

'T GOOI 

JULI 2024 [WWW.NEDERLANDBRUIST.NL](http://WWW.NEDERLANDBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

We gaan het maken  
in Parijs!

Lees het interview met  
*Totally Spice*



# KLINIEK

# HEIHOF

KLINIEK  
HEIHOF  
NATUURLIJK MOOIER

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

Wat begon als een bescheiden kliniek, is inmiddels in 10 jaar tijd uitgegroeid tot een gerenommeerde kliniek die alom bekend is in het Gooi en daarbuiten. Inmiddels is de kliniek 6 dagen per week open en staat het team van vijf artsen, allemaal BIG-geregistreerd en toegewijd aan het leveren van de beste behandelresultaten, voor u klaar!

Bij ons staat goed advies voorop. We streven naar een natuurlijk look en hanteren eerlijke prijzen.

Ons doel is om zelfvertrouwen te vergroten zonder 'plastic fantastic' resultaten.

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

DRS. MELISSA



DR. VEERANDER



DRS. TIBA TOSSIJN



DRS. HAJ



DR. MARIJAN SANDER



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

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

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

*Ons motto:*  
"VEILIGE COSMETISCHE INGEGREPEN MOETEN WAT ONS BETREFT VOOR IEDEREEN BEREIKBAAR ZIJN".

Voor natuurlijke  
schoonheid  
&  
eerlijke prijzen

2 zones € 160,-  
3 zones € 230,-

FILLER  
€ 195,-

BOTOX  
€ 89,-

Laapersveld 1, Hilversum  
Gratis parkeren

vanaf Station Sportpark 1 min. lopen  
035 - 77 24 8 24  
kliniekheihof.nl | info@kliniekheihof.nl

Volg ons op social media

f kliniekheihof @ kliniekheihofhilversum



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



# Op zoek naar transport van en naar **Spanje?**

Wij regelen het graag voor u!

Transport van boedel, auto, motor of boot van en naar Spanje. Ook voor kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers en dergelijke bent u bij ons aan het juiste adres. Tevens bieden wij opslagmogelijkheden aan in zowel Nederland als Spanje.

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

Ook voor opslagmogelijkheden!



## COSTA SPRINTER

### Transport van en naar Spanje

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





8



18



16



23

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**SALES SUPPORT** NL Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** NL Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** NL Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** NL Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** NL Bruist  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/tgooiBruistNL

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

Copyright NL Bruist B.V. ©2024. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 't Gooi Bruist is een merknaam en eigendom van NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **NL Bruist B.V. is een uitgeverij van glossy magazines die 33 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



12



30

# Inhoud



Foto: Ron Eskens soopictures.nl

## Bruisende lezer,

De zomer is begonnen! Laten we hopen dat het er eentje wordt vol zon en mooi weer, want dat hebben we wel verdiend na de afgelopen maanden. Wat het in ieder geval wordt, is een zomer vol sport. Het EK is inmiddels in volle gang en ook de Tour de France en de Olympische Spelen maken van deze maand een feestje voor alle sportliefhebbers. Uiteraard vertellen we je daar dan ook wat meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

Ben jij niet zo'n sportliefhebber en zoek je iets anders leuks om te doen terwijl een groot deel van Nederland aan de buis gekluisterd zit? Ook dan hebben we een tip voor je: koop kaartjes voor de theatertour van Totally Spice en zing mee met alle bekende hits van de Spice Girls. Verderop in dit magazine kun je hier meer over lezen.

Wat natuurlijk altijd leuk blijft in de zomer: shoppen, een terrasje pakken, lekker uit eten, jezelf verwennen... En daar komen onze bruisende ondernemers om de hoek kijken. Ook zij hebben de zomer in hun bol en willen er samen met jou weer een geweldig seizoen van gaan maken!

Geniet van de zomer!

**Lea en Marcel Bossers**



**Adverteren?**

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

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



WE GAAN HET  
MAKEN IN PARIJS!

# *Sportieve hoogtepunten* tijdens deze zomer!

Nieuwe ronde, nieuwe kansen! De zomer van 2024 belooft weer een ware sportzomer te worden, met als absolute hoogtepunt de Olympische Spelen in Parijs. Dit iconische sportevenement zal van 26 juli tot 11 augustus de wereld in zijn greep houden en mogelijk de boeken ingaan als een van de meest memorabele ooit.

Parijs verwelkomt de Spelen met een unieke mix van traditionele en nieuwe sporten. Van atletiek in het historische Stade de France tot surfen aan de Atlantische kust; de diversiteit en de spectaculaire locaties maken deze editie bijzonder. Voor het eerst in de geschiedenis worden de openings- en sluitingsceremonies gehouden buiten een stadion, namelijk in het hart van Parijs, op en rond de iconische Eiffeltoren.

## **TOUR DE FRANCE**

De 111e editie van de Tour de France zal naadloos aansluiten op de Olympische Spelen. De Tour start op 29 juni in Florence en finisht traditiegetrouw op de Champs-Élysées op 21 juli. Dit jaar staat de Tour garant voor adembenemende etappes door de Alpen en Pyreneeën, waarbij de renners zich voorbereiden op hun ultieme uitdaging: de finish in de lichtstad Parijs.

## **OLYMPISCHE SPELEN: EEN FEEST VOOR IEDEREEN**

Het IOC heeft uitgebreide veiligheidsmaatregelen getroffen om de Spelen op een verantwoorde manier te laten verlopen. Bezoekers kunnen zich verheugen op een 'Olympic Park' aan de Seine, waar fans van over de hele wereld samenkomen om hun helden aan te moedigen. Daarnaast zullen er door de stad heen verschillende fanzones zijn, waar men de wedstrijden op grote schermen kan volgen en de Olympische sfeer kan proeven.

Voor de thuisblijvers biedt de NOS uitgebreide verslaggeving, met voor- en nabeschouwingen en boeiende achtergrondverhalen. Fans kunnen rekenen op een zomer vol sportieve hoogtepunten, waarbij iedere avond een feestje wordt voor de tv-kijker. Wij wensen alle sportliefhebbers een inspirerende en onvergetelijke zomer toe!

**Wil je de sportzomer volgen op een nieuwe en extra grote televisie?**

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# HET PARADEPAARDJE VAN MATRABIKE

KIEZELGRUIS



**FONGERS®**  
Distributed by Matrabike



MIDNIGHT  
BLUE



MINERAL  
GREEN



MAT  
ZWART

## FONGERS NUEVO

- FLUISTERSTILLE MOTINOVA  
VOLANS MIDDENMOTOR
- ACCU IN HET FRAME
- HYDRAULISCHE SCHIJFREMMEN
- 7 SHIMANO NEXUS VERSNELLINGEN
- ACTIERADIUS 150 TOT 180 KM

DE NUEVO IS  
VERKRIJGBAAR  
VANAF

**€1799,-**



Scan de code en  
bekijk de NUEVO  
op onze website

### Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk, Nederland.  
Telefoon 0416-34 20 12

### Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens Latem, België.  
Telefoon 03 888 09 90

### Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet (gemeente Rumst), België.  
Telefoon 03 888 09 90

★ Trustpilot



TrustScore 4.7  
4.723 reviews

Heeft u vragen of wilt u  
meer informatie?

Stuur dan een e-mail naar:

[klantenservice@matrabike.nl](mailto:klantenservice@matrabike.nl)

Kijk voor uw FONGERS fiets op:

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

**matrabike**  
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!



## My Stekkie DE ZOMER IS BEGONNEN!

Welkom bij My Stekkie, dé tweedehands kledingwinkel met een missie!

Bij ons krijgt kleding een tweede kans. Ingeleverde kleding wordt zorgvuldig geselecteerd en krijgt een tweede steekie in onze winkel. Verkoop je kleding, dan ontvang je 40% van de winst automatisch op jouw klantnummer. **Ontdek ons brede assortiment aan prachtige tweedehands kleding bij My Stekkie en geef jouw kleding een tweede steekie!**



[www.mystekkie.nl](https://www.mystekkie.nl)



## PAPER WONDER WENSKAART

Met een persoonlijk kaartje maak je iedereen blij. De nieuwe kaarten van Hallmark maken het nog een tikkeltje specialer. Of het nu een knipoog naar een gedeeld geheimje is of een hartverwarmende boodschap, een Paper Wonder kaart van Hallmark maakt van elke gelegenheid een onvergetelijk moment. [www.hallmark.nl](http://www.hallmark.nl)

## SAUVIGNON BLANC EN CHARDONNAY

Het Sloveense wijnlabel Puklavec & Friends, dat bekendstaat om zijn verfrissende witte wijnen, introduceert nu een nieuwe blend die de perfecte metgezel is voor zomerse avonden. Of je nu met vrienden in de tuin zit, genietend van een prachtige zonsopgang, of een gezellige barbecue hebt georganiseerd, er is altijd een goede reden om een heerlijke fles wijn open te trekken. [www.puklavecandfriends.com](http://www.puklavecandfriends.com)



## ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

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

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



[Jolanda.Philipse@icloud.com](mailto:Jolanda.Philipse@icloud.com)



## BRUIST Deals

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

R

## IDEAAL VOOR OP VAKANTIE!

In je luie stoel, wijntje erbij en dan dit heerlijke boek om bij weg te dromen...

Een fijn verhaal waarin doodgewoon realisme, humor en spanning elkaar afwisselen en de Portugese hitte als zinderend element fungeert. [esthervanyperen.com](http://esthervanyperen.com)

VERKRIJGBAAR BIJ BOL.COM



## HAWAIIAN TROPIC GLOWING OIL

Wil jij de perfecte summer glow? Hawaiian Tropic Glowing Oil geeft je een prachtige stralende huid deze zomer. Gebruik Hawaiian Tropic Glowing Oil in combinatie met een SPF-product voor optimale bescherming tegen de schadelijke UVA- en UVB-stralen van de zon. Zo kun je zorgeloos genieten van de zon terwijl je werkt aan een perfecte, goudbruine tan. De verleidelijke kokosgeur voert je mee naar een tropisch paradijs. [www.hawaiiantropic.eu](http://www.hawaiiantropic.eu)



Do  
mee en  
win

## LEZERSACTIE\* Liefde maar met Verdriet t.w.v. € 19,99

Aart Blokland is naast ondernemer ook schrijver. Dit boek zijn de aantekeningen van een bewogen leven. Zijn jeugd, coming-out, de fijne en minder fijne herinneringen worden samengebracht in deze roman. Voor jong en oud een "must" om te lezen.

VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL EN BIJ BOL.COM

[www.bol.com](http://www.bol.com) TAG #BOEK



## LEZERSACTIES\*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

# Dé betrouwbare oplossing voor al uw evenementen



Afspraak is afspraak, daar draait het bij ons om!

Wanneer u een kwalitatieve stretchtent wilt huren van een specialist in Noord-Holland, gaat u naar stretchtentverhuur Van Ekeris Tenten in Hilversum. De broers Mike en Ben van Ekeris zijn samen goed voor meer dan vijftien jaar ervaring in de professionele tentenbouw- en festivalwereld. Tijdens deze periode (in dienstverband) hebben we ruimschoots ervaring opgedaan met bijna alle soorten tenten. Het is tijd geworden voor de volgende stap en daarom zijn we de uitdaging aangegaan met een eigen stretchtentverhuur in Noord-Holland: Van Ekeris Tenten!



WIJ VERZORGEN OVERAL ONZE STRETCHTENTVERHUUR

BEKIJK ONSS  
ASSORTIMENT



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

De broers hebben meer dan 20 jaar ervaring in stretchtenten, bieden kwaliteit tegen scherpe tarieven en streven naar tevredenheid van klanten met een toegewijd team.



**VAN EKERIS  
TENTEN**

Van Ekeris Tenten | 06 44 16 78 18 | [www.vanekeristenten.nl](http://www.vanekeristenten.nl)



# NIETS IS TE GEK OM IN TE LIJSTEN



Marcel Out is al meer dan 35 jaar lijstmaker. Eerst bij kunsthandels en lijstmakerijen, nu alweer ruim zes jaar als De Gooische Lijstenmaker.

## Waarvoor kunnen we bij jou terecht?

“Het inlijsten van schilderijen, foto's, litho's, reproducties, maar ook t-shirts, handwerken en objecten. Eigenlijk is niets te gek. Zo heb ik zelfs eens een complete bruidsjurk ingelijst! Ik adviseer en laat de verschillende mogelijkheden zien. Zo krijg je een inlijstadvies wat bijvoorbeeld past bij je interieur.” **Voor alles heeft Marcel een mooie passende lijst. Loop gewoon eens binnen!**

*De Gooische Lijstenmaker*

Deltazijde 14P Blaricum (Blaricummermeent) | 06-29560387  
outmarcel@gmail.com | [www.degooischelijstenmaker.nl](http://www.degooischelijstenmaker.nl)

Bij de Gooische lijstmaker, Marcel Out, kun je terecht voor een professioneel advies en een stuk vakwerk waar je jaren plezier van hebt.

- **Schilderijen, aquarellen en etsen**
- **Schilderijen restaureren**
- **Diverse glassoorten**
- **Kraamcadeaus**
- **3D-lijsten voor bijvoorbeeld trouwjurken en t-shirts**

## Openingstijden

Woensdag t/m vrijdag 10.00 - 18.00 uur  
Zaterdag van 10.00 - 17.00 uur

DITJES/DATJES

De eerste moderne Olympische Spelen werden in **1896** heropgericht door de Franse baron Pierre de Coubertin.

Deze vonden plaats in **Athene**.

De **vijf ringen** in het Olympische logo vertegenwoordigen de **vijf continenten** die deelnemen aan de Spelen:

Afrika, Amerika, Azië, Europa en Oceanië.

De **marathon** is geïnspireerd op de legende van de Griekse soldaat Pheidippides, die van de slag bij Marathon naar Athene rende om de overwinning op de **Perzen** aan te kondigen.

De afstand van de marathon is 42,195 km.

De Amerikaanse zwemmer **Michael Phelps** is **A** de meest gedecoreerde Olympiër aller tijden met in totaal 28 medailles, waarvan 23 **goud**.





**SKIN & SOUL**  
HOLISTISCH HUIDSPECIALIST

### ONS AANBOD

Holistic facials

Face sculpting

### Skin Ceremonies

Microneedling

Buccalmassage

Deeptissuemassage

Cupping

Guasha

Acne behandelingen

Bloedanalyse, intolerantie-  
allergietesten

Henna Brows

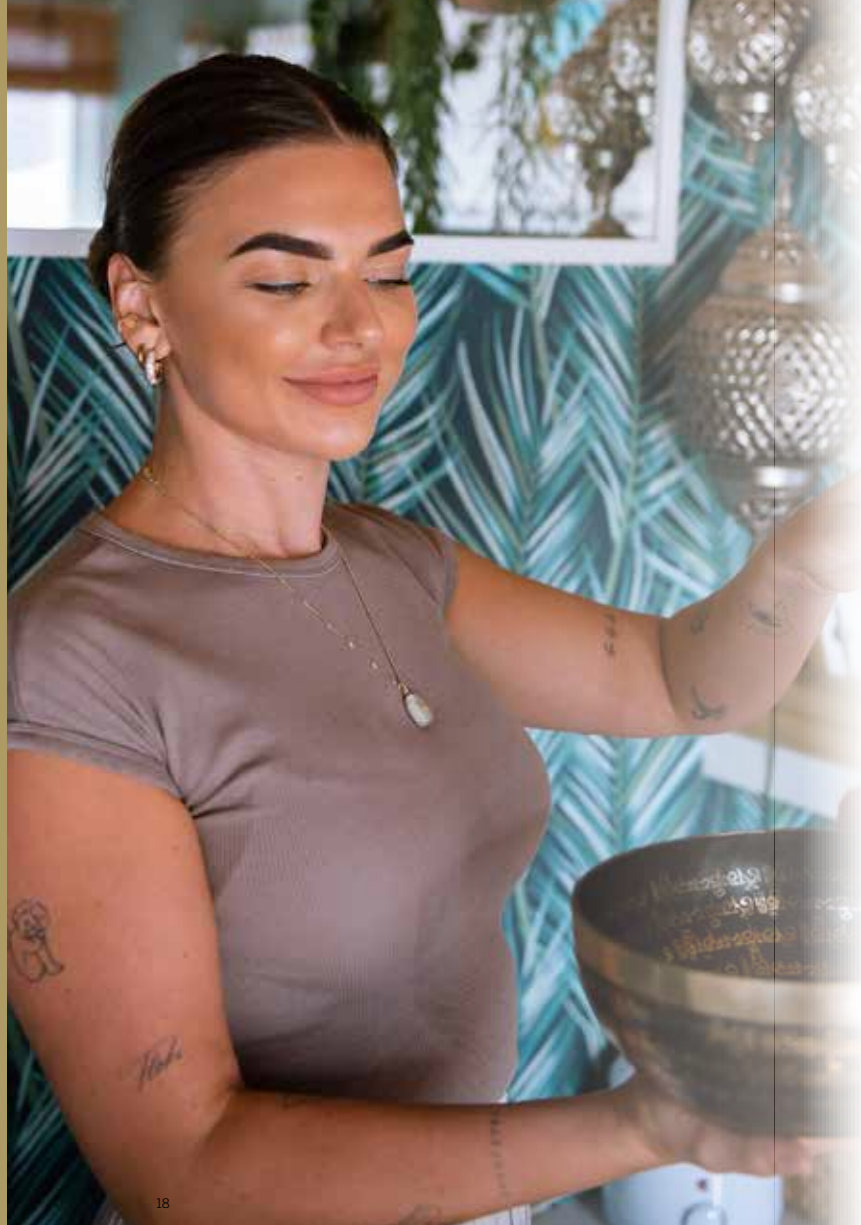
📍 Driehoekslaan 56, Maarssen

📞 06-15897627

✉ info@skinand soul.nl

🌐 [www.skinandsoul.nl](http://www.skinandsoul.nl)

Volg ons ook op Instagram  
@skinandsoul.nl



# Een Skin Ceremonie: Huid, geest en ziel in balans brengen

Een Skin Ceremonie bij Skin & Soul is een holistische benadering van huidverzorging die verder gaat dan alleen het oppervlakkige behandelen van de huid. Het is een diepgaande ervaring die gericht is op het herstellen van balans tussen lichaam en geest, waarbij gebruik wordt gemaakt van verschillende technieken en elementen om zowel de fysieke als de spirituele aspecten van welzijn aan te pakken.

Tijdens een Skin Ceremonie wordt de huid zorgvuldig geanalyseerd om de individuele behoeften vast te stellen. Vervolgens wordt een op maat gemaakte behandeling samengesteld, waarbij hoogwaardige natuurlijke producten worden gebruikt om de huid te reinigen, te voeden en te verbeteren.

Wat een Skin Ceremonie bijzonder maakt, zijn de holistische benaderingen die worden geïntegreerd, zoals het gebruik van edelstenen, guasha-tools en klankschalen tijdens massages. Deze elementen helpen niet alleen bij het ontspannen van de spieren en het stimuleren van de doorbloeding, maar ze dragen ook bij aan het herstellen van de energetische balans in het lichaam.

Elke Skin Ceremonie is ontworpen om een diep gevoel van ontspanning, vernieuwing en innerlijke harmonie te bevorderen. Het is

meer dan alleen een gezichtsbehandeling; het is een holistische reis naar welzijn, waarbij de huid, de geest en de ziel worden verzorgd en in balans worden gebracht.



### Afspraak maken?

Ga naar [www.skinandsoul.nl](http://www.skinandsoul.nl) of bereik ons via Whatsapp op 0615897627 of mail via [info@skinandsoul.nl](mailto:info@skinandsoul.nl)



# NIEUWE WEBSITE NODIG?

VRAAG NAAR DE MOGELIJKHEDEN

*Lorenzo Bossers*

**BRUIST**  
ONLINE



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak** +31 6 42 72 05 54



*Pauls interieur*  
design studio

BEHANG  
WOONACCESSOIRES  
MEUBELS  
RAAMBEKLEDING  
AKOESTISCHE WANDPANELEN

Op zoek naar een eyecatcher, unieke woonaccessoires of inspiratie opdoen voor uw nieuwe interieur?



Scan  
de QR-code!

Je kunt natuurlijk ook bij ons op bezoek komen:

Uilenwaard 16-18,  
's-Hertogenbosch  
06-19792452

**Je bent van harte welkom!**



[WWW.PAUW-INTERIEUR.NL](http://WWW.PAUW-INTERIEUR.NL)

**BRUIST** Deal

**10% korting**  
met promotiecode  
BRUIST op producten  
in de webshop

Nieuw online:  
**Grootste webshop  
in bijzonder behang!**



# Een moment van zelfzorg: *geen luxe maar noodzaak*

We leven in een tijd waarin er veel van ons gevraagd wordt. Of het nu gaat om werkgerelateerde zaken, persoonlijke verplichtingen of wereldgebeurtenissen, we worden ook allemaal geconfronteerd met stress. Een keer stress is niet erg, maar te vaak of te lang wel.

## Stress als leraar.

Je kunt stress zien als een leraar. Het leert jou over je grenzen, dwingt je om te vertragen en herinnert je eraan dat zelfzorg geen luxe is, maar noodzaak. Het is essentieel voor het behoud van zowel jouw fysieke als mentale gezondheid.

**De eerste stap is bewustwording...  
dus hoe druk ben jij?**

Naast een ademsessie of yogaretraite als moment van zelfzorg kun je bij Gentle Yogi ook terecht voor het 'Balans jezelf'-traject. Dit traject is speciaal gericht op het herkennen en omgaan met stress.

In circa 5 sessies werk je toe naar meer bewustwording en ontspanning. Zie het als stresscoaching, niet door te praten maar juist door te ervaren. Hoe mooi is dat?



**Speciaal voor Bruist heeft Marieke een ontspannen  
bodyscan opgenomen, check de QR!**

Voor meer info en voor het opnemen van  
contact ga naar: [www.gentleyogi.nl](http://www.gentleyogi.nl)



Marieke Som de Cerff | 06-30387548 | [info@gentleyogi.nl](mailto:info@gentleyogi.nl)

# DAGJE UIT VIERDAAGSE- FEESTEN NIJMEGEN



De mooiste zeven dagen van het jaar vieren we dit jaar van 13 tot en met 19 juli: Vierdaagsefeesten Nijmegen! Op dit grootste vrij toegankelijke evenement van Nederland laat heel Nijmegen zien wat ze in huis heeft: kies uit ruim duizend optredens verdeeld over maar liefst veertig verschillende podia. Er is voor ieder wat wils, of je nu van pop, klassiek, rock, techno of jazz houdt. Een groot feest vier je samen met anderen. En reken maar dat dat tijdens de Vierdaagsefeesten goed komt: feest samen met anderhalf miljoen andere bezoekers die gedurende zeven dagen in Nijmegen te vinden zijn. **Kijk voor het volledige programma op [www.vierdaagsefeesten.nl](http://www.vierdaagsefeesten.nl).**

# FILMPJE KIJKEN DE MIDDAGVROUW

BINNEN/BUITEN

De Joodse zussen Helene en Martha begeven zich in de jaren twintig in het bruisende Berlijn. Terwijl Martha zich verliest in het uitgaansleven, wil Helene arts worden. Ze ontmoet Karl, de liefde van haar leven, maar terwijl ze dromen over een toekomst samen, rukt het naziregime op en komt Karl plotseling om. Gebroken van verdriet herpakt Helene zich en ontmoet Wilhelm die haar helpt wanneer hij haar afkomst ontdekt. Ze krijgen samen een zoon, die Helene grotendeels alleen opvoedt. Het moederschap valt zwaar, net als het verloochen van haar afkomst. Na de oorlog neemt ze dan ook een rigoureuze besluit. **DE MIDDAGVROUW is vanaf 25 juli te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN HUISGENOTEN



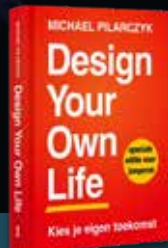
Heel Leiden is geschokt wanneer het levenloze lichaam van een jonge studente aan een vlaggenmast van de Leidse studentenvereniging Minerva hangt. De politie staat voor een raadsel, dus besluit het onderzoeksteam de net afgestudeerde criminoloog Jackie Laurijssen in te schakelen. De hoop is dat zij door haar jonge leeftijd makkelijker contact kan maken met potentiële getuigen binnen de vereniging. Terwijl Jackie de studenten ondervraagt, ontdekt ze dat de moordzaak terug te leiden is naar een vermissing uit 1993. Ze komt steeds meer details op het spoor... **HUISGENOTEN van Marit Vanström is vanaf 17 juli verkrijgbaar.**



Geloof in verandering en bovenal in **jezelf**. Want het geloof in jezelf is je **grootste kracht**. Je moet diep vanbinnen écht overtuigd zijn van **jouw nieuwe verhaal**. Het moet je **nieuwe werkelijkheid** worden. En daarvoor moet het verhaal aansluiten bij **wie je bent** en wat je wilt **bereiken**.



Bestel hier mijn nieuwe boek



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

## Verwezenlijk je piercingdromen

Bij Piercing Gallery 't Gooi vind je professionele piercingservices in een hygiënische en veilige omgeving. We geloven dat piercings een vorm van zelfexpressie zijn die je persoonlijkheid en stijl kunnen versterken.

Daarom nemen we de tijd om naar jouw wensen te luisteren en je te begeleiden bij het kiezen van de perfecte piercing, of het nu subtiel of gedurfd is. Scan de QR-code voor de prijslijst. Veiligheid en hygiëne zijn bij ons van groot belang; onze studio voldoet aan de richtlijnen van de GGD.

### De Daith-piercing

Deze is zowel cosmetisch als therapeutisch mogelijk. Deze wordt achter het 0-punt geplaatst via de nervus vagus, die het lichaam van actie naar rust brengt. Hoewel resultaten variëren, kan het stimuleren van dit punt helpen bij het herstellen van balans en harmonie in het lichaam, wat kan leiden tot verbeteringen in zowel fysieke als emotionele gezondheid.



Bekijk onze prijslijst



Welkom in de privé studio van Marloes van Eijk, die zich met alles rondom piercings, tandkristallen en oorreflexologie bezighoudt. Er wordt alleen op afspraak gewerkt zodat er ruim de tijd kan worden genomen.

Hamerstraat 21, Bussum | 06-12706363

oorreflexologie\_t\_gooi | [www.oorreflexologietgooi.nl](http://www.oorreflexologietgooi.nl)  
[www.piercinggallerytgooi.nl](http://www.piercinggallerytgooi.nl)

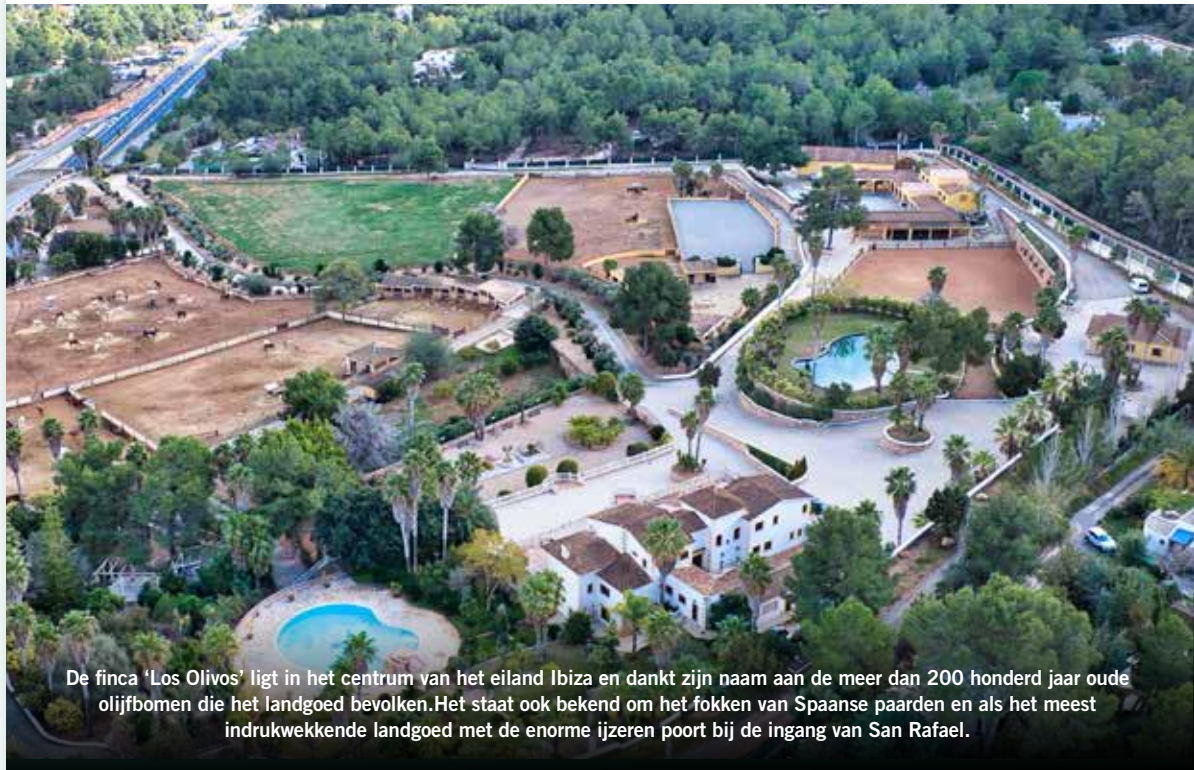
*Maak nu een afspraak*  
**06-12706363**



# Finca Los Olivos • San Rafael

## Unieke en exclusieve Ranch met Spaanse paarden

Te koop



De finca 'Los Olivos' ligt in het centrum van het eiland Ibiza en dankt zijn naam aan de meer dan 200 honderd jaar oude olijfbomen die het landgoed bevolken. Het staat ook bekend om het fokken van Spaanse paarden en als het meest indrukwekkende landgoed met de enorme ijzeren poort bij de ingang van San Rafael.



  
**KENSINGTON**<sup>®</sup>  
Finest Properties International

**30**  
YEARS  


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



Het landgoed is de thuisbasis van de bekroonde volbloed stoeterij, die dateert uit 1909 en werd verplaatst van Sevilla tussen 1999 en 2004. Het heeft momenteel meer dan 100 paarden, 55 stallen en een dressuurpiste van 800 m<sup>2</sup>. Deze stoeterij heeft de afgelopen decennia meer dan 100 onderscheidingen ontvangen.

Het land, met een oppervlakte van ongeveer 80.000 m<sup>2</sup> in een vijfhoekige vorm en rustieke vloer, heeft verschillende tuinen, momenteel bestaande uit een boomgaard en negen percelen voor het fokken van het zuivere Spaanse paard (PRE), evenals de hoofdvilla met een zwembad met waterval en verschillende personeelsverblijven.

De hoofdvilla, met een bebouwde oppervlakte van ongeveer 2100 meter, heeft drie verdiepingen, bestaande uit een kelder met wijnverkoop, een Franse bijtarkamer en een personeelsflat. Op de begane grond bevinden zich de keuken, een kleine woonkamer, de grote woon/eetkamer, de Engelse bibliotheek, twee tweepersoonsslaap-

kamers met badkamers, kleed-kamers en verschillende terrassen. Een weelderige trap leidt je naar de derde verdieping, waar je de ouderslaapkamer en nog twee tweepersoons-slaapkamers vindt, elk met een eigen badkamer en kleedkamer.

In dit pand is elk detail zorgvuldig uitgedacht en met de hand gemaakt door de beste ambachtslieden, met gebruik van materialen zoals honderd-jarig brons uit Sevilla, Italiaans marmer, tegels uit Ronda, Portugees keramiek, Russisch Siberisch dennen-hout en nog veel meer. De fontein geïnspireerd op de Reales Alcázares in Sevilla en het Alhambra in Granada springen er ook uit.

Dit is een uniek en uitzonderlijk landgoed, het meest exquise van het eiland, schitterend gelegen tussen Ibiza, San Antonio en San Rafael, van waaruit je kunt genieten van de bevoorrechte rust, het idyllische Ibizaanse landschap en een van de beroemdste stoeterijen van Spanje.

MEER INFORMATIE  
scan de QR-code



noelle.politiek@kensington-international.com  
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454



PRIJS  
€ 43.500.000,-

REFERENTIE	KPI 1200
TYPE OBJECT	Ranch
WOONOPPERVLAKTE	8.774 m <sup>2</sup>
OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL	77.899 m <sup>2</sup>
SLAAPKAMERS	11
BADKAMERS	8
ZWEMBAD	1

**KENSINGTON**  
Finest Properties International  
www.kensington-ibiza.com

## Onze behandelingen

### PERMANENTE MAKE-UP (PMU)

#### TATOEAGE REMOVER / PMU (LASER)

PRX-T33 PEELING

MICRONEEDLING

KRUIDEN PEELING

FRUITZUUR PEELING

CARBON PEELING

GEZICHTSBEHANDELING

BINDWEEFSELMASSAGE GEZICHT

PIGMENTVLEK VERWIJDERING

LITTEKENVERBETERING

HUDONEFFENHEDEN



Wil je een  
afspraak maken?  
Scan de QR-code!

### Blooming Skin Boutique

Oud-loosdrechtsedijk 188-6

Loosdrecht

064 620 40 94

info@bloomiing.nl

@bloomiing.skin.boutique

www.bloomiing.nl

*Bloomiing*  
SKIN BOUTIQUE

# Ontdek onze PMU-behandelingen



Wie wil niet wakker worden met perfecte make-up, klaar voor elke activiteit? Permanente make-up schenkt kostbare ochtendminuten en zorgt dat je vol vertrouwen de deur uit kunt.

Of je nu droomt van perfect gevormde wenkbrauwen, stralende lippen of een strakke eyeliner, onze geavanceerde technieken versterken je natuurlijke schoonheid. We brengen subtiel pigmenten aan die de natuurlijke kenmerken benadrukken en vieren. Deze vervagen geleidelijk, tenzij je kiest voor een jaarlijkse touch-up, waardoor het een zacht en natuurlijk resultaat biedt, in tegenstelling tot traditionele tatoeages.

Ontdek jouw schoonheid,  
Sylvia

www.bloomiing.nl





## *Totally Spice gaat na The Tribute op theatertour:* ‘A dream come true!’

Totally Spice greep tijdens het SBS6-programma The Tribute net mis op een plek in de Ziggo Dome, maar ziet zichzelf toch als winnaar: “We zijn superblij met alle kansen die onze kant opkomen. Vóór The Tribute was een theatershow slechts een droom, nu staan er gewoon 21 shows gepland. Dat is mooier dan we hadden durven dromen!”

Hoewel Totally Spice groot durft te dromen, startte de tributeband klein. “We zijn gewoon begonnen in mijn woonkamer,” vertelt oprichtster Sanne de Jong. Inmiddels staan ze zelfs in het GelreDome, waar de Spice Girls in 1998 de eerste act ooit waren. “Dat wij nu letterlijk in hun voetsporen mogen treden en het GelreDome mogen gaan rocken is te gek!”

**LIEFDE VOOR SPICE GIRLS** De Jong was als klein meisje al fan van de Spice Girls. “Ze waren zo overweldigend en lieten zien dat het leuk én cool was om een meisje te zijn. Dat je goed bent zoals je bent is echt een belangrijke boodschap geweest om op die leeftijd mee te krijgen.”

De band is een waar passieproject. “Tijdens onze shows bouwen we een vriendschap op met het publiek.

Veel van onze herinneringen aan de Spice Girls heeft het publiek natuurlijk ook.”

**THEATERTOUR** Tijdens de theatertour is er genoeg ruimte voor die vriendschap. “We zijn zo dankbaar dat we de rust en ruimte van een theatertour kunnen inzetten om te vertellen wat de Spice Girls voor ons betekenen.” Natuurlijk is er ook genoeg plaats voor muziek: “De première van de theatertour was een van onze hoogtepunten. Ik vond het heel spannend, maar binnen tien minuten was het hele publiek aan het dansen in de gangpaden. Wat een cadeau!”

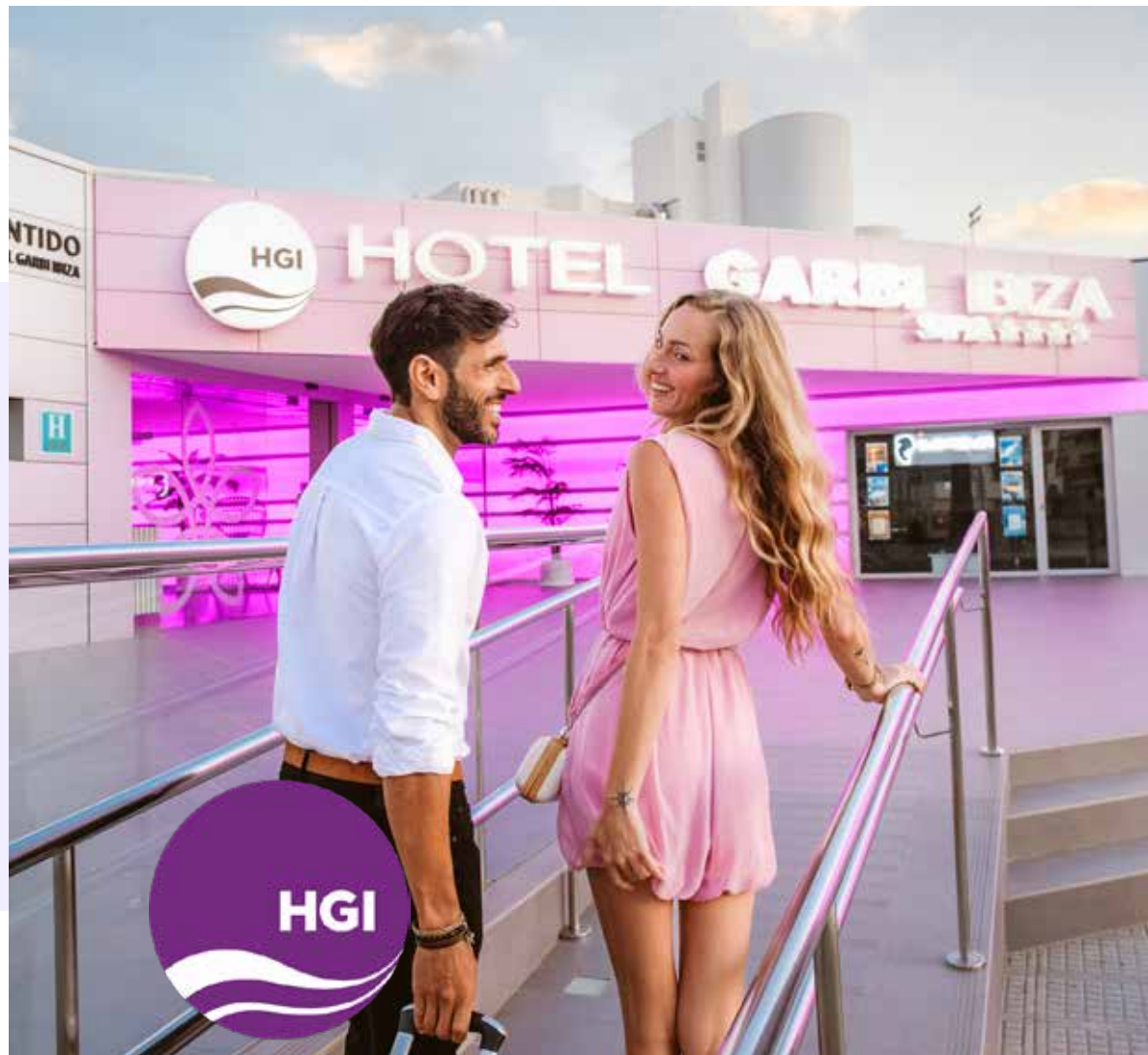
Totally Spice is t/m 15 november te zien in theaters door heel Nederland. Op 28 september staat de tributeband in het GelreDome in Arnhem.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**

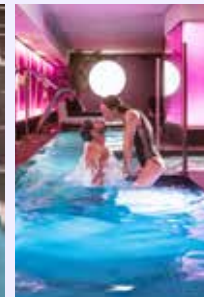




# HÉT HOTEL★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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



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

**HOTEL GARBI**  
**IBIZA SPA ★★★★★**

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

# KOM TOT RUST

We haasten ons vaak van de ene taak naar de andere en offeren slaap op om zoveel mogelijk te doen. Deze constante stress kan onze gezondheid ernstig schaden. Stress activeert onze vecht-of-vluchtreactie, wat hartslag en ademhaling verhoogt.

Dit is echter vaak onnodig en leidt tot chronische stress. Het is belangrijk om te ontspannen, niet alleen na het voltooien van taken, maar ook om onze gezondheid te beschermen. Door ademhalingstechnieken voor ontspanning dagelijks toe te passen kunnen we stress beheeren en een gezond, vervuld leven leiden. Ontspanningsademhaling helpt ook tegen snelle, oppervlakkige ademhaling in stressvolle situaties, wat onze ademhaling verbetert en lichamelijke klachten vermindert.

## Wim Hof ademhalingsoefeningen

Met de ademhalingsoefeningen van Wim Hof leer je het autonome zenuwstelsel te beïnvloeden en het sneller te laten overschakelen van de vecht-of-vluchtreactie naar een staat van ontspanning. De ademhalingsoefening gaat als volgt:

## Neem 30-40 diepe ademhalingen

- Maak het jezelf comfortabel: zittend of liggend, in losse kleding.
- 30 diepe ademhalingen: sluit je ogen, maak je hoofd leeg. Adem diep in en laat rustig los.
- De retentiefase: na uitademen, adem inhouden tot nodig.
- Herstelademhaling: neem één diepe adem, buik volledig uitzetten. Houd 15 seconden vast, laat los.



## JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



Toewijding

**LET OP:** ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als u de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl u een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies u of anderen schade kan toebrengen.



Voor meer uitleg en meer oefening scan de QR-code.

# Optimale akoestiek en sfeer



Pannello | Zuttestraat 30, Landsmeer | 06-24521691 | www.pannello.nl

Heb je problemen met de akoestiek in jouw bedrijf, een evenementen locatie of bijvoorbeeld gewoon bij jou thuis? En zoek je een oplossing die niet alleen doeltreffend maar ook nog eens sfeerverhogend is? Bij Pannello bieden ze de oplossing: op maat gemaakte akoestische panelen. Je bent bij ons ook aan het juiste adres voor onder andere **rollup banners, infoschermen en vlaggen** voor de offline promotie van bijvoorbeeld jouw bedrijf of event. Net als de panelen volledig naar eigen wens bedrukt.

Elk gewenst formaat • Akoestische demping • Snel verwisselbaar doek

## DE MOOISTE DAMESMODE SHOP JE BIJ

# Que Chula

Van prachtige jurken, tot warme truien en stoere jeans, bij Que Chula vind je alles om heerlijk te shoppen. Damesmode, accessoires en bijouerie.

Je kunt ons vinden in Loosdrecht en Kortenhoef.



DE NIEUWE COLLECTIE IS BINNEN!

Nootweg 43A, Loosdrecht | Meenthof 22, Kortenhoef  
035-5825919 | angeles@que-chula.com | www.que-chula.com



Facebook:  
Que Chula



Instagram:  
@quechula\_loosdrecht\_kortenhoef



# Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

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



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

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

*Een onvergetelijke ervaring*



## Een ontspannen verblijf!

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

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



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



The Fallon Hotel | Prins Bernardlaan 16, Alkmaar | Tel. 072 762 0752 | [www.sheetz.nl/thefallonalkmaar](http://www.sheetz.nl/thefallonalkmaar)

HOTELS BY SHEETZ

DE OPRUIMING IS BEGONNEN  
20 tot 70 procent korting op  
damesmode

Brinkers  
Mode & lingerie



Dammerweg | Nederhorst Den Berg | 0294 251 274 | [www.brinkersmode.nl](http://www.brinkersmode.nl)

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

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

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



Scan de QR Code en ontvang  
vrijblijvend de gratis eenmalige  
uitgave Lifeline. Of ga naar  
[artsenzondergrenzen.nl/lifeline](http://artsenzondergrenzen.nl/lifeline)



HILVERSUM 

JULI 2024 [WWW.NEDERLANDBRUIST.NL](http://WWW.NEDERLANDBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST





# YOGA IS VOOR IEDEREEN

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

## LESTIJDEN

### Maandag

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

### Dinsdag

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

### Woensdag

18.45-20.15 uur - Hatha Yoga

### Donderdag

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

### Vrijdag

18.45-20.15 uur - Yoga Nidra

### Zondag

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

## VOORDELEN VAN YOGA

Minder stress • Meer ontspannen • Beter balans  
• Meer energie • Moment voor jezelf • Beter conditie

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

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

**GEEF JE NU OP VOOR DE GRATIS VRIJBLIJVENDE PROEFLES!**

## YOGALESSEN VOOR IEDEREEN...

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

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

## Meld je aan voor een gratis en een vrijblijvende proefles!

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



## YOGA STUDIO SHANTI

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



# OP VAKANTIE met je huisdier?

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

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

## Voldoe je aan alle wettelijke eisen?

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

## Overal aan gedacht?

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

## Beschermd tegen vakantieziekten?

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



Meer weten?  
Scan de QR



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

# HANDLEZEN.NU

## Gun jezelf deze ontdekkingstocht

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

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

Ik zie je graag!

Jacqueline Weesie

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



## Bonensalade met fetacrème en munt

Alle ingrediënten in deze salade zijn volmaakt voor een zomerse dag. Lekker als hoofdgerecht met brood, of als bijgerecht met vis of vlees (van de bbq). Fris door de citroen en munt, maar ook lekker pittig door de fetacrème. Echt een recept om te bewaren! Geïnspireerd op een recept uit het boek 'Briljante Bonen'.

### Ingrediënten

- 500 gr cannellini bonen (uitgelekt)
- 150 gr feta
- 150 gr Griekse yoghurt
- Zout en peper
- Olijfolie om te bakken
- 2 courgettes in schijfjes van 1 cm
- 5 bosuien, in dunne ringen
- 1/2 citroen, rasp en sap
- 40 gr munt (blaadjes grof gesneden)
- 3 el extra vergine olijfolie

### Bereiding

Maal in een keukenmachine of blender de feta met de yoghurt tot en gladde crème. Breng op smaak met zout en peper en zet weg.

Grill de courgetteplakjes in een (grill)pan of pan. Ze moeten mooi bruin kleuren, dus leg ze niet over elkaar. Meng in een kom de bosuien met de citroenrasp en het sap en de munt. Voeg hieraan de courgette en de bonen aan toe en meng alles goed door elkaar en proef op smaak. Zet koel weg zodat de smaken goed kunnen intrekken. Verdeel nu de fetacrème over het midden van een platte schaal en strijk glad.

Verdeel het bonenmengsel eroverheen en garneer met nog wat blaadjes munt. Druppel er nog wat olijfolie overheen.

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

Anne - 12 jaar

Ieder kind droomt. Heeft ambities. Net als Anne.

Maar dromen waarmaken is niet vanzelfsprekend.

Eerst moet zij beter worden.



Meer leren over kinderkanker of een gratis gastles aanvragen?

Ga naar

[kika.nl/voorlichting](https://www.kika.nl/voorlichting)



Onze gezellige winkel staat boordevol perfect kookgerei, smakelijke ingrediënten en smaakvolle kookcadeaus. Net als een uitgebreid assortiment Italiaanse delicatessen, stoere borrelplanken en schitterende Portugese, Poolse en Tunesische serviezen. Uw messen of scharen bot? Lever ze bij ons in en de Hollandse Slijpservice slijpt ze vakkundig weer vlijmscherp.

## BALTHAZAR

KOOKKADO'S • TAFELN • DELICATESSEN

Balthazar Kookwinkel

Gijsbrecht van Amstelstraat 154, Hilversum | 035 3030909

[www.balthazarkookwinkel.nl](https://www.balthazarkookwinkel.nl)

Shop 24/7: [www.balthazarkookwinkel.shop](https://www.balthazarkookwinkel.shop)



Hilversum is een bruisende stad waar elke dag wat te beleven is. Vervelen is geen optie. Ontdek de leukste concerten, voorstellingen, evenementen en tentoonstellingen in Hilversum.



**SUMMER FESTIVAL**  
**6 en 7 juli**  
**Winkelpassage Gooische Brink**

Bella Ciao!

Zaterdag 6 en zondag 7 juli (van 13-17 uur) vindt in de Gooische Brink het jaarlijkse Summer Festival plaats! Dit keer wordt de straat getransformeerd in Italiaanse stijl

met de toren van Pisa. Kom jij ook genieten van de Italiaanse Piazza met lekkere hapjes, muziek en nog veel meer?

**Wanneer:** Dagelijks vanaf 6 juli 2024 t/m 7 juli 2024  
13.00 - 17.00 uur  
**Prijzen:** Gratis

**SUMMER SICKNESS**  
**zaterdag 13 juli**  
**De Vorstin**

Fresku komt - als headliner- naar Summer Sickness, het grootste hiphopfestival van 't Gooi. Dit festival zit boordevol met o.a. dansbattles, rapoptredens, beat challenges, spoken word en nog veel meer. Deze editie van Summer Sickness zal op twee plekken in Hilversum plaatsvinden: De Vorstin en VUE bioscoop.

Voor de kids is er een speciaal programma met een Spoken Word workshop gegeven door Charlotte de Raad (Outspoken) en de kids breakdance battle Funky Feet. De kids en ouders kunnen vervolgens ook kijken bij de rest van Summer Sickness. Want er staat een uitgebreide line up op het programma.  
Tickets via [www.vorstin.nl](http://www.vorstin.nl)

**Wanneer:** Zaterdag 13 juli 2024  
13.00 - 02.00 uur  
**Prijzen:** € 12,50

**BOSBIOS**  
**17 juli t/m 1 september**  
**Buitenplaats De Hoorneboeg**

De Bosbios is een unieke ervaring op de Hoorneboeg waar film, natuur en maatschappelijke thema's op een mooie manier samenkomen.

In samenwerking met Cinetree en Filmtheater Hilversum zal De Hoorneboeg de zomeravonden veranderen in een magische buitenbioscoop. Onder de sterrenhemel en tussen de bomen kun je genieten van mooie films die een bijzonder verhaal vertellen. Deze films worden ingeleid door een inspirerende spreker met kennis van het betreffende thema en vooraf is er mogelijkheid om te eten bij 'Bij de Tuinman'.

Tijdens de Bosbios is er in augustus ook live muziek, en kun je overdag meedoen aan workshops die inhoudelijk aansluiten bij de film in de avond. Hou de website van De Bosbios in de gaten voor de films, de workshops en het boeken van je tickets.



**Wanneer:** Elke woensdag, donderdag, vrijdag, zaterdag en zondag vanaf 17 juli 2024 t/m 1 september 2024  
21.00 - 00.00 uur  
**Prijzen:** € 19,50

**SCHUTTERS DAG**  
**21 juli, 18 augustus en nog 4 dagen**  
**Nederlands Vestingmuseum**

Elke derde zondag van de maand is het Schuttersdag in het Nederlands Vestingmuseum in Naarden. Kom je ook? Om 14.00 en 15.00 uur vertelt de kapitein over 1815 en laten de kanonniers in Napoleonische uniformen de kanonnen bulderen. Voor Nederland



en Oranje!  
Het evenement is te bezoeken met een entreekaartje voor het museum. Kijk voor meer informatie op [vestingmuseum.nl](http://vestingmuseum.nl).

**Wanneer:** Elke maand op de 3e zondag van de maand t/m 15 december 2024  
10.30 - 16.00 uur

**Prijzen:** Volwassenen: € 12,50 (inclusief audiotour)  
Kinderen: € 5,75 5-12 jaar (inclusief audiotour)  
Kinderen: Gratis t/m 4 jaar  
MJK (Museumjaarkaart): Gratis

# Heerlijk frisse *koolsla met wortel*

Vergeet de kant-en-klare varianten uit de winkel en maak je eigen koolsalade. Dit zelfgemaakte bijgerecht is perfect voor barbecues en past uitstekend bij burgers, salades, sandwiches en meer. Serveertip: op een tortilla met guacamole.

8 PORTIES • 15 MIN.

## INGREDIËNTEN

- 1 kleine witte kool
- 4 geschilde wortels
- 1 grote rode ui
- ½ klein bosje dille, bieslook, peterselie of koriander, fijngehakt (optioneel)
- 1 eetlepel mosterd
- 50 gram mayonaise
- 50 gram yoghurt
- 2 eetlepels witte wijnazijn
- een paar snufjes paprikapoeder

## BEREIDING

Verwijder de buitenste koolbladeren als deze gekneusd of beschadigd zijn. Halveer vervolgens de kool en snijd de stevige kern eruit met een scherp mes. Leg de kool met de snijkant naar beneden op een snijplank en snijd deze in dunne reepjes. Je kunt hiervoor ook een mandoline of een keukenmachine met een raspopzetstuk gebruiken. Doe de fijngesneden kool in een grote kom.

Rasp de wortels grof of snijd ze in dunne reepjes met een julienneschiller of de keukenmachine. Voeg deze toe aan de kom met de kool. Snijd de ui zo fijn mogelijk en voeg deze toe aan de kom met groenten. Voeg eventueel wat kruiden toe voor extra smaak.

Maak de dressing door in een kan de mosterd, mayonaise, yoghurt en azijn goed door elkaar te kloppen. Breng op smaak met zout en peper en proef of de dressing de juiste balans tussen scherpte en romigheid heeft. Voeg indien nodig meer azijn toe.

Giet de dressing over de groenten en meng alles goed door elkaar met een grote lepel, zodat de groenten lichtjes bedekt worden met de dressing. Bestrooi het geheel met een paar snufjes paprikapoeder en serveer direct. Deze salade kan maximaal drie dagen afgedekt in de koelkast bewaard worden. Roer goed door voordat je het opnieuw serveert.



# PUZZELPAGINA

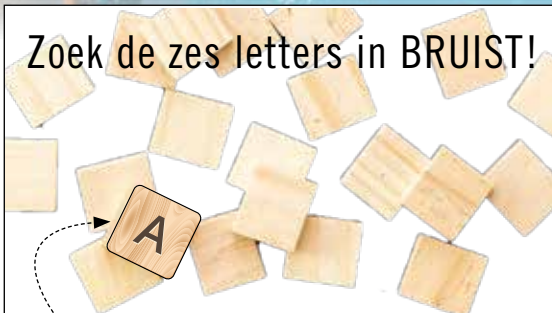
De Olympische Spelen gaan beginnen! Dompel je onder in de spectaculaire wedstrijden, de aanstekelijke vreugde van de fans en de bruisende sfeer in de stadions. Laat je volledig meeslepen door de opwindende sportenergie en maak kans op geweldige prijzen met onze uitdagende puzzels.

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

### Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 3-2-2.

### Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

### Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Wordthema deze maand is 'Olympische Spelen'. De oplossing van vorige maand was **speler**.

Maak kans op:

## Permsal Magnesium kuur pakket

#MAGNESIUM



t.w.v.  
€ 23,-

Een intensieve magnesiumkuur voor je gezondheid. Dagelijks neem je magnesium op via thuisbehandelingen. Bij klachten zoals vermoeidheid, stress, burn-out, slaapproblemen of reumatische pijn heeft je lichaam extra magnesium nodig.

Maak kans op een fles:

#GIN

## FlowersNGin

De FLOWERSNGIN Summer Edition is een evenwichtig gebalanceerde gin, met een neus van weelderige tuinbloemen en pittige toetsen van rijp zomerfruit. Een gin boordevol warme vibes. Heerlijk wanneer de zon hoog aan de hemel staat en prima te drinken tijdens zwoele zomeravonden.



t.w.v.  
€ 55,-



Los de rebus op.

i u x b w c f z e j a	bloemen
x k y r j p x o z x s	drinken
t l l o q u b m g x f	
b l o e m e n e f r n	zomer
n z d n p j y r u v e	fruit
i e k r l m j i e v d	heerlijk
r m t j i h t y o f i	
v j u n y n u d j v u	gin
s u m g a l k g o v r	planten
v e z l s h p i n l p	kruiden

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

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 augustus 2024 via [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) of stuur de oplossing en je gegevens o.v.v. de TAG bij de puzzel naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).







**BOREK**  
parasols | outdoor furniture

ENJOYING THE OUTDOORS  
WITH OUR THREE BRANDS

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu



**MAX&LUUK**  
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE



**yoi**  
INSPIRED BY  
RELAXATION



KEURMERK  
PRIVATE  
LEASE



Van Mossel

# ZORGELOZE ZOMERDEALS

SUPERSCHERPE  
PRIVATE LEASE  
TARIEVEN

KOSTELOOS  
OPZEGBAAR

NA 12 MAANDEN

HOGЕ INRUIL  
HUIDIGE AUTO



CITROËN ë-C3  
€ 349 P/M\*



FORD PUMA  
€ 379 P/M\*



MG3  
€ 329 P/M\*



FIAT 500  
€ 249 P/M\*



KIA PICANTO  
€ 249 P/M\*

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

\*o.b.v. Van Mossel Privé Lease 72 maanden / 5.000 km per jaar.

# Van Mossel