

ALMERE



AUGUSTUS 2021 WWW.ALMERE-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Laten
we vaker
lachen!

Philippe Geubels:

'Ik ga niet terug naar
hoe ik het deed'

KLINIEK HEIHOF BIEDT NATUURLIJKE SCHOONHEID

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



Bij fit20 train je altijd op afspraak.

Januari is de maand waarin mensen vaak goede voornemens maken maar vervolgens gefrustreerd raken als ze zich er niet aan kunnen houden. Onze leden komen elke week terug want fit20 past in hun leven.

Waarom? Het is een gewoonte geworden, een positieve stok achter de deur. De training duurt maar 20 minuten per week en ben je 5 minuten te laat, dan bellen we je. Kun je een keer niet, dan verplaatsen we je training naar een ander moment in die week. Daarom blijven mensen bij fit20.



Waarom wachten als het nu al kan!

Stuur ons een bericht via almere@fit20.nl of bel 036-8200276 voor meer informatie. Of geef je op via de link op onze website: www.fit20.nl/gratis-ervaren/

Met vriendelijke groet,
Gerda Rebel studio eigenaar fit20
Almere Gooise Kant, personal coach
gezondheidstraining



personal
trainer



alleen of
als duo



makkelijk
in te plannen



gegarandeerd
resultaat



omkleden
niet nodig



optimale
privacy

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

Fit20 als bumper tegen de klappen van het leven

changed
by fit20



fit20 Almere

Transistorstraat 71D
1322 CK Almere
036-8200276
www.fit20.nl

fit20
Fit in 20 minuten per week

Maak je artistieke droom waar

Teken en schilderlessen bij u in de buurt!

Van echte beginners tot gevorderden, net zoals u

Alle cursussen zijn zo ontworpen dat iedereen, van beginners, die nog nooit een penseel in hun handen hebben gehad, tot en met gevorderden, er plezier aan zullen beleven.

The Seasons Art Class® is een perfecte manier om nieuwe technieken te leren, waar u uw hele leven plezier van gaat hebben.

Het is ook een geweldige manier om nieuwe mensen te ontmoeten en het wordt beslist een leuke ervaring die u nooit zult vergeten en altijd zal koesteren! Alle volwassenen, jong en oud zijn, welkom.

Wij proberen tijdens onze lessen een gezellige, relaxte sfeer te creëren, niet alleen om te zorgen dat potentiële kunstenaars zich kunnen ontwikkelen, maar ook om te zorgen voor een levendige sociale bijeenkomst waar al onze cursisten iedere keer naar uitkijken.

Prijs per les € 23,50 excl. BTW. Totaal 14 lessen.

De Steiger 77 Almere | 036-5252847
www.schilderlessen-almere.nl



**CULTUURFONDS
ALMERE**

Mede dankzij financiële steun van het Cultuurfonds Almere is het mogelijk met de lessen door te gaan en we kunnen voor nieuwe aanmeldingen eenmalig een korting aanbieden van 28% op het cursusgeld, dus u betaalt € 287,00 i.p.v. € 399,00 en het start pakket voor €29,00 i.p.v. €35,00.

the
**Seasons
Art Class**



8



16



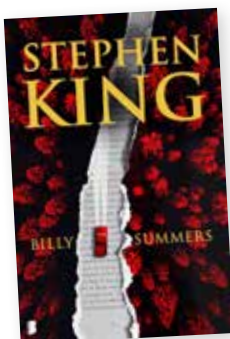
12



30



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.**



**DIT NAJAAR
STARTEN MET
ADVERTEREN,
MÉT SUPERVEEL EXTRA
KORTING?** Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

Lachen is gezond! Niet zomaar een loze uitspraak, maar eentje die echt ergens op is gebaseerd, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen. En hoewel momenteel natuurlijk lang niet alles om te lachen is, raden we je toch aan om jezelf zo vaak als mogelijk over te geven aan een heerlijke lachbui. Dé manier om even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en al je zorgen te vergeten.

Bruisende lezer,

Makkelijker gezegd dan gedaan? Nee hoor... lachtherapie kan de oplossing zijn! En als dat niets voor jou is, maakt het bekijken van een van de oude shows van de Vlaamse komiek Philippe Geubels je zeker ook aan het lachen. Een nieuwe show laat nog heel even op zich wachten – zoals je verderop kunt lezen in het interview met Philippe – maar gelukkig is er genoeg 'oud werk' om uit te putten.

Voor je ligt dus een magazine met een lach. Want ook de verhalen van alle bruisende ondernemers toveren ongetwijfeld een lach op je gezicht. Hun passie, enthousiasme en drive zijn namelijk zó aanstekelijk, daar kun je eigenlijk alleen maar vrolijk van worden...

Veel leesplezier,
René Moes

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

Inhoud

LACHEN IS
ECHT GEZOND!

Waarom je vaker zou moeten *lachen*

Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Als je een lachbui hebt gehad, voel je jezelf goed. Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben een te drukke leefstijl met veel stress en gepieker, waardoor ze vaak vergeten te lachen. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker, meer ontspannen en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden.

Eigenlijk is lachtherapie een hele simpele training die je het beste meteen 's ochtends toepast, want dan heb je er de hele dag plezier van. Probeer het eens tijdens het douchen, het aankleden of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.

Mensen die veel lachen, zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht, zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

Leren lachen

Vaak moet je over een bepaalde drempel stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aantekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen.

Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen.

Gebruik een lachsessie met collega's eens als een methode voor teambuilding. Het geeft energie en brengt meer plezier op de werkvloer.

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'.



SCAN QR-CODE OF 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



Een persoonlijk afscheid?

Laat het over aan de specialist!

Een mooi rouwboeket is een prachtige manier om een laatste groet te uiten. Onze bloemisten weten als geen ander dat de keuze van bloemen voor een begrafenis of crematie met veel zorg en respect dient te gebeuren. Onze rouwboeketten maken we daarom met de grootste zorg.

Wij zijn van mening dat een afscheid van een dierbare iets is dat je maar éénmaal kunt doen en dan wil je dit zo goed mogelijk doen! Uw rouwstuk wordt te allen tijde met verse bloemen opgestoken.



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!

**Bloemen in het gooi.nl**
De bloemist op de begraafplaats van Almere

Kruidentweg 3 Almere
036-5304638

Meerstraat 56, Almere-Haven
036-7853175

www.bloemeninhetgooi.nl

LEZERSACTIE**Maak kans op deze set van Hawaiian Tropic.**

Het merk geïnspireerd op de Hawaïaanse stranden, je trouwe metgezel. Bij elk product krijg je bovendien de energie en het enthousiasme mee waarmee het merk zijn producten vervaardigt.

www.hawaiiantropic.com

TAG #TROPIC

**BRUIST**
Deals

Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/ lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

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**VOLLE, TROPISCHE SMAAK**

Onlangs lanceerde Amarula de nieuwe en zomerse smaak Raspberry Chocolate Baobab. Hierin proef je de vertrouwde smaak van Amarula, gemixt met framboos, chocolade en een vleugje baobabfruit. Het crème-achtige van Amarula heeft de leikur te danken aan de toegevoegde room. Je drinkt het puur, met ijs, maakt er een cocktail van of mixt het bijvoorbeeld met koffie.

www.amarula.com*win***Vier de****STRAAL NOG EVEN LANGER**

Net terug van vakantie en wil je je bruine glow langer behouden? Creëer moeiteloos een stralende teint zonder strepen. Het verwent de huid met vocht en zorgt voor een natuurlijke glans tijdens het bruinen.

www.hawaiiantropic.com*Doe mee en win***LEZERSACTIE**
Maak kans op Perfect Hair Dry Shampoo van That'so.

Moet je haar gewassen worden maar ontbreekt het je aan de tijd of zin? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze Dry Shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, dat het haar verfrist en zuivert. De zijdeproteïne in de formule heeft een voedende en beschermende werking van de wortel tot aan de punten. www.thatso.nl

TAG #THATSO

**OUD MET EEN TWIST**

Gin 1689 neemt je mee naar het Nederlandse vakmanschap van meer dan drie eeuwen geleden. De gin dankt zijn naam aan het jaar waarin Willem III van Oranje de drank introduceerde in Engeland. 1689 Queen Mary Pink Gin, de allereerste pink gin van Nederland. Perfect serve met tonic, frambozen en aardbeien!

www.gin1689.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

TAG #LEVY

**zomer!****HEBBEN HEBBEN HEBBEN!**

De nieuwe thriller van Esther Kreukniet vertelt een rauw en realistisch verhaal over advocate Liza Kreest die een schimmig geheim uit haar verleden verbergt. Ze heeft zich volledig op haar carrière gestort, maar door een aantal heftige gebeurtenissen ligt haar geheim uiteindelijk alsnog op straat...

www.estherkreukniet.nl**MEEDOEN MET DE LEZERSACTIES?**

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



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 Goosische Passie en
Life is Beautiful



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



VERDIENT JOUW GEZICHT OOK HET BESTE?

Die fronsrimpel, rimpels op je voorhoofd, kraaienpootjes... je lijkt er ouder of zorgelijker door dan je je voelt. Meestal is spierspanning de boosdoener van deze rimpels. Als je rimpels veroorzaakt zijn door spierspanning is botox de perfecte oplossing.

Wat is botox?

Botox is een medicijn dat gebruikt wordt om tijdelijk spierspanning te verminderen. De meest gebruikte merken zijn Azzalure, Botox en Bocouture. Dokter André gebruikt voornamelijk Bocouture.

Botox is een oplossing bij:

Fronsrimpels, voorhoofdrimpels, kraaienpootjes, migraine- en hoofdpijnklachten, lijntjes op de neus, knarsetanden en overmatig transpireren.

Intakegesprek

Voorafgaand aan de behandeling bespreken we tijdens een intakegesprek je wensen en welke behandeling je zou kunnen helpen. Een intakegesprek is gratis en vrijblijvend, zodat je weet waar je aan toe bent. Vervolgens wordt een nauwkeurig behandelplan opgesteld door dokter André.

Na de behandeling

Er kan wat roodheid en lichte zwelling aanwezig zijn, maar dat verdwijnt vrijwel meteen. Heel soms ontstaat er een heel klein blauw plekje. In de dagen na de behandeling begint het effect op te treden met (bij de meeste mensen) het maximale effect na drie tot vijf dagen. Soms pas na twee weken.

Hoe lang geniet je van het resultaat?

Dit kan per persoon verschillen en is afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit en leeftijd. En natuurlijk van de kundigheid van de arts. Bij de meeste mensen is vooral na de eerste behandeling het effect na drie maanden weg en is een vervolgbehandeling wenselijk. Na meerdere behandelingen wordt de werkingsduur langer, zodat een vervolgbehandeling na vier, vijf of zelfs zes maanden gedaan kan worden. Stop je helemaal met de behandeling, dan komt de spierspanning weer op zijn oude niveau terug.



STYLAGE

Veluwezoom 5, Almere | Haardstedelaan 3, Huizen | 035 8200426 | www.dokterandre.nl

Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426



THE DEEP SEA PEEL

Wat doet deze peeling?

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 dramatisch zachtere en gelijkmatigere huidstructuur.
- Stimuleert celvernieuwing, collageensynthese en circulatie.



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

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

We mogen weer!
Uit eten gaan en een drankje doen
met vrienden op jullie favoriete terras.
Steun de horeca en ga er
een keertje extra op uit deze zomer.

Hoera, we mogen **weer sporten!**
Het houdt je fit en zorgt voor een
ontspannen geest. Dus meld
je aan bij een sportschool en ga voor
jouw eigen killerbody.

De reisbureaus staan weer klaar om jou te
voorzien van de beste reisadviezen
voor **een fijne vakantie**.

Loop **een winkel binnen** en maak een
praatje met de ondernemers. Want
ook die hebben het normale contact met
hun klanten gemist. **Wees loyaal,**
shop lokaal!



Vrijgezel Saira

stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In augustus hebben we speciale aandacht voor: Saira Khadje.

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. "Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!"

"Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen", lacht Saira. "Maar helaas niet de juiste man..." En met die 'juiste man' heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. "Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven."

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pretend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw ook. "Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een

nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. En als hij dan ook nog eens in de buurt van Hilversum woont – waar ik binnenkort naar toe hoop te verhuizen – dan is dat nog een extra pluspunt. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar contact@nederlandbruist.nl



LENGTE
163 CM

LEEFTIJD
54 JAAR

OGEN
BRUIN
GROEN

*Jij reageert
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?
Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, gelegen aan 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!*



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!



Grietje & Hans de Kluijver

Bel ons
036 737 04 32

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

DAGJE UIT NOORDERZON



Noorderzon Festival of Performing Arts & Society is de ietwat curieuze combinatie van een groots zomerfeest en een internationaal kunstenfestival. Lokaal programma staat zij-aan-zij met avontuurlijke, internationale podiumkunsten en maatschappelijke duiding. Cutting-edge theater en muziek, literatuur, moderne dans en intieme containervoorstellingen, nagesprekken en colleges. De stad als podium, het vrij toegankelijke en idyllische Noorderplantsoen als ontmoetingsplaats, dorp en podium ineen. De 31e editie van het festival staat gepland van donderdag 12 augustus tot en met zondag 22 augustus 2021 in het Noorderplantsoen en op vele locaties DownTown Groningen. Anders dan anders, iets kleiner, maar heel herkenbaar Noorderzon.
Meer info op www.noorderzon.nl

FILMPJE KIJKEN MINARI

Het Koreaanse gezin Yi besluit het stadse leven in te ruilen voor het landelijke Arkansas om daar hun 'American dream' waar te maken. Jacob hoopt dat een boerderij zijn gezin aan een beter leven zal helpen, maar de nieuwe omgeving brengt flink wat uitdagingen met zich mee. Financieel gaat het ze niet voor de wind en de hartafwijking van hun zoon David houdt de familie constant op hun hoede. Toch proberen ze samen een weg te vinden in het boerenleven. Maar als grootmoeder onverwachts bij ze intrekt, wordt het gezin pas echt op de proef gesteld. **MINARI is vanaf 5 augustus te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN BILLY SUMMERS



Een verhaal over liefde, geluk, het lot en een complexe held die nog één laatste kans op verlossing krijgt. Billy Summers is een huurmoordenaar, de beste die er is. Hij stelt wel een voorwaarde: Billy neemt een klus alleen aan als het doelwit echt een slechterik is. En nu wil Billy ermee stoppen. Maar eerst is er nog één laatste opdracht. Als een van de beste sluipschutters ter wereld en een onderscheiden oorlogsveteraan uit Irak is hij een Houdini als het aankomt op verdwijnen nadat een klus is geklaard. Dus wat kan er misgaan? Wat dacht je van... alles?

BILLY SUMMERS van Stephen King is vanaf 3 augustus verkrijgbaar.

Luxe en riant chalet te koop

Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatie woning op Parc de Kievit te Baarle-Nassau NL

- Riant chalet van 72 m².
- Grote woonkamer met luxe open keuken.
- Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet.
- Separaat tweede toilet.
- Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid om een derde slaapkamer of tweede badkamer te realiseren.
- Vloerverwarming en centrale verwarming.
- De gehele woning is voorzien van een mooie houten vloer.
- Volledig gestoffeerd en gemeubileerd.
- Openslaande deuren naar overdekt terras.
- Tuin rondom.
- Schuurtje op eigen terrein.
- Eigen parkeerplaats.

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven.

Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.

Voor informatie: 0634590975.
Of stuur een bericht via WhatsApp onder vermelding van: interesse chalet 481



PER DIRECT TE KOOP: € 132.000,- met eigen grond of € 99.000,- met gepachte grond



PARC DE KIEVIT

VILLA'S
BUNGALOWS

Omgeving erg geschikt om te wandelen of te fietsen.

Brasserie aanwezig.

Voorzien van een verwarmd buitenzwembad.

Kunstgras tennisbanen en speeltuin.



Parc de Kievit, Kievit 12,
Baarle-Nassau (NL)



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

Philippe Geubels: 'Ik ga het rustiger aan doen'

De Vlaamse komiek Philippe Geubels wist met zijn droge humor de afgelopen jaren het Belgische én Nederlandse publiek voor zich te winnen. Het resultaat: een drukbezette theateragenda en vele televisieoptredens. Hoewel hij het allemaal erg leuk vindt, mag het in de toekomst wat minder. "Ik werd een beetje geleefd", vertelt Philippe.

'IK GA NIET
MEER TERUG
NAAR HOE IK
HET DEED'

De Vlaming stond de afgelopen jaren voor uitverkochte theaterzalen in België en Nederland en vulde met collega's Roué Verveer, Guido Weijers en Jandino Asporaat meerdere malen de Ziggo Dome. Daarnaast etaleerde hij op televisie zijn humoristische opmerkingen in programma's als *De Slimste Mens Ter Wereld*, *Is er een dokter in de zaal?* en *Geubels en de Hollanders*. Een bezig bijtje dus.

Maar de coronapandemie dwong hem om pas op de plaats te maken. Een welkome rustperiode, zo bleek achteraf. Philippe heeft het voornemen om het straks wat rustiger aan te doen. "Ik ga niet meer terug naar hoe ik het deed voor corona. Het was heel veel tegelijkertijd. Ik werd een beetje geleefd."

Nieuwe show

Toch heeft Philippe ook weer veel zin om op te treden. Voor de pandemie zou hij rondtrekken met try-outs voor een nieuwe show, maar dit plan ging natuurlijk niet door. "Ik zal blij zijn als ik weer kan optreden, als ik weer voor het publiek mag staan."

Desondanks moeten fans waarschijnlijk tot volgend voorjaar wachten op zijn nieuwe voorstelling: "Ik ga niet te snel weer optreden. Ik heb geen zin om het onder corona-omstandigheden te doen. Dan wacht ik liever wat langer tot het weer helemaal normaal is", legt hij uit.

Een naam of onderwerp voor zijn nieuwe show is er nog niet, maar Philippe kan wel alvast één belofte maken: "Ik beloof hierbij aan iedereen: het zal met geen woord over corona gaan."

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)

Hemels genieten!



Pure

Verkrijgbaar in verschillende kleuren,
wat betreft de beschikbaarheid

De kracht van eenvoud. Alles wat meer is leidt af van waar het in feite om gaat. Geen ruimte voor concessies en daardoor juist alle ruimte voor kwaliteit, comfort en uitstraling. Een stijlvol karakter mag wars zijn van profilering en laat zien wat hij in huis heeft door er te zijn.

Cinderella
SINDS 1952

HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING

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



Droomplek

met fenomenaal uitzicht!

Ben jij op zoek naar de mooiste accommodatie van de Costa del Sol waar je na een dag vol indrukken tot rust kunt komen? Die plek hebben wij en willen we graag met jullie delen. Ga naar onze website of scan de QR code, boek onze locatie en jouw ultieme vakantie kan beginnen.



MIJAS RESIDENCE

10% KORTING
met code **BRUIST**
als je boekt
in september
of oktober!



BOEK NU



Vlak bij Mijas Pueblo, een pittoresk bergdorp, vind je Mijas-Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen, een studio en een villa. Overal waar je staat is het uitzicht op de Middellandse Zee, Fuengirola en Mijas costa even mooi. En of je nu in het zwembad of relaxt op

je zonnenbed ligt of in onze bar zit, altijd ben je in contact met het adembenemende uitzicht. En dan realiseer je je... er is geen betere plek dan hier.

Nieuwsgierig? Onze accommodatie, inclusief het woonhuis, is ook in zijn geheel af te huren (max. 26 slaappleatsen).

Wat vind jij?

Ik leef mijn mooiste leven op mijn manier en als jou dat niet bevalt, heb ik daar geen last van.

'Hoe ga ik om met kritiek van anderen, met wat iedereen vindt en roept?' Die vragen ontvang ik dagelijks. Waarom zou jij je druk maken over wat 'ze' zeggen en wat 'ze' vinden? Iedereen vindt overal wel iets van. Meninge worden gratis verspreid, maar je hoeft ze niet aan te nemen. Die keuze is aan jou. Je hebt geen toestemming van anderen nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef je leven volgens jouw eigen regels. Wel met compassie, begrip en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgeklieperd door het lawaai en de rommel van anderen.

Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en vrede in jezelf. En vergeet niet elke dag tweemaal tien minuten een momentje voor jezelf te nemen. Op naar jouw mooiste leven! Alle goeds en hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

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



Foto: Yvonne Claessens

OP NAAR EEN KILLER-BOOTY!

Ronde en grote billen zijn hotter dan hot. Op mijn social media krijg ik vaak reacties over mijn goede kont (thank you!). Mijn booty heb ik vooral van mijn moeder geërfd en daarmee mag ik mijzelf gelukkig prijzen. De juiste genen zijn dan ook grotendeels bepalend voor zo'n opvallend achterwerk.



Maar ook als je dit cadeautje niet van je moeder hebt gehad, kun je veel doen om je booty te verbeteren. Bovendien moet ik ook keihard werken om alles in shape te houden. Shop een leuke sportlegging zoals de Billenbroek die je billen accentueert en maak plaats voor jouw killer-booty. **Dit is wat je kunt doen voor mooie ronde billen:**

- #1 Train drie keer per week je billen en benen.** Houd minimaal een maand exact dezelfde oefeningen aan, maar verhoog wel het gewicht. Na een maand verander je je trainingsschema.
- #2 Neem extra proteïne.** Om je achterwerk te laten groeien heb je voldoende proteïne nodig. Drink daarom na je training een proteïneshake om je spieren te voeden.
- #3 Train zwaar.** Verhoog de intensiteit om ronde billen te trainen. Gebruik hiervoor gewichten of weerstandsbandjes. Maak de oefeningen steeds zwaarder en blijf jezelf uitdagen.
- #4 Focus op je doel.** Elk stapje is er één en leg de lat niet te hoog.

Geniet van het proces.

Ga naar mykillerbodymotivation.com voor leuke traininginspiratie!



De Billenbroek!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMproteïn** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBMSHOP.

Heerlijk malse steak van de barbecue

Het is weer tijd voor de barbecue en wat is er lekkerder dan een groot stuk vlees? Een mooi stuk ribeye bereiden is veel makkelijker dan veel mensen denken. Je kunt het serveren met bijvoorbeeld gepofte aardappels en asperges en voor wat extra smaak kun je ook deze zelfgemaakte kruidenboter proberen.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

4 stuks ribeye steaks
olijfolie

250 gram roomboter
5 takjes peterselie
tijm
5 takjes verse basilicum
1 teen knoflook
gerasppte citroenschil
peper en zout

BEREIDING RIBEYE

Laat het vlees op kamertemperatuur komen door het een uurtje op het aanrecht te laten staan. Verhit de barbecue tot een temperatuur van 250 °C.

Smeer een beetje olijfolie op het vlees en leg het met de geoliede kant, diagonaal op de grill. Als het vlees aan de zijkant begint uit te drogen en loslaat van de grill kun je het een kwartslag draaien (dus niet omdraaien). Wanneer de steak dof wordt aan de bovenkant draai je hem om. Laat de steak in totaal 3 tot 5 minuten grillen en minimaal 5 tot 10 minuten rusten. Houd daarbij een kerntemperatuur van 47 °C in de gaten.

BEREIDING KRUIDENBOTER

Klop de boter los met een mixer. Draai in een keukenblender de geplukte peterselie, tijm, basilicum en knoflook fijn. Voeg hier de boter aan toe. Roer alles door elkaar en breng het op smaak met de citroenschil, peper en zout. Pak een stuk aluminiumfolie en leg daarop een stuk plasticfolie. Schep de kruidenboter in het midden op de folie en vouw er een rol van. Leg deze in de koeling om op te stijven. Snijd plakjes van de rol en laat die smelten op je gegrilde steak. Smakelijk eten!



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-8-1**.

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 zomer. De oplossing van vorige maand was **strand**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



🔔 l=g+🍳-e+n

j+🔍-i 📞 s=g

🔪 s=t 📄 y=e

💡 -mp+💬-at

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

Maak kans op een

Hawaiian Tropic

Satin Protection SPF 50 & Silk Hydration



Zon zonder zorgen en laat je huid mooi bruinen! Ontdek de zonnebrandcrèmes en oliën van Hawaiian Tropic voor echte liefhebbers van zonnebaden.

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


protectie	zonnebrand
huid	kleur
zon	hawaii
bruin	creme

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

Leuke zomeractie

geldig t/m eind augustus 2021

PRP	€ 150,-
Botox 1 zone	€ 60,-
Filler face 1 ml	€ 130,-
Lip volume 1 ml	€ 110,-
Body filler 1 ml	€ 15,-
Prostrolane 2 ml	€ 150,-
Silhouette soft per draad	€ 300,-

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



ONZE BEHANDELINGEN EN APPARATEN

- IPL
- Diod Laser (ontharing van verschillende huidkleur)
- YAG laser (tatoeage verwijderen)
Behandeling is pijnloos, **en wordt door onze arts verdoofd met Lidocaïne**
- PlexR soft surgery
- FUE-haartransplantatie
- BioFibre-haarimplantatie
- Hair-pigmentatie (hoofdhaar)
- PRP (Dracula facelift en Vampire facelift)
- Botox & Fillers
- Vitamine-therapie
- Cryolipolysis (vetbevrozing)
- Elektrische ontharing, camouflage, acnebehandeling, peeling (worden vergoed via de verzekering)



085-6666229 www.rimpelzorg.nl

Randstad 21-05 F, **Almere** | 085-6666229
info@rimpelzorg.nl | www.rimpelzorg.nl

