

ALMERE 

JANUARI 2022 WWW.ALMERE-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Wat is ***geluk***
eigenlijk?

Richard Spijkers:
'De thematiek is heftig'



KLINIEK HEIHOF BIEDT NATUURLIJKE SCHONHEID

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 één 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



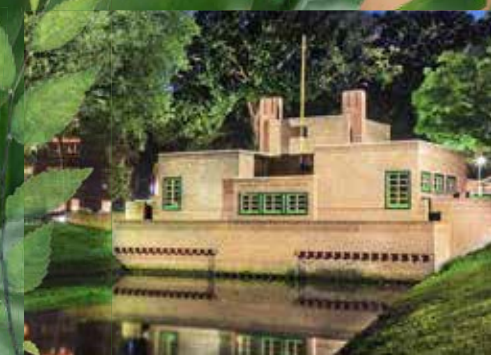
BOTOX € 79,- FILLER € 185,-

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



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



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!*



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★



8

COLOFON



20



25



12



28



23

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
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Nesia Mamengko
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. ©2022. 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.**



Om te beginnen natuurlijk: een ontzettend gelukkig nieuwjaar namens iedereen bij Bruist! Laten we er met zijn allen een fantastisch jaar van maken. Wat 2022 voor ons in petto heeft, weet niemand, maar dat we zelf invloed hebben op ons eigen geluk, is een feit. Daar vertellen we je in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

Bruisende lezer,

Januari is voor veel mensen dé tijd van het jaar om met al hun goede voornemens aan de slag te gaan. De een wil afvallen, de ander wil meer tijd doorbrengen met vrienden... Waar het uiteindelijk vrijwel allemaal op neerkomt, is dat we een fijner leven willen. En een leuker leven natuurlijk! Vol mooie momenten en plezier. Hoe zo'n leven eruitziet, is voor iedereen uiteraard anders.

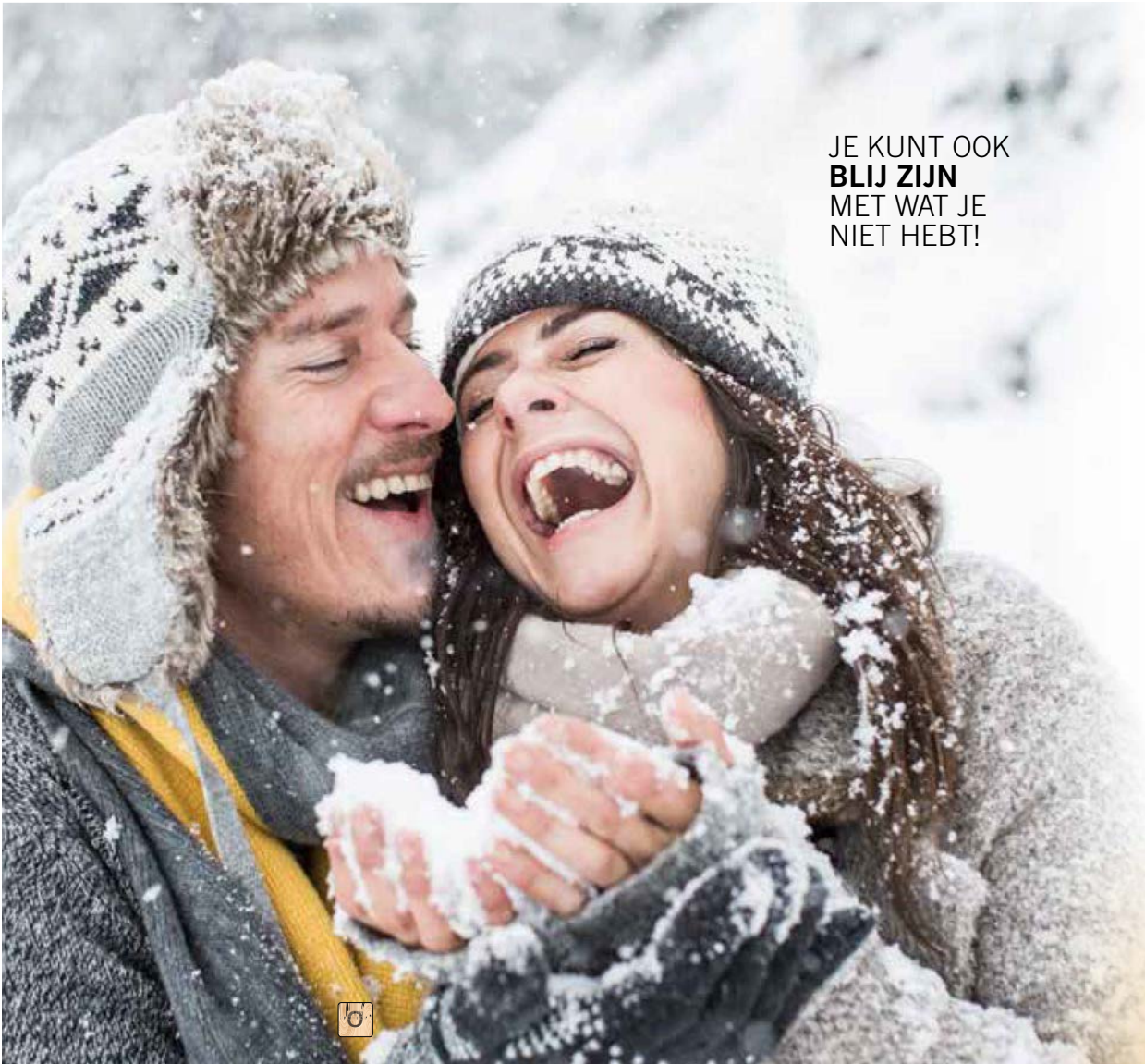
Desondanks kunnen we je wel wat tips geven: breng een bezoekje aan een van onze bruisende ondernemers en laat je verwennen. Of plan een leuk dagje uit, bijvoorbeeld naar Titanic de musical. Acteur Richard Spijkers vertelt je daar verderop meer over... Na de afgelopen pittige jaren hebben we nu immers wel een wat leuker jaar verdiend!

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



JE KUNT OOK
BLIJ ZIJN
MET WAT JE
NIET HEBT!

Wat is *geluk* eigenlijk?

Hoe voel jij je? Geniet je van het leven of wil je dat graag maar lukt het niet? En wat is geluk eigenlijk?

Geluk is voor iedereen anders. Het is een gevoel, je kunt het niet aanraken en ook niet vasthouden. Toch is het belangrijk. Je voelt je er als persoon beter door wanneer je gelukkig bent, je denkt anders en je doet anders. Maar waarom is het soms zo moeilijk voor ons om gewoonweg gelukkig te zijn?

JE BENT NIET PERFECT EN DAT HOEF JE OOK NIET TE ZIJN. Stel geen onbereikbare doelen voor jezelf en raak ook niet in paniek als je een fout maakt. Mensen zijn niet onfeilbaar. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten, zodat je jezelf kunt verbeteren. En onthoud: vergelijk jezelf nooit met anderen. Stop met altijd en overal perfectie na te streven. Leef in het moment. Je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Houd goed in de gaten dat je jouw leven niet voor anderen leidt. En blijf ook niet een bepaalde koers aanhouden voor iemand anders als je hier zelf

niet gelukkig van wordt. Jezelf als prioriteit stellen is helemaal niet egoïstisch.

HET LEVEN BEGINT AAN HET EINDE VAN JE COMFORTZONE! Kun je niet meer genieten in je eigen omgeving, dan lukt dat misschien wel ergens anders. Bezoek plaatsen waar je normaal nooit zou komen, leer nieuwe mensen kennen of ga de uitdaging aan met jezelf en begin met een nieuwe sport. Het is goed om af te wijken van het vertrouwde. Zo maak je je leven een stuk interessanter.

SAMEN STA JE STERKER. Omring jezelf met mensen waar je bewondering voor hebt en waar je van wilt leren. Mensen die hun hulp bieden zonder hier iets voor terug te verwachten. Mensen die jou niet zullen beoordelen en jou waarderen om wie je bent. Zij voelen het ook direct aan wanneer je even niet lekker in je vel zit.

Ook op zoek naar geluk? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

OORSPRONKELIJKHEID

“Ik zou zo graag helemaal durven zijn wie ik ben... Ik heb vast heel veel talenten, maar weet niet zo goed welke en hoe ik ze moet gebruiken... Ik zou zo graag op een prettige manier omgaan met alles wat ik voel en denk... Ik verlang naar balans en rust te midden van alle prikkels uit mijn omgeving... Ik voel dat ik heel creatief ben, maar ik doe er niets mee... Ik zou zo graag wat minder kritisch willen zijn naar mezelf...”



Suzan van Apeldoorn

De Steiger 77, unit 19b, Almere

06-51745149

info@echd.nl | echdsuzan@gmail.com

www.echd.nl

- Als je teruggaat naar de basis van je zijn
- Naar de OORSPRONG
- Naar het begin
- Naar waar je uit ontstond
- Naar wie je in eerste instantie bent
- Naar wie je wilt zijn
- Naar hoe je daadwerkelijk jouw leven vorm wilt geven
- Naar jouw EchD-zijn

Als je teruggaat naar jouw OORSPRONKELIJKHEID

Jouw creativiteit

Jouw authenticiteit en eigenaardigheid..

Wat vind je daar dan?

Wat voel je daar dan?

Wat mag daar dan ontstaan?

In de basis heeft een ieder zijn unieke creativiteit, zijn of haar unieke manier om in beweging te komen en te zijn..en om te genieten, te genieten van het leven.

Het kan echter een hele uitdaging zijn om dit vorm te geven in onze omgeving.

Ik kijk met je mee en help je daar waar er nog blokkades zijn.

Je bent altijd welkom voor een gratis kennismakingsgesprek.

Boek **gratis** een kennismakingsgesprek.

Bruidsboeket nodig?



Laat het over aan de specialist!

Het bruidsboeket, de corsages en de autoversiering, bloemen zijn onmisbaar! Een trouwdag zonder deze vrolijke ruikers is ondenkbaar. Maar waarop baseer je de keuze van de bruidsbloemen? Misschien hebben jullie een thema en moet het bruidsboeket daarin passen. Of laten jullie de keuze van het bruidsboeket afhangen van het jaargetijde. Maar wist je dat bloemen ook een symbolische betekenis hebben?

Voor het juiste advies, het mooiste bruidsboeket en bijpassende corsages bent u bij Bloemen in het Gooi aan het juiste adres!



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!



Kruidenweg 3 Almere
036-5304638

Meerstraat 56, Almere-Haven
036-7853175

www.bloemeninhetgooi.nl

DE SLIMME REISTAS voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende varianten, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



AMARULA VEGAN

De nieuwe Amarula Vegan Cream likeur komt tegemoet aan de toegenomen vraag naar vegan producten. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit dat de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Daarnaast heeft de likeur een exotische touch gekregen door de toevoeging van kokosnoot, karamel en vanille. Het is een heerlijk alternatief voor veganistische liefhebbers. Geheel glutenvrij en dus ook geschikt voor mensen met een lactose intolerantie.

www.amarula.com



Doe
mee en
win

12

MANUKA ESSENTIAL OIL

Manuka honing is perfect om je gezondheid gedurende het hele jaar een boost te geven.

Ook als beautyproduct is Manuka honing heel geschikt, bijvoorbeeld als masker en op eczeemplekken. Manuka New Zealand's hoogwaardige Manuka Oil is een essentiële olie die gebruikt wordt voor huidverzorging, voetverzorging en als hulpmiddel bij kleine wondjes wondjes. Indien toegevoegd aan een shampoo, bodylotion of masker is het bovendien een ware weldaad.

www.manukanewzealand.eu/nl



GUSTEAU

Gusteau is een persoonlijke online wijngids waar je je smaakprofiel kunt ontdekken. Het draait namelijk niet om de druif, maar om de persoon. Want wijnvoorkeuren zijn persoonlijk. In herkenbare en toegankelijke taal vertelt Gusteau meer over smaakprofielen en wijnen. Tijdens een supersnelle smaaktest krijgt iedereen snel een perfecte wijnmatch voorgeschoteld.

www.drinkgusteau.com



Scan de
QR-code
en zie
meer

Nieuw hoofdstuk Nieuwjaar

LEZERSACTIE *

BH van By Jeane t.w.v. € 78,65

De bralette is een beugellose bh die zowel gevormd als niet gevormd kan zijn. De By Jeane bralette biedt betere ondersteuning vanwege de zeer flexibele, zachte ondersteunende onderband en de verstelbare kruislings of recht te dragen schouderbandjes. Voel je op en top vrouw vanuit je eigen kracht. www.byjeane.com TAG #BYJEANE



ROOSTER & WOLF

Cognac mag dan misschien een beetje een stoffig imago hebben, brandy is dat allerminst. Een drankje dat door Rooster & Wolf - het merk met Nederlandse roots - nieuw leven is ingeblazen. Het staat voor kwaliteit en werkt samen met de vierde generatie meester-distilleerders in de Franse regio Cognac. Alleen de beste witte druiven worden geselecteerd. Het resultaat: een krachtige brandy met zachte afdrank, fruitig, bloemig en soepel om te drinken. Rooster & Wolf Fine Brandy is hét drankje om een feestelijk diner mee af te sluiten.

www.roosterwolf.com



13

LOWLANDER TRY OR DRY

Vier de start van het nieuwe jaar in stijl met Lowlander's Try or Dry January. Of je nu kiest voor een maand met of zonder alcohol, met de botanisch gebrouwen bieren zorg je er hoe dan ook voor dat het een maand vol smaak wordt. Dus, voor welk team kies jij; Team Try of Team Dry?

www.lowlander-beer.com



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

Na een overlijden zijn er een aantal zaken die uw aandacht vragen. Op dat moment hebben de nabestaanden onder emotionele omstandigheden en onder hoge tijdsdruk, beslissingen te nemen. Vooral dan is niet alleen de persoonlijke betrokkenheid van Ab-ire waardevol, maar ook onze jarenlange ervaring in professionele uitvaartbegeleiding en expertise voor u van essentieel belang.

Wat te doen na een overlijden?

Voordat u direct de telefoon pakt en het meldnummer op een eventuele polis belt, kan het zinvol zijn om u eerst af te vragen of u ook daadwerkelijk wil dat deze verzekeraar voor u gaat bepalen wie de uitvaart voor u gaat verzorgen.

De praktijk wijst uit dat het namelijk altijd een grote landelijke uitvaartorganisatie is met wie zij contractuele afspraken en belangen hebben. Kiest u liever zelf? Als u zelf al goede ervaringen heeft met een uitvaartverzorger bij u in de beurt, is het verstandiger om deze direct te benaderen. Ab-ire is al ruim 20 jaar een begrip in het verzorgen van begrafenissen, crematies en uitvaarten in Almere, Lelystad, Zeewolde, Bussum, Hilversum, Laren, Muiden, Muiderberg en Naarden e.o.

Waarom kiezen we voor Ab-ire uitvaartzorg?

Martijn Huffnagel heeft bewust gekozen onafhankelijk uitvaartondernemer te willen zijn. Zo kan Martijn nabestaanden zonder enige terughoudendheid of beperking beter helpen wensen persoonlijk vorm te geven. Dit zonder afhankelijk te zijn van de beperkende bepalingen van natura-verzekeraars. Door de onafhankelijkheid is er binnen de kaders van de Wet op de Lijkbezorging bij Ab-ire juist véél mogelijk.

Martijn Huffnagel



 **Ab-ire** (uitvaartverzorging)
info@ab-ire.nl | 06 -130 66 332 | 036-534 9000 | www.ab-ire.nl

Mijn doelen zijn...

1

2

3

Ik ga je helpen!

Marika Wijnholds

06-44150600

lop1metmarika@gmail.com

Ik wens je een gelukkig en gezond jaar, succesvol in het halen van bereikbare doelen!

THE 1:1 DIET
by CambridgeWeight Plan

Ik ontwerp en vervaardig een sieraad naar uw idee of keuze. Uiteraard kiest u het materiaal (goud, zilver, titanium etc.) en eventuele edelstenen zelf.

Ook sieraden die niet meer gedragen worden (denk aan oude trouwringen) verander ik in een nieuwe creatie. In mijn atelier bespreken wij, onder het genot van een kopje koffie, wat de mogelijkheden zijn.



Ook voor reparaties!

Een erfstuk dragen maar past het niet?

Suzanne kan het op maat voor je maken!



REVIEW

Corrie Geel ★★★★★

Goed adres, mijn erfstukje gouden ring is keurig hersteld. Ook mijn trouwring is vergroot. Leuke ervaring met Suzanne! Ze maakt ook mooie juwelen. En niet onbelangrijk: ik was niet duur uit.

Suzanne Roeffen Edelsmid
Kerkgracht 85A Almere
06-49788280
www.suzanneroeffen.nl

Gelukkig zijn is een kwestie van geluk.

Maak tijd vrij voor die kleine **genietmomentjes** zoals op de bank zitten met je kinderen.

Dansen verhoogt je geluk. Ga de **natuur** in!

Een korte wandeling helpt je bij het ordenen van je gedachten. Je geur verandert als je gestrest of gelukkig bent. **Geluk** heeft dus

een **geur**. Zie het leven als een **cadeautje** dat je iedere dag weer opnieuw mag uitpakken. De meest

effectieve manier om je geluksgevoel te verhogen is om **iets voor een ander te doen**. Zet je **zintuigen** open,

let op wat je ziet, hoort, ruikt en voelt.

Dat helpt in het moment te zijn en je **batterij** op te laden.





**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.



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 telijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.

GEEN BOTOX OF FILLERS, TOCH EEN STRAKKE HUID?

Je wilt geen botox, je wilt geen fillers? Daarom is er nu Prophilo!
Prophilo 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 Prophilo 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 Prophilo geïnjecteerd. Na ongeveer vier weken wordt de behandeling herhaald. Afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit en 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 Prophilo-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.



STYLAGE

Veluwezoom 5, Almere | 035 8200426 | www.dokterandre.nl

Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

Damsluisweg 29 Almere
www.cremaere.nl

Cremeren
€ 465,-

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 NATIONALE TULPENDAG



Het is weer tulpentijd! Een gegeven dat zaterdag 15 januari wordt gevierd met de Nationale Tulpentijd. Deze dag leggen tulpenkwekers voor de tiende keer een gigantische pluktuin aan op de Dam in Amsterdam met daarin zo'n 200.000 tulpen in verschillende kleuren. Ontzettend mooi om te zien en meteen de start van het nieuwe (sni)tulpenseizoen. Het thema van de Nationale Tulpentijd is dit jaar: share happiness. Oftewel, de vreugde wordt gedeeld en daarom mag iedereen deze editie niet één, maar twee bossen tulpen gratis plukken. Een vrolijke bos voor jezelf en een voor iemand anders. Gedeelde vreugde is immers dubbele vreugde. **Kijk voor meer info op www.tulpentijd.nl.**

FILMPJE KIJKEN A-HA: THE MOVIE

'Take on me' is een van die nummers die nog steeds tot in de uithoeken van de kleinste karaokezalen gezongen wordt. De hit betekende de wereldwijde doorbraak van a-ha. Een droom die de bandleden al van kinds af aan hadden, maar die onbereikbaar leek voor een kleine band uit Noorwegen in de jaren zeventig. Het succes van a-ha veranderde de jongens in één klap in tieneridolen, terwijl ze misschien zelf liever als serieuze rocksterren gezien werden. 35 jaar later treden de mannen, nu allemaal in de vijftig, nog steeds op. **A-HA: THE MOVIE is vanaf 6 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN JE LIET MIJ LEVEN



Toen Eve twaalf was, overleefde ze als enige een aanval van een seriemoordenaar wiens identiteit nog altijd onbekend is. Jaren later is ze nog steeds geobsedeerd door de man die haar familie vermoordde. Ze is vastbesloten hem te ontmaskeren. Bewaker Jim is net begonnen in een nieuw boek. In deze true crime-bestseller vertelt Eve over haar pogingen om de moordenaar van haar familie op te sporen. Met elke pagina die hij omslaat, groeit Jims woede én zijn angst. Want Jim realiseert zich dat ze niet zal opgeven voor ze hem gevonden heeft. Tenzij hij haar eerst vindt. **JE LIET MIJ LEVEN van Catherine Ryan Howard is vanaf 11 januari verkrijgbaar.**

Er gaat een (digitale) wereld voor je open

Wat voor de een heel simpel is, is voor de ander compleet nieuw. Om mensen kennis te laten maken met zaken als videobellen en dergelijke en ze te leren om dit ook daadwerkelijk zelf te doen, organiseert Senior-Live diverse (groeps)cursussen en trainingen, zoals een iPad-cursus en een cursus Windows. "Hierin leren de mensen in hun eigen tempo en op begrijpelijke wijze hoe alles werkt en hoe ze er zelf mee aan de slag kunnen gaan."



COMPUTERHULP



COMPUTERCURSSUSEN

Activiteiten & diensten voor senioren in Almere



Cursussen, trainingen en meer

Het organiseren van cursussen en trainingen is niet het enige dat ze bij Senior-Live doen. "We hebben bijvoorbeeld ook nog elke vrijdag van 10.00 tot 12.30 uur een inloopspreekuur voor computergereleerde vragen en we bieden indien gewenst ook persoonlijke en deskundige computerhulp aan huis. Senioren die het leuk lijkt om hier ook aan deel te nemen, zijn meer dan welkom om zich bij ons aan te sluiten. Aanmelden kan via de website of door ons te bellen."



TAALMAATJES ONLINE

Kerkgracht 51, Almere-Haven | 036-7370422 | www.senior-live.nl



LET'S GET EVEN FACIAL

Laat je huid weer stralen door een anti-pigment gezichtsbehandeling

Deze minimaliseert de aanwezigheid van ouderdomsvlekken, hyperpigmentatie en zonbeschadiging met een verhelderende behandeling die ook de huidtextuur direct gladder maakt.

Huidverbeterende ingrediënten:

- Bamboe extract – Helpt de huid te exfoliëren.
- Palmaria extract – Helpt bij het verminderen van donkere vlekken en een oneffen huidtint.



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.

SCAN DE QR



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

Tijd voor *beziinning*

2021 is voorbij. Maar wat er in de wereld gebeurt, is nog lang niet voorbij. Waar staan we nu en waar gaan we naartoe?

Vragen om over na te denken. Wat staat er op jouw wensenlijst? Tijd voor bezinning.

Het leven is een avontuur om te ondergaan, een mysterie om te ontdekken, een kans om te benutten, een uitdaging die we moeten aangaan. Het leven is zowel de reis als de bestemming. Het leven is zo mooi. Ontwaak, leef.

Om het nieuwe jaar te beginnen met positieve kracht en inspiratie, begin ik in januari met het Leef Je Mooiste Leven Jaarprogramma 2022. Alle info vind je op mijn website.

Ik wens je alle goeds, veel geluk en liefde.

Michael Pilarczyk

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

Wilt u een Award of een trofee op maat laten maken?

U kunt dit door ons laten realiseren. Door onze ervaring, kennis en een goed netwerk van leveranciers zijn wij in staat om alle projecten goed te realiseren. Allereerst kijken wij samen met u naar uw wensen. Dit kan een concreet product zijn of ideeën of wensen die u heeft. Vervolgens sturen wij u passende voorstellen. Wanneer u één van de voorstellen kiest, dan starten wij met de realisatie van een award of een trofee.

We zijn al jaren dé specialist van Nederland, en daarnaast zijn alle mogelijkheden om via een eigen ontwerp een award of een trofee te laten maken volledig op maat.

Bij een bijzondere gelegenheid, prijsuitreiking of bij speciale gebeurtenissen geef je een award of trofee als bijzonder aandenken om het moment nooit te vergeten.



**Organiseer een Zoom-uitreiking!
Wie is de beste thuiswerker?**





Richard Spijkers is de kapitein in Titanic de musical:

'Bij de repetities heb ik staan janken'

Na twintig jaar is Titanic de musical terug in Nederland. De historie van het beroemde schip is talloze keren opgetekend in theatervoorstellingen en films. Maar we mogen de tragische ramp niet te veel romantiseren: “De thematiek is heftig”, vertelt acteur Richard Spijkers.

Waar in 2001 onder meer Danny de Munk en Tony Neef op het toneel stonden in Titanic de musical, vertolken nu onder anderen René van Kooten, Han Oldigs en Mariska van Kolck de rollen. Richard Spijkers kruipt op zijn beurt in de huid van de trotse en statige kapitein Edward J. Smith. “Het is een totaal andere man dan wie ik ben en misschien daarom juist wel zo lekker om te spelen”, aldus Richard.

ONTROEREND “Ik ben nogal een emotioneel ei”, lacht de acteur. “Dus als bij de repetities de muziek erbij komt en mensen vol overgave staan te spelen dat ze doodgaan, dan sta ik te janken. Zo heftig is die thematiek.” Om de slachtoffers van de scheepsramp te herdenken valt er aan het eind van de voorstelling een doek met daarop

de namen van alle omgekomenen. “Dan beseft je opeens dat er 1.512 mensen de dood hebben gevonden, wat niet nodig was geweest.”

HOOP Het publiek hoeft overigens niet bang te zijn voor een deprimerende voorstelling. Het is een groot theaterspektakel met een live-orkest en een ijzersterke cast. “Titanic is een van die musicals waar ik van houd, omdat het een verhaal is over ambities, hoop en geloof”, besluit Richard.

Stap aan boord en reis mee op het wereldberoemde schip. Titanic de musical is tot en met 4 juni 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

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

Vrijgezel Sarah stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Een jaar geleden zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. Deze maand hebben we speciale aandacht voor: Sarah.

Haar sociale leven is bruisend en druk, maar toch mist Sarah een mooie vrouw naast zich in haar leven. “Iemand die net als ik heel sociaal en open is en graag onder de mensen is, maar tegelijkertijd ook houdt van een avondje lekker samen op de bank”, vertelt Sarah als ze denkt aan haar ‘ideale vrouw’. “Ze hoeft echt niet zo druk te zijn als ik ben, maar wel lekker spontaan”, voegt ze lachend toe. “En net als ik moet ze op zoek zijn naar huisje-boompje-beestje, want ik heb geen zin meer om jaren te latten.”

Ook qua uiterlijk weet Sarah vrij goed waar ze naar op zoek is: “Ik val op vrouwelijke vrouwen, met lang haar en lichte ogen. Niet al te lang en ook niet veel ouder dan ik zelf ben. Het innerlijk speelt uiteraard ook een

belangrijke rol. Ik hoop dan ook iemand te vinden met wie ik goed kan praten en die er ook echt voor mij kan zijn wanneer ik dat even nodig heb. Iemand om heel veel in mijn leven mee te delen, maar die daarnaast ook nog haar eigen leven heeft... En dan het liefst een leven enigszins in de buurt van Tilburg, waar ik woon en waar ik mijn (sociale) leven heb.” Een leven dat bestaat uit veel sporten, lekker eten en drinken en één van haar grootste passies voetbalclub Willem II. “Ik heb een seizoenskaart en ga eigenlijk naar alle thuiswedstrijden. Dat is wel een vrij belangrijk onderdeel van mijn leven, net als mijn werk trouwens. Ik werk in de maatschappelijke zorg, waarin het sociale dat ik eerder al noemde dus ook weer tot uiting komt. Vandaar dat ik dat ook hoop terug te vinden in mijn toekomstige partner.”

**Sarah zoekt
de liefde van
haar leven!**

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

BRUISENDE/VRIJGEZEL

LENGTE
173 CM

LEEFTIJD
35 JAAR

OGEN
BLAUW

*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.

DROMEN, DURVEN, DOEN

Het is weer januari. Na hopelijk mooie en warme feestdagen met familie en vrienden is het tijd om jouw doelen voor dit nieuwe jaar uit te werken. Grote kans dat jij al goede voornemens hebt en dit jaar écht aan de slag wilt met het realiseren van jouw dromen en doelen, of die nou persoonlijk of zakelijk zijn.

Maar hoe begin je daarmee? En hoe houd je het vol? De sleutel tot succes is het vaststellen van wat echt betekenis voor je heeft. Is jouw doel afvallen, zoek dan uit wat voor jou de beweegreden hierachter is. Wanneer je jouw focus dagelijks legt op wat er voor jou écht toe doet, zullen andere (bij)zaken hun grip op jouw geluk verliezen. Zelf ben ik erachter gekomen dat mijn algehele gezondheid waardevol is voor mij, zodat ik mijn dromen kan realiseren en een goede tijd heb met mijn dierbaren. Een gezond gewicht behouden en wekelijks sporten helpen om mijn einddoel bereiken, maar ik doe deze handelingen niet meer puur om hoe ik er daardoor uitzie. Dat is alleen een mooie bijkomstigheid.

Door elke dag met het einddoel bezig te zijn en te leven alsof je het al bereikt hebt, zul je het uiteindelijk realiseren. Je hebt een droom, een top waar je naartoe wilt. Bedenk hoe het voelt om daar te zijn. Want als je het gevoel hebt dat je het dan voor de geest kunt halen, kun je het realiseren. Als je het kunt dromen, kun je het doen. Dit zul je mij vaker horen zeggen en ik geloof hier met volle overtuiging in. Visualiseer jouw einddoel en bedenk vervolgens wat je ervoor nodig hebt om dit te bereiken. Je zult automatisch de juiste keuzes maken, wanneer je jouw einddoel scherp en bewust voor ogen hebt.

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Heb je een duwtje in de rug nodig? Bestel de Killer Planner in de MKBMshop. Deze is deze maand verkrijgbaar voor € 14,95.
Onthoud: als ik het kan, kun jij het ook!

HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING



vlak
1798
alle maten

GRATIS textielpakket
naar keuze t.w.v. 250,-



vlak
1498
alle maten

SNEL LEVERBAAR

Terug naar jezelf

Een 8-weeks trainingsprogramma

In deze officiële 8-weekse mindfulness training, leer je stap voor stap weer terug te keren naar het hier en nu. Mindfulness brengt je terug naar jezelf, in plaats van bezig te zijn met gisteren, vandaag of morgen leer je om je aandacht te sturen.

Mindfulness haalt je uit je doe-modus en leert je simpelweg te zijn. Hoe gaat het nou echt met jou? Wat heb jij echt nodig? Ook leer je te kijken naar je stressreacties, naar waar je grenzen liggen en naar je automatische reactiepatronen. Vanuit deze bewustwording leer je andere keuzes te maken.

Randstad 22-163, Almere | 06-48934313 | Eigenaar: Leonie Omlo
www.mindfulnesspraktijk-leonieomlo.nl



Luxe en riant chalet te koop

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



Details vindt u op www.parcdekievitverkoop.nl/properties/kievit-12b-481-koekoeklaan-12

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.

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

Voor informatie: 06-34590975. Of stuur een bericht via WhatsApp onder vermelding van: interesse chalet 481

Positief blijven met corona

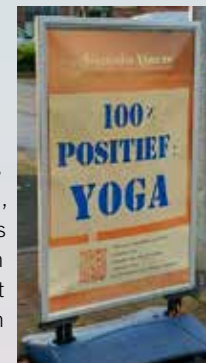
Je kunt geen tijdschrift openslaan, geen televisiezender aanzetten, geen radio beluisteren of het gaat er wel over. Het weerpraatje en de voetbal zijn als onderwerp verdrongen en corona beheerst de gesprekken. De dagkoersen van de positieve testen, de vaccinatiecijfers, de ziekenhuisopnamen... Terwijl ik dit stukje schrijf zitten we net in een nieuwe, gedeeltelijke lockdown. Na 17.00 uur moeten de horeca en sportscholen, 'dus' ook yogaruimten gesloten zijn. Voor mensen met gezinnen en werk overdag een streep door de rekening.

Gelukkig dat de yoga bij Ganesha Almere niet zomaar een vorm van beweging is. Het is niet zomaar een sport. De klassieke yoga gaat ook in op alledaagse vragen van het leven. Zoals op de vraag hoe je positief in het leven kunt staan, terwijl er om je heen van alles gebeurt. We zullen het in dit nieuwe jaar, 2022, nog hard nodig hebben. Positief zijn, in de goede zin van het woord dan. Bij jezelf blijven. Wat zijn nou de écht wezenlijke dingen van het leven? Maak ik me druk over dingen waarover ik me beter niet druk kan maken? Of eigenlijk: maak ik me over de juiste dingen druk?

En yoga is vooral: luisteren naar jezelf. De taal van de stilte spreken. Niet meegaan in de waan van de dag maar vanuit harmonie in jezelf de wereld betreden. Vaag gedoe? In mijn dagelijkse leven heb ik gewoon een baan, spreek ik dagelijks met

ondernemers, van groot tot klein, heb ik te maken met economische en maatschappelijke vraagstukken. Dynamiek en gedoe alom. En toch kan ik positief blijven staan in het leven, spreek en zie ik dagelijks mensen die hetzelfde willen: een bijdrage leveren aan een wereld waarin ruimte is voor elkaar en voor geluk. Ondanks corona. Met corona. De klassieke yoga geeft je daartoe een handvat.

Ook als we dan zo soepel moeten zijn dat we niet 's avonds les kunnen geven, maar overdag. 's Morgens vroeg, in de middag en in het weekend. Yoga maakt je soepel. Van lichaam en geest.



 **Ganesha Almere**
CENTRUM VOOR YOGA & AYURVEDA

Rodinweg 59 Almere | 06-53744367

Astrid Boutkan en Frans Zwagemakers | www.ganesha-almere.nl

Oud-Hollandse *hete bliksem*

De winter is natuurlijk dé tijd van het jaar om stampot op tafel te zetten. Hete bliksem is één van de weinige stampotten die niet met een groente gemaakt wordt, maar met appels en peren. De smaak is dan ook verrassend fris.

4 PERSONEN - 40 MIN.

INGREDIËNTEN

750 gram aardappelen
2 Conference peren
2 grote Elstar appels
1 ui
1 kaneelstokje
1 steranijs
100 gram spekreepjes
1 rookworst
50 gram roomboter
50 milliliter volle melk
zout en peper

BEREIDING

De aardappelen, peren en appels schillen. Verwijder het klokhuis bij de appels en peren. Snij de aardappels in stukken en de peren en appels in blokjes. Maak de ui schoon en snipper deze.

Doe de aardappelen, het kaneelstokje, de steranijs, de gesnipperde ui, de peren en de appels in een pan. Voeg water toe totdat het geheel net onder water staat en breng het aan de kook. Laat het gedurende 15 tot 20 minuten zachtjes koken.

Doe ondertussen de spekreepjes in een hete koekenpan en bak de reepjes zonder olie of boter krokant. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier.

Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de aardappelen en de rest af en verwijder de steranijs en het kaneelstokje. Doe de rest weer terug in de pan en laat het even nadampen. Voeg de roomboter en de melk toe.

Stamp met een pureestamper en breng op smaak met zout en peper. Roer de spekreepjes door de stampot. Serveer de hete bliksem met de rookworst.



PUZZELPAGINA



Lekker weer even tot jezelf komen én energie opdoen? Kom na de drukke decembermaand met veel gezelligheid weer even bij met een warm kopje koffie of thee. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

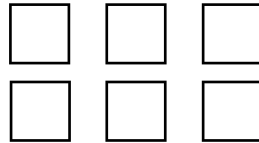
	6					1	
			6	5	1		
1	○	7				6	2
6	2		3		5		9
		3				2	
4	8		9		7	○	3
9		6	○			4	8
			7	9	4		
	5						7

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-7-8**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.



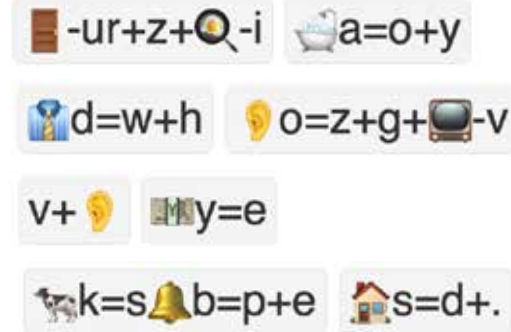
Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand geluk. De oplossing van vorige maand was **kribbe**.

Maak kans op een

*Peach blossom
Smoothing
Body Wash*



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid dankzij dit fijne product van O'right.



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

Maak kans op

*Perris Swiss
Laboratory
t.w.v. € 95,-*




Anti-aging peeling van Perris Swiss Laboratory, geschikt voor alle huidtypen voor een optimaal resultaat. Werkt liftend en verstevigend en maakt de huid gladder en soepeler. Fijne lijntjes worden minder zichtbaar. Bevat 99% natuurlijke bestanddelen en is klinisch getest.

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

schoonheid rimpel
leeftijd veroudering
gelaat mooi
creme jong

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

Botox en Filler Clinic BOTULINE



Botuline Rimpelzorg Klinieken

INJECTABLES, COSMETISCHE BEHANDELINGEN,
CHIRURGIE & HAARTRANSPLANTATIES

Alle behandelingen worden uitgevoerd door een expert esthetisch arts

NEEM DIRECT CONTACT OP



Onze behandelingen:

- **Radiesse melkzuur filler**
- **A-plus Filler Belotero**
- **A Filler hyaluronzuur**
- **Bodyfiller hyaluronzuur**
- **Bocouture Botox**
- **Prostrolane filler vet verbranding**


Producten Made in Germany

FUE
Haartransplantatie
€ 2.500 onbeperkt

Dr. Farhad Sediqi

Randstad 21-05 F, **Almere** | 085-6666229

info@rimpelzorg.nl | www.rimpelzorg.nl

 06-10882004



BOTULINE
RIMPELZORG KLINIEKEN B.V.