museum Beeld en Geluid**

Een eeuw geleden vertoonden de bioscopen de eerste Polygoon-journaals. Honderd jaar later is Polygoon nog steeds een begrip. Niet in het minst vanwege het kenmerkende, koperen stemgeluid van Philip Bloemendal.



Mediahistoricus Bert Hogenkamp belicht het belang van het Polygoonjournaal. Oud-medewerkers vertellen over het maken van de journaals. Het unieke stemgeluid van Philip Bloemendal is onderwerp van gesprek.

**Wanneer:** Vrijdag 7 oktober 2022  
15.30 - 17.00 uur

**COMING OUT DAY**  
**dinsdag 11 oktober**  
**Raadhuis Hilversum**

Bij het Raadhuis en diverse scholen in de stad wordt op Coming Out Day de regenboogvlag gehesen. Tijdens Coming Out Day (of Coming-Outdag) wordt stilgestaan bij het moment dat lhbtq+'ers uit de kast willen komen. De dag symboliseert dat iedereen mag zijn wie die is en wie die wil zijn.

In samenwerking met wethouder Karin Walters, de gemeente Hilversum en diverse scholen.

**Wanneer:** Dinsdag 11 oktober 2022  
om 08.00 uur

**VIND JEZELF IN JE ADEM-KRACHT**  
**zondag 23 oktober**  
**Buitenplaats De Hoorneboeg**

Ademhalen – vaak ben je er niet bewust mee bezig. Wat als je er wel bij stil zou staan en wat levert het je op als je je ademhaling zou verbeteren? Daarover gaat deze workshop. Over ontspannen, energie vrijmaken, over

ruimte maken, over in contact zijn met je lichaam en kalm zijn in je hoofd. En misschien zelfs wel je neiging tot controle iets loslaten.

Tijdens deze workshop word je begeleid door een van deze bekende adem-experts: Fenneke Dam of Rob Koning (Mr. Breath). Behalve theorie leer je verschillende technieken die je ook thuis kunt toepassen. Tijdens de oefeningen ervaar je al meteen de vele voordelen. Na afloop ga je weer ontspannen naar huis.

**Wanneer:** Zondag 23 oktober 2022  
10.00 - 17.00 uur  
**Prijs:** € 150,00

**WAAR KLOKKEN ZINGEN | EX-POSITIE**  
**wekelijks**  
**DAC Dudok Architectuur Centrum**

Elke woensdag tussen 11.00 en 12.00 uur klinkt uit de toren van het Raadhuis muziek. Stadsbeiaardier Wim Ruitenbeek bespeelt dan het carillon van Hilversum. De beiaard komt uit 1958 en heeft 48 bronzen klokken. In het najaar van 2021 heeft het carillon een flinke opknapping gekregen. Een rammelend klavier, verouderd draadmechaniek en afgesleten klepels noodzaakten tot groot onderhoud.

**Wanneer:** Elke do., vrij., zat. en zondag  
12.00 - 16.00 uur



# Pompoenquiche met gorgonzola

Deze pompoenquiche met gorgonzola is echt te gek! En helemaal niet ingewikkeld om te maken. Neem pompoen, gorgonzola en spinazie en gooi ze allemaal samen in een quiche. Perfect om het begin van de herfst mee te vieren.

6 PERSONEN - 90 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

225 gram ongezouten boter  
180 gram bloem  
2 eetlepels water  
800 gram pompoen,  
in grote stukken gesneden  
2 eetlepels olijfolie  
1 grote ui, gesnipperd  
2 theelepels suiker  
450 gram spinazie  
4 eieren  
200 gram gorgonzola  
65 gram walnoten  
snufje nootmuskaat  
peper en zout

## BEREIDING

Voor de quichebodem: verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de boter in blokjes en meng deze met bloem en water tot de ingrediënten aan elkaar plakken en een stevig deeg vormen. Rol dit uit en bekleed de quichevorm hiermee. Bak 10-15 minuten en haal het hierna uit de oven.

Kook de gehakte pompoen in een grote hoeveelheid water tot de stukken zacht en gaar zijn. Zeef de pompoenstukken hierna en pureer ze met een vork.

Verhit olijfolie in een koekenpan koekenpan en bak hierin de ui. Zodra deze goudbruin begint te worden, voeg je de suiker toe en karameliseer je de ui in ongeveer 5-10 minuten. Bak in een andere koekenpan de spinazie met olijfolie tot ze voor de helft inkoken. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

Meng de eieren met de gorgonzola. Voeg de walnoten, pompoenpuree, uien en spinazie toe. Breng op smaak met peper, zout en een snufje nootmuskaat.

Giet het mengsel op de korst en bak ongeveer 40 minuten, of tot de quiche gaar is.

# PUZZELPAGINA

De herfst is in volle gang. Tijd om te genieten van die kleine, maar oh zo fijne dingen van dit seizoen. Het wordt steeds vroeger donker. Dit is juist het moment om lekker veel sfeer aan te brengen in huis. Maak je huis gezellig met kaarsjes, lichtjes, een warme plaid op de bank en los de puzzels op, waarbij je kans maakt op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-7-4**.

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 'herfst'. De oplossing van vorige maand was **werken**.

Maak kans op

## Good4fun giftcard t.w.v. € 25,-

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. [www.good4fun.nl](http://www.good4fun.nl)



🐄-it+👤i=f   🗺️y=e

🚿b=c+e 🚗t=b+n

v+ 🧠   🗺️y=e

🐄-it+ 💰g=w+i+🐄-it

🔔+e+ 🗺️y=v+ 🐟-v

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

Maak kans op flinke korting voor een:

## Manilla hoekbank

Op voorraad in ál onze Megastores, ook bij u in de buurt!

vanaf **899,-**



Meer Seats and Sofas? Bezoek de website



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

meubels      fauteuils  
banken        kwaliteit  
hoekbank     zitten  
slaapbank    deal

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



KAPSALON



Kapsalon Le Papillon  
Schapendrift 6, Laren (NH)  
035 5312500 | info@lepapillon.nl

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