

Het leukste vrouwenweekblad

voor de **LAAGSTE** prijs!

# Vriendin

**Saskia is moeder van drie kinderen én escort**

'Ik wilde docent worden, maar mijn leven liep anders'

— **Horrorbezoek** —

'Mijn Amerikaanse pen vriendin liet ons slapen tussen de muizen en pistolen'

**'Mijn littekens staan voor kracht'**

Hoe Michiko (42) haar borstamputatie verwerkte

**Waarom vet niet je vijand is**

Alles over goede vetten en een **gezond vetpercentage**

**Cigdem's man kreeg alzheimer**

'Hij was pas 38, dat kón toch niet?'

**PASTA PARTY! Makkelijke eenpansgerechten**

**WAT EEN DROOM: Vera woont op een fluisterboot**

**ECHT. Zoals jij**

**'We noemen onszelf De Puzzelpoezen'**

**Vriendinnen werden al 3x puzzelkampioen!**



**PECHDAG...?**

**'Vrijdag de 13de was juist mijn geluksdag!'**

8 happy verhalen

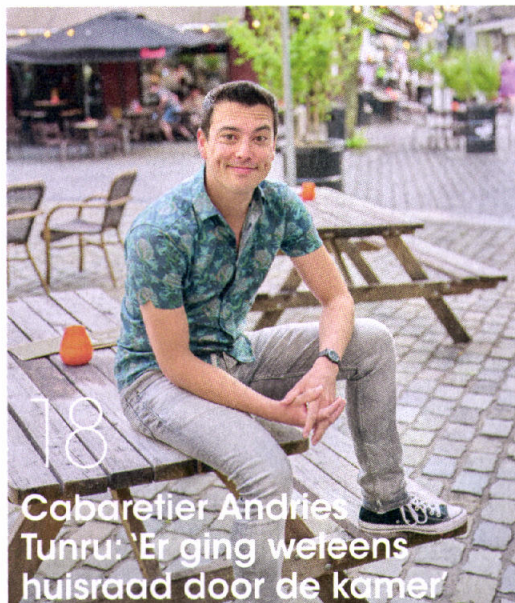
Voor maar **€ 3,59**

10 t/m 16 september 2024

belapress

37

# Inhoud



CULINAIR  
Pasta  
inspiratie

48



## LEZEN

- 12 **Saskia is moeder én escort:**  
'Mijn kinderen hebben geen problemen met mijn werk'
- 18 Cabaretier Andries Tunru: 'Mensen laten lachen is verslavend'
- 32 **Gerry bezoekt haar Amerikaanse penvriendin: 'Het was de hel'**
- 44 8x 'Vrijdag de 13de is mijn geluksdag'
- 58 **Cigdem's man Fatih (42) heeft de ziekte van Alzheimer: 'Zo jong, dat kón toch niet?'**
- 76 **De Puzzelpoezen leggen binnen 54 minuten een puzzel van 1000 stukjes: 'En nu naar het WK!'**

## LAAT JE INSPIREREN

- 6 Goed begin
- 22 Mode: bruine bloemenpracht
- 36 **Wonen op het water**
- 48 **Culinaire: eenpanspasta's**
- 53 Heerlijk Holland: Overijssel
- 54 **Michiko kreeg borstkanker: 'Ik put kracht uit mijn littekens'**
- 62 **Waarom vet níét je vijand is**
- 66 Make-over voor Cassandra
- 70 **Wonen: retro revival**
- 75 Na het verlies van haar zoontjes vindt Romy troost in het maken van 'babynestjes'
- 80 Horoscoop
- 81 #Delen

## WINNEN & MEER

- 9 Zo leuk was de Vriendinnen Speeddate!
- 16 Lees een jaar lang Vriendin met superkorting
- 42 Alle voordelen voor abonnees
- 56 **Puzzel en win een boekenpakket t.w.v. € 39,90**
- 82 Colofon
- 83 Volgende week in Vriendin

## NOG MEER INSPIRATIE

- 30 Happy & healthy: heel makkelijk!
- 35 Pump it up! 9x handzeep
- 43 Duurzame tips van Marije
- 69 **Wat gebeurt er als je na 8 uur 's avonds nog wat eet?**

## VRIENDIN-COLUMNS

- 3 Renske: welkom bij Vriendin
- 11 Robert
- 29 Villa Verte
- 57 Larissa
- 82 Charlotte

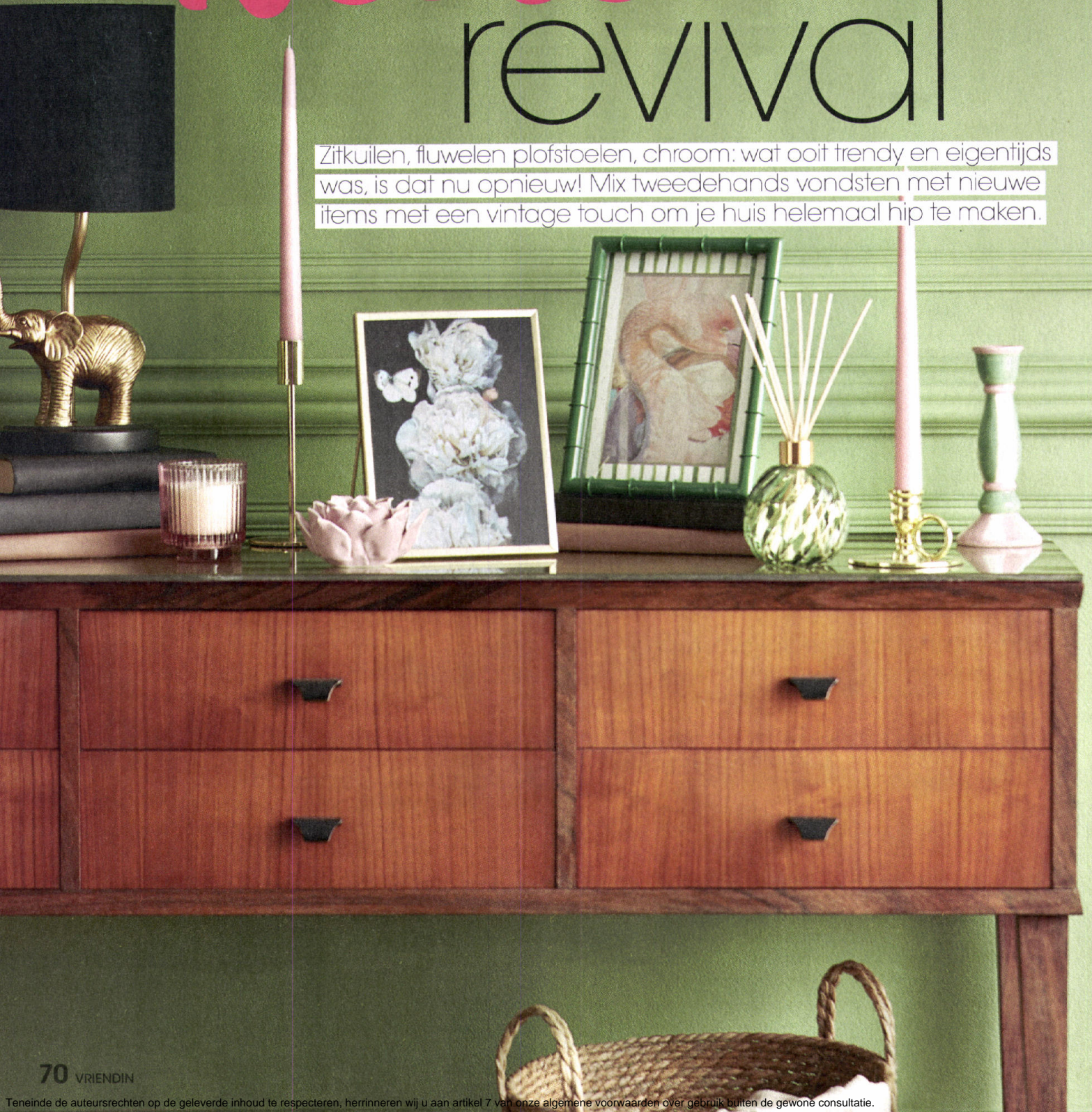
Coverfoto: Cees Rutten. Styling: Jasmijn Braber. Visagie: Djolien de Kreij. Kleding: blouse € 39,99 LolaLiza • short € 79,99 Nümph.

Vriendin biedt vrouwen de ruimte om hun verhaal te doen, maar heeft zelf geen betrokkenheid bij de beschreven gebeurtenissen.

TERUG IN DE TIJD

# Retro revival

Zitkuilen, fluwelen plofstoelen, chroom: wat ooit trendy en eigentijds was, is dat nu opnieuw! Mix tweedehands vondsten met nieuwe items met een vintage touch om je huis helemaal hip te maken.



## Mid-century modern

Deze stijl is bedacht in de jaren 50 en 60 en vandaag de dag populairder dan ooit vanwege de tijdloze, eenvoudige meubels en accessoires en functionele ontwerpen. Zachte, neutrale tinten worden gecombineerd met sprekende kleuren als petrol, mosterdgeel en oranje. De vormen zijn minimalistisch, natuurlijk en eenvoudig.

Qua materiaal moet je denken aan kunststof (de bekende kuipstoeltjes), heel veel hout, riet (in stoelen en andere meubels), leer, glas (niet alleen in tafels, maar ook in mooi glaswerk, vooral in de kleuren oranje en groen) en metaal. Helemaal Mid-century modern zijn tafels, kasten en banken op hoge, schuine poten.

**Tweedehands spullen  
voegen karakter  
en authenticiteit toe  
aan je interieur**



Deco **paddenstoel**  
10x13 cm € 3,99 Xenos

**Kruk** met boucléstof  
30x45 cm € 25,90  
Søstre Grene

**Ladekast** met spiegeffect  
80x78 cm € 279,- Ikea

Porseleinen  
**vaas** 24x10 cm  
€ 10,99 Karwei

Keramieken  
**koffiepot**  
990 ml € 44,95  
HKliving

**Kandelaar**  
8x14 cm  
€ 4,99 Xenos

Glazen  
**coupe**  
€ 6,50  
Kwantum

**Kussen** 50x35 cm  
€ 24,95 Loods 5

## De jaren 70

De seventies zijn een ware interieur-inspiratiebron. Want warme, aardse tinten als oranje, terracotta, mosterdgeel en olijfgroen blijven hip. Ga bijvoorbeeld voor een fluwelen bank in een diepe kleur gecombineerd met donkere houten meubels en accessoires van rotan en kurk. Ook helemaal jaren 70 zijn organische vormen, zoals een ovale koffietafel en bank met afgeronde vormen. Een Egg chair, macramé wandkleed en retro dressoir mogen daarnaast niet ontbreken in de woonkamer.

## Zitkuil 2.0

Zo'n zitkuil is hartstikke gezellig, want je zit tegenover elkaar waardoor je makkelijker kletst. En hij geeft een fijn geborgen gevoel. Maar niet elk huis heeft een hoogteverschil in de woonkamer. Gelukkig kun je je woonkamer het zitkuilgevoel geven zonder verbouwing: bijvoorbeeld met een bank in een U-opstelling. Of bak de zithoek af met sidetables, lage kasten of planten. Je kunt de hoek ook op de muur afbakenen door tot de hoogte van de bank of kast een lambrisering te schilderen. De vloer laat je optisch lager lijken door op een donkere vloer een licht kleed te leggen.



## De jaren 80

De funky jaren 80 staan bekend om gedurfde kleuren en geometrische patronen. Neonkleuren gecombineerd met zwart-witte details, metallics en pastels... niets is te gek! Wat niet mag ontbreken in een eighties-interieur? Statementlampen, glazen salontafels en items met chromen, spiegelende of lakafwerking. Daarmee krijgt je interieur een speelse, energieke twist.

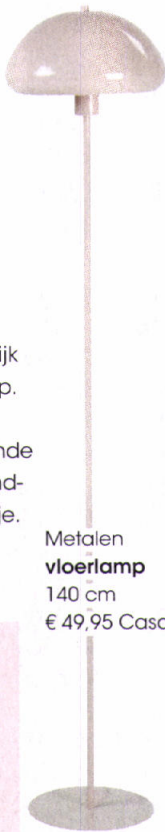
Linnen **hanglamp**  
60x42 cm € 269,-  
Bloomingville



## Vintagelook lampen met moderne touch

Als er één interieurstuk is waarmee je makkelijk een retro vibe kunt creëren, is het wel de lamp. Denk aan grote, bolvormige hanglampen, staande lampen met chromen voet, de bekende paddenstoellampen en glazen hang- of wandlampen in een uitgesproken kleur, zoals oranje. Ze geven je interieur een speelse uitstraling.

Metalen **vloerlamp**  
140 cm  
€ 49,95 Casa



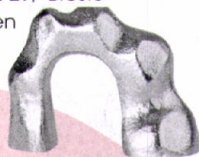
## Must-haves voor een retrostijl

- Een mosterdgele, terracotta of olijfgroene fluwelen bank of fauteuil: perfect voor een knipooog naar de seventies
- Glazen salontafel: een hint naar de jaren 80
- Houten dressoir met slanke lijnen: het perfecte Mid-century modern-stuk
- Rotanstoel: bohemian zitmeubel met een jaren 70-accents



**Fauteuil** € 595,-  
Loods 5

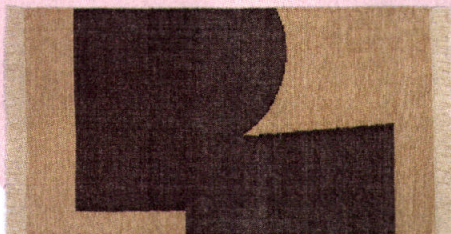
Aluminium **kandelaar**  
10x6x7 cm € 29,- Broste  
Copenhagen



**Sidetable** 34x25x28 cm  
€ 99,- Ferm Living



**Corduroy kussenhoes**  
50x50 cm € 14,99 H&M Home



**Vloerkleed** 80x140 cm € 115,- Ferm Living



**Rotan schommelstoel**  
78x86x53 cm € 369,-  
Bloomingville

## Old but gold: haal groen in huis

Die retro meubels komen nog beter tot hun recht met wat groen in huis. Want net als een seventies-interieur, zijn de kamerplanten die toen in varen, nu ook weer hartstikke hip. Denk aan de cactus, Monstera, vetplantjes, Sansevieria, hangplanten en pannenkoekenplant.

## Retro én functioneel: kamerschermen en wandkleden

Kamerschermen en wandkleden zijn terug van weggeweest. Zo'n kamerscherm is niet alleen mooi, maar zorgt ook voor wat privacy en je kunt er heerlijke hoekjes mee creëren. Een wandkleed maakt de ruimte meteen sfeervol en zorgt voor een betere akoestiek. Hang een wandkleed boven je bed als je geen hoofdbord hebt. Maak af met terracotta of olijfgroen beddengoed en het retroseftje is compleet.



**Metalen bijzettafel**  
46x53 cm € 199,-  
Bloomingville



**Keramieken koffiekopje**  
180 ml € 6,75 HKliving



**Kast van hout en webbing**  
94x100x40 cm € 179,- Casa



**Taartstandaard**  
28x8 cm  
€ 17,99 Ikea



**Juten vloerkleed**  
120 cm € 65,-  
Kwantum



**Poster** vanaf € 6,95 Desenio

**Het leuke aan de retrotrend: je kunt oud met nieuw combineren**

## De leukste adressen voor vintagevondsten

- IJ-hallen in Amsterdam: een van de grootste vlooiemarkten van Europa. Een wisselend aanbod van meubels en accessoires. Maandelijks in het weekend. IJhallen.nl
- De Broodfabriek in Rijswijk: hier is 10 keer per jaar de Neuzelbeurs. Je kunt 200 kramen afstruinen, vaak vol moois voor je interieur. Neuzelbeurs.nl
- VerzamelJaarbeurs in Utrecht: 2 keer per jaar vind je hier kramen met curiosa, vintage, design en antiek. Verzameljaarbeurs.nl
- Opmommerloads in Oudebildtzijl: bijna 400 m<sup>2</sup> vol aan antieke en vintage spullen. Elke week nieuwe aanvoer. Opmommerloads.nl



FOTO'S: HKLIVING, PRIMARK, HOME, BLOOMINGVILLE. ALLE PRUIZEN EN VERKRIJGBAARHEID ONDER VOORBEHOUD. DE SFEERFOTO'S ZIJN NIET DOOR VRIENDIN GEMAAKT. DAAROM ZIJN PRUIZEN EN MERKEN DAARVAN NIET BEKEND BIJ DE REDACTIE.

## Online koopjesjagen

Op zoek naar een specifiek retro item? Check dan platforms als Marktplaats en Etsy, maar ook gespecialiseerde vintage webshops, zoals Reliving en Whoppah. Hierop kun je soms de mooiste parels scoren als je goed en specifiek zoekt. Je vindt er van alles, van retro meubels tot unieke accessoires, zoals de bekende Eames-stoelen, vintage kasten, fluwelen banken, retro lampen, hoogpolige vloerkleden en populaire glazen en chromen lampen.

## De perfecte mix van oud en nieuw

Het leuke aan de retrotrend is dat je oud met nieuw kunt combineren. Speur het internet af of struin in kringloopwinkels voor dat perfecte tweedehands meubel (bijvoorbeeld een klassiek dressoir, ouderwetse platenspeler of mooi wandkleed) en combineer dat met nieuwe items in een retro jasje, zoals een okergele fluwelen bank, ronde houten eettafel of funky leeslamp. Zo creëer je een uniek, maar ook duurzaam én budgetvriendelijk interieur.