

ALMERE 

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

BRUIST



Ga toch
fietsen!

Yentl en de Boer:

'Het is weer net zo
leuk als de aller-
allereerste keer!'



KLINIEK HEIHOF

NATUURLIJK MOOIER

*Gevestigd in het oude
Dudok pompgemaal*



Laapersveld 1, Hilversum

Gratis parkeren

vanaf Station Sportpark 1 min. lopen

035 - 77 24 8 24

kliniekheihof.nl | info@kliniekheihof.nl

Volg ons op social media

 [kliniekheihof](https://www.facebook.com/kliniekheihof)  [kliniekheihofhilversum](https://www.instagram.com/kliniekheihofhilversum)

NATUURLIJK MOOIER

Lachrimpeltjes, kraaienpootjes of een wenkbrauwfrons

Bij het verstrijken van de jaren ontkom je er niet aan. Wie er jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Kliniek Heihof in Hilversum. Bij behandelingen met botox en fillers wordt vaak gedacht dat je met opgespoten lippen en een 'plastic fantastic' gezicht het pand verlaat. Maar niets is minder waar. In Kliniek Heihof willen we de natuur een handje helpen, zonder dat het er duimendik bovenop ligt dat je iets aan je gezicht hebt gedaan. Het gaat erom dat je er opgefrist uitziet, dat het wat verjongd is.

Breed publiek

Kliniek Heihof bestaat sinds 2013 en in bijna 9 jaar tijd een begrip in het Gooi geworden. Met een klantenkring van ruim 3500 allemaal verschillende soorten mensen, spreekt Kliniek Heihof een breed publiek aan. Mensen die iets aan hun rimpels, lijnen, kuiltjes of schaduwen willen doen.

Liquid facelift

De vertrouwde gezichten bij Kliniek Heihof zijn dr. Veerander

Ghotra, drs. Melissa Gomez en drs. Narges Botorabi. Deze cosmetisch specialisten hebben veel expertise op het gebied van de Liquid Facelift. Dit is betaalbare facelift met fillers die de natuurlijke opbouw van het gezicht herstelt. Dr. Veerander: "Als je ouder wordt, worden de weke delen in je gezicht minder. De structuur slinkt en valt weg." De specialisten binnen Kliniek Heihof kunnen deze afname van de structuur en het collageen, heel mooi terugbrengen met hyaluronzuur. Zij vullen het natuurlijke volume op en maken het gezicht weer zoals het was." Na een jaar tot anderhalf jaar neemt de Liquid Facelift langzaam af, een klein beetje filler erbij is voldoende om het bij te houden.



Drie artsen

Drs. Melissa Gomez, Dr. Veerander Ghotra en Drs. Narges Botorabi zijn werkzaam binnen Kliniek Heihof. Allen werken zij dagelijks als cosmetisch specialist. Zowel Melissa als Veerander hebben een

extra masteropleiding esthetische geneeskunde (ECAM) in Ierland gevolgd. Narges is zeer ervaren en bekwaam in het verrichten van cosmetische ingrepen met botox en fillers, met als haar expertise de Liquid Facelift.

Veilige middelen

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

Ons motto:

"EEN GOEDE EN
VEILIGE BEHANDELING
MOET VOOR IEDEREEN
BEREIKBAAR ZIJN"

Hele week open

Kliniek Heihof is de hele week open, ook op zaterdag! In bijna negen jaar tijd heeft de kliniek een enorme groei doorgemaakt. Daarom verhuisde het bedrijf in 2019 naar een grotere locatie. Een prachtig pand in het Oude Dudok Pompgemaal aan het Laapersveld 1 te Hilversum. We zijn heel eenvoudig te bereiken, slechts 1 minuut vanaf de snelweg en 1 minuut vanaf de trein. Ook nog eens gratis parkeergelegenheid.

**Bel: 035 - 77 24 8 24 of ga naar
kliniekheihof.nl voor meer informatie.**



KLINIEK HEIHOF

**BOTOX
€ 89,-**

**FILLER
€ 195,-**



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.

Impressie *Almere*



**Wil je kans
maken om jouw foto
in Almere Bruist
terug te zien?**
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Almere



8

COLOFON



10

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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



16



23



12



28

Inhoud



Het voorjaarszonnetje schijnt, alles staat in bloei en iedereen is vrolijk. En jij... stapt in je auto. Iets klopt er niet aan dit plaatje. Het kan natuurlijk zijn dat je echt je auto nodig hebt, maar als het ook maar even kan, raden we je aan om de fiets te pakken. Waarom? Dat lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Helaas is fietsen niet altijd mogelijk. Zo zullen Yentl Schieman en Christine de Boer van het duo Yentl en de Boer vast niet naar al hun voorstellingen de fiets kunnen pakken. Maar ze hebben de afgelopen tijd wel geleerd dat optreden net zoiets is als fietsen: je verleert het nooit en het blijft leuk, zoals je kunt lezen in het bruisende interview dat we met dit duo hadden.

Of al onze bruisende ondernemers op de fiets naar hun werk gaan, durven we niet te zeggen. Maar we weten wel dat ze overlopen van enthousiasme en hun verhalen maar al te graag met jullie delen. Benieuwd naar deze verhalen? Blader dan snel verder en lees ze zelf!

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.

HOUD JE CONDITIE
OP PEIL EN GA
LEKKER FIETSEN!



Ga toch *fietsen!*

We weten allemaal dat fietsen goed is voor je gezondheid en ontspanning. Maar wist je ook dat jongeren steeds meer fietstochten maken? Wat eerder als stoffig en saai werd gezien, gaat nu door het leven als een trendy sport. Dus haal die tweewieler uit de schuur en trek eropuit.

Heb jij het idee dat er alleen maar recreatief wordt gefietst door ouderen op een wollen zadelhoesje? Dan heb je het echt verkeerd. Als je om je heen kijkt, zie je steeds meer jongeren met een helm op door de straten racen. Geïnspireerd door de wielrenners van de Tour de France of door de instructeurs van de spinninglessen is het een uitdaging de conditie op peil te houden en het tempo te verhogen. Maar ook als je het iets minder fanatiek wilt aanpakken, kan fietsen op een rustiger niveau een interessante bezigheid zijn. In plaats van de stille polders en natuurlandschappen bewonderen, kun je ook gewoon het bruisende leven opzoeken. Denk bijvoorbeeld aan mountainbiken door de grotten van Valkenburg of een mooie fietsvakantie.

LAATSTE KILO'S ERAF Dertig minuten per dag bewegen is goed voor je en steeds meer mensen ontdekken daarom de voordelen van fietsen. Het is goedkoop, gezond en snel. Door 's avonds na het eten intensief te fietsen, kun je

dat laatste kilootje nog vóór de zomer verliezen. Heb je moeite met discipline? Trek er samen met vrienden op uit of geef je op voor spinninglessen bij een sportschool. Je zult merken dat je conditie en uithoudingsvermogen verbeteren en je beenspieren sterker worden.

MENS, ERGER JE NIET Na een drukke werkdag stap je snel in de auto om op tijd bij je avondactiviteit te kunnen zijn. Voor je rijdt iemand langzamer dan de toegestane snelheid en je merkt dat je geïrriteerd raakt. Als je dan eindelijk op de snelweg bent, beland je tot overmaat van ramp ook nog eens in de file. Herkenbaar? Een goede manier om jezelf te kunnen ontspannen na een werkdag is met - je raadt het al - fietsen. Heb jij de mogelijkheid om naar je werk te fietsen? De zomer is in aantocht, waarom niet? Het is bewezen dat je door te fietsen, en door te sporten in het algemeen, je werk eerder los kunt laten en je beter kunt concentreren. Start vandaag nog!

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

PURE SCHOOONHEID

OP BASIS VAN BIOLOGISCHE EN NATUURLIJKE PRODUCTEN

ChiFame is dé organic beauty center van Almere en omstreken op het gebied van Skin & Curls. Een walhalla voor de zelfbewuste vrouw die een voorkeur geeft aan pure schoonheid op basis van biologische en natuurlijke producten. Een plek waar je kan genieten van een compleet aanbod in uiterlijke verzorging waar kwaliteit en ontspanning centraal staan.

MOOI VAN BINNEN EN NATUURLIJK VAN BUITEN

Onze missie is om al onze gasten op een verantwoorde en natuurlijke manier te laten stralen en te ondersteunen in het verzorgen van hun uiterlijk.

CHIFAME
BIO SKIN & CURLS

Maak snel een afspraak of verwen jezelf met onze groene cosmetica voor huid en haar.

Hongarijeplaats 4, Almere | 0365246352 | www.chifame.nl

10

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 hangen 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!



11

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

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!

DE SLIMME REISTAS voor trendy vrouwen

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



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



HALLMARK - BRIGHTSIDE COLLECTIE

Deze lente is het tijd voor een feestje. Met de kaarten uit de Brightside collectie van Hallmark wordt de diversiteit van onze samenleving gevierd. Laat iemand weten dat je trots op diegene bent. Kies één van de levendige fotografische kaarten met vrolijke foto's, schrijf een persoonlijk bericht en versturen maar!
www.hallmark.nl



Blij in mei!

LOWLANDER FLORAL ALE

Deze lente drinken we roze bier, waarmee we ook nog eens flamingo's helpen! Geïnspireerd door een ontdekkingsreis naar Bonaire heeft Lowlander nu deze tropische ale gebrouwen. De Floral Ale zit vol rijpe smaken, fruitige tonen van ananas en limoen en de roze kleur van de ale komt van de hibiscus plant. Een deel van de opbrengst wordt gedoneerd aan het Wildlife Rehab Center in Bonaire om gewonde flamingo's te redden en te ondersteunen.
www.lowlander-beer.com



HAWAIIAN TROPIC - POWDER BRUSH SPF 30

Mooi en goed beschermd de zon in met de nieuwe Hawaiian Tropic Mineral Powder Brush met een handige matterende poeder met SPF 30. Breng de poeder snel en gemakkelijk aan gedurende de dag, zodat je de hele dag beschermd blijft en je look perfect kunt houden. De poederkwast kan gebruikt worden op zichzelf, onder je make-up of zelfs als matterende setting powder. De doorzichtige poeder zorgt bij elke huidskleur voor een matte afwerking en de 100% minerale ingrediënten zorgen voor een goede bescherming zonder chemische toevoegingen.
www.hawaiiantropic.com



LEZERSACTIE * Self Tan 125ml van That'so t.w.v. € 27,-

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale en echt bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine tint.

www.thatso.nl TAG #SELFTAN



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



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.

WEES UNIEK EN CREËER HET ZELF OP AMBACHTELIJKE WIJZE!



Wil je graag zelf eens met leder aan de slag gaan, op ambachtelijke wijze? Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen of collega's? Heb je nood aan me-time? **Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.**



www.artistiki.be



MSC DIERENVOEDING

Het afgelopen jaar zijn de cijfers van de huisdiervoeding met duurzame vis-, schelp-, en schaaldierproducten razendsnel omhoog gegaan. Met de door het Marine Stewardship Council (MSC) gecertificeerde diervoeding voed je je trouwe viervoeter met de allerbeste voeding en steun je ook nog eens het milieu.
www.msc.org/nl



Wij gaan sluiten per 31 mei

Op al onze **nieuw**
te bestellen bedden
(SNEL LEVERBAAR)
20% korting
geldig en te bestellen
tot eind april!

model V800
van € 1898-
voor € 1519,-
ALLE MATEN

- Op al ons bed textiel-dekbedden-overtrekken-kussens-etc. **25% korting.**
- Op alle SHOWROOM modellen: korting **30%-40%-50%**

Maar 100% garantie blijft ook ná 31 mei!

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

[f @Hpboxsprings](#) [hp_boxsprings](#)

HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING

“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
echdsuzan@gmail.com
www.echd.nl

OORSPRONKELIJKHEID

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
kennismakings-
gesprek

Mensen die **in mei zijn geboren**, zijn over het algemeen ontzettend gemotiveerd én **ambitieuw**.

Planten in huis verlagen de kans op een verkoudheid en een **verstopte neus** met 30%.

Zondag 8 mei is het weer **Moederdag**.

Tijd om je moeder **in het zonnetje** te zetten!

Orchideeën kunnen prima overleven in de badkamer en zorgen daar bovendien voor wat **kleur**.

Uit onderzoek blijkt dat **meikinderen** het meest **optimistisch en positief** ingesteld zijn van alle kinderen.

De bladeren van planten kunnen achtergrondgeluiden absorberen en daardoor de **akoestiek** in een ruimte verbeteren.

De periode van 11 tot en met 15 mei wordt ook wel **Ijsheiligen** genoemd. Volgens de volksweerkunde zijn dit de laatste dagen in het voorjaar waarop nog **nachtvorst** op kan treden.



WE LOVE OUR CUSTOMERS!

Eigenaar Dennis Sluimer van Scooterspot.nl te midden van zijn scooters

1.000 M² SHOWROOM - 7 DAGEN PER WEEK GEOPEND

Scooterspot BV | Pilotenstraat 16 + 18, Amsterdam | 020-4080850



SCOOTERSPOT.NL

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!*



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

DAGJE UIT FLORIADE EXPO 2022



Op 14 april opende Floriade haar poorten in Almere voor de wereldtuinbouwtentoonstelling Floriade Expo 2022. Tot en met 9 oktober 2022 ontdek je in het zestig hectare grote Floriade-park groene oplossingen van innovators uit binnen- en buitenland die onze steden leuker, mooier en duurzamer maken op het gebied van groen, voeding, gezondheid en energie. En je geniet van de geur en kleur van bloemen, planten, groenten en fruit. Duik in het thema 'Growing Green Cities' en laat je verrassen. De Floriade Expo vindt slechts één keer in de tien jaar plaats, dus mis het niet!
Kijk voor meer info op www.floriade.com.

FILMPJE KIJKEN MOTHERING SUNDAY

Het is 30 maart 1924, Moeders Zondag. Dit is de dag waarop al het huispersoneel vrij krijgt voor familiebezoek. Jane Fairchild is het dienstmeisje van de gegoede familie Nivens. De Nivens gaan die dag traditiegetrouw lunchen met de Sheringhams. Jane heeft zelf geen familie meer. Zij gebruikt de vrije dag om in het geheim haar minnaar Paul te ontmoeten. Hij is de zoon van de Sheringhams. De dag neemt een dramatische wending, maar Jane zal haar ervaringen gebruiken om uit te groeien tot een gevierd schrijfster.
MOTHERING SUNDAY is vanaf 12 mei te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ZEG MAAR AGAATH



Na het overlijden van haar man besluit Agaath (78) haar villa in Amsterdam-Zuid te ontruimen. Tijd om bij de pakken neer te zitten heeft ze niet. Dankzij een advertentie in de supermarkt krijgt ze hulp van vakkenvuller Karim (18), die nog geen idee heeft wat hij wil met zijn leven. Samen slaan ze nieuwe wegen in. Hij leert haar hiphop, zij leert hem Arabisch. Dan stuit Karim op een stapel oude liefdesbrieven. Wie is die mysterieuze man die Agaath zo aanbad? En kan Karim haar helpen op zoek te gaan naar haar grote liefde?
ZEG MAAR AGAATH van Margôt Ros en Jeroen Kleijne is vanaf 10 mei verkrijgbaar.



**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 |

Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426



Yentl en de Boer:

'Het is weer net zo leuk als de aller-allerereerste keer'

Na twee jaar met afgelaste voorstellingen en spelen op anderhalve meter kan Yentl en de Boer (Yentl Schieman en Christine de Boer) nu weer voor volle zalen optreden met de voorstelling *De Kampvuursessies*. En daar zijn ze maar wat blij mee!

Christine: "Het is weer net zo leuk als toen we voor het allereerst gingen optreden. We genieten er echt intens van, ook omdat het publiek er meer dan ooit van geniet. Mensen zijn zo blij dat het weer kan en je voelt die collectieve energie." Yentl voegt toe dat het ook prettig is om weer vaker te kunnen optreden. "Je voelt dat je weer heel snel groeit en steeds beter wordt. Het is fijn om jezelf weer te kunnen ontwikkelen in je vak."

ALS VANOUDS Na een lange periode zonder normale optredens kwam het muzikale duo toch weer snel in het ritme. "Het was al snel weer als vanouds. Alleen mijn stem moest wel even wennen aan het vele zingen", aldus Yentl. Christine was bijna vergeten hoe spannend het soms is om op te treden. "Je voelt dat je energie

echt weer opbouwt naar de avond toe en dat je lijf automatisch in de speelstand gaat. Daar horen ook een beetje zenuwen bij."

EEN NIEUWE SHOW Voorlopig is het duo nog te zien met *De Kampvuursessies*, maar ondertussen zijn de dames ook al aan het nadenken over een nieuwe show. "We genieten echt ontzettend van het spelen van deze voorstelling, maar we hebben ook heel veel zin om in de zomer weer nieuwe liedjes te schrijven", vertelt Yentl. Wat ze precies van plan zijn, blijft nog even een verrassing...

De Kampvuursessies is nog tot begin juli te bezoeken in de theaters. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



juwelier
CHARM
goudsmederij

**DE DIAMANTZETTER EN GOUDSMID
MET 40 JAAR ERVARING
IN EIGEN ATELIER SINDS 1982**



*Speciaal voor
Moederdag
-50%*

**WIJ BETALEN EEN HOGE PRIJS VOOR UW OUDE SIERADEN,
CASH OF OP UW BANKREKENING GESTORT**

Tot 50% korting op alle dames sieraden & horloges

U kunt uw oude sieraden ook ruilen voor een cadeaubon, nieuw sieraad of een horloge. Bij inruil krijgt u meer waarde voor uw oude sieraden en tevens krijgt u korting op de nieuwe sieraden en horloges.

Tevens kunt u natuurlijk bij ons atelier van uw oude sieraden een prachtig nieuw sieraad laten maken tegen een hele goede prijs. Loop vrijblijvend binnen voor meer advies en mogelijkheden.

- 💎 Ontwerpen en maken van nieuwe sieraden.
- 💎 Veranderen en aanpassen van sieraden.
- 💎 Reparatie en restauratie van sieraden en horloges.
- 💎 Inkoop en inruil van sieraden en horloges van goud en zilver.

- 💎 Graveren handmatig of machinaal (ook in uw eigen handschrift of tekening).
- 💎 Uitgebreide collectie van merktrouwingen en de mogelijkheid tot het ontwerpen en maken van uw eigen trouwingen onder onze begeleiding.

- 💎 Verkoop van diverse topmerken zoals: Danish Design, Jacob Jensen, Swiss Military Hanowa, Jaguar, Vendoux, Rolf Cremer, Claude Bernard, Lacoste, Davis, Melano, Diamonfire, Koos en nog veel meer.
- 💎 Vervangen horloge-batterij voor € 5,-

PRAKTIJK AGNES
HOOGENDOORN

Wil jij meer rust in je hoofd?

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

De afgelopen jaren zijn voor iedereen een grote uitdaging geweest. Zit jij er ook af en toe even helemaal doorheen en zie je het niet meer zitten? Weet dat het er allemaal mag zijn en dat het deel uitmaakt van deze tijd van grote transformatie.

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. Toch gaan ze soms te lang door en trekken niet op tijd aan de bel. En dat is jammer, want daardoor doen ze zichzelf te kort.

Wordt het jou allemaal te veel, maakt je mind overuren en loop je vast? Verlang je naar rust in je hoofd? Probeer dan eens een sessie bij mij om na afloop met een stil hoofd en ontspannen lichaam weer naar huis te gaan.

Bij inlevering van deze pagina ontvang je een **korting van 22%** op de eerste sessie.



Neem vandaag de eerste stap naar meer rust in je hoofd 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 begeleid ik jou om 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
06-2927 8229 <acquisitie wordt niet op prijs gesteld>



De lente licht, lach je mee?

Met The 1:1 Diet heb je je eigen consulent. Persoonlijke 1 op 1 begeleiding voor extra support, motivatie en tips. Je staat er bij Marika nooit alleen voor.

This is the one!

The 1:1 Diet met
Marika Wijnholds
06-44150600

THE 1:1 DIET
by CambridgeWeight Plan



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13

Moederdag

Mei is de maand van Moederdag! In deze maand zetten we onze moeders, oma's en vriendinnen in het zonnetje met de mooiste beautygifts!

1. Geurkaars Tubereuse Do Son van Dyprique, €64,- www.skins.nl

2. Ever Bronze & Blush Compact Powder van Clarins, € 40,- www.clarins.nl

3. Signature Giftbox Moederdag van oolaboo, € 49.95 www.oolaboo.nl

4. Gris Charnel Extrait van bdk parfums, € 260,- www.retreat.nl

5. Rose Nurturing Body Cream van Dr. Hauschka, €19,- www.drhaushka.nl

6. Essential Care Bodymilk van Cosmydor € 42,- www.retreat.nl 7. gel nail colour van essence, € 1,89 www.essence.eu

8. Extrait Liposomal van Louis Widmer, € 39,90 www.louis-widmer.com

9. Good Morning van Jusbox, € 135,- www.thecofcosmetics.nl

10. Very Good Girl Glam van Carolina Herrera, vanaf € 78.05 www.douglas.nl

11. MAC Stack Micro Mascara van MAC Cosmetics, € 33,- www.maccosmetics.nl

12. Eyeshadow palette Emily in Paris x Lancôme € 59,- www.lancome.nl

13. Olympéa Solar Eau de Parfum Intense van Paco Rabanne, vanaf € 70,80 www.iciparisxl.nl

Kwetsbaar, maar niet weerloos

Veel werkgevers en werknemers waren er al achter, anderen zijn er in de coronatijd achter gekomen: we zijn kwetsbaar voor alle perikelen in de buitenwereld. Ik heb het zelf pas nog ondervonden. Onlangs werd me verzocht op het werk aan te schuiven bij een sessie met verschillende buitenstaanders. De bekende brainstorm. En daar zaten we dan, schouder aan schouder, alle stoelen bezet. De meesten leken blij dat we weer 'gewoon' konden doen, zonder afstand te hoeven houden. Ik niet. Een (te) kleine ruimte vol met al die energieën. Het was na twee jaar prikkelarm werken te veel.

Het overviel me en daardoor lukte het niet om mijn aandacht en energie naar binnen te brengen en mijzelf weer in balans te brengen. Er restte mij niets anders dan opstaan en weggaan. Ik luisterde naar mijn lichaam en wist: ik moet handelen. Opvallend was dat ik op het moment zelf even niet in staat bleek om al mijn yogatechnieken te gebruiken en de buitenwereld uit te sluiten. Die technieken gebruikte ik wel om op adem te komen, terug in balans en de draad weer op te pakken. En zo heb ik zelf weer ervaren hoe dingen je kunnen overvallen. Daarna de uitdaging om jezelf te herpakken. Met die ervaring kan ik anderen weer verder helpen. Zo ben ik gestart met een individueel traject voor iemand die door haar werkgever in staat wordt gesteld om de balans in het leven te verbeteren. Door vanuit de yoga te werken aan herkenning, inzicht en technieken om in het leven staande te blijven. **Want we zijn dan wel kwetsbaar, maar niet weerloos.**



HOE GEEF JIJ JE KRULLEN AANDACHT?

Heb jij ook zo'n moeite om je "ontplofte" krullen onder controle te krijgen? Dan hebben wij de oplossing voor je!

Wat zijn krullen eigenlijk? Krullen zijn niets meer dan bundels haar. Zijn ze niet mooi gebundeld dan krijg je al snel "ontploft" haar. Wij vinden het erg belangrijk dat jij je krullen leert begrijpen en dat je ze dat gaat geven wat ze nodig hebben.

BEHANDELING EN VERZORGING

Tijdens je bezoek aan onze salon vertellen we je alles over jouw krullen, analyseren we je krultype, word je geknipt naar de CCI-kniptechniek en de verzorging daarvan. Met een mooie bos krullen happy naar huis, geleerd hoe je je krullen thuis dient te verzorgen zodat je die prachtige bouncy curls zonder pluis ook thuis hebt.

Profiteer nu van een behandeling
vanaf **55,00 euro**

WIL JE OOK CONTROLE OVER JE KRULLEN? RESERVEER NU JE AFSpraak 062724320 / WWW.JAFEMYHAIRSTUDIO.NL



HEY KRULLENBOL



JAFEMY HAIRSTUDIO
MARKERKANT 12 1-14
0627243209
WWW.JAFEMYHAIRSTUDIO.NL

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

**Cremaere**

Damsluisweg 29 Almere
www.cremaere.nl

Cremeren
€ 468,-

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

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?**

**Flevotin**
ambachtelijke tingieterij

Baardmeesweg 37, Zeewolde | 036-5222902 | www.flevotin.nl

Ibiza

zoekt de stilte op

Je wordt wat je gelooft. Niet wat je hoopt, wat je wenst of wat je wil. Je wordt waar je diep vanbinnen echt van overtuigd bent. Een mens trekt niet aan wat hij wil, maar wat hij is.

Uit de lessen van Boeddha leren we dat wij een weerspiegeling zijn van onze ziel en onze geest. Je gedachten zijn de sturende kracht achter je bestaan. Je verbeeldingskracht creëert je werkelijkheid.

Boeddha vertelt dat ons geluksgevoel niet afhankelijk is van ons bezit of van wie we zijn. Het heeft alles te maken met hoe en wat we denken. Een juist evenwicht tussen onze materiële, fysieke, geestelijke en spirituele wereld is van groot belang. Dat betekent zorgen voor een gezond lichaam en een heldere geest én je intenties omzetten in fysieke actie. Hoe je je voelt, hoe je reageert en je gedrag zijn allemaal het gevolg van je gedachten en van de betekenis die je geeft aan die gedachten.

Als je denkwijze de kwaliteit van je dagelijks bestaan bepaalt, is het dan niet hoog tijd om meester te worden over je mind? Een interessant boek hierover is Think and Grow Rich van Napoleon Hill. Hij schrijft over de grenzeloze kracht van je gedachten.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

Foto Youri Claessens



Slaap jij ook slecht?

's Avonds moeilijk in slaap komen, midden in de nacht wakker worden en vervolgens uren wakker liggen? Dat je niet de enige bent, is slechts een schrale troost. Bruist geeft een paar handige slaaptips.



DRINK NIET TE VEEL ALCOHOL Huh? Maar als ik alcohol gedronken heb, val ik juist zo lekker in slaap. Klopt. Maar de slaap die je krijgt na een aantal wijntjes is een stuk minder goed. Dit komt doordat alcohol uitdrogend werkt.

ZORG VOOR ROUTINE Naar bed gaan en opstaan op hetzelfde tijdstip helpt écht. Dit zorgt voor een stabiele, natuurlijke slaapcyclus die het lichaam nodig heeft om goed uit te rusten.

HET IS BELANGRIJK DAT JE RUST in je hoofd hebt voordat je gaat slapen. Heb je duizend dingen die je nog wilt doen en kun je daar in bed alleen maar aan denken? Schrijf ze op, zodat ze niet meer in je hoofd zitten.

OVERDAG REGELMATIG BEWEGEN zorgt ervoor dat je 's avonds heerlijk kunt slapen. Maar 's avonds sporten is niet slim als je moeite hebt met slapen. Doe het dan rustig aan of maak een fijne, ontspannende wandeling.

BLAUW LICHT VAN TELEFOON of televisie laat op de avond zorgt ervoor dat je niet goed slaapt. Kun je je telefoon echt niet weerstaan? Houd hem dan tenminste 35 centimeter van je ogen en zet je scherm op nachtmodus.

DE RELATIE MET JE BORSTEN

Het is alweer een aantal maanden geleden dat ik mijn borstprotheses heb laten verwijderen. Het herstel verloopt naar wens. Ik begin ook steeds meer te wennen aan mijn nieuwe zelfbeeld.

De kleding van vroeger zit niet altijd even mooi en de bh's zijn allemaal te groot, maar dat is weer een reden om te shoppen. Naast shoppen ben ik ook weer gaan trainen. Ik probeer dit rustig op te bouwen, want als ik te snel ga, dan voel ik steken bij mijn littekens. Ik accepteer de situatie en geef me hieraan over.

Voor alle vrouwen die nadenken over borstprotheses: je bent goed zoals je bent! Ook als dat soms niet zo voelt. Weet dat je ook zonder borsten een zelfverzekerde vrouw kunt zijn. Je bent meer dan alleen een lichaam met borsten. Accepteer jezelf en wees dankbaar voor wat je hebt.

Daarom heb ik een ode geschreven aan mijn borsten:

*Lieve mooie borsten,
Dank je wel dat jullie er altijd voor me zijn geweest.
Dat jullie mijn kinderen hebben gevoed, mijn
image hebben ondersteund, dat jullie mij
gelukkige en hilarische momenten hebben
bezorgd. Dank je wel dat jullie door dik en dun
aan mijn zijde staan.*

Liefs, Fajah

BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



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. We hebben op de huid net als in de darmen ook goede en slechte bacteriën. De goede bacteriën, de zogenaamde huidflora, zorgen voor een natuurlijke barrière tegen schadelijke bacteriën en schimmels.



Probiotica voor de huid zorgen ervoor dat de huidflora de huidbarrière sterk maakt zodat we beter beschermd zijn. Als de balans verstoord wordt en de slechte bacteriën en schimmels de overhand krijgen, kunnen er verschillende huidziekten ontstaan als acné. Cosmedix heeft dit concept verder uitgewerkt en heeft een fantastisch masker ontwikkeld: Micro Sheet Mask.

De Micro Sheet Mask heeft als hoofdingrediënt een probiotisch serum dat de barrièrefunctie van de huid te versterkt. Daarnaast bevat het hyaluronzuur, een super hydraterend stofje dat in de huid vocht aan zich kan binden voor de ultieme vochtverzorging.

Schoonheidssalon Maresa heeft voor deze maand speciaal voor de Almere Bruist lezers een behandeling samengesteld.

Balance Your Skin €80,-
60 minuten

- reinigen van de huid
- diepe exfoliatie
- uitreinigen
- epileren en harsen
- microsheat masker
- massage met rozenkwarts
- hydrateren en beschermen



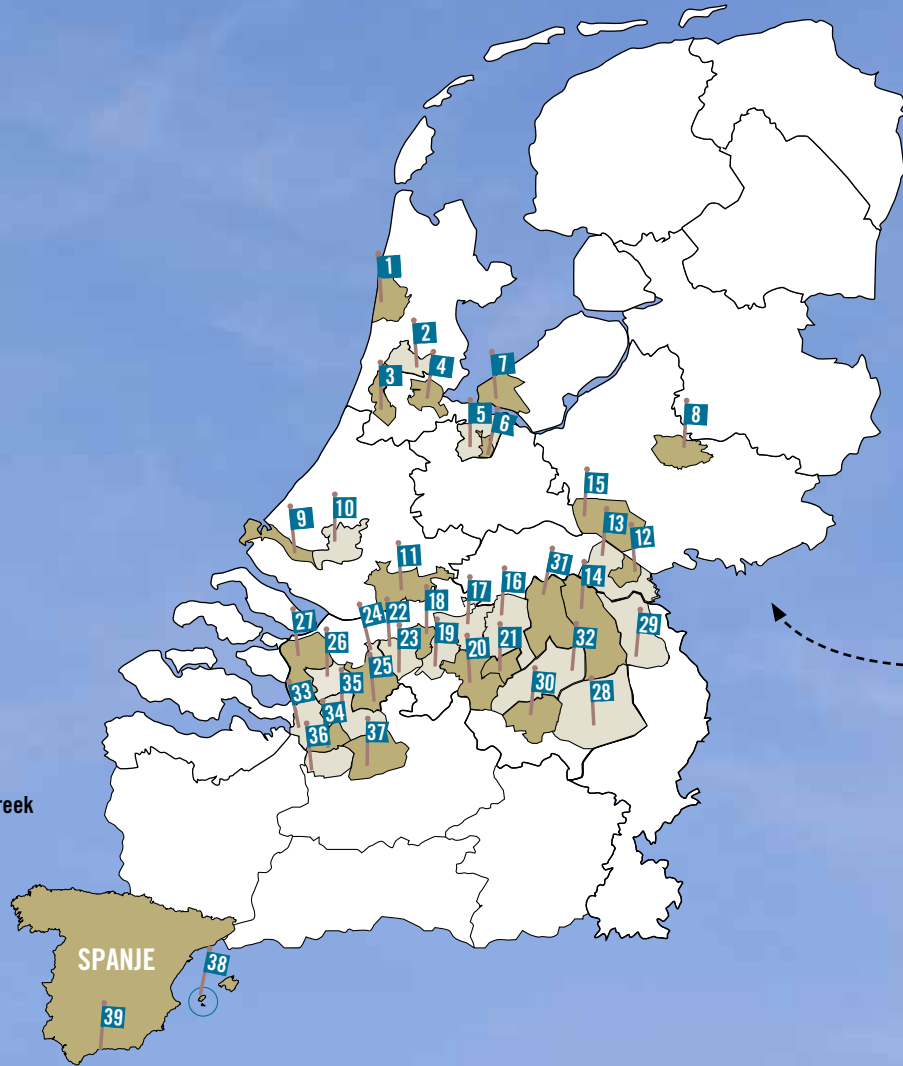
Schoonheidssalon Maresa
Joostlaan 2 Almere
06-1026148

www.schoonheidssalonmaresa.com



**Wil je deze
behandeling ook
graag ondergaan?
neem dan
contact op!**

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's



Speciaal voor mama

Zondag 8 mei is het zover: Moederdag! Een speciale dag waarop we onze lieve mama/moeder/ma/moeke/mammie in het zonnetje zetten en verwennen. Haal dit jaar alles uit de keukenkast en verras je moeder met een stukje van jouw zelfgebakken aardbeientaart. Dat wordt smullen...

12 STUKKEN - 70 MIN.

MATERIALEN BEREIDING

Blindbakkvulling of gedroogde
peulvruchten
Lage taartvorm van 26-28 cm,
ingevet

Bestuif het werkvlak met bloem en rol het deeg hierop uit tot een ronde lap die 3 cm groter is dan de vorm. Bekleed de vorm met het deeg en zet de vorm minimaal 30 minuten in de koelkast.

INGREDIËNTEN

40 g bloem, gezeefd
1 portie zoet taartdeeg
4 eidooiers
125 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
1 el poedersuiker
500 ml melk
500 g aardbeien,
in plakjes
300 g bosbessen

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg een stuk bakpapier op het deeg en leg daarop zoveel blindbakkvulling of peulvruchten dat de bodem er bijna geheel mee bedekt is. Zet de vorm op het rooster iets boven het midden in de oven en bak de taart 20 minuten. Verwijder de peulvruchten en het bakpapier en zet de taart nog 8 minuten in de oven. Laat de taart op een rooster afkoelen.

Klop in een kom met de handmixer de eidooiers met de suiker en vanillesuiker tot een dikke crème die als een breed lint van de garde loopt. Schep de bloem er luchtig door. Breng in een pannetje de melk aan de kook en schenk de melk al kloppend met de mixer in een dun straaltje bij de geklopte eidooiers.

Laat het mengsel onder voortdurend kloppen aan de kook komen en 3 minuten heel zachtjes koken. Neem de pan van het vuur en laat de room afkoelen. Klop heel regelmatig om velvorming te voorkomen.

Schep voor de finishing touch de room in de taart en strijk deze gelijkmatig af. Verdeel de plakjes aardbei over de room en strooi de bosbessen daar weer overheen.

PUZZELPAGINA

Op Moederdag zet je natuurlijk je lieve moeder in het zonnetje. En hoewel ze misschien niet vraagt om een cadeau of wat extra aandacht, doe je er vast en zeker goed aan om haar eens flink te verwennen. Ga samen picknicken buiten of blader (online) door deze editie van Bruist. Los gezellig samen de puzzels op en maak kans op leuke prijzen. Reken maar dat jullie een mooie dag hebben!

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-9-3**.

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 Moederdag. De oplossing van vorige maand was **tulpen**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



g+😊-op Qe=j+tj

👂 r=k 🍫 -ur

☀️ n=m+🐛-mi i+🗽-y

🔪 s=t 🧑 d=s+📺 v=?

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

Maak kans op een **sun care pakket van That'so**

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonn spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. www.thatso.nl



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

zon
creme
strand
vakantie
ontspan
zomer
lekker
bruin

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

MAXLUUK.COM



YOI-FURNITURE.COM

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

UW SCHOONHEID IS ONZE PASSIE

Botuline Rimpelzorg Klinieken is al jaren actief in Nederland. Je kunt hier terecht voor een breed scala aan cosmetische behandelingen. “Onze visie is: met een kleine ingreep kun je een grote verandering bewerkstelligen”, vertelt eigenaar en cosmetisch arts Farhad Sediqi. “Bij alles wat we doen, streven we dan ook naar een zo natuurlijk en subtiel mogelijk resultaat.”

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 (hoofdhuid)
- PRP (Dracula facelift en Vampire facelift)
- Botox & Fillers
- Vitaminetherapie
- Haartransplantatie
- Cryolipolysis (vetbevrozing)
- Elektrische ontharing, camouflage, acnebehandeling, peeling (worden vergoed via de verzekering)



ONZE NIEUWE LOCATIE
IN AMSTERDAM GAAT
BINNENKORT OPEN

Randstad 21-05 F, **Almere**
06-23810747 | 06-10882004
info@rimpelzorg.nl | www.rimpelzorg.nl



BOTULINE
RIMPELZORG KLINIEKEN B.V.

