

'T GOOI 

FEBRUARI 2024 WWW.TGOOIBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Vier de liefde tijdens
Valentijnsdag!

Lees het interview met
Tobias Nierop

Korting tot wel €350
voor de eerste 150 behandelingen

Ga naar:
laatjeogenlaseren.nl/bruist



Afspraak maken?

Ga naar
laatjeogenlaseren.nl/bruist
of bel 088 44 88 444.

Maak kennis met

Dr. Javier Martinez is een van de meest ervaren en gerespecteerde oogartsen in Nederland. Hij is voortdurend bezig met nieuwe ontwikkelingen en onderzoek op het gebied van oogzorg.

Gratis vooronderzoek

Boek een gratis en vrijblijvend vooronderzoek. Dan kunnen onze ervaren oogartsen bekijken welke behandeling het beste past bij jouw situatie en oogafwijking.



Nieuwe ooglaserkliniek in Naarden

Ogen laseren met korting en zonder wachttijden? Dat kan in de nieuwe kliniek van het Nationaal Oogcentrum in Naarden. Je hoeft voor ogen laseren en lensimplantaten dus niet meer ver(der) te zoeken.

Bij het Nationaal Oogcentrum zetten onze gerenomeerde oogartsen de modernste apparatuur en behandelmethodes in om jou weer haarscherp te laten zien zonder bril of lenzen. Met het brede aanbod van ooglaserbehandelingen en lensimplantaten kunnen we nagenoeg iedereen succesvol behandelen.

- ✓ De laagste tarieven in Nederland
- ✓ Geen wachttijden
- ✓ De nieuwste apparatuur en techniek
- ✓ Gratis en vrijblijvend vooronderzoek
- ✓ Levenslange garantie

Veilig en voordelig
Ogen laseren

Op zoek naar transport van en naar Spanje?

Wij regelen het graag voor u!

Transport van inboedel, auto, motor, boot of caravan van en naar Spanje?

Ook voor de horeca leveren wij goederen van Makro, Sligro, et cetera!

Ook voor kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers en dergelijke bent u bij ons aan het juiste adres.

Wij rijden naar Spanje (zowel binnenland als de Costa's), Frankrijk, België, Duitsland en Nederland.



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 23 27 26

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 en België. 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.



NUEVO Motinova Plus Disc

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



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

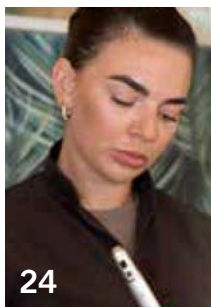
Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl



10



50



24



14



28

Foto: Kiki Heus



23

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 BRUISENDE ZAKEN Lisa Mulders
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/FEBRUARI

Februari is dé maand van de liefde. Heel leuk als je een relatie hebt of (stiekem) verliefd bent, maar voor de singles kan het wat gevoeliger liggen. Veel van hen zouden graag zelf ook een leuke partner vinden. Maar... waar vind je die? Online natuurlijk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we daarom een aantal tips om je online datingprofiel een boost te geven.

Bruisende lezer,

En als je dan eenmaal een match hebt gescoord – of je al bestaande liefde wilt viëren – is het wel zo leuk om samen op date te gaan. Nu kun je natuurlijk de kroeg induiken of een hapje gaan eten, maar minstens even leuk is het om samen naar een voorstelling te gaan. Onze tip van deze maand: 14 de musical! We spraken met hoofdrolspeler Tobias Nierop die in deze bijzondere musical meerdere keren per week de rol van Johan Cruijff vertolkt.

Ben je niet zo'n liefhebber van musicals, maar wil je je geliefde of (blind) date deze maand wel verrassen? Blader dan snel verder, lees de verhalen van onze bruisende ondernemers en laat je inspireren.

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.

Foto: Ron Eskens
soowpictures.nl

Inhoud

Alles wat je moet weten *over online daten*

Online daten heeft de romantische horizon verbreed en is nu een populaire manier geworden om verbindingen aan te gaan. Met talloze platforms beschikbaar kunnen mensen over de hele wereld nu potentiële partners ontmoeten met vergelijkbare interesses en doelen. Door middel van de volgende tips creëer je een aantrekkelijk profiel waarmee je beslist opvalt te midden van de duizenden mensen die op zoek zijn naar liefde.

EEN AANTREKKELIJKE FOTO Het klinkt misschien voor de hand liggend, maar voor een kwart van de online singles is de gekozen foto het belangrijkste aspect van iemands profiel. Een aantrekkelijke foto met een goed zichtbaar gezicht en een glimlach doet wonderen. Een lachend gezicht oogt niet alleen aantrekkelijker, maar moedigt ook andere singles aan om contact te zoeken.

DE WAARDE VAN TEKST Een zelfbeschrijving blijft een uitdagende taak bij het invullen van je online profiel. Tip: houd het kort en bondig. Vertel over je interesses, ambities en ultieme dromen; deze onthullen vaak meer dan algemene termen als enthousiast en spontaan.

MIJN NAAM IS... Veel datingsites worden bevolkt door Barts en Sofies, waarbij gebruikers vaak hun echte naam als gebruikersnaam kiezen. Wil je opvallen, kies dan voor een grappige en makkelijk te onthouden naam die iets zegt over je hobby of persoonlijkheid. Je echte naam komt later wel.

DIT BEN IK, ECHT! Op elke datingsite moet je vragen beantwoorden over zaken als je lengte, gewicht, oog- en haarkleur, levensstijl en gezinssituatie. Belangrijk is dat je eerlijk bent op je datingprofiel. Met liegen verspil je andermans tijd en het komt onfantsoenlijk over.

Wil jij meer tips om een partner te vinden? Op www.nederlandbruiist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Dé tentenleverancier van het Gooi

Geef je een feest of organiseer je een festival en heb je een stretchtent nodig? Zoek dan niet verder! Ben en Mike van Ekeris, eigenaren van Van Ekeris Tenten, hebben ongetwijfeld een oplossing op maat voor je. "We leveren áltijd de stretchtent – en eventueel vlondervloer – die het best aansluit op jouw wensen."

VAN EKERIS
TENTEN

Samen hebben de broers meer dan twintig jaar ervaring op het gebied van stretchtenten. "Ervaring die ons maakt tot dé leverancier van het Gooi en de wijde omgeving", vertelt Ben trots. Maar dat hebben de heren natuurlijk niet alleen aan hun ervaring te danken. "Wij weten ons ook te onderscheiden doordat wij uitsluitend gaan voor kwaliteit en zo perfect mogelijk werk af willen leveren. Bovendien hebben wij zo'n ruim aanbod dat we eigenlijk altijd wel kunnen leveren en dat dan ook nog eens tegen zeer scherpe tarieven."

De broers genieten nog elke dag van de keuze om samen dit bedrijf te starten. "Elke dag is weer anders en we komen op de meest bijzondere plekken", vertelt Ben enthousiast. "Bovendien komen we vrijwel altijd om iets moois neer te zetten waar mensen zich echt op verheugen. En als ze dan ook nog eens helemaal tevreden zijn met het door ons geleverde werk, dan is dat voor ons de mooiste beloning die er is."

Bij Van Ekeris Tenten doen ze er dan ook alles aan om van al hun klanten tevreden klanten te maken. "En tot nu toe slagen wij daar bijzonder goed in. Maar we doen het dan ook met een clubje representatieve en hardwerkende jongens, met hart voor de zaak en plezier in hun werk. Geen vraag is ons te gek en we zetten graag dat stapje extra om aan de wensen van onze klanten te kunnen voldoen."

Van Ekeris Tenten | 06 44 16 78 18
Eigenaren: Ben en Mike van Ekeris | www.vanekeristenten.nl



BEKIJK ONS
ASSORTIMENT



DE SLIMME REISTAS* voor trendy vrouwen

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



BODABAGS
FASHION
BY SILVIA BODA

BodabagsFashion | @bodasilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



PRINGLES

Pringles heeft de vertrouwde koker vernieuwd met een papieren bodem in plaats van metaal. De 165-grams koker bestaat nu voor 90% uit papier en is recyclebaar. Na gebruik kan de verpakking in de papierbak worden gedeponeerd. De nieuwe look sluit aan bij de recyclebare verpakking. De smaak blijft onveranderd goed en deze stap is belangrijk voor Pringles in het behalen van duurzaamheidsdoelen.

www.pringles.com



EEN MOMENT VOOR JEZELF MET HANDDOEKEN!

Handdoeken kun je bij wijze van spreken op elke hoek van de straat kopen. Maar écht goede handdoeken, die ook nog eens extra zacht zijn voor een gevoelige huid én er mooi uitzien, zijn lastiger te vinden.

Bij Maison Ismenia de keuze uit vijf verschillende handdoekensets. er volop keuze uit luxe handdoeken. Een set van Maison Ismenia is niet alleen een mooie aankoop voor jezelf, maar ook een bijzonder geschenk voor iemand anders.



www.maisonismenia.com

Het mooiste avontuur is *liefde!*



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.



TOSKANI AMPULLEN

De Vitaflash Ampullen geven een doffe huid direct een natuurlijke glans. Het diepgaande effect is meteen zichtbaar, waardoor ze ideaal zijn voor speciale gelegenheden. Gevuld met vitamine C, elastine, collageen en plantaardige tensor, bevorderen ze een liftend effect op de huid.

www.toskani.nl

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 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 boek van Lisa Staal

De mannen van Staal is een boek dat je in één adem uitleest. Het is grappig, herkenbaar, inspirerend en leerzaam. Staal evolueert van een pleaser in bed tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen begeleidt naar een gelukkig liefdesleven.

www.lisastaal.nl TAG #STAAL



KENWOOD KEUKENMACHINE

De Kenwood MultiPro Go maakt koken eenvoudig en plezierig met diverse functies zoals hakken, snijden, raspen, pureren en deeg kneden. Deze compacte en gebruiksvriendelijke foodprocessor is verkrijgbaar in twee kleuren en is een must-have voor elke thuischef, beoordeeld als 'beste koop' en 'beste uit de test' door de Consumentenbond in de categorie foodprocessors.

www.kenwoodworld.com



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



NIXTO
HEET WOLVEN - NIET DRAGEN



Italiaanse pizza's...

...aan huis gebakken en supervers!

IDEAAL VOOR EEN GESLAAGD FAMILIEFEEST!

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.

HEERLIJK SAMEN GENIETEN



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!

Mrs. Italy



De oorsprong van **Valentijnsdag**

gaat terug naar het oude Rome, waar het werd gevierd ter ere van **Juno**, de godin van huwelijk en vruchtbaarheid.

Studies suggereren dat paren die elkaar **online** ontmoeten gemiddeld **18,5 dagen**

communiceren voordat ze elkaar voor het eerst in persoon zien.

In **sommige culturen** wordt geloofd dat **vogels** op 14 februari beginnen te paren, wat de romantische associatie van de dag versterkt.

De eerste gedrukte **Valentijnskaart** dateert uit de 18e eeuw.

In Japan geven vrouwen op 14 februari **chocolade** aan mannen op, terwijl mannen op 14 maart geschenken teruggeven.





HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ****

HÉT HOTEL****

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, aan 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!

Hoef NIE



WONEN EN WERKEN

Op Ibiza!

In januari 2022 bedacht ik samen met mijn vriendin dat het leuk zou zijn om op Ibiza te gaan wonen. We waren er nog nooit geweest. Wel zou ik al twee keer eerder naar Ibiza gaan, wat er niet van kwam. Dus nu was de tijd. We boekten een vakantie van 3 tot 17 mei 2022 op een boot in Ibiza-Stad en verkenden het eiland. Dit leek ons wel wat; wellicht in het najaar maar eens kijken.

Nog geen week terug in Nederland kwam er een oproep op Facebook voorbij: twee sisters gezocht voor een appartement in een grote villa. Nou, dat vonden wij onszelf wel, twee sisters. Dus wij reageerden, samen met vele anderen. Drie dagen later werden we gebeld. Of we het NU wilden huren... Uhuhhh... Tuurlijk!

Baan opgezegd, huizen opgeruimd en zo vertrokken we begin juli per auto naar Ibiza. Een groot avontuur.

We reden het terrein van de grote villa op, ademloos, wat een mooie plek!

Het eiland is prachtig, de mensen fijn en de energie is niet te beschrijven. Eenmaal binnen waren we al snel thuis. Uitnodigingen te over, velen deelden hun verhaal met ons. Vrijheid is het gedeelde thema.

Iedere dag vakantie, zo mag het voelen en zo voelt het. Voor velen "ver van mijn bed"...

Hoe kom je tot zo'n stap?
Dat doen toch alleen anderen?
Ik zou wel willen, maar...

Alles begint bij jezelf; hoe goed zorg je voor jezelf en wat is ervoor nodig om écht te doen wat je wilt? Hoe is het lichamelijk met je gesteld... ben je in balans, zodat je de stappen kunt zetten?

Durf! Heb lef!

En vertrouwen...

Ook jij kunt je dromen waarmaken.

Waar dan ook ter wereld.

Voor mij is het Ibiza.

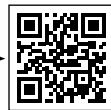
Mijn naam is *Yvanka van Eeken*

Thee met *een passend servies*



Naast een grote theecollectie staat **Betjeman & Barton** bekend om haar uitgebreide lijn van theepotten, serviezen en bestek van onder andere Emma Bridgewater, Nosse, Duro en Urban Nature. We zijn steeds op zoek naar bijzondere items die je voor jezelf wilt kopen of om cadeau te geven.

Bezoek één van onze winkels of ga naar de webshop en bestel je favoriete servies, bestek of andere aan thee verwante artikelen.



Volg ons op
  

Betjeman & Barton
Jan Evertsenstraat 23 H, Amsterdam
020-7059978
info@betjemanandbarton.nl
www.betjemanandbarton.nl


BETJEMAN & BARTON
Marchands de thé à Paris depuis 1919

DAGJE UIT HET NEDERLANDS IJSBEELDEN FESTIVAL



De beste ijskunstenaars ter wereld zijn tot en met 25 februari te vinden in Zwolle tijdens Het Nederlands Ijsbeelden Festival. In een grote vrieshal gaan ze aan de slag met 350.000 kilo ijs en 250.000 kilo sneeuw, waarmee zij een magische wereld van sneeuw- en ijssculpturen tot wel zes meter hoog bouwen. Om het aantal bezoekers van het Ijsbeelden Festival goed te reguleren, wordt er gebruikgemaakt van tijdsloten. Bij het bestellen van de tickets kies je zelf het tijdslot waarin je wilt binnenkomen. Hoelang je vervolgens in de vrieshal blijft, mag je helemaal zelf bepalen. **Kijk voor meer info op www.ijsbeelden.nl.**



FILMPJE KIJKEN POOR THINGS

BINNEN/BUITEN

Poor Things vertelt het ongelofelijke verhaal van Bella Baxter, een jonge vrouw die weer tot leven is gewekt door de briljante en onorthodoxe wetenschapper Dr. Godwin Baxter. Bella leeft een beschermd bestaan bij Baxter en is heel leergierig. Ze is hongerig naar kennis over de wereld die ze mist en gaat er daarom vandoor met Duncan Wedderburn, een gladde en losbandige advocaat. Ze beleven een wervelend avontuur over de hele wereld. Bella groeit standvastig in haar doel om op te staan voor gelijkheid en bevrijding. **POOR THINGS is vanaf 8 februari te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN MURAT ISIK



Zomer 2001. Metin Mutlu gaat internationaal strafrecht studeren in San Francisco, maar het idee dat hij de rest van zijn leven zal slijten als jurist benauwt hem. Hij stort zich daarom vol op het keuzevak Creative Writing, waar hij de mysterieuze Joan Springfield ontmoet, een briljante doch getroebleerde studente voor wie hij als een blok valt. Zijn nieuwe vrije leven lijkt Metin goed af te gaan. Totdat onaangename ontwikkelingen in San Francisco én op het familiefront zijn verblijf in een heel ander licht plaatsen. **IN DE MIST VAN GOLDEN GATE PARK is vanaf 27 februari verkrijgbaar.**



SKIN & SOUL
HOLISTISCH HUIDSPECIALIST

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



Microneedling met Phibright: De Revolutie in Huidverbetering

Phibright, een baanbrekende behandeling die de huidverzorging naar een nieuw niveau tilt, belooft niet alleen verbluffende resultaten maar ook een unieke ervaring voor elke individuele klant. In deze geavanceerde aanpak wordt elke behandeling op maat gemaakt, waarbij de werkstoffen ter plekke worden voorbereid en afgestemd op de specifieke behoeften van de huid.

De kern van deze innovatie is het gebruik van PhiBright Serums, die een gepersonaliseerde cocktail creëren op basis van het huidtype, de huidconditie en verschillende huidproblemen. Dit exclusieve serum bevat het speciale Brightenyl complex, met diglucosyl galluszuur als belangrijkste actieve ingrediënt. Het activeren van dit complex door natuurlijke bacteriële flora herstelt niet alleen een perfecte en gelijkmatige huidtint, maar biedt ook bescherming en kalmerende eigenschappen.

Wat Phibright onderscheidt van andere behandelingen is de natuurlijke benadering. In plaats van siliconen, minerale oliën en pigmenten, verrijkt dit serum de huid op een volledig natuurlijke manier met essentiële voedingsstoffen. De diepe voeding en langdurige stimulatie van natuurlijke regeneratieve eigenschappen, aangebracht met precisie door de naaldtechniek, resulteren in een gezonde huid zonder schadelijke ingrediënten.

De veelzijdigheid van Phibright komt tot uiting in de succesvolle behandeling van diverse huidproblemen, waaronder haargroeistimulatie, droge huid, rimpels, littekens, acne en meer. Het stimuleren van microcirculatie en natuurlijke processen van collageenproductie en regeneratie maakt deze behandeling geschikt voor een breed scala aan huidzorgen.

De procedure, uitgevoerd met zowel handmatige tools als de Phineedling machine, richt zich op microkanalen en bredere delen van de huid. Het gepatenteerde serum, aangebracht tijdens de behandeling, wordt gevolgd door speciale nazorgproducten voor een optimale hydratatie, egale teint en zichtbaar strakkere en jonger uitziende huid.

De resultaten, zichtbaar binnen 24 uur na de procedure, omvatten niet alleen hydratatie en een egalere teint, maar ook gladheid die bestaande rimpels vermindert. Het uiteindelijke effect, strakkere en jonger uitziende huid, ontvouwt zich over enkele maanden, vooral bij het volgen van een kuur van drie tot zes behandelingen om de 2 à 3 weken.

Phibright belichaamt niet alleen vooruitgang in huidverbetering, maar ook een toewijding aan het leveren van persoonlijke, effectieve resultaten op een natuurlijke en innovatieve manier.



Afspraak maken?

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

KLINIEK

HEIHOF

KLINIEK
HEIHOF
NATUURLIJK MOOIER

Al tien jaar een gevestigde naam in 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 6 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 natuurlijk look en hanteren eerlijke prijzen.

Ons doel is om 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. TIBA TOSSIJN



DRS. HAJ



DR. MARKWIN STATIUS MULDER



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)

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 INGREDIËN MOETEN WAT ONS BETREFT VOOR IEDEREEN BEREIKBAAR ZIJN".

*Voor natuurlijke
schoonheid
&
eerlijke prijzen*

Vanaf januari:
2 zones €1160
3 zones €2300

**FILLER
€ 195,-**

**BOTOX
€ 89,-**



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

Tobias Nierop is Johan Cruyff in 14 de musical: ‘Het spelen van een hoofdrol is net topsport’

Tobias Nierop vertolkte al ruim driehonderd keer de rol van Johan Cruyff in *14 de musical*. Ook in 2024 kruipt de acteur in de huid van de Nederlandse topvoetballer. “De rol van Cruyff kan ik inmiddels dromen, maar keer op keer blijft het bijzonder om iemand te spelen die zoveel voor mensen heeft betekend.”

Tobias heeft zelf niet op hoog niveau gevoetbald en is ook niet de grootste voetbalfan, maar hij is Cruyff in de loop der jaren wel gaan volgen. Waarom? Vanwege zijn uitspraken. “Ik ken zijn uitspraken bijna allemaal. De meest bijzondere vind ik ‘Voetballen is heel simpel, maar het moeilijkste wat er is, is simpel voetballen’.”

EVALUEREN De 35-jarige acteur staat meerdere keren per week op het podium. In het weekend zelfs twee keer per dag. “Ik blijf zo wel lekker in het ritme, want als ik even een pauze heb gehad, moet ik er toch weer inkomen. Na iedere voorstelling evalueer ik. De ene voorstelling is de andere namelijk niet.”

Tobias probeert ook de actualiteit op een creatieve manier in de musical te verwerken. “Ajax presteerde

in november 2023 bijvoorbeeld buitengewoon slecht. Ze stonden zelfs laatste. Ik stelde mijzelf als Cruyff en Ajax kwetsbaar op. Dat is iets wat normaal niet bij het imago van Cruyff of Ajax past, maar ik vond dat het moest. Dat kon het publiek wel waarderen.”

TOPSPORT Tobias merkt dat er soms lacherig wordt gedaan over het vertolken van de hoofdrol in een musical. “Het spelen van een hoofdrol is net topsport. Ik let heel goed op mijn voeding, conditie en rust. Ik ga laat naar bed, maar sta uitgerust én vroeg op. Ik ben ook op tijd in het theater. Voorbereiding is alles”, sluit Tobias af.

14 de musical is nog t/m 6 juli te zien in het AFAS Theater in Leusden. Kijk voor 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



Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.



In het restaurant kan je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier, gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog het gloednieuwe Jail Gin wat je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

Een onvergetelijke ervaring



Een ontspannen verblijf!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur, garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je adviseren door ons vakkundige team over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



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



Ambachtelijk handwerk VAN TOPKWALITEIT!



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

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

MAATWERK EN SERVICE

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



NIEUWSGIERIG GEWORDEN?

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

ALLEEN OP AFSpraak GEOPEND

Tongerlose Hoefstraat 102, Tilburg
06 - 365 378 76 | deanbigley@icloud.com
@xylowooddesign | www.xylo-wood.nl

EXTENDED SKIN
SOLUTIONS



SOFT LIPS

Permanente make-up van de lippen wordt door velen een liptatoeage of liptattoo genoemd. Toch is er een verschil tussen permanente lipmake-up en het tatoeëren van de lippen.

Bij lippen tatoeëren gaan de pigmenten dieper de huid binnen en blijven ze daardoor levenslang zitten.

Bij permanente make up worden de pigmenten op minimale diepte ingebracht. Hierdoor zal de semi-permanente make-up van de lippen na ongeveer twee tot vijf jaar langzaam vervagen, waardoor lelijke verkleuring van het pigment voorkomen wordt.



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

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

SCAN DE QR



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

Lasagne

met gegrilde groente

De verschillende groenten in deze Italiaanse lasagne zijn zo vol van smaak dat je het vlees totaal niet mist. Gecombineerd met de heerlijke kaassaus wordt deze ovenschotel beslist een family favourite!



Ingrediënten:

- 2 rode paprika's in brede repen gesneden
- 1 grote zoete aardappel, in dunne schijfjes
- 1 courgette in plakjes van 1 cm
- 1 aubergine in plakjes van 1 cm
- Italiaanse gedroogde kruiden
- Bechamelsaus met kaas
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 blik tomaten in stukjes (polpa)
- 1 mozzarella bol
- Geraspte parmezaanse kaas

Bereiding:

Gril de groenten apart in een grillpan of bakplaat met wat olie, zout, peper en Italiaanse gedroogde kruiden en zet apart. Maak nu de bechamelsaus met parmezaanse kaas of een andere pittige Hollandse kaas. Maak de tomatensaus door wat knoflook en Italiaanse kruiden in olijfolie te fruiten. Voeg het blik tomatenblokjes toe en laat op een laag vuur pruttelen. Voeg naar smaak zout, peper en misschien een beetje suiker toe. Neem nu een rechthoekige ovenschaal en begin met een laagje bechamelsaus, gevolgd door een laagje lasagnevellen, tomatensaus, 1/4 van de groenten, bechamelsaus, lasagnevellen, tomatensaus etc. Eindig met de bechamelsaus en daarboven de mozzarella in stukjes en wat parmezaanse kaas. Zet in de oven op 200 graden gedurende 45 minuten. Lekker met groene sla en stokbrood.

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



Kom jij ons team versterken?

Wij zoeken vrijwilligers op verschillende afdelingen!

KringloopCentrum Eemnes Huizen

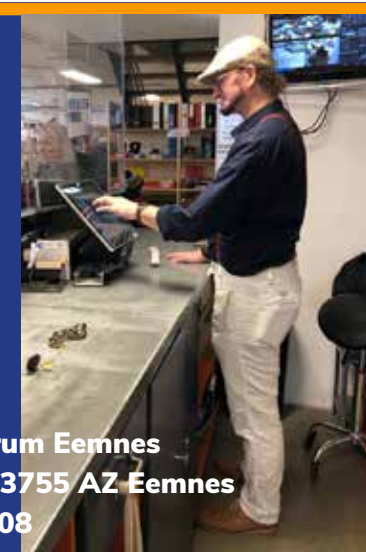
Machineweg 2a, 1271 EE Huizen

Website: www.kceemnes.nl

KringloopCentrum Eemnes

Zuidersingel 4, 3755 AZ Eemnes

Tel: 035-5380808



'Als ik later groot ben... werk ik als verpleegkundige'

Anne - 12 jaar

Ieder kind droomt. Heeft ambities. Net als Anne.

Maar dromen waarmaken is niet vanzelfsprekend.

Eerst moet zij beter worden.



Meer leren over kinderkanker of een gratis gastles aanvragen?

Ga naar

kika.nl/voorlichting

Dutch Hemp Store is een begrip op het gebied van hennep- en CBD-producten. We hebben het meest uitgebreide assortiment CBD-olie van hoge kwaliteit en nemen alle tijd om u advies en informatie te geven over het gebruik. Ook heeft u bij ons een ruime keuze uit hennepproducten waaronder huidverzorging, superfood, tassen en accessoires.

Schapenkamp 2, Hilversum
06-10103892
www.dutchhempstore.eu



foto Arjaan Hamel

Eindelijk heerlijk geslapen



NIEUW: CBN

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



Bestel
eenvoudig
in onze
webshop

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

Wij behoren tot de goedkoopste en meest milieusparende crematoria van Nederland.

Bel ons op **036 737 04 32**

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

**'Mijn nalatenschap
laat haar naam
voortleven'**



Ontdek hoe jouw idealen
kunnen voortleven
op toegift.nl

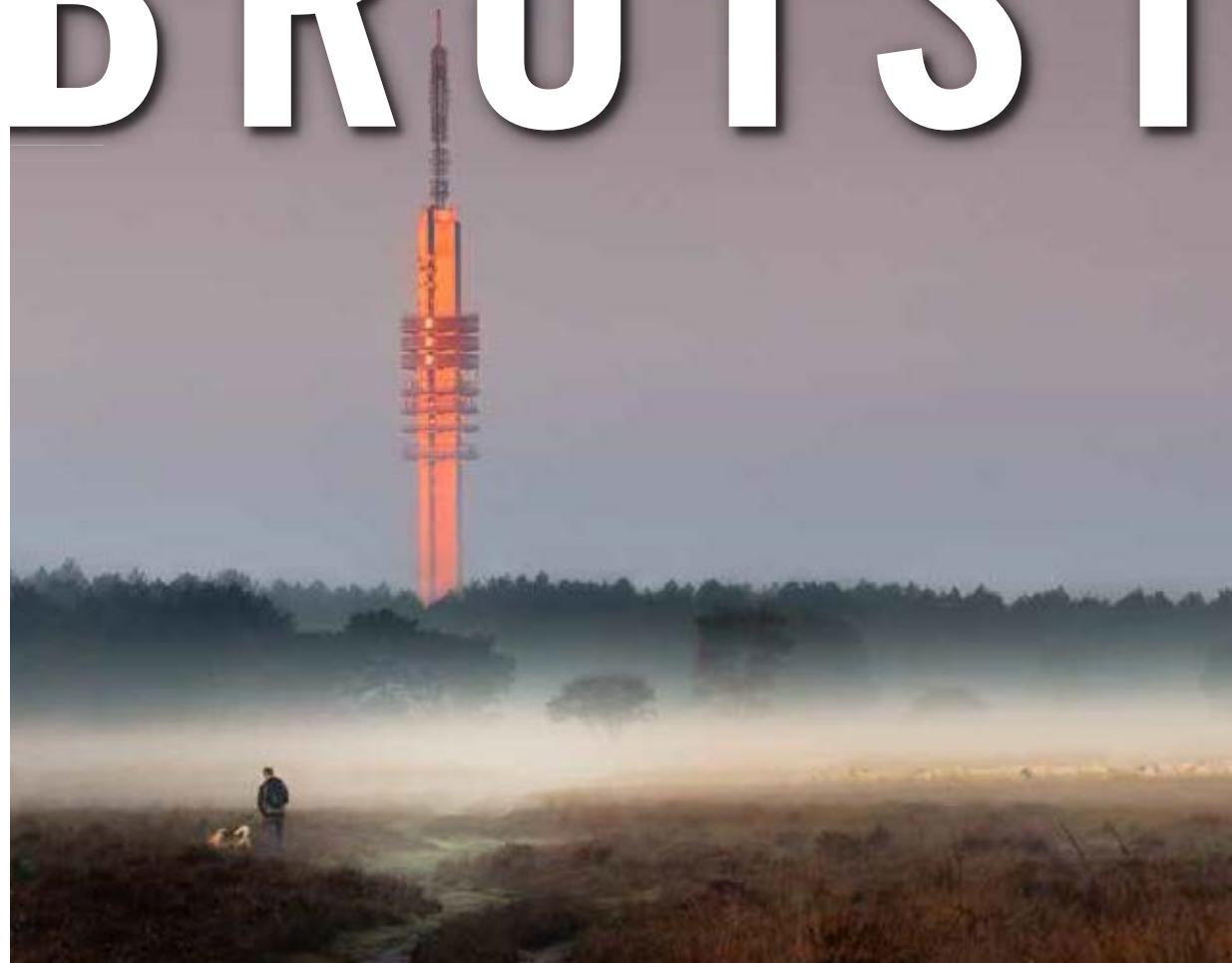
toegift.nl
Een goed doel in je testament

HILVERSUM



FEBRUARI 2024 WWW.NEDERLANDBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST





P-stomen voor de mannen: een moment voor de man zelf. Zittend en ontspannend genieten van de warme stoom met wilde kruiden en plantenextracten. Aandacht voor de prostaat, de schaamstreek en het anale gebied verzorgen.

Maak nu een afspraak!



Een moment voor de man zelf

P-stomen voor mannen



Bij mannen zijn er nog veel taboes over prostaat kanker en -problemen, plas- en erectieproblemen, onvruchtbaarheid, penopauze, mannelijke overgang, aambeien, verveelde haren tussen de bilnaad, jeuk, pijn en ingegroeide haren op en rond de schaamstreek. Dit zijn niet de eerste gespreksonderwerpen die je met je vrienden bespreekt. "Het gaat wel vanzelf over" is vaak de gedachte. Maar niet alles gaat het vanzelf over.

Bij mij in de studio komen veel mannen voor verschillende behandelingen en praten over klachten is dan makkelijker omdat je al in de behandelstoel ligt.

Omdat er weinig aandacht is voor problemen en klachten rond en op de schaamstreek van de man is er nu de behandeling P-stomen bij M-Tropical. Voor meer aandacht en verzorging op een natuurlijke manier. Een behandeling voor verlichting, verzachtend, reinigend en ontspanning.

Ik heb voor verschillende klachten, verschillende kruiden samengesteld. De samengestelde kruiden doe ik in een emmer met warm water en laat dat een paar minuten intrekken. Daarna plaats ik het onder de stoel en kan de man gaan zitten met een kleed om zich heen om de stoom binnen te houden. Tijdens het stomen geef ik jou een kruidenthee die voor jou is samengesteld.

Heb je interesse of vragen? Stuur mij gerust een e-mail of WhatsApp-bericht.

Cursus threaden bij M-Tropical Studio

Ik deel graag mijn ervaring met jou. Wil je graag leren hoe je kan epilieren met touw? Dat kan nu bij mij in de studio. De cursusdag is op vrijdag en maximaal twee personen. Van 10 uur tot 13 uur. In overleg kan met terugkomdag als dat nodig is. Prijs €175 p.p. max twee personen exclusief model of €225 privés in de studio inclusief model. Meer informatie of je hebt vragen? Kijk op de website of stuur mij een bericht.

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 paraveterinair 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/

Ook even ontsnappen aan de dagelijkse drukte?



Dé City Spa in Hilversum biedt je de mogelijkheid even te ontsnappen aan de dagelijkse drukte.

Daarom kun je hier ook kleine ontspanningsmomentjes ondergaan vanaf 15 minuten. **Uniek in Hilversum!** Bij de meeste schoonheidssalons zijn de behandelingen al gauw vanaf een uur of langer. **Even ontstressen voor de drukke (stads)mens.** Ontspanning moet voor iedereen mogelijk zijn want ook dat is een onderdeel voor onze gezondheid!

Nergens aan denken en je alleen concentreren op dat wat je ervaart, voelt en ruikt... is werkelijke ontspanning. Jezelf opladen, de energie weer lekker door je lichaam laten stromen, zodat je er weer helemaal tegenaan kunt met een stralende huid die weer helemaal in balans is.

Bij het boeken van een deelbehandeling of de Quick Time-Out, **5 euro korting** op een behandeling van 60 of 90 minuten.

City Spa Time-Out biedt jou hiervoor de volgende behandelingen:

GEZICHTSBEHANDELINGEN

HUIDVERBETERING

MASSAGES

HARSBEHANDELING

Meer info of een afspraak boeken, ga naar de website!

“OPTIMALE WELLNESS
GECOMBINEERD MET
HUIDVERBETERING!”

Aldus eigenaresse Damella Willemsen



City Spa Time-Out Hilversum

Schapenkamp 128, Hilversum | 06-25293678

Eigenaar: Damella Willemsen | www.cityspatimeout.nl



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.



WINTER EXTRAVAGANZA
Elke zondag t/m 25 februari 2024
Art Villa Gooi

De nieuwe kunstgalerie Art Villa Gooi in Hilversum presenteert met de eerste expositie 'Winter Extravaganza' een kleurrijke selectie fotografie, schilderijen, sculpturen, wandwerken, kostuumobjecten en glaskunst van Nederlandse hedendaagse kunstenaars. De galerie is gevestigd in een monumentale, elegante kantoorvilla uit 1903.

Wanneer:
 Elke zondag t/m 25 februari 2024
 12.00 - 17.00 uur
Prijzen
 Gratis

DE AVOND VAN DE LIEFDE
zaterdag 10 februari
Muziekcentrum van de Omroep

Gelukkige liefde, versmade liefde, onbereikbare liefde, gekwelde liefde, gesmoorde liefde, verboden liefde: er zit muziek in! Op deze Avond van de Liefde – vlak voor

Valentijn – neemt het Ragazze Quartet samen met diverse gastsolisten je mee langs vijf eeuwen muziek en laat je alle hoeken van de liefde zien. All you need is love!

Wanneer:
 Zaterdag 10 februari 2024
 om 20.00 uur
Prijzen
 € 22,50



DANSPALEIS: HET TANKSTATION VAN LEVENSVREUGDE
vrijdag 16 februari
Huis van Eemnes

Het Danspaleis, tankstation van levensvreugde! De missie van het

Huis van Eemnes is om alle ouderen in Nederland vitaal en inclusief te houden, middels dansen en muziek.

De PlatenDraaier trekt de ouwe krakers uit de koffer zoals Johnny Hoes, Louis Prima, Doris Day en vele andere sterren van weleer. Van meezingers tot tranentrekkers, van polonaise tot ouderwets rock-en-rollen: met het Danspaleis is het altijd bal.

Het Danspaleis is een theatraal mini-evenement met een bevolgen platendraaier, rijdend discomeubel, feestelijk décor, gastvrouwen en een glimmende dansvloer geïnspireerd op de jaren '40 en '50. Ook dansen en zingen zoals vroeger? Kom naar Het Danspaleis op vrijdag 16 februari.

Alle ouderen kwiek, mentaal en fysiek, met dansen en muziek! Het Danspaleis is in principe voor 65+ maar natuurlijk zijn andere familieleden of vrienden ook welkom.

Wanneer:
 Zondag 21 januari 2024,
 11.00 - 16.00 uur



DE ZILVEREN CAMERA
17 februari t/m 14 april
Museum Hilversum

Nieuwsfotografie gaat over alles wat er in de samenleving speelt. Het zet onderwerpen op de agenda en legt ontwikkelingen vast die de basis vormen van het collectief geheugen. De Zilveren Camera is de belangrijkste prijs voor fotojournalisten in Nederland. In Museum Hilversum bewonder je de meest spraakmakende, ontroerende en pakkende beelden in de tentoonstelling De Zilveren Camera.

Bepaal mee wie dit jaar de Zilveren Camera publieksprijs wint. De Publieksprijs gaat naar de beste foto van 2023 gekozen door het publiek. Stemmen kan op de tien beelden die door de jury van De Publieksprijs geselecteerd zijn uit de inzendingen voor de Zilveren Camera. Wie is voor jou de winnaar?

Wanneer:
 Dagelijks vanaf 17 februari t/m 14 april
 11.00 - 17.00 uur

Spaghetti met gehaktballen

Wie kent niet de klassieke scène uit *Lady en de Vagebond*? Misschien beleef jij jouw romantische hoogtepunt door het gerecht uit deze film te maken. De combinatie van hartig gehakt en weelderige pasta vormt een heerlijke symfonie van smaken en texturen die samen een geruststellend en voldoening schenkend gerecht creëren. Het is comfortfood op zijn best, eenvoudig te bereiden en geliefd bij velen.

4 TOT 6 PERSONEN • 50 MIN.

INGREDIËNTEN

- 1 groot ei
- 3 eetlepels fijngehakte verse basilicum
- 3 eetlepels fijngehakte verse peterselie
- 1 theelepel gedroogde oregano
- $\frac{3}{4}$ theelepel zout
- $\frac{1}{4}$ theelepel versgemalen zwarte peper
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- $\frac{1}{4}$ kopje water
- 1½ pond gemalen 'gehaktbroodmix'
- $\frac{3}{4}$ kopje gedroogde broodkruimels in Italiaanse stijl
- $\frac{1}{2}$ kopje geraspte kaas
- grote pot marinara saus
- 1 pond spaghetti

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180° C en plaats een ovenrek in het midden. Klop in een grote kom ei, basilicum, peterselie, oregano, zout, peper, knoflook en water. Voeg vlees, broodkruimels en kaas toe, meng alles met je handen door elkaar.

Rol het mengsel in gehaktballetjes en leg deze op een niet ingevette bakplaat. Bak 10 minuten in de voorverwarmde oven, draai dan met een metalen spatel om. Bak nog ongeveer 10 minuten, haal dan de bakplaat uit de oven en gebruik een metalen spatel om de gehaktballetjes om te draaien. Zet de gehaktballetjes terug in de oven en bak nog 10 minuten, tot ze mooi bruin en bijna gaar zijn.

Breng de marinara saus aan de kook in een grote koekenpan, breng op smaak met peper en voeg de gehaktballetjes toe. Dek losjes af met een deksel en laat 10 minuten sudderen. Kook ondertussen de spaghetti in gezouten water al dente. Giet af en meng met de saus en de gehaktballen. Serveer met basilicum en extra kaas.





Heb jij al nagedacht over Valentijnsdag? Het is dé gelegenheid om de liefde te vieren en samen intens te genieten. Hoe klinkt een avond vol qualitytime met jouw speciale persoon? Speel samen spelletjes of los gezellig de puzzel van Bruist op en maak kans op prachtige prijzen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

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

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'Valentijn'. Oplossing van vorige maand was **gezond**.

Maak kans op deze set van drie Tupperware

Wonderkommen

t.w.v. € 85,-

Ontdek de praktische Tupperware kommetjes van 600 ml, 1,4 liter en 7,8 liter. Met een handige greep om moeiteloos de deksel te verwijderen. Perfect voor chips, cornflakes bij het ontbijt en meer. Veilig opbergen is ook gegarandeerd, aangezien deze kommetjes van Tupperware luchtdicht en lekvrij zijn.



www.emielias-tupperware.nl

z g h u j v s l s y s	koken
a z m j r t e m l x y	deksels
u i h y a i r j e a h	bakken
e k h o b e v b s d i	garantie
n o z u e t e f k k o	kwaliteit
a m t u w i r i e o d	bewaren
m m x m a l e n d k g	serveren
z e g a r a n t i e p	kommen
g n s t e w p l l n r	
z c x f n k n w j g b	
m t t a l t i x j i x	

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

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Stuur de oplossing in voor 1 maart 2024 op www.nederlandbruist.nl/gooi/puzzelen of via QR-code.



Maak kans op

Pizzolato rose

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 genieten.



NIX10

p m w s b q z m k v i	rose
f b v r o s e b e u c	wijn
a k z f z l s n w g w	mousse
h h z f l e s l p b k	fles
r m z f d r u i f w d	borrel
j i d s z r o t c i g	zacht
u d w c a o m z d j b	pizzolato
l s t u c b r n e n z	druif
c b c i h h u q c m c	
z n p e t w a o y w q	
v w o l q y z r y q a	

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

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Stuur de oplossing in voor 1 maart 2024 op www.nederlandbruist.nl/gooi/puzzelen of via QR-code.



JE OOR

Er zit meer in dan je denkt!

Tijdens haar werk als piercer ontdekte Marloes van Eijk: “Er zit zoveel meer in het oor dan de meeste mensen weten.” Vandaar dat zij besloot een opleiding oorreflexologie te gaan volgen, waardoor ze nu niet alleen de mooiste piercings kan zetten bij haar klanten, maar ze ook kan helpen met de meest uiteenlopende problemen, zowel fysiek als mentaal. “Heel fijn dat ik zo een bijdrage kan leveren aan het welzijn van mensen.”

Het begrip piercen is inmiddels wel bekend. “In mijn privéstudio aan huis, die uiteraard volledig voldoet aan alle richtlijnen van de GGD, zet ik op deskundige wijze de meest uiteenlopende piercings. Ik werk alleen op afspraak en neem altijd uitgebreid de tijd voor mijn klanten. Uniek aan mijn werkwijze is bovendien dat ik vrijwel 24/7 voor mijn klanten bereikbaar ben, mochten er problemen met een piercing ontstaan”, vertelt Marloes. “Ontzettend leuk werk om te doen en de oorreflexologie is hierop wat mij betreft de perfecte aanvulling. Voorheen zette ik ook al medische piercings, zoals een daith piercing tegen migraine, maar met oorreflexologie ga ik nog een stap verder.”

Maar wat is dat nou precies, oorreflexologie? “Het is een moderne, westerse manier van reflexzonetherapie. Al jouw lichaamsdelen komen terug in jouw oor. Door het toepassen van ooracupunctuur en ooracupressuur op specifieke plekken, kan ik specifieke

klachten oplossen door het zelfhelend vermogen van het lichaam in werking te zetten.” Die klachten kunnen heel breed zijn, van een burn-out tot allergieën en van nek- en schouderpijn tot ADHD, om maar wat voorbeelden te noemen. “Het mooie is dat je hiermee bij de meeste mensen al vrij snel resultaat kunt boeken, zo ook bij kinderen en jongeren. Dat maakt het voor mij meteen ook zo dankbaar om te doen. Oorreflexologie is weliswaar nog niet heel bekend in Nederland, maar ik hoop dat daar snel verandering in komt, de resultaten zijn verbluffend!”

Piercing Gallery & Oorreflexologie 't Gooi
 Hamerstraat 21, Bussum
 06-12706363
 Eigenaar: Marloes van Eijk



Maak kans op een:

gratis consult
 t.w.v. € 40,-



Heb jij interesse in oorreflexologie? Vul de puzzel in en maak kans op een gratis consult. Aan de hand hiervan stel ik een behandelplan op.



j a m j w g o t h x c	oor
p k l y q o y h n l a	piercing
u m w l w y o e g m v	therapie
n z r a e c u r a t c	allergie
n d e f l r y a a e e	welzijn
k j f v z i g p t g r	gaatje
x x l u i d t i j w l	kwaliteit
n c e m j o n e e p q	reflex
a c x n n a n n i a p	
s e q q u e n u l t z	
c u v r l j m i p v o	

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

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?
 Stuur de oplossing in voor 1 maart 2024 op
www.nederlandbruist.nl/gooi/puzzelen of via QR-code.



Van Mossel

INSTAP WEKEN



START
2024

***STAP 2024 IN MET
DE HOOGSTE KORTING!***

www.vanmossel.nl

Van Mossel