

AMSTERDAM 

MEI 2023 [WWW.AMSTERDAMBRUIST.NL](http://WWW.AMSTERDAMBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



**EET, DRINK, ONTDEK,  
STOP & BEWONDER**

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



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

NUEVO Motinova Plus Disc



**FONGERS**  
Distributed by Matrabike

## Nuevo

- Volledig stille Motinova motor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:  
**€ 1999,-**



## Supreme Disc

- Krachtige voorwielmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:  
**€ 1499,-**

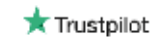


## Livorno RB

- Krachtige Bafang M200 middenmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:  
**€ 1599,-**



TrustScore 4.6  
4,045 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](mailto:klantenservice@matrabike.nl)

Kijk voor uw FONGERS fiets op:  
[www.matrabike.nl](http://www.matrabike.nl)



2023 31E EDITIE



festivalvanhetlevenslied



festivalvanhetlevenslied



## EEN VOLLE BAK LEVENSLIED, EEN VOLLE BAK SFEER!

Wie Tilburg echt wil leren kennen heeft aan een weekend genoeg: het weekend van 3 en 4 juni. Het Festival van het Levenslied zet dan de stad op z'n kop. Kijk dan om je heen en je ziet Tilburgers uit alle lagen van de bevolking genieten van het grootste gratis festival in zijn soort. Samen genieten, want van al te veel rangen en standen moeten de Tilburgers niets hebben. Of de bezoekers nou in de chique Blaak wonen, in de knusse volkswijk Broekhoven, in de verre Reeshof of in een studentenpand in het centrum: voor het Levenslied komen ze maar wat graag naar de binnenstad. Rijk, arm, jong, oud. Op het Levenslied is iedereen gelijk. Het Levenslied zit inmiddels diep verankert in het Tilburgse DNA en heel wat vakanties en feestjes worden om het Festival heen gepland. Dit gigantische volksfeest wil niemand missen.

De beste Nederlandstalige artiesten zorgen twee dagen voor feest. Mart Hoogkamer, John West, Wesly Bronkhorst, Ruth Jacott, Django Wagner, Sieneke en Ben Cramer zijn maar enkele van de namen die optreden op de Paleisring.

Naar schatting zullen zo'n 50 duizend mensen het festivalterrein bezoeken. En dan nog het belangrijkste: het Festival van het Levenslied is dus gratis toegankelijk. Sponsors zorgen ervoor dat het festival georganiseerd kan worden. Want ook de bedrijven in de stad vinden het een goede zaak dat de Tilburgers elkaar blijven ontmoeten. Al meer dan 30 jaar is het Festival van het Levenslied hun kado aan de stad en dat zal het nog lang blijven. Want Tilburg zónder Levenslied, daar moeten de meeste inwoners niet aan denken...

[www.festivalvanhetlevenslied.nl](http://www.festivalvanhetlevenslied.nl)



## COLOFON

### UITGEVER

Nederland Bruist

### DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

### CUSTOMER CARE

Nederland Bruist 076 711 5340

### TEKSTEN & EINDREDACTIE

Maaïke van Helmond & Astrid Berkhout

### FOTOGRAFIE

Lea Bossers & Hester 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](#) nederlandbruist en [i](#) nederlandbruist.

Copyright Nederland Bruist ©2023.  
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

## GOOGLE TRANSLATE

TO TRANSLATE INSTANTLY



Instant Camera Translation: Instantly  
translate text images by pointing your  
camera at it.



The app translates up to 133 languages.  
Support for features varies by languages:

- Translate text: type to translate languages
- Offline: translate without internet connection
- Photo's: Translate text into captured or imported photos

Declaration on rights:

- Microphone for translating spoken text
- Camera to translate text via camera
- Photos for importing photos from your library



22

26

40

48

56





# *Bruisende lezer,*

Wist je dat mei dit jaar de maand is met de meeste feestdagen? We vieren deze maand onder andere de Dag van de Arbeid, Dodenherdenking, Bevrijdingsdag, Hemelvaartsdag, Pinksteren en natuurlijk... Moederdag! De dag waarop we alle moeders, hoe oud ze ook zijn en hoeveel kinderen ze ook hebben, even extra in het zonnetje zetten, want dat hebben ze wel verdiend.

Dat het een feestelijke maand is, merk je in Amsterdam ook aan alles. De etalages puilen uit met leuke acties voor Moederdag en op 4 en 5 mei worden er traditiegetrouw natuurlijk weer heel wat activiteiten georganiseerd. Maar ook los van al die feestdagen bruijt het deze maand in de stad. De zon laat zich immers steeds vaker zien, waardoor iedereen weer zin krijgt om eropuit te trekken en de stad in te gaan.

Mei, wij hebben zin in deze maand vol bijzondere dagen. En datzelfde geldt voor onze bruisende ondernemers. Ze geven je daarom ook maar al te graag weer een kijkje achter de schermen van hun onderneming. Blader dus snel verder en laat je inspireren!

**Lea en Marcel Bossers**

Scan de QR-code voor meer informatie over Nederland Bruist



Foto: Ron Eskens soowpictures.nl

**ADVERTEREN?** Mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
of bel **076-7115340**



# Maak een statement en kies je eigen, unieke montuur!

Een bril is behalve praktisch ook een geweldig modeaccessoire. Bij Arnold Booden weet je zeker dat je een bijzonder montuur vindt dat bij jou past. Naast de high-end merken als:



Cartier

L I N D B E R G

SOSPURI

kun je hier ook terecht voor hun eigen collectie die compleet op maat en naar eigen smaak gemaakt wordt. Daarnaast zitten de brillen als gegoten, omdat het maatwerk is.

## Liever een privéafpraak?

Arnold Booden verwelkomt je graag na 18.00 uur onder het genot van een drankje, zodat jij in alle rust je favoriete bril kunt uitkiezen.

**AB** ARNOLD BOODEN  
UNIQUE EYEFASHION

van Baerlestraat 95, Amsterdam | 020 662 83 78 | info@arnoldbooden.nl | [www.arnoldbooden.nl](http://www.arnoldbooden.nl)



CELINE



BARTON PERREIRA



Wil je meer weten,  
kijk dan eens online!



# GET READY for summer

# met Annadiva Swim

IEDERE VROUW  
VERDIENT HET  
OM ZICHZELF MOOI  
TE VOELEN, ONGEACHT  
HAAR MAAT!

*Een badmodecollectie  
speciaal gemaakt  
voor vrouwen, door  
vrouwen. Ontworpen  
voor verschillende  
lichaamsvormen,  
waarbij steun en  
comfort de boventoon  
voeren.*



Bekijk de badmodecollectie van  
Annadiva op [www.annadiva.nl](http://www.annadiva.nl) of kom  
gezellig langs in één van onze winkels

## annadiva

Annadiva Amsterdam | Utrechtsestraat 38 Amsterdam | 020-2103163  
Annadiva Den Bosch | Verwersstraat 62-64, Den Bosch | 073-2034039  
Annadiva Nijmegen | Houtstraat 30, Nijmegen | 024-3222428



[www.annadiva.nl](http://www.annadiva.nl)

In Spanje zijn de wetten en regels net even wat anders dan we in Nederland gewend zijn. Nu kun je daar natuurlijk zelf induiken, maar veel makkelijker (en verstandiger) is het om de hulp in te schakelen van iemand met verstand van lokale zaken. “Bij Fides Legal Services kunnen we je in je eigen taal bijstaan bij diverse administratieve juridische procedures”, aldus eigenaresse Jasmin Spin.

# Juridische oplossingen voor expats in Spanje

De van oorsprong Nederlandse Jasmin bracht een groot deel van haar jeugd door in Marbella en keerde na haar studie Engels recht met Spaans recht in Engeland weer terug naar de Costa del Sol. “Na eerst acht jaar bij een prestigieus juridisch kantoor in Puerto Banus te hebben gewerkt, vond ik het tijd voor de volgende stap: mijn eigen kantoor. Er zijn hier in de regio immers zoveel expats die juridische hulp kunnen gebruiken – bijvoorbeeld bij het kopen of verkopen van een huis – dat ik een kans zag om mijn expertise aan te kunnen bieden op mijn eigen, persoonlijke wijze.”

## Customer service

Sindsdien doet ze er met Fides Legal Services alles aan om haar cliënten zoveel mogelijk te ontzorgen. “Als het nodig is van a tot z”, vertelt Jasmin enthousiast. “Niet alleen de taal is voor veel mensen een obstakel, ook de afstand kan lastig zijn. Vandaar dat wij op basis van een volmacht bijvoorbeeld ook voor onze cliënten voor een nieuwe woning kunnen tekenen bij de notaris, de sleutel in ontvangst kunnen nemen en er vervolgens voor kunnen zorgen dat alles geregeld en aangesloten is als zij eenmaal bij hun nieuwe (tweede) thuis aankomen.” Daarnaast kan Fides Legal Services je helpen bij zaken als niet-residenten belastingen, successieplanning en handelsrecht. “Ik help mijn cliënten om hun Spaanse droom waar te maken, met de focus op persoonlijk contact, snel schakelen en het leveren van de best mogelijke customer service. En dat allemaal in de eigen taal.”



Wil je meer weten?

Scan de QR-code en ga naar de website.







## *Bevrijdingsdag*

4 mei herdenken we, 5 mei vieren we de vrijheid. Oók in Amsterdam! Maar wist je dat De Nationale Viering van de Bevrijding in 1945 oorspronkelijk werd gevierd op 30 augustus, de verjaardag van koningin Wilhelmina? Een jaar later besloot de regering echter al om de viering naar 5 mei te verplaatsen, de dag waarop de capitulatie van de Duitsers werd aangekondigd. Hier werd vervolgens nog wel eens wat mee geschoven, als 5 mei toevallig op een zondag viel, tot de regering in 1968 besloot om Bevrijdingsdag voortaan altijd gewoon op 5 mei te vieren.

**I**n 1982 werd 5 mei zelfs uitgeroepen tot een officieel erkende nationale feestdag, wat overigens niet betekent dat het ook een officiële vrije dag is. In de meeste cao's geldt dat alleen in lustrumjaren, dus elke vijf jaar. Maar goed, of je nu vrij bent of niet, Bevrijdingsdag wordt in Amsterdam de hele dag door uitgebreid gevierd. Dus als je de pech hebt dat je toch gewoon overdag moet werken, dan valt er ook 's avonds altijd nog wat te beleven. En dat 5 mei dit jaar op een vrijdag valt, is daarbij een groot pluspunt.

### **Podia in de stad**

In Amsterdam kun je deze dag onder andere terecht in het Westerpark, waar op zeven podia weer diverse bekende namen optreden, waaronder uiteraard ook weer de zogenaamde 'Ambassadeurs van de Vrijheid'. Daarnaast vind je verspreid over de stad nog tal van andere (kleinere) podia en wordt Bevrijdingsdag traditiegetrouw afgesloten met het 5 mei concert op het drijvende podium tussen Koninklijk Theater Carre en de Magere Brug.



# IMPRESSIE

AMSTERDAM IN VOGELVLUCHT



SCAN EN BEKIJK ONLINE  
ALLE LEUKE BEZIENSWAARDIGHEDEN



OLYMPISCH STADION  
AMSTERDAM

**KEUKENHOF** Ten noordwesten van Lisse, in de provincie Zuid-Holland, is de Keukenhof deze tijd van het jaar een van de grote publiekstrekkingen. Dit bloemenpark opende in 1949 voor het eerst zijn deuren en toont sindsdien jaarlijks in het voorjaar bolgewassen van tuinbouwbedrijven uit de bollenstreek, zoals krokussen, narcissen, hyacinten en tulpen. Dit jaar kun je nog tot en met zondag 14 mei een kijkje gaan nemen in de Keukenhof, zorg dus dat je op tijd een ticket koopt. Deze zijn namelijk alleen online verkrijgbaar voor een vooraf vastgesteld tijdslot.



**HET AMSTERDAMSE BOS** Ten zuidwesten van Amsterdam, om precies te zijn tussen de Ringvaart en Amstelveen, vind je het Amsterdamse Bos. Dit bos werd tussen 1934 en 1970 aangelegd en draagt sindsdien bij aan de leefbaarheid in de regio. Met zijn 935 hectare is het Amsterdamse Bos maar liefst drie keer groter dan Central Park in New York en jaarlijks trekt het zo'n zes miljoen bezoekers die hier komen om te sporten, te ontspannen of een evenement te bezoeken.



**OLYMPISCH STADION** Aan het Stadionplein in Amsterdam Zuid bevindt zich al sinds 1928 het icoon van de Nederlandse sport: het Olympisch Stadion. Dit stadion werd oorspronkelijk gebouwd voor de Olympische Spelen van 1928 en vormt tot de dag van vandaag nog steeds het podium voor tal van bijzondere evenementen.



Zo verzorgde ook André Hazes hier ooit een legendarisch optreden. Hoewel het complex tegenwoordig met name wordt ingezet als evenementenlocatie, is het Olympisch Stadion ook nog steeds een sportaccommodatie, biedt het onderdak aan tientallen bedrijven en kun je er rondleidingen volgen.



## MADURODAM

Waar is het kleine Nederland groot in? Dat ontdek je in Madurodam, een stad vol attracties, doe-dingen en miniaturen. Je komt ogen tekort tijdens je ontdekkingsreis, want waar anders red je in een dag ons land van het water, ben je een beroemde dj én zie je kastelen en paleizen? Je spot de snelste treinen, blust een brand in de Rotterdamse haven én vaart naar Nieuw Amsterdam. Ook op de planning: een bezoekje aan de koning en vliegen in een echt vliegtuig.

**DURGERDAM** Binnen de gemeentegrenzen van Amsterdam ligt ook het karakteristieke en pittoreske dorp Durgerdam, dat wordt omringd door weilanden en talloze slootjes. Een dorp met een rijke geschiedenis, waar het soms net lijkt of de tijd een paar eeuwen heeft stilgestaan. Wandel over de dijk, bewonder de knusse en kleurrijke dijkhuizen en geniet van het uitzicht over het IJsselmeer waar met mooi weer vrijwel altijd wel wat zeilbootjes aan de horizon voorbijvaren. De perfecte bestemming voor een mooie fietstocht vanuit de hoofdstad.





# Indiaas eten *voor fijnproevers*

Als u op zoek bent naar aromatisch, royaal gekruide, uiterst heerlijke Indiase gerechten, hoeft u niet ver te reizen. Bij Annavilaas bieden we het meest authentieke Indiase eten dat door de eeuwen heen is geëvolueerd, met een nieuwe draai. Proef onze rijke en authentieke Indiase recepten, samengesteld door getrainde chef-koks, en ervaar het culturele eten van India.

Beschouwd als een van de snelst groeiende restaurantketens, hebben we vestigingen in Nederland (Amsterdam), VAE (Dubai) en India (Chennai, Coimbatore, Kochi). We zijn ook van plan om onze restaurants wereldwijd nog verder uit te breiden.

Annavilaas is een Indiaas vegetarisch multi-cuisine restaurant met veganistische opties; van de aromatische filterkoffie tot heerlijke mango lassi, van dosas tot rotis, van Zuid/Noord-Indiase thali tot veg biryani en van kavuni sweet tot gulab jamoon. Kom en geniet van de authentieke,

traditionele gerechten in Annavilaas die je zullen herinneren aan de Indiase smaken. We blijven sterker worden door onze consequente ingrediënten, betaalbare prijzen en een geweldige klantenservice. Dat is de reden waarom Annavilaas het Indiase vegetarische multi-cuisine restaurant voor fijnproevers is geworden.

**“Authentiek zijn en trouw aan onze roots, geen concessies doen op het gebied van kwaliteit, geen toevoegingen en onze klanten centraal stellen.”**



Elk van de gerechten wordt bereid met kruiden en verse ingrediënten om de beste eetervaring te creëren.



**Annavilaas**  
VEG. DIVINELY DELICIOUS



📍 Van Woustraat 117 - 119, Amsterdam  
☎ +31 20 786 47 39  
✉ info@annavilaas.com  
📞 +31 616241351

Kom en ervaar het verrukkelijke eten uit ons brede assortiment Indiase vegetarische spreads bij Annavilaas!

Reserveer een tafel of bestel online

[www.annavilaas.com](http://www.annavilaas.com)



## *Mmm asperges...*

Het is weer die tijd van het jaar: de tijd van de asperge. Op de groenteafdeling ligt de 'koningin van de groente' deze maanden in grote getalen te wachten om bereid te worden en ook veel restaurants hebben momenteel speciale aspergerechten op de kaart staan. Ben jij ook een liefhebber van deze groente? Dan is het nú de tijd om jezelf eens lekker te trakteren op een heerlijke aspergemaaltijd of om zelf de keuken in te duiken.

**T**raditioneel eten we in Nederland asperges meestal bereid met aardappels, ham en ei. Misschien niet heel hip, maar nog altijd ontzettend lekker. De meeste koks beperken zich echter allang niet meer tot alleen deze traditionele bereiding. Elk jaar wordt er weer heel wat met de asperge geëxperimenteerd, met de lekkerste gerechten als resultaat. Warm en koud, roergebakken of gefrituurd, het kan allemaal!

Heb je geen zin om buiten de deur te eten en ga je liever zelf thuis met de asperge

aan de slag? Let er dan goed op dat de asperges die je koopt echt vers zijn. Hoe je dat kunt zien? Asperges zijn vers als ze licht glanzen en meegeven als je erop drukt. Bovendien moet je goed opletten dat de uiteindes niet gespleten zijn, dat er geen bruine vlekken op zitten en dat de kopjes stevig zijn. Leuk weetje: om te checken of asperges wel echt vers zijn, kun je ze ook tegen elkaar aan wrijven. Als ze daarbij een piepend geluid maken, weet je zeker dat ze echt vers zijn.



# EET

EEN CULINAIRE BELEVENIS

## Bellezza

THE RESTAURANT



**BELLEZZA** Eten bij Bellezza is een avontuur, een carrousel van verrassingen. 140 minuten lang word je als gast meegenomen door de verschillende ruimtes van een verborgen pakhuis in Amsterdam. Schuif aan en laat je verleiden door het team van Bellezza. Hier eet en drink je op hoog niveau en dat in een omgeving die verleidelijk en een beetje stout is. Restaurant Amsterdam Bellezza, enjoy the beauty of life. Nieuwsgierig geworden? Ga het dat vooral zelf eens ervaren!



**SIZZ** Het samenkomen van vele groepen en culturen gedurende duizenden jaren heeft geresulteerd in een diversiteit aan rijke Indiase gerechten in het hedendaagse India. Bij restaurant Sizz wordt je als gast dan ook getraakteerd op een authentieke culinaire ervaring met een keur aan gerechten uit deze veelzijdige keuken. Het concept van Sizz is geschikt voor elke gelegenheid. Een diner voor twee of een entente met een kleine groep vrienden, collega's of familie? Kies een comfortabele plek in het restaurant met uitzicht op de open keuken en laat je verrassen.

**DE CARROUSEL PANNENKOEKEN** De lekkerste pannenkoeken van Amsterdam eet je volgens heel wat liefhebbers van deze lekkernij bij de Carrousel op het H.M. van Randwijplantsoen 1, in het hart van de stad. Behalve voor pannenkoeken kun je hier ook kiezen voor oer-Hollandse poffertjes en een overdaad aan heerlijke verse wafels. Ga je toch liever voor een intercontinentaal ontbijt, een hard broodje met beleg of een hamburger? Ook die maken ze hier met alle liefde voor je klaar.



SCAN EN BEKIJK ONLINE  
ALLE LEUKE RESTAURANTS



### GEFLIPT BRUNCH EN BURGERS

Ben je een trotse bewoner van Amsterdam met een passie voor burgers of ben je een avontuurlijke toerist op zoek naar de gezelligste burgerbar in De Pijp? Waar je ook vandaan komt, bij deze burgertent ben je van harte welkom. Geflipt Brunch en Burgers is een écht Amsterdams en reuzegezellig eetcafé, gespecialiseerd in burgers. Hier geniet je samen met je vrienden of familie van de lekkerste ambachtelijke burgers, terwijl je nipt van een heerlijk glas wijn, je waagt aan een (speciaal) bier of een smaakpapillen-prikkelende cocktail proeft



**RESTAURANT BREDA** In Restaurant Breda krijgt het bourgondische leven van de geboortestad van de eigenaren – Breda – hoofdstedelijke allure. Hier staan ze bekend om hun moderne, internationale keuken op hoog niveau, met gerechten die worden geserveerd in een warme en toegankelijke entourage. Met een menu van de chef én een wijnkaart die op zichzelf al een bezoek waard is, hoopt het enthousiaste team je hier te mogen verwelkomen voor lunch en diner in hun mooie restaurant aan het Singel 210.

**DRINK**

GEZELLIG EEN DRANKJE DOEN



## *Koffie drinken in Amsterdam*

**Een kopje koffie, wie houdt er niet van?! Wist je dat wij Nederlanders gemiddeld maar liefst 2,4 koppen koffie per dag drinken? Het is daarom ook niet zo vreemd dat er in ons land heel wat bijnamen bestaan voor koffie: het zwarte goud, een bakkie pleur of, zoals ze in Amsterdam ook wel zeggen: een bakkie troost.**

**V**aak is het lastig om de herkomst van zo'n bijnaam exact te bepalen, maar kennelijk riep (en roept) koffie warme gevoelens op; gevoelens van steun, oftewel troost. Overigens had een 'kopje troost' vroeger ook andere betekenissen. Zo werd whisky ook wel troostwater genoemd, kreeg je troostbier bij een begrafenis en had een borrel bijnamen als zielentrostertje, troost der armen of vaderstroost. Om de drankvergunning te omzeilen werd jenever in sommige cafés zelfs in kopjes geserveerd, ook onder de naam kopje troost. Maar tegelijkertijd is de term troost ook al lang in gebruik als het om koffie gaat, deze betekenis

is namelijk al terug te vinden in een Zaanse woordenboek uit 1897.

Maar goed, hoe je het ook noemt, een lekkere kop koffie gaat er eigenlijk altijd wel in. Gelukkig zijn er in Amsterdam heel wat leuke koffietentjes te vinden waar ze het zetten van koffie tot een kunst hebben verheven en je tal van speciale koffievarianten kunt bestellen. En ook bij elke willekeurige bar, café of restaurant kun je terecht voor een heerlijk bakkie troost. Een momentje van ontspanning en voor veel mensen ook een hoognodige (cafeïne) boost om er vervolgens weer tegenaan te kunnen.



# DRINK

GEZELLIG EEN DRANKJE DOEN



DE MARGARITABAR

## DE MARGARITABAR

Bij De Margaritabar draait alles om, zoals de naam al doet vermoeden, de margarita. Dit drankje werd al in 1930 bedacht in de stad Tijuana in Mexico en is sindsdien uitgegroeid tot één van de populairste cocktails ter wereld. Bij De Margaritabar vieren ze dan ook maar al te graag de geschiedenis en de smaak van deze cocktail. Houd je niet van een margarita? Ook dan ben je hier nog steeds gewoon welkom, want er staan nog tal van andere lekkernijen op de drank- én de eetkaart.



SCAN EN BEKIJK ONLINE  
ALLE LEUKE CAFE'S



**DE DUVEL** Eetcafé De Duvel is al dertig jaar gevestigd in hartje Pijp en is inmiddels uitgegroeid tot een begrip in deze mooie, oude volksbuurt en ver daarbuiten. De Duvel staat voor ongedwongen genieten, of het nu om diner, lunch, koffie of een borrel gaat. De keuken kenmerkt zich door no-nonsense gerechten met invloeden uit alle continenten, met ook altijd ruimte voor voldoende vegetarische keuzes. Passie voor gastheerschap en lekker eten en drinken is waar het om gaat in deze bruisende zaak, dus kom binnen, ga zitten en laat je verrassen...



**DE DOFFER** Gelegen in het hart van Amsterdam vind je Eetcafé de Doffer. Al sinds de jaren zeventig is deze authentieke bruine kroeg een begrip onder Amsterdammers en bezoekers van de stad; de Doffer is dus echt een plek voor iedereen. Dit gevarieerde publiek, in combinatie met de bruisende Amsterdamse gezelligheid, maakt van De Doffer een gewilde ontmoetingsplek. In de winter ontvangen ze je graag binnen voor een heerlijke maaltijd en een goed glas bier. En in de zomer kun je genieten op het knusse terras in de bruisende Runstraat.



**PULITZER'S BAR** Ben je op zoek naar een bar om te genieten van een perfect gemixt drankje? Pulitzer's Bar is the place to be! Hier ontdek je de tijdloze klassiekers op het gebied van cocktails, met een Pulitzer's twist en uitzicht op de iconische grachten van Amsterdam. Hier vind je glamour in een mix met modern comfort, met donker hout en getextureerd koper dat zorgt voor een unieke uitstraling. In dit decor mixen de barmannen nieuwe creaties en aloude klassiekers om in stijl van te genieten.



**MOLLY MALONE'S IRISH PUB** In een historisch voormalig pakhuis op de hoek van de Amsterdamse Rosse Buurt vind je Molly Malone's Irish Pub. Het terras aan de gracht kijkt uit op de St. Nicolaaskerk en is een hotspot voor locals en toeristen om te ontspannen en te genieten van het luie leven. Binnen is het interieur bekleed met oude whiskyvaten, oud Iers antiek en een prachtige eikenhouten bar. In Molly Malone's tref je mensen van over de hele wereld, wat het maakt tot een van de gezelligste ontmoetingsplaatsen van de stad.





Het echtpaar Marc en Dineke van Bommel startte in 2012 uit voorliefde voor goed en lekker eten met de import van delicatessen. Toen ze de kans kregen om het prachtige theebedrijf Betjeman & Barton met twee winkels in Den Haag over te nemen, grepen ze die kans met beide handen aan. Vorig jaar openden ze bovendien de deuren van een derde vestiging aan de 'Jan Eef' in de opkomende wijk De Baarsjes in Amsterdam. Loop vooral eens binnen, want deze winkel ademt de warme sfeer van Parijs, de stad waar Betjeman & Barton in 1919 ooit begon.

# Thee shoppen in Parijse sferen



## Thee én koffie

"Mensen komen van heinde en verre voor de hoge kwaliteit thee van Betjeman & Barton", vertelt Dineke. "De melanges, allemaal op basis van natuurlijke ingrediënten, zijn uniek. We bieden keuze uit circa honderd verschillende soorten thee en kruiden, van witte thee tot rooibos. We vinden het belangrijk om een onderscheidend lokaal tintje te geven aan onze winkels, dus bij de 'Jan Eef' kun je ook terecht voor een goede kwaliteitskoffie van Brandmeesters, een lokale koffiebrander."

## Ook voor de dagelijkse boodschappen

Natuurlijk vind je bij Betjeman & Barton allerlei aanverwante artikelen zoals theezeven, theepotten en dergelijke, evenals alles om van een gedekte tafel een feest te maken, zoals servies en bestek. Ook vind je er lekkernijen als chocolade (waaronder veganistische bonbons), koekjes, mooie olijfolie en goede confiture voor op je boterham. "We hebben nu bijvoorbeeld ook een leuke sangria lijn. Als je op zoek bent naar een bijzonder cadeau - voor jezelf of voor iemand anders - maar ook voor een goede thee als dagelijks gebruik, ben je bij ons aan het juiste adres. Met al ons lekkers is het iedere dag genieten."

## Het verhaal

Dineke en haar man kunnen hun passie voor producten met een verhaal helemaal kwijt in de winkel. "Onze delicatessen importeren we zelf en betrekken we van producenten die volledig gaan voor hun ambacht. Ons enthousiaste team vertelt je daar in de winkel graag meer over, dus loop vooral eens binnen!"

GENIETEN VAN PRODUCTEN  
MET EEN VERHAAL



BETJEMAN & BARTON  
*Marchands de thé à Paris depuis 1919*

Betjeman & Barton  
Jan Evertsenstraat 23 H, Amsterdam  
020-7059978  
info@betjemanandbarton.nl  
[www.betjemanandbarton.nl](http://www.betjemanandbarton.nl)





# NATUURLIJK GEZOND VAN BINNENUIT

Stress en spanning hebben geen gunstige invloed op buikpijn en darmklachten. Bewust bezig zijn met rust inbouwen, yoga en aanpassing van voeding hebben zeker effect. Toch ontbreekt er vaak een stukje om verder te komen bij de aanpak van onbegrepen buikklachten.

## Verzachtende werking Chi Nei Tsang buikmassage

Ik hoor dit veel in mijn praktijk. Het verlichten van buikklachten ligt in een combinatie van factoren, waardoor het een zoektocht kan zijn. Het is elke keer weer ontzettend mooi om te zien hoe het lichaam reageert op de diepwerkende therapeutische massage-technieken van Chi Nei Tsang buikmassage.

Door het stimuleren van de circulatie worden blokkades aangepakt, gaan organen beter werken, worden voedingsstoffen beter opgenomen en afvalstoffen efficiënter afgevoerd. De onrust en pijn in je buik verzachten, het gaat weer stromen en voelt lichter.



**Nieuwsgierig? Ontdek wat het voor jou kan betekenen en boek een gratis online consult via [www.consultplannen.nl](http://www.consultplannen.nl).**

## Bruisend bezoek

15 maart heb ik een bruisend bezoek gebracht aan Health Oasis in Amsterdam waar ik een Chi Nei Tsang buikmassage gekregen heb. Eigenlijk is deze buikmassage bedoeld voor onverklaarbare en onbegrepen buikpijn, darmklachten en bij spanning en stress gerelateerde spijsverteringsproblemen. Bij mij is deze massage ook heel ontspannend, want ik had geen van deze klachten. Het gaf mij heel veel rust in mijn lichaam. Willie had mij uitgelegd dat door de specifieke massagetechnieken van de buik de doorbloeding wordt bevorderd. Dit zorgt voor een goede aanvoer van bloed zuurstof en de afvoer van afvalstoffen. Hierdoor kunnen weefsels zich herstellen en komen belangrijke processen weer in balans. Deze effecten beperken zich niet alleen tot de buik, maar zijn merkbaar in het hele lichaam.

Willie, bedankt voor de fijne massage en ik kom zeker nog een keer terug!

*Groot. René Moes*



**HealthOasis**  
gezond van binnenuit

Health Oasis Amsterdam  
Eigenaar: Willie Meester  
Whatsapp 06-27190117  
[www.healthoasis.nl](http://www.healthoasis.nl)

**JONGE HELDEN**  
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst  
waarin we nierziekten  
kunnen genezen.

nierstichting.nl



**NIERSTICHTING**  
Je nieren zijn je leven.

**TYPISCH Joris Shop**  
Ballonnen & Feestartikelen

Voor ballonnen, feestartikelen en meer kun je terecht in onze **webshop**

Of scan de QR-code



[www.typischjorisshop.nl](http://www.typischjorisshop.nl)

Ballondecoraties • Entertainment • Verhuur van springkussens, Abraham & Sarah, geboortepoppen, spellen en overige verhuur

06-39816673 | typischjorisevents@outlook.com | www.typischjorisevents.nl

**#Ren tegen kanker**



**KWF**

Waar ren jij mee?  
Ga naar [rentegenkanker.nl](http://rentegenkanker.nl)

# WIJ GAAN UIT ELKAAR

## Wie betaalt nu wat voor de kinderen?

Als je uit elkaar gaat en samen kinderen hebt, ligt je eerste prioriteit bij hen. Hoe zorg je dat zij hier goed doorheen komen. Afspraken over bij wie ze wanneer zijn en hoe je met elkaar omgaat zijn daarbij heel belangrijk. Maar afspraken over de financiën ook.

Jammer genoeg verslechtert de verhouding vaak doordat er discussie ontstaat over wie wat betaalt. Vroeger werd er een bedrag aan kinderalimentatie betaald aan de ouder die de hoofdverzorger was. Die hoofdverzorger voldeed vervolgens alle kosten van de kinderen. Nu co-ouderschap steeds meer de norm is, zien we ook het betalingssysteem veranderen: veel co-ouders werken met een kinderrekening, een gezamenlijke rekening die beide ouders kunnen gebruiken voor de uitgaven die zij doen voor de kinderen, zoals sport, school, kleding, telefoon et cetera.

Mensen denken weleens dat als je fiftyfifty voor de kinderen zorgt je ook fiftyfifty voor de kinderen betaalt, maar dat is niet het uitgangspunt. De wet gaat ervan uit dat ook bij co-ouderschap de kosten van de kinderen naar draagkracht verdeeld worden. Wie meer verdient, betaalt dus ook meer. Al kan je van dit uitgangspunt afwijken als je het daar met elkaar over eens bent. Wij helpen jullie graag om goede afspraken te maken, ook over de kosten van de kinderen.

**BSS Familierecht**  
voor een warme, persoonlijke benadering!



Scan de QR-code of kijk op [bssfamilierecht.nl](http://bssfamilierecht.nl)



Monique Schellekens Agnes Spoormans Catelijne Boshouwers

**AMSTERDAM** Overtoom 538hs  
020 618 76 43

**NIJMEGEN** Kerkenbos 1037  
06 114 000 46

**BOSHOEWERS  
SCHELLEKENS  
SPOORMANS**



ADVOCATEN | FAMILIERECHT | MEDIATORS



# Natuurreligie

De Barden, Ovaten en Drüiden zijn de drie lagen van de Obot, de verpleegsters van de natuur. Dat is de natuurreligie van de groep bij stoneage. Ik ga daar in juni een ceremonie bijwonen en als het ware 'dansen tussen de stenen', zoals in de serie Outlander.

Ik zit nu zelf in het tweede jaar bij de Ovatengraad. Dat gaat vooral over de bomenleer, de heilige natuur waar wij mee werken vanuit het Ogham boek. Deze bosreis spoort je aan om de taal van de bomen en planten in het bos te leren door direct contact te maken met hun innerlijke essentie. De Ogham is de oudste manier van definiëren of in de volksmond voorspellen hoe het gaat komen. Je connectie met de natuur wordt dieper en je leert je eigen gevoel beter kennen en raakt erop afgestemd. Je voelt dat je ook een natuurwezen bent.

Word niet digitaal, maar blijf natuurlijk, omdat wij anders de connectie met Gaia kwijtraken. Dan gaat onze sprankeling weg. Laten we vooral menselijk op een levende wereld blijven. In liefde voor de natuur.

Petra Busio



MELD JE  
AAN VIA DE  
QR-CODE

## WORKSHOPS

Vrijdag 19 mei 13u-15u **Automatisch schrift leren** (In mijn praktijk) €40,-  
Woensdag 31 mei 20u-22u **De Ovaten kring** (Pannenhoef) €15,-



📍 Zandheuvel 59, Oosterhout  
☎ 06-10564703  
✉ info@petrabusio.nl  
🌐 [www.petrabusio.nl](http://www.petrabusio.nl)

COLUMN/PETRA BUSIO



## Holistisch Gezondheidscentrum in Amsterdam Centrum & Noord

Wij bieden hoogwaardige behandelingen  
aan die je helpen beter in contact  
te komen met jezelf.

In een oase van rust bieden wij een plek voor ontspanning, persoonlijke  
groei en ontwikkeling. Ons team bestaat uit verschillende  
samenwerkende therapeuten, coaches & masseurs.

Met onze expertise kunnen wij je met uiteenlopende klachten helpen zoals  
burn-out, depressie voor particulieren en bedrijven.

**Weet je even niet hoe het met je gaat?**

Heb je mentale of emotionele of fysieke klachten?

Dan is de **The Healing Journey** wat voor jou.

Locatie Jordaan Egelantiersstraat 1

Locatie Noord Meeuwenlaan 327

Boek online

[www.healingpeople.nl](http://www.healingpeople.nl)

[algemeen@healingpeople.nl](mailto:algemeen@healingpeople.nl)

info 0624639745

Wilt u een huis kopen op Ibiza?

Do you want to buy a property? • Deseas comprar una propiedad?



Ibiza Finest Real Estate S L · Franchisee of KENSINGTON Finest Properties International AG  
c/Joan Tur Tur 9B, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

[www.kensington-international.com](http://www.kensington-international.com)  
[www.kensington-ibiza.com](http://www.kensington-ibiza.com)

[noelle.politiek@kensington-international.com](mailto:noelle.politiek@kensington-international.com)  
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

## Santa Gertrudis • grondstuk

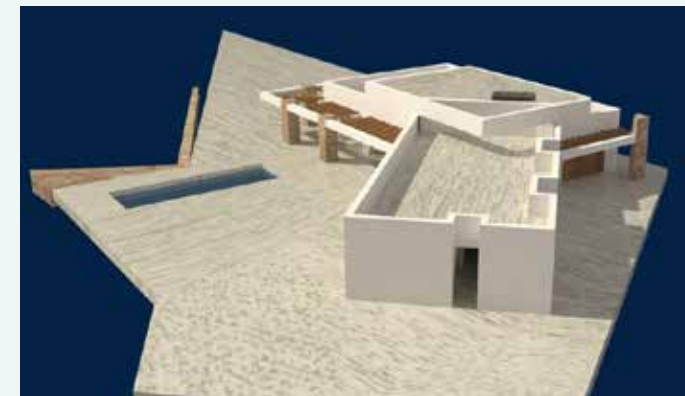
OBJECT/VAN DE MAAND

Deze fantastische villa kan gebouwd worden op een prachtig stuk grond, gelegen bij het charmante dorp van Santa Gertrudis en dichtbij het Morna International College.

Midden in de natuur en omringd door karakteristieke olijfbomen en stenen muren kunt u hier nog genieten van het authentieke Ibiza. Op het perceel staat de ruïne van een traditionele finca. Dankzij de reeds bestaande bouwvergunning heeft u de unieke kans om direct te beginnen met bouwen en deze in al zijn glorie te laten herleven. Op 250 m<sup>2</sup> kunt u hier uw Ibiza-huis creëren. De bouwplannen voorzien in een prachtig project dat modern design combineert met traditionele finca-elementen.

In totaal zijn er 4 ruime tweepersoons slaapkamers, allemaal met directe toegang tot een terras en 3 badkamers, evenals een gezellige woonkamer en een ruime eetkamer met open keuken. Het huis ligt op het zuiden, zodat u de hele dag van de zon kunt genieten. Het zwembad van 32 m<sup>2</sup> biedt de perfecte verkoeling op warme zomerdagen.

Gelegen in het centrum van het eiland, bereikt u het authentieke dorp Santa Gertrudis in slechts 5 minuten en ook Ibiza-stad met al zijn restaurants, winkels en bars ligt op slechts 10 minuten rijden. Voor meer informatie of een bezichtiging kunt u rechtstreeks contact met ons opnemen.



|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| REFERENTIE      | KPI870                |
| TYPE OBJECT     | Grondstuk/Wonen       |
| WOONOPPERVLAKTE | -                     |
| OPPERVLAKTE VAN |                       |
| HET PERCEEL     | 16.300 m <sup>2</sup> |
| SLAAPKAMERS     | 4                     |
| BADKAMERS       | 3                     |
| ZWEMBAD         | 1                     |

PRIJS  
€ 1.500.000,-





## *Een cadeautje voor je moeder*

14 mei is het weer zover: het is Moederdag. En hoewel moeders het eigenlijk het hele jaar door verdienen om in het zonnetje te worden gezet, is dat deze dag nog eens extra het geval. Nu kun je haar natuurlijk op talloze manieren laten merken hoe erg je haar waardeert, maar met een bijzonder cadeau maak je de meeste moeders sowieso erg blij. Helemaal als het een cadeau is waar goed over na is gedacht.

**M**aar... wat geef je je moeder nou op deze speciale dag? Van een lekker luchtje tot een mooi sieraad, van een goed boek tot een verwendagje en van iets wat ze écht lekker vindt tot een heerlijke lunch voor jullie samen of een zelfgemaakt cadeautje. Eigenlijk maakt het niet eens zoveel uit wat je geeft, als je er maar goed over na hebt gedacht en het echt iets is wat jouw moeder leuk vindt. En het hoeft echt niet per se iets duurs of heel groots te zijn, het is immers de gedachte die telt.

Kun je desondanks wel wat inspiratie gebruiken voor het vinden van het perfecte cadeau voor jouw moeder? De etalages in Amsterdam puilen deze maand uit met leuke acties speciaal voor Moederdag. Maak dus gewoon eens een rondje door de stad, ga 'window shoppen' en laat je inspireren. Of breng eens een bezoekje aan één van onze bruisende ondernemers. Ook zij helpen je maar al te graag met het vinden van een mooi cadeau voor Moederdag.



### ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht in hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress door persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

**PRE-ORDER NOW!**  
via onderstaande mail

**J**

Jolanda.Philipse@icloud.com

### AMSTERDAM REPUBLIC

Amsterdam Republic is van een kleine stokerij in een garage uitgegroeid tot één van de van de bekendste namen in het Amsterdamse nachtleven. Kort na de lancering al verkrijgbaar bij de grootste slijterijen in Nederland en daarbuiten. Het gehele product wordt lokaal gemaakt, van de labels tot de dop en de gedistilleerde vodka. Zelfs alle partners, groot en klein, zijn verbonden met hun geliefde stad Amsterdam.

[www.amsterdamrepublic.com/nl/](http://www.amsterdamrepublic.com/nl/)



# Iets

# unieks!



### GODEDELIJKE SMAAK

De naam Mirakel van Amsterdam verwijst naar een wonder uit de Rooms-Katholieke overlevering, vertelt mevrouw Van Wees.

"Een hostie komt tweemaal ongeschonden uit de vlammen: in 1345 uit een open haard, in 1452 uit een afgebrande Amsterdamse bedevaartkapel. Onze genever is een wonder van een andere orde; een natuurlijk product met een goddelijke smaak." Proeven is geloven! [www.de-ooievaar.nl](http://www.de-ooievaar.nl)



### ZOMERS GENIETEN BIJ BETJEMAN & BARTON

Betjeman & Barton is de winkel voor thee met daarbij leuke en lekkere producten. Onder de klanten die op vertoon van deze BRUIST én voor minimaal € 20,- in de winkel aan de Jan Evertsenstraat 23H in Amsterdam aankopen, verloten zij 2 zomerse pakketten t.w.v. € 50,- De actie loopt tot 1 juli a.s. en geldt niet in combinatie met cadeau- en/of kortingsbonnen.

[www.betjemanandbarton.nl](http://www.betjemanandbarton.nl)

### DUTCH REPUBLIC FUN SOCKS

De perfecte hockeysokken van Hingly, gemaakt van hoogwaardig materiaal voor veel draagcomfort en een lange levensduur. Deze fun socks zijn voorzien met leuke print van onze hoofstad Amsterdam. De sokken worden verkocht per paar.



### BRUIST Deals

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



### BEN JIJ OP ZOEK NAAR UNIEKE LEDEREN FLIPPLOPS VOOR DE ZOMER?



Kom ze dan zelf op maat maken. De 2-daagse workshop wordt gegeven door twee Nederlandse gastdocentes met allebei jarenlange ervaring in het lederbewerken. **Wees uniek en creëer het zelf, op ambachtelijke wijze!**

Schrijf je in via de QR-code.



[zoekiz.be/evenementen](http://zoekiz.be/evenementen)



### DE NACHTWACHT PLAYMOBIL

Altijd al 'De Nachtwacht' in huis willen hebben? Veel dichterbij dan met deze Playmobil-set ga je waarschijnlijk niet komen. Bovendien kun je met de miniatuurversies van Frans Banninck Cocq en luitenant Willem van Ruytenburch nog spelen ook! Kunst wordt kinderspel.







# KLINIEK HEIHOF

NATUURLIJK MOOIER



Laapersveld 1, Hilversum

**Gratis parkeren**

vanaf Station Sportpark 1 min. lopen

035 - 77 24 8 24

[kliniekheihof.nl](http://kliniekheihof.nl) | [info@kliniekheihof.nl](mailto:info@kliniekheihof.nl)

*Volg ons op social media*



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



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

# NATUURLIJK MOOIER

## Lachrimpeltjes, kraaienpootjes of een wenkbrauwfrons.

Bij het verstrijken van de jaren ontkom je er niet aan. Wie er jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Klinik Heihof in Hilversum. Bij behandelingen met botox en fillers wordt vaak gedacht dat je met opgespoten lippen en een 'plastic fantastic' gezicht het pand verlaat. Maar niets is minder waar. In Klinik Heihof willen we de natuur een handje helpen, zonder dat het er duimendik bovenop ligt dat je iets aan je gezicht hebt gedaan. Het gaat erom dat je er opgefrist uitziet, dat het wat verjongd.

## Breed publiek

Klinik Heihof bestaat sinds 2013, dat is dit jaar 10 jaar en in die tijd is Klinik Heihof een begrip in het Gooi geworden. Met een klantenkring van ruim 4500 allemaal verschillende soorten mensen, spreekt Klinik Heihof een breed publiek aan. Mensen die iets aan hun rimpels, lijnen, kuiltjes of schaduwen willen doen.

## Liquid facelift

De vrouwelijke gezichten bij Klinik

Heihof zijn dr. Veerander Ghotra en drs. Melissa Gomez. Deze cosmetisch specialisten hebben veel expertise op het gebied van de Liquid Facelift. Dit is betaalbare facelift met fillers die de natuurlijke opbouw van het gezicht herstelt. Dr. Veerander: "Als je ouder wordt, worden de weke delen in je gezicht minder. De structuur slinkt en valt weg." De specialisten binnen Klinik Heihof kunnen deze afname van de structuur en het collageen, heel mooi terugbrengen met hyaluronzuur. Zij vullen het natuurlijke volume op en maken het gezicht weer zoals het was." Na een jaar tot anderhalf jaar neemt de Liquid Facelift langzaam af, een klein beetje filler erbij is voldoende om het bij te houden.

DRS. MELISSA



DR. VEERANDER



DR. SHEDY TAHER



## BIG geregistreeerde artsen

Drs. Melissa Gomez, Dr. Veerander Ghotra & Dr. Shedy Taher zijn werkzaam binnen Klinik Heihof. Allen werken zij dagelijks als cosmetisch specialist.

## Veilige middelen

In de kliniek wordt uitsluitend met veilige middelen gewerkt. We gebruiken fillers op basis van hyaluronzuur, dat is een lichaamseigen stof. Bij de botoxbehandeling werken we met het gerenommeerd product Dysport Botuline Toxine A. Dat geeft een veilig en mooi resultaat.

Bij Klinik Heihof betaalt u **EERLIJKE** prijzen voor **kwalitatief hoogwaardige** botox-of fillerbehandeling

*Ons motto:*

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

Daarom loopt tot 1 juni 2023 onze actie van **10 euro korting op alle behandelingen**. Dat betekent al een botoxbehandeling voor € 79,- en een filler voor € 185,-.

## Hele week open

Klinik Heihof is de hele week open, ook op zaterdag! Klinik Heihof bestaat dit jaar 10 jaar en in die tijd heeft de kliniek een enorme groei doorgemaakt. Daarom verhuisde het bedrijf in 2019 naar een grotere locatie. Een prachtig pand in het Oude Dudok Pompgebied aan het Laapersveld 1 te Hilversum. We zijn heel eenvoudig te bereiken, slechts 1 minuut vanaf de snelweg en 1 minuut vanaf de trein. Ook nog eens gratis parkeermogelijkheid.

**Bel: 035 - 77 24 8 24 of ga naar**

**[www.kliniekheihof.nl](http://www.kliniekheihof.nl) voor meer informatie.**



# KLINIEK HEIHOF

**BOTOX  
€ 79,-**

**FILLER  
€ 185,-**

**TOT 1 JUNI 2023 € 10,- KORTING  
OP ALLE BEHANDELINGEN**



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

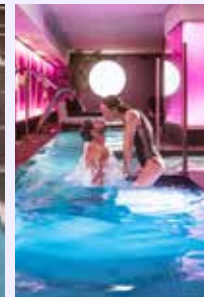


# HÉT HOTEL★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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

**Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



**SCAN DE QR-CODE**  
En laat jouw  
vakantie beginnen!

**HOTEL GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | [info@garbi-hotel.com](mailto:info@garbi-hotel.com) | +34 971 300007 | [www.hotelgarbi-ibiza.com](http://www.hotelgarbi-ibiza.com)





## *Een sterretje meer of minder*

**Een van de dingen waardoor je je laat beïnvloeden bij het maken van de keuze voor een hotel, is waarschijnlijk het aantal sterren dat het hotel heeft. Deze sterren zijn immers een manier om hotels in verschillende klassen in te delen, waarbij vijf sterren het hoogst haalbare is. Vaak wordt er echter onterecht van uitgegaan dat het aantal sterren iets zegt over de kwaliteit van een hotel. Hoewel dit in veel gevallen wel opgaat, zegt de sterrenclassificatie officieel meer over het aantal faciliteiten dan over de kwaliteit.**

**E**en hotel met slechts één ster beschikt volgens deze classificatie overduidelijk over veel minder faciliteiten dan bijvoorbeeld een vijfsterrenhotel. Zo mag je er bij een vijfsterrenhotel bijvoorbeeld van uitgaan dat de receptie 24/7 bemand is en zullen bij de meeste hotels met één ster de openingstijden van de receptie wat beperkter zijn. Hoe lager het aantal sterren, hoe meer basic het hotel, zou je misschien wel kunnen zeggen, maar dat betekent dus niet dat die basic hotels kwalitatief gezien minder zijn.

Ga jij voor één ster, voor vijf sterren of voor de middenmoot? Wat je antwoord op deze vraag ook is, in Amsterdam zijn er meer dan genoeg hotels te vinden in alle vijf de sterrenclassificaties. Oftewel, voor iedereen biedt de stad wel een accommodatie naar wens. Jouw uiteindelijke keuze hangt vooral af van waar jij waarde aan hecht tijdens je verblijf: een basic kamer of van alle gemakken voorzien? Maak de keuze waar jij je het beste bij voelt en geniet van je verblijf.

# STOP EN KOM TOT RUST!



SCAN EN BEKIJK ONLINE  
ALLE LEUKE HOTELS



**RUBY EMMA HOTEL** Gelegen aan de Amstel bevindt zich het Ruby Emma Hotel. In navolging van de zeelieden die hier vroeger hun zeilen spanden om de wind te benutten, gaat het bij dit hotel ook om het gebruik van de kracht van de natuur. Van de thermische aquifer die het warme water opslaat tot de slimme gevel van het gebouw die reageert op de elementen om de temperatuur in het hotel te regelen. Alle kamers zijn voorzien van Lean Luxury accenten, waaronder een groot, comfortabel bed, aromatherapie producten en zachte, donzige handdoeken.

**CITIZENM AMSTERDAM SOUTH** Wie had gedacht dat je 215 van de meest comfortabele bedden ter wereld zou vinden midden in het zakendistrict van de Zuidas? Bij citizenM Amsterdam South doen ze alles op hun eigen, unieke manier. Zo hebben ze maar één kamertype: klein en perfect, met één XL-bed om met maximaal twee volwassenen te delen. Inchecken doe je hier binnen een minuut met de gratis, wereldwijde app van deze hotelketen en zelfs 'contactloos' verblijven behoort hier tot de mogelijkheden.



## SWISSÔTEL AMSTERDAM

Swissôtel Amsterdam is een viersterren boetiekhotel gelegen aan de Dam, in het hart van het historische centrum van Amsterdam. Achter de historische gevel biedt dit hotel 114 luxe, geluiddichte kamers en suites in een eigentijdse en verfijnde stijl. Alle gasten profiteren van gratis draadloos internet en gratis toegang tot de Swissôtel Amsterdam Fitness met ultramoderne TechnoGym-apparatuur. Het hotel wordt omringd door winkels, musea en restaurants, wat het maakt tot de perfecte uitvalsbasis om in stijl de stad te ontdekken.



swissôtel AMSTERDAM

## LEONARDO Hotels



## LEONARDO ROYAL HOTEL AMSTERDAM

Op een rustige locatie aan het water kun je als gast inchecken bij het Leonardo Royal Hotel Amsterdam. In de lobby word je verwelkomd door veel natuurlijk daglicht dankzij de hoge plafonds en de kunstwerken aan de wand en de eclectische meubels zorgen ervoor dat het Leonardo Royal Hotel Amsterdam altijd vol leven is. Met een eigentijds interieur, een luxe spa en sportschool, een uitnodigende bar en restaurant en een spectaculair uitzicht vanaf de achttien verdiepingen, vormt dit hotel een onvergetelijke locatie voor jouw verblijf in de stad.

## MET HOTEL AMSTERDAM

Op slechts tien minuten van het historische stadscentrum, naast het Spoorpark en nabij het Vondelpark, het Rembrandtpark en de Sloterplas, bevindt zich Met Amsterdam: een hotel met 56 no-nonsense luxe kamers in een stijlvolle sfeer en met een lokale smaak. Alle kamers beschikken over airconditioning en een eigen badkamer met regendouche en zijn voorzien van state-of-the-art domotica. Wifi met hoge snelheid is altijd beschikbaar, evenals een flatscreen-tv met Chromecast waarmee je je eigen content kunt streamen.





# Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.

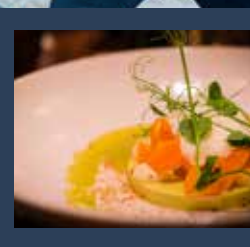
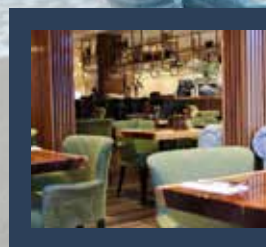


Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



LE POIRIER

Boutique Hotel Ter Zand Hogeweg 59, Burgh-Haamstede | Tel. 0111-764799 | [www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand](http://www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand)



*Gewoon er even  
helemaal uit!*

## Optimaal genieten!

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kunt u gebruikmaken van de **wellness** en **fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



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

# Transformeer naar je echte zelf

'STOP HIDING YOURSELF  
AND START SHINING!'



Monika Zampa

De 51-jarige Monika Zampa heeft een bijzonder levenspad bewandeld. Ze groeide op in de Tsjechische Republiek en na een carrière als investeringsbankier in Londen ging ze naar India. Daar ging ze op zoek naar verlichting om uiteindelijk een kunstgalerie in Amsterdam te openen. Gaandeweg verdiepte ze zich steeds verder in spiritualiteit. "Dit heeft mijn mindset wezenlijk veranderd", vertelt Monika gedreven. Het stelde haar in staat zich te transformeren tot de krachtige vrouw die ze nu is. Als empowerment coach helpt ze inmiddels andere vrouwen hetzelfde te doen.

"Vrouwen verstoppen zich vaak", vertelt Monika. "In onze patriarchale samenleving is hen generaties lang geleerd zich vooral op de laatste plaats te zetten; achter de partner, de kinderen, het werk... Ik heb het zelf ook gedaan. Pas nu leef ik mijn volle potentieel. Als motivational speaker doe ik mijn best vrouwen ervan bewust te maken hoe krachtig ze zijn. Je hebt de keuze om het patroon te doorbreken en het maximale uit je leven te halen."

#### Geef je zelfvertrouwen een boost

Veel van de vrouwen die bij haar aankloppen, veel veertigers en vijftigers, bevinden zich in toxische relaties, zowel thuis als op het werk. "Regelmatig zijn het ambitieuze vrouwen die een leidinggevende functie hebben en op het werk alle respect krijgen van hun collega's. Maar zodra ze thuiskomen, veranderen ze in een klein, grijs muisje. Ze durven zich niet uit te spreken en zijn ervan overtuigd geraakt dat ze niet beter verdienen. Als coach streef ik ernaar die negatieve overtuigingen over jezelf te veranderen zodat je voor jezelf durft te kiezen."

#### Zet nu de eerste stap

Het begint allemaal met een gratis discovery call. "Hierbij kijken we waar je precies aan wilt werken. Is de wederzijdse klik er en wil je verder, dan kun je deelnemen aan een coaching programma van gemiddeld drie maanden. Dat wordt helemaal afgestemd op jouw wensen. Hierin geef ik je alle tools die je nodig hebt om de gewenste verandering te bewerkstelligen. Wacht vooral niet te lang. Het leven is kort, dus begin nu!"

Goed om te weten: de coachinggesprekken met Monika vinden plaats in het Engels.

Kijk voor meer info op  
[www.monikazampa.com](http://www.monikazampa.com)  
of scan de QR-code.







## *Moederdag vier je in... Amsterdam*

**Wil je je moeder eens echt in de watten leggen in het kader van Moederdag, neem haar dan een cultureel dagje mee naar Amsterdam. Natuurlijk kun je ook lekker samen gaan shoppen, maar als jouw moeder van kunst en cultuur houdt, kunnen jullie je ook focussen op dat aspect van de stad. Bezoek een van de vele musea, ga naar het theater of slenter samen door de stad en laat je inspireren door de kunst die hier vaak letterlijk op straat lijkt te liggen.**

**H**iermee sla je twee vliegen in één klap: niet alleen je moeder wordt verwend, ook jijzelf beleeft ongetwijfeld een heerlijke dag in goed gezelschap. Houd je moeder van verrassingen, vertel haar dan van tevoren niet waar jullie heengaan, maar pols wel even van wat voor musea zij houdt. De kaartjes reserveer je alvast online, om op Moederdag zelf je moeder als verrassing mee te kunnen nemen naar een tentoonstelling – of bijvoorbeeld een voorstelling – die zij echt leuk vindt.

Houdt je moeder er wat minder van om verrast te worden? Plan dan gewoon bij voorbaat samen jullie dagje uit op Moederdag. Welk museum wil ze nog gezien hebben? Welke kunstwerken wil ze graag in het echt bewonderen? Ook al weet ze dan al precies wat jullie gaan doen, het blijft een bijzonder cadeau en echt iets voor jullie samen. Oftewel: de perfecte manier om samen nieuwe herinneringen op te bouwen en een mooier cadeau dan dat bestaat er eigenlijk niet.

# & BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD



SCAN EN BEKIJK ONLINE  
ALLE LEUKE BEZIENSWAARDIGHEDEN

**NEMO SCIENCE MUSEUM** In het NEMO Science Museum ontdekt iedereen, van jong tot oud, hoe fascinerend wetenschap en technologie zijn. NEMO-bezoekers leren over de basisbeginselen van wetenschap en technologie. Over fenomenen zoals elektriciteit, licht, geluid en zwaartekracht. Ze leren door te doen, mee te maken, mee te kijken, mee te voelen en te luisteren. Het publiek wordt uitgenodigd om zichzelf en de wereld om zich heen te ontdekken en te onderzoeken. Om vragen te stellen en na te denken. Dat is leren op de NEMO-manier.



**HERMANUSJE VAN ALLES** Drogist Hermanusje van Alles is de gezelligste drogist van de Jordaan, mét drogisterijmuseum. Toen Herman Stafleu de zaak in 1980 overnam, kreeg deze zijn opvallende naam Hermanusje van Alles. Herman wist met zijn humor, woordgrappen in de etalage en boekjes met klantenopmerkingen de winkel te maken tot de bekendste drogist van de Jordaan. Daarnaast begon hij het drogisterijmuseum, dat er ook nu nog steeds is. Inmiddels onder de bezielenleiding van dochter Linda die de zaak in 2011 van haar vader heeft overgenomen.

**G. PERLEE DRAAIORGEL-MUSEUM** Het G. Perlee Draaiorgel-museum toont een wisselende collectie draaiorgels van het orgelbedrijf Perlee. Het museum is gevestigd aan de Westerstraat 119 in de Jordaan, waar sinds 1932 het orgelbedrijf Perlee is gevestigd. Je ziet diverse pronkstukken, maar je wordt ook zelf aan het werk gezet. Bij Perlee hoor je instrumenten spelen, ruik je het hout, de lijm en het leer. Je ziet het oog voor detail en mag zelf ontdekken hoe zwaar het is om te draaien aan het orgelwiel. Alleen op afspraak geopend.



**MULTATULI MUSEUM** Het Multatuli Museum is gevestigd in het geboortehuis van Eduard Douwes Dekker (1820-1887), die onder het pseudoniem 'Multatuli' zijn meest beroemde boek Max Havelaar, of de koffijveilingen der Nederlandse handelsmaatschappij (1860) schreef. Max Havelaar geldt als de

belangrijkste 'klokkenluider'-roman uit de Nederlandse literatuurgeschiedenis en past in een bredere literaire stroming van schrijvers in de negentiende eeuw die zich uitspraken tegen onrecht. In het museum zijn Multatuli's persoonlijke eigendommen, gebruiksvoorwerpen en bijzondere exemplaren uit zijn oeuvre te zien.

**HET AMSTERDAM PIPE MUSEUM** Centraal aan een van de beroemde grachten van Amsterdam is in een vrij opvallend grachtenhuis een uniek museum gevestigd: het Amsterdam Pipe Museum. Verwonder je binnen over de onverwachte rijkdom aan vormen en materialen, design en betekenis van pijpen uit alle continenten. Het museum heeft geen wereldberoemde meesterwerken, maar des te meer objecten die je in geen ander museum zult vinden, zoals de oudste pijp ter wereld uit 550 voor Christus.



amsterdam  
**pipe MUSEUM**  
the worldwide culture of pipe-smoking



# JOUW DRUKWERK SNEL EN PERSOONLIJK GELEVERD!

Q-PROMOTIONS.NL

CHECK  
ONS!

Zo weten we écht zeker dat pakketjes onbeschadigd en op tijd op de juiste plek geleverd worden. Zonder dat jij er omkijken naar hebt – oké toegegeven, onze chauffeurs rijden in een nogal opvallende bus die wél veel bekijks trekt. Q-Promotions biedt klanten dus toegevoegde waarde door bestellingen zélf te bezorgen. Dat betekent eigenlijk dat Q-Promotions vanaf dag één ook de rol van een pakketdienst is gaan vervullen. Eat your heart out PostNL! .... En het is ongelooflijk, maar waar: Onze chauffeurs klagen nooit over leveringen op onmogelijke plekken en zetten ook altijd het drukwerk neer waar de klant het hebben wil. Zelfs als er twintig dozen op vijf hoog afgeleverd moeten worden terwijl de lift kapot is blijven ze lachen!



Om Moederdag onvergetelijk te maken en ervoor te zorgen dat mama zorgeloos achterover kan leunen, is een goede planning goud waard. Van een beetje tijd samen spenderen voor Moederdag tot een gezinsuitstapje, er zijn veel verschillende manieren om deze speciale dag te vieren. Gezellig samen puzzelen kan natuurlijk ook en met deze prijspuzzels hebben jullie gegarandeerd een mooie dag!

## PUZZELPAGINA

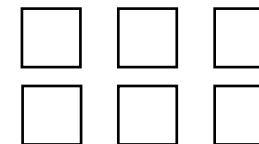
|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 2 |   | 8 | 3 | 4 | 7 |
|   |   | 7 | 1 |   | 3 | 8 |
| 7 |   |   |   |   |   |   |
|   | 6 |   |   | 2 | 5 |   |
|   | 5 |   |   |   |   | 4 |
|   | 7 | 9 |   | 2 |   |   |
|   |   |   |   |   |   | 8 |
|   | 8 | 9 |   | 7 | 6 |   |
|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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-7-4**.

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 'Tuinieren'. De oplossing van vorige maand was **buiten**.

Maak kans op deze

# Peach blossom Smoothing Body Wash



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

400 ml  
t.w.v.  
€ 29,50



Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: [www.amsterdambruist.nl](http://www.amsterdambruist.nl)

Maak kans op het boek

# Verhaaltje voor ()t(e) slapen

Prachtig vormgegeven boek met daarin een visualisatie voor kinderen (+- 6-100+); om na een lange en drukke dag, relaxed te gaan slapen.  
[www.nomdeplumeau.nl](http://www.nomdeplumeau.nl)



t.w.v.  
€ 16,95

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

|           |            |
|-----------|------------|
| verhaal   | ouders     |
| kinderen  | ontspannen |
| meditatie | relaxed    |
| plumeau   | boek       |

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: [www.amsterdambruist.nl](http://www.amsterdambruist.nl).

Maak kans op het boek van

# ROLAND KAHN

In 2022 verscheen de biografie KAHN, mijn leven, mijn liefdes, mijn werk. Het schetst een uniek, openhartig en meeslepend portret van de kleurrijkste ondernemer van Nederland. Deze bio is opgetekend door Reinilde van Ekris. De netto opbrengst ervan komt ten goede aan de Antoni van Leeuwenhoek Stichting. [www.rolandkahn.nl](http://www.rolandkahn.nl)



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

|            |         |
|------------|---------|
| coolcat    | roland  |
| biografie  | winkel  |
| ondernemer | mode    |
| levenswerk | verhaal |

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: [www.amsterdambruist.nl](http://www.amsterdambruist.nl).

Maak kans op een

# Kadobon



Raamdecoratie Strijbosch levert alles op het op het gebied van interne raambekleding. Een uitgebreid assortiment aan maatwerk en ruime keuze uit diverse materialen.  
[www.raamdecoratie-strijbosch.nl](http://www.raamdecoratie-strijbosch.nl)



Meer Raamdecoratie Strijbosch  
Bezoek de website



RAAMDECORATIE  
STRIJBOSCH

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

|            |            |
|------------|------------|
| gordijnen  | service    |
| specialist | kwaliteit  |
| advies     | inbetweens |
| strijbosch | interieur  |

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: [www.amsterdambruist.nl](http://www.amsterdambruist.nl).



# MEGA OCCASION SPEKTAKEL

KIJK SNEL OP: [WWW.VANMOSSSEL.NL](http://WWW.VANMOSSSEL.NL)



**Van Mossel**