

'T GOOI 

NOVEMBER 2022 WWW.TGOOIBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Paul de Leeuw:
'Nee, ik ben nog
lang niet klaar'

Doe dingen
met aandacht

NATUURLIJK MOOIER

KLINIEK
HEIHOF
NATUURLIJK MOOIER

*Gestigd in het oude
Dudok pompgemaal*

Laapersveld 1, Hilversum
Gratis parkeren

vanaf Station Sportpark 1 min. lopen
035 - 77 24 8 24
kliniekheihof.nl | info@kliniekheihof.nl

Volg ons op social media

 kliniekheihof  kliniekheihofhilversum

Lachrimpeltjes, kraaienpootjes of een wenkbrauwfrons.

Bij het verstrijken van de jaren ontkom 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

en drs. Melissa Gomez. 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.



DRS. MELISSA



DR. VEERANDER

BIG geregistreeerde artsen

Drs. Melissa Gomez en Dr. Veerander Ghotra zijn werkzaam binnen Kliniek Heihof. Beide werken zij dagelijks als

cosmetisch specialist. Zowel Melissa als Veerander hebben een extra masteropleiding esthetische geneeskunde (ECAM) in Ierland gevolgd.

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:

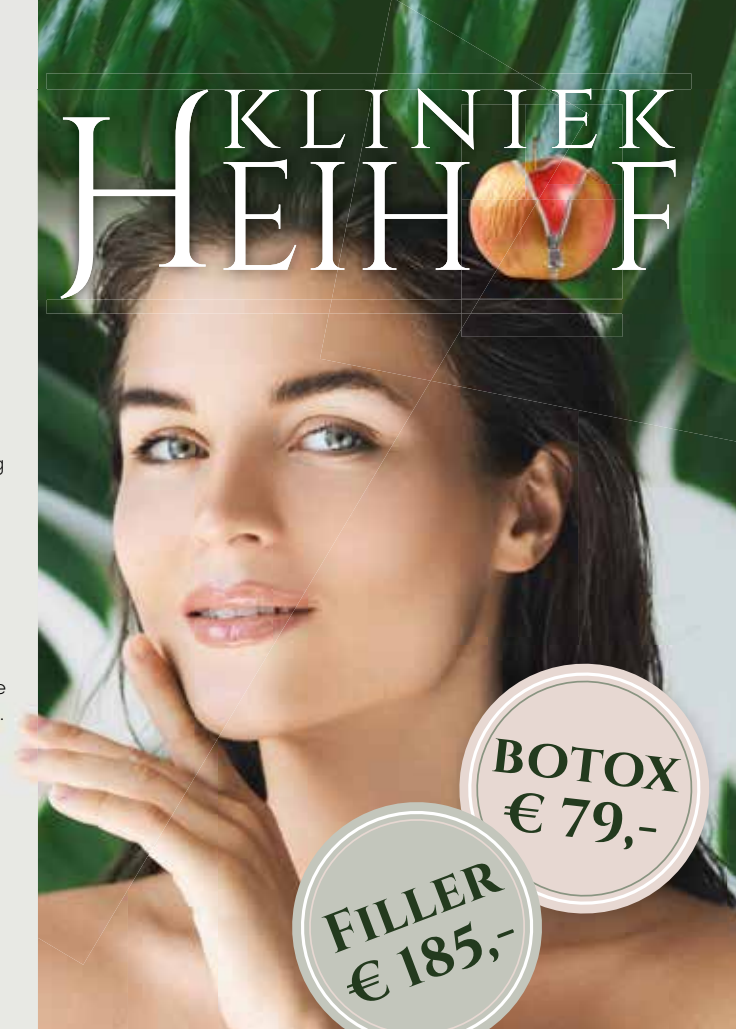
**"EEN GOEDE EN VEILIGE
BEHANDELING MOET VOOR
IEDEREEN BEREIKBAAR ZIJN"**

Daarom loopt tot 5 december 2022 onze actie van **10 euro korting op alle behandelingen**. Dat betekent al een botoxbehandeling voor € 79,- en een filler voor € 185,-.

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 parkeermogelijkheid. **Bel: 035 - 77 24 8 24 of ga naar www.kliniekheihof.nl voor meer informatie.**

KLINIEK HEIHOF



**BOTOX
€ 79,-**

**FILLER
€ 185,-**

**HERFSTDEAL! € 10,- KORTING
OP ALLE BEHANDELINGEN**



Kijk uit jezelf mooier maken kan telijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.

Impressie
Weesp

**Wil je kans
maken om jouw foto
in 't Gooi Bruist
terug te zien?**
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Gooi



8



18

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 Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Hester Hielkema
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. ©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 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



Bruisende lezer,

Sommige dingen zou je het liefst zo snel mogelijk vergeten. Maar er zijn ook momenten dat je geheugen je even in de steek laat, terwijl je dat juist niet wil. Gebeurt dat vaker dan je zou willen, dan valt daar gelukkig iets aan te doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Vaak wordt geheugenverlies automatisch gekoppeld aan het ouder worden. Net als het stoppen met werken trouwens. Iets wat niet voor iedereen even vanzelfsprekend is. In ieder geval niet voor Paul de Leeuw, zoals hij ons vertelde tijdens het interview dat we met hem hadden. Ben je benieuwd naar zijn verhaal? Blader dan snel verder.

Tijdens dat bladeren stuit je ongetwijfeld op nog veel meer verhalen die je aandacht trekken. Tips en wetenswaardigheden en zoals elke maand ook weer heel veel inspirerende verhalen van bruisende ondernemers uit de regio. Wie zijn ze? Wat doen ze precies en waarom? Ze vertellen er stuk voor stuk vol passie over en delen ook in 'real life' hun verhaal maar al te graag met jou.

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.



12



28



23



Inhoud

LEER EEN NIEUWE
 TAAL OF EEN
 ANDERE NIEUWE
 VAARDIGHEID

Work-out voor jouw *grijze massa*

Ieder mens vergeet weleens wat. Laat jouw brein je vaker in de steek dan je lief is, dan valt daar gelukkig iets aan te doen. Je geheugen verbeteren kan namelijk echt!

AI JAREN wordt er onderzoek gedaan naar het geheugen en hoe dat getraind kan worden. Door diverse omstandigheden (zoals stress, alcohol of vermoeidheid) kan het weleens voorkomen dat je (tijdelijk) wat meer dingen vergeet. Met de volgende tips functioneert je geheugen waarschijnlijk in no-time weer optimaal!

DOE DINGEN MET AANDACHT Wanneer je de tijd neemt en je aandacht richt op wat je aan het doen bent, blijft er meer in je geheugen 'plakken' dan wanneer je van alles tegelijk doet. Is het echt belangrijk dat je iets onthoudt? Doe dat dan aan de hand van een ezelsbruggetje. Een oude truc, maar super effectief! De kans is groot dat je dat ezelsbruggetje nooit meer vergeet.

GA PUZZELEN Wat voor puzzel het ook is, het belangrijkste is dat je hersenen op een actieve manier worden gestimuleerd waardoor je geheugen uiteindelijk zal verbeteren. Net als door te puzzelen worden door het aanleren van nieuwe vaardigheden je hersenen op een positieve manier gestimuleerd.

SLAAP EN SPORT GENOEG Slaap is namelijk nodig om je herinneringen in je brein te archiveren. Probeer dus minimaal acht uur per nacht te slapen, dan weet je je de volgende dag meer te herinneren en kan nieuwe informatie bovendien beter worden opgeslagen. Niet alleen goed voor de lijn en je conditie, maar zeker ook voor je geheugen. Door te sporten ontstaat er een betere doorbloeding naar je hersenen en bovendien is het voor veel mensen een ideale manier om even te ontspannen. En ook dat heeft een positieve invloed op je geheugen.

Wil jij ook je geheugen trainen? Tussen alle ondernemers op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld iemand die jou daarbij kan helpen.



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
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.

DE SLIMME REISTAS* voor trendy vrouwen

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



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



EEN CADEAU VOOR PAKJESAVOND OF ONDER DE BOOM?

Duurzame producten voor
ieder huishouden en budget.

Lees meer over de nieuwste en bekende
producten op de website.



www.emielias-tupperware.nl

LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



NU VOOR
€ 89,-

Zwenkbare LED lampjes 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 kamers waar de lichtschakelaar niet bij de hand zit, zijn deze lampjes heel handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set à 2 stuks, inclusief trafo en 180cm aansluitsnoer.



www.kastaccessoires.nl

E

KENWOOD MULTIPRO GO

De nieuwe Kenwood MultiPro GO is het perfecte cadeau voor iedereen die wel een hulpje in de keuken kan gebruiken tijdens de feestdagen. De MultiPro GO combineert de eenvoud van een hakmolen met de prestaties van een keukenmachine en is hierdoor geschikt voor verschillende bereidingswijzen.

www.kenwoodworld.com



N

BRUIST Deals

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

Scan
de
QR-code

Knus en fijn november

Doe
mee en
win

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geeft ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook op de pof bestellen, vraag naar de voorwaarden.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail



Jolanda.Philipse@icloud.com

HALLMARK GEURKAARSEN

Met de nieuwe geurkaarsen, uit de Moments by Marjolein Bastin Home Fragrance collectie waan je jezelf in een andere wereld. De geuren Bora Bay, Swiss Lodge of Dutch Coast bieden een luxe geurbeleving tijdens de donkere dagen. Exclusief verkrijgbaar tijdens de feestdagen via DA. www.hallmark.nl



LEZERSACTIE* Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

www.thegoodwine.nl TAG #WIJN



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



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 en solliciteer!

NEW
PERFUME



COME &
TRY

LABO-NOIR
YOUR LAB FOR LUXURY

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

Bewegen is ideaal om je hoofd leeg te maken. Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis. E

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

Tuinieren is een gezonde manier van bewegen! Bezig zijn met groen werkt bovendien erg **kalmerend**.

Geniet van de heerlijke geur van **kruidenthee** en neem de tijd om even heerlijk te ontspannen.

Een succesvol **ochtendritueel**? Geen nieuws of social media checken op je telefoon, maar je dag visualiseren.

Wat staat je te wachten en hoe ga je dit aanpakken? Jezelf verliezen in een **goed boek** is een erg ontspannende bezigheid.

Toe aan iets meer rust? Boek een **dagje sauna** met een vriend(in), alleen of met je partner.

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
- Laserpeeling (CO2 laser)
- Laserontharing (gezicht & lichaam)
- Littekenbehandeling
- Microneedling
- Pigmentbehandeling
- Tatoeage en permanente make-up verwijderen
- Bindweefselmassage (LPG/ Endermologie)

ACTIE
20% korting op een CO2 laserbehandeling

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 de specialisatie huidtherapie, waarbij wij ons 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
 [nationaalhuidcentrum](https://www.instagram.com/nationaalhuidcentrum) |  [nationaalhuidcentrum.nl](https://www.facebook.com/nationaalhuidcentrum)





juwelier
CHARM
goudsmederij

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



**Los de puzzel op en
maak kans op een van de 3**

cadeaubonnen
t.w.v. **€ 30,-**

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

De diamantspecialist van 't Gooi!

U bent van harte welkom bij ons in de goudsmederij voor alle reparaties en onderhoud aan uw sieraden en horloges.

U kunt bij ons ook van uw oude, nieuwe, gedragen of versleten sieraden met bijvoorbeeld emotionele waarde een prachtig nieuw sieraad laten maken of aanpassen.

ketting	oorbel
juweel	armband
horloge	reparatie
atelier	ring

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

- ♥ 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).

- ♥ Verkoop van diverse topmerken zoals: Danish Design, Jacob Jensen, Swiss Military Hanowa, Jaguar, VNDX, Rolf Cremer, Claude Bernard, Lacoste, Davis, MelanO, Diamonfire, Koos en nog veel meer.
- ♥ Uitgebreide collectie van merktrouwingen en de mogelijkheid tot het ontwerpen en maken van uw eigen trouwingen onder onze begeleiding.
- ♥ Vervangen horlogebatterij voor € 5,-

TE HUUR

COMFORTABELE APPARTEMENTEN
VOOR SENIOREN

Heeft u interesse?

Neemt u dan contact op via onze website www.residentie-blaricum.nl

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.

FACILITEITEN

- ✓ Riante, gemeenschappelijke woonkamer met een serre
- ✓ Mogelijkheid tot gezamenlijke lunch/diner
- ✓ Terras aan de zuidzijde
- ✓ Uitzicht op de sfeervol ingerichte tuin met wandelpad
- ✓ Logeerkamer voor familie
- ✓ Aparte fietsenstalling en ruime parkeergelegenheid

PRINS HENDERIKLAAN 26 | 1261 AJ BLARICUM | WWW.RESIDENTIE-BLARICUM.NL

D

AGJE UIT DINOWEKEN ZOO PARC OVERLOON



Als een echte ontdekkingsreiziger verken je in ZooParc Overloon normaal gesproken de gebieden waar cheeta's, tijgers, apen en nog veel meer bijzondere diersoorten leven. Maar jouw ontdekkingsreis wordt de komende tijd nog avontuurlijker! Tijdens de Dino weken van 30 september t/m 13 november zet je een stap terug in de tijd en ga je op ontdekkingsreis in het tijdperk van de dino's. Langs de wandelroute ontdek je twintig verschillende dino's, waaronder een Tyrannosaurus Rex en een Spinosaurus van maar liefst zeven meter lang. Opgepast, sommige dino's zijn levensecht en kunnen zelfs bewegen en geluid maken! **Kijk voor meer info op www.zooparc.nl**

FILMPJE KIJKEN STROMBOLI

De recent gescheiden Sara (van ongeveer 45) is voor het eerst in haar leven alleen op vakantie. Omdat haar ex-man Karel samen met de kinderen naar Frankrijk is vertrokken, heeft Sara zich ingeschreven voor een 'From Fear to Love' retreat op het Italiaanse vulkaaneiland Stromboli. De andere deelnemers blijken stuk voor stuk glanzende, goed verzorgde mensen te zijn, die rijk genoeg zijn om tweeënehalfduizend euro neer te leggen voor een weekje vol zelfliefde. Allemaal benadrukken ze dat ze deze therapieweek niet al te serieus nemen... **STROMBOLI is vanaf 3 november te zien in de bioscoop.**

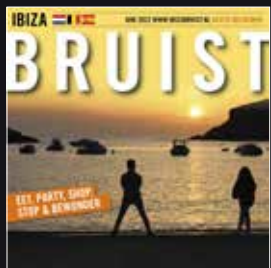


BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN LARS KEPLER



Drie jaar geleden ontving Saga een dreigende boodschap over een pistool met negen witte kogels. Een daarvan was bedoeld voor Joona en Saga zou de enige zijn die hem kon redden. Inmiddels is er zoveel tijd verstreken dat de dreiging verbleekte tot een vreemde actie. Tot in Kapellskär een zak wordt gevonden met een bijna volledig vergaan lichaam, in de buurt ligt een melkwit patroon. Met complexe raadsels geeft de dader de politie de mogelijkheid om het moorden te stoppen. Joona en Saga strijden samen om de puzzel op te lossen en levens te redden, maar de jacht wordt steeds gevaarlijker. **SPIN van Lars Kepler is vanaf 8 november verkrijgbaar.**



Met 39 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België, Ibiza en Costa del Sol.

NederlandBruist *zoekt* franchisenemers

Bruist heeft met 16,5 jaar ervaring een vernieuwd franchise-concept opgezet. We zijn op zoek naar **succesvolle fulltime topverkopers met ervaring**, die er al jaren van dromen om een **eigen onderneming op te zetten**.

Voor een aantal **bestaande regio's**, maar ook voor **nieuwe regio's**, zoeken wij **franchisenemers** die aan de slag willen gaan om een eigen magazine in print en online uit te geven. Wij willen dolgraag in België, Nederland en Spanje uitbreiden en samen die regio's nog meer laten bruisen.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie, cv en pasfoto naar franchise@nederlandbruist.nl.

Met bruisende groet,

Marcel en Lea Bossers

Wil je meer balans in je figuur?

Liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

De vakkundige en gepassioneerde plastisch chirurgen van Kliniek Heyendael zorgen er met een liposuctie voor dat jouw lichaam zijn natuurlijke balans terugkrijgt. De liposuctie, oftewel overtollige vetverwijdering, wordt in onze kliniek vaak uitgevoerd op de buik, billen, heupen, bovenbenen of dijbenen. Daarnaast is het op andere plekken mogelijk, zoals onderkin, schouderbladen, bovenarmen en rug.

Een liposuctie is een specialistische behandeling die onder plaatselijke verdoving of narcose wordt uitgevoerd. De eerste stap op weg naar een liposuctie is een oriënterend gesprek met één van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

uitspreken. Onze plastisch chirurg beoordeelt of je in aanmerking komt voor een liposuctie en geeft heldere informatie over de behandeling, de nazorg, het te verwachten resultaat en de risico's. Daarna zal een maatwerkofferte door de consulente met jou worden besproken. Op basis van deze kennis kun je een weloverwogen beslissing nemen.

Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met één van onze plastisch chirurgen aan.



Klantervaring

"Ik raad deze kliniek zeker bij anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topervaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen." **Sadaf**

Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.

Voor meer info
+31 24 - 845 05 06

'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'



Kliniek
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie





Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Liposuctie
- Lipofilling
- Ooglidcorrectie
- Neuscorrectie
- Oorcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Schaamlipcorrectie
- Injectables

Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)
info@kliniekheyendael.nl

+31 (0) 24 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

60-jarige Paul de Leeuw is ambitieus:

‘Ik ben nog lang niet klaar’

Komiek en televisiepresentator Paul de Leeuw vierde in maart zijn 60ste verjaardag en trekt vanwege deze bijzondere gelegenheid de theaters in. Met de solovoorstelling *60? We zien wel..* neemt hij zijn publiek mee naar het begin van zijn succesvolle carrière.

“Sommige mensen ben ik nog altijd heel dankbaar. Mijn vader is daar één van. Natuurlijk moet je het vooral zelf doen, maar zonder hem was ik niet de bekende Paul de Leeuw geworden die de meesten nu kennen.”

VALLEN EN OPSTAAN Paul kwam al op jonge leeftijd in aanraking met de entertainmentindustrie. “Ik heb altijd met heel veel plezier mijn kansen aangepakt. Soms viel het mee, maar vaak ook tegen. En dan ging ik op mijn plaat. Maar ik zei altijd tegen mezelf: ‘Laat je hard vallen, want je wordt altijd wel weer opgevangen.’” Van die instelling heeft hij nog altijd profijt. “Ook nu heb ik voor televisieprogramma’s of optredens weleens zenuwen hoor, maar die kan ik beter relativeren”, aldus de komiek.

15 KILO Hoewel Paul de afgelopen decennia op carrièregebied vrijwel alles heeft meegemaakt en

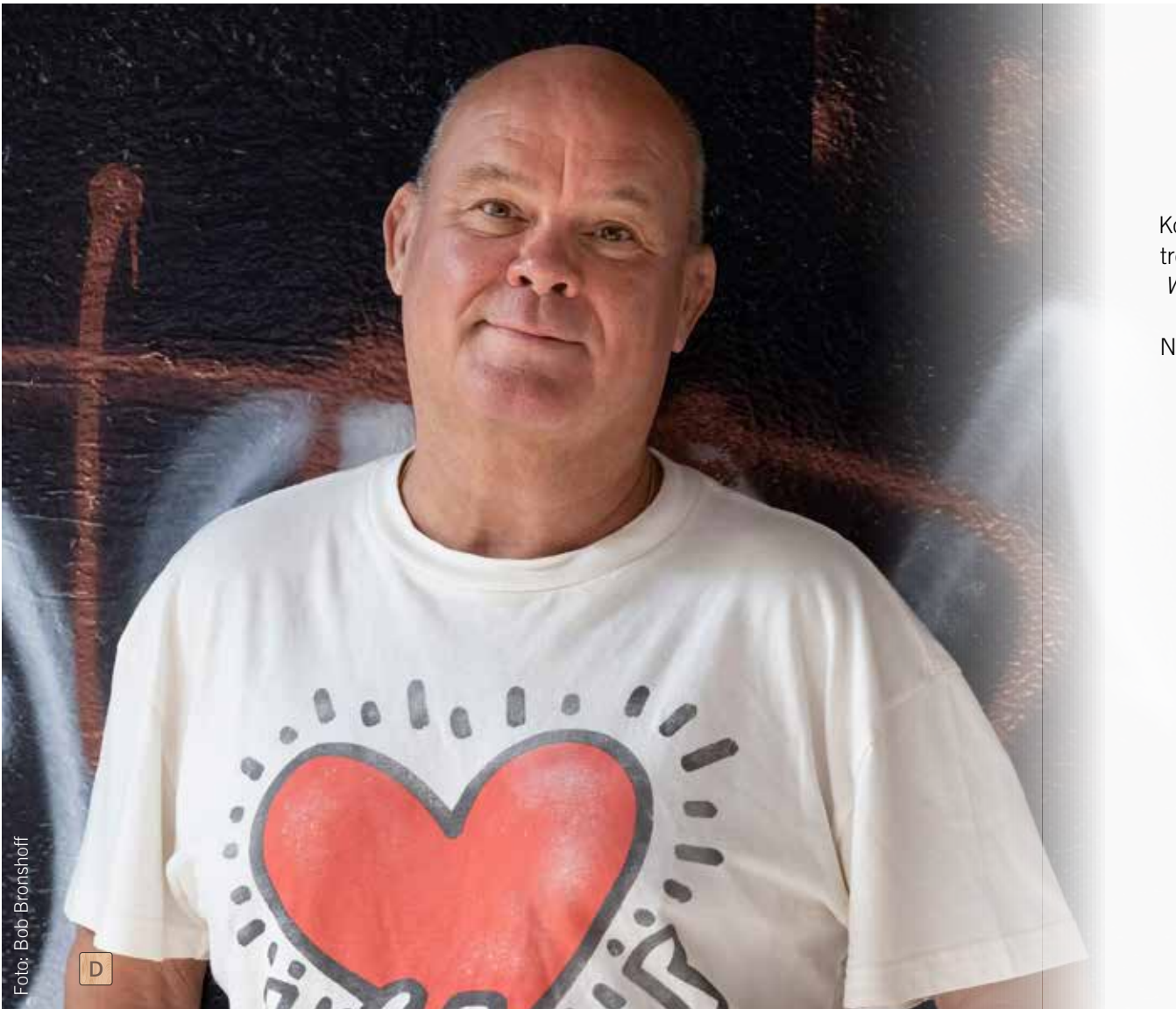
bereikt, denkt hij nog lang niet aan zijn pensioen. “Voor mij is het niet zo dat het, nu ik 60 ben geworden, ineens ‘over’ is. Ik ben kerngezond en sta vol in het leven. En de meesten mensen weten overigens niet dat ik 15 kilo ben afgevallen. Dat moest ook wel, want als je ouder wordt gaan die kilo’s onbewust meetellen voor je gezondheid. Nee, ik ben nog lang niet klaar en kijk uit naar de jaren die komen gaan”, sluit Paul ambitieus af.

60? We zien wel.. is tot en met maart 2023 in de Nederlandse theaters te bewonderen. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



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

Kennismakingskorting

NU 20% KORTING OP DE EERSTE BEHANDELING

Kinderen

€ 40,-

i.p.v. € 50,-

Volwassenen

€ 56,-

i.p.v. € 70,-

Verzekerd voor alternatieve geneeswijze? Dan vergoed jouw verzekering een groot deel van de behandeling.

“Alsof ik uren geslapen heb”

Kijk op zenshian.nl voor meer informatie, prijzen en openingstijden. Mail of bel voor een afspraak.



UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

Damsluisweg 29 Almere
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



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

RIMPES

FILLERS

BOTOX

PROFILO

LIPPEN



Bekend van Gooische Passie en
Life is Beautiful



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



NIEUW
IN ALMERE

**GÉÉN BOTOX,
GÉÉN FILLER, MAAR
JE EIGEN WEEFSEL**

Met een speciale techniek wordt onder plaatselijke verdoving weefsel verwijderd uit de oppervlakkige buikhuid. De in dit weefsel aanwezige cellen zoals vetcellen, stamcellen en aanwezige groeifactoren worden dan na behandeling aangebracht op de gewenste plaatsen.

Ter introductie geldt tot 1 december een aanzienlijke KORTING van € 350,-.

Maak daarom snel een afspraak voor een
GRATIS EN VRIJBLIJVEND CONSULT.

Deze behandeling kan niet in aansluiting op het consult verricht worden.

**Afspraak maken: tijdens kantooruren telefonisch 035 8200426
of via de website www.dokterandrebeautyworld.nl**



STYLAGE

BOCOUTURE®

Veluwezoom 5, Almere | 035 8200426



De mooiste geuren van dit seizoen

Nu de dagen weer kouder en korter worden, krijg je ook weer zin in intense geuren die dit seizoen een stukje mooier maken.

1. Skins x ZENOLOGY Ambiance Trigger Spray 300 ml, € 55,- www.skins.nl
2. PURE OUDH Edition 01 van Miglot, € 584,50 www.miglot.com
3. Chrystal Saffron EDP van Matière Première, € 195,- www.skins.nl
4. Rosa Tabacco Candle Onyx van Dr. Vranjes, vanaf € 28,- www.skins.nl
5. Candle Darling van August & Piers, 340 gr, € 75,- www.skins.nl
6. Arpa Recedere EDP, € 266,- www.skins.nl
7. The World According to Arthur EDP van Penhaligon's, € 246,- www.skins.nl

8. 33 Abyssae EDP van L'Artisan Parfumeur, € 205,- www.skins.nl
9. Scent of You van s.Oliver, vanaf € 19,95 www.etos.nl
10. Libre Le Parfum van YSL, vanaf € 89,- www.douglas.nl
11. Alien Goddess Intense EDP van Mugler, vanaf € 94,40 www.douglas.nl
12. Fragrance Sticks Dutch Coast van Marjolein Bastin, € 14,95 www.hallmark.nl
13. Armani Code Parfum, vanaf € 87,- www.iciparisxl.nl
14. Into the Oud van Astrophil, € 135,- www.astrophilstella.com

Brinkers
Mode & lingerie

FALL 2022

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

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

EXTENDED SKIN SOLUTIONS

OMBRÉ POWDER BROW

Ombré powder brows is de nieuwste trend op het gebied van permanente make-up voor wenkbrauwen. Bij ombré powder brows worden de wenkbrauwen niet volledig donker in geschaduw. Zo wordt bij de aanzet met een lichte tint begonnen, waarna deze naar de punten toe in een donkerdere tint overloopt. Dit zorgt voor een zacht en natuurlijk effect. Deze techniek is aanpasbaar op een vette huid.



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 dierproefvrij skincare producten.

SCAN DE QR



Vlierweg 12A, Houten
030-2745350
www.extendedskin.nl

Jouw diëtist in Wijk bij Duurstede

Of je nu komt voor tips over voeding of dat je het hoog tijd vindt om iets aan je gewicht te doen... Iedereen ontvangt een warm welkom bij diëtistenpraktijk stay2balance.

06-18168602
Frankenweg 67, Wijk bij Duurstede
info@stay2balance.nl
www.stay2balance.nl
Facebook: Diëtistenpraktijk Stay2Balance

LABO-NOIR
YOUR LAB FOR LUXE

EXPOSITIE OPENING
ZATERDAG
12 NOVEMBER
14:00 - 17:00

Maak kennis met het indrukwekkende werk en de verhalen achter Snuff Bottle Collection. Vrije inloop - t/m 31 dec '22

GEUR WORKSHOP op zondag 13 november aanmelden via mail

Huizerweg 47A, Bussum | 085-876 98 46 | info@labo-noir.com
www.labo-noir.com

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

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



De situatie in Oekraïne zorgt voor: Angst, onzekerheid, machteloosheid en oorlogsstress. "Het raakt mensen."

De oorlog in Oekraïne laat mensen niet onberoerd en brengt gevoelens van angst, paniek, onzekerheid en oorlogsstress met zich mee. Dat merken ook de vrijwilligers bij de Luisterlijn. Dag en nacht bieden zij mentale steun, troost of een luisterend oor aan iedereen die dat nodig heeft. "Er is behoefte om hierover te praten en gevoelens te delen."

De landelijke organisatie, die steun via telefoon, chat en e-mail biedt, merkt dat de situatie in Oekraïne – logischerwijs – veel met mensen doet. "Het is voor mensen een aanleiding om contact op te nemen met de Luisterlijn, vertelt directeur-bestuurder Leo Noordegraaf. Sinds begin deze maand kwam het onderwerp in al meer dan 1.200 gesprekken ter sprake. "Hoewel we geen significante stijging zien in het aantal oproepen, merken we wel dat een brede groep mensen zich tot ons wendt. Van mensen die zich zorgen maken over een mogelijke oorlog hier, of over familieleden daar, tot aan ouderen of volwassenen die korter of langer geleden zelf oorlog hebben meegemaakt."

'Het komt allemaal voorbij'

"Gevoelens van boosheid, onzekerheid, angst, onveiligheid; ze komen allemaal voorbij", vertelt Noordegraaf. "Sommige mensen hebben angst voor de toekomst, een mogelijke (kern)oorlog. Anderen maken zich zorgen over eventuele gevolgen voor de voedselvoorziening of hun draagkracht, maar ook de bedreigde veiligheid, de vluchtelingen(stroom) en het toenemende geweld zijn onderwerp van gesprek. Anderen uitten hun boosheid over Poetin, Rusland en weer anderen delen gevoelens van machteloosheid en

verdriet."

Erover praten helpt

De Luisterlijn benadrukt dat het in alle gevallen belangrijk is te blijven praten over je gevoelens. "Erover praten kan opluchten, gevoelens relativeren en richting geven aan het denken. De situatie in Oekraïne kunnen we helaas niet oplossen, maar we kunnen er wel even voor mensen zijn. Of dat nu overdag of 's nachts is. Bij de Luisterlijn-vrijwilligers kunnen mensen hun hart luchten. Zij luisteren zonder oordeel, geven je een steuntje in de rug."

'Probeer nieuws gedoseerd tot je te nemen'

De Luisterlijn heeft nog wel een tip voor wie last heeft van gevoelens van onzekerheid, stress of angst. "Probeer het nieuws gedoseerd tot je te nemen. Is er echt belangrijk nieuws dat je moet weten, dan hoor je het vanzelf." En zijn er momenten waarop je behoefte hebt aan mentale steun, troost of een luisterend oor, dan zijn de vrijwilligers van de Luisterlijn er.

De Luisterlijn is 24/7 bereikbaar via 088 0767 000. Chatten of mailen is ook mogelijk via deluisterlijn.nl

LAGE RUGPIJN?

WAT BETEKENT 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.



• FYSIOTHERAPIE • CHIROPRACTIE • SPORT

Akker 16 • De Bilt • 085 210 37 06 • info@resultcare.nl

WWW.RESULTCARE.NL

LOOKING/GOOD

Beautytips voor de winter

Buiten is het koud en binnen zetten we de verwarming lekker hoog. Die temperatuurverschillen zijn nou niet bepaald goed voor je huid. Gelukkig hebben wij voor jou alvast een aantal beautytips op een rijtje gezet om de winter door te komen!



DRINK VEEL

Een hele belangrijke tip: drink genoeg! Als je goed drinkt, voorkom je een droge en schrale huid. Zet bijvoorbeeld een flesje water op je bureau, of drink een extra kop van je favoriete thee.

VERWEN JE HAAR

Vrieskou en centrale verwarming in de winter doen je haar geen goed. Verwen je haar daarom eens met een lekker masker! En vergeet niet om je haren goed te drogen voor je op een koude ochtend de deur uitgaat. Hierdoor kan je haar namelijk flink beschadigen.

DOUCHE NIET TE HEET

Veel mensen snakken naar een heerlijke warme douche na een dag hard werken. Maar pas op, een hete douche droogt je huid enorm uit. Probeer iets minder heet te douchen en gebruik na het douchen nog een hydraterende bodylotion. Je huid is je dankbaar.

VERZORG JE LIPPEN

Iedereen kent het wel: die vervelende droge lippen met barstjes. Lekker smeren dus. En check even of je lipbalsem een verzorgend ingrediënt zoals aloë vera bevat.

Een *goed geweten* is vaak te danken aan een *slecht geheugen*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Optimale akoestiek en sfeer



Pannello
akoestische panelen

Pannello | Zuttestraat 30, Landsmeer | 06-24521691 | www.pannello.nl

Heb je problemen met de akoestiek in jouw bedrijf, een evenementen locatie of bijvoorbeeld gewoon bij jou thuis? En zoek je een oplossing die niet alleen doeltreffend maar ook nog eens sfeerverhogend is? Bij Pannello bieden ze de oplossing: op maat gemaakte akoestische panelen. Je bent bij ons ook aan het juiste adres voor onder andere **rollup banners, infoschermen en vlaggen** voor de offline promotie van bijvoorbeeld jouw bedrijf of event. Net als de panelen volledig naar eigen wens bedrukt.

Elk gewenst formaat • Akoestische demping • Snel verwisselbaar doek

JONGE HELDEN
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst
waarin we nierziekten
kunnen genezen.
nierstichting.nl

NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

VOOR
EEN GOED
EN GELUKKIG
GEVOEL

Comfortfood voor iedere mood

Comfortfood en de herfst horen bij elkaar. Als je het woord alleen al hoort, zie je jezelf in kleermakerszit op de bank zitten met een warme kom eten op schoot. Iedereen heeft uiteraard zijn eigen beeld bij het woord comfortfood, maar deze definitie vat het goed samen: comfortfood is eten waar je een goed gevoel van krijgt.

Het is vaak ook gemakkelijk te maken, zodat je je niet hoeft uit te sloven in de keuken. Dat wil niet zeggen dat comfortfood per definitie ongezond is. Immers, je zou kunnen denken: een kant-en-klare pizza uit de vriezer is comfortfood. Een diepvriespizza is snel klaar en geeft je misschien ook nog een goed gevoel als je deze eet. Maar hetzelfde kan gelden voor een makkelijke curry, bomvol groenten en verse ingrediënten. Ongezond of gezond, het gaat vooral om een bepaald gevoel dat je van het eten krijgt.

WELK FOOD PAST BIJ JOUW MOOD? Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Immers, wat voor de een troostvoeder is, is voor de ander een feestmaal. En waar sommige mensen geen hap door hun keel krijgen als ze verdrietig zijn, krijgen anderen juist een enorme eetbui. Wanneer je ziek bent,

eet je graag soep. Dat verwarmt en biedt troost. Als je heimwee hebt op reis, dan eet je graag iets dat je doet denken aan thuis. Bijvoorbeeld je eigen lievelingsontbijtje, zoals je het thuis ook altijd eet. Wanneer je moe bent, dan eet of drink je graag iets waarvan je weet dat je er extra energie van krijgt. Dingen met gember en chili erin, veel groenten, sapjes, enzovoort. Wij geloven heilig dat gezond eten in combinatie met wat extra uurtjes slapen echt helpt.

Je hebt niet altijd een bepaalde emotie of gemoedstoestand nodig om comfortfood te kunnen waarderen. Het is er in alle soorten en maten en op alle momenten van de dag. Het zijn allemaal recepten die eenvoudig te maken zijn, snel klaar en zonder poespas en die je bovenal een heel goed en gelukkig gevoel geven. En wie wil dat nou niet?

Wil je weten wat voor comfortfood er bij jou past? Op www.nederlandbrui.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Facemapping

Hoe goed ken jij jouw huid? Om optimaal te kunnen profiteren van de hoge werkzame stoffen die in Dermalogica's producten zitten, is het van belang om te weten welk huidtype, en welke huidconditie de verschillende zones op je gezicht hebben. Zodat je producten kunt kiezen die aansluiten bij jouw huidbehoefte.



onzuiverheden
door het
gebruik van haarlak



vette huid
door het
gebruik van zeep



comedonen
door het
gebruik van blush



SKINPASS
jouw nieuwe standaard in skin health

Start jouw dermologica
SkinPASS journey

SKINPASS: Naast facemapping kun je bij GlamourBar 't Gooi terecht om een behandelplan samen te stellen om zo samen met de ideale thuis producten tot de perfecte skincare routine te komen.

Je kan er voor kiezen om losse behandelingen te boeken maar daarnaast is het ook mogelijk om een **dermalogica Skinpass** samen te stellen van 3, 6 of 12 maanden. Zo weet je vooraf waar je aantoe bent en wat de kosten zijn.

Voor meer informatie hierover: info@glamourbartgooi.nl

BRUIST

“Jouw handen vertellen je wie je bent, je moet alleen weten hoe je ze kunt lezen.” Dat is dan ook precies waar de kracht en passie van Jacqueline Weesie, eigenaresse van Handlezen.nu, liggen. “Het is heel bijzonder om te ontdekken hoe letterlijk het antwoord op je levensvragen in je handen te lezen is en daar help ik je dan ook graag bij.”

Wat vertellen je handen over jouw leven?

Enkele jaren geleden raakte Jacqueline geïnspireerd door een artikel over handlezen. Hierdoor werd haar liefde voor handlezen geboren. Ze besloot dan ook om een driejarige opleiding tot handlijnkundige te volgen. “Tijdens die opleiding werd ik echt geraakt door de kwaliteit van handlezen en de waarde die het kan geven aan mensen. Het is namelijk absoluut niets schimmigs, maar juist een waardevol coachingsinstrument voor persoonlijke groei en ontwikkeling. Vandaar dat ik nu in mijn praktijk mensen begeleid en met een handlezing inzicht geef in de uitdagingen die ze in hun leven en werk tegenkomen.”

CADEAUBON

Ben je op zoek naar een speciaal en zeer persoonlijk cadeau dat inzicht en inspiratie geeft? Geef jezelf of een dierbare dan eens een cadeaubon voor een handlezing cadeau.

Je handen voorspellen niet je toekomst, daar is Jacqueline heel stellig over. “Maar er valt wel heel duidelijk informatie over je verleden in te lezen en met name over wat er in het hier en nu speelt. Je handen vertellen het verhaal van je leven. Hoe je in elkaar zit, de impact van belangrijke levensgebeurtenissen, wat je talenten en kwaliteiten zijn, welke patronen valkuilen zijn en welke ontwikkelmogelijkheden je hebt om je leven naar een hoger plan te brengen.”

Bij de ondersteuning die ze biedt, komt bovendien de ervaring bij haar trainings- en coachingsbureau goed van pas. “De kennis en ervaring die ik daar in 27 jaar heb opgedaan, vormt een perfecte aanvulling op het handlezen. Mensen geven ook aan dat ze dat bijzonder weten te waarderen.”

Handlezen.nu

Eigenaar: Jacqueline Weesie
 's Gravelandseweg 86-26, Hilversum
06-50683163
 jacqueline@handlezen.nu
 www.handlezen.nu



IS JOUW HUISDIER al gechipt?

Chippen van honden en katten is dé manier om weggelopen en gevonden honden en katten weer terug te brengen bij hun baasjes! Een microchip is ongeveer zo klein als een rijstkorrel en wordt bij het dier tussen de schouderbladen onder de huid ingebracht.

Deze microchip heeft een uniek nummer dat aan je huisdier gekoppeld wordt en is gemakkelijk af te lezen met een chipreader. Elke instantie die met dieren te maken heeft is in het bezit van een dergelijk afleesapparaat. Het nummer is een koppeling naar je en jouw persoonlijke contactgegevens die zijn opgeslagen in een centrale database.

Waarom zou ik mijn huisdier laten chippen?

Snel terug: Als je jouw huisdier of kat ooit kwijtraakt en deze komt terecht bij een dierenartsenpraktijk, de politie, de dierenambulance of een asiel, kan het nummer eenvoudig worden gescand en heeft je jouw hond snel terug.

Buitenland: Als je naar het buitenland op vakantie gaat met de hond of kat bent je verplicht het dier te laten chippen.

Verzekering: Ook als je jouw dier tegen ongevallen en ziektekosten verzekerd hebt, is een chip verplicht. Vaak wordt deze vergoed door de verzekeringsmaatschappij. Reaal Dier & Zorg kunnen wij van harte aanbevelen.



Meer weten?
Scan de QR

DierenDokters Hilversum
Stationsstraat 6a, Hilversum
035-6244228
www.dierendokters.com/

“La Boutique”
TRECA
PARIS

“de nacht bepaalt uw dag”

Linnerie
ANNELIES

BEDDEN | SLAAP EXPERIENCE LOODS
Ruim 500m2 slaapcomfort

📍 Rading 46A
1231 KB Loosdrecht
☎ 035 - 58 23 668
🌐 linnerieannelies.nl

La Boutique Treca | Slaap Experience Loods
Nieuw-Loosdrechtsedijk 106 (op afspraak)
1231 LB Loosdrecht



Harira soep

Nu eens weer een stevige, hartverwarmende maaltijdsoep, die traditioneel tijdens de ramadan wordt geserveerd. Het lekkerst wordt ie door 'm lekker lang te laten sudderen, bijvoorbeeld in de oven in een tajine, of in een goede stoofpan. Al die mediterrane smaken trekken dan heerlijk in, waardoor die de volgende dag eigenlijk nog lekkerder is. Dit recept is zonder vlees, maar voeg zelf desgewenst lamsvlees of rundvlees toe.

Bereiding:

Hak de bleekselderij, wortels, knoflook en uien fijn en bak deze met wat olijfolie. Voeg na 5 minuten de droge kruiden toe en daarna de tomatenpuree. Voeg na ca. 3 minuten de tomaten en het water toe. Voeg na 20 minuten de Harissa toe tezamen met de kikkererwten en de linzen en laat 'm nu gedurende een uur op een heel zacht vuur staan. Proef op smaak. Bestrooi bij het opdienen met de fijngehakte peterselie en koriander en serveer met bijvoorbeeld yoghurt of feta. Eet met plat Marokkaans/Turks brood.

Ingrediënten:

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 3 wortels
- 4 stengels bleekselderij
- 400 linzen uit blik (of gedroogd 200 gr)
- 400 gram kikkererwten uit blik
- 800 gram tomatenblokjes in blik
- 300 ml water
- 140 gram tomatenpuree
- 2 tl Ras el Hanout
- 2 tl Harissa
- 1 tl gemalen kurkuma,
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl gemalen koriander
- ½ bos verse peterselie
- ½ bos verse koriander

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 | 035 3030909

www.balthazarkookwinkel.nl

Shop 24/7: www.balthazarkookwinkel.shop



de Oopening tot

Ben jij op zoek naar de beste versie van jezelf?

Zoek je een zinvolle richting en een doel in je leven? Niet eenvoudig nu de chaos en verwarring alleen maar lijken toe te nemen. Vooral de vraag hoe je bij kunt dragen en van betekenis kunt zijn voor de samenleving, de natuur, het klimaat etc. wordt voor veel mensen heel belangrijk.

De mensheid ondergaat een bewustzijns-ontwikkeling en wij mensen bepalen de vorm en de snelheid waarin de veranderingen zullen plaatsvinden. Dat vraagt om verantwoordelijke keuzes maken die er echt toe doen. Dus weten wie je bent, wat je kunt en wat je wilt betekenen wordt steeds belangrijker. Het goede nieuws is dat je, als je je 'missie' gevonden hebt, daar erg blij van wordt!

bent en waar je goed in bent. Je versterkt hiermee je zelfbewustzijn en je eigenwaarde waardoor je rust en blijdschap in je leven brengt: je doet ertoe!

Geraldine Pontenagel heeft een ruime ervaring als Evolutionair Astroloog waarmee zij jou kan helpen jouw levens- en Zielsbestemming helder te krijgen. Te ontdekken wie je werkelijk

Wil je hier meer over horen luister dan naar de podcasts die Geraldine maakt met haar dochter Charlotte (de OOpeningTot casts) of kijk op www.deopeningtot.nl.



Nieuwsgierig?

www.devrouwachterjou.nl

(Charlotte)

of op

www.deopeningtot.nl

(Geraldine)

Scan de QR-codes



Geraldine Pontenagel

Vermeerlaan 13N, Hilversum
035-5316379 / 06-54373416

November zal kennis geven

SCHORPIOEN

Je zult
hunkeren
naar kennis

Ram 21-03/20-04

Er zullen veel obstakels zijn deze maand. Er kunnen meningsverschillen zijn waar je je zult moeten verdedigen.

Stier 21-04/20-05

November zal veel motivatie brengen om jouw leven te veranderen. Je zult de nadruk leggen op jouw gezondheid, want je krijgt milde gezondheidsproblemen.

Tweelingen 21-05/20-06

Tweelingen kunnen zich verheugen op veel sociale evenementen. Je zult vriendschappen sluiten met nieuwe mensen.

Kreeft 21-06/22-07

Je zult zeer geduldig zijn en succesvol zijn in het bereiken van jouw doelen. Je motivatie en vastberadenheid zullen in deze periode hoog zijn.

Leeuw 23-07/22-08

De Leeuw zal in een deprimerende stemming zijn. Je zult moe worden en zin krijgen om je af te sluiten.

Maagd 23-08/22-09

Het vermogen om te communiceren wordt gewekt. Je zult in het middelpunt van de belangstelling staan in het gezelschap van jouw vrienden.

Weegschaal 23-09/22-10

Je zult een gevoel van rechtvaardigheid hebben en het vermogen om invloed uit te oefenen op de omgeving.

Schorpioen 23-10/22-11

Deze maand zal een intellectuele kant van Schorpioenen naar boven brengen, en zij zullen hunkeren naar kennis. Ook zal uw geheugen zeer goed zijn.

Boogschutter 23-11/21-12

Boogschutters kunnen wat vermoeidheid voelen, misschien zelfs een sterke hoofdpijn hebben.

Steenbok 22-12/20-01

In november zal je vervuld zijn van geluk. Je geest zal zeer creatief zijn, zodat je de behoefte voelt om te experimenteren in vele aspecten van jouw leven.

Waterman 21-01/19-02

Je zult gaan nadenken over jouw leven, maar je zult in een luchtbel van overpeinzing terecht komen.

Vissen 20-02/20-03

Vissen kunnen zich in november ontspannen omdat niets hen deze maand zal dwarszitten, en zij zullen volop van het leven kunnen genieten.

HOE WORD JE RIJK?

Als klein meisje wist ik het al: ik wilde rijk worden. Waar dat vandaan komt, weet ik niet precies. Wel zijn er specifieke gebeurtenissen in mijn leven geweest, die mijn toekomstdromen hebben versterkt.

Als klein meisje bezocht ik een prachtige villa. Zelf woonde ik in een simpel huis met een spirituele inrichting. De villa die ik bezocht, was een oase van rust. Dit bezoek heeft een grote invloed gehad. Nu woon ik in een soortgelijke woning.

Hoe heb ik dit voor elkaar gekregen? Als jong meisje begon ik al mijn leven te visualiseren. Ik kon uren wegdromen en voelen dat mijn leven er zo uit zou zien. De kunst van visualisatie is dat je niet alles moet uittekenen. Het gaat vooral over voelen dat je er al bent. Vertrouwen hebben dat het goed komt en de rest loslaten. Alles wat ik in mijn carrière met pen, papier en berekeningen heb bedacht, is mislukt. Alles heb ik bereikt door erop te vertrouwen dat de juiste mensen, situaties en aanbiedingen op mijn pad komen. Ik volg mijn hart.

Liefs, Fajah

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

RUST IN JE SLAAPKAMER
ZORGT VOOR RUST IN JE HOOFD

Heerlijk slapen in een *oase van rust*

It's wintertime! Het wordt steeds vroeger donker, waardoor de nachten langer lijken en je meer en meer behoefte krijgt om heerlijk te cocoonen in je warme bed. Wel zo fijn als je slaapkamer dan echt een oase van rust is waar jij optimaal kunt ontspannen.

Less is more zou dan ook eigenlijk het uitgangspunt moeten zijn bij het inrichten van je slaapkamer. Heel leuk al die tierelantijntjes en bonte kleuren, maar bewaar die liever voor elders in je huis.

IN DE SLAAPKAMER raden we aan om voor koele kleuren als blauw, wit, grijs en groen te gaan. Ideaal voor de slaapkamer, want deze koele kleuren zullen je in een rustgevende sfeer brengen. Iets te saai naar jouw zin? Je kunt de boel natuurlijk altijd opfleuren met bijvoorbeeld kussens met wat meer kleur of een kleurrijk kleedje voor naast je bed.

LICHT is ook een belangrijk element in je slaapkamer. Een lamp die het hele vertrek goed verlicht, is natuurlijk altijd handig, maar zorg daarnaast ook voor wat dimbaar sfeerlicht. Bijvoorbeeld in de vorm van leeslampjes op je nachtkastjes, voor als je 's avonds nog even een

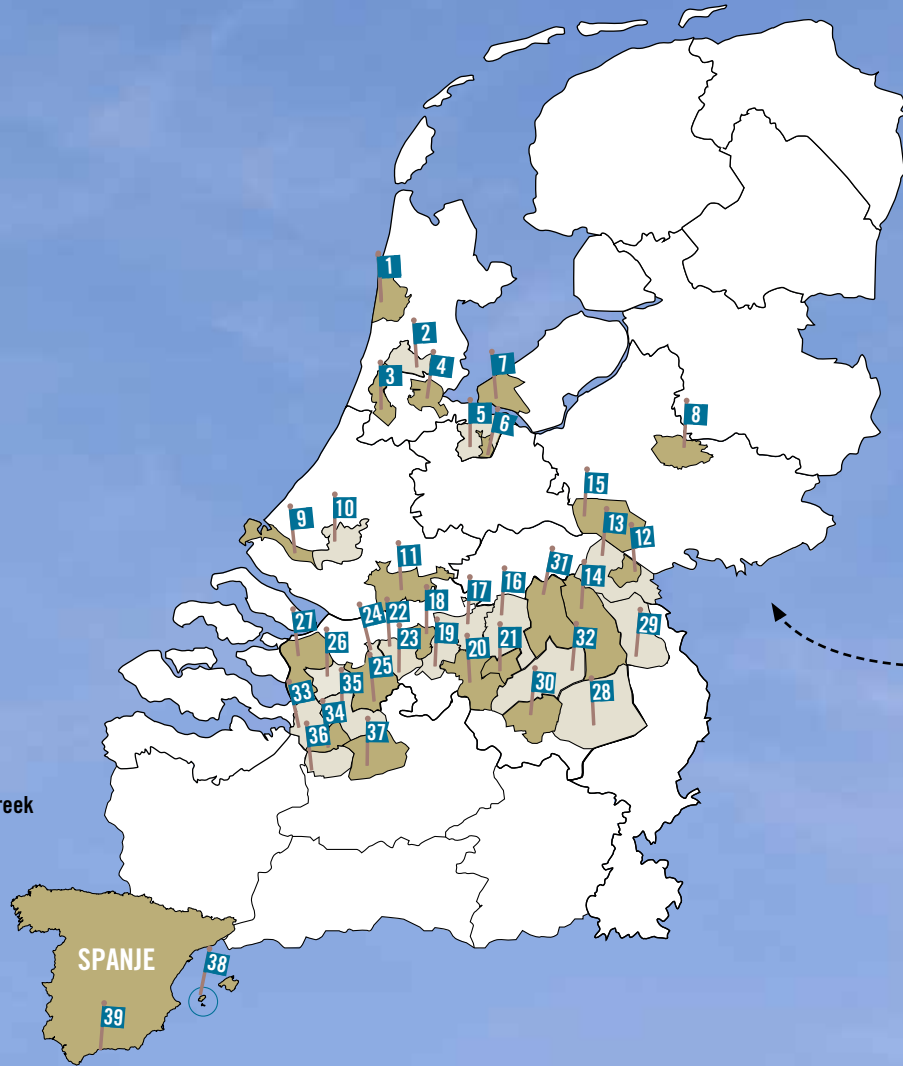
boek wilt lezen. Kies dan wel voor varianten die dimbaar zijn, zodat je er ook een rustgevende (en wellicht romantische) sfeer mee kunt creëren.

ULTIEME COCOONPLEK Het bed an sich is natuurlijk het belangrijkste meubelstuk in de hele kamer. Dat dit heerlijk moet liggen, spreekt voor zich. Maar als je er echt de ultieme cocoonplek van wilt maken, betekent dit ook dat je er comfortabel moet kunnen zitten om in alle rust een boek te lezen, een kopje thee te drinken of waar je ook maar behoefte aan hebt. Met een aantal zachte kussens bereik je vrij eenvoudig dit doel.

EEN OPPERUIMDE SLAAPKAMER zorgt ook voor meer rust. Laat je kledingstukken dus niet overal slingeren, maar doe deze meteen in de wasmand of in je kledingkast en ruim ook andere rondslingerende 'troep' meteen op.

Wil jij ook een fijne slaapkamer? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's



Chili con carne

met gehakt, bonen en rijst

Dit gemakkelijke recept is zonder pakjes en zakjes zelf klaar te maken ideaal om jezelf thuis op de bank lekker mee op te warmen.. We kunnen je garanderen dat dit gerecht op jouw lijstje met comfortfood thuishoort.

4 PERSONEN - 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 grote ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 rode paprika's
- 2 eetlepels kruidenmix (chili con carne)
- 500 gr rundergehakt
- 450 gr rode/bruine bonen
- 1 blik tomatenblokjes (à 400 gr)
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 200 ml gezeefde tomaten
- 1 klein blikje maïs à 150 gr
- 250 ml zure room
- peterselie (fijngehakt)
- 350 gram basmatirijst

BEREIDING

Snipper de ui en bak deze in een grote (wok)pan met een beetje olie of margarine. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Voeg 2 eetlepels van de chili con carne kruidenmix toe.

Snijd de rode paprika's in stukjes en bak een paar minuten mee. Doe dan de tomatenpuree, tomatenblokjes en gezeefde tomaten erbij en roer alles goed door elkaar. Laat dit mengsel 10 minuten pruttelen.

Kook ondertussen ook de rijst gaar. Doe dan de bonen en maïs bij de tomatensaus met gehakt en laat nog 10 minuten pruttelen.

Serveer de chili con carne met een flinke schep zure room, wat fijngehakte peterselie en rijst.



PUZZELPAGINA

Wat is er in de herfst nu fijner dan je samen op de bank te nestelen en de tijd te verliezen met een Bruist magazine? Terwijl wind en regen om het huis gieren, zit je fijn bij elkaar met een zelfgemaakt warm drankje en herfstig hapje binnen handbereik. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **1-2-5**.

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 'geheugen'. De oplossing van vorige maand was **najaar**.

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



b=c+e t=b+n

-v | + -ro+k

-b -nt

-it+ y=v -y

k+ n=j+ -y

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

Maak kans op

**Musk Extreme
parfum**

Musk Extreme eau de parfum 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. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren.

www.perrismontecarlo.com



100 ml
t.w.v.
€145,-

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

parfum	dames
verleiding	heren
lekker	musk
geuren	extreme

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

Voor dames, heren en kids

Kapsalon 'Le Papillon'



VACATURE

**Als eigen baas aan
de slag binnen onze
mooie kapsalon
in Laren NH?**

Ben je allround en wil je
voor jezelf aan de slag
zonder investering?

Bel Sander

035 531 2500



LE PAPILLON
Schapendrift 6
1251 XG Laren (nh)



www.lepapillon.nl