

AMSTERDAM 

MAART 2022 WWW.NEDERLANDBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

**EET, DRINK, SHOP,
STOP & BEWONDER**



COLOFON

UITGEVER

Nederland Bruist

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

CUSTOMER CARE

Nederland Bruist 076-7115340

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN

Maaïke van Helmond, Astrid Berkhout

THEMATEKSTEN

Maaïke van Helmond

EINDREDACTIE

Maaïke van Helmond

FOTOGRAFIE

Jan van Aalzum, Hetser Hielkema

VORMGEVING

Ron Schouwenaar

CONTACT

Nederland Bruist, Beneluxweg 45, 4904 SJ
Oosterhout, 076 711 5340 bereikbaar van
08.30-17.30 uur. Like ons op

[f nederlandsbruist](#) en [nederlandsbruist](#)

Copyright Nederland Bruist ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van het auteursrecht is niet toegestaan. Merknaam 'BRUIST' is eigendom van Nederland Bruist.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist 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.

ADVERTEREN?

Bel Rene Moes op 06-19629221 of
Rogier Jongerden op 06-47885009



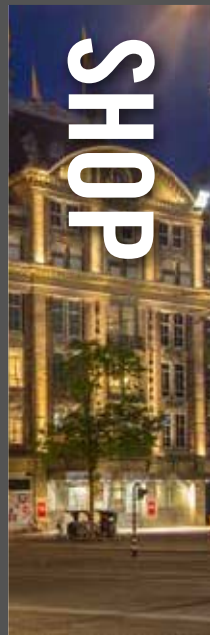
06



Smakelijk!



Proost!



Shop!



36



Rust uit!



Aanschouw!

10

14

24

40

48



Foto: Ron Eskens soowpictures.nl

Bruisende lezer,

Het is maart! Tijd dus om de winter achter ons te laten en vooruit te kijken naar de lente en de zomer. Wat een heerlijk vooruitzicht.

Opvallend is dat, nu het voorjaarszonnetje weer steeds vaker begint te schijnen, veel mensen ineens ook weer een stuk vrolijker zijn. En zeker nu alle horeca weer open mag en de mondkapjesplicht komt te vervallen.

Lekker er op uit in Amsterdam? Hapje eten, een drankje doen, het bezoeken van bezienswaardigheden of aansluitend een overnachting? Kijk in dit magazine voor leuke tips en lees vooral onze bruisende toppers en ook de verschillende ondernemers die wij een hart onder de riem steken.

Kijk verderop in het magazine naar de shoppingpagina en niet te vergeten de puzzelpagina waarbij je diverse prijzen kunt winnen. Heel veel leesplezier toegewenst.

Met bruisende groet,
Lea en Marcel Bossers

Scan de QR-code voor meer informatie over Nederland Bruist



ADVERTEREN? Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**



Amsterdam

Amsterdam... het eerste dat de meeste buitenlanders noemen als ze het over Nederland hebben. En ook op veel Nederlanders zelf heeft de hoofdstad een bijzondere aantrekkingskracht. Want wie heeft er niet eens langs de grachten geslenterd, geshopt, musea bezocht of op een terrasje gezeten? Beantwoord je deze vraag met 'ik', dan raden we je echt aan om dat alsnog eens heel snel te gaan doen...

De stad wordt weliswaar steeds meer overspoeld door toeristen, maar daar kunnen we ze geen ongelijk in geven. Amsterdam heeft namelijk zo ontzettend veel te bieden. Van de zeventiende-eeuwse oude binnenstad tot de vele leuke buurten net buiten het stadscentrum, waarvan een aantal in de loop der jaren is uitgegroeid tot culinaire, creatieve of culturele hotspot. Amsterdam biedt wat dat betreft voor ieder wat wils, óók als je niet van drukte houdt. Het is een stad van ongekende mogelijkheden waar de een af en toe een dagje van geniet, terwijl de ander er het liefst nooit meer weg zou gaan.

Maar wat maakt dan dat Amsterdam zo'n enorme aantrekkingskracht heeft op een ontzettend brede doelgroep? Ongetwijfeld die al eerder genoemde veelzijdigheid en de ongekende mogelijkheden, de vele bezienswaardigheden, de grachtengordel én de mensen. Zo veelzijdig als de stad, zo veelzijdig zijn de mensen die er wonen en komen. En ook dat maakt dat vrijwel iedereen zich welkom voelt in onze wereldberoemde hoofdstad. Van typische volksbuurten als de Jordaan tot het hippe Oud-West en de (zo ongeveer) duurste wijk om te wonen Oud-Zuid... samen maken zij Amsterdam tot de unieke stad waar iedereen zo van houdt.

IMPRESSIE

NOORD-HOLLAND IN VOGELVLUCHT



ZUID-KENNERLAND

Naast Haarlem vind je Nationaal Park Zuid-Kennemerland. Een park vol duinen, met wat landgoederen, stranden en duinrandbossen die voor wat variatie in het landschap zorgen. Een mooi uitzicht over het park vind je op het Kopje van Bloemendaal, een uitkijktoren op een duintop in Bloemendaal, net naast het park. Wandelen, fietsen en dieren spotten, alles wat je wil doen op een rustig dagje uit is te vinden in Zuid-Kennemerland.

www.np-zuidkennemerland.nl

Even eruit!



IJPERVELD Gewoon even de massa ontvluchten en vogels kijken in het IJperveld. www.laagholland.nl

HET SIEGERPARK Een klein park aan de Sloteweg in de Riekerpolder in Amsterdam-Nieuw-West. Het is aangelegd op initiatief van dr. Wilhelm Sieger. Hij liet dit volgens ontwerp van tuinarchitect Jan Bosma inrichten als een bij-vriendelijke tuin in de Engelse landschapsstijl, met veel exotische bomen. In 1936 werd het Siegerpark geopend. Naast de bijzondere planten- en boomsoorten is er sinds 1998 ook een aantal moderne beeldhouwwerken aanwezig, van beeldhouwers als Jan Bronner, Shamaï Haber, Bryan Hunt, Hildo Krop, Étienne Martin en André Volten. Deze werken zijn uitgeleend door het Stedelijk Museum. Achter in het park is een pontje.



ZANSE SCHANS Een dorp en uitje ineen. De Zaanse Schans is eigenlijk een soort openluchtmuseum waar je de oorsprong van de Zaanstreek ziet. Zo kun je naar de nog enig werkende verfmolen ter wereld, de klompenmakerij bezoeken of naar de eerste Albert Heijn van het land. Toch is het geen volwaardig openluchtmuseum, omdat je de Zaanse Schans gewoon vrij kunt bezoeken. Naast alle bijzondere gebouwen en de vele toeristen wonen er namelijk nog gewoon mensen in de andere huizen. www.dezaanseschans.nl



GEMAAL DE CRUQUIUS uit 1849 is een van de drie gemalen waarmee de Haarlemmermeer tussen 1849 en 1852 is drooggepompt. Het

is de grootste stoommachine ter wereld. De imposante combinatie van techniek en architectuur maakt dat De Cruquius een industrieel monument van wereldformaat is. www.haarlemmermeermuseum.nl

MUIDERSLOT Niet ver van Amsterdam ligt al ruim zeventienhonderd jaar het Muider Slot, omringd door water en kasteel-tuinen. Het is een van de oudste én best bewaarde kastelen van Nederland. Een plek vol verhalen en een levendige plek waar veel bezoekers komen genieten. www.muiderslot.nl



LANDART FLEVOLAND Tijdens de aanleg van de Flevopolder besloten de ingenieurs en planologen om van de gelegenheid gebruik te maken en een aantal grote kunstwerken te realiseren. Ze richtten zich daarbij op een



kunstvorm die tot hun verbeelding sprak: Land Art. Het resultaat is een collectie landschapskunstwerken van wereldberoemde kunstenaars als Robert Morris, Richard Serra en Daniel Libeskind. www.landartflevoland.nl



Smakelijk!

Een ding is zeker: wat je culinaire voorkeur ook is, in Amsterdam is voor iedereen wel een restaurant naar keuze te vinden. Van oer-Hollandse kost tot smaken van over de hele wereld en van vlees- en visrestaurants tot talloze vega en vegan opties. Zelfs eten op het water kan in onze hoofdstad. Met meer dan 1.100 restaurants biedt Amsterdam eerder te veel keuze dan te weinig...

Ga je voor chic of kies je toch liever voor een simpel eetcafé, beperk je je tot één snack (uit de muur) of neem je uitgebreid de tijd voor een overdadig zevengangendiner? De een kiest op de bonnefooi een leuke plek om te gaan eten, terwijl de ander ruimschoots van tevoren een tafel in een van de populairste hotspots reserveert (wat bij sommige restaurants ook wel degelijk nodig is). Het kan allemaal in Amsterdam, maar net waar je op dat moment zin in hebt en wat jouw budget toelaat natuurlijk.

Tip: beperk je niet alleen tot het centrum en de grachtengordel als je op zoek gaat naar een leuke plek om te ontbijten,

lunchen of dineren. Veel van de culinaire 'must-visits' bevinden zich namelijk in de wijken buiten het centrum. Je moet er misschien even een omweg voor maken, maar dit loont ongetwijfeld de moeite. Want én je belandt daardoor niet in een van de standaard toeristische restaurants én het is altijd leuk om weer iets bijzonders te ontdekken en iets nieuws te proeven. Gewoon op de bonnefooi ergens binnenlopen kan altijd (en dat pakt ook vaak prima uit), maar wil je echt een keer iets bijzonders, dan kunnen we je van harte aanraden om je van tevoren even te verdiepen in culinair Amsterdam. Smakelijk!

EET

EEN CULINAIRE BELEVENIS



CAFE COOK Een goede sfeer, lekker eten en een fijn terras in de zon: bij Café Cook in Amsterdam West is het goed toeven. Het café is de hele dag geopend en je kunt er terecht voor ontbijt, lunch, diner of een borrel.

www.cafecook.nl



GARTINE Geniet van een heerlijk ontbijt, lunch of high tea Midden in het hectische centrum (nabij Spui) van Amsterdam kunt u bij Gartine in alle rust genieten van een heerlijk ontbijt, lunch of high tea. Wij bieden ruimte aan maximaal vierentwintig personen. Onze producten komen rechtstreeks uit onze eigen moestuin! Wij steunen Stichting adopteer een kip en werken met biologische eieren. Ook vindt u op onze kaart authentieke streekproducten die voldoen aan de criteria van de Slow Food organisatie.

www.gartine.nl



PESCA THEATRE OF FISH Vis weer toegankelijk maken, dat is wat wij doen. Wij maken vis toegankelijk op een hele eigenwijze manier. Verwacht geen traditioneel restaurant als je de deuren bij Pesca opent, we hebben alle oude regels overboord gegooid: geen menu's of wit linnen. Het gaat bij ons allemaal om de ervaring op de vismarkt waar jij zelf je vis en bijgerechten uitkiest. Welkom bij ons Theatre of Fish! Are you ready for the show? www.pesca.restaurant



The PANCAKE BAKERY

SINCE 1973

THE PANCAKE BAKERY The Pancake Bakery is een begrip in Amsterdam. Het oudste pannenkoekenhuis van Amsterdam is al sinds 1973 gevestigd in een prachtig pakhuis aan de Prinsengracht en het groeide uit tot een gezellig en huiselijk familierestaurant waar jong en oud zich meteen thuis voelt. www.pancake.nl



AMERICAIN AMSTERDAM

In de jaren vijftig al een ontmoetingsPlaats waar Amsterdam samen kwam: nu een iconische plek voor iedereen met een prachtig zicht op het Leidseplein. Het beroemde Art Deco restaurant is een moderne brasserie die met zowel 'class' als 'classics' nieuwe geschiedenis schrijft. We verwelkomen u graag. Team Café Americain www.cafeamericain.nl



BLUE AMSTERDAM is een café en restaurant met een 360-graden uitzicht over de stad. Vanuit de dertig meter hoge glazen Kalvertoren in winkelcentrum Kalverpassage kun je heel veel moois van Amsterdam zien. Neem de glazen lift naar boven en kijk je ogen uit. www.blue-amsterdam.nl

DRINK

GEZELLIG EEN DRANKJE DOEN



Proost!

Volgens een van de meest recente tellingen kent Amsterdam in totaal meer dan 1.500 verschillende cafés en bars... Dat zou dus betekenen dat je meer dan vier jaar op rij elke dag ergens anders een drankje kunt gaan drinken, zonder de stad te verlaten. En waarschijnlijk nog wel langer gezien het grote aantal nieuwe zaken die hier elk jaar weer hun deuren openen.

Daadwerkelijk elke dag ergens anders dat drankje gaan drinken is, voor de meeste mensen waarschijnlijk niet weggelegd, maar... dit gegeven maakt wel duidelijk hoe groot het aanbod in de stad is. Groot én breed, welteverstaan. Want of je nu zin hebt in een simpel kopje koffie (een 'bakkie troost' zoals de Amsterdammers zeggen) of een wijntje, een fancy cocktail of een gezonde smoothie, er is dus keuze genoeg. Zomers zijn er talloze terrassen waar je in het zonnetje kunt genieten van een verfrissend drankje en ook 's winters zijn veel van deze terrassen – mits ze verwarmd zijn natuurlijk – nog erg in trek. Zit je liever binnen? Ook dat kan

uiteraard. Van een traditioneel bruin café tot een über trendy cocktailbar en alles daartussenin. Waar jij je ook het meest op je plek voelt, Amsterdam heeft het.

Bierliefhebbers opgelet: in Amsterdam vind je naast alle bars en cafés ook een aantal (micro) brouwerijen. Hier kun je niet alleen hun eigen gebrouwen bierjes proeven, maar leer je vaak ook meer over het brouwproces (als je dat tenminste wilt). Oftewel: een leuk, leerzaam en lekker uitje voor als je dan toch een keer in de hoofdstad bent. Proost!

DRINK

GEZELLIG EEN DRANKJE DOEN



PROEFLOKAAL DE OOIEVAAR Een van de leukste bruine cafés in Amsterdam Centrum is Proeflokaal De Ooievaar. Als je vanaf het Centraal Station de Zeedijk oploopt, zie daar al gelijk rechts op de hoek dit bruine mini-proeflokaal. Deze stokoude kroeg uit de achttiende eeuw mag zich de kleinste in Nederland noemen. Er wordt hier geen muziek afgespeeld, dus geniet van het platte Amsterdamse geouwehoer onder het genot van hun eigen Ooievaar biertje. www.proeflokaaldeooievaar.nl



LUX EN WEBER Om de hoek van het Leidseplein, aan de Marnixstraat, vind je al tijden Lux en Weber. De grote vraag is: bij wie ga je naar binnen? Dat is nog best lastig kiezen. Bij beide is het praktisch altijd druk. En bij allebei weet je nooit wat de avond gaat brengen; de avond eindigt zowel bij Lux als Weber regelmatig met een dansje. Op de gok dan maar kiezen, of half-half doen. www.weberlux.nl



CAFÉ FLAMINGO Bij mooi weer kan het gebeuren dat je de deur van Flamingo in De Pijp niet kunt vinden. Daar staan dan namelijk zo'n honderd man voor, die afkomen op alle speciaalbieren van dit biercafé. Niet-bierdrinkers bestellen er bijvoorbeeld een gin-tonic, zoals de Kate Moss, met spa rood en een schijfje citroen. Speciaal voor fitgirls. www.cafeflamingo.nl



DE EBELING De Ebeling is altijd stampend volgepakt met advocaten en hipsters, van jong tot oud. In het New Yorks aandoende interieur, inclusief bakstenen muren, drink je een goede cocktail. De Ebeling is groot, maar op een prettige manier: de ruimte is verdeeld in verschillende kleinere ruimtes. Op het terras is plek voor zo'n zeventig man. www.de-ebeling.nl



BRECHT is een Berlijns woonkamercafé in het centrum van Amsterdam. Vintage meubels, Duitse bieren en wijnen en mooie cocktails. Naast fijne koffie, taart en hapjes. Op maandag zijn ze dicht en organiseren ze wat leuks. Ideeën? Laat 't ons weten! www.cafebrecht.nl



BAR TWENTYSEVEN Een bar waar het onmogelijke mogelijk gemaakt wordt. Laat je verleiden door innovatieve creaties, elegant design en uitzonderlijke service. Bar TwentySeven is een unieke plek waar de champagne rijkelijk vloeit en men ondergedompeld wordt in luxe met een casual attitude. De cocktails op het menu zijn stuk voor stuk onze eigen, innovatieve creaties. Het team kijkt ernaar uit om je te mogen verwelkomen in de prachtige bar. www.bartwentyseven.com



DRINK

GEZELLIG EEN DRANKJE DOEN

BUHRS



CAFÉ BÜHRS bestaat sinds 2012 en is een echt gezellig, Amsterdams café midden in de Pijp. Het grote terras van Bührs is overdekt met brede zonnenschermen. Hierdoor zit je ook op regenachtige dagen hoog en droog op de banken aan de houten tafels. Zelfs als de temperaturen niet meewerken, zit je hier goed. Er zijn namelijk op het terras elektrische heaters en dekentjes om je warm te houden. De keuze is reuze als het gaat om Amsterdamse bieren, cocktails en borrelhapjes. Heb je er zin in en ga je voor Extra Stout? Of toch liever voor Mannenliefde? Eén ding weten we wel: ook al ga je voor een Natte, bij Bührs zit je altijd droog. www.cafebuhrs.nl

BAR BRANDSTOF Of je nu je buik rond wil eten of wil proosten op het leven: bij Bar Brandstof, gelegen op de kruising tussen West en de Jordaan, kun je elke dag van de week binnenlopen. Bij deze hippe hotspot is het altijd druk, maar als je een geluksvogel bent en erin slaagt om een plekje te claimen in het café of op het terras, dan staat je een mooie tijd te wachten. Zowel de menukaart als de wijnkaart wisselen om de twee tot drie maanden en zijn toegespitst op het seizoen. www.bar-brandstof.nl



DRINK N SINK Een gezellige bar in het hart van de Wallen waar iedereen welkom is en waar iedereen zich thuis voelt. Bij Drink N Sink onderscheiden ze zich van andere bars met hun lekkere eten, fingerbites, sport en sfeer. 's Avonds verandert de bar in een club met geweldige muziek en mag je op de tafels dansen. Het team hoopt je snel te mogen verwelkomen in hun mooie vestiging. www.drinknsink.com

KNUS



KNUS AMSTERDAM Als je na je voorjaarswandeling in het Oosterpark nog even wil na borrelen, zit je goed bij KNUS. Nestel je op het ruime, volledig overdekte en verwarmde terras en vier de lente met de verrassende voorjaarshapjes en biertjes van de (twaalfdelige) tap. Tegenover het Oosterpark te Amsterdam vind je KNUS: een buurtbistro die vijf jaar terug is opgezet door de Amsterdamse gebroeders Blazer en hun jeugdvriend Max. Verrassend eten, lekkere biertjes, goede wijn en een hoop gezelligheid voor een mooi prijsje: dat is KNUS. Geloof ons niet op ons woord. Kom gewoon langs en ervaar het zelf! www.knusamsterdam.com

LOKAAL VAN DE STAD Op de hoek van Heemstedestraat en Westlandgracht zit Lokaal van de Stad. Dit café-restaurant telt twee verdiepingen en is daarmee uitermate geschikt om goed te borrelen en lekker te ontbijten, lunchen en dineren. Geniet van de vele verschillende biertjes of heerlijke wijnen naast een van de gerechten uit onze wereldkeuken. De zaak is een zuster van Gent aan de Schinkel en stadscafé van Mechelen. Geniet in de zon van het fijne uitzicht over het water van de Westlandgracht. www.lokaalvandestad.nl



MAXWELL CAFÉ Je vindt één van de gezelligste terrassen van Oost op het Beukenplein bij het Maxwell café. Het terras bevindt zich op het zonnigste hoekje van het Beukenplein, maar zodra de zon een dagje vrij heeft, is er ook een heerlijk plekje onder de heaters. Kou lijden is dus geen optie. Bij Maxwell schenken ze verschillende wijnen, bieren (van de tap of fles), diverse cocktails en serveren ze natuurlijk bijpassende snacks. www.maxwellcafe.nl





NATUURLIJK GEZOND VAN BINNENUIT

Onverklaarbare buikklachten... heel wat mensen lopen ermee rond. Klachten als buikpijn, een opgezette buik, obstipatie, darmklachten en maagpijn kunnen symptomen zijn van hectiek en stress die zich ophopen in je lichaam en voor problemen zorgen. Ontzettend frustrerend, helemaal als je in de reguliere medische zorg niet verder komt. Willie Meester, eigenaresse van Health Oasis Amsterdam, heeft wellicht wel een oplossing.



“Mensen hebben vaak zelf al van alles geprobeerd voordat ze bij mij aankloppen voor hulp”, begint Willie haar enthousiaste verhaal. “Van medische onderzoeken tot het aanpassen van de voeding. Dat laatste mag dan misschien iets hebben geholpen, het is duidelijk niet de enige oplossing. Klachten zijn doorgaans hardnekkig en uiten zich op steeds meer vlakken. De onbegrepen klachten zorgen voor frustratie en onzekerheid, zeker als iemand daarbij veel in het hoofd zit, piekert, slecht slaapt en vaak gespannen is. Oftewel: gevangen in een vicieuze cirkel. Deze proberen ze wel te doorbreken - ze zijn heel bewust bezig met voeding, het inplannen van een extra yogalesje of meditatiesessie - maar al deze waardevolle puzzelstukjes brengen ze toch niet helemaal waar ze naartoe willen: afkomen van deze klachten.”

Programma van vijf behandelingen

Als mensen eenmaal op dat punt zijn aangekomen en op zoek gaan naar hulp, dan kan het zomaar dat ze bij Health Oasis Amsterdam uitkomen. “In mijn praktijk werk ik als acupuncturist, Chi Nei Tsang massagetherapeut en voeding- en lifestylecoach, waarbij ik mij focus op een integrale aanpak. Ik ben gespecialiseerd in onbegrepen buik- en darmklachten, ontgiften en de rol die voeding en leefstijl hierbij spelen. Wie bij mij aanklopt voor hulp,



bied ik een programma van vijf behandelingen om zo samen te werken aan het oplossen van de klachten. De eerste sessie bestaat niet alleen uit een behandeling, maar ook uit een uitgebreid intakegesprek. Hierbij breng ik de klachten in kaart om een beeld te vormen van iemands situatie, voorgeschiedenis en mogelijke oorzaken om zo vervolgens een behandelplan aan te bieden dat het best aansluit bij die specifieke persoon.”

Chi Nei Tsang buikmassage

Tijdens de vijf behandelingen maakt Willie gebruik van acupunctuur in combinatie met Chi Nei Tsang therapeutische buikmassage. “In Nederland is Chi Nei Tsang nog niet zo bekend. De meeste mensen die ervan hebben gehoord, zijn er ooit tijdens een reis mee in aanraking gekomen. Het is een eeuwenoude therapeutische buikmassage techniek die uitermate geschikt is voor het behandelen van onvoldoende verklaarde buikklachten, spanning- en stressgerelateerde spijsverteringsproblematiek en onrust in je buik.” Door diepe, specifieke massagetechnieken van de buik en interne organen wordt de doorbloeding bevorderd, wat zorgt voor de aanvoer van zuurstofrijk bloed en voedingsstoffen en de afvoer van afvalstoffen. Hierdoor worden verklevingen losser en soepeler gemaakt, kunnen weefsels zich herstellen, organen zich ontgiften en komen belangrijke processen weer in balans. Deze effecten blijven niet beperkt tot de buik, maar zijn merkbaar in het hele lichaam. Aanvullend geeft Willie leefstijl- en voedingsadvies, op een manier die makkelijk inpasbaar is in het hectische en onregelmatige leven van haar klanten.

“Al van jongs af aan ben ik geïnteresseerd in voeding en de invloed daarvan op je stemming en je energie,

vooral wanneer je leven druk en stressvol is. Vandaar dat ik de opleiding voeding en gezondheid heb gevolgd en vervolgens een aantal jaren in Thailand heb gewerkt in een Detox & Yoga Retreat Centre. In Thailand ben ik zelf ook voor het eerst in aanraking gekomen met Chi Nei Tsang, wat ik zó interessant vond dat ik de opleiding ben gaan volgen. Eenmaal terug in Nederland heb ik aanvullend de studie Chinese geneeskunde cum laude afgerond. Alle kennis die ik tijdens die opleidingen en mijn verblijf in Thailand heb opgedaan, komen nu samen in Health Oasis Amsterdam. Daar leer ik mensen via mijn sessies hoe zij de regie op het gebied van gezondheid kunnen herpakken, gaan we op zoek naar de ontbrekende puzzelstukjes en het allerbelangrijkste: leren luisteren naar wat het lichaam probeert te vertellen en nodig heeft. Daardoor gaat de energie weer stromen, nemen pijnklachten af, klaart de mist in het hoofd op en verbetert de slaap. Werk waarbij verbinding centraal staat en ik en waar ik nog steeds blij van word.”



HealthOasis
gezond van binnenuit

Health Oasis Amsterdam
Eigenaar: Willie Meester
Tel. 06-27190117 www.healthoasis.nl



‘LEREN
LUISTEREN
NAAR HET
LICHAAM’

Shop!

Een groot shopwalhalla... zo kun je het centrum van Amsterdam ook wel omschrijven. Wie een dagje naar Amsterdam gaat om te shoppen, zal dan ook niet snel met lege handen naar huis gaan. Hier kun je letterlijk 'shop till you drop', want in één dag alle winkels zien, is praktisch onmogelijk.

Met een lengte van circa zeventienhonderd meter is de Kalverstraat niet alleen de bekendste winkelstraat van de stad, maar ook veruit de langste en met gemiddeld zo'n veertigduizend bezoekers op zaterdag ook nog eens de drukste. Het zou echter zonde zijn om je alleen tot de winkels in de Kalverstraat te beperken, want de stad heeft nog zo veel meer op winkelgebied.

Naast de Kalverstraat behoren de Leidsestraat en de P.C. Hooftstraat tot de bekendste winkelstraten van de stad. En ook De 9 Straatjes winnen steeds meer aan naamsbekendheid. Hier moet je echt een kijkje nemen als je op zoek bent naar vintage of een origineel cadeautje. Meer een liefhebber van kunst en antiek, dan is het Spiegelkwartier 'the place to

be', terwijl de wat chiquere shopper waarschijnlijk de voorkeur geeft aan het Museumkwartier. Daar vind je onder andere de al eerder genoemde P.C. Hooftstraat die bekendstaat vanwege de hoofdzakelijk wat exclusievere winkels en haute couture.

En zo kent Amsterdam nog meer winkelgebieden met elk hun eigen (unieke) aanbod. Van de oudste winkelstraat van de stad, de Nieuwendijk, tot de Haarlemmerbuurt waar je de nodige (betaalbare) boetiekjes vindt en van de veelal hippe winkels in De Pijp en de Utrechtsestraat tot de Amsterdamse markten. Want ook die zijn de moeite van het bezoeken meer dan waard, helemaal als je op zoek bent naar een koopje...

SHOP

T'LL YOU DROP!



ZIN IN EEN GLADJANUS?

Brouwerij De Eeuwige Jeugd is gelegen in Amsterdam. Alle bieren van deze brouwerij zijn vernoemd naar oude scheldnamen van vroeger. De brouwerij zal met oogpunt op de toekomst meeveren met de markt en proberen hierop te blijven inspelen. www.deeeuwigejeugd.nl



SCAN DE QR-CODES VOOR MEER INFO



LEZERSACTIE * 4x de 'je ne sais quoi' proefboxen van Gusteau t.w.v. € 29,95

We hebben allemaal onze eigen voorkeuren. Dat weet Gusteau. Het draait juist om wat jij lekker vindt. Als jouw persoonlijke wijngids helpt Gusteau je om te ontdekken welke wijnen goed bij je passen. Want je smaak is persoonlijk en je hoeft geen wijnkenner te zijn om van wijn te genieten. In totaal zitten in deze proeverij (van de winactie) vijf glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.



www.drinkgusteau.com TAG #WIJN

LEZERSACTIE * Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Het verhaal speelt zich af op het Rembrandtplein in Amsterdam en Broek in Waterland, maar neemt je ook mee naar Ibiza en Marokko. Sol neemt je mee in een eigentijds realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks.



www.solbouzamour.nl TAG #BOEK



VAN GOGH DE SLAAPKAMER

Maak spelenderwijs kennis met de mooiste meesterwerken. Deze Playmobil-versie van Vincent van Gogh die De Slaapkamer schildert is een must-have voor iedere Playmobil liefhebber en alle bewonderaars van het werk van Van Gogh. Bovendien kun je met de miniatuurversie van Van Gogh nog spelen ook. De set bestaat uit een Playmobil-figuur van Vincent van Gogh, een schildersezel, schilderspalet, het werk De Slaapkamer en ook het bed, de stoelen en de tafel met de waterkan die op het schilderij staan.

www.amstory.nl



Iets *unieks!*



ICONISCHE WATERFLES AMSTERDAMMERTJE

Deze iconische en duurzame waterfles heeft de vorm van het bekende Amsterdammertje. De waterfles heeft een inhoud van 500 ml, is herbruikbaar en gemaakt van de resten van suikerriet. Ook verkrijgbaar in de variant met witte kruizen. www.amstory.nl

I'm green



AMSTERDAMSE BRANIE?

Zakje Amsterdamse Branie met 160 gram heerlijke toffees. Amsterdam heeft het. Het enige dat nog ontbrak was een eigen snoepje. Maar elk nadeel heb z'n voordeel en daarom is er nu Amsterdamse Branie, het bijdehandste snoepje van Nederland. Branie is lokaal jargon voor moed, wat de echte Amsterdamse geest kenmerkt. En geloof het of niet, die moed proef je echt in deze heerlijke toffees. www.amsterdamsebranie.nl

LEZERSACTIE * 1 set van 2 Hobstar glazen van Libbey

Genieten van alledaagse momenten, met mooi glaswerk waar je blij van wordt. De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerk producenten ter wereld, met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar vallen hierdoor in de smaak.

www.libbey.eu TAG #HOBSTAR





WE LOVE OUR
CUSTOMERS!

Eigenaar Dennis Sluimer van Scooterspot.nl temidden van zijn scooters

1.000 M² SHOWROOM - 7 DAGEN PER WEEK GEOPEND

Hét scooterwalhalla van Amsterdam

Dennis Sluimer begon zeventien jaar geleden bij de importeur van Santini scooters.

Santini is in de loop der tijd uitgegroeid tot het vierde scootermerk van de regio Amsterdam. In 2010 werd besloten om onder de naam Scooterspot een eigen winkel te openen. Met een mega showroom van duizend vierkante meter is Scooterspot de grootste scooterwinkel van Nederland. Scooterspot levert in heel Nederland en België.

Naast Santini scooters vind je er alle A-merken die er toe doen, in alle kleuren en modellen.

“Naast Santini scooters verkopen wij bij Scooterspot benzine- en elektrische scooters. Wij vertegenwoordigen de A-merken Vespa, Piaggio, Kymco, Sym, Yamaha, Niu, Segway en fat e-bikes van Super73 en Phatfour”, vertelt Dennis. “We hebben alles onder één dak in een mega showroom. Alles is meestal ook uit voorraad leverbaar.” Personaliseren is eveneens mogelijk met geheel custommade scooters. “Unieke accessoires en een specifieke lakkleur: het kan allemaal.” Ook voor accessoires als helmen, handschoenen en beenkleden kun je bij Scooterspot terecht. “Evenals voor onderhoud en schadeherstel. Tijdens het wachten kun je even rondsnuffelen in de winkel of aan je laptop werken in onze speciale wachtruimte met wifi-netwerk voor de gasten.”

Jong én oud

Scooterspot heeft op dit moment 19.000 actieve klanten in Nederland. “We zijn zeven dagen per week geopend. Jong en oud heeft ontdekt dat de scooter een heel prettig vervoersmiddel is, velen gebruiken hem om die reden niet alleen voor de fun maar ook voor het woon-werkverkeer. We mogen tevens de nodige BN-ers tot onze klantenkring rekenen. Van bekende voetballers en artiesten tot acteurs en influencers. Wie er ook binnenkomt, ons doel is om iedereen honderd procent tevreden te stellen. Ons credo is ‘We love our Customers’ en dat dragen we actief uit in het dagelijks contact met onze klanten. Ons enthousiaste team zorgt ervoor dat alles tot in de puntjes is geregeld.”



BRUISENDE/TOPPER

Kwaliteit én service

Je kunt bij Scooterspot dan ook een uitstekende service verwachten. “Zo hebben we bij onze werkplaats een haal- en brengservice en zorgen we, indien gewenst, voor tijdelijk vervoer. Ons personeel in de werkplaats volgt verder regelmatig trainingen en werkt met de nieuwste apparatuur. Daarnaast hanteren wij strikte kwaliteitsprocessen om de kwaliteit en bedrijfszekerheid te waarborgen. Door digitale technieken - waaronder een modern ERP-systeem - in te zetten, kunnen we bovendien effectiever werken en er het maximale uit halen, zowel voor onszelf als voor onze klanten.”

Meer dan alleen scooters

“We hebben ook motorscooters tot 500 cc en MP3 motoren. Tevens hebben we een mooi assortiment e-bikes, elektrische steps en elektrische scooters.” Naast kopen is het ook mogelijk om te huren, leasen of in termijnen te betalen.

Tot snel!

Scooterspot is gunstig gelegen langs de ring A10, parkeren voor de deur is gratis, een proefrit maken is gratis en de showroom is 7 dagen per week open!

Scooterspot BV
Pilotenstraat 15 Amsterdam
020-4080850 | www.scooterspot.nl



1.000 M² SHOWROOM - 7 DAGEN PER WEEK GEOPEND

 **SCOOTERSPOT.NL**

OBJECTEN

VERRASSENDE VERHALEN UIT DE GESCHIEDENIS



AMBSKETEN BURGEMEESTER VAN AMSTERDAM (PROTOTYPE) Deze ambsketen is een van de resultaten van een opmerkelijk project. Op initiatief van twee vrouwelijke burgemeesters werd een 'werkgroep ambsketens' opgericht, die op zoek ging naar een nieuwe vorm van dit machtssymbool van oudsher. Edelsmid Ruudt Peters vervaardigde dit prototype. Het thema van de keten is wijsheid. Het is een lichtgewicht schakelketting van zilver, bedekt met menie. Door gebruik zal de menie slijten en steeds meer van het zilver zichtbaar worden. De vorm van de schakels is gebaseerd op die van een plakjes gezaagd karbonkel. De 'Steen der Wijzen' onderaan de ketting refereert aan dezelfde karbonkel, ditmaal opengezaagd. De twee helften tonen het stadswapen en de Nederlandse Leeuw.

LUIPAARDMANTEL Ontwerpster en kunstenaar Fong Leng (1937) geldt als 'la grande dame' van de Nederlandse mode. Met eigenzinnige creaties en wervende modeshows verwierf zij in de jaren zeventig en tachtig van de twintigste eeuw grote bekendheid. Haar uitbundige stijl kenmerkte zich door het combineren van verschillende materialen en het toepassen van handwerktechnieken. Studio Fong Leng, haar boetiek in de Amsterdamse P.C. Hooftstraat, werd zeer geliefd onder de Nederlandse high society. Mathilde Willink, echtgenote van schilder Carel Willink, liep bijvoorbeeld graag in Fong Leng's opvallende creaties. Tegenwoordig is Fong Leng vooral actief op het gebied van beeldende kunst en interieurdesign.



ROEMER EERSTE STEENLEGGING NIEUWE KERK De toren van de Nieuwe Kerk is nooit afgebouwd, maar de eerste steen is wel gelegd. Ter gelegenheid van de eerste steenlegging werd deze roemer vervaardigd. Het heiplan van de toren is er op gegraveerd. Dit heiwerk werd in 1647 voltooid. Naast de Nieuwe Kerk, aan de kant van het huidige Paleis op de Dam, moeten dus nog 6363 palen onder de grond zitten. Helaas hadden de 140 heiers een jaar voor niets geheid.

SWAMUSEUM
AMSTERDAM

THEO VAN GOGH (1957-2004) Op 2 november 2004, 's ochtends om half negen, vermoordde de moslimfundamentalist Mohammed Bouyeri de filmmaker en columnist Theo van Gogh toen hij door de Linnaeusstraat fietste. Het ging om een moord met politieke en religieuze motieven. De moordenaar stak met een mes een brief gericht aan Ayaan Hirsi Ali op het lichaam van Van Gogh. Aanleiding van de moord was de film Submission, een film over de onderdrukking van vrouwen in de islam die Van Gogh samen maakte met politica Ayaan Hirsi Ali. Voor Mohammed B. was Van Gogh een vijand van de islam. Voor veel anderen was Van Gogh, ondanks zijn vaak weinig fijnzinnige taalgebruik, een held van het vrije woord. Dezelfde dag begon graffitikunstenaar Donovan Spaanstra aan een schildering van Theo van Gogh op een paneel voor een raam van kunstenaarscentrum W 139 in de Warmoesstraat.



JOAN WILLEMSZ. BLAEU (1596-1673) Joan Blaeu (1596-1673) zette de cartografische uitgeverij voort van zijn vader Willem Blaeu (1573-1638). Zijn 'Grooten Atlas oft Wereldbeschrijving' in negen delen (Amsterdam 1664-1665), gold als de best uitgevoerde atlas van die tijd. Kostbaar gebonden en ingekleurde exemplaren dienden als geschenk voor vorstelijke personen en waren destijds een gewild object voor verzamelaars. Een andere beroemde uitgave was zijn Nederlandse stedenatlas uit 1652. Blaeu's linkerhand rust op een tellurium, een instrument waarmee men de bewegingen van de aarde aanschouwelijk kon maken. In 1672, een jaar voor de dood van Joan Blaeu, ging de drukkerij met negen drukpersen, 'De negen muzen' geheten, door brand verloren.



KOPEREN ETSPLAAT MET PORTRET VAN CLEMENT DE JONGHE Behalve als schilder is Rembrandt ook wereldberoemd om zijn etsen. Dit is de originele koperplaat van het portret van Clement de Jonghe (1624/25-1677). Deze uitgever en prenthandelaar handelde onder meer in Rembrandts etsen. Ook bezat hij een groot aantal van diens etsplaten.

OBJECTEN

VERRASSENDE VERHALEN UIT DE GESCHIEDENIS



AANBIDDING DER HERDERS (FRAGMENT)

Een os kijkt ons nieuwsgierig aan. Ooit was het dier getuige van de Aanbidding van het Christuskind in de stal te Bethlehem. Twee voorovergebogen herders zijn nog net te zien. Dit paneel is een fragment van een groot altaarstuk, waarschijnlijk uit de Nieuwe Kerk. Tijdens de onlusten rond de Alteratie in 1578 zal het zijn beschadigd. Alleen dit gedeelte bleef gespaard.



TROUWRINGEN VAN FRANK EN PETER WITTEBROOD, IN DOOSJE

Al de getoonde objecten zijn afkomstig uit Het Amsterdam Museum. Het Amsterdam Museum vertelt het verhaal van de stad: over toen, nu en straks. Het Amsterdam Museum brengt inzicht, verwondering en verbinding tot stand bij bezoekers en bewoners.

KALVERSTRAAT 92, AMSTERDAM

Dagelijks geopend van 10.00 tot 17.00 uur

WWW.AMSTERDAMMUSEUM.NL

GOLIATH MET SPEER EN ZWAARD

De houten beelden van David, Goliath en diens schilddrager zijn afkomstig uit het 'Oude Doolhof', gelegen aan de Prinsengracht bij de Looiersgracht. Het 'Oude Doolhof' was een pleziertuin die van vóór 1625 tot 1862 heeft bestaan. In de tuin bevonden zich beelden, fontein en een doolhof. In de galerij binnen waren beelden en taferelen van mythologische, bijbelse en historische personages en gebeurtenissen te zien. Sommige van deze beelden konden door een mechaniek bewogen worden. Goliath kan met zijn hoofd bewegen en met zijn ogen rollen.



MODEL VAN SLANGBRANDSPUIT MET TOEBEHOREN

De brandspuit die Jan van der Heyden in 1672 ontwikkelde was een combinatie van zuig- en perspompen, met daaraan vast een lange slang. De pomp hoefde niet te worden gevuld met water, want dat werd via de slangen direct uit de gracht gepompt. Door de constante aanvoer van water bleef de waterdruk hoog. Zijn pompsysteem en brandslang maakten brandbestrijding ongelooflijk veel effectiever. De roep om een degelijke manier van blussen was groot in de zeventiende eeuw, want een brand sloeg meestal snel over naar andere panden in de nauwe straten van Amsterdam. De uitvinding van Jan van der Heyden werd dan ook dankbaar ontvangen. Zijn slangbrandspuit werd al gauw door de stad Amsterdam, maar eveneens door de VOC en Tsaar Peter de Grote, in gebruik genomen. Zijn uitvinding heeft menig monument en schip gespaard. Dit model werd tot ver in de negentiende eeuw gebruikt.

AMSTERDAMMUSEUM



AMSTERDAMSE WEESMEISJES IN EEN GANG VOOR EEN STADSPROFIEL VAN AMSTERDAM

Nicolaas van der Waaij was gefascineerd door de tijdloze de uitstraling van de Amsterdamse burgerweesmeisjes. Hij maakte een serie schilderijen en tekeningen van modellen, gekleed in het rood-zwarte kostuum van de burgerwezen. Zijn werk roept een sprookjesachtig beeld op dat waarschijnlijk niets met de harde werkelijkheid in het weeshuis van doen had. Op dit schilderij is de zondagse kerkgang afgebeeld. Iedere zondag liepen de jongens en meisjes in een lange stoet van het Burgerweeshuis naar de Westerkerk aan de Prinsengracht of naar de Nieuwe Kerk op de Dam. Onderweg ontmoetten zij dan de in blauw-zwart geklede wezen van het weeshuis van de Hervormde Diaconie. De weeskinderen hadden hun eigen plaats in de kerk.

DR. F.M. WIBAUT (1859-1936) WETHOUDER VAN AMSTERDAM (1914-1927) EN (1929-1931)

In 1914 was hij de eerste sociaal-democratische wethouder van Amsterdam. Floor Wibaut (1859-1936) was al bij leven een legende. Als wethouder van financiën en volkshuisvesting kwam hij op voor de arbeiders. Hij liet duizenden krotten slopen en stampte hele volkswijken uit de grond, samen met zijn opvolger Salomon de Miranda. Zijn verkiezingsleus 'Wie bouwt? Wibaut!' is nog steeds beroemd.



Van 1983 tot 1985 stond op het Waterlooplein een zestig meter lange schutting beschilderd door Hugo Kaagman. Daar werd in die jaren de Stopera gebouwd. Het werk is gemaakt in opdracht van wijkcentrum d'Oude Stadt. De schildering is een groot beeldverhaal met Kaagmans visie op de stad en de wereld. Zes panelen zijn, nadat de schutting werd afgebroken, gekocht door het Amsterdam Museum. Ze geven een mooi tijdsbeeld van de vroege jaren tachtig. Voor conservator Carry van Lakerveld was de aanwezigheid van deze extra graffiti-laag een reden om juist deze panelen te verwerven. Gebaseerd op gesprek met Hugo Kaagman, september 2015.



Luister jij?

Als iemand zijn verhaal kwijt wil...



Word
vrijwilliger!

[deluisterlijn.nl/
vrijwilliger](http://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



de luisterlijn
wij geven gehoor

MODE VOOR VROUWEN DIE **DURVEN!**

In 2018 opende Emmy Huis de deuren van diEMode, een winkel met mode voor vrouwen met lef en smaak. "Mode is 't mooiste wat er is!"



Ik verkoop bewust van alles slechts één maat, zodat het exclusief blijft."

Alles erop en eraan

Natuurlijk horen bij een collectie als deze ook bijzondere schoenen (o.a. van Papucei), tassen en accessoires. Daarmee kun je je outfit helemaal compleet maken.

Uitstekende service

Shoppen op afspraak buiten de openingstijden is mogelijk en het vermaken van kleding wordt door een eigen coupeuse verzorgd. Emmy zorgt voor gezelligheid; er is altijd tijd voor een praatje en de koffie staat klaar!

*"Ik streef naar
exclusiviteit"*

diEMode
daar te be different



Zijdstraat 26a **AALSMEER** tegenover de molen | 0297 313 000
zo & ma op afspraak | di t/m za 11.00-17.00 uur
info@diemode.nl | www.diemode.nl

STOP

EN KOM TOT RUST!

INTEL HOTELS AMSTERDAM

ZAANDAM ligt in het Zaandam, nabij het bruisende Amsterdam. De trein brengt je in twaalf minuten in het centrum van de hoofdstad, waar je tal van bezienswaardigheden vindt. Ga winkelen in de Kalverstraat, bezoek het Rijksmuseum en ontdek het levendige uitgaanscentrum. Na een leuke dag komt je helemaal tot rust in de sauna van het hotel. Neem een duik in het binnenzwembad of werk aan je conditie in de fitnessruimte.

www.inntelhotelsamsterdamzaandam.nl



Rust uit!

Een dagje op en neer naar Amsterdam kan natuurlijk altijd. Maar is het niet veel leuker om daar dan ook meteen een nachtje (of meerdere nachtjes) aan vast te knopen? De stad heeft immers zo veel te bieden dat je dit nooit allemaal in één dag kunt zien en doen. Daarnaast is ook het bruisende nachtleven (normaal gesproken) een van de vele pluspunten van de stad. En daarna heb je echt geen zin meer om nog helemaal terug naar huis te moeten...

Ook op het gebied van overnachten kun je het in Amsterdam zo gek maken als je zelf maar wilt. Je vindt hier immers een aantal van de chicste hotels van het land met kamers en suites die al je verwachtingen zullen overtreffen. Helaas is deze luxe niet voor iedereen weggelegd, maar dat betekent niet dat je een overnachting in de hoofdstad dan maar moet skippen. Integendeel. Van over de top luxe tot low budget, Amsterdam heeft het allemaal. Van campings en hostels tot vijfsterrenhotels en alles daartussenin.

Ben je op zoek naar een unieke locatie om te overnachten? Wat dacht je bijvoorbeeld van slapen op een woonboot? De bewoners van de stad mogen een beperkt aantal dagen per jaar (aan maximaal vier gasten tegelijkertijd) hun woning en dus ook hun woonboot verhuren. De perfecte manier om je voor heel even zelf een echte Amsterdammer te wanen. Overnacht jij liever niet in andermans huis? Geen probleem. Tussen de meer dan 41.000 (hotel)bedden zit vast wel een bed dat aan al jouw wensen voldoet!

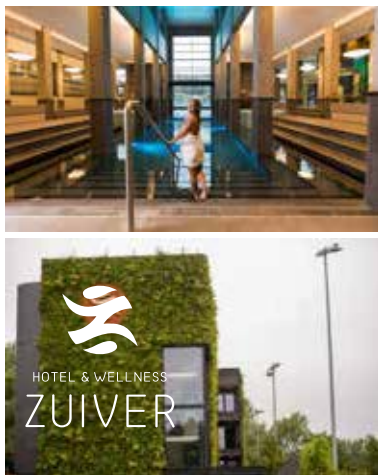
STOP EN KOM TOT RUST!



B&B VILLA360 ligt direct aan de historische grachtengordel van Amsterdam, aan de charmante en rustige Egelantiersgracht in de wijk De Jordaan, ooit een van de armste wijken van de 17e-eeuwse grachtengordel. Villa360 heeft twee onafhankelijke en privé gastenkamers, de “CANAL ROOM” en de “TUIN ROOM”. Villa360 is een perfect alternatief voor bezoekers die niet in een hotel willen verblijven en zich graag thuis willen voelen, dicht bij de lokale bevolking maar ook alle comfort, privacy en luxe van een hotel willen hebben. www.villa360.nl

HOTEL & WELLNESS ZUIVER

Overnacht in Hotel & Wellness Zuiver, dé ideale locatie om even lekker te ontspannen. Dit luxe wellness hotel is prachtig gelegen aan het Amsterdamse bos. De perfecte uitvalsbasis voor een leuke citytrip naar Amsterdam. Binnen tien minuten sta je in het centrum van Amsterdam. En na een drukke dag ontspan je in de sauna in het Amsterdamse bos bij Hotel & Wellness Zuiver. Voor de deur zijn parkeerplaatsen. Daarnaast bevindt openbaar vervoer zich op loopafstand van het hotel. www.zuiveramsterdam.nl/hotel/



TWENTY SEVEN
AMSTERDAM



HOTEL TWENTYSEVEN Een exceptioneel en sensationeel suite boutique hotel, gelegen in het bruisende centrum van Amsterdam, met een prachtig uitzicht op de Dam en het vernieuwde Rokin. Het excellente TwentySeven team is volledig gefocust op de individuele wensen van elke gast. Het discrete, efficiënte en attente team zal op elk moment van je verblijf voor je klaarstaan. www.hoteltwentyseven.com/nl



HOTEL MAI AMSTERDAM Midden in de Amsterdamse Chinatown - één van de meest historische wijken van de Nederlandse hoofdstad - gelegen aan de gracht en met vele must-see bezienswaardigheden op loopafstand is MAI Amsterdam

de ideale thuisbasis voor geluks-reizigers en het ontdekken van de stad. Het boutique hotel viert de cultuurgeschiedenis van het pand met een bijzonder Aziatisch geïnspireerd mid-century interieur design. Stijlvol ingerichte kamers, een adembenemend uitzicht op Amsterdam en haar grachten en vele artistieke eyecatchers zorgen voor een unieke hotelervaring. Een originele bestemming om van dagdromen herinneringen te maken. www.hotelmiamsterdam.com

HOTEL BEETHOVEN Leef, eet, werk, verblijf bij Hotel Beethoven. Gelegen in het hart van Amsterdam Oud-Zuid: een wijk met een rijke geschiedenis van kunst, muziek, design en architectuur. De buurt verandert snel van traditioneel en een beetje gereserveerd naar jong, energiek, internationaal en kosmopolitisch. Ons restaurant BROOKS, de “huiskamer” van de Beethovenstraat, biedt kleine wereldse gerechten van lokale leveranciers en de beste seizoensproducten. Bij Hotel Beethoven geven we om sfeer, kwaliteit en service. Wij willen ervoor zorgen dat u zich thuis voelt! www.hotelbeethoven.nl



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



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

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★



& BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD

EYE INSTITUTE - FILM MUSEUM

Het museum bezit een grote collectie filmarchieven; van stille films tot de nieuwste digitale producties, affiches, scenario's, oftewel alles wat maar met cinematografie te maken heeft. Naast de tijdelijke tentoonstellingen kan het publiek dankzij het gevarieerde programma in de filmzaal van het museum dagelijks genieten van klassiekers en lang vergeten producties. www.eyefilm.nl



Aanschouw!

Aan kunst en cultuur allesbehalve gebrek in Amsterdam. Kunst- en cultuurliefhebbers kunnen hier dan ook hun hart ophalen. Niet alleen in een van de vele musea en theaters die de stad rijk is, maar ook gewoon op straat. Kunst en cultuur liggen hier namelijk vrijwel letterlijk voor het oprapen.

Wie een dagje rondstruint door de stad, zal onderweg tal van kunstwerken tegenkomen. Beeldhouwwerken, rijkelijk versierde gevels en ook veel panden zijn ware kunstwerken op zich. Wist je trouwens dat je in feite ook de Amsterdamse grachtengordel als een groot kunstwerk zou kunnen beschouwen, of op zijn minst als onderdeel van de cultuur van de stad? De grachten die een zeer belangrijke stempel drukken op het Amsterdamse stadsbeeld staan namelijk op de UNESCO Werelderfgoedlijst. En niet alleen dat, ze vormen ook nog eens een ware inspiratiebron voor heel wat kunstenaars (en natuurlijk voor de vele fotograferende toeristen).

Ben je toch meer op zoek naar 'kunst aan de muur'? Ook dan heb je geluk in Amsterdam, aangezien de stad de hoogste dichtheid aan musea ter wereld schijnt te hebben. En dat geloven wij maar al te graag als je de enorme lijst aan musea in de stad bekijkt. Van de wereldberoemde klassiekers tot moderne (foto)kunst, waar je ook van houdt, er is ongetwijfeld een museum aan gewijd. Bovendien staat het culturele en artistieke leven in de stad absoluut niet stil. Dag in, dag uit ontstaan er weer nieuwe kunstwerken, voorstellingen en andere creatieve uitingen in de talloze culturele en creatieve broedplaatsen die de stad rijk is. Dit zorgt ervoor dat kunst- en cultuurstad Amsterdam telkens weer blijft verrassen en inspireren.

& BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD



COBRA MUSEUM De CoBrA-kunsthbeweging was een belangrijke stroming in de kunstwereld van de vorige eeuw, bestaande uit jonge, baanbrekende kunstenaars. Ze zorgden voor een doorbraak in de moderne kunst en hadden een grote invloed op de kunst en de kunsttheorie die tot op de dag van vandaag nog te zien is. In CoBrA Museum in Amstelveen kun je alles over deze interessante kunststroming leren. www.cobramuseum.nl

De wereld aan je voeten!

KAASMUSEUM Gevestigd in het prachtige historische Waaggebouw in het hartje van de binnenstad. Op een speelse, leerzame en interactieve wijze wordt het gehele proces van koe tot kaas voor jong en oud inzichtelijk gemaakt. Naast films en interactieve presentaties zijn er spelletjes en een speurtocht voor kinderen. Voor scholen zijn er rondleidingen, educatieprojecten en leskisten. In het Kaasmuseum leer je alles over kaas, de kaasstad en kaaskoppen. Maar ook over bacteriescheetjes die gaten in de kaas maken en waarom melkkoeien geen uien mogen eten. Dus wie het 'naadje van de kaas' wil weten, komt naar het lekkerste museum van Alkmaar! www.kaasmuseum.nl



YOUSEUM Poseer, speel en ontdek tijdens een tour van een uur door dertig opvallende installaties. Bij Youseum ben jij het kunstwerk, de kunstenaar en de criticus. www.youseum.nl

TEYLERS MUSEUM Ontdek wonderen van kunst en wetenschap in het oudste en mooiste museum van Nederland! In het historische gebouw van Teylers vind je kunst van beroemde meesters, miljoenenoude fossielen, fonkelende mineralen, peperdure boeken en vernuftige instrumenten. De meer dan twee eeuwen oude Ovale Zaal is een bezienswaardigheid van wereldformaat. In de moderne zalen organiseert het museum telkens grote en kleinere tentoonstellingen over uiteenlopende onderwerpen. www.teylersmuseum.nl



MUSEUM OF COMIC ART Gelegen in Noordwijk aan Zee is het MoCA de plek voor alle Nederlandse stripliefhebbers en een must-see locatie voor diegenen die kennis willen maken met de wondere wereld van het stripverhaal. www.museumofcomicart.nl



KEUKENHOF TULPENTUINEN Is geopend van 24 maart t/m 15 mei 2022. Het leukste dagje uit tussen de tulpen bij Amsterdam! Jaarlijks worden er in het najaar meer dan 7 miljoen bloembollen met de hand geplant om in het voorjaar te bloeien. Het bloemenpark heeft 32 hectare vol bloemen. Een unieke en onvergetelijke ervaring voor iedereen. www.keukenhof.nl

NXT MUSEUM Het eerste museum in Nederland dat zich volledig richt op mediakunst. Ontdek grootschalige, digitale kunstinstallaties die je blik verruimen en de zintuigen op scherp stellen. De kunst van morgen, vandaag. www.nxtmuseum.nl





HET ZUIDERZEEMUSEUM

Gelegen in Enkhuizen aan het IJsselmeer. Het Zuiderzeemuseum brengt de verhalen tot leven van mensen die vroeger aan de Zuiderzee woonden. Ervaar op een ontspannen manier hoe het dagelijks leven was voordat de Afsluitdijk in 1932 van de Zuiderzee het IJsselmeer maakte.

www.zuiderzeemuseum.nl



ELECTRIC LADYLAND

Een museum dat gewijd is aan fluorescerende kunst. Het museum bestaat uit twee gedeeltes. Een gedeelte bestaat uit een grote fluorescerende omgeving waar de bezoeker deel van uit kan gaan maken. Het andere gedeelte biedt ruimte aan een permanente tentoonstelling met fluorescerende mineralen, kunstwerken uit de jaren vijftig en diverse objecten. Daarnaast wordt er reclaimedrukwerk tot 1938 getoond en is er een vitrine met alledaagse fluorescerende objecten.

www.electric-lady-land.com

HEINEKEN EXPERIENCE

Een museum over het biermerk Heineken en de brouwerij, gevestigd in de voormalige Heineken Brouwerij in Amsterdam. Het museum geeft een kijk in de geschiedenis van de bierbrouwer en van het brouwproces gedurende de jaren. Bezoekers van het museum krijgen een interactieve multiamediarondleiding. Tevens krijgen ze twee consumpties in de museumcafés. De Heineken Experience bevindt zich aan de Stadhouderskade in Amsterdam-Zuid en maakt deel uit van de Europese Route voor Industrieel Erfgoed (ERIH).

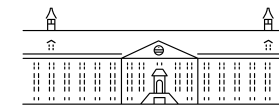
www.heinekenexperience.com.nl



MICROPIA ARTIS Het enige microbenmuseum ter wereld, midden in Amsterdam. Microben zijn de kleinste en machtigste organismen op onze planeet. We weten nog maar weinig van ze af, maar kunnen veel van ze leren. Over onze gezondheid, alternatieve energiebronnen en wie weet wat nog meer. Als je de wereld van héél dichtbij bekijkt, gaat er een nieuwe voor je open. Mooier en bijzonderder dan je je ooit hebt kunnen voorstellen. www.micropia.nl



MUSEUM HET SCHIP bevindt zich in het fantasievolle volkswoningbouw-complex dat is ontworpen door architect Michel de Klerk. De vaste expositie Verbeelde idealen toont de opkomst van de woningbouwverenigingen en de Amsterdamse School als stijlfiguur in de bouw en sierkunst. Daarnaast zijn er wisselende exposities. De rondleiding Rondje Schip geeft uitleg over de stijkenmerken van het gebouw, een bezoek aan de krotwoning, het voormalig postkantoor en de museumwoning. Deelname aan de rondleiding is gratis op vertoon van je entreebewijs. Museum Het Schip organiseert verschillende activiteiten in de stad Amsterdam om de Amsterdamse School te belichten. www.hetschip.nl



HERMITAGE AMSTERDAM De Hermitage Amsterdam wil inspireren, verrijken en reflectie bieden met kunst en geschiedenis. Met tentoonstellingen en activiteiten ontsluiten ze op een innovatieve manier werelderfgoed uit diverse museale collecties. Om te beginnen organiseren ze voor het Nederlandse en internationale publiek tweemaal per jaar een grote kunsttentoonstelling uit de collectie van Staatsmuseum de Hermitage in St.-Petersburg. Met 3,5 miljoen objecten is het een van 's werelds grootste musea. www.hermitage.nl





Ons team

MEER DAN EEN TRAINER

WIE HEEFT ER NOU GEEN GOEDE HERINNERING AAN DE GYMLES VAN DE BASISCHOOL?

Wij werken alleen met professionals op het gebied van lichamelijke opvoeding. Tijdens de lessen bieden wij uiterst veilige, gestructureerde en vooral leuke sportlessen aan. Onze lessen worden op basis van twee maal per week aangeboden.



GYM VAN TOEN | 06-22663775
INFO@GYMVANTOEN.NL | WWW.GYMVANTOEN.NL

SCHRIJF JE NU IN
VOOR EEN
PROEFLES



HET IS DE KUNST OM IN DE LESSEN **VOLDOENDE UITDAGING TE BIEDEN** op ieder niveau, voor jong en oud. Ieder lichaam is immers anders. Mede om die reden worden onze lessen verzorgd door geschoolde docenten. Trefbal, touwklimmen, bokspringen, ringzwaaien, handstand, basketbal, volleybal... Het komt allemaal terug. Door te zorgen voor veel variatie in de lessen, houden we je gemotiveerd en kost het je geen enkele moeite om het vol te houden. Heb jij ook goede herinneringen aan de gymles van vroeger?

Ewoud van Dulken



SAMENWERKEN

Door goede samenwerking kunnen wij nieuwe lesstof snel toepassen in het programma.



PROFFESIONEEL

Wij werken alleen met de beste docenten vanuit het basis- en voortgezet onderwijs.



VARIATIE

Elke week bieden wij andere lesstof aan waardoor het voor iedereen leuk is en leuk blijft!

BAAS OVER JE EIGEN LEVEN

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Het leven bestaat uit trillingen. Deze trillingen hebben een bijpassende frequentie en trekken soortgelijke trillingsfrequenties aan. Als je angst, stress, jaloezie, haat, verdriet of soortgelijke emoties ervaart, heb je een lage trillingsfrequentie. Terwijl de positieve emoties en gedachtes een hoge frequentie hebben en dus mooie, positieve en leuke situaties aantrekken.

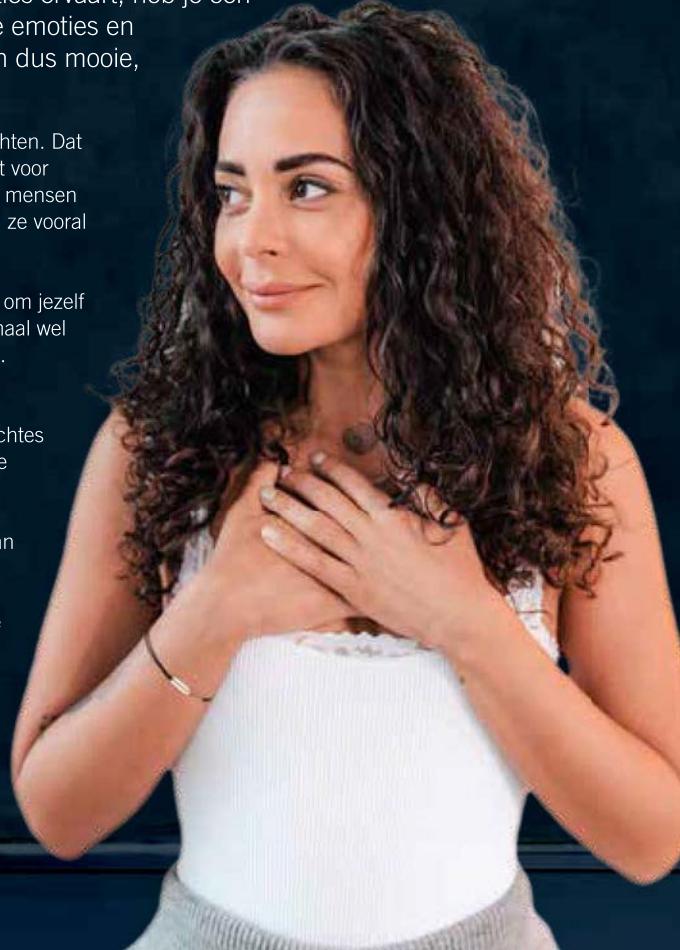
Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten. Dat je negatieve gedachten afkapt en ze direct omwisselt voor de positieve variant. Denk ook zorgvuldig na over de mensen waarmee je omgaat. Krijg je er energie van of kosten ze vooral energie?

Om je mooiste leven te creëren is het dus belangrijk om jezelf in een hoge frequentie te brengen. We kennen allemaal wel dat geluksgevoel, het moment dat alles heerlijk voelt.

Mijn grote inspirator Abraham Hicks zegt dat het de bedoeling is om vanuit dit heerlijke moment je gedachtes te sturen. Je trekt alles uit de kast om in dat heerlijke gevoel te blijven. Bij mij werkt het door muziek aan te zetten, vervolgens visualiseer ik mijn droomleven. Hierbij denk ik niet aan de materiële zaken, maar aan het gevoel dat het mij zou kunnen geven. Ik doe dat door de vrijheid die geld mij geeft te visualiseren. Ik focus mij op dit gevoel, zodat ik in die heerlijke hoge frequentie blijf hangen.

Het is dus aan jou om in die hoge frequentie terecht te komen! Alles wat je wilt is mogelijk. Jij bent de baas over je eigen leven.

Liefs, Fajah



Hallo *lente!*
Wat fijn dat je er
weer bent.



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Benieuwd naar
meerdere recepten
scan dan de QR-code!



Amsterdamse koggetjes

In 1934 werd er een bakwedstrijd in Amsterdam georganiseerd om een nieuw plaatselijk koekje te bakken. Het Amsterdamse koggetje was de winnaar. Het roomboterkoekje met kleine karamelstukjes is verrukkelijk en ook heel makkelijk om zelf te maken.

BEREIDING

Leg een vel bakpapier op de bakplaat. Doe het water en de suiker in een pannetje en verwarm op middelhoog vuur, zonder te roeren. Verwarm net zolang tot de suiker gesmolten is en de karamel een mooie goudgele kleur heeft. Giet vervolgens de hete karamel over de bakplaat. Om de karamel egaal te verdelen draai de bakplaat rond. Laat de karamel even afkoelen en uitharden. Breek de karamel in stukjes en doe deze in de keuken-machine (geen poeder!).

VERWARM DE OVEN VOOR OP 160 GRADEN

Roer in een beslagkom de suiker met de boter, het vanille-extract en het zout door

elkaar tot het goed gemengd is. Roer het ei erdoor. Tot slot spatel de bloem en de karamelstukjes door het koekbeslag. Doe het beslag in een wegwerpspuitzak. Aan het uiteinde van de spuitzak knip je een punt af, zodat de balletjes net zo groot worden als een walnoot. Spuit de balletjes op de bakplaat, niet te dicht naast elkaar. Bak de koekjes in het midden van de oven in 8 tot 10 minuten gaar. Haal de koekjes uit de oven en laat ze op het bakpapier op een rooster afkoelen. Bewaar de Amsterdamse koggetjes in een luchtdichte trommel als ze afgekoeld zijn.

Met dank aan
www.keukenliefde.nl



KARAMELSTUKJES

75 g fijne kristalsuiker
1,5 el water

VERDER

165 g ongezouten roomboter,
zacht maar nog net niet gesmolten
150 g witte basterdsuiker

1 tl vanille-extract
Snufje zout

1/2 ei, losgeklopt
175 g bloem

VERDER NODIG

Vel bakpapier
Keukenmachine met hakmes
Wegwerpspuitzak

PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

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

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

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.

👁️-o+ 🍷-fr

🧑m=v 📺y=e

f+🐟v=r+s+🍳-i

🛁a=o+y 🧑d=w+h

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

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

[sodastream](http://sodastream.nl)

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

water	keuken
prikje	apparaat
dorst	fles
bubbel	gas

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

PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt
jouw advertentie
tot bloei



www.nederlandbruist.nl