

ALMERE



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

# BRUIST



Waar zwem jij  
*deze zomer?*

*Linda Verstraten:*  
'We dwingen elkaar  
vaak te kiezen'



# 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](http://kliniekheihof.nl) | [info@kliniekheihof.nl](mailto: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 ontdek 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](http://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.

ALMERE HEEFT CREATIEF TALENT!



## STREET ART EXPO

Wanneer Van 9 juli tot en met 2 oktober 2022

Waar Wandellaan Almere

Groenstrook parallel aan zijkant Flevoziekenhuis.  
Almere Centrum bij Esplanade en Weerwater

De FLOWER POWER WALK-EXPO is een community street art expo die deze zomer te zien is op de Wandellaan bij het Flevoziekenhuis in Almere. Op 8 juli is de expo geopend door Jorgen Raymann in bijzijn van bijna alle kunstenaars.

De expositie is tot en met 2 oktober te zien.

[WWW.FLOWERPOWERWALK.NL](http://WWW.FLOWERPOWERWALK.NL)



De Flower Power Walk  
is mede mogelijk gemaakt door



Kunst toegankelijk voor iedereen

Bezoekers aan het stadshart van Almere worden in de bloemetjes gezet: ruim honderd vierkante meter menshoge bloemkunst op de Wandellaan naast het Flevoziekenhuis, vlakbij het Weerwater en de Esplanade.

De Flower Power Walk-expo is kunst voor iedereen: kunst in de openbare ruimte.

50 amateurkunstenaars werkten afgelopen maanden mee aan dit project onder begeleiding van zeven professionele kunstenaars en organisaties in het kader van talentontwikkeling.



Meer info scan  
de QR-code

# 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. BuitenGewoon Nederland 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.



Nieuwe lessen  
beginnen  
binnenkort

Bekend van  
BuitenGewoon Nederland op



the  
Seasons  
Art Class

De Steiger 77 Almere | 036-5252847  
[www.schilderlessen-almere.nl](http://www.schilderlessen-almere.nl)

# 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](http://www.chifame.nl)



12



14



28

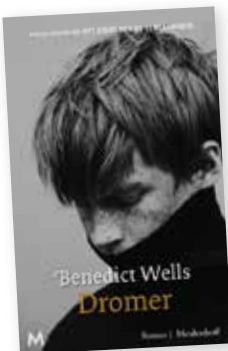
# Inhoud



22



30



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  
**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 grootste 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.**



## Bruisende lezer,

Wat is er nu lekkerder op een warme, zomerse dag dan de verkoeling van een duik in de zee? Nederland staat niet voor niets bekend als waterland, dus die verkoelende duik wordt door de meeste mensen – jong en oud – best regelmatig genomen. Waar zouden we zijn zonder water? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

Uiteraard hebben we ook deze maand nog steeds de zomer in onze bol, maar we blikken ook vooruit naar bijzondere dingen die ons te wachten staan. Zo lees je in het interview met Linda Verstraten meer over de musical Checkpoint Charlie die in januari in première gaat. Een musical over de Berlijnse Muur waarin Linda één van de hoofdrollen speelt. Mocht je opzien tegen de koude wintermaanden, dan heb je nu in ieder geval toch al iets om naar uit te kijken.

Ondertussen kijken al onze bruisende ondernemers uit naar jouw bezoekje aan hun onderneming. Stuk voor stuk staan ze klaar om jou te verwelkomen. Hoe ze dat doen? Je leest het als je snel verder bladert.

Maak er een mooie maand van!  
**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.**

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

*De bloemenspecialist van Almere*

*Een bruidsboeket  
maakt het plaatje compleet!*

**Bruidsboeket** Wat hebt u nodig als u een bruidsboeket zoekt? Een voorbeeld is altijd handig, de kleur van de jurk en/of het pak. Het boeket is onderdeel van uw huwelijk en zal dus op bijna alle foto's terugkomen, zo ook de corsages. Wij zouden niet willen dat u met een boeket loopt dat u niet aanstaat of gewoon niet voldoet aan uw wensen.

Maar ook voor rouwbloemwerk of gewoon een bloemetje bestellen kunt u bij ons terecht.

*Wil je  
meer info?*



HAAL EEN BOEKET IN HUIS • HAAL EEN BOEKET IN HUIS  
HET  
BOEKET  
VOOR JOU!

 Bloemeninhetgooi.nl  
*De bloemist op de begraafplaats van Almere*

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.

Kruidenweg 3 Almere  
036-5304638

Meerstraat 56, Almere-Haven  
036-7853175

www.bloemeninhetgooi.nl

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



WAAR GA JIJ  
**VAAK ZWEMMEN?**

# Zwemmend de zomer door

Nederland staat bekend als waterland. Kinderen worden dan ook op jonge leeftijd al naar zwemles gestuurd zodat ze zich kunnen redden in het water. Ondanks de lage zeespiegel zijn we niet bang voor het zeewater. Sterker nog, tijdens de zomermaanden zijn we er niet weg te slaan.

Zo snel mogelijk de glijbaan af, golven in het golflslagbad en oefenen wie het langst onder water kan blijven. Kan jij je nog herinneren hoe je dat als kind deed? En misschien nu ook nog wel. Als je van glijbanen houdt, is het Tikibad Duinrell in Wassenaar een prima optie. Je komt er glijbanen in alle soorten en maten tegen.

**DIEP IN DE ZEE** Heb je weleens gedoken of gesnorkeld? Op verschillende plaatsen wereldwijd kun je genieten van de meest schitterende zeedieren. Van kleine kleurrijke visjes tot zeeschildpadden die zich op hun gemak voortbewegen. Met een duikbrevet kun je tot wel zestig meter diep gaan en de meest vreemde wezens tegenkomen, waaronder zelfs reuze-inktvis. Wist je dat een inktvis drie harten heeft? Als je geluk hebt – of pech – kom je onderweg een barracuda tegen. Geen zorgen, meestal laten ze de mens met rust

omdat ze ons niet als prooi zien. Ook net onder het wateroppervlak zie je soms al kleurrijke vissen en prachtig koraal. Ga maar eens een kijkje nemen in de Rode Zee en laat je verrassen door het mooie onderwaterleven.

**ZON, ZEE EN STRAND** Water is, zoals iedereen weet, een van de eerste levensbehoeften van de mens. Probeer maar eens een dag zonder water uit de kraan te leven, dat lukt bijna niemand. Zonder water zou de wereld niet kunnen bestaan en zouden de zeeën land zijn. Dat is toch jammer, want tijdens de zomerse dagen brengen we namelijk heel wat uurtjes door aan het strand of aan natuurlijke meertjes. De meeste mensen nemen een volle tas met handdoeken, zonnebrandcrème en leesmateriaal mee, zodat je van 's morgens vroeg tot 's avonds laat kunt genieten van de golven, de meeuwen en de boulevard.

**Ook op zoek naar zwemideeën?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

## 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](http://www.bodabagsfashion.myshopify.com)



## LIBBEY HOBSTAR GLAZEN

De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerk producenten ter wereld met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar valt hierdoor in de smaak. [www.libbey.eu](http://www.libbey.eu)



## WILKINSON VROUWEN INTUITION COMPLETE BIKINI

Wilkinson heeft dé tool voor de bikinilijn uitgebracht: de Intuition Complete Bikini. Aan de ene kant vind je een trimmer, waarmee je veilig en nauwkeurig je schaamhaar kan bijwerken. De trimmer is smal, waardoor je makkelijk op lastige plekjes komt. Aan de andere kant zit een scheersysteem met vijf mesjes, waarmee je de bikinilijn snel en nauwkeurig scheert. Je hoeft niet bang te zijn voor huidirritaties, de scheermesjes zijn namelijk geïntegreerd met een huidvriendelijke gel.

[www.wilkinsonsworld.nl](http://www.wilkinsonsworld.nl)



## SCHELDEBROUWERIJ STRANDGAPER

Geniet op het strand van de Strandgaper van Scheldebrouwerij. Zoals de naam al doet vermoeden is deze goudblonde dorstlesser perfect om luierend op het strand van te genieten. De evenwichtige smaak met het fruitige aroma hint naar zindering en gezamenlijkheid en doet verlangen naar meer. Deze sprankelende verfrissing komt als geroepen op een zwoele dag. Met een subtiel bittertje en een sprankelende afdronk is de Strandgaper een perfecte aanvulling op een warme avond.

[www.scheldebrouwerij.com](http://www.scheldebrouwerij.com)



SHOPPING/NEWS

# Geniet van de zonnestralen!



## BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



## WILKINSON MANNEN HYDRO 5 WOOD

Wilkinson is helemaal bij met vernieuwde technologieën en de meest effectieve scheermessen. Een goed voorbeeld hiervan is de Wilkinson Hydro 5 Wood, een scheersysteem met een hoge kwaliteit beukenhouten handvat van duurzame bronnen en een verpakking van 90% gerecycled en recyclebaar papier. Met vijfvoudige mesjes en een innovatief gelreservoir is dit scheersysteem ideaal voor mannen die huidverzorging én duurzaamheid hoog in het vaandel hebben staan.

[www.wilkinsonsworld.nl](http://www.wilkinsonsworld.nl)



## HALLMARK BRIEVENBUS DROOGBLOEMEN

Verras iemand met kleurrijke droogbloemen van Hallmark, makkelijk en snel bezorgd door de brievenbus! Kies je favoriete pakketje en laat samen met een persoonlijk kaartje weten hoeveel je diegene waardeert. Wie verras jij met deze mooie droogbloemen en pluimen van Hallmark?

[www.hallmark.nl](http://www.hallmark.nl)



## LEZERSACTIE\* Cheeky sauvignon

Deze (h)eerlijke Cheeky Sauvignon is tropisch, verfrissend en zit tjokvol citrus. Bovendien is de wijn 100% biologisch en vegan! Per verkochte fles wijn wordt 750 liter schoon drinkwater gedoneerd aan communities in Afrika!

[www.thegoodwine.nl](http://www.thegoodwine.nl) TAG #WIJN



## 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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

NIX10  
HET WISSEN - NIET ONWISSEN



# BEWUSTWORDING

Als je je bewust wordt van ongewenste, vastzittende patronen, dan kan je ze veranderen. Het stukje bewustwording van die patronen is stap één.

Vaak levert bepaald gedrag ons iets op. Ik wilde bijvoorbeeld iedereen helpen. Ik gaf ongevraagd advies, leende geld uit en bood onderdak. Deze behulpzaamheid klinkt als een mooie eigenschap. Dat is het ook, alleen deed ik het onbewust niet voor de ander maar voor mezelf. Het leverde me schouderklopjes op. Die had ik nodig om me goed te voelen. Ik vond mezelf namelijk niet goed genoeg.

Ook zorgde mijn behulpzaamheid voor afleiding. Door met anderen bezig te zijn, hoefde ik niet naar mijn eigen problemen te kijken. Ik was veel te druk met andermans problemen. Toen ik mij bewust werd van dit gedrag, wilde ik het veranderen. Ik ben mezelf gaan waarderen, schouderklopjes gaan geven en ik heb trauma's verwerkt. Ik mediteer, relatieveer en spreek mezelf toe met lieve woorden. Ook heb ik systemisch werk gedaan, waaronder paardencoaching en een NLP-opleiding. Dit heeft veel inzichten opgeleverd.

Genoeg hebben aan jezelf is alles wat je nodig hebt. Andermans mening verandert niks aan hoe ik naar mijzelf kijk. Dat is pure vrijheid.

Lukt het jou nog niet zo goed? Dan heb ik een online training gemaakt om onbewust gedrag te veranderen naar bewust gedrag en het van daaruit te veranderen. Je kan deze training vinden op [www.mykillerbodymotivation.com](http://www.mykillerbodymotivation.com).

Liefs, Fajah



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

Je verbrandt gemiddeld **650 calorieën** tijdens een uurtje zwemmen.

Wist jij dat zwemmen een van de **gezondste sporten** is die er bestaan?

We zweten gemiddeld **600 tot 900 ml** per dag. **Yoga** heeft als doel

**lichaam en geest** te verbinden door middel van de **ademhaling**. Wist je dat bevroren water **9% lichter** is dan vloeibaar water?

Zo komt het dat **ijs op water drijft**. De **kleur blauw** trekt muggen aan. Draag

dus zo **min mogelijk kleren** met deze kleur. **Vitamine B1** kan helpen bij **lucht- en zeeziekte**.

Hoe goed je je ook wast, er leven **meer dan 1000 bacteriesoorten** op je huid.



WE LOVE OUR  
CUSTOMERS!

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

1.000 M<sup>2</sup> SHOWROOM - Scooterspot BV | Pilotenstraat 16 + 18, Amsterdam | 020-4080850 | info@scooterspot.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 Azzalure (= Dysport).

### 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 | 035 8200426 | [www.dokterandre.nl](http://www.dokterandre.nl)

Afspraken via  
[www.dokterandre.nl](http://www.dokterandre.nl)  
of telefonisch  
035 8200426



## SOFT LIPS

Permanente make-up van de lippen wordt door velen een liptatoeage of liptattoo genoemd. Toch is er een verschil tussen permanente lipmake-up en het tatoeëren van de lippen.

Bij lippen tatoeëren gaan de pigmenten dieper de huid binnen en blijven ze daardoor levenslang zitten.

Bij permanente make up worden de pigmenten op minimale diepte ingebracht. Hierdoor zal de semi-permanente make-up van de lippen na ongeveer twee tot vijf jaar langzaam vervagen, waardoor lelijke verkleuring van het pigment voorkomen wordt.



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](http://www.extendedskin.nl)

## DAGJE UIT ARCADIA



Arcadia is een honderd dagen durend cultureel programma dat zich afspeelt in de provincie Fryslân. Het is gemaakt door Nederlandse en internationale kunstenaars, makers en doeners die de wereld willen veranderen. Tot en met 14 augustus 2022 prikkelen ze je zintuigen met theater, dans, zang, fotografie, lezingen, discussies, wandelingen, beeldende kunst, literatuur en poëzie. Met een wandelend bos in stadse straten, drama's op de Friese kliffen, kunstwerken in het park, dansers in verlaten loodsen en muziek op het Wad. Soms groots en meeslepend, soms klein en intiem. Vaak gratis, af en toe betaald. Voor het hele gezin, of juist een beleving voor jou alleen.  
[www.arcadia.frl](http://www.arcadia.frl)

## FILMPJE KIJKEN BULLET TRAIN

In Bullet Train zien we Ladybug (Brad Pitt), een onfortuinlijke huurmoordenaar die vastbesloten is om zijn werk voortaan vreedzaam te verrichten nadat zijn klussen iets te vaak zijn ontspoord. Maar het lot lijkt Ladybug niet gunstig gezind te zijn, want aan boord van de snelste trein op aarde stevent hij in zijn nieuwe missie af op een confrontatie met dodelijke huurmoordenaars van over de hele wereld, die stuk voor stuk verwante, maar tegelijkertijd ook tegenstrijdige doelen hebben... Hij moet het dus voor elkaar zien te krijgen om van de trein af te komen. **BULLET TRAIN is vanaf 4 augustus te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DROMER



Na zijn eindexamen en de dood van zijn vader verhuist Jesper van München naar Berlijn. In de telefoongesprekken met zijn moeder en zijn thuiswonende broertje schetst Jesper een rooskleurig beeld van zijn leven, compleet met leuke kamer, vlot verlopende studie, succesvolle vriendin en een bijna voltooid romanmanuscript. Maar in werkelijkheid woont hij in een verkrot souterrain, heeft hij nog nooit een college bijgewoond, is de vriendin uit zijn duim gezogen en ook de roman gaat nergens heen. Jesper wil nog maar één ding: zijn leven radicaal veranderen. Hij beleeft een turbulente week en gaat op een wilde odyssee door Berlijn. **DROMER van Benedict Wells is vanaf 5 augustus verkrijgbaar.**



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

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://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.**

# 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!*



*Linda Verstraten:*

## ‘We dwingen elkaar vaak om te kiezen’

Linda Verstraten is een van de hoofdrolspelers in Checkpoint Charlie, een nieuwe musical over de Berlijnse Muur. Theater.nl sprak haar over de musicalproductie.

Checkpoint Charlie is absoluut geen geschiedenisles, maar speelt zich af op microniveau. De musical zoekt naar de menselijkheid achter een grote historische gebeurtenis. Verstraten licht toe dat het juist belangrijk is om dat aspect te belichten. “Omdat we beter beseffen wat er gebeurt in de wereld wanneer we inzoomen op wat de mensen allemaal meemaken.”

**LINDA SPEELT LENA** “In de musical gaat het dus niet om Oost tegen West of goed tegen kwaad. Zo is mijn personage, Lena, een zangeres uit Oost-Duitsland die met haar muziek graag naar het Westen wil. Aan de andere kant zit Anna, gespeeld door Sanne den Besten. Zij is zwanger en wil juist graag terug naar familie in het Oosten.”

**EEN ANDERE KANT BELICHTEN** “In de geschiedenisboeken zien we vaak dat de val van de Muur beschreven wordt, maar wij willen een realistisch beeld schetsen van de beginperiode van de Muur”, vertelt ze. De musical zoomt in op de levens van zeven Berlijners en één Amerikaanse soldaat. Verstraten: “Daarin willen we geen zwart-witbeeld schetsen. In films en boeken zien we vaak dat het Oosten slecht is en het Westen goed, maar dat ligt genuanceerder.”

**WAARHEID LIGT IN HET MIDDEN** Verstraten benadrukt hoe belangrijk het is om de nuance te zoeken: “Ik denk dat iedereen tegenwoordig zo zwart-wit naar de wereld kijkt en dat ook verwacht van anderen. Terwijl ik denk: je mag het ook een beetje eens zijn met de ene kant en een beetje eens zijn met de andere kant. We dwingen elkaar vaak om te kiezen, terwijl de waarheid soms in het midden ligt.”

Checkpoint Charlie gaat in januari 2023 in première. 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](https://theater.nl/bruist)**

# Het grootste corso ter wereld

Ooit een wagen van negen meter hoog gezien? Een wagen die bedekt is met bloemen en door mensenkracht door de straten wordt geduwd? Corso Zundert toont u graag de magie van het grootste corso ter wereld. **Dit jaar op zondag 4 en maandag 5 september 2022.** Wil je erbij zijn? Zet dan de data nu in je agenda en bestel je kaarten online!

Het corso van Zundert is het grootste corso van de wereld. Het is louter vrijwilligerswerk. Twintig buurtschappen strijden met elkaar om de mooiste wagen te bouwen, ter beoordeling van een vakkundige jury. En dat al meer dan tachtig jaar.

## Zomervakantie in een tent

Corsobouwers brengen de zomermaanden door in de corsotent. Het gaat van grof laswerk tot fijn tempexgepriegel en papiermaché.

## Alleen dahlia's

Elke buurt heeft zijn eigen dahliaveld. Op de velden staan de dahlia's in tientallen soorten en kleuren. Het zijn vooral de ouderen van de buurtschap die de knollen planten, het onkruid wieden en de bloemen plukken.

## Dag- en nachtwerk

Het 'tikken' van de half miljoen dahlia's per wagen begint pas een paar dagen voor het corso. De tent is een mierennest, iedereen helpt mee tot de wagen klaar is. Al duurt het de hele nacht.

## Tachtig jaar corso

Het eerste corso vond in 1936 plaats ter ere van de verjaardag van koningin Wilhelmina. Vanaf het prille begin hebben de Zundertenaren hun corso gekoesterd en van generatie op generatie doorgegeven.

## Nieuwsgierig?

Wilt u Corso Zundert zelf meemaken? Bestel dan uw tickets direct online of ga naar de website [www.corsozundert.nl](http://www.corsozundert.nl) en ontdek wat Corso Zundert allemaal te bieden heeft.







€ 7,- KORTING P.P.



## ATTRACTIEPARK TOVERLAND

### ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleeft jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. vergeten. Dompel je onder in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



## EFTELING

### EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

**NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:**  
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



## SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

### OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten! Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



## MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

### VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek, Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit van kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.



# Heerlijk frisse *panzanella*

Salade is altijd lekker in de zomer en makkelijk te bereiden. Panzella is een Italiaanse broodsalade die met van alles is klaar te maken. Van eieren, augurken en bonen tot stukjes worst. In dit recept gebruiken we tomaatjes en mozzarella, gecombineerd met oud brood dat je vast nog wel ergens in de kast hebt liggen.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN (+ 1 UUR)

## INGREDIËNTEN

1 rode ui  
witte wijnazijn  
400 gr tomaten  
1 komkommer  
180 gr gegrilde paprika  
oud brood  
mozzarella  
verse basilicum

## DRESSING

50 ml olijfolie  
3 eetlepels rode wijnazijn  
1 teentje knoflook  
snufje zwarte peper

## BEREIDING

Snijd de rode ui in dunne ringen en doe deze in een schaal met wijnazijn. Vul het aan met water tot de rode ui net onder staat. Zet het dan even apart.

Snijd de tomaten en komkommer in stukjes. Voeg de gegrilde paprika in reepjes toe.

Snijd de korst van het oude brood en scheur het brood in stukken. Schep dit door de tomaten, komkommer en paprika.

Giet de uienringen af en voeg deze toe aan de schaal en schep door. Meng de ingrediënten van de dressing door elkaar en schenk over de schaal met het brood en de groenten.

Voeg ten slotte de mozzarella in stukjes gescheurd toe en garneer met verse basilicum. Breng eventueel op smaak met olijfolie, zout en peper. Laat de panzanella een uur afgedekt in de koelkast staan zodat de smaken en sappen goed kunnen intrekken.





# PUZZELPAGINA

De zomer staat voor heel wat uren speel-, zwem- en spetterplezier in het water. De zwemmers en zongenieters kunnen nu een hele zomer lekker bijbruinen onder het genot van een drankje en een Bruist puzzel. Daarnaast maak je ook nog eens kans op leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-2-3**.

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"/>

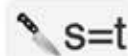
Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand 'zwemmen'. De oplossing van vorige maand was **waaiër**.

Maak kans op een

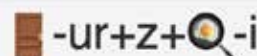
## Bruist Ecofriendly Powerbank



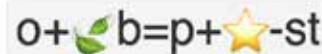
Nooit meer een lege telefoon, want met de kleine, ecofriendly en herlaadbare Bruist Powerbank zit jij nooit meer zonder stroom. De powerbank is tot honderd keer oplaadbaar en biologisch afbreekbaar. Geschikt voor zowel iPhone als Android. Lever de Celltank na verbruik in bij een van de bekende inleverpunten.



s=t



-ur+z+Q-i



o+b=p+☆-st



←v j+Q-i



b=t+Qj=f😊z=0



😊-n v+🐮s=l

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](http://www.almere-bruist.nl)

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.



sodastream

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

fris	sodastream
bubbel	water
zomer	lekker
spa	smaakjes

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](http://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**
- Prophilo behandeling Skinbooster
- 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 | 085-6666229  
info@rimpelzorg.nl | [www.rimpelzorg.nl](http://www.rimpelzorg.nl)

PROPHILO® ON SKIN.



**BOTULINE**  
RIMPELZORG KLINIEKEN B.V.

