

BRUIST



Nandi van Beurden speelt Maria

*'Ik heb ontzettend veel
over mezelf geleerd'*

Huidverzorging
ook onder mannen
steeds populairder



KLINIEK HEIHOF BIEDT NATUURLIJKE SCHOOINHEID

Lachrimpeltjes, kraaienpootjes of een wenkbrauwfrons

Bij het verstrijken van de jaren ontcom je er niet aan. Wie er toch jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Kliniek Heihof in Hilversum. Voor je het weet, stap je weer stralend naar buiten. "Wij staan voor natuurlijke schoonheid", benadrukt Wilma Schoutens-Buijsmann.

Breed publiek

Huidspecialist Schoutens-Buijsmann is al zeven jaar eigenaar van de kliniek. Met een klantenkring van ruim 1500 mensen spreekt zij een breed publiek aan. Het klantenbestand bestaat vooral uit dames - maar ook heren - met name in de leeftijd van 35 tot 65 jaar.

Liquid facelift

Een vertrouwd gezicht bij Kliniek Heihof is Veerander Ghotra. De cosmetisch arts werkt van 10.00 - 21.00 uur op maandag, dinsdag en donderdag en heeft veel expertise op het gebied van de liquid facelift. Dit is een betaalbare facelift met fillers die de natuurlijke opbouw van het gezicht herstelt. Wilma: "Als je ouder wordt, worden de weke delen in je gezicht

minder. De structuur slinkt en valt weg. Dokter Ghotra kan dat heel mooi terugbrengen."

Draadliften

Drs. Melissa Gomez heeft net als dr. Veerander een masteropleiding esthetische geneeskunde (ECAM) gevolgd en ook zij is zeer ervaren en bekwaam in het verrichten van cosmetische ingrepen zoals o.a. de behandelingen met botox en fillers. Ook draadliften is een van haar expertises.

Veilige middelen

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

Hele week open

Drs. Gomez werkt op woensdag tot 21.00 uur, op vrijdag tot 18.00 uur en een enkele zaterdag. Zo is Kliniek Heihof de hele week open. "Dat is erg fijn", merkt Wilma op. "Mensen kunnen op een dag of avond naar keuze komen."



Drs. Melissa



Dr. Veerander



Wilma

KLINIEK HEIHOF



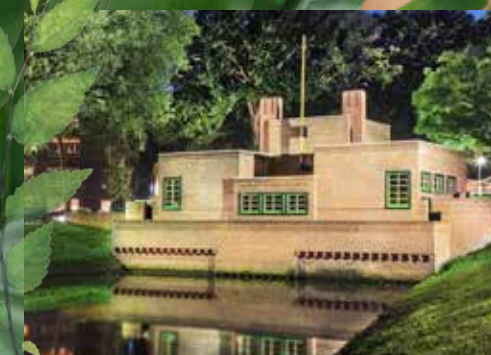
BOTOX € 79,- FILLER € 185,-

GEVESTIGD IN HET
OUDE DUDOK POMPGEMAAL
LAAPERSVELD 1, HILVERSUM
GRATIS PARKEREN
STATION SPORTPARK 1 MIN.

035 - 77 24 8 24

WWW.KLINIEKHEIHOF.NL

INFO@KLINIEKHEIHOF.NL



THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

Wil jij kans maken op mooie prijzen?
Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles: maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER



8



36



12



22



28



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ron Schouwenaar
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/almerebruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Almere Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland 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. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Bruisende lezer,

Wat ons betreft een mooi moment om uit te spreken hoe trots we zijn op al onze bruisende ondernemers. Het merendeel heeft een extreem zware tijd achter de rug. Maar in plaats van bij de pakken neer te gaan zitten, hebben zij juist doorgezet. Gezocht naar creatieve oplossingen om toch hun klanten zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Voor de ene branche ging dat natuurlijk wat makkelijker dan voor de andere. Maar allemaal bruisen ze net zo hard als voorheen. Misschien zelfs nog wel harder nu er weer steeds meer kan en mag. We zijn er nog niet, maar samen – dus ook met jullie hulp – komen we er vast wel.

Veel leesplezier,
René Moes

ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook 't Gooi Bruist en De Zaanstreek Bruist.

Inhoud

De beste huidverzorging *voor mannen*

Huidverzorging voor mannen wordt steeds populairder. Er staan steeds meer flesjes en potjes naast de vertrouwde deo en zeep op zijn deel van het plankje. En met een verzorgingstijd van twintig minuten vertoeft een man 's morgens maar vijf minuten minder in de badkamer dan een vrouw. Hoog tijd voor een aantal bruisende tips speciaal voor de echte man.

Douchen

Een goede verzorging begint al bij het douchen. Gebruik in plaats van zeep een milde, reinigende douchegel. En al kost het je misschien moeite, begin eens met een wisseldouche. Hiermee krijg je de perfecte oppepper doordat de bloedsomloop wordt gestimuleerd. Heb je weinig tijd, gebruik dan een douchegel en shampoo in één. Huid en haren worden dan gereinigd met een milde substantie. Gebruik na het douchen een lekkere bodylotion.

Scheren

Een probleemgebied bij mannen is de baardgroei; elke scheerbeurt irriteert de huid! Kies daarom voor een scheerschuim, scheergel of aftershave die bij jouw huidtype past. De huid die door het scheren geïrriteerd raakt, is niet bestand tegen agressieve producten. Gebruik daarom snel absorberende, vochtinbrengende crèmes om de huid te kalmeren en een rode, droge huid te voorkomen.

Hydrateren

Het hydrateren van het gezicht doe je natuurlijk met een crème voor mannen. Deze zorgt ervoor dat je huid voldoende vocht krijgt, zijn elasticiteit behoudt en dat huidveroudering zo lang mogelijk wordt uitgesteld. Heb je een droge huid? Neem dan ook een product dat 's nachts voor je werkt. Een nachtcrème is vetter dan een dagcrème en weet het vochtgehalte van je huid uitstekend vast te houden.

Geurtje

Niets is zo belangrijk als de juiste geur. Om ook in stresssituaties cool te blijven, helpt een anti-transpirant. Een deodorant moet altijd een neutrale geur hebben of aansluiten bij de geur van de eau de toilette. Waar echter elke vrouw op afknapt, is een geur die je kilometers vooruit snelt.

Tip: spray een eau de toilette altijd rechtstreeks op de huid, dat voorkomt vlekken op je kleding.

VADERDAGTIP:
VERRAS DE
LIEFSTE PAPA
MET EEN
VERZORGEND
CADEAU

Spiereen uit lockdown!

'De coronapatiënt overlijdt vooral door binnenvet' schreef een arts recent. Een hoge leeftijd is niet de grootste risicoindicator op een ernstig verloop van een covidinfectie. De hoeveelheid binnenvet, het zogenaamde viscerale vet dat rond de organen in de buik ligt, bepaalt hoe ernstig ziek je kan worden.

Eerder al schreven IC-artsen dat zij op dit moment vooral mannelijke vijftigers met veel overgewicht door/met covid op de IC zien. Op de website lees je precies hoe dit komt.

Wit vet ('binnenvet') geeft ontstekingsbevorderende stoffen af. Deze stoffen zorgen voor allerlei problemen in het lichaam én laten een covidinfectie helemaal uit de hand lopen. Met wekenlange opnames op de IC tot gevolg. Goed getrainde spieren geven juist ontstekingsremmende stoffen af, de

myokines. Die myokines zorgen er ook voor dat de soldaten van ons immuunsysteem, de Natural Killer Cells, pathogenen als het covidvirus (variant maakt niet uit!) opsporen en uitschakelen. In het lichaam is er altijd een concurrentie strijd tussen vet- en spierweefsel.

Wat je doet bepaalt wie deze strijd wint. Een fit20-training zegt tegen het lichaam: Er moet meer energie naar de spieren. Spieren winnen! En als spieren winnen wint je gezondheid. Op alle fronten. Daarom is het zo ontzettend onverstandig om spieren in lockdown te houden.

Want als spieren in lockdown zijn wint vet. Als vet wint, neemt de druk op de zorg toe. Wat tot meer lockdown leidt. Wat tot meer vet leidt. Wat tot meer druk op de zorg leidt. Daarom helpt de fit20-training je deze vicieuze cirkel te doorbreken. **Spiereen uit lockdown!**

www.fit20.nl/nieuws/fit20-Blog/Spiereen-uit-de-lockdown

changed
by fit20



Ook een gratis proeftraining ervaren? Bel naar 036-8200276 of mail naar: almere@fit20.nl



Ook een gratis kennismakingstraining ervaren?

Bel naar fit20 Almere:
036-8200276
of meld je aan op
www.fit20.nl

fit20 Almere
Transistorstraat 71D +
PJ Oudweg 4 Almere
036-8200276 | www.fit20.nl



**VUL DE AFSTAND
MET SCHOONHEID**



Kruidenweg 3 Almere
036-5304638

Meerstraat 56, Almere-Haven
036-7853175

www.bloemeninhetgooi.nl



Kwaliteitsbloemen tegen een zeer scherpe prijs, dat vind je bij Bloemen in het Gooi in Almere. Een unieke bloemenwinkel op een unieke plaats in Almere.

Bloemen en persoonlijke aandacht zijn onze passie, kwaliteit en service ons visitekaartje. U bent van harte welkom!



MOOI EN MAKKELIJK

Summer is coming, dus kunnen jouw oksels, benen en bikinilijn wel wat extra aandacht gebruiken. Maar sommige plekjes, zoals je intieme delen, zijn voor een scheerbeurt vaak moeilijk te bereiken. De Intuition Complete van Wilkinson is speciaal ontworpen om het scheren van die lastige plekjes een stuk gemakkelijker te maken. Het mooie design en roségouden kleurtje van de Intuition Complete maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment!

www.wilkinsonsword.nl



V



VOOR DE GEVOELIGE MAN

BULLDOG ondersteunt mannen bij hun dagelijkse verzorging. Deze vochtinbrengende gezichtscrème voor de gevoelige huid met groene thee, groene algen en vitamine E zorgt voor een snel herstel van je huid. Alle producten zijn vrij van kunstmatige kleurstoffen en synthetische geurstoffen en bevatten natuurlijke ingrediënten.

www.bulldogskincare.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een echte Levy.

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wilgen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen met veel leuke details. www.levy-store.com



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. #LEVY naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak kans op een baardverzorgingspakket van Bulldog.

Bulldog begrijpt mannen! Of je nu een normale, droge, gevoelige, vette of rijpe huid hebt, Bulldog is er om je te helpen er op je best uit te zien en je goed te laten voelen.



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. #BULLDOG naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Yes, de zomer komt eraan!

SPAANSE ROSÉ

Rosé by ¡Hola! komt niet uit een massaproductieketen, maar wordt met liefde gemaakt door een ondernemersstel uit Antwerpen dat meer dan tien jaar geleden vertrok naar Barcelona. Ze droomden ervan om zelf de beste organische cava ter wereld te telen, oogsten en bottelen. Tien jaar later produceren ze van cava tot brut en van witte wijn tot rosé.

www.holacava.com/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.

VERFRISSEND ANDERS

Mocht je deze zomer toe zijn aan iets anders dan een koud biertje of glas wijn, denk dan eens aan witte port. Graham's Blend N° 5 is medium droog en is de allereerste witte port die speciaal gemaakt is om te mixen met tonic. Ben je dus toe aan iets feestelijker, dan is de witte port-tonic (portonic) de ideale zomercocktail! www.wijnkring.nl



A

Luister jij?

Als iemand zijn
verhaal kwijt wil...

Word
vrijwilliger!

[deluisterlijn.nl/
vrijwilliger](https://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Camper rondreizen

Naast heerlijke vakantiehuizen binnen en buiten Nederland kunt u bij TimelessTravel ook terecht voor het huren van een vakantie-huis op wielen. Of te wel een Camper. Er zijn diverse voordelen te benoemen voor het huren van een camper.

- Wat dacht u van een flexibel reisprogramma. Komt u op een plek aan waar u het te druk vindt? Dan reist u gemakkelijk verder naar de volgende standplaats.
- Afhankelijk van welke type camper u boekt, heeft u uw eigen sanitair aan boord. Zo hoeft u geen gebruik te maken van het sanitair van de camping.
- Wist u dat u de camper onder andere gewoon in Almere op kunt halen. Wel zo makkelijk met inpakken.
- Bent u Nederland aan het ontdekken en laten de reisadviezen het toe? Dan is grensoverschrijding toegestaan.

Meer weten over het huren van een camper binnen Nederland of over een camperrondreis buiten Nederland. Voor 2021 of 2022? Neem dan contact met mij op en ik adviseer u graag verder.

TimelessTravel, jouw startpunt van elke vakantie op basis van persoonlijk en onafhankelijk reisadvies.



06-82797908 | www.timelesstravel.nl
Volg ons op  TimelessTravelbyMireille
 [timelesstravel_bymireille](https://www.instagram.com/timelesstravel_bymireille)

BIKINI READY

De zomer staat voor de deur, dus de bikinistress komt er weer aan. In onze MKBMshop zien we een patroon in aankopen rond de zomermaanden. Slimming Powder en Cellulite Cups zijn dan onze hardlopers.

Hieruit maak ik op dat de meeste mensen acht maanden per jaar alles verwaarlozen en vier weken voor de zomer ineens alles uit de kast trekken om binnen een maand bikiniproof te zijn. Dit is een manier, maar als je het mij vraagt niet de juiste manier. Als je heel snel resultaat wenst, verval je na het behalen van dit resultaat ook heel snel weer in oude patronen. Het heeft tijd nodig om ergens een lifestyle van te maken.

Als je kleine stapjes zet richting je doel doe je er langer over, maar is de kans dat je resultaat blijft veel groter. Vlak voor de zomer kun je altijd nog wat extra's doen, maar dan hoeft je niet vanaf nul te beginnen. Mijn advies: sport het hele jaar en eet het hele jaar gezond, gevarieerd en niet boven je caloriebehoefte.

Check gratis workout video's op
www.mykillerbodymotivation.com



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

NEEM OOK EENS EEN KIJKJE OP WWW.MKBMSHOP.COM

Om verwarring met juli te vermijden wordt de **maand juni** vaak uitgesproken als **juno**.

Rimpels zijn de landkaart van je leven.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. Deze dag is speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

Het ronde raampje in de wasmachine is er voor de veiligheid: voor als per ongeluk je kat erin is gesprongen.

Mensen die al op hun 20ste beginnen met een goede **dagcrème** zien er jaren later aanmerkelijk jonger uit dan mensen die nooit smeren.

Een juni-kind is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen. Je zult dan ook veel vriendjes over de vloer krijgen.

In Scandinavische landen wordt op 24 juni het **Midzomerfeest** gevierd.

R

HOTEL GARBI OPENT WEER OP 17 JUNI

BOEK
VOOR 17 JUNI
EN ONTVANG
10% KORTING EN
GENIET VAN
15% KORTING OP
BOEKINGEN VOOR
VOLGEND JAAR!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

JE ZOMER BEGINT HIER...

We hebben keihard gewerkt om ons hotel beter dan ooit te maken! Van onlangs gerenoveerde hotelkamers tot een scala aan nieuwe activiteiten om van te genieten, deze zomer draait alles om het achterlaten van alle stress en het ervaren van de meest ontspannende zomer ooit, waar wij voor alles zorgen...

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een design viersterrenhotel aan het strand van Playa d'en Bossa, in het zuiden van het eiland, op slechts vier km van de stad Ibiza. Het heeft een breed scala aan vrijetijds- en ontspanningsmogelijkheden in de faciliteiten. Een spa-circuit met een Turks bad, een stoombad, een jacuzzi en, voor degenen die op zoek zijn naar ontspanning, een massageservice. Alle gasten hebben gratis toegang tot de spa. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



Gratis yoga- en zumbalessen aan het strand - Gratis parkeren - Gratis wifi
Geldteruggarantie - Exclusieve capaciteit



DOKTER ANDRÉ
BEAUTYWORLD

Mijn liefde voor het vak van cosmetisch arts ontstond toen ik als co-assistent in een academisch ziekenhuis op de afdeling plastische chirurgie werkte. Het viel me op dat mensen zó enorm blij worden van een verbetering aan het uiterlijk. Ik vind het fijn als ik hieraan kan bijdragen.

BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFILO

LIPPEN



Bekend van Gooische Passie en
Life is Beautiful



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



Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

GEEN BOTOX OF FILLERS, TOCH EEN STRAKKE HUID?

Je wilt geen botox, je wilt geen fillers? Daarom is er nu Profhilo!
Profhilo is superzuiver hyaluronzuur, dat in tegenstelling tot fillers niet bewerkt is om het die eigenschappen te geven die nodig zijn om meer volume te geven.

Met een speciaal ontwikkelde methode wordt Profhilo in de huid geïnjecteerd en vanuit die injectieplekjes gaat het hyaluronzuur zich langzaam verder verdelen in de huid. Het gevolg is dat de cellen in de huid weer gezonder en sterker worden, waardoor er onder andere weer meer collageen en elastine gevormd wordt. De huid wordt weer mooier en strakker.

Behandeling

Bij de eerste behandeling wordt er op tien plekjes Profhilo geïnjecteerd. Na ongeveer vier weken wordt de behandeling herhaald. Afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit, leeftijd kan de behandeling na zes tot twaalf maanden weer herhaald worden.

Effect

Bij een deel van de mensen treedt er al een mooi effect op in de eerste vier weken. Het merendeel

van de mensen ziet echter pas het effect optreden na de tweede behandeling.

Is een Profhilo-behandeling iets voor jou?

Maak vrijblijvend een afspraak en bespreek je wensen. Je krijgt eerlijk advies en een prijsopgave. Ik sta erom bekend dat ik niet meer doe dan nodig is.

Als je wilt, kun je meteen behandeld worden, maar je kunt er natuurlijk ook even over nadenken.



Succes van de juiste haarbehandeling!

1 Succes van de juiste haarbehandeling, kun jij ons daar meer over vertellen? Jazeker, succes krijg je door de juiste haardiagnose vast te stellen. Dit doen wij voordat wij klanten ontvangen in de salon.

2 Hoe ziet het stellen van de haardiagnose er dan uit bij jou in de salon? Ik doe bewust geen online boekingen; dat kan simpelweg niet omdat ik maatwerk lever en dat verschilt in tijd enorm binnen ons aanbod van haarbehandelingen.

3 Hoe plannen jullie dan de afspraken in? Ik doe de boekingen en daar heb ik inderdaad erg veel werk aan, vertelt Ismahan lachend. De standaardvragen zijn: een foto van het haar op dat moment bij daglicht en een foto van de kleur/coupe, ingevolge de wens van de klant.

4 Dat lijkt mij heel helder, vooraf goed communiceren, dan weet de klant en jij precies waar jullie aan toe zijn? Klopt helemaal, ik maak aan de hand van de geleverde foto's een mooi plan en prijsopgave, en het belangrijkste of hetgeen de klant m.b.t. het haar wenst, goed is te realiseren.

5 Het is inderdaad nog niet helemaal normaal om de klant op de 'gewone manier' te verwelkomen in deze tijd waar alles digitaal gaat toch? Het is zo gegroeid in de afgelopen jaren. Ik praat ook zelden met de klant tijdens het knippen en kleuren. Ik kan simpelweg geen hoogwaardige kwaliteit leveren als ik ook nog eens over koetjes en kalpjes moet kletsen. Mijn doel is het mooiste haar te maken voor iedereen die 'Queens' binnenstapt; dan is goede communicatie vooraf heel belangrijk!



Queens
hairstyling

Ismahan Obenali | Flipjestraat 31, Almere Buiten | 06 45 73 55 25 | www.queenshairstyling.nl

DAGJE UIT HOLLAND FESTIVAL



Van 3 tot en met 27 juni vindt in en om Amsterdam de 74e editie van het Holland Festival plaats. Al sinds 1947 het nummer één festival voor podiumkunsten in Nederland dat podiumkunsten, theater, muziektheater, dans, opera, visuele kunst, literatuur en architectuur met elkaar combineert. De programmering is zo opgezet dat alle producties ook met kleine publieksaantallen kunnen plaatsvinden, rekening houdend met de coronamaatregelen van alle deelnemende locaties zoals die tijdens het festival zullen gelden. In totaal presenteert het Holland Festival 39 producties verdeeld over 25 dagen, waaronder tien wereldpremières en twaalf Nederlandse premières. **Kijk voor meer informatie op www.hollandfestival.nl.**

FILMPJE KIJKEN BLACKBIRD

BINNEN/BUITEN



Lily (Susan Sarandon) is terminaal ziek. Na al haar opties goed te hebben overwogen, besluit zij dat ze haar leven wil beëindigen, met steun van haar echtgenoot Paul (Sam Neill). Ze vraagt haar geliefde familie om nog een keer met zijn allen bij elkaar te komen voor haar afscheid. Maar al snel komt een onopgelost conflict tussen haar twee dochters Jennifer (Kate Winslet) en Anna (Mia Wasikowska) bovendien... Het perfecte spel van de sublieme cast maakt van Blackbird een tot nadenken stemmend familiedrama over het leven gedurende momenten van afscheid en verlies. **BLACKBIRD is vanaf 10 juni te zien in de bioscoop.**

BOEKJE LEZEN KONINKRIJK



Roy heeft het Noorse bergdorp waar hij opgroeide nooit verlaten, in tegenstelling tot zijn jongere broer Carl die hij altijd probeerde te beschermen tegen hun bikkelharte vader. Net als iedereen in het dorp dacht Roy dat zijn broer voorgoed was vertrokken naar Amerika. Tot Carl terugkeert, met een mysterieuze vrouw en het plan om een luxehotel bij het dorp te bouwen. Oude rivaliteiten steken de kop op en het dorp komt onder hoogspanning te staan, waarbij de broers het mikpunt worden van allerlei verdachtmakingen. Terwijl ze zich met hand en tand tegen de dorpingen moeten verdedigen, wordt Roy ook nog eens verliefd op Carls vrouw... **KONINKRIJK van Jo Nesbø is vanaf 1 juni verkrijgbaar.**

Levende bacteriën in huidproducten?

Ja, dat kan en dat noemen we probiotica.

WAT IS PROBIOTICA?

Probiotica zijn bacteriën of schimmels die een positieve werking hebben op de gezondheid. Het zorgt voor een goede darmflora, wat van belang is voor de spijsvertering, stoelgang en het immuunsysteem. Maar wat nog weinig mensen weten is, dat het ook goed is voor de huid.

Omdat de salon nu weer uit de lockdown is heb ik een fantastische behandeling samengesteld:



Neem nu een
**WELKOM TERUG
TREATMENT**
voor slechts € 80,-
in de maanden
juni en juli!



WELKOM TERUG TREATMENT € 80,-*

60 minuten genieten. In deze top behandeling zit 2x een masker en twee peelingen

- Dubbele reiniging
- Dubbele peeling treatment
- Pure Enzymes Peel & Glow (scrub) mask
- De peeling met daarover het scrub mask geeft een intensieve werking waardoor de huid goed gereinigd wordt en het Glow mask beter zijn werking kan geven aan de huid, met als resultaat een verhelderende huid!
- Gezichts-, nek-, en decolleté-massage
- Cosmedix Microsheet Mask
- Rozenkwartsrollermassage (lymfedrainage en masker dieper inmasseren)
- Hydrateren en beschermen

*Geldig tot en met 31 juli.



Schoonheidssalon Maresa | Joostlaan 2 Almere | 06-10246148 | www.schoonheidssalonmaresa.com

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

Damsluisweg 29 Almere
www.cremaere.nl

Cremeren
€ 445,-

Uw crematie met zorg en medeleven
tegen een zeer redelijke prijs

We behoren tot één van de meest
milieubesparende crematoria van Nederland.

Vraag het ons of uw uitvaartondernemer.

Cremaere, voor een duurzame crematie!

Bel ons
036 737 04 32

Maandag t/m vrijdag: 9.00 tot 20.00 uur
Zaterdag: 9.00 tot 16.00 uur



Grietje & Hans de Kluijver

PRAKTIJK AGNES
HOOGENDOORN

Wil jij meer rust in je hoofd?

Pas de 5 simpele oefeningen toe en voel hoe de stress vermindert.

Het valt me op dat er zoveel mensen lijden aan stress en dat ze niet tijdig iets daaraan doen.

Ik geloof dat vrouwen veel innerlijke kracht en doorzettingsvermogen in zich hebben. Ze zijn als geen ander in staat om veel bordjes in de lucht te houden. Daarnaast zijn ze harde werkers en staan ze klaar om anderen te helpen.

Maar vaak nemen ze ook te veel hooi op hun vork en blijven op wilskracht doorgaan. Of ze dragen te veel hun onverwerkte verleden met zich mee. Met als gevolg dat ze vastlopen in hun leven en in hun lichaam. Ze verliezen zichzelf en het contact met hun eigen innerlijk.

En dat is jammer want daardoor doen ze zichzelf te kort. Als ze zo doorgaan komen ze in een negatieve spiraal terecht waardoor ze vervreemden van hun

omgeving, tegen een echtscheiding aanlopen, burn-out raken, hun baan verliezen of depressief raken.



Voel jij je gestrest en maakt je hoofd overuren? Wil je daar verandering in? Neem vandaag de eerste stap en start met de simpele oefeningen uit mijn e-boek 'Naar meer rust in je hoofd'.

DOWNLOAD GRATIS OP
WWW.AGNESHOOGENDOORN.NL

Als sensitieve rustgever, stress-releaser, rebalancer en burn-out ervaringsdeskundige help ik jou meer rust en harmonie te vinden in je hoofd, lijf en leven.



*Hartelijke groet,
Agnes Hoogendoorn*



Praktijk Agnes Hoogendoorn | Isadora Duncanweg 87, Almere | www.agneshoogendoorn.nl

HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING


Kwaliteits-Boxspring "Jubilee"
van € 2299,- VOOR € 1599,-

elektrisch verstelbaar van € 3449,- voor € 2399,-

Jubilee
Boxspringset



SNEL LEVERBAAR binnen 2 weken!

Diemerplein 40-42 Diemen | 020 723 0503 | info@hpboxsprings.nl | www.hpboxsprings.nl |  

Nandi van Beurden is Maria in The Sound of Music: ‘Ik kan niet wachten!’

Na een zenuwslopende zoektocht won Nandi van Beurden *Op zoek naar Maria*. Daarmee gaat er voor de actrice een droom in vervulling: Maria spelen in de musical *The Sound of Music*.

‘IK GA VAN
HET MOMENT
GENIETEN’

“Ik mag weer repeteren, ik mag weer iets maken. Ik kan gewoon niet wachten het theater in te gaan”, verzucht Nandi. Tijdens de televisiezoektocht mocht ze alweer even proeven van het artiestenbestaan, maar dat voelde toch anders. “Ik mocht wel gewoon zingen, dansen en acteren in dat theater, maar er zat natuurlijk geen publiek. Er zat een jury en er stond een camera op je toeter. Dat is iets heel bizars.”

‘Ik ben ook gewoon ‘gewoon’

Tijdens corona heeft Nandi haar tijd goed besteed. “Ik heb voor de klas gestaan! Ik hoorde dat er een tekort was aan leraren in de noodopvang, dus voor die kinderen ben ik juf geweest.” Deze nieuwe ervaring neemt de actrice zeker mee naar *The Sound of Music*. “Ik heb ontzettend veel over mezelf en over werken met kinderen geleerd. Ik heb met de kinderregisseuse afgesproken dat ik bij de repetities kom

kijken als de kinderen aan het studeren zijn. Zo zien ze dat ik ook gewoon ‘gewoon’ ben en dat ze bij wijze van spreken ook aan mij kunnen vragen als ze naar de wc willen.”

Genieten van het moment

En heeft Nandi al een nieuwe droom klaarstaan? De actrice lacht: “Jeetje, nee. Ik moet mezelf wel even de kans gunnen om deze droom ten volle te beleven. Natuurlijk ben je in dit vak altijd bezig met ‘wat komt er hierna’, maar ik heb juist door deze tijd geleerd dat je van het moment moet genieten. Dat ga ik nu ook zeker doen.”

The Sound of Music is vanaf 16 juni te zien in het AFAS Circustheater Scheveningen. Vanaf augustus trekt de musical door het land. Meer informatie: www.soundofmusic.nl.

Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. Ga naar theater.nl/buist

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

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

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Al een tijdje single en ben je het zat om langer alleen te zijn?
Wil het maar niet lukken via datingapps? Geef je dan nu op als
Bruisende Vrijgezel en wie weet vind je wel de liefde van je leven!
Wij gunnen iedereen de liefde, daarom helpen wij graag een handje
door samen met jou op zoek te gaan naar een match!

Word jij onze
***nieuwe bruisende
vrijgezel?***

Meld je dan nu aan!



Durf jij net als deze vrijgezellen de stoute schoenen aan te trekken?

Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in de rubriek
Bruisende Vrijgezel in onze magazines. Een kleine stap in de zoektocht naar jouw grote liefde!

Een mooie en *verzorgde baard*

We kunnen er niet omheen: steeds meer mannen laten hun baard groeien. Het is stoer
en super mannelijk, maar het laten groeien van een succesvolle baard vereist wel
het een en ander aan verzorging.



Om je baard te laten groeien moet je doen wat je altijd
doet... behalve scheren dus! Na verloop van een aantal
dagen zul je last krijgen van jeuk. En niet zomaar jeuk, maar
echt jeuk. Aan deze jeuk is niet veel te doen. Blijf de huid
onder de baard goed verzorgen, misschien nog wel beter
dan zonder baard. Smeer altijd - maar zeker wanneer je een
baard net laat groeien - je huid en baard in met een goede
baardolie. Door de baardolie wordt de huid onder de baard
goed verzorgd en zal je echt minder last hebben van jeuk.
De snelheid waarmee je baard groeit en hoe vol deze wordt,
zijn erfelijk bepaald.

Wie dacht het makkelijk te krijgen doordat je je niet hoeft te
scheren, komt bedrogen uit. Een baard vraagt om verzorging.
Samen met je barbier kun je een stappenplan maken voor
hoe je de baard gaat aanpakken en welk model baard jou
het beste staat. Het is belangrijk dat je goed let op de vorm
van je gezicht en de haargroei. Wil je je baard zelf bijhouden
of onderhouden, koop dan goede spullen. Belangrijk is dus
een goede baardolie, maar ook een scherpe schaar en/of
tondeuse om je baard mee te trimmen mag niet ontbreken.
Verder heb je een baardshampoo of eventueel conditioner
nodig om je baard mee te wassen. Dit houdt de haren
zachter dan gewone shampoo.

Lukt het je niet om zelf je baard goed bij te houden?
Kijk dan op www.nederlandbruist.nl voor een barbershop
in jouw regio.



JONGE HELDEN
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst
waarin we nierziekten
kunnen genezen.

nierstichting.nl

NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

Bent u druk, ziek of zwanger?
Of moet uw hond gewoon eens
nodig z'n energie kwijt?

Hondenuitlaatservice Be Proud is
de uitkomst voor u en uw hond.
Uw hond kan bij ons in een
groep mee wandelen maar ook
individueel uitgelaten worden.



06-46193451 | info@husbeproud.nl | www.husbeproud.nl

OPVALLEN?
ADVERTEER IN BRUIST



**JUIST
NU!**

www.nederlandbruist.nl

Momentje voor jezelf

‘Wat vind jij ervan? Aan welke kant sta jij?
Wat denk jij dat er gaat gebeuren?’ En hoe ik
omga met wat iedereen vindt en roept.
Dit soort vragen ontvang ik dagelijks.

Het is overduidelijk dat er verdeeldheid is in de maatschappij.
De wereld is in de war, er heerst chaos en onrust. En de grote vraag
is: wat gaat er de komende jaren gebeuren? Ondanks dat we het
niet allemaal met elkaar eens zijn en mogelijk anders kijken naar de
situatie in de wereld, kunnen we nog steeds naar elkaar luisteren en
naast elkaar leven zonder direct in conflict te gaan.

Mag ik een advies geven? Je hebt geen toestemming van anderen
nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef met compassie, begrip
en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgeklieerd
door het lawaai en de rommel van anderen.

Ik heb van niemand toestemming nodig om mijn mooiste leven te
leven. Dat bepaal ik zelf wel en als jou dat niet bevalt, heb ik daar
geen last van. Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en
vrede in jezelf. Doe dat door tweemaal per dag een momentje voor
jezelf te nemen.

Hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag

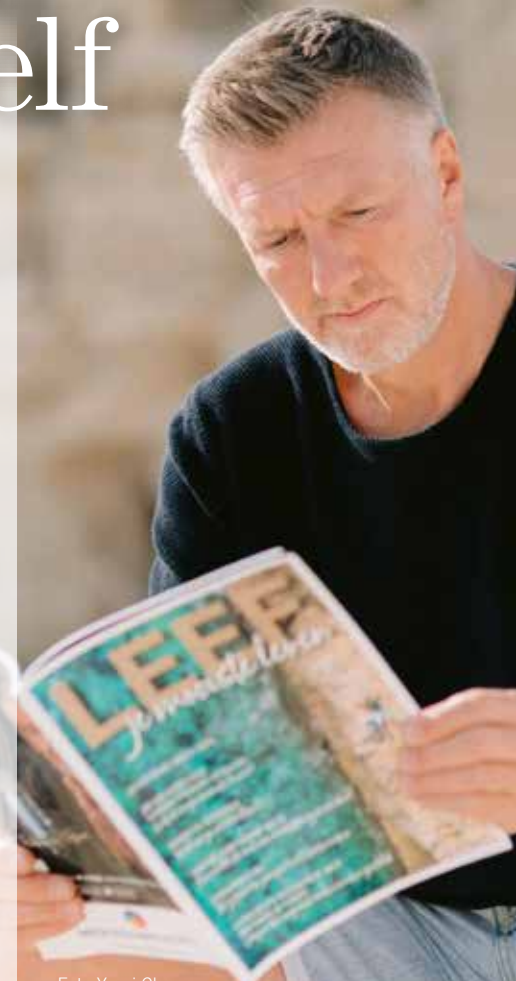


Foto Youri Claessens

Ben je een perfectionist, geen zorgen wij zijn dat ook!

Klanten een stukje eigen identiteit geven, dat is het doel van Extended Skin. Natuurlijkheid staat centraal bij ons. Zo werken wij met schone, botanische en dierproefvrij skincare producten.

Ook staat Permanente make-up, afgekort PMU, centraal bij ons. De oplossing voor iedere vrouw (en enkele mannen) die er gedurende de hele dag verzorgd uit willen zien. Voor alle behandelingen kunt u een vrijblijvend consult inboeken voor meer informatie.

PERMANENTE MAKE-UP

PEELINGS

MICRODERMABRASIE

KORTE BEHANDELINGEN

DEFINITIEF ONTHAREN

LUXUEUZE FACIALS

BOTOX EN FILLERS

Voor meer informatie over onze behandelingen kijk dan op www.extendedskin.nl



MAAK NU EEN AFSpraak ONLINE!



THE DEEP SEA PEEL

In tegenstelling tot andere peelings is deze vrij van zuren. Het bouwt de huid opnieuw op door middel van koraal- en zeewierextract om immense activiteit en vernieuwing in de huid te stimuleren. Verbeterd de doorbloeding, toevoer van zuurstof en voedingsstoffen in de huid.

Deze zeer stimulerende peeling wordt niet aanbevolen voor de gevoelige huid. Afhankelijk van de huidconditie kunnen er milde tot matige schilfers optreden.

- Meest effectief in kuurvorm, 1x per maand en in combinatie met thuisproducten.
- Men dient Level 1+ volledig te hebben afgerond om deze peeling te ondergaan.

Directe resultaten:

- Biedt diepe exfoliatie voor dramatische zachtere en gelijkmatigere huidstructuur.
- Stimuleert celvernieuwing, collageensynthese en circulatie.

Wat zit er in?

Aan algen, zeewier en zeewater wordt al eeuwenlang een helende werking toegekend. Uit wetenschappelijk

onderzoek blijkt steeds vaker dat algen en algenextracten meer doen voor onze huid dan alleen hydrateren.

De termen algen en zeewieren worden vaak door elkaar gebruikt maar zijn in essentie hetzelfde. Het zijn plantachtige, mariene organismen, die gebruik maken van fotosynthese en zetten zonlicht om in koolhydraten. Net als planten geven ze zuurstof af aan onze atmosfeer.

Algen zijn rijk aan gezonde voedingsstoffen en antioxidanten. De meeste algensoorten bevatten mineralen zoals ijzer, jodium, calcium, natrium en aminozuren. Algen bevatten tevens vitamines, sporenelementen en plantaardige eiwitten. Mineralen, vitamines en sporenelementen zijn nodig om ons lichaam en onze huid optimaal gezond te houden.



Onze specialisten

BEHANDELINGEN kunnen worden vergoed door uw zorgverzekeraar

Goede en duidelijke uitleg over de behandeling. Professionele medewerkers met veel ervaring. Zeer nette salon! Ik ga hier vaker komen.

S. van den Berg

Vlierweg 12A, Houten
030-2745350
www.extendedskin.nl

PUZZELPAGINA

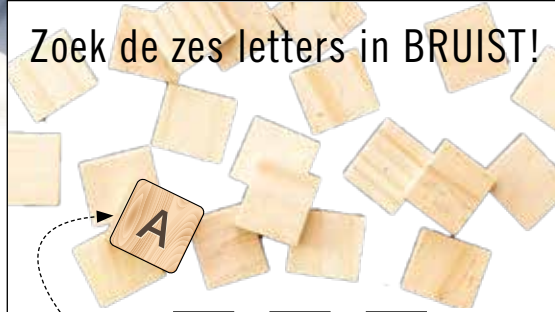
Iedere maand weer gezellig puzzelen. Vul de oplossing van de twee prijspuzzels in op onze website en maak kans op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-2-6**.

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 in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand stoer. De oplossing van vorige maand was **moeder**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



l+🐭=a d+🌍=az

m+💡=r=i+e

🌍b=z+🍺=bi m+😊=p=r

😊m=v ⭐e=a+t

🐔h=g

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

Maak kans op een

gezichts-verzorgings-pakket voor de man



De Bulldog producten zijn speciaal ontworpen door de man, voor de man, in simpele duidelijke taal. Het is een compacte lijn met eerlijke ingrediënten.

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

baard	stralen
creme	huid
scheren	verzorgen
gelaat	zacht

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



Hallo zomer!



The 1:1 Diet met
Marika Wijnholds

(0)6 44150600
cbmarika@gmail.com

Het 1 op 1 Dieet in
Almere

Wil je straks weer in je zomerse outfit
passen zodat je blij, energiek en vol
zelfvertrouwen van de zon kunt genieten?

Ik help je graag, want afvallen
doen we samen Let's go for it

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™