

AMSTERDAM 

MAART 2023 WWW.AMSTERDAMBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



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

COLOFON

UITGEVER

Nederland Bruist

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

CUSTOMER CARE

Nederland Bruist 076 711 5340

TEKSTEN & EINDREDACTIE

Maaïke van Helmond

FOTOGRAFIE

Lea Bossers

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



16

22

38

46

54



Bruisende lezer,

Heb jij er ook al last van? Waarvan... van de lentekriebels natuurlijk! Hoe heerlijk het 's winters ook kan zijn om lekker thuis te cocoonen, je te laven aan warme chocolademelk en op te warmen voor een sfeervol haardvuur, persoonlijk kunnen wij niet wachten tot de lente weer begint. De dagen worden langer, de zon breekt vaker door en de stralen voelen steeds warmer aan. In één woord: heerlijk!

In een stad als Amsterdam merk je het ook meteen als de lente weer in aantocht is. Mensen trekken ineens weer meer naar buiten, de terrassen bepalen in steeds grotere mate het straatbeeld en iedereen lijkt spontaan een stuk vrolijker. Dus laten we de lente vieren en de bloemetjes buiten zetten, precies zoals het hoort in een bruisende stad als Amsterdam. De lokale ondernemers helpen je daar maar al te graag een handje bij. Hun inspirerende verhalen vind je dan ook weer volop in deze nieuwste editie van Amsterdam Bruist. Net zoals tal van tips en wetenswaardigheden om je verblijf in de stad zelfs nóg leuker te maken.

Leve de lente!

Lea en Marcel Bossers

Scan de QR-code voor meer informatie over Nederland Bruist



ADVERTEREN? Mail naar 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

LINDBERGG

SOSPURI

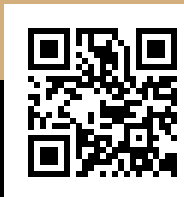
kun je hier ook terecht voor hun eigen collectie die compleet op maat en naar eigen smaak gemaakt wordt. Daarnaast zitten de brillen als gegoten, omdat het maatwerk is.

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



*Wil je meer weten,
kijk dan eens online!*

Onzeker over jouw huid?

Sommige kleine huidafwijkingen of huidoneffenheden kunnen hinderlijk, pijnlijk of als cosmetisch storend worden ervaren. Denk hierbij aan ouderdomsvlekken, talgbulten en huiduitsteeksels. Speciaal voor dergelijke plekken en bulten kun je bij Dokter André van Loenen terecht.

Deze kleine chirurgische ingrepen worden uitgevoerd onder plaatselijke verdoving door de cosmetisch arts. In alle gevallen is hiervoor eerst een consult nodig, waarbij er met zorg wordt gekeken naar welke ingreep er juist kan worden toegepast. Het chirurgisch

wegsnijden (oftewel excisie) van kleine huidoneffenheden is een kleine, weinig ingrijpende vorm van huidchirurgie. Indien nodig wordt de huid plaatselijk verdoofd. Na de behandeling kun je direct je dagelijkse bezigheden weer hervatten.

Bij elke operatie kunnen complicaties optreden zoals een wondinfectie en problemen met de wondgenezing. Doordat Dokter André van Loenen na de behandeling 24/7 te bereiken is kan er altijd snel worden gehandeld.

HUIDUITSTEEKSELS



TALGBULTEN



'Ik durf mijn rug weer te laten zien'



SCAN DE QR-CODE



VOOR MEER INFORMATIE OVER DEZE BEHANDELINGEN



Dr. C.W.H. van Raaltenpark 3, Zaandam
075 - 616 98 73

dokterandrevanloenen@gmail.com
www.dokterandrevanloenen.nl

HUIDCHIRURGIE

STERILISATIE VAN MAN

BOTOX-FILLERS

DIAGNOSTIEK

OOGLEIDCORRECTIE

GYNAECOLOGIE



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



Hoog boven de stad

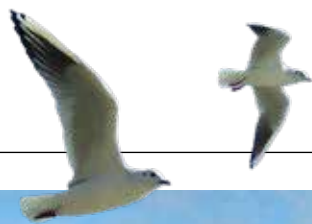
Er is zó ontzettend veel te zien en te doen in Amsterdam, veel te veel voor slechts één dag. Zelfs een paar dagen zijn nog lang niet genoeg om de stad echt te ontdekken. Er is echter toch een manier waarop je in één dag de hele stad kunt zien. Vanuit een helikopter! Echt ontdekken zul je de stad dan weliswaar niet, maar het is wel een spectaculaire wijze om in ieder geval een impressie te krijgen van onze hoofdstad en de omgeving.

Alleen... een helikopter hebben de meeste mensen natuurlijk niet zomaar in hun achtertuin staan. Gelukkig zijn er diverse ondernemers in dit gat gesprongen door helikoptervluchten over Amsterdam aan te bieden. Van korte vluchten van slechts een half uur of zelfs een kwartier tot wat uitgebreidere vluchten waarbij je dus, logischerwijs, ook meer van de stad en de omgeving te zien krijgt. Hoe langer de vlucht, hoe hoger het prijskaartje, dat dan weer wel, maar reken maar dat je waar voor je geld krijgt.

In veel gevallen zul je voor een rondvlucht over de stad vertrekken vanaf vliegveld Lelystad of, met name in het geval van de wat kortere vluchten, vanaf Emmen. Afhankelijk van met welke aanbieder je de lucht ingaat. Voor wie je ook kiest en of je nu gaat voor een korte of lange rondvlucht, een ding mag zeker zijn: het is een unieke manier om de stad te verkennen en een ervaring om nooit te vergeten. Leuk voor jezelf, maar natuurlijk ook een perfect cadeau als je iemand iets echt bijzonders wil geven.

IMPRESSIE

AMSTERDAM IN VOGELVLUCHT



SCAN EN BEKIJK ONLINE
ALLE LEUKE BEZIENSWAARDIGHEDEN

DE GROOTE ZEESLUIS IN MUIDEN

In de omgeving van Amsterdam is een bezoekje aan de Groote Zeesluis in het centrum van Muideren een echte aanrader. De sluis werd ooit in 1673 aangelegd om het land te beschermen tegen het water van de Zuiderzee, als onderdeel van de Oude Hollandse Waterlinie, en is in 2005 uitgeroepen tot rijksmonument. Wat feitjes: de sluis verbindt de Utrechtse Vecht met het IJmeer, is in totaal vijftig meter lang en bestaat uit drie sluiscolken naast elkaar.



DE 9 STRAATJES Oftewel negen schilderachtige winkelstraatjes te midden van de Prinsen-, Keizers-, Herengracht en Singel in de grachtengordel van Amsterdam. In het hart van Unesco's Werelderfgoed, net achter het Paleis op de Dam, tussen Raadhuisstraat en Leidsegracht. Negen straatjes waar al eeuwen handel, ambacht en cultuur de boventoon voeren, vol schilderachtige monumenten, authentieke winkels en bijzondere horeca. Hier krijg je een prachtig inkijkje in de eeuwenoude architectuur van de Amsterdamse grachtengordel, terwijl het ook vandaag de dag nog steeds bruist van het leven.

NESCIOBRUG In Amsterdam vind je één van de langste fiets- en voetgangersbruggen van Nederland: de Nesciobrug met een totale lengte van zo'n 780 meter. De brug overspant het Amsterdam-Rijnkanaal en werd in 2006 geopend om te zorgen voor een snellere fiets- en loopverbinding tussen IJburg en Diemen, Watergraafsmeer en de rest van Amsterdam-Oost. Deze bijzondere brug wordt dankzij de vorm in de volksmond ook wel de 'Palingbrug' genoemd en werd al in 'openingsjaar' 2006 vanwege de elegante uitstraling bekroond met de Nationale Staalprijs.



MONNICKENDAM Vlak bij Amsterdam bevindt zich, aan het Markermeer, het historische stadje Monnickendam. Helemaal voor liefhebbers van watersport en Oudhollandse steden is het een aanrader om hier eens een kijkje te gaan nemen. Huur een boot of vaar mee met een georganiseerde tocht, bezoek het museum in het oudste gebouw van de stad, de Speeltoren, of wandel langs de haven, de houten ophaalbrug en de Grote- of Sint-Nicolaaskerk. Strijk neer op een terras of warm op in een café of restaurant en geniet van je bezoek aan Monnickendam.

DE MUNTTOREN De Munttoren, ook wel De Munt genoemd, heet officieel Regulierstoren en maakte vroeger deel uit van de Regulierspoort, destijds een van de drie hoofdpoorten van de middeleeuwse vestingwerken van Amsterdam. De meeste mensen kennen de toren



echter onder de naam Munttoren, een bijnaam die verwijst naar het feit dat er in de zeventiende eeuw munten werden geslagen in het aangrenzende wachthuis (dat in de negentiende eeuw werd afgebroken). Benieuwd naar deze toren? Je vindt hem tussen de Kalverstraat en de Reguliersbreestraat op het Muntplein.



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





Seizoensproducten

De term seizoensproducten, je wordt er tegenwoordig haast mee doodgegooid. In positieve zin dan. Want in steeds meer restaurants zien ze de voordelen van het koken met seizoensproducten: zo is het beter voor het milieu, mede doordat seizoensgroenten en -fruit vaak lokaal worden geteeld, wat weer scheelt in de zogenaamde ‘food miles’ en ook de kwaliteit is in hun specifieke seizoen een stuk beter.

Maar welke producten horen er dan precies bij (het begin van) de lente, vraag je je wellicht af, zodat je er ook thuis eventueel rekening mee kunt houden (het scheelt namelijk ook in je portemonnee). In maart zijn dat, om maar wat voorbeelden te noemen, onder andere rode biet, granaatappel, paddenstoelen, nectarine, broccoli, avocado, radijsjes, perzik, wortelen, mango, knolselderij, kiwi, prei en artisjok. De ene kok maakt hier een standaard bereiding mee, de andere doet zijn best om er zo creatief mogelijke gerechten mee op tafel te toveren. Gelukkig is de keuze zo uitgebreid dat er voor iedereen waarschijnlijk wel wat lekkers tussen de seizoensproducten zit.

Wil je dus (een keer) wat verantwoord(er)er uit eten? Kies dan voor een van die vele restaurants waar ze bewust met seizoensproducten werken. Ga je dan ook nog eens voor een zaak waar ze zoveel mogelijk werken met lokale producten (eventueel biologisch geteeld), dan zit je wat duurzaamheid betreft zelfs nóg beter. En voor de smaak hoeft je het niet te laten. Integendeel zelfs, want, zoals we je net al vertelden: de smaak van seizoensproducten valt bijna niet te overtreffen.

Eet smakelijk!

FIASCHETTERIA



SCAN EN BEKIJK ONLINE
ALLE LEUKE RESTAURANTS

FIASCHETTERIA PISTOIA In Amsterdam vind je twee vestigingen van restaurant Fiaschetta Pistoia, dé plek om Italiaanse wijnen te proeven terwijl je geniet van gerechten uit de traditionele Toscaanse keuken. De eerste vestiging van deze 'keten' opende in 1890 al haar deuren in Toscane en werd gerund door een gepassioneerde Italiaanse familie met heet veel liefde voor eten en wijn. Diezelfde passie ervaar je ook nu nog in alles bij Fiaschetta Pistoia; in de gerechten, de aankleding en zeker ook in de gastvrijheid.



WIJMPJE BEUKERS In een monumentaal pand, midden in de Pijp, om de hoek van het Van der Helstplein, achter een knus terras vol bloeiende blauwewegen, bevindt zich Eetcafé Wijmpje Beukers. Een plek waar je terechtkunt om met vrienden de dag door te spreken, te proosten op je nieuwe baan of simpelweg te genieten van pure gerechten. Regelmatig staan er nieuwe gerechten op het menu, waaronder ook altijd een paar vegetarische/veganistische opties. Alles wordt in eigen keuken bereid, op basis van verse en lokale producten en dat proef je!



CAFÉ BINNENVISSER Eigenlijk altijd en voor iedereen een aanrader: een hapje eten bij Café Binnenvisser aan de Bilderdijkstraat. Een favoriete plek om af te spreken voor heel wat mensen, onder andere door de relaxte vibe, de leuke mensen die er komen, maar zeker ook door het (wekelijks wisselende) menu en de zeer uitgebreide wijnkaart. Nog een extra pluspunt: de prijzen die ze hier hanteren, want bij Café Binnenvisser bewijzen ze keer op keer dat lekker en leuk uit eten gaan echt niet zo duur hoeft te zijn.

bin
nen
vis
ser



NAZKA

NAZKA De Peruaanse keuken maakt internationaal furore door haar unieke mix van Spaanse, Afrikaanse, Japanse, Chinese en inheemse tradities. Voeg hier aan toe de enorme verscheidenheid aan ecosystemen, van de Amazone tot de Andes tot de droge kuststreek met haar rijke visgronden, en je krijgt een ongeëvenaard rijk palet waaruit de Peruaanse keuken kan putten. Met de komst van restaurant Nazka kan nu ook Amsterdam genieten van de moderne Peruaanse gastronomie, met op de kaart zowel klassiekers als innovatieve gerechten die voortbouwen op de rijke culinaire erfenis van Peru.



RESTAURANT WATERGANG Aan de Weterinstraat 41 vind je in een mooi grachtenpand het intieme Restaurant Watergang, met op de kaart maandelijks wisselende vijfgangenmenu's (tegen zeer eerlijke prijzen) en gerechten op basis van seizoensproducten. Dé perfecte plek voor een avond uitgebreid tafelen met vrienden of een romantisch diner voor twee. Heel veel tafels zijn er niet (wat alleen maar extra bijdraagt aan het fijne, intieme sfeertje) dus reserveren is hier wel echt een aanrader als je verzekerd wil zijn van een tafel voor jou en je gezelschap.



DEPRESSIE EN DE DARMEN



HealthOasis
gezond van binnenuit

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

De relatie tussen onze darmen en mentale gezondheid staat in wetenschappelijk onderzoek volop in de belangstelling. Depressie heeft niet alleen met het brein te maken, ook de buik speelt een essentiële rol.

Depressie blijft vaak ongrijpbaar. Meer onderzoek & inzichten leiden tot een betere behandeling of eventueel tot het voorkomen van (zware) depressieve episodes.

Dergelijke onderzoeksresultaten geven mooi het holistisch gedachtegoed weer. Alles is met elkaar verbonden, heeft een relatie en wisselwerking met elkaar. Dit heeft te maken met de nauwe relatie tussen buik en brein, via zenuwstelsel, hormonen en neurotransmitters.

Holistische benadering

Het is dus ontzettend belangrijk om meer inzicht te krijgen in de mechanismen die een rol spelen bij depressie. In mijn praktijk behandel ik regelmatig mensen met depressieve klachten. Zeker in dit

seizoen. Altijd vanuit een holistische benadering, waarbij ik de inzichten en principes vanuit de Chinese geneeskunde combineer met recente wetenschappelijke ontwikkelingen op dit gebied.

Heeft het seizoen invloed op jouw gemoed en ervaar je daarbij vervelende buik- en darmklachten?

Wanneer je interesse hebt in een meer holistische en integrale aanpak, boek dan een gratis online consult en ik vertel je er graag meer over.

[www.healthoasis.nl/
gratis-consult/](http://www.healthoasis.nl/gratis-consult/)



Klanten staan op nr. 1!

Schoonmaak van winkels, fabrieken, kantorenpanden of appartementencomplexen.

Is uw pand aan een goede schoonmaak toe? Of is hygiëne voor u als zorginstelling van essentieel belang?

De specialisten van Danny Pro weten er zeker raad mee. Geheel naar uw wensen voeren wij volgens afgesproken planning de werkzaamheden uit.

Heeft u speciale wensen?
Dan kunt u natuurlijk ook bij ons terecht.



Scan de QR code en kijk op de website voor meer info www.dannypro.nl

Danny hanteert voor bedrijven een tarief van € 25,- (excl. btw). **Neem vooral contact op via 06-85122406 om te kijken wat zij voor u kunnen betekenen!**

Schoonmaakbedrijf DannyPro | 06-85122406



Danny Pro is een professioneel schoonmaakbedrijf gevestigd in Amsterdam. Met jarenlange ervaring is Danny Pro van alle markten thuis!

Bent u als bedrijf op zoek naar een betrouwbaar schoonmaakbedrijf? Dannypro doet al een flink aantal jaren schoonmaakwerkzaamheden door heel Nederland.

Door onze uitgebreide ervaring en expertise kunt u voor de meest uiteenlopende schoonmaak- en onderhoudsklussen tegen een scherp tarief bij ons terecht.

DRINK

GEZELLIG EEN DRANKJE DOEN



Stappen op het Leidseplein

Amsterdam, de stad vol trendy cafés, typisch Amsterdamse barretjes, talloze terrassen en pleinen die dag en nacht bruisen van het uitgaansleven. Een van de populairste pleinen wat dat betreft is ongetwijfeld het Leidseplein, waar locals en toeristen samenkomen in een van de vele uitgaansgelegenheden die hier te vinden zijn; de een nog populairder dan de andere.

Op het Leidseplein vind je namelijk een zeer gevarieerd aanbod met alles voor een leuke avond uit. Van terrassen tot bioscopen, van clubs tot theaters en van restaurants tot een casino. Grote namen als muziektempel de Melkweg en de beroemdste coffeeshop van Nederland, The Bulldog, zijn onlosmakelijk verbonden met het Leidseplein en ook in de omringende straten kom je de nodige bekende zaken tegen, waaronder Paradiso. Dus waar je ook zin in hebt, in alleen een hapje eten, een drankje op het terras, een gezellige avond met vrienden of bijvoorbeeld

een spectaculair avondje uit in een hippe Amsterdamse club, dit is waar je moet zijn.

Dit populaire uitgaansgebied beperkt zich overigens niet tot alleen het Leidseplein, want de hele Leidsebuurt, waartoe ook de Korte en de Lange Leidsedwarsstraat en de Leidsekruisstraat behoren, is in trek onder het uitgaanspubliek. Het hele jaar door bruist het hier van het (uitgaans)leven en hoe mooier en langer de dagen worden, hoe meer vermaak er ook op straat zelf te vinden is. Muikanten, mimespelers, jongleurs en andere straatartiesten, allemaal weten ze hun weg naar het publiek in de Leidsebuurt maar al te goed te vinden.

DRINK

GEZELLIG EEN DRANKJE DOEN



TOKI Volgens velen een van de betere (of zelfs beste) koffiezaken van Amsterdam: Toki aan de Binnen Dommersstraat. Hier kom je als je van echt goede koffie houdt en daar in een relaxte setting van wilt genieten. Overigens wordt niet alleen aan het zetten van de beste koffie ontzettend veel aandacht besteed, bij Toki draait het ook om het totaalplaatje. Oftewel, alles klopt; de koffie (of thee als je dat liever drinkt), de vibe, de huisstijl en het met zorg samengestelde interieur met verrassende details.



'T Vliegertje Ben je toe aan een heerlijk avondje uit? Neem dan eens een kijkje bij café-restaurant 't Vliegertje in Amsterdam-Zuid (vlak bij de RAI). Hier kun je binnen en buiten (op het verwarmde terras) genieten van de gezelligheid en een lekker drankje. En als je er dan toch bent, bestel dan ook meteen wat te eten, want dat is hier – volgens de vele vaste gasten – in één woord heerlijk! Vooral de saté en de spareribs van 't Vliegertje worden genoemd als 'de beste van Amsterdam'.

Café 't Papeneiland



SCAN EN BEKIJK ONLINE
ALLE LEUKE CAFE'S

'T PAPENEILAND Aan de Prinsengracht vind je, in een mooi oud hoekpand dat dateert uit 1642, het gezellige café 't Papeneiland. In dit traditionele café is iedereen welkom, binnen, aan de bar of op het terras, om te genieten van een



biertje, een kop koffie of waar je op dat moment ook maar zin in hebt. De appeltaart van 't Papeneiland is zelfs wereldberoemd sinds Bill Clinton tijdens zijn bezoek aan Amsterdam speciaal naar dit café kwam om een stuk van de zelfgebakken appeltaart te proeven.



CAFÉ HOPPE Café Hoppe is sinds 1670 gevestigd aan het Spui en ontving al heel wat bijzondere gasten, zoals Hans Van Mierlo, Prinses Beatrix en Freddy Heineken. Geschiedenis genoeg, en ook nu is het een plek waar mensen, jong en oud, graag komen en vooral blijven komen. Want Café Hoppe heeft iets unieks dat tot de verbeelding van velen spreekt. Dit zie je onder andere terug tijdens de vrijdagavondborrel, een bredere mix van mensen vind je vrijwel nergens. En allemaal hebben ze één ding gemeen: hun liefde voor Café Hoppe.

IN DE WILDEMAN Bij In de Wildeman omschrijven ze zichzelf als hét biercafé van de Amsterdamse binnenstad. Gevestigd in een voormalige Amsterdamse distilleerderij aan de Kolksteeg, biedt 'In de Wildeman' een ideale gelegenheid om te genieten van een biertje in een authentieke omgeving. Ze serveren achttien bieren van de tap en hebben tevens een assortiment van 250 soorten bier op fles. En ook voor de inwendige mens wordt hier gezorgd, want op de happenkaart staat voor ieder wel wat wils.



UW CREMATIE DUURZAAM EN IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

Damsluisweg 29, Almere
www.cremaere.nl

Cremeren
€ 495,-

Uw crematie met zorg en medeleven tegen een zeer redelijke prijs

We behoren tot één van de goedkoopste en meest milieusparende crematoria van Nederland.

Vraag het ons of uw uitvaartondernemer.

Bel ons op 036 737 04 32

‘Als ik het kan, kun jij het ook!’

Baal je van je gewicht en zou je heel graag wat kilo's kwijtraken? The 1:1 Dieet stelt je in staat om op een gezonde manier af te vallen én op gewicht te blijven. Het grote verschil met allerlei andere diëten is de persoonlijke aanpak en de individuele begeleiding door Liesbeth Mooij.

Liesbeth weet uit eigen ervaring hoe moeilijk het kan zijn om gewicht te verliezen. “Twee jaar geleden was ik met 141 kilo bij een lengte van 1.80 meter veel te zwaar. Ik wilde er op een gegeven moment echt iets aan doen en inmiddels ben ik op eigen kracht al vijftig kilo afgevallen. Daar ben ik ontzettend trots op”, vertelt Liesbeth enthousiast.

Blij zijn met wie je bent

Toen ze de vraag kreeg of ze aan de slag wilde als consulent van The 1:1 Dieet, hoefde ze daar niet lang over na te denken. “Ik gun het andere mensen enorm wat ik zelf heb gedaan. Ik begeleid je maar al te graag in dat proces.”

Persoonlijk stappenplan

Bij aanvang stelt Liesbeth een persoonlijk stappenplan op. “In iedere stap vul je lekkere maaltijdproducten – niet alleen shakes, maar ook soepen en warme maaltijden – aan met gezonde voeding uit de Schijf van Vijf. Je kunt dus gewoon met de rest van het gezin mee-eten. Naarmate je verder komt in het stappenplan, bouw je de maaltijdproducten steeds meer af. Ik ben er voor je gedurende het hele traject, ook in de vorm van nazorg, je hoeft het dus niet alleen te doen!”

Afvallen,
dat doen we samen!

The 1:1 Dieet Liesbeth Mooij

Parlevinker 7, Amsterdam | 06-24318784 | liesbethmooij1op1dieet@hotmail.com
www.1op1dieet.nl/liesbeth-mooij/amsterdam-liesbeth



THE 1:1 DIET
by Cambridge Weight Plan®



Meer info?
Scan de
QR-code!





TYPISCH Joris Shop
Ballonnen & Feestartikelen

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

Of scan de QR-code



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

GIRO 555

HELP SLACHTOFFERS AARDBEVING

GEEF NU OP GIRO555.NL

NL08 INGB 0000 0005 55 o.v.v. 'aardbeving'



Scan en doneer

UIT ELKAAR

Toestemming voor verhuizen van de ouder zonder ouderlijk gezag?

Als beide partijen ouderlijk gezag hebben over hun kinderen, is de toestemming voor een verhuizing van de andere ouder altijd nodig. Dat geldt zowel voor een verhuizing binnen Nederland als voor een verhuizing naar het buitenland.

Als u deze toestemming niet heeft, kan er zelfs sprake zijn van kinderonvoering, ook als u het zo niet heeft bedoeld. En let op: ook als de andere ouder (nog) niet het ouderlijk gezag heeft, kunt u niet zonder meer vertrekken met de kinderen. Het kan zo zijn dat die verhuizing een te grote impact heeft op de band tussen de kinderen en de andere ouder, waardoor u bijvoorbeeld terug moet komen. Ook in die gevallen is het dus raadzaam om vooraf met elkaar in overleg te gaan om te kijken of er een oplossing gevonden kan worden. Die oplossing kan bijvoorbeeld liggen in een

andere verdeling van de zorgregeling, een ruimere vakantieregeling of compensatie in reiskosten. BBS Familierecht kan u adviseren over de (internationale) aspecten van verhuizen met minderjarige kinderen en ook optreden als mediator bij het vinden van een oplossing. Overigens is de wet per 1 januari 2023 gewijzigd in die zin dat bij erkenning (voor, bij of na de geboorte) automatisch ouderlijk gezag ontstaat. Daarmee loopt Nederland nu in lijn met de ons omringende landen.

BSS Familierecht
voor een warme, persoonlijke benadering!



Scan de QR-code of kijk op bssfamilierecht.nl



AMSTERDAM Overtoom 538hs
020 618 76 43

NIJMEGEN Kerkenbos 1037
06 114 000 46

BOSHOUWERS SCHELLEKENS SPOORMANS

ADVOCATEN | FAMILIERECHT | MEDIATORS



Ons team

MEER DAN EEN TRAINER

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

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



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

SCHRIJF JE NU IN
VOOR EEN
PROEFLES



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

Ewoud van Dulken



SAMENWERKEN

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



PROFFESIONEEL

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



VARIATIE

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

Maak vandaag de eerste stap richting een gezonde leefstijl!

Herken jij jezelf in een van onderstaande punten?

- Je begint steeds met een nieuw dieet
- Na het eten van bepaalde producten heb je een schuldgevoel
- Die paar kilo willen er niet af, ondanks meerdere pogingen
- Elke keer na een maaltijd heb je een opgeblazen buik

Start bij FoodRebel met de deskundige begeleiding van professionele diëtisten en creëer jouw gezonde leefstijl.

Wist jij dat diëtetiek standaard in jouw zorgverzekering zit?
Check jouw zorgverzekering en zie wat jij vergoed krijgt!

FoodRebel
020 21 577 37
www.food-rebel.nl
info@food-rebel.nl



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

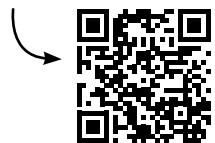
algemeen@healingpeople.nl

info 0624639745

PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt
jouw advertentie
tot bloei
in het nieuwe jaar

Scan de QR-code



www.nederlandbruist.nl



AMSTERDAM

BRUIST

zoekt Media adviseur



SCAN DE QR-CODE
VOOR MEER INFO





Shop till you drop

Buiten mag het dan misschien nog wel winters koud kunnen zijn, binnen in de winkels hangt het alweer vol met de nieuwste voorjaarsmode. Hoog tijd dus om een nieuwe garderobe bij elkaar te shoppen. En waar kun je dat nu beter doen dan in een shopwalhalla als Amsterdam?! Shop till you drop en laat alvast een frisse voorjaarswind door je kledingkast waaien.

Een aantal van de trends voor dit voorjaar (en deze zomer): rood, doorschijnende stoffen, punk, franjes en heel veel denim zagen we onder andere op de internationale catwalks voorbijkomen. Trends die je vervolgens uiteraard ook weer in de winkels kunt spotten, naast de tijdloze basics die altijd kunnen. En ook als je juist geen trendvolger bent, maar liever je eigen trends creëert, is Amsterdam the place to be voor het scoren van een nieuwe outfit. Nergens anders vind je immers zo veel unieke winkels en ook op de (tweedehands) markten en in de vintage winkels kun je, als je goed kijkt, heel wat

pareltjes vinden om je eigen, unieke stijl neer te zetten.

Ga je naar Amsterdam om te shoppen? Neem dan dus vooral genoeg tassen mee, want de kans is groot dat je niet met lege handen naar huis gaat. En ben je moe geworden van al dat geshop, of kun je wel even een pauze gebruiken om weer wat nieuwe energie op te doen voor de volgende shopronde? Zoek dan gewoon even een gezellig cafeetje of terras, trakteer jezelf op een hapje en een drankje en reken maar dat je er daarna weer fris tegenaan kunt.

SHOP
TILL YOU DROP!



NIX18
HEET WEDDING - HEET DRINKEN



GODDELIJKE 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



KOECK ZONDER TROEP, MAAR MET KANSEN

DAT IS ANDERE KOECK! Rijk gevuld, zonder kunstmatige conserveringsmiddelen, geur-, kleur- of smaakstoffen en geen druppel palmolie. Zonder troep dus, maar met kansen. Want stiekem draait het om de KOECKEBACKERS. Mensen die al een tijdje buitenspel staan in het leven, maar besloten hebben het roer om te gooien. Naast een betaalde baan in de bakkerij, krijgen ze hulp om te ontdekken wat er nodig is om een succesvolle stap te zetten op de arbeidsmarkt. www.koeckebackers.nl



Weer nieuwe verrassingen!

BROUWERIJ HOMELAND

Brouwt voor ieder wat wils. Van fris en fruitig tot robuust en pittig. En alles wat ertussenin zit. Ze schuimen de wereld af op zoek naar inspiratie voor de mooiste en lekkerste biersoorten die ze op een eigengereide manier naar hun hand zetten. Het resultaat is een reeks craftbieren die de lading van hun brouwpassie volledig dekt.
www.brouwerijhomeland.nl



BRUIST Deals

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

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geeft ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook als pdf bestellen. Deze hoeft niet gelijk afgerekend te worden bij bestelling.

Liefs,
Jolanda Philipse

Jolanda.Philipse@icloud.com

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail



HET MELKMEISJE PLAYMOBIL

Maak spelenderwijs kennis met de mooiste meesterwerken uit het Rijksmuseum. Deze Playmobil-versie van Johannes Vermeers 'Het Melkmeisje' is een must-have voor iedere Playmobil liefhebber, alle bewonderaars van het werk van Vermeer of iedereen die een aandenken wil aan zijn of haar bezoek aan het Rijksmuseum. www.amstory.nl



LIVA (BRUIN) - HARTSLAGKNUFFEL

Deze knuffel met hartslag zorgt ervoor dat je kindje rustig in slaap valt. Je kunt ook kiezen voor een watervalgeluid of twee andere rustgevend melodieën. Met de timer kun je instellen na welke tijd de knuffel automatisch uitschakelt en wanneer je kindje begint te huilen, zal de knuffel automatisch weer aangaan. www.flowamsterdam.com



HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com



Uw garantie voor een fijne vakantie!



Gelegen op slechts 200 kilometer van de Nederlandse grens, midden in het prachtige Sauerland (ook wel land der 1000 bergen genoemd). Direct aan wandel- en skigebied en de mooiste fiets- en motorroutes en dichtbij het gezellige centrum van Winterberg. Met eigen vervoer of met een van onze 24 georganiseerde busreizen. Hier verzorgt de familie Meurs al ruim 36 jaar fijne vakanties voor alle leeftijden en elk wat wils.



● Zien, doen en beleven!

U hoeft het hotelterrein niet eens te verlaten, zo veel is er te doen! Bijvoorbeeld genieten in ons heerlijke, het gehele jaar 30°C verwarmde buitenzwembad, ontspannen op de fijne zitplekjes in de hotelbar, de serre of het prachtige zonneterras en natuurlijk meedoen met het uitgebreide entertainmentprogramma met onder andere de bingo, pubquiz, fakkeltocht of livemuziek. Voor de kinderen staat Fleur Kleur in de weekenden en schoolvakanties iedere dag klaar voor een leuke activiteit.



● Proef Der Brabander

Een van de belangrijkste dingen tijdens vakantie is zeker het eten. Daarom is ons restaurant ook het hart van ons hotel. Hier kunt u 's morgens uw favoriete ontbijt samenstellen uit ons uitgebreide, gevarieerde ontbijtbuffet. Heerlijk lunchen doet u in het Pannenkoekenhuis, op het terras of in de serre. 's Avonds verwennen we u met een heerlijk diner met keuze uit maar liefst 5 verschillende hoofdgerechten. Of kiest u liever een gerecht van onze à la carte avondkaart?



● Ontspannen en relaxen

Onze Sauna & Spa biedt volgens veel van onze gasten het mooiste saunalandschap van het Sauerland. Hier kunt u de buitenwereld eventjes vergeten. Geniet in een van de 5 bijzondere sauna's, ontspan in de verschillende rustruimtes met open haard op de speciale edelsteenbank of met een fijn voetenbad. Ook zijn er vele verschillende massages of cosmetische behandelingen te reserveren. Ontspanning ten top!



● Voor iedereen!

Bij Der Brabander krijgt iedere gast (vanaf 1 april tot 31 oktober) vanaf 2 overnachtingen de Sauerland SommerCard, waarmee u profiteert van gratis entree aanbiedingen bij 50 verschillende recreatiemogelijkheden in Winterberg en omgeving zoals de panoramabrug, het toeristentreintje, waterskiën, een museumbezoek, een ritje op een van de rodelbanen, bowlen, karten of een rondvaart op een van de vele stuwmeren.

zoover
 "Het was weer fantastisch" ★★
 Zoover - 9.2



2022
 SPECIAL
 AWARD

Kijk voor meer informatie, beschikbaarheid en bijbehorende prijzen op **brabander.nl**



STOP
EN KOM TOT RUST!



Slapen als een echte Amsterdammer

Wist je dat... Amsterdammers hun woning dertig dagen per jaar mogen verhuren als Airbnb? Een leuke manier om een extra zakcentje te verdienen waar duizenden Amsterdammers gebruik van maken. Er zijn weliswaar de nodige regels aan verbonden – en die zijn de afgelopen jaren een stuk strenger geworden – maar desondanks blijven heel wat inwoners hun huizen beschikbaar stellen voor mensen die in Amsterdam willen overnachten, maar dan niet ‘gewoontjes’ in een hotel.

Een van de vele pluspunten van slapen in een Airbnb is dat het je de kans biedt om je voor heel even zelf ook een echte Amsterdammer te wanen. Je slaapt immers vaak in een gewone woning, tussen de Amsterdammers, en kunt gaan en staan waar en wanneer jij wilt, in alle privacy die een ‘eigen woning’ je kan bieden. Overigens gaat ‘gewone woning’ in veel gevallen niet op, want veel Airbnb’s zijn juist allesbehalve gewoon. Bijzondere hotels zijn er in een stad als Amsterdam volop, maar datzelfde geldt dus ook voor bijzondere

Airbnb’s. Zo kun je bijvoorbeeld slapen op een woonboot, in een tiny house of een brugwachtershuisje. In en om de stad zijn, als je goed zoekt, heel wat slaapplekken te vinden die je waarschijnlijk de rest van je leven (in positieve zin) bij zullen blijven.

Denk je nu je dit leest: leuk, maar niets voor mij... Boek dan gewoon een hotel en geniet op jouw manier van jouw verblijf in de stad. Op de volgende pagina’s hebben we in ieder geval alvast wat tips voor je verzameld.

STOP
EN KOM TOT RUST!

OLYMPIC HOTEL AMSTERDAM



SCAN EN BEKIJK ONLINE
ALLE LEUKE HOTELS



OLYMPIC HOTEL Naast het Olympisch Stadion, omringd door sportvelden en de idyllische Stadiongracht, ligt het Olympic Hotel. Een unieke locatie met 309 stijlvol ingerichte kamers voor sporters, zakelijke gasten én vakantiegangers. Ervaar de heerlijke bedden, eersteklas faciliteiten, gezonde keuken en inspirerende vergaderzalen en ontdek zelf alles wat ze hier te bieden hebben om je verblijf nóg aangenamer te maken. Van een uitgebreid ontbijt en hottubs met panoramisch uitzicht tot cocktails op het zonnige terras aan het water. Ben je al aan het inpakken?

THE SOCIAL HUB AMSTERDAM CITY Een hotel waar reizigers, locals en studenten samenkomen om te leren, te verblijven, te werken en te spelen. Of je nu op zoek bent naar een coworking space, een kamer voor een dag tot een



jaar of een ruimte om een feestje te geven, The Social Hub heeft ruimtes voor al je wensen. Dankzij de centrale ligging vormt The Social Hub Amsterdam City bovendien de ideale uitvalsbasis om deze bruisende, creatieve stad te verkennen.



JOY HOTEL In Amsterdam Zuid-Oost kun je als gast inchecken bij Joy Hotel. Alle kamers van dit driesterrenhotel hebben een luxe uitstraling en zijn van alle gemakken voorzien, zodat het gasten aan niets ontbreekt tijdens hun verblijf. De omgeving van het hotel heeft een relatief rustige uitstraling, maar tegelijkertijd bevind je je toch in de nabije omgeving van de Johan Cruijff ArenA, de Ziggo Dome en AFAS Live, wat het maakt tot een perfecte uitvalsbasis om de stad en het bruisende Amsterdamse leven te ontdekken.



MELROSE HOTEL Het drie sterren Melrose Hotel is gelegen in een van de bekendste buurten van Amsterdam, de Jordaan. Het hotel biedt moderne ruimtes met een geometrische, kleurrijke en elegante visuele inrichting. Bovendien zorgen de comfortabele faciliteiten en diensten ervoor dat je je meteen thuis voelt. Omgeven door een boheems en pittoreske sfeer, nodigen ze je uit om te komen genieten van een onvergetelijk verblijf. Verdwaal in het kunstdistrict, struin langs de grachten en beleef het dagelijks leven van Amsterdam. Bij Melrose Hotel vindt je alles wat je zoekt.

MOTEL ONE AMSTERDAM Motel One, aan de Europaboulevard, staat helemaal in het teken van de stalen ros: een uit wielen bestaand kunstwerk decoreert de ontbijtruimte en in de One Lounge wacht je een abstract kunstwerk van fietsen als roomdivider. En er is nog iets dat in deze stad absoluut niet mag ontbreken: de echte Hollandse tulpen. In het designconcept van Motel One Amsterdam zorgen zij voor de kleuraccenten. Je vindt dit voordelige designhotel recht tegenover de beurs en direct in de buurt van de halte Amsterdam RAI.



Elegant genieten midden in de Oosterrijkse bergen



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



Schloss Mittersill

SEIT 1150



Midden in het **ongerepte landschap** van het **Nationaal Park Hohe Tauern**, hoog boven het **schilderachtige Salzachdal**, troont sinds **1150** het statige **kasteel Mittersill**. Het landgoed ademt niet alleen geschiedenis, het is ook een bijzonder **stijlvolle locatie** voor **exclusieve ontspanning**.

Van 15 december tot en met 18 december mocht ik op uitnodiging verblijven in Hotel Schloss Mittersill in Oostenrijk. Wat is dit een **romantisch en historisch hotel** waar alles samenkomt. Het Schlosshotel ligt in de buurt van **Kitzbühel** en **Zell am See** waar je in de winter buitengewoon mooi je **wintersportvakantie** kunt houden. Ook in het voorjaar en de zomer is het daar erg mooi, helemaal als je van **wandelen** houdt of er bijvoorbeeld graag met de **mountainbike** op uit trekt.

Ik was erg onder de indruk en raad iedereen dan ook een verblijf in Hotel Schloss Mittersill aan. Bedankt voor de uitnodiging en ik kom zeker nog een keer terug. Groetjes,

Rene Moes

BRUISEND BEZOEK

De perfecte mix van traditie en modern comfort

Geworteld in het verleden, verankerd in het heden, geleefd met hart en ziel. Vele bekendheden hebben hier overnacht zoals **Koningin Juliana** en **Prins Bernard** maar ook **Coco Chanel** en **Aristoteles Onassis**.

Het personeel is erg **vriendelijk** en wat opvalt: ze weten allemaal veel te vertellen over het Schloss. De **keuken is superieur**. Ze bezorgen de gasten een **culinair hoogstaand diner**.



Ook het wellness gedeelte met een **uniek uitzicht** is een aanrader, met een **buitenbad** dat een temperatuur heeft van **34 graden**.



Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



De situatie in Oekraïne zorgt voor: Angst, onzekerheid, machteloosheid en oorlogsstress. 'Het raakt mensen.'

De oorlog in Oekraïne laat mensen niet onberoerd en brengt gevoelens van angst, paniek, onzekerheid en oorlogsstress met zich mee. Dat merken ook de vrijwilligers bij de Luisterlijn. Dag en nacht bieden zij mentale steun, troost of een luisterend oor aan iedereen die dat nodig heeft. “Er is behoefte om hierover te praten en gevoelens te delen.”

De landelijke organisatie die steun via telefoon, chat en e-mail biedt, merkt dat de situatie in Oekraïne – logischerwijs – veel met mensen doet. “Het is voor mensen een aanleiding om contact op te nemen met de Luisterlijn”, vertelt directeur-bestuurder Leo Noordegraaf. Sinds het begin van de oorlog kwam het onderwerp in al meer dan 1.200 gesprekken ter sprake. “Hoewel we geen significante stijging zien in het aantal oproepen, merken we wel dat een brede groep mensen zich tot ons wendt. Van mensen die zich zorgen maken over een mogelijke oorlog hier of over familieleden daar, tot aan ouderen of volwassenen die korter of langer geleden zelf een oorlog hebben meegemaakt.”

'Het komt allemaal voorbij'

“Gevoelens van boosheid, onzekerheid, angst, onveiligheid, ze komen allemaal voorbij”, vertelt Noordegraaf. “Sommige mensen hebben angst voor de toekomst, een mogelijke (kern)oorlog. Anderen maken zich zorgen over eventuele gevolgen voor de voedselvoorziening of hun draagkracht, maar ook de bedreigde veiligheid, de vluchtelingen(stroom) en het toenemende geweld zijn onderwerp van gesprek. Anderen uiten hun boosheid over Poetin, Rusland en weer anderen delen gevoelens van machteloosheid en verdriet.”

Erover praten helpt

De Luisterlijn benadrukt dat het in alle gevallen belangrijk is om te blijven praten over je gevoelens. “Erover praten kan opluchten, gevoelens relativeren en richting geven aan het denken. De situatie in Oekraïne kunnen we helaas niet oplossen, maar we kunnen er wel even voor mensen zijn. Of dat nu overdag of 's nachts is. Bij de Luisterlijn-vrijwilligers kunnen mensen hun hart luchten. Zij luisteren zonder oordeel en geven je een steuntje in de rug.”

'Probeer nieuws gedoseerd tot je te nemen'

Leo heeft nog wel een tip voor wie last heeft van gevoelens van onzekerheid, stress of angst: “Probeer het nieuws gedoseerd tot je te nemen. Is er echt belangrijk nieuws dat je moet weten, dan hoor je het vanzelf.” En zijn er momenten waarop je behoefte hebt aan mentale steun, troost of een luisterend oor, dan zijn de vrijwilligers van de Luisterlijn er voor jou.

De Luisterlijn is 24/7 bereikbaar via 088 0767 000. Chatten of mailen is ook mogelijk via deluisterlijn.nl.

Het Anne Frank Huis

De Nederlandse geschiedenis kent heel wat iconische figuren. Een daarvan, die na haar veel te vroege dood wereldwijd bekend werd, is Anne Frank. Wie kent haar verhaal niet, zou je haast zeggen. Desondanks blijft het van belang om haar verhaal te vertellen en zo de herinnering aan de Tweede Wereldoorlog levend te houden.

Vandaar dat de Anne Frank Stichting zich nog altijd inzet om voorlichting te geven, Annes levensverhaal te delen en haar 'beroemde' schuilplaats het Achterhuis te behouden in de vorm van het Anne Frank Huis, dat nog steeds jaarlijks door talloze mensen van over de hele wereld wordt bezocht.

Tijdens de Tweede Wereldoorlog vormde het Achterhuis aan de Amsterdamse Prinsengracht 263 twee jaar lang een schuilplaats voor Anne Frank en de andere onderduikers. Na de oorlog blijft het pand jarenlang leeg, waarna het eigenlijk gesloopt zou worden om plaats te

maken voor een nieuw gebouw. Iets wat onder andere Otto Frank, de vader van Anne die als enige van de onderduikers terugkeerde uit Auschwitz, maar moeilijk kon verkroppen. In samenwerking met hem werd op 3 mei 1957 dan ook de Anne Frank Stichting opgericht met als belangrijkste doel het behoud van het Achterhuis. En met succes, want op 3 mei 1960 werd het officieel geopend voor publiek en dat is het ook nu nog steeds, want sinds de opening is het aantal bezoekers alleen maar blijven groeien. Van enkele tienduizenden bezoekers in de eerste jaren, tot meer dan een miljoen bezoekers per jaar vandaag de dag.

& BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD

STATION AMSTERDAM CENTRAAL Veel mensen kiezen ervoor om met de trein naar Amsterdam te gaan, maar wist je dat ook het Centraal Station van Amsterdam een bezienswaardigheid op zich is?! Het werd gebouwd tussen 1881 en 1889 volgens het ontwerp van P.J.H. Cuypers (die ook het Rijksmuseum ontwierp) en A.L. van Gendt (bekend van het Concertgebouw). Bijzondere details: het station werd destijds gebouwd op drie kunstmatige eilanden in het IJ, heeft twee opvallende torens, een enorme stationshal en op de voorgevel zie je aan de zeevaart gerelateerde symbolen.



HET AMSTERDAM TULIP MUSEUM In de Jordaan vind je het Amsterdam Tulip Museum, ook wel bekend onder de naam Tulpenmuseum. In dit bijzondere museum worden bezoekers meegenomen op een 'reis' door de bijzondere en spannende geschiedenis van de tulp; van de eerste ontdekking tot de manieren waarop de tulp tegenwoordig wordt verbeeld. Met een collectie foto's, video's en prachtig vormgegeven scènes worden bezoekers meegenomen naar verschillende eeuwen tijdens de geliefde wereldreis van de tulp. Het museum is weliswaar klein, maar zit vol interessante geschiedenis en gebeurtenissen.



SCAN EN BEKIJK ONLINE
ALLE LEUKE BEZIENSWAARDIGHEDEN

PORTUGESE SYNAGOGE Midden in de voormalige Joodse buurt van Amsterdam staat de Portugese Synagoge. Lange tijd was dit de grootste synagoge ter wereld en nog steeds is dit imposante bouwwerk in gebruik als gebedshuis voor de Portugees-Israëlitische gemeente. Buiten de diensten om kun je het gebouw gewoon bezoeken. Bijzonder is dat het originele interieur nog volledig intact is. Er is geen verwarming of elektriciteit. De enige verlichting komt van honderden kaarsen. Vooral als het donker is, zorgt dat voor een prachtige sfeer.



MOLEN DE GOOYER Pal naast een andere populaire trekpleister in Amsterdam, Bierbrouwerij 't IJ, vind je Molen de Gooyer, de hoogste houten molen van Nederland. De molen werd in de zestiende eeuw gebouwd en deed op verschillende plekken in de stad dienst als korenmolen, tot de molen in 1814 aan de Funenkade terechtkwam, waar deze tot op de dag van vandaag nog steeds staat.

Helaas is de molen niet van binnen te bezichtigen, maar ook de buitenkant levert al een mooi plaatje op.

CANNABIS COLLEGE Het Amsterdams Cannabis College werd opgericht in 1998 en adviseert het publiek over de Cannabis sativa L. plant en zijn vele



toepassingen. Ze geven on- en offline advies en cursussen over de teelt en toepassingen van cannabis, afgestemd op alle ervaringsniveaus, inclusief absolute beginners! Het Cannabis College is gevestigd op de onderste twee verdiepingen van een zeventiende-eeuws grachtenpand, dat zelf deel uitmaakt van een UNESCO Werelderfgoedmonument in het hart van de Amsterdamse Wallen. De toegang is gratis en iedereen is welkom, cannabisgebruikers of niet.

Orecchiette met broccoli

Een heerlijk pastagerecht dat gemakkelijk klaar te maken is op een drukke, doordeweekse avond. Broccoli, knoflook en olijfolie voegen gezonde voedingsstoffen toe aan dit lekkere lentegerecht.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

8 ons orecchiette
1 eetlepel olijfolie
2 teentjes knoflook, gehakt
1 bos broccolistengels
1 theelepel grof zout
2 eetlepels geraspte pecorinokaas
gemalen zwarte peper

BEREIDING

Breng een grote soeppan met water aan de kook. Voeg de pasta toe en en kook in ongeveer 8 minuten al dente. Roer af en toe om te voorkomen dat de pasta blijft plakken. Breng over naar een vergiet om uit te lekken en bewaar een halve kop kookvloeistof. Zet de pasta opzij.

Verhit 1 theelepel olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak deze ongeveer 2 minuten tot de knoflook goudbruin is. Roer om aanbranden te voorkomen. Voeg de broccoli en het bewaarde kookvocht toe en kook al roerend tot de broccoli zacht en heldergroen is, ongeveer 3 minuten. Voeg het zout toe en breng op smaak met peper. Haal van het vuur.

Voeg de pasta toe aan de pan en meng alles goed door. Verdeel het gerecht over vier borden en besprenkel elk bord met 1/2 theelepel olijfolie en 1/2 theelepel geraspte pecorinokaas.





PUZZELPAGINA

Het was even koud, maar de lente is er weer! Heb jij de eerste lenteverstijpselen al gezien? Het is weer langer licht, er beginnen weer prachtige bloemen te komen, het wordt beetje bij beetje warmer en de vogels gaan fluiten. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **4-4-9**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

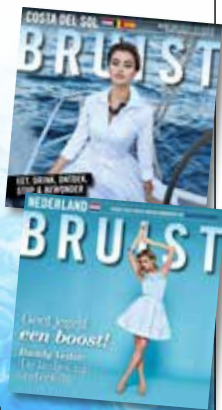
Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op

1 jaar-abonnement op Bruist

Wil jij iedere maand twee edities naar keuze van het leukste magazine van Nederland in je brievenbus ontvangen? Los de puzzel op en lees alles over onze bruisende ondernemers. Daarnaast geniet je van exclusieve acties, aanbiedingen en kortingen. Veel leesplezier.



-j	-d	h=j	-s	sl=tw
-b	p=n	o=euz	m=v	-r
-e	b=m	b=v	us=d	l=r
w=k	g=zin	-k		

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

WIN

2 x Vrijkaarten

FAIRYTALE FESTIVAL

12 • 13 MEI 2023
KAATSHEUVEL

Scan de QR-code voor meer info en line-up of kijk op de website www.fairytale-festival.nl

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

festival	fairytale
winnen	feest
tickets	eindshow
evenement	artiesten

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

IBIZA

Kom genieten!

XPERIENCE FAIR

Als jij (nog) niet naar het zonovergoten Ibiza kan, komt het eiland naar jou. De IBIZA Xperience wil de ongedwongen sfeer en het ongeremde gevoel van dit eiland naar Nederland halen, zodat je het 'happy hippy'-gevoel kunt ervaren tijdens deze grootse overdekte hippiemarkt. De Brabanthallen in Den Bosch worden voor twee dagen omgetoverd tot tropische bestemming met fashion, accessoires, beauty, decoraties en meer. Tussen het shoppen door kun je een hapje eten en drinken bij de verschillende foodtrucks, op een van de terrasjes of bij het Ibiza Restaurant of ga je relaxen in de Happy Hippy Chill Out.

Op deze beurs ontdek je alles wat Ibiza te bieden heeft. Niet alleen op het gebied van mode en de laatste trends, maar ook wat je kunt doen in én om je huis. Tussen het shoppen door geniet je van typisch 'Ibiza-style' eten en drinken. Of geniet je van een massage en je oren van de soepele klanken die de dj voor je ten gehore brengt. Er zijn

meer dan 150 stands, zowel grote als kleine, waar je ook lokale bedrijfjes kunt spotten. Op de beurs vind je, naast de livemuziek, fashion, accessoires, beauty, make-up, meubels, hennatatoeages, massages, cocktail- en tapasbars, food- en fashion trucks, diverse lounges, een Ibiza Restaurant en nog veel meer.



Fashion | Lifestyle | Food | Spiritual | Music | More

ZATERDAG 1 APRIL
12.00 tot 21.00 uur
ZONDAG 2 APRIL
11.00 tot 17.00 uur

**BRABANTHALLEN
DEN BOSCH**
Diezekade 2

INFO
Ibizaxperience.eu
TICKETS
Ticketpoint.nl



Maak kans op een:

Entreekaart

t.w.v. € 12,⁵⁰

**BRABANTHALLEN
DEN BOSCH**
Diezekade 2, Den Bosch



let your heart guide you

ZATERDAG 1 APRIL 12.00 tot 21.00 uur
ZONDAG 2 APRIL 11.00 tot 17.00 uur

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

beauty	hippie
eiland	ibiza
foodtruck	lounges
happy	tropisch

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

Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg

MG4 Electric

NEEM GENOEGEN MET MEER

Van Mossel