

'T GOOI 

JANUARI 2023 WWW.TGOOIBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Roué Verveer:
'Ik benader alles
vanuit het positieve'

Wat is jouw
goede voornemen?



NATUURLIJK MOOIER

KLINIEK
HEIHOF
NATUURLIJK MOOIER



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](https://www.facebook.com/kliniekheihof)



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

Lachrimpeltjes, kraaienpootjes of een wenkbrauwfrons.

Bij het verstrijken van de jaren ontomk je er niet aan. Wie er jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Klinik 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 Klinik 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

Klinik 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 Klinik Heihof een breed publiek aan. Mensen die iets aan hun rimpels, lijnen, kuiltjes of schaduwen willen doen.

Liquid facelift

De vertrouwde gezichten bij Klinik 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 Klinik 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 geregistreerde artsen

Drs. Melissa Gomez en Dr. Veerander Ghotra zijn werkzaam binnen Klinik 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 eind januari 2023 onze actie van **10 euro korting op alle behandelingen**. Dat betekent al een botoxbehandeling voor € 79,- en een filler voor € 185,-.

Hele week open

Klinik 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,-**

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



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

STALEN TRAPPEN



CREATIEF STAAL DESIGN OP MAAT

100% MAATWERK • 6 MAANDEN GARANTIE • OFFERTE BINNEN 48 UUR

BEN JE GEÏNTERESSEERD?



Scan de QR-code en bezoek de website voor meer info.

Ons bedrijf is ontstaan vanuit een passie voor staal en de vele mogelijkheden hierin.

Wij ontwerpen en realiseren onder andere:

STALEN DEUREN & KOZIJNEN

TRAPLEUNINGEN & BALUSTRADES

MEUBELS OP MAAT

STALEN TRAPPEN

Alles geheel op maat en daarmee uniek.



Everdenberg 341,
Oosterhout
0162-238052
info@drmetaldesign.nl

Damien Rietvink
Eigenaar



Impressie
Naarden

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



10

COLOFON



18

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

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 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. ©2023. 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,

Dat is alvast een van onze goede voornemens. En hoewel het niet altijd even makkelijk is om je ook daadwerkelijk aan die voornemens te houden, hebben wij er nog een die we zonder twijfel waar gaan maken: elke maand weer nieuwe, bruisende magazines maken vol tips, wetenswaardigheden en inspirerende verhalen. Als dat geen goed voornemen is, dan weten wij het ook niet meer.

Overigens doen wij dat niet alleen, maar met ons hele team, alle bruisende ondernemers in de regio en natuurlijk ook met al onze lezers. Samen zijn we sterk, dus we willen iedereen bedanken voor de inzet van afgelopen jaar en het voornemen uitspreken om ook dit jaar weer samen te gaan knallen. Wij hebben er zin in. Jullie ook?

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.



14



28



22

23

Inhoud

Houd je dit jaar écht aan je *goede voornemens!*

Minder snoepen, stoppen met roken, meer tijd met familie doorbrengen, zuiniger leven, een nieuwe baan vinden, vaker op vakantie gaan en meer voor jezelf opkomen. Op 1 januari beginnen we massaal met een schone lei.

Goede voornemens maken is makkelijk, maar hoe houd je ze vol?

AMBITIEUZE VOORNEMENS ‘Volgend jaar wordt alles anders’ is een veelgehoorde kreet waarvan negen van de tien keer niets terecht komt. Zodra de jaarwisseling nadert, voelen velen de behoefte om hun leven rigoureuus te veranderen. Het lichaam moet nodig in shape worden gebracht, de bankrekening kan wel een boost gebruiken en familie en vrienden komen naast die superbaan op nummer één te staan. Helaas stranden veel van deze ambitieuze voornemens nog voor het einde van de maand.

REALISTISCHE DOELEN Een belangrijke oorzaak hiervan zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep van binnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? En misschien nog wel veel belangrijker: voor wie doe je het eigenlijk? Afvallen gaat veel

sneller als je het voor jezelf doet en niet omdat anderen vinden dat je te zwaar bent. Datzelfde geldt voor ongezonde gewoontes zoals roken en alcoholgebruik. Pas als je zelf achter het gestelde doel staat, heeft het kans van slagen.

POSITIEF BENADEREN Probeer alle doelen die je jezelf stelt op deze positieve manier te benaderen en op papier te zetten. Je zult zien dat er meerdere positieve gevolgen ontstaan. Als je bijvoorbeeld stopt met roken en meer gaat sporten, bespaar je meer geld, kun je vaker op vakantie en ben je de overtollige kilo's zo kwijt. Uiteindelijk bereik je meer dan de twee doelen – stoppen met roken en meer sporten – die jij jezelf aan het begin van het jaar hebt gesteld. Je zult zien dat je hierdoor wordt gestimuleerd om door te gaan. Bovendien ervaar je het gevoel een winnaar te zijn en zal ook je directe omgeving hierop reageren.

Hulp nodig bij jouw voornemens van dit jaar? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HOUD JE DOELEN
DUIDELIJK VOOR OGEN
SCHRIJF ZE OP!





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!

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

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 | @bodasilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



BLOOMPOST

Met BloomPost stuur je gemakkelijk een cadeau door de brievenbus. BloomPost heeft prachtige verse bloemen waaronder de BloomParty. De naam zegt het al: een feestje voor in je interieur. Een totale verrassing voor elke ontvanger. Bovendien is het heel erg handig, want de ontvanger hoeft niet thuis te zijn! Wie ga jij dit nieuwe jaar verrassen met een feestje dat door de brievenbus past?

BloomPost

www.bloompost.nl



UNION - FAST

Wil jij dit jaar meer bewegen? Pak deze fiets naar je werk! Fietsen doe je in stijl met de Union Fast. De fiets heeft een sportieve look met een comfortabele zit. Zo cruise je comfortabel door de stad. De zadelpenvering zorgt ervoor dat het zadel als een troon aanvoelt en dankzij de zeven versnellingen houdt je altijd je hoofd koel. De dichte kettingkast en rollerbrakes houden alles clean. De fiets is verkrijgbaar in Pistache Green en Black. Steel jij dit jaar de show met de Union Fast?



www.union.nl

DE KLEINE KEUKEN

Hoera, een nieuw kleintje! De Kleine Keuken heeft nieuwe biologische Fruitjes met Abrikozen die honderd procent zijn gemaakt op basis van fruit, namelijk abrikozen, dadels en bananen. Deze megalekkere Fruitjes komen ook nog eens in leuke vormpjes. Je kind verantwoord laten snoepen was nog nooit zo eenvoudig.



Goed, beter, best nieuwjaar!



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.

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' geef 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 als pdf bestellen. Vraag naar de voorwaarden.

Luise J. Philipse



JPhilipseAdvies



HALLMARK VONDELS HANGERS



Fan van handgemaakte, tijdloze VonDels ornamenten voor in huis? Perfect om naar iemand te sturen met een bijpassend kaartje. Of stuur de kaart gewoon los, bijvoorbeeld voor een bijzondere mijlpaal. Er zijn kaartjes voor verschillende mijlpalen zoals een nieuw huis, geboorte van een kind en verjaardagen.

www.hallmark.nl



LEZERSACTIE* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

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

www.orient.ca TAG #BODYWASH



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





juwelier
CHARM
goudsmederij



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





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

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.

- 👉 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 horloge-batterij voor € 5,-

Nassastraat 22 Bussum / 035-691 0708 /  06-24265382

info@juweliercharm.nl / www.juweliercharm.nl /   juweliercharm

DITJES/DATJES

Traditioneel worden op 6 januari (**Driekoningen**) de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

Januari is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

Klein wonen is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, **multifunctionele** inrichting kan heel wat ruimte besparen.

'Blue Monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 16 januari.

19 januari is het weer internationale

Winnie de Poeh-dag.

Poeh poeh, wat een dag!

Een bovenooglidcorrectie voor een frisse en uitgeruste blik

Hangende oogleden zijn een huidoverschot van de bovenoogleden. Vaak ontstaan ze door genetische aanleg. Je kunt het helaas niet voorkomen en veel mensen krijgen er vroeg of laat mee te maken. Het geeft een vermoeide blik, waar veel mensen zich aan storen. Maar er is iets aan te doen met een kleine ingreep...

Met een bovenooglidcorrectie kun je jouw zware, hangende oogleden en vermoeide blik definitief verwijderen. Na deze vrij kleine ingreep, van zo'n 45 minuten, heb jij een mooie, uitgeruste en frisse

oogopslag en kun je direct weer naar huis. Na drie maanden kom je nog een keer bij ons langs voor de eindcontrole. De artsen van Nationaal Huidcentrum in Naarden zijn gespecialiseerd in bovenooglidcorrecties en worden hier zeer goed op beoordeeld.

Wil jij weten wat wij voor jou kunnen betekenen? Kom dan eens langs voor een gratis en vrijblijvend gesprek. Wij leggen je graag uit wat de ingreep inhoudt en wat jij voor eindresultaat kunt verwachten.

Waarom een bovenooglidcorrectie bij Nationaal Huidcentrum:

- Behandeling van ± 45 minuten
- Geen narcose, plaatselijke verdoving
- Gespecialiseerde en ervaren artsen
- Wij zijn een gerenommeerde kliniek met veel expertise en oog voor cosmetisch resultaat.



Voor & Na



Maak nu een afspraak op www.nationaalhuidcentrum.nl of bel 088-4251000 of mail naar info@nationaalhuidcentrum.nl

Adres: Naarderpoort 2A, Naarden



@nationaalhuidcentrum



@nationaalhuidcentrum.nl

Meer info: nationaalhuidcentrum.nl/behandelingen/ooglidcorrectie

“Ik weet niet waar het vandaan komt, maar ik heb me altijd aangetrokken gevoeld tot het schilderen van Aziatische vrouwen in hun kimono's en los van hun context. Het onderwerp verveelt me nooit. Integendeel, ik ontdek steeds weer nieuwe elementen die me helpen om de schoonheid en sereniteit waar zij voor staan en waarnaar ik op zoek ben te onthullen.”

De Aziatische vrouwen van Grace Spiegel


TE BEWONDEREN
BIJ ETC DESIGN
CENTRE IN
CULEMBORG

Het zat er altijd al in, de wens om te tekenen en te schilderen, te experimenteren met technieken, materialen en stijlen. Ze volgde masterclasses en een deeltijd opleiding aan de kunstacademie, maar niet eerder voelde Grace Spiegel het verlangen om zelf kunst te maken zo sterk als de afgelopen paar jaar.

In haar sfeervolle atelier schildert ze en ontvangt ze bezoekers. Aziatische kimono's en kleden, Chinese muiltjes, Japanse kwasten en aardenwerk servies tonen in één opslag waar ze haar inspiratie vandaan haalt. In de etalage prijken schilderijen van Aziatische vrouwen die de gratie en gereserveerdheid uitstralen die we kennen uit hun cultuur.

De portretten van Grace kunnen zowel expressief als introvert, trots als melancholiek zijn, maar nooit onderdanig. Ze tonen zowel jongere als oudere vrouwen die zich bewust zijn van zichzelf, ongeacht hun leeftijd of achtergrond.

Dankzij haar talent en geheel eigen signatuur slaagt Grace erin het wezen van de Aziatische vrouw op overtuigende en eigentijdse wijze tot leven te brengen. Met respect en aandacht voor hun diepste wezen, dat tijdloos en universeel is.

Kunstenares Grace Spiegel | Galerie Grace Spiegel, Glipperweg 94, Heemstede (op afspraak)
gracevanderspiegel@ziggo.nl | www.gracespiegel.com |  grace_spiegel

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

Wees een rolmodel voor kinderen!

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

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

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

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

**TOP
Nanny**
gastouderbureau&nannyservice

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.

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.



Havenstraat 62-1, Huizen

06-519 545 78

anneke@zenshian.nl

www.zenshian.nl

DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Levensgrote en bewegende dinosaurussen veroveren tot en met 14 januari Expo Greater Amsterdam. Samen vormen ze World of Dinos, de grootste reizende Dino Expo van Europa, geschikt voor de hele familie. Tijdens World of Dinos worden interactieve elementen gecombineerd met realistische dino modellen en een grote 'kidszone'. Bezoekers stappen hier letterlijk een andere wereld in. World of Dinos is nog geopend tot en met 8 januari en op 14 januari 2023. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en de expositie is geopend van 10:00 uur tot 17:00 uur. De entree sluit om 14:00 uur, dus zorg dat je op tijd binnen bent. Kijk voor meer info op www.worldofdinos.nl.

FILMPJE KIJKEN THE BANSHEES OF INISHERIN

Padraic is al jarenlang beste vrienden met Colm. Hun vriendschap komt echter in gevaar wanneer Colm van de ene op de andere dag weigert met Padraic te praten. Op het eiland voor de Westkust van Ierland, waar de twee wonen, probeert een verwarde Padraic de vriendschap nieuw leven in te blazen met hulp van zijn zus Siobhan. Zij heeft echter haar eigen problemen met Dominic, de zoon van de lokale politiemann. **THE BANSHEES OF INISHERIN is vanaf 26 januari te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN PRINS HARRY



Het was misschien wel een van de meest aangrijpende beelden van de twintigste eeuw: twee jongetjes, om precies te zijn twee prinsjes, die achter de lijkst van hun moeder aanliepen terwijl de hele wereld vol verdriet en afschuw toekeek. Toen Diana, prinses van Wales, te ruste werd gelegd, vroegen miljarden mensen zich af wat de twee prinsjes dachten en voelden en hoe hun levens zich vanaf dat moment zouden ontwikkelen. Met zijn rauwe, nietsontziende eerlijkheid is Reserve een grensverleggend boek vol inzichten, onthullingen, zelfonderzoek en zwaarbevochten wijsheden over hoe liefde het uiteindelijk wint van verdriet. **RESERVE van Prins Harry is vanaf 10 januari verkrijgbaar.**

BINNEN/BUITEN



Al 25 edities staat NAARDEN the Art fair net zo stevig op de kaart als haar thuishaven: de eeuwenoude vestingstad Naarden. De beurs voor oude, moderne en hedendaagse kunst viert haar jubileum van 26 t/m 29 januari. Al sinds de oprichting in 1998 door Johan en Edith Rissik wordt het event in de monumentale Grote Kerk van Naarden gehouden.

Ruim 65 gerenommeerde galleries, antiquairs, kunsthandelaren maken hier in 2023 hun opwachting. Er zijn dagelijks gratis rondleidingen en ook kan men een speciale avondopening met livemuziek bijwonen op vrijdag 27 januari. Om de kwaliteit te waarborgen wordt het aanbod voorafgaand aan de opening beoordeeld door een team van experts.

Als een vesting

De allereerste beurs werd door het echtpaar Johan en Edith Rissik van

InterEvent gestart in januari 1998 onder de naam Kunst & Antiek Weekend Naarden. Geprezen om de intieme setting en gastvrije ontvangst, groeide 'Naarden' in twee decennia uit tot één van de belangrijkste kunstbeurzen in Nederland: NAARDEN the Art fair. De Grote Kerk Naarden, een monumentale parel uit de vijftiende eeuw, vormt sinds de oprichting een prachtig decor voor de kunstbeurs die jaarlijks duizenden kunstliefhebbers trekt. De 65 galleries, antiquairs en kunsthandelaren uit Nederland, België en Duitsland presenteren in 2023 een oogstrelende verzameling aan kunst en antiek waaronder schilderijen, sculpturen, kunstobjecten, meubelen, juwelen en fotografie. Hier valt er voor iedere smaak en op toegankelijke wijze nog heel wat beeldende en toegepaste kunst te ontdekken.



WIN VRIJKAARTEN

Wil jij een vrijkaart voor 2 personen winnen voor de kunstbeurs in Naarden? Stuur een mail naar info@artcontent.eu - de eerste tien inzendingen worden beloond.



Grote Kerk Naarden
Marktstraat 13,
Naarden
www.naardenartfair.nl

GRATIS BODY & MIND GUIDE

Het is alweer een aantal jaren geleden dat mijn Killerbody boeken uitkwamen. In 2015 was het grote succes van het Killerbody Dieet boek. Dit boek heb ik vorig jaar herschreven naar Killerbody Lifestyle, waar ik een hoofdstuk over mindset aan heb toegevoegd. Afgelopen jaar heb ik er een luisterboek van gemaakt.

Alles wat erin zat, heb ik benut en nu is het tijd voor iets nieuws. Ik heb heel lang nagedacht over wat mijn volgende boek zou moeten bevatten en kwam tot de conclusie dat ik mensen graag een handvat mee wil geven voor hoe ze het beste uit hun leven kunnen halen.

Als je succesvol wilt zijn, begint dat altijd bij jezelf. Toch zijn we vaak geneigd anderen de schuld te geven van de dingen die niet goed gaan

De Body & Mind Guide is de inleiding naar mijn nieuwe boek. Het is een gratis introductie die voor iedereen te downloaden is. Een guide die je bewuster maakt van vastzittende gedachten, overtuigingen en patronen. Door bewust te worden kun je dingen veranderen. Bewust worden is stap één. Mijn missie is om je te laten leven, genieten en te leren voelen. De guide staat voor meer verbinding, succes vanuit vertrouwen en afvallen vanuit geluk.



Schrijf je nu in en ontvang mijn GRATIS Body & Mind Guide!

Scan de QR-code of ga naar <https://mkbmshop.com/pages/E-book>



HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



SCAN DE QR-CODE
en laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com



50-jarige Roué Verveer:

'Ik benader alles vanuit het positieve'

Cabaretier Roué Verveer zag in november Abraham, maar niets weerhoudt de goedlachse Surinaams-Nederlandse cabaretier van het maken van nieuwe shows. “Ik doe wat ik leuk vind en dat ik dat mag doen als komiek, daar ben ik heel dankbaar voor!”

GEWOON ROUÉ Roué zit niet vaak stil. In december trok hij nog met zijn kerstshow A Very Funny Christmas langs een handvol Nederlandse theaters en vanaf volgende maand vermaakt hij zijn publiek alweer met zijn tiende cabaretvoorstelling: Gewoon Roué. “De show staat in het teken van twintig jaar cabaret met Roué. Eigenlijk zit alles van de afgelopen jaren verpakt in één show, van hilariteit tot zelfspot, maar ik reflecteer ook op mijn eerdere optredens”, aldus de komiek.

POSITIEVE MINDSET Roué doet al twintig jaar wat hij leuk vindt: mensen enthousiasmeren. “Ik zie vrijwel nergens de problemen van in. Het is een manier van denken, een bepaalde mindset. Zo ga ik ook het podium op. Soms maak ik er grappen over, maar ik benader alles vanuit het positieve,

ook in het dagelijks leven.” Die positieve instelling is hem met de paplepel ingegoten. “Ik ben vrij streng opgevoed door mijn ouders, dat zit in de Surinaamse cultuur. Maar thuis was het altijd gezellig en positief. Die mindset en manier van leven probeer ik ook over te brengen op mijn twee zoons.”

TOEKOMSTPLANNEN Of hij na Gewoon Roué doorpakt of gas terugneemt, laat Roué nog in het midden. “Van februari tot juni doe ik vrijwel alle theaters in Nederland aan. En na de zomer gaat de show nog in reprise. Wat daarna komt, zien we dan wel. Dat is voor later”, sluit hij met een knipoog af.

Bekijk de speellijst van Gewoon Roué op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Met een goede weerstand *de winter door*

DEZE WINTER
ZONDER GESNOTTER
DOORKOMEN? LEES DE
BRUISENDE TIPS!

Een verkoudheid hier en een griepje daar. In de winter krijgen we er allemaal weleens mee te maken. Ons lichaam reageert op indringers, zoals virussen, die onze gezondheid bedreigen. Om gezond te blijven is het belangrijk een goede weerstand op te bouwen.

Een gezonde en verantwoorde voeding is belangrijk voor ons afweersysteem. Eet regelmatig, gevarieerd, niet te vet en niet te zout, zorg voor de nodige vezels en eet minstens twee stuks fruit en twee ons groenten per dag.

DRINK GENOEG Een juiste vochtbalans is essentieel voor een goede weerstand. Drink je te weinig, dan worden afvalstoffen niet afgevoerd en kan uitdroging optreden. Probeer iedere dag anderhalf tot twee liter water te drinken. Drink wat minder koffie en wat meer water, vruchtensappen of sportdrinkjes. En ook al vind je het nog zo lekker, beperk alcoholgebruik. Dit 'verdooft' als het ware je lichaam, waardoor het minder hard kan werken tegen eventuele ziekteverwekkers.

ZORG VOOR REGELMAAT Kies voor een verstandig leefpatroon. Regelmaat helpt namelijk om je weerstand op peil te houden. Probeer altijd

voldoende te slapen, want je huid en je lichaam herstellen zich 's nachts het best. Ook al ziet je bank er heerlijk zacht, warm en verleidelijk uit, ga sporten! En dan bij voorkeur in de buitenlucht. Door de koele lucht hebben ziekteverwekkers minder overlevingskans dan in een overvolle hete sportschool. Een flinke boswandeling of fietstocht voldoet al.

EEN GEZONDE LEEFOMGEVING Laat je huis geregeld luchten om het te ontdoen van ziektekiemen. Houd de luchtvochtigheid op peil, zodat je slijmvliezen niet te veel uitdrogen. Zelfs het wassen van je handen draagt bij aan een betere weerstand. Mocht je toch verkouden worden, gebruik dan uitsluitend papieren zakdoeken. En vergeet niet positief te denken. Weerstand is niet alleen lichamelijke, ook je mentale instelling speelt een rol.

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

**BEGIN HET JAAR GROEN
MET EEN NIEUWE
KAMERPLANT**

Kerstboom eruit, *kamerplant* erin

Daar zit je dan. De kerstboom is de deur uit en in je woonkamer zit je tegen een leeg gat aan te kijken. Een hele maand, en misschien zelfs langer, was de kamer gevuld met knipperende lichtjes en de heerlijke geur van dennen.

Maar aan alles komt een eind, dus ook aan kerst. En nu?

Er zijn verschillende manieren om de leegte van je kerstboom op te vullen. Je kunt er een mand of stoel neerzetten, maar wat te denken van een mooie, nieuwe kamerplant? Bovendien kan een nieuwe plant symbool staan voor een nieuw begin. Het is tenslotte 2023 en dus tijd voor verandering!

STRESSREMMERS Er zijn heel wat kamerplanten die een geschikte vervanger zijn voor de kerstboom. Omdat ze bijvoorbeeld een stressverlagende werking hebben, wat niet verkeerd is na de drukke decembermaand. Neem de aglaonema, deze kamerplant is een veel gebruikte plant in de feng shui, omdat hij positieve energie en rust brengt. Of de yucca. Deze van oorsprong Mexicaanse plant is wel wat droogte gewend, dus mocht je hem een keer vergeten water te geven, dan is dat niet meteen een ramp. De luchtzuiverende monstera brengt niet alleen volop groen in jouw kamer, maar verbetert ook het leefklimaat in huis.

WEG DENNENBOOM, HALLO KAMERBOOM

Was je heel erg gehecht aan je kerstboom, probeer dan eens een kamerboom. Het voordeel is dat je meteen heel veel groen in huis haalt. Bijvoorbeeld met de polyscias, een struikachtige boom die net als de kerstpiek recht omhoog groeit. De beaucarnea doet het binnen iets minder goed dan buiten, maar is dankzij zijn grote zwarte knol - van waaruit krullende bladeren groeien - wel een mooie blikvanger in je kamer. Nog zo'n imposante plant is de alocasia, deze valt vooral op dankzij de grote bladeren die vanuit het midden van de plant groeien. Elk nieuw blad is hoger dan het vorige.

TOPPER En dan heb je natuurlijk nog de ficus. Deze plant is populair door de vele soorten en maten die er zijn en doet het uitstekend in onze huiskamers. Ideaal voor iemand die de leegte wil opvullen, maar geen groene vingers heeft.

Ook op zoek naar kamerplant? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Een frisse *start*

Januari is zo'n maand die je het liefst zou willen overslaan. Maar met deze pampering producten niet meer!

1. Body Scrub with oil van Sen&Zo, € 15,95 www.senenzo.nl
2. Moor Lavendel Bad van Dr. Hauschka, € 19,50 www.drhauschka.nl
3. Good Night Body crème van Kneipp, € 11,99 www.kneipp.nl
4. Marula Shower Gel, € 12,- www.africaorganics.nl
5. Boost it up! Skin Serum Capsules, € 44,95 www.skinforskin.nl
6. Medik8 Daily Radiance Vitamin C, € 73,95 www.medik8.nl
7. Couture Silk perfume van Balmain Hair, € 45,- www.balmainhair.com

8. Body Oil Enhance van Waphyto, € 49,- www.skins.nl
9. Advanced Génifique Night Cream van Lancôme, € 80,- www.lancome.nl
10. Rinascita Delle Olive Replenishing Balm van Furtuna Skin, € 235,- www.skins.nl
11. Lippenverzorging Stick UV 10 van Louis Widmer, € 8,50 www.louis-widmer.com
12. Shampoo Cactus No. 17,- van Zenz, € 34,90 www.zenshop.nl
13. Tea Ceremony Silky Body Milk van Sabon, € 29,- www.sabon.nl

Brinkers
Mode & lingerie

GELUKKIG EN MODIEUS 2023

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

JONGE HELDEN
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst
waarin we nierziekten
kunnen genezen.

nierstichting.nl

NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

HILVERSUM  **JANUARI 2023** WWW.NEDERLANDBRUIST.NL **GRATIS MEENEMEN!**

BRUIST

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 paraveterinairanen 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

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

Het nieuwe jaar in *met conditie*

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.

Bruist wenst alle
lezers een
bruisend 2023



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

KRACHT & CARDIO Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

BLIJF REALISTISCH En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.



Pasta met pompoensaus

Pasta met pompoen: een goddelijke combinatie! Smeuïg en romig zonder gebruik van slagroom en toch zo vol van smaak. Makkelijk te maken ook, dus snel aan de slag na alle bewerkelijke gerechten in de afgelopen feestmaand.

Bereiding:

Fruit de ui in wat olie in een ruime diepe (koeken)pan tezamen met de knoflook. Voeg hier na een paar minuutjes de pompoen aan toe en bak mee. Doe nu de bouillon erbij en laat op middelhoog vuur garen. Stamp zachtjes met een aardappelstamper de pompoen fijn in de pan. De pompoen moet gaar zijn en de saus lekker ingedikt. Doe er desnoods tussendoor nog wat water bij als de saus te droog wordt. Bak nu apart in een pan het vlees dat je pluksgewijs uit de worsten haalt, goudbruin en gaar. Zet ondertussen een pan met water op en kook de pasta beetgaar. Giet af. Doe vervolgens het gebakken vlees bij de pompoensaus en roer deze door de pasta, voeg nog een scheutje kookwater toe. Verhit de boter in een pannetje en laat deze een beetje bruinen. Voeg de blaadjes salie toe en bak ze zachtjes totdat ze knapperig zijn. Serveer de pasta met Parmezaanse kaas en de salieblaadjes.

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 450 gr. pasta penne (groot)
- 250 ml goede kippenbouillon of anders blokje
- 1 flespompoen, in kleine stukjes gesneden
- 1 grote ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook fijngehakt
- 2 verse worsten
- 2 el roomboter
- 10 blaadjes salie
- 50 gr. Parmezaanse kaas geraspt

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

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

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

Word vrijwilliger!
deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door te luisteren
anoniem - dag en nacht

de luisterlijn
wij geven gehoor

BRUIST

Ga niet op zoek naar **geluk**, maar ontdek het **in jezelf**



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

HANDLEZEN.NU

Gun jezelf deze ontdekkingstocht

Het antwoord op je werk en levensvragen staat namelijk in je handen geschreven.

Je handen vertellen het verhaal van je leven én wat er in het hier en nu speelt. Hoe je zelf in elkaar zit, je ziet de impact van belangrijke levensgebeurtenissen, wat je talenten en kwaliteiten zijn, welke patronen valkuilen en welke ontwikkelingsmogelijkheden je hebt.

Ik zie je graag!

Jacqueline Weesie



's Gravelandseweg 86-26, Hilversum | 06-50683163 | jacqueline@handlezen.nu | www.handlezen.nu

MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

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

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 bewustzijnsontwikkeling 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!

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.

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



Nieuwsgierig?

www.devrouwachterjou.nl
(Charlotte)

of op

www.deopeningtot.nl
(Geraldine)

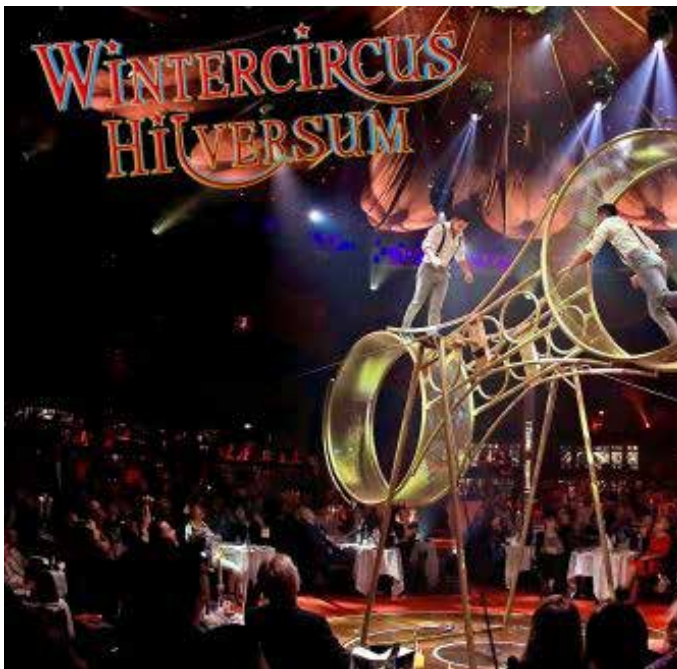
Scan de QR-codes



Geraldine Pontenagel

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

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.



WINTERCIRCUS HILVERSUM

24 december 2022 t/m 8 januari 2023

Het Wintercircus Hilversum keert deze kerstvakantie weer terug: mooier, magischer en sterker dan

ooit te voren!

Het heerlijke verwarmde tentencomplex staat dit jaar op Sportpark Berestein aan het Kininelaantje. Hier staat jou 'het hooggeëerd publiek' een compleet nieuw, zeer divers en spectaculair

programma vol circusmagie te wachten!

Dus komt dat zien, en beleef de magie van Wintercircus Hilversum!

Wanneer:

Dagelijks vanaf 24 december 2022 t/m 8 januari 2023
om 12.00 uur
om 15.00 uur

Let op: openingstijden kunnen afwijken tijdens feestdagen.
Op 31-12 en 1-1 geen voorstelling.
Op 3-1 geen voorstelling om 12:00

Reserveren

wintercircushilversum.nl/tickets

INLOPMIDDAG DOODLE 3D vrijdag 6 januari 2023 Bibliotheek Hilversum

Wat kan je maken met de Doodle3D? De Doodle3D zet platte 2D tekeningen om in 3D vormen. Ook kun je rare bochten en draaien geven aan je ontwerp. Er is een woordfunctie en je kunt met de fotoguide foto's natekenen. Deze activiteit wordt aangeboden als een

open inloop. Je kan op de middag zelf een kaartje kopen bij de klantenservice van de Bibliotheek.

Wanneer:

Vrijdag 6 januari 2023
10.00 - 13.00 uur

Prijzen:

Leden € 2,50
Niet-leden € 3,00

EXPOSITIE | WORLD PRESS PHOTO 14 januari 2023 t/m 5 februari 2023 Museum Hilversum

Twee jaar lang kon de tentoonstelling vanwege corona helaas niet plaats vinden. Nu alle seinen op groen staan toont Museum Hilversum de World Press Photo tentoonstelling met de beste wereldwijde fotojournalistiek van het afgelopen jaar. In totaal zijn er 127 krachtige, ontroerende en soms ook verontrustende beelden van over de hele wereld te zien.

Wanneer: Dagelijks vanaf 14 januari 2023 t/m 5 februari 2023

ONTDEK DE WINTERPRACHT OP DE 'S-GRAVELANDSE BUITENPLAATSEN

**22 januari 2023, 25 februari 2023
Bezoekerscentrum Gooi en Vechtstreek**

Wandel mee met de boswachter over de winterse buitenplaatsen. Voorafgaand aan deze wandeling zie je een schitterende foto impressie van de winter op de 's-Gravelandse buitenplaatsen in de Eekhoornzaal van Bezoekerscentrum Gooi en Vechtstreek.

De excursie staat in het teken van de cultuurhistorie van de buitenplaatsen, de bewoners, het bijzondere landschap en de rijke historie van de tuinen.

Handig om te weten:

Koop van tevoren je tickets online. Honden kunnen niet mee. Zorg dat je een kwartier van tevoren aanwezig bent.

Wanneer:

Zondag 22 januari 2023 om 10.30 uur
Zaterdag 25 februari 2023 m 10.30 uur



Winterse salade met rode bietjes

Een gezonde start van het nieuwe jaar! In de winter eten we vaak aardappels, groente en vlees, of een heerlijke ovenmaaltijd. Maar waarom niet beginnen met een gezonde winterse salade, die ook prima te eten is bij het koude weer? In tien minuten tijd zet je al een overheerlijke salade op tafel.

4 PERSONEN - 10 MIN.

INGREDIËNTEN

300 gram gekookte rode bietjes
75 gram veldsla
40 gram gepelde walnoten
2 eetlepels gerookte spekreepjes
1 middelgrote appel (liefst Elstar)
3 eetlepels (appel)azijn
zout, peper en suiker naar smaak
3 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels pittige mosterd

BEREIDING

Pel de rode bietjes en snijd deze in kleine blokjes. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Bak de spekreepjes tot ze knapperig zijn. Was de veldsla indien nodig en verwijder eventuele worteltjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel ook in blokjes.

Maak een dressing van de azijn, peper, zout, suiker, olie en mosterd. Verdeel de veldsla over een platte schaal. Verdeel de bietjes erover, maar laat de buitenrand vrij. Verdeel hierover de appelstukjes, walnoten en gebakken spek. Giet de dressing over de salade en laat alles even intrekken.

Met een stokbroodje en kruidenboter kan het voldoende zijn voor een complete maaltijdsalade, maar het is ook heerlijk als bijgerecht bij bijvoorbeeld wild.

Smakelijk eten!



PUZZELPAGINA

De feestdagen zijn weer achter de rug. Kun jij wel wat ontspanning gebruiken? Met een warme kop thee of chocolademelk maak je dit ontspanmoment helemaal compleet. Nestel jezelf lekker op de bank, blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-8-8**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand 'goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **pakjes**.

Maak kans op

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 geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

www.thegoodwine.nl

NIX18



🌍-az+d+🐜-mi+e

🔒t=k 🐼k=d+t

v+🍷-it+🐸s=r+🏠-y

n+🐼p=r 🏠-ur

v+🐼-s+🐼o=l+🏠-ur

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

Maak kans op

Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele gave fles is, een mooie, zachte en droge wijn met een fraaie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera druif. Een feestelijke fles die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje om van te genieten.

NIX18



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

fles
rosé
zacht
mousse
genieten
wijn
lekker
pizzolato

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

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN


Cremaere

Damsluisweg 29, Almere

www.cremaere.nl

Cremeren
€ 495,-

Uw crematie met zorg en medeleven tegen een zeer redelijke prijs

We behoren tot één van de goedkoopste en meest milieusparende crematoria van Nederland.

Vraag het ons of uw uitvaartondernemer.

Bel ons op 036 737 04 32