

# Inhoud

- De onderwerpen van de cover.

## Persoonlijk

- 8 Praat mee
- 32 Interview met Shirma Rouse
- 54 De impact op het gezin als je kind in transitie gaat
- 75 Voorpublicatie: *Dierenarts in New York*
- 94 Buren over de bijzondere band met elkaar
- 108 Daphne Deckers: 'Laat niemand je wijsmaken dat je ergens te oud voor bent'
- 130 Zij van Lex Harding
- 143 3x Familiegeheimen
- 162 Mijn nest: Sanna Fabery de Jonge
- 188 Relatietherapie
- 194 Wat ik eerder had willen weten: Marjan Slob

## Gezondheid, psyche & geld

- 62 Wat je kunt doen om de kans op alzheimer te verkleinen
- 126 Test je SQoL (ofwel: hoe gelukkig is je seksleven?)
- 167 Week tegen de eenzaamheid: dit kun je doen als je je alleen voelt

## Columns & series

- 15 Aaf Brandt Corstius
- 74 Jan de Hoop
- 107 Janny van der Heijden
- 159 Maria Goos
- 187 Sanne
- 191 Zusje



68 Mooi, die hortensia in huis





**Extra dik nummer!**

# Margriet

40



NOG 9 WEKEN

**Herfstgroenten**  
in de hoofdrol

**IMPACT OP HET GEZIN ALS  
EEN KIND IN TRANSITIE GAAT  
LIEVER EEN GELUKKIGE  
DOCHTER DAN EEN  
ONGELUKKIGE ZOON'**

**6x**  
**BREI-HET-ZELF**  
vesten &  
truien

**SHIRMA ROUSE:**  
**IK VIND DATEN LASTIG.  
DE WILLEN LANGSKOMEN  
BIJ MI DAN MAG IK NOG  
AAN KOKEN OOK'**

**Wat je kunt doen  
om de kans op  
ALZHEIMER  
te verkleinen**

# Haal alles uit het leven

**In de make-over: nieuw seizoen, nieuwe look!**

**Daphne Deckers: 'Laat niemand je wijsmaken dat je ergens te oud voor bent'**

**Test je SQoL (ofwel: hoe gelukkig is je seksleven?)**

**Buren over de bijzondere band met elkaar**

**Week tegen eenzaamheid Dit kun je doen als je je alleen voelt**





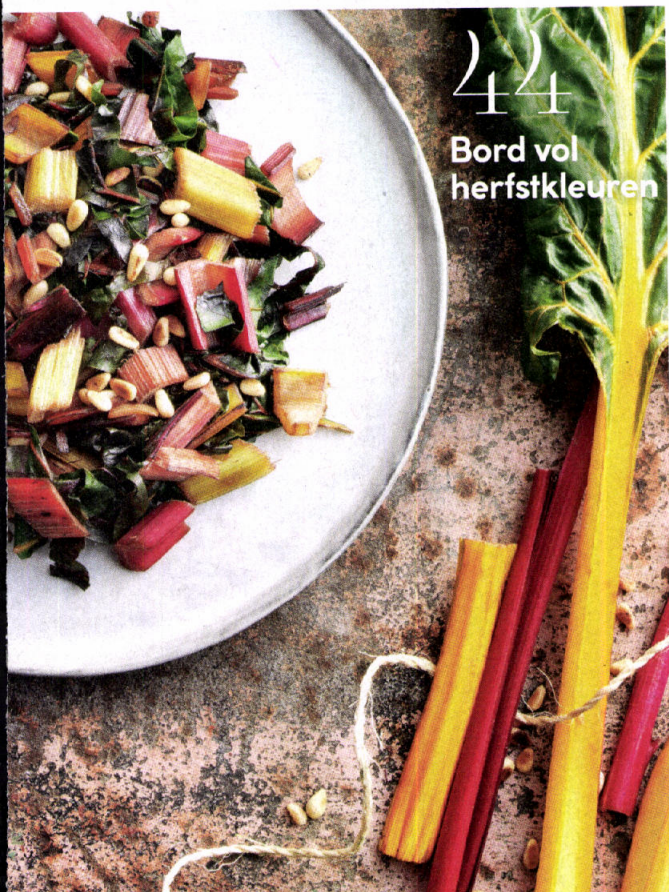
16

Zelf breien:  
warme  
truien en  
vesten



176

Campertrip  
door Duitsland



44

Bord vol  
herfstkleuren

167

Als je je  
eenzaam  
voelt...





# Inhoud

- De onderwerpen van de cover.

## Mode & beauty

- 12 Modetrends
- 16 6x brei-het-zelf vesten & truien
- 31 Beautytrends
- 115 In de make-over: nieuw seizoen, nieuwe look

## Eten, reizen, huis & tuin

- 40 Lezen, kijken & luisteren
- 44 Herfstgroenten in de hoofdrol
- 52 Lekker eten
- 68 Tijd om de hortensia naar binnen te halen
- 84 Zo woon ik. Het feng shui-huis van Inez
- 99 Binnen & buiten
- 100 5x DIY met giethars
- 134 6x bakken met zuivel
- 176 Met de camper door Duitsland. Doen!
- 184 Eropuit

## En ook

- 10 Colofon
- 92 Nog 9 weken tot de Winterfair
- 113 Oproep: doe mee aan Margriets Geld-enquête
- 150 17x lekker puzzelen
- 166 Servicepagina
- 186 Horoscoop
- 190 Verkoopinformatie



134

Zuivel uit de oven

115

Najaar? Nieuw haar!



coverfotografie: feriet tunc.







84 Binnenkijken in een feng shui-huis

108

Daphne Deckers

54

Kind in transitie, hoe is dat voor het gezin?



Lekker puzzelen

150



# Wie wat bewaart, *harst wat*

**Een bijzondere bos bloemen, fraaie vondsten  
uit de natuur, dierbare foto's... Laagje  
giethars erover en je hebt zó wat originele  
accessoires met wow-effect.**



Ovale siliconen mal € 5,95, doosjes met gedroogde  
bloemetjes € 9,95 per 20 stuks (Kralenwinkel Albertien),  
droogbloemen vanaf € 19,95 per boeket (We love plants).  
Overig (privébezit).



# Bloemrijk diner

Met een siliconen mal en een paar gekleurde bloemen maak je heel eenvoudig een naambordje om een lunch of diner sfeervol aan te kleden. Na het diner is het naambordje ook een prachtige presse-papier.

Grijs gelakte stoel van beukenhout €179,95, emailten bord in groengrijs met wit Ø 22 cm €4,99, gemeleerd tafelkleed Sienna 145x300 cm €39,95 (Dille & Kamille), wit servet met roze bloemen €7,50 (Van Dijk & Ko), Bestek, glas en kommetje (kringloopwinkel).



# Bloemen op je bed

Door de uitklapbare pootjes kun je met een gerust hart een lekker ontbijtje en een kop koffie kwijt op dit dienblad met droogbloemen. Een heerlijk begin van de dag.

Dekbedovertrek Wilted van 100% organisch katoen 240x220 cm € 95 (midnatthome.com), lichtgele quilt met gele blaadjes € 39,99 (iblaursen), kussen met lichte streep Sao Paulo Glaise 40x65 cm incl. binnenkussen € 47, kussen Tabac 30x70 cm incl. binnenkussen € 36, kussen Bahia Caramel 25x35 cm incl. binnenkussen € 39, kussen Bahia Glaise 25x35 cm incl. binnenkussen € 39 (Gabrielle Paris), roze krukje Dao € 75 (Loods 5), slaapmasker € 7,99 (Zara Home), kom Atelier Ø 15 cm € 8,95 (Rebellenclub), bruin mokje met tekst € 12,90 (Sisi house of style), Overig (privébezit).





## Bewaar- exemplaar

De mooiste schelpen die je hebt gevonden op vakantie, de eerste polaroids van het jongste familielid... Verzamel ze allemaal in een houten lade. Door er een laagje epoxy overheen te gieten, zorg je dat je schatten voor eeuwig bewaard blijven.

Hanglampje La Balladeuse van Vox Populi € 110 (Maison NL). Overig (privébezit).



## Een hele *kunst*

Een tafeltje met een lade, de deur van de meterkast of een opgeknapt kastje kun je extra versieren met deze delicate lade- of deurknopjes met bloemen. Kleine kunstwerkjes die van een simpel meubel een ware blikvanger maken.

Roze tafeltje € 145 (Van Dijk & Ko), ketting vanaf € 24,95 (A beautiful story), parfum Le Labo vanaf € 71 (Skins), kopje uit de Hold me-collectie € 24,95 per set van 2 (Limited Amsterdam). Overig (privébezit).



## Voordat je aan de slag gaat

- Epoxy is een giethars op basis van twee componenten: hars en een verharder. Als je deze samenvoegt, ontstaat een chemische reactie, waarna de epoxy uithardt.
- Het is belangrijk om de juiste hoeveelheid verharder aan de hars toe te voegen. Je kunt de uithardingstijd namelijk niet beïnvloeden.
- Weeg de hars en de verharder altijd af op een weegschaal. Vervolgens dien je beide componenten zeer goed te mengen. De epoxy moet hierbij weer helemaal helder worden.
- Om te zorgen voor een waterpas ondergrond is bij alle ideeën een houten plaat gebruikt waar bakpapier overheen is gelegd. Zo blijft de plaat schoon en kun je 'm eventueel nog een keer gebruiken.
- Werk altijd met handschoenen aan.
- Dek de hars af tijdens het uitharden om te voorkomen dat er stof in komt.

## Naamkaartje



### Dit heb je nodig

- Edding outdoor marker wit 1-2 mm rond €3,50 (123inkt.nl)
- 1x ovale siliconen mal € 5,95 (Kralenwinkel Albertien)
- gedroogde bloemen € 0,75 p. st. (Kralenwinkel Albertien)
- kleine gedroogde bloemetjes € 9,95 per 20 stuks (Kralenwinkel Albertien)
- Resion UV Resin Art Epoxy 160 g € 15,99 (Polyestershoppen)
- mengbeker 400 ml € 0,49 (Polyestershoppen)
- mengspatel € 1,49 per 10 stuks (Polyestershoppen)
- waterpas
- houten plaat
- bakpapier
- handschoenen

### Zo ga je te werk

Roer de epoxy volgens de gebruiksaanwijzing. Omdat je bloemen gaat ingieten, giet je dit in twee keer. Zo voorkom je dat de bloemen gaan drijven. Giet eerst een dun laagje waar je de bloemen in legt. De bloemen kunnen worden gepositioneerd met behulp van een tandenstoker. De tandenstoker is ook goed voor het laten knappen van eventuele luchtballen. Laat de hars 24 uur staan om goed uit te harden. Giet daarna de tweede en laatste laag hars eroverheen en laat goed uitharden. Als de hars goed is uitgehard, kun je de gewenste naam met stift erop schrijven.

## Bedtafeltje



### Dit heb je nodig

- Resion UV Resin Art Epoxy 0,8 kg €25,99 (Polyestershoppen)
- mengbeker 600 ml € 0,59 (Polyestershoppen)
- mengspatel € 1,49 per 10 stuks (Polyestershoppen)
- bedtafeltje Djura €14,95 (Ikea)
- droogbloemen vanaf €19,95 per boeket (We love plants)
- handschoenen
- waterpas
- houten plaat
- bakpapier

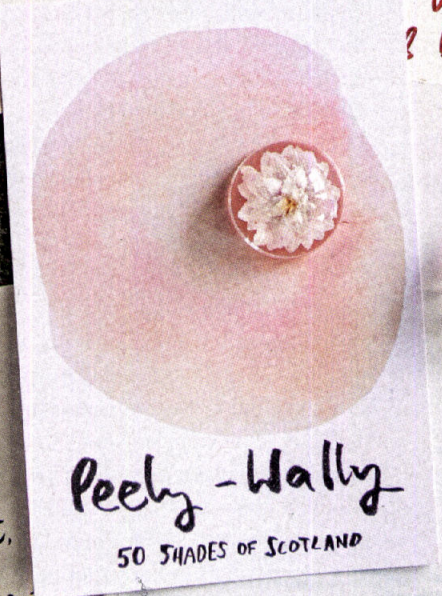
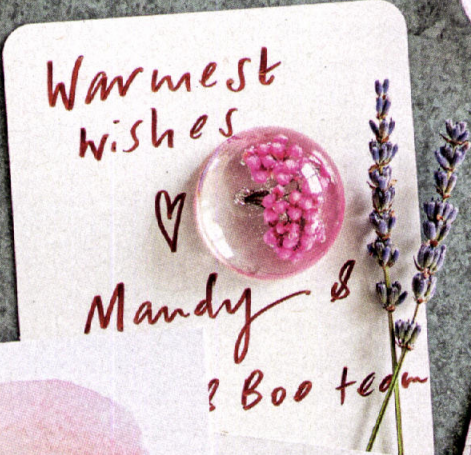
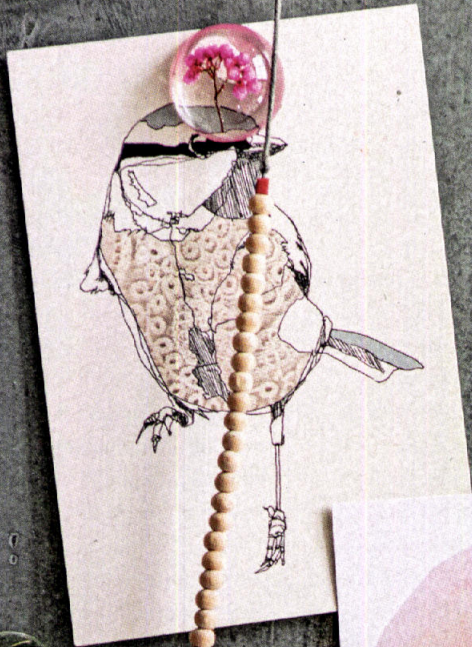
### Zo ga je te werk

Bepaal welke bloemen je waar wilt hebben en laat deze een paar dagen onder een stapel boeken liggen, zodat ze mooi plat worden. Daarna ga je aan de slag met de epoxy. De epoxy vloeit waterpas uit, dus zorg er ook voor dat het bedtafeltje waterpas staat. Laat de poten van het tafeltje ingeklapt. Roer de epoxy volgens de gebruiksaanwijzing. Omdat je bloemen gaat ingieten, giet je dit in twee keer. Zo voorkom je dat de bloemen gaan drijven. Giet eerst een dun laagje waar je de bloemen in legt en laat de hars 24 uur staan om goed uit te harden. Giet daarna de tweede en laatste laag hars eroverheen en laat goed uitharden, voordat je het tafeltje in gebruik neemt.

## Verzameling klaar?

## Gieten maar!





Met deze mooie magneetjes met fijne gekleurde bloemetjes wordt je magneetbord vol kaartjes en knipsels nóg fraaier. Gebruik voor de magneetjes bijvoorbeeld gedroogde bloemen uit je bruidsboeket. Magneetbord, kaarten en ketting (privébezit).





## Pronkkastje



### Dit heb je nodig

- Resion UV Resin Art Epoxy 160 g €15,99 (Polyestershoppen)
- mengbeker 600 ml € 0,59 (Polyestershoppen)

- mengspatel 10 stuks € 1,49 (Polyestershoppen)
- transparante siliconenkit €3,98 (bouwmarkt)
- waterpas
- houten plaat
- bakpapier
- handschoenen
- oude lade, schelpen, steentjes, polaroids, foto's, takje (privébezit)

### Zo ga je te werk

Check eerst of de houten lade geen kieren en naden heeft. Kit deze dan eerst dicht met transparante siliconenkit. Tip: doe een klein beetje water in de lade om te kijken of dit door naden komt. De lade moet goed gesloten zijn, anders komt de hars er tijdens het gieten doorheen. Roer de epoxy volgens de gebruiksaanwijzing. Gebruik eventueel wat dunne houtjes (bijvoorbeeld roerstaafjes) onder de lade, zodat-ie waterpas staat. Omdat je losse elementen gaat ingieten, giet je dit in twee keer. Zo voorkom je dat de objecten gaan drijven. Giet eerst een dun laagje, waar je de objecten in legt. Laat de hars 24 uur staan om goed uit te harden. Giet daarna de tweede en laatste laag hars eroverheen en laat goed uitharden. Daarna kan de lade worden opgehangen aan de muur. Tip: Wil je afbeeldingen gebruiken die vocht opnemen, lamineer deze dan eerst.

## Ladeknopje



### Dit heb je nodig

- Resion UV Resin Art Epoxy 160 g €15,99 (polyestershoppen)
- mengbeker 400 ml € 0,49 (Polyestershoppen)

- mengspatel 10 stuks € 1,49 (Polyestershoppen)
- 1x silikomart bakmat 6 ovale vormen 8,8x5,3 cm € 12,50 (Kookwinkel)
- droogbloemen per boekje vanaf €19,95 (We love plants)
- waterpas
- houten plaat
- bakpapier
- bout en moer 4x40 mm (bouwmarkt)
- handschoenen

### Zo ga je te werk

Roer de epoxy volgens gebruiksaanwijzing. Zorg dat de mal waterpas staat. Omdat je bloemen gaat ingieten, giet je dit in twee keer. Zo voorkom je dat de bloemen gaan drijven. Giet eerst een dun laagje waar je de bloemen in legt. De bloemen kunnen worden gepositioneerd met behulp van een tandenstoker. Deze is ook goed voor het laten knappen van eventuele luchtbelletjes. Laat de hars 24 uur staan om goed uit te harden. Giet daarna de tweede en laatste laag hars eroverheen en plaats de bout in de tweede laag epoxy. Gebruik eventueel twee roerstaafjes die je naast de bout plaatst, zodat deze recht blijft zitten tijdens het uitharden. Tape de roerstaafjes aan elkaar vast. Verwijder de roerstaafjes pas als de epoxy is uitgehard. Plaats de bout in de lade. Mogelijk moet je het oude gaatje wat groter boren om de bout met een moertje te bevestigen.

## Magneetbord



### Dit heb je nodig

- Resion UV Resin Art Epoxy 160 g €15,99 (Polyestershoppen)
- mengbeker 400 ml € 0,49 (Polyestershoppen)

- mengspatel 10 stuks € 1,49 (Polyestershoppen)
- ronde magneetjes Ø 5 mm per 20 stuks € 6,40 (Supermagnete)
- magneetlijm € 8,08 (Supermagnete)
- droogbloemen vanaf € 19,95 per boekje (We love plants)
- handschoenen
- waterpas
- houten plaat
- bakpapier

### Zo ga je te werk

Roer de epoxy volgens gebruiksaanwijzing. Zorg dat de mal waterpas staat. Omdat je bloemen gaat ingieten, giet je dit in twee keer. Zo voorkom je dat de bloemen gaan drijven. Giet eerst een dun laagje waar je de bloemen in legt. De bloemen kunnen worden gepositioneerd met behulp van een tandenstoker. Deze is ook goed voor het laten knappen van eventuele luchtbelletjes. Laat de hars 24 uur staan om goed uit te harden. Giet daarna de tweede en laatste laag hars eroverheen. Uitstekende takjes kun je verwijderen met een mesje of een schaar. Als de hars goed is uitgehard, lijm je de magneten op de achterkant.