

'T GOOI 

JANUARI 2024 WWW.TGOOIBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Gelukkig &
gezond 2024!

Lees het interview met
Michael Pilarczyk



KLINIEK

HEIHOF

Al tien jaar een gevestigde naam in de regio het Gooi: Kliniek Heihof, dé plek voor botox, fillers en draadlifts met een natuurlijk resultaat. Eerlijke prijzen en esthetisch verantwoorde behandelingen voor een breed publiek.

Wat begon als een bescheiden kliniek, is inmiddels in 10 jaar tijd uitgegroeid tot een gerenommeerde kliniek die alom bekend is in het Gooi en daarbuiten. Inmiddels is de kliniek zes dagen per week open en staat het team van vijf artsen, allemaal BIG-geregistreerd en toegewijd aan het leveren van de beste behandelresultaten, voor u klaar! Bij ons staat goed advies voorop. We streven naar een natuurlijke look en hanteren eerlijke prijzen.

Ons doel is om het zelfvertrouwen te vergroten zonder 'plastic fantastic' resultaten. Onze cosmetische behandelingen zijn gericht op een uitstraling die bij u past en niet onnatuurlijk overkomt. Uit ervaring weten we dat cliënten meestal niet willen lijken alsof ze 20-30 jaar jonger zijn, omdat dit niet overeenkomt met hun lichaam en geest. Daarom bespreken we graag met u wat uw doelen zijn. Over het algemeen is de wens en het streven naar een uitgeruste en frisse uitstraling met een subtiele verjonging die natuurlijk oogt en bij u past. Het gevoel van jezelf mooi en comfortabel voelen is van onschatbare waarde. Na een behandeling ziet u er niet alleen jonger en opgefrist uit, maar heeft het ook een positief effect op uw stemming.

DRS. MELISSA



DR. VEERANDER



DRS. SHËDY



DRS. HAJ



DR. MARKWIN STATIUS MULDER



Bij Kliniek Heihof staat professionaliteit hoog in het vaandel. Onze behandelingen worden uitsluitend uitgevoerd door zeer ervaren, bekwame artsen als uw premium behandelaar.

Kliniek Heihof is gevestigd in het bekende Dudok pompgebouw te Hilversum. Vanaf de snelweg bent u slechts twee straten verwijderd en vanaf het treinstation bereikt u ons binnen twee minuten. Parkeren is bovendien gratis.

We heten u van harte welkom in onze kliniek die van maandag tot en met zaterdag geopend is, inclusief twee avonden.

Ons motto:

"VEILIGE COSMETISCHE INGREDIËNTEN MOETEN WAT ONS BETREFT VOOR IEDEREEN BEREIKBAAR ZIJN."

*Voor natuurlijke
schoonheid
&
eerlijke prijzen*

**Vanaf januari:
2 zones €160
3 zones €230**

**FILLER
€ 195,-**

**BOTOX
€ 89,-**



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

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)

Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.

FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!

NUEVO Motinova Plus Disc



FONGERS
Distributed by Matrabike

Nuevo FM



- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1499,-



Fongers Basic LCD



- LCD Display met 5 ondersteuningsstanden
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 3 naafversnelling



Vanaf:

€ 999,-



Fongers RTR



- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- 7 Shimano versnellingen



Vanaf:

€ 1699,-



★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.480 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een email naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl

TRAPLEUNINGEN EN BALUSTRADES



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



10



18



24



23



14

28



Inhoud

COLOFON

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 Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BZ Lucas Gemert, Hester Hielkema
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/tgooiBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2024. 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 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



VOORWOORD/JANUARI

Om te beginnen natuurlijk: de beste wensen voor 2024! Een jaar dat voor veel mensen ongetwijfeld weer is begonnen met goede voornemens: stoppen met roken, afvallen, vaker bij familie op bezoek... Ieder heeft zo zijn eigen voornemens, maar er is één ding dat de meeste mensen met elkaar gemeen hebben: het blijkt vaak best moeilijk om je aan die voornemens te houden. Om je daarbij te helpen geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een paar tips.

Bruisende lezer,

Ook auteur en spreker Michael Pilarczyk heeft zo zijn eigen goede voornemens, niet alleen voor zichzelf, maar in feite voor iedereen: haal het beste uit je leven! Iets wat hij vol passie deelt tijdens zijn theatercollege *Rust in je hoofd*. Hij vertelde ons er meer over in het bruisende interview dat we met hem hadden.

En onze ondernemers? Ook zij hebben ongetwijfeld allemaal zo hun goede voornemens. Eén voornemen mag duidelijk zijn: hun klanten ook dit jaar weer blij maken met wat ze bieden. En wij helpen ze daar maar al te graag bij door hun inspirerende verhalen te blijven delen.

Lea en Marcel Bossers



Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel 076-7115340.

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

Wat is er nog over van je *goede voornemens*?

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: "En dit jaar gaat het me echt lukken"? Wij geven je een aantal tips hoe je je echt aan die goede voornemens kunt houden.

1 WERK STAP VOOR STAP Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

5 CREËER ROUTINE Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken voor als het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

2 MAAK EEN SCHEMA Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken, of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

6 BELOON JEZELF Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

3 VOORKOM HOGE EISEN Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haakje vaak al snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

7 ZOEK STEUN Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op social media. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

4 KEN JE DOEL Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

Wil jij meer tips om je goede voornemens vol te houden? Op www.nederlandbruiist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

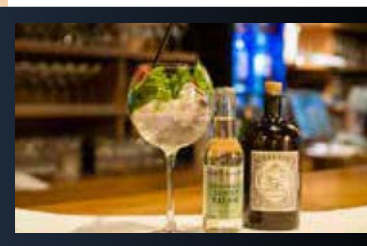
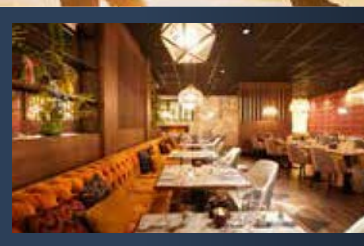
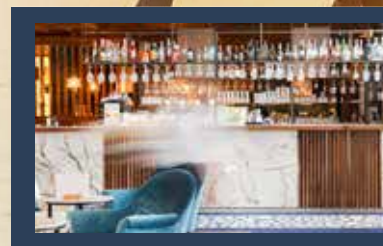
De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepeduinen en het strand van Westerschouwen, vind je **Grand Hotel ter Duin**. De perfecte plek om te genieten van alles wat de Zeeuwse kust te bieden heeft!

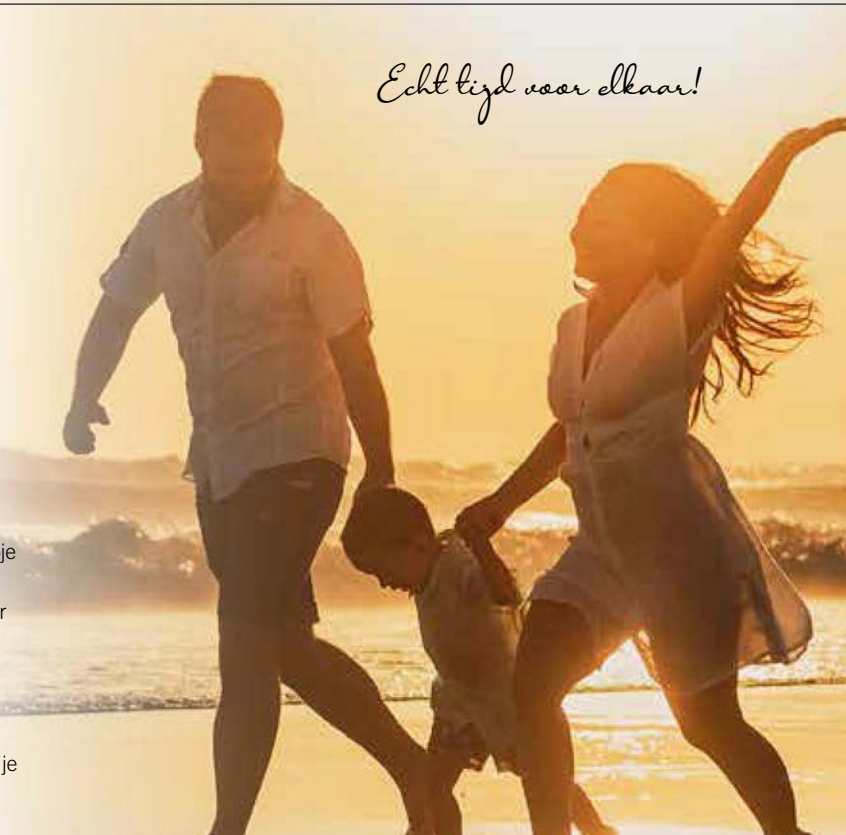


Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk diner ben je hier aan het juiste adres. Grand Hotel ter Duin is niet alleen open voor haar hotelgasten, iedereen is hier welkom om even te relaxen.

Met een uitgebreide wellness, fitnessruimte en het strand op loopafstand strand ontbreekt het je nergens aan!



Grand Hotel ter Duin Hogeweg 55, Burgh-Haamstede | Tel. 0111 655 200 | www.sheetz.nl/grandhotelterduin



Echt tijd voor elkaar!

Lekker uitwaaien!

Grand Hotel Ter Duin ligt op loopafstand van het strand. Leg je deze afstand liever niet te voet af, dan verhuren wij ook fietsen.

Het luxe hotel met **133 kamers** en vier appartementen kent verschillende faciliteiten waarvan je onbepikt kunt genieten: twee sauna's, een Turks stoombad, verwarmd zwembad en twee luxe zonnebanken. De kamers zijn sfeervol ingericht en hebben een warme uitstraling.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren

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



THERMAE 4 YOU

Caviar Repair Crème, het klinkt niet alleen chic, dat is het ook. Met dit product breng je een beetje luxe wellness naar je eigen huis. De crème bevat maar liefst 80% echte Caviar Marine-DNA, wat bijdraagt aan het herstellen van het vochtgehalte, waardoor de huid er gladder, mooier en heerlijk soepel uitziet. Het is als een welverdiend spa moment, maar dan gewoon bij jou thuis.

www.thermaeforme.nl



TOSKANI MYOTEC EYE LIFT OOGCRÈME

Nieuw jaar, nieuwe jij! Verfris je blik met de Myotec Eye Lift oogcrème van Toskani. De actieve ingrediënten, waaronder karitéboter, kokosolie en peptiden, geven je ogen een natuurlijke lift, vergelijkbaar met een botox-effect. Onderzoek toont aan dat 95% van de gebruikers een zichtbare versteviging van de oogleden ervaart. Deze crème vermindert ook donkere kringen en rimpels. Zeg vaarwel tegen vermoeidheid en verwelkom het nieuwe jaar met stralende ogen!

www.toskani.nl



PEUGEOT MAESTRO PEPERMOLEN

Peugeot, bekend om hun indrukwekkende auto's, biedt ook betaalbare culinaire creaties onder de naam Peugeot Saveurs. Met hun uitgebreide ervaring in smaken omarmen ze nu kruidenmolens, keramische ovenschotels, degustatieglazen en wijnaccessoires. Elk product van Peugeot Saveurs belichaamt de uitzonderlijke smaakbeleving van dit gerenommeerde Franse familiebedrijf.

be.peugeot-saveurs.com/nl



Gelukkig en gezond nieuwjaar!

Scan
de
QR-code

Doe
mee en
win

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.



Jolanda.Philipse@icloud.com

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht in hoe je staande kunt blijven en de kracht kunt vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail



INNOVATIEVE FOUNDATIONSPRAY VAN THAT'SO

Face Up, een innovatieve foundationspray aan te brengen met een make-up kwast, creëert een prachtige en egale glowy teint met een filtereffect op het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere, uniforme look. Beschikbaar in Perfect, Light, Medium, Dark en Extra Dark Nude, won het onlangs de Best Innovation Make Up 2023 award. 75 ml, € 38,-, www.thatso.nl



LEZERSACTIE* Maak kans op het nieuwe boek van Faya Lourens

Fajah 'Faya' Lourens presenteert met trots Killerbody Lifestyle, een programma dat draait om mindset. Verlies gemakkelijker gewicht, behoud je resultaten en verbeter je welzijn. Ontdek nieuwe vegetarische en veganistische recepten en voedingsplannen.

www.fayaofficial.com TAG #FAYA



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



BRUIST

Gezocht

FOTOGRAAF

Word jij onze nieuwe fotograaf?

Als fotograaf voor Nederland Bruist maak je professionele foto's van bedrijven en ondernemers uit de regio.

Deze foto's worden vervolgens gebruikt om de ondernemers en hun bedrijf te presenteren in onze glossy magazines. Op basis van het aantal nieuwe adverteerders die maand, ontvang je maandelijks zo mogelijk meerdere opdrachten.

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie en de voorwaarden een mail met je cv (en pasfoto) naar Lea Bossers via vacature@nederlandbruist.nl.

Wij per direct op zoek naar een **FREELANCE FOTOGRAAF** in deze regio.

'T GOOI BRUIST

De populairste **goede voornemens** zijn gezonder eten, meer sporten, stoppen met roken en financieel beheer. **Januari** is de maand met een toename van inschrijvingen bij de sportschool. Tijdens **Dry January** drink je geen alcohol als gezondheidsuitdaging.

De derde maandag van januari staat bekend als **Blue Monday**, de veronderstelde meest deprimerende dag van het jaar.

In januari ervaren voedings- en dieetbedrijven vaak een **toename van verkoop** door zoekende individuen. Hoewel velen hun goede voornemens niet volhouden, is het normaal om terugval te ervaren; **realistische doelen** en doorzettingsvermogen zijn essentieel.



Word *de beste versie* van jezelf!

Toen Sylvia Smit in 2017 borstkanker kreeg, was dat een keerpunt in haar leven. Ze besloot om alleen nog maar datgene te doen wat ze echt leuk vond en opende in 2018 de deuren van haar eigen skin boutique. In eerste instantie richtte ze zich op semi permanente make-up (SPMU/PMU) maar al snel kwam daar een tweede specialisatie bij: huidverbetering en huidproblemen. Ook medische behandelingen behoren tot de mogelijkheden.

Maak dus nu een afspraak.

Scan hiervoor de QR-code.



Blooming
SKIN BOUTIQUE

SPMU/PMU

“Bij het aanbrengen van semi permanente make-up (hairstrokes en ombré powder brow) zorg ik ervoor dat de eigen vorm van de natuurlijke wenkbrauwen zoveel mogelijk blijft behouden. Veel klanten, zowel mannen als vrouwen, kiezen voor SPMU/PMU zodat ze er altijd mooi verzorgd uit zien. Het is ook ideaal voor iedereen die geen (volledige) wenkbrauwen meer heeft. Een lip blush zet ik ook, hiermee creëer je een mooie blush op de lippen. Voor een frisse oogopslag zijn een deepliner eyeliner (met alleen een lijntje tussen de wimpers) en een schaduw eyeliner (met oogschaduw effect) heel geschikt. Het is geweldig om het zelfvertrouwen van mensen op mijn manier een boost te geven.”

VERBETER JE HUID

Om het gevecht met huidveroudering en huidproblemen zoals rosacea, acne en couperose aan te gaan, gebruikt Sylvia bio-peelings van Neoderma en microneedling. “Deze zijn perfect om van binnenuit te werken aan huidverjonging en huidproblemen. Zeker als je een peeling combineert met microneedling, waarbij werkzame stoffen diep in de huid worden gebracht. De Skin booster PRX-T33 is een goed voorbeeld, die verbetert niet alleen je huid maar zorgt ook voor een mooie party glow.” Kom je voor de eerste keer bij Blooming? Dan start je met een huidanalyse. “Op basis van een huidscan en jouw wensen stellen we vervolgens een behandelplan op.”

WARME, HUISELIJKE SFEER

Medische behandelingen als het verwijderen van pigmentvlekken en oude PMU, littekenverbetering en het verwijderen van huidoneffenheden zijn eveneens mogelijk. “Ik doe mijn best om ervoor te zorgen dat je in mijn huiselijke salon helemaal op je gemak voelt. Maar het allerbelangrijkste is dat je straks met een fijn, zelfverzekerd gevoel in de spiegel kunt kijken!”



Blooming Skin Boutique

Oud-loosdrechtsedijk 188-6, Loosdrecht

064 620 40 94 | info@blooming.nl | www.blooming.nl



Sinds 2006 brengen wij maandelijks schitterende magazines uit. En vandaag de dag doen we dit in maar liefst 35 verschillende regio's verdeeld over Nederland, België en Spanje. Dit succes hebben we enkel kunnen realiseren dankzij het vertrouwen van onze gewaardeerde klanten en we zijn er buitengewoon trots op dat we al jarenlang zoveel tevreden klanten mogen bedienen.

De transformatie die onze Bruist magazines hebben ondergaan, van eenvoudige folders tot prachtige magazines, is werkelijk opmerkelijk. We koesteren deze groei en voelen ons dankbaar voor de evolutie die we hebben doorgemaakt. Gedurende de jaren hebben we waardevolle ervaringen opgedaan en hebben we geleerd wat wel én niet werkt.

Deze ervaring heeft ons geleid naar een geheel nieuwe visie: dat we bedrijven willen helpen om op de juiste manier te communiceren in print, online en op social media, waardoor de naamsbekendheid omhoog gaat.

Wil je ook meer naamsbekendheid?

Maar wat betekent naamsbekendheid voor jouw merk?

Het betekent niet alleen dat mensen jouw logo herkennen of 'wel eens van je hebben gehoord', maar vooral dat jouw doelgroep jouw merk identificeert en begrijpt waar het voor staat.

Waarom is naamsbekendheid zo belangrijk?

Al sinds de opkomst van marketing wordt er hard gewerkt aan het opbouwen van naamsbekendheid. Wanneer consumenten op zoek zijn naar een dienst of product, neigen ze eerder te kiezen voor een bedrijf dat ze al kennen. Dit draagt bij aan de loyaliteit van bestaande klanten.

Adverteren in de magazines van Bruist heeft niet alleen tot doel om nieuwe klanten te werven, maar ook om bestaande klanten te informeren over jouw prachtige producten en diensten, wat

uiteindelijk zal resulteren in een stijging van je omzet.

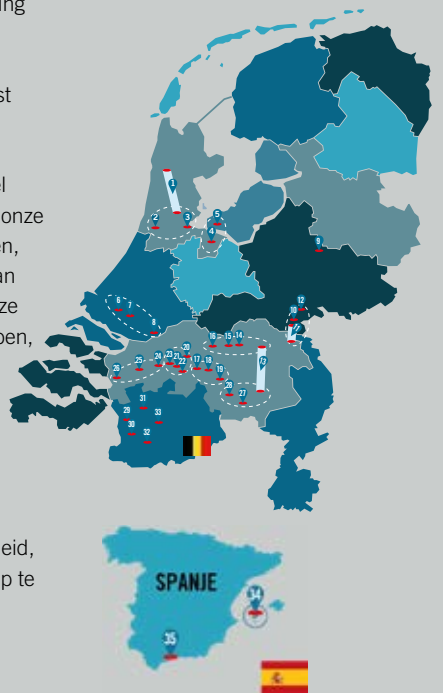
Ons doel is om bedrijven op de meest complete manier bij te staan. Dit doen we door middel van langdurige samenwerkingen, met als ultiem doel onze klanten te ontzorgen. Wanneer onze klanten grotere doelen willen bereiken, gaan wij met een ongekende inzet van 200% voor hen aan de slag. De talloze succesverhalen die we te delen hebben, getuigen van onze toewijding en expertise.

Mocht je meer willen weten over de unieke mogelijkheden die we in huis hebben om jouw bedrijf te helpen bij het vergroten van de naamsbekendheid, aarzel dan niet om contact met mij op te nemen via +31 6 42 72 05 54 of lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl

Met bruisende groet,

Lorenzo Bossers

**Sales Manager
Nederland Bruist**



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak!**

Op zoek naar een uniek sieraad?

Neem een kijkje in het atelier van Suzanne!

Ik ontwerp en vervaardig een sieraad naar uw idee of keuze. Uiteraard kiest u het materiaal (goud, zilver, titanium etc.) en eventuele edelstenen zelf.

Ook sieraden die niet meer gedragen worden (denk aan oude trouwringen) **verander ik in een nieuwe creatie.** In mijn atelier bespreken wij, onder het genot van een kopje koffie, wat de mogelijkheden zijn.

- Armbanden
- Broches
- Colliers
- Oorsieraden
- Ringen
- etc.



Ook voor reparaties!



Suzanne Roeffen Edelsmid | Kerkgracht 85A, Almere | 06-49788280 | www.suzanneroeffen.nl

DAGJE UIT SNEEUWBAL WINTERFESTIVAL



Het winterseizoen is ook dit jaar weer hét seizoen van het Sneeuwbal Winterfestival. Van knisperende vuren, foute skipakken en maffe winterse outfits, verse sneeuw en glühwein tot en met après-ski en braadworsten! Verdeeld over zeven verwarmde en overdekte area's veroorzaken je favoriete artiesten weer een lawine van stomende beats. Dit jaar pakken ze het zelfs extra groots aan, want het is Sneeuwbal's tiende Verjaardagsfeestje. Dit wil je niet missen! Het Sneeuwbal Winterfestival vindt plaats op 27 januari, van 14.00 tot 23.00 uur, in het Utrechtse Park Transwijk. **Kijk voor meer informatie op www.sneeuwbalfestival.nl.**

FILMPJE KIJKEN ONE LIFE

BINNEN/BUITEN

One Life vertelt het waargebeurde verhaal van Sir Nicholas Winton, door wiens inspanningen aan de vooravond van de Tweede Wereldoorlog meer dan zeshonderd voornamelijk Joodse kinderen uit de handen van de nazi's werden gered. Vijftig jaar later verwijt Nicholas zichzelf echter dat hij niet genoeg heeft gedaan om alle kinderen te redden. Pas als het BBC-programma 'That's Life!' hem uitnodigt om in hun programma te verschijnen, gebeurt er iets waardoor hij eindelijk in het reine begint te komen met het schuldgevoel en verdriet dat hij al vijf decennia met zich meedraagt. **ONE LIFE is vanaf 4 januari te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN EEN NIEUW LEVEN



Engeland, 1949. Charlotte is gelukkig getrouwd en geniet van haar leven op het platteland, iets dat ze niet voor mogelijk had gehouden toen ze aan het begin van de oorlog als 13-jarig meisje met een kindertransport Duitsland moest ontvluchten. Maar dan duikt een oude vriend uit het verleden op in haar nieuwe wereld. Harry was haar beschermer toen ze niemand anders had en daar zal ze hem altijd dankbaar voor zijn, maar zijn aanwezigheid dreigt nu haar nieuwe leven te doen ontsporen. De oorlog is dan wel voorbij, maar het verleden laat je nooit met rust... **EEN NIEUW LEVEN van Diney Costeloe is vanaf 16 januari verkrijgbaar.**

Écht een verwenmoment *voor lichaam en geest*



Gentle Yogi... de naam zegt het eigenlijk al. “Ik geef les op een zachte manier”, vertelt eigenaresse Marieke Som de Cerff enthousiast. Maar anders dan de naam wellicht doet vermoeden, beperkt ze zich niet alleen tot yoga. “Daar is het ooit mee begonnen, maar inmiddels verzorg ik onder andere (mini)yogaretraites, ademsessies, stresscoaching (middels Yin yoga) en zomers Walk & yoga. Wel áltijd met de yogafilosofie als uitgangspunt.”

Die filosofie draait volgens Marieke om het in balans brengen van lichaam en geest. “Ik vind het geweldig om mensen daarbij te kunnen helpen. Tegenwoordig doe ik dat via groepssessies in een prachtig klein kerkje in Laren. Tijdens een sessie breng je onder andere het zenuwstelsel in balans, kijk je met liefdevolle aandacht naar jezelf, creëer je ruimte voor nieuwe inzichten en kom je meer in je eigen kracht te staan. Nog steeds deels via zachte yoga, maar soms dus aangevuld met ademwerk en coachingstechnieken.

Voor de deelnemers moet het aanvoelen als een verwenmoment, een cadeautje dat ze zichzelf gunnen, met verse kruidenthee, iets lekkers en natuurlijk mijn liefdevolle begeleiding. Het voelt zo dankbaar om dit te mogen doen en te zorgen dat ze na afloop voldaan en ontspannen weer naar huis gaan.”

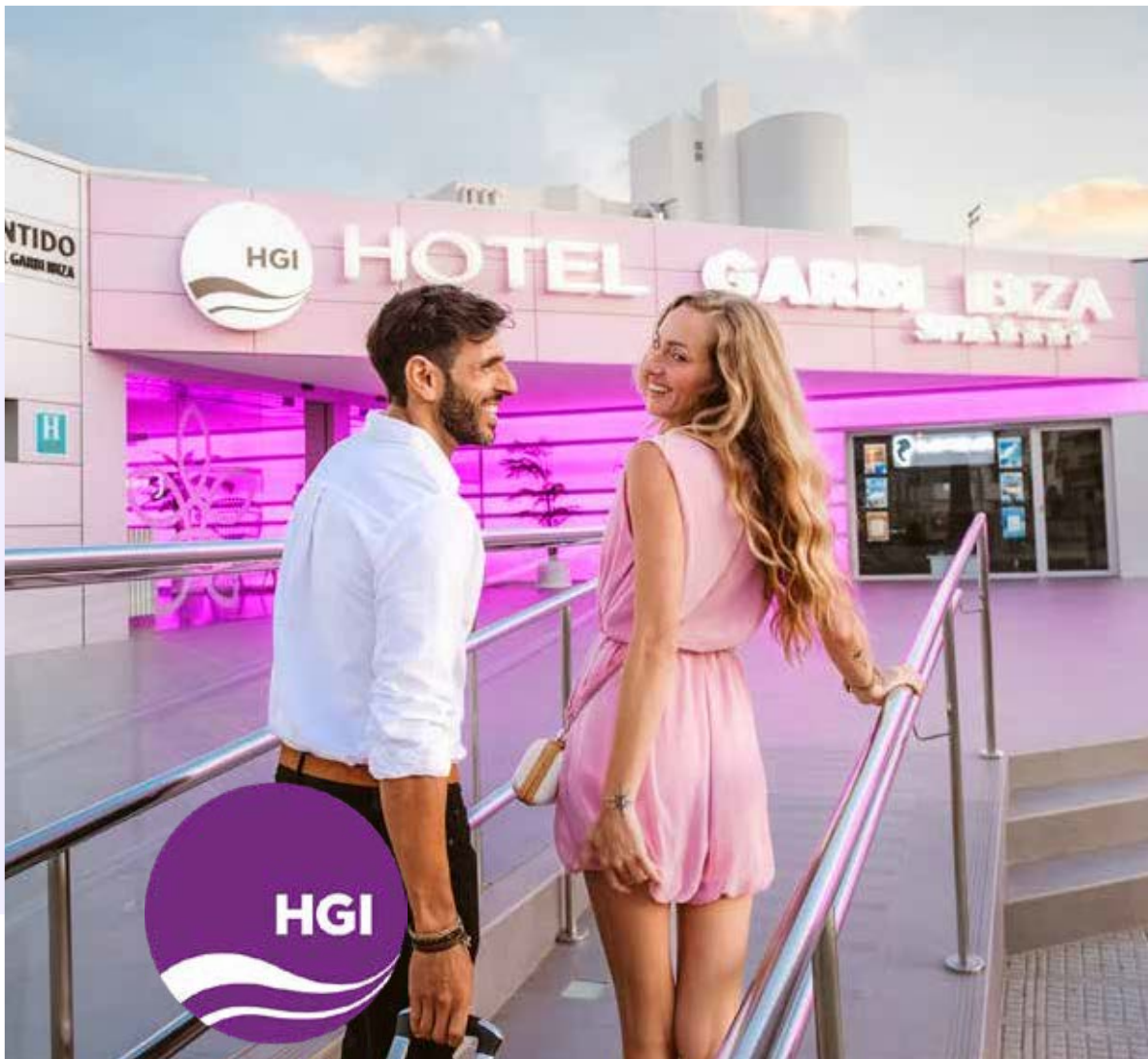
Naast groepssessies geeft Marieke privé- en duosessies. “Voorheen deed ik dat op locatie, maar inmiddels heb ik daar thuis in Blaricum een fijne ruimte voor gecreëerd, waar ik sessies helemaal kan afstemmen op een persoon.”

Marieke vindt het fijn om anderen te helpen meer balans te creëren in lichaam, geest en adem. “Het maakt niet uit of je nu op zoek bent naar ontspanning, net uit een burn-out komt of op zoek bent naar inzichten over hoe je nu verder wil. Ik gun iedereen zo’n verwenmomentje, rust en de mogelijkheid om écht naar het lichaam te luisteren. Dat is zó belangrijk! En daar help ik je graag bij.”



Eigenaar: Marieke Som de Cerff | 06-30387548 | info@gentleyogi.nl | www.gentleyogi.nl

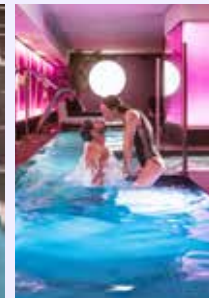




HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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

Michael Pilarczyk:**‘Meditatie zou verplicht moeten worden voor iedere werkende Nederlander’**

Michael Pilarczyk staat in het voorjaar van 2024 met zijn theatercollege *Rust in je hoofd* in de Nederlandse theaters. Hierin vertelt de 54-jarige auteur en spreker over mentale gezondheid en hoe je het beste uit je leven kunt halen. “Eigenlijk zou een uur meditatie verplicht moeten worden in de agenda van iedere werkende Nederlander.”

De stress, drukte en chaos van de huidige maatschappij zijn op den duur funest voor de geestelijke gezondheid, meent Pilarczyk. “Wij mensen, en dan met name Nederlanders, vliegen vaak van hot naar her, waardoor we heel druk zijn in ons hoofd. Hierdoor ontstaat stress en veel narigheid. En die stress kan uiteindelijk uitmonden in burn-outs.”

INSPIRATIEBRON Pilarczyk wil met zijn theatercollege een inspiratiebron zijn voor het publiek. “Ik neem de toeschouwers mee aan de hand van een fictief verhaal over een man die een einde aan zijn leven wil maken. In het bos loopt hij een man tegen het lijf die de waanzin van de werkelijkheid is ontstegen. Hij is gestopt met werken en in een hutje in het bos gaan wonen. Daar vertelt hij allemaal wijze levenslessen.”

MASTER YOUR MINDSET Naast de theatertour en diverse masterclasses heeft de op Mallorca wonende Pilarczyk de afgelopen jaren ook diverse zelfhulpboeken geschreven. “Ik heb inmiddels zes boeken op mijn naam staan. Master Your Mindset is een bestseller geworden; er zijn ruim 300.000 exemplaren van verkocht. Daar ben ik heel trots op. In dat boek benadruk ik nog maar eens hoe belangrijk de mentale gezondheid is en hoe je zelf verantwoordelijk bent om je mooiste leven te kunnen leiden.”

Michael Pilarczyk staat vanaf maart 2024 weer in de theaters met zijn voorstelling Rust in je hoofd. 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





SKIN & SOUL
HUIDVERBETERINGSPRAKTIJK

ONS AANBOD

Holistic facials

Sculpting glow facials

Microneedling

Buccalmassage

Bindweefselmassage

Cupping

Guasha

Acne-behandelingen

**Bloedanalyse, intolerantie
- allergietesten**

Henna brows

📍 Driehoekslaan 56, Maarssen

📞 06-15897627

✉ info@skindandsoul.nl

🌐 www.skinandsoul.nl

Volg ons ook op Instagram
@skinandsoul.nl



Metten is weten

Microscopische Bloedanalyse bij Skin & Soul

Bij Skin & Soul omarmen we het principe “metten is weten” als leidraad in onze aanpak voor gezondheids- en huidproblemen. Voor diegenen die kampen met vage klachten – van hardnekkige huidproblemen tot aanhoudende vermoeidheid – bieden wij een diepgaand inzicht in mogelijke disbalansen. Als je nieuwsgierig bent naar je gezondheid, als een soort APK voor jezelf, staan wij klaar om je te begeleiden op de weg naar een gezonder, mooier, en fitter leven.

Het bloed als informatiebron

Je bloed herbergt waardevolle informatie waarmee we de wortel van jouw klachten kunnen ontrafelen. Onze microscopische bloedanalyse werpt een uniek licht op mogelijke disbalansen die de oorzaak van je problemen kunnen zijn. Dit proces begint met het invullen van een uitgebreide vragenlijst voor je salonbezoek, waardoor we jouw persoonlijke situatie beter begrijpen.

Het verloop van de analyse

Bij de afspraak nemen we een kleine hoeveelheid bloed af via een pijnloos prikje in je vinger. Je hoeft niet nuchter te zijn, en je kunt zelfs meekijken terwijl we het bloed direct onder de microscoop bekijken. Door subtiele afwijkingen in kleur, beweging en vorm van cellen te observeren, identificeren we disbalansen en presenteren we je direct de resultaten.

Advies en behandeling op maat

Samen bespreken we de gevonden disbalansen en formuleren we een persoonlijk behandelplan. Je ontvangt niet alleen inzicht, maar ook talloze tips en adviezen om grip te krijgen op je klachten. Of het nu gaat om voeding, supplementen, lifestyleveranderingen, of mogelijke behandelingen, wij begeleiden je stap voor stap naar een gebalanceerd en gezonder leven.

Inzicht in balans/disbalansen

De microscopische bloedanalyse biedt inzicht in diverse balans- en disbalansindicatoren, waaronder vitamine C, calcium-magnesium, vrije radicalen, lekkende darm, candida, darmtoxiciteit, metaalbelasting, stress en bijnieruitputting, ijzer, koper, zink, B12, B6, foliumzuur, kristallen, spiculae, omega 3, en plaque.

Nazorg en ondersteuning

Na de behandeling ontvang je alle besproken informatie en tips per e-mail, zodat je dit thuis rustig kunt doornemen. We moedigen je aan om bij vragen of onduidelijkheden contact op te nemen. Belangrijk om te benadrukken is dat deze analyse een inzicht biedt, geen diagnose. Een suboptimale test betekent niet noodzakelijk ziekte, maar duidt op mogelijkheden tot verbetering van gezondheid en conditie.

Kortom, bij Skin & Soul gaan we verder dan de oppervlakte en bieden we een holistische benadering voor een gezonder en evenwichtiger leven.



Afspraak maken?

Ga naar www.skinandsoul.nl of bereik ons via Whatsapp op 0615897627 of mail via info@skinandsoul.nl

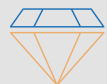




Verwas met tijdloze elegantie!

Pieter Jacobs en zijn team zijn al ruim 40 jaar vol passie en deskundigheid aan het werk met de inkoop en verkoop van goud, zilver, juwelen en horloges. Sinds 1982 is Pieter Jacobs gevestigd in de mooie binnenstad van 's-Hertogenbosch.

WIJ HEBBEN EEN RUIME COLLECTIE VAN
EXCLUSIEVE NIEUWE, OCCASIONS EN VINTAGE
SIERADEN EN HORLOGES.



PIETER JACOBS

IN- EN VERKOOP VAN JUWELEN & HORLOGES

- 📍 Krullartstraat 9, 's-Hertogenbosch
- ☎ 073 - 614 61 61
- ✉ info@juwelierpieterjacobs.nl

- 📱 @juwelierpieterjacobs
- 📧 @pieterjacobsjeweller
- 🌐 www.juwelierpieterjacobs.nl





JOHNBEERENS
COM

BRUIST BEAUTY TIPS

BY JOHN BEERENS

Happy New Hair! Vergeet bij het maken van je goede voornemens voor 2024 zeker je haar niet. **John Beerens**, kapper en CEO van johnbeerens.com, deelt maandelijks de beste beautytips voor een stralende look!

JOHN'S GOEDE VOORNEMENS

Kies de Juiste Producten

Investeer in goede producten voor je haar, te herkennen aan 'Vrij van Siliconen en Parabenen' en ga voor Clean Beauty. Zeg in 2024 hallo tegen gezonder haar!



Ga Voor een Extraatje

Vitamines! Niet alleen goed voor je haar, maar voor je totale gezondheid. Deze Sugarbearhair vitamines voeden jouw haar van binnenuit, waardoor je haar sterker en elastischer wordt en minder snel breekt.



Breng de Magie aan

Gebruik een actief haarserum zoals het L'Alga SeaLush Serum. Dit serum herstelt droog of beschadigd haar en voorkomt gespleten haarpunten.

Sport Je Haar Gezond

Sporten is goed voor je hele lichaam en een goede basis voor gezond haar. Zo verbetert sporten de haargroei door het afvoeren van gif- en afvalstoffen & verhoogde bloedcirculatie. Op naar een gezond 2024!



Meer informatie?

Beautycare johnbeerens.com

+31 13 530 2010

beautycare@johnbeerens.com



Oorreflexologie kan veel losmaken...

Welkom in de privé studio van Marloes van Eijk, die zich met alles rondom piercings, tandkristallen en oorreflexologie bezighoudt.

Er wordt alleen op afspraak gewerkt zodat er ruim de tijd kan worden genomen.

Piercing Gallery &
Oorreflexologie 't Gooi
Hamerstraat 21, Bussum
06-12706363
oorreflexologie_t_gooi
www.oorreflexologietgooi.nl
www.piercinggallerytgooi.nl

Oorreflexologie is een moderne, westerse manier van reflexzonetherapie. Door het toepassen van ooracupunctuur en ooracupressuur op specifieke plekken, kan Marloes uiteenlopende klachten oplossen door het zelfhelend vermogen van het lichaam in werking te zetten.

Waar helpt oorreflexologie bij?

Het kan onder andere helpen bij:

- Slaapproblemen
- Hoofdpijn
- Migraine
- Hooikoorts
- Maag- en darmproblemen
- Pijn bij blessures
- Verkrampde en pijnlijke spieren
- Hormonale klachten
- Problemen aan de wervelkolom
- Pijnverlichting in het algemeen
- Adhd/add etc.
- Burn-out
- Depressies
- PTSS
- Ondersteuning bij stoppen met roken en afvallen

24/7
bereikbaar

06-12706363

Geïnteresseerd?
Maak snel een afspraak!

Optimale akoestiek en sfeer



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



'Uw erfgenaam kan iemand zijn die u nog niet kent'

'Ieder mens verdient medische zorg. In oorlogsgebied, tijdens een epidemie, na een natuurramp. Wie je ook bent. Daarom zet ik Artsen zonder Grenzen in mijn testament. U kunt dat ook doen. Met uw bijdrage blijven we mensen in crisissituaties helpen. Nu en in de toekomst.'

Jacques de Milliano
Mede-oprichter Artsen zonder Grenzen
Huisarts in Haarlem



Scan de QR Code en ontvang vrijblijvend de gratis eenmalige uitgave Lifeline. Of ga naar artsenzondergrenzen.nl/lifeline



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



DE HIT VAN DIT SEIZOEN
een bodywarmer om je
kledingstijl compleet te maken



Brinkers
Mode & lingerie



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



Italiaanse pizza's...

...aan huis gebakken en supervers!

IDEAAL VOOR EEN GESLAAGD BEDRIJFSFEEST!

Belegd met de lekkerste ingrediënten worden speciale pizza's ter plekke gebakken in een pizzabus en vervolgens supervers uitgeserveerd aan de gasten, heerlijk warm en krokant.

Mrs. Italy is graag aanwezig op privéfeesten en bedrijfsbijeenkomsten. We kunnen tot vijfhonderd personen tegelijk van warme pizza's voorzien. Dat is uniek in Nederland. Tijdens onze pizza-proeverijen serveren we steeds verschillende toppings. Voor- en nagerecht behoren ook tot de mogelijkheden. Wij vinden het leuk om actief mee te denken met de klant en als het even kan zelfs nog net een stapje verder te gaan. Zo kunnen zij zich bezighouden met hun gasten en hebben ze geen omkijken naar het eten.

Heerlijk samen genieten. Tot binnenkort!

LEUKE VERRASSING VOOR UW WERKNEMERS!



Mrs. Italy



035-7820567 | info@mrsitaly.com | www.mrsitaly.com

De *visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te communiceren in print, online en op social media **waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.**

Ook opvallend adverteren?

Bel **076-7115340** of mail naar **nl@nederlandbruist.nl**



LET'S GET EVEN FACIAL

Laat je huid weer stralen door een anti-pigment gezichtsbehandeling

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

Huidverbeterende ingrediënten:

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



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

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

SCAN DE QR



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

Noedels

met sticky honingsaus



Na al het 'ge-lifflaf' van de afgelopen decembermaand, kan het zijn dat je verlangt naar een bord op schoot. Wat dacht je van een heerlijk gerecht met glanzende noedels en kleverige honing-sojasaus uit het kookboek 'One Pan' van Donna Hay? Wij hebben het met kip gemaakt, maar het smaakt ook voortreffelijk met garnalen of tofu.

Noedels:

- 600 gr kippendijen in stukjes
- 2 el zonnebloemolie
- 800 gr verse udonnoedels afgespoeld
- 250 gr bimi of broccoli, klein gesneden
- 250 gr peultjes, in de lengte gehalveerd
- Bosui, in ringetjes
- Korianderblaadjes

Honing-sojamarinade:

- 180 gr honing
- 80 ml zwarte azijn
- 60 ml sojasaus
- 4 tenen knofflook, fijngehakt

Bereiding:

Roer voor de honing-sojamarinade alle ingrediënten in een kommetje door elkaar. Schep de helft van deze marinade door de stukjes kip en laat het minimaal een uur marineren. Verhit vervolgens de olie en bak de gemarineerde kip op matig vuur. Voeg nu de noedels en de rest van de marinade toe en verwarm het geheel gedurende 8-10 minuten. Roer af en toe totdat de noedels mooi bruin zijn en de saus is ingekookt. Voeg dan de groenten toe en bak ze nog even mee tot ze bijna gaar zijn.

Serveer het gerecht met korianderblaadjes, bosui en voeg eventueel wat chilipasta of sambal badjak toe naar smaak.

Onze gezellige winkel staat boordevol perfect kookgerei, smakelijke ingrediënten en smaakvolle kookcadeaus. Met 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

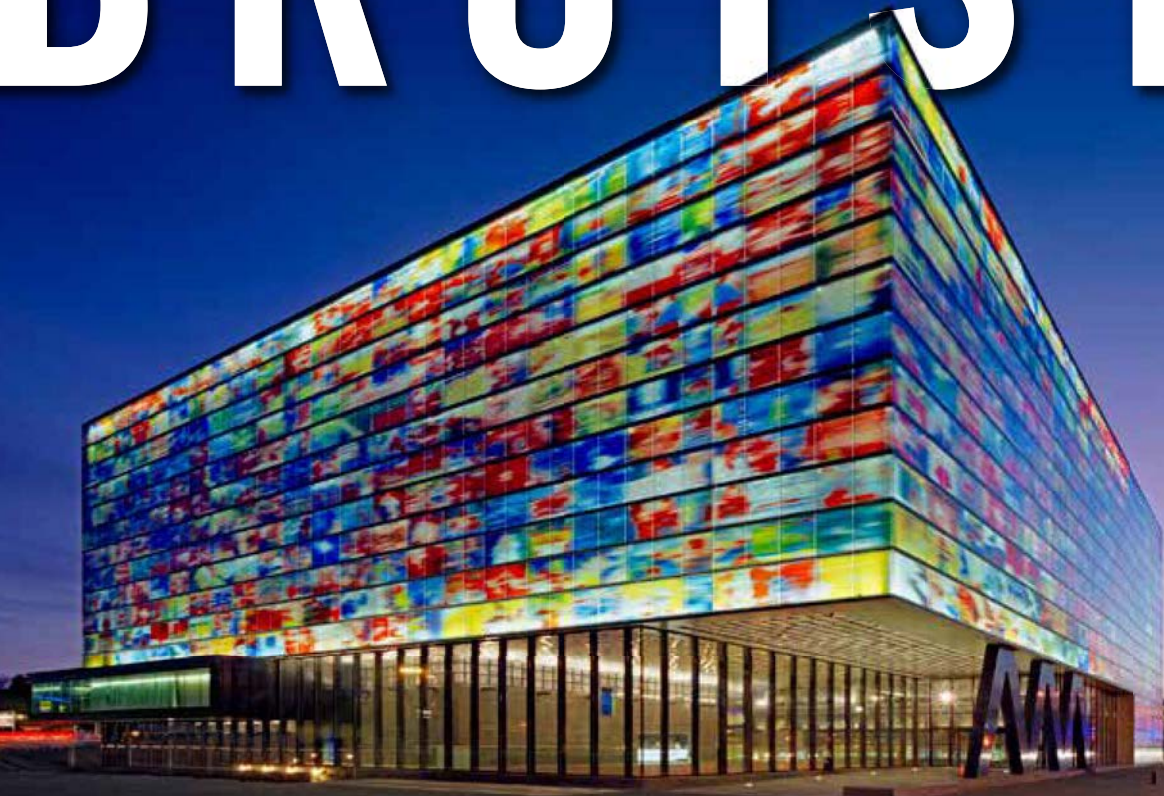
Shop 24/7: www.balthazarkookwinkel.shop

HILVERSUM



JANUARI 2024 WWW.NEDERLANDBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



YOGA IS VOOR IEDEREEN

Mijn motto is dat iedereen yogalessen moet kunnen volgen. Mijn lessen zijn voor iedereen: de mensen die nog nooit aan yoga hebben gedaan, tot de gevorderde en iedereen daartussen.

LESTIJDEN

Maandag

15.00-16.30 uur - Hatha Yoga
18.45-20.15 uur - Yin Yoga
20.30-22.00 uur - Hatha Yoga

Dinsdag

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

Woensdag

18.45-20.15 uur - Hatha Yoga

Donderdag

9.00-10.30 uur - Hatha Yoga
10.45-12.15 uur - Yin Yoga
18.45-20.15 uur - Hatha Yoga

Zondag

9.00-10.30 uur - Hatha Yoga
10.45-12.15 uur - Yin Yoga

VOORDELEN VAN YOGA

Minder stress
Meer ontspannen
Betere balans
Meer energie
Moment voor jezelf
Betere conditie

Bij mij ben je welkom: ook zonder ervaring en ook als je minder of helemaal niet flexibel bent. Het gaat er niet om dat je je tenen kan raken of je in onmogelijke houdingen kunt wringen, maar het gaat om de weg ernaartoe. Bij yoga probeer je om zaken als presteren, goed of fout juist los te laten.

Tevredenheid oefenen en oefenen met tevredenheid. Yoga kan bijdragen aan vermindering van klachten zoals slaapproblemen, stress, angst en chronische hoofdpijn.

GEEF JE NU OP VOOR DE GRATIS VRIJBLIJVENDE PROEFLES!

YOGALESSEN VOOR IEDEREEN...

Yoga Studio Shanti is een kleine, knusse yogaruimte, waar persoonlijke aandacht voorop staat. De lessen zijn toegankelijk voor iedereen, jong/oud, man/vrouw, lenig/niet lenig, ervaring/geen ervaring.

Je kan in de studio terecht voor een Hatha of een Yin yogales. Je kan ook een heerlijke Ayurvedische Massage boeken (Massage is uitsluitend voor vrouwen). Of geef je op voor een fijne ontspannende Yoga Nidra sessie.

Meld je aan voor een gratis en een vrijblijvende proefles!

Hou voor de workshops, zoals Thai Chi Qigong of een Klankbeleving, of een heerlijke middag- of een dag retraite de website in de gaten.



YOGA STUDIO SHANTI

Professor Kochstraat 30, Hilversum
06 – 55 51 75 13
sehnaz@yogastudioshanti.nl
yogastudioshanti.nl



OP VAKANTIE met je huisdier?

Ga je lekker een aantal weken op vakantie of een weekendje weg? Dan is het verstandig om tijdig te bedenken wat je met je huisdieren doet. Niet alleen om teleurstellingen te voorkomen, maar ook in het belang van het welzijn.

Ga je naar het buitenland of blijf je in Nederland? Neem je de hond of kat mee of niet? En regel je dan een oppas of een pension? Vragen om van tevoren een antwoord op te hebben. Alleen dan ga je onbezorgd op reis. Om het je wat makkelijker te maken hebben wij een aantal zaken voor je op een rij gezet:

Voldoe je aan alle wettelijke eisen?

Ga je met je hond, kat of fret naar het buitenland? Informeer je dan tijdig (liefst enkele maanden van te voren) naar de specifieke invoereisen van het land. Je kunt hiervoor natuurlijk ook terecht bij ons, wij helpen je graag op weg!

Overal aan gedacht?

Of je je huisdier nu thuis laat of meeneemt met vakantie, ga goed voorbereid op reis. Wij hebben voor beide gevallen een handige checklist gemaakt op onze site.

Beschermd tegen vakantieziekten?

Zeker in warmere landen komen een aantal vervelende aandoeningen voor die door insecten kunnen worden overgebracht. Een goede preventie zorgt ervoor dat je huisdier weer gezond terugkomt. Wij kunnen je daar prima over adviseren!



Meer weten?
Scan de QR



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

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.



RONALD DOUGLAS & ROB VAN BAVEL | SUNDAY JAZZ RECORDING EXPERIENCE
zondag 14 januari 2024
Muziekcentrum van de Omroep

Jazzpianist Rob van Bavel en jazzzanger Ronald Douglas begonnen hun samenwerking in 1993. Er kwamen 4 cd's uit, waarvan de laatste, LOTUS BLOSSOM, hoge ogen scoorde. De samenwerking tussen Rob en Ronald viel daarna enkele jaren stil, maar werd kort geleden weer nieuw leven ingeblazen. Ronald liep al een tijd met het verlangen om een duo-cd op te nemen met Rob. Dat gaat nu dus gebeuren.

Ze vinden inspiratie bij illustere koppels als Tony Bennett/Bill Evans en Mel Tormé/George Shearing. Samen hebben ze aan een keur

van songs gewerkt voor dat album, gewapend met jaren jazzervaring en een rugzak vol repertoirekennis. De intense tekstbehandeling van Ronald en het spel van Rob komen heel mooi samen. Het wordt een reis met repertoire dat reikt van Billy Strayhorn tot A.C Jobim en van Johnny Mercer tot Johnny Mandel.

Wanneer:
 Zondag 14 januari 2024
 om 16.00 uur
Prijzen
 € 22,50

SNEEUWWITJE | THEATERGROEP FUSIE
21 januari 2024, 28 januari 2024
en nog 2 dagen
Theater Santbergen

Laten we maar gelijk met de deur in

huis vallen: Er zijn geen dwergen. Nee, dat is zo ongelofelijk vorige eeuw. Maar Sneeuwitje wordt nog wel verbannen door haar slechte schoonmoeder en komt in een gezellige woongroep in de Hilversumse Meent terecht. Daar ontfermen zeven super moderne hippies zich over haar tot er iets gebeurt met een heel bio dynamische onbespoten appel.

Theatergroep Fusie pakt weer uit met een fijne eigen versie van een klassiek sprookje. Het wordt kleurrijk, gek en onwaarschijnlijk vrolijk. Regisseur Marleen van Boxel en tekstschrijver Robbert Jan Proos, die de afgelopen jaren Alladin en Rapunzel tot heerlijke hoogtepunten brachten, zij enorme fans van "The Sound Of Music", dus dikke kans dat er ook een mopje gezongen wordt. Gewoon, omdat het kan.

Wanneer:
 Zondag 21 januari 2024
 om 14.00 uur
 Zondag 28 januari 2024
 om 14.00 uur en om 16.00 uur
Prijzen
 € 7,00



REPTILICA BEURS
zondag 21 januari 2024
Dudok Arena

Reptilica is de reptielenbeurs met slangen, hagedissen, spinnen, insecten, amfibieën, schildpadden, kameleons, terraria, terrarium benodigdheden, planten, voedseldieren, clubs en verenigingen.

Wanneer: Zondag 21 januari 2024,
 11.00 - 16.00 uur

80'S VERANTWOORD
zaterdag 27 januari 2024
De Vorstin

Let's dance! 80's Verantwoord is al meer dan twintig jaar de grootste, leukste en kleurrijkste nacht bomvol credible knallers uit een nooit vergeten tijd. Laat je door dj's El Salvo (Joop Angenent) en DJ Hell.nl (Hellian van Beekum) meenemen naar de jaren van neon licht, Pac-man en een flinke bos gewafeld haar, compleet met al die foute en net zo goede moves.

Wanneer:
 Zaterdag 27 januari 2024
 om 20.00 uur

Prijzen:
 € 15,00



Erwtensoep met prei en ui

Erwtensoep, ook bekend als snert, is een hartverwarmende winterklassieker. Deze dikke, groene soep wordt gemaakt van gedroogde erwten, varkensvlees, prei, selderij en kruiden. Het langzame kookproces geeft de soep een rijke smaak en romige textuur. Traditioneel geserveerd met roggebrood en spek, is erwtensoep een heerlijk troostend gerecht dat perfect past bij koude dagen.

4 PERSONEN • 100 MIN.

INGREDIËNTEN

2 runderbouillonblokjes
400 gr spliterwten
1 laurierblaadje
1 winterpeen
1 aardappel, kruimig
150 gr knolselderij
1 prei
1 ui
paar takjes selderij
1 rookworst

BEREIDING

Breng 1,5 liter water met de bouillonblokjes, de spliterwten en het laurierblad aan de kook. Laat een uur zachtjes koken, roer af en toe door. Schil ondertussen de wortel, aardappel en knolselderij en snijd ze in stukjes.

Snijd de prei in ringen, pel de ui en snijd deze in fijne stukjes. Hak de selderij fijn. Na ongeveer een uur beginnen de spliterwten uit elkaar te vallen. Voeg de gesneden groenten en aardappel toe. Laat de soep nog een half uur zachtjes doorkoken. Snijd de rookworst in schijfjes en roer deze door de soep. Breng op smaak met peper en zout. Laat de soep nog 10 minuten pruttelen. De soep is vaak de volgende dag dikker van structuur en nog lekkerder.

Erwtensoep combineert goed met diverse gerechten en bijgerechten, natuurlijk afhankelijk van je persoonlijke voorkeuren. Hierbij enkele suggesties: roggebrood met katenspek, gerookte worst, appelstroop op een stukje brood voor een zoet contrast, geroosterd brood met kruidenboter, gehaktballen, geraspte kaas over de erwtensoep voor extra smaak en textuur, zuurdesembrood of gebakken uien. Experimenteer met deze suggesties en ontdek jouw favoriete combinatie om er extra van te genieten.



Geniet van een moment van ontspanning en herlaad je energie. Na de feestelijke drukte van december is het tijd om tot rust te komen en thuis te genieten van een heerlijk kopje koffie of thee. Laat jezelf comfortabel zakken op de bank en ontdek (online) de nieuwste editie van Bruist. Doe mee aan onze puzzel en maak kans op mooie prijzen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

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

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

Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'goede voornemens'. Oplossing van vorige maand was **cadeau**.

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

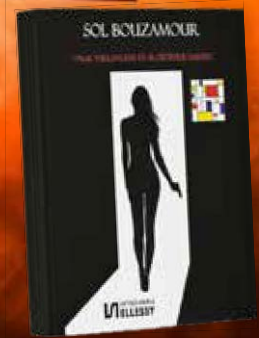
Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.



Los de rebus op.

Maak kans op het boek van Sol Bouzamour

Gebaseerd op waargebeurde feiten. Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe wij met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar onze eigen identiteit.



n	b	g	q	e	k	w	c	n	liefde		
l	a	i	e	f	d	e	s	l	h	boek	
b	d	d	n	d	j	o	o	u	r	bouzamour	
h	a	r	t	e	n	u	k	a	b	w	club
u	m	y	n	d	q	e	m	s	b	x	vriendin
o	y	r	r	n	b	i	p	n	i		gedumpt
e	l	m	f	a	j	a	v	r	t	n	harten
m	n	z	c	d	l	h	o	f	v	u	adam
o	o	d	s	f	u	e	y	n	z	q	
q	l	s	g	d	g	c	k	t	c	s	
m	f	k	c	g	l	i	w	e	a	b	

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 februari 2024 via www.nederlandbruist.nl/gooi/puzzelen of scan de QR-code.



INSTAP WEKEN

STAP 2024 IN MET DE HOOGSTE KORTING!



kijk op www.vanmossel.nl

Van Mossel