

ALMERE



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

BRUIST

Martijn Koning:
'Het wordt theateraler
en meer thematisch'

De herfst is
begonnen!





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.



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

Impressie
Almere



12



Inhoud



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 Linda Groothuijse

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.**



Het is officieel: de herfst is begonnen. Voor sommigen is dit de mooiste tijd van het jaar, maar er zijn ook heel wat mensen die last krijgen van een zogenaamde herfstdip. Ze zijn moe, hebben weinig energie en zouden het liefst de hele dag in bed blijven liggen. Gelukkig kun je daar zelf eenvoudig iets tegen doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Bij deze alvast één goede tip tegen je herfstdip: koop een kaartje voor de nieuwste show van stand-upcomedian Martijn Koning; een avondvullende show waarmee hij het publiek vermaakt, zoals je kunt lezen in het interview dat we met hem hadden.

Herfstdip of niet, op de redactie van Bruist blijven wij gewoon hard doorwerken om elke maand weer een mooi magazine voor onze lezers te maken. En datzelfde geldt voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij laten zich niet tegenhouden door een eventuele herfstdip, maar blijven er alles aan doen om hun klanten zo goed mogelijk van dienst te zijn. Blader snel verder voor hun inspirerende verhalen om te ontdekken hoe ze dat doen.

Veel leesplezier!
René Moes

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

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

MAAK EEN WANDELING
DOOR HET BOS



Hoera, het is herfst

Gebreide truien om lekker in weg te kruipen, warme chocolademelk met een toefje room en kaarsjes voor de nodige sfeer. Het is officieel: de herfst is begonnen en dat moet gevierd worden met een wandeling door het bos, happy food en heel veel licht.

Zodra de blaadjes van de bomen vallen, laat het lichaam ons af en toe een beetje in de steek. Moeheid, weinig energie, somberheid en een grote behoefte om te slapen zijn de meest voorkomende symptomen van een herfst dip. Het recept om een herfst dip te voorkomen: ga leuke dingen doen. Laat je niet kisten door een kleine regenbui, maar snuif de buitenlucht op tijdens een wandeling door het bos.

VITAMINE D De zon zorgt ervoor dat wij vitamine D aanmaken. Een belangrijke vitamine die onder andere zorgt voor de opname van calcium in ons lichaam, een belangrijke rol speelt in het in stand houden van onze weerstand en die ook depressies tegengaat. Omdat de grootste en belangrijkste bron van vitamine D zonlicht is, wordt aangeraden om minimaal een half uur per dag in de buitenlucht te zijn.

HAPPY FOOD Dat eten van invloed is op je lichaam, is logisch maar voeding kan ook heel veel doen voor je humeur. Ben je vaak slechtgehumeurd zonder aanwijsbare oorzaak? Kijk dan eens naar je voeding en ontdek hoe je jezelf een goed humeur kan eten. Van pure chocolade word je bijvoorbeeld heel vrolijk en energiek en met vette vis verminder je depressies.

DE KRACHT VAN LICHT Kijk je op tegen de eindeloze donkere avonden? Ga dan op zoek naar licht. Maak in je lunchpauze een kleine wandeling, ga dicht bij het raam zitten en trek er op vrije dagen eens wat vaker op uit. Voor wie echt last heeft van een hardnekkige herfst dip, is er altijd nog lichttherapie. Bij deze therapie word je kort blootgesteld aan intensief licht. Het effect: je krijgt meer energie en voelt je opgewekter.

Wil jij meer tips om een herfst dip tegen te gaan? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Budo-San Sports



Gevestigd in
Almere Haven.



Wij, Frans en Sandra,
nodigen iedereen uit om
samen met ons sportief in
beweging te komen.

Vechtsport voor kinderen

Shorin ryu karate-do

Okinawa kobudo

Jissenkai karate - kickboxing

Kinderen (4 jaar tot 12 jaar) leren een vechtsport niet alleen om weerbaarder te worden, maar ook om sportief en actief bezig te zijn.

Tijdens het sporten worden negatieve gevoelens (vermoeidheid, boosheid en opstandigheid enz) omgezet in veel bewegingsplezier en sportieve wedijver. In een sport-pedagogische omgeving leren de kinderen sporttechnische vaardigheden en sportief gedrag. In de Dojo moeten de kinderen respectvol met elkaar omgaan en biedt de Dojo een veilige sportplek waar rust en ontspanning heerst.

Vraag **GRATIS** proefles aan
of scan de QR-code
voor meer info



De bloemenspecialist van Almere

Zeg het met mooie bloemen!

Bloemen bestellen Bloemen bestellen bij uw favoriete bloemist is snel, zeer eenvoudig en u krijgt altijd verse bloemen. Er is dagelijks verse aanvoer van de veilingen in Aalsmeer, Naaldwijk en Rijnsburg. Onze boeketten voldoen aan de standaard van 80% gelijk aan de foto.

Maar ook voor bruidsbloemen of rouwbloemwerk bestellen kunt u bij ons terecht.

*Bestel je
boeket online!*



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!



**EEN
EIGEN-
WIJZE
GAST**
THE VISITOR



MEIJS WONEN
— TILBURG —

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 bruistende ondernemers.



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

Scan de QR-code

Prachtige *herfst*

UNION – E-FLOW

Union laat met de gloednieuwe E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. Door de retro look is hij perfect voor de stijlbewuste fietser en met verschillende kleuren is er altijd een die bij je past. De E-Flow is voorzien van 7 versnellingen, een



Shimano motor en een stijlvolle voordrager. Opladen doe je gewoon met een stekertje of je haalt de accu eruit als je geen stalling hebt met elektriciteit. Alles wat jij nog hoeft te doen is: go with the E-Flow!
www.union.nl

LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



Zwenkbare ledlampjes in rvs look met bewegingssensor en instelbare brandtijd van 20 seconden tot 4 minuten. Ideaal om bijvoorbeeld onder het bed te monteren zodat er licht is tijdens het toiletbezoek. Maar ook in de vertrekken waar de lichtschakelaar niet bij de hand is, zijn deze lampjes erg handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set van twee stuks, inclusief trafo en 180 cm aansluitsnoer.

NU VOOR
€ 89,-

www.kastaccessoires.nl



Doe mee en win

KENWOOD – TITANIUM CHEF BAKER

Duik jij deze herfst de keuken in voor een huisgemaakte carrotcake, pompoen quiche of een ander baksel? Dan is de Titanium Chef Baker van Kenwood je favoriete keukentool. Hiermee maak je in een handomdraai de lekkerste (hartige) taarten, cakes en meringues.

www.kenwoodworld.com



HALLMARK – HAND-ZEEP & HANDLOTION

Maak mee op geurreis met Hallmark! Samen met illustratrice en tekenares Marjolein Bastin brengt Hallmark de home fragrance collectie 'Moments by Marjolein Bastin' uit. De drie geurlijnen zijn geïnspireerd op reizen naar tropische eilanden, de Zwitserse Alpen en de Nederlandse kust. Kies jouw favoriete geur en verwen jezelf of een ander met de heerlijk geurende handzeep en de fijne, verzorgende handlotion. Vanaf half oktober exclusief verkrijgbaar via DA.
www.hallmark.nl



LEZERSACTIE* Cheerful Merlot

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. In samenwerking met The Good Roll Foundation & Made Blue doneren zij per verkochte fles 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan & hartstikke lekker. Daarom is The Good Wine, goed voor jou en voor een ander!



www.thegoodwine.nl TAG #ROOD

A

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



WIJ ZOEKEN

FULLTIMERS!

JUNIOR VERKOPER
Di t/m za

**MAGAZIJN BEHEER/
INKOPER**
Di t/m za

WERKPLAATS RECEPTIE
Di t/m za

Kijk op www.scooterspot.nl/vacatures en solliciteer!

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

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

Oktober is de traditionele woonmaand
met volop **woonbeurzen.**

Pompoenen zijn eigenlijk bessen.

Bijna alle planten komen van oorsprong uit een
tropisch of subtropisch klimaat.

Thee is goed voor de **bloedvaten.**

Tijd om jouw woning **herfstproof** te maken!

Astronomisch gezien begint de herfst

als **dag en nacht** even lang duren.

Afgevallen bladeren zijn **heel nuttig**, want het
bladeren **beschermen** de bodem tegen **uittroging**

en kunnen ook de wortels en vaste planten
beschermen tegen **bevrozing.**

Oktober wordt ook wel de
wijnmaand genoemd. Het woord 'Halloween'
betekent '**Allerheiligenavond**'.

Lachen is echt gezond

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

Sommige mensen met een drukke leefstijl met veel stress lachen veel te weinig. Door lachtherapie te volgen leer je te lachen zonder reden. Het is een vorm van meditatie waar je vrolijker van wordt.

ALS JE EEN LACHBUI HEBT GEHAD, VOEL JE JEZELF GOED Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben te veel stress en piekeren te veel. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden. Eigenlijk is het een hele simpele therapie die je het beste meteen 's ochtends toe kunt passen. Probeer het eens tijdens het douchen of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en

daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.

LEREN LACHEN Vaak moet je over een bepaalde weerstand stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aanstekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen. Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen. Mensen die veel lachen zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

Tips om meer te gaan lachen? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

WAAROM
JE **VAKER** ZOU
MOETEN LACHEN



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 Bocouture.

Botox is een oplossing bij:

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

Intakegesprek

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

Na de behandeling

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

Hoe lang geniet je van het resultaat?

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



STYLAGE

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

Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

SLAAP JE GEZOND!

Gezond oud worden – dat willen we allemaal wel! Om dit fijne doel te bereiken is een goed én gezond slaappatroon ontzettend belangrijk. Een gezond slaappatroon zorgt voor een beter humeur, versterkt je immuunsysteem en geeft meer energie.

Onze slaapkwaliteit is echter sterk aan verandering onderhevig naarmate we ouder worden. Dat heeft onder andere te maken met onze hormonen. Vrouwen krijgen last van opvliegers, nachtelijk transpireren en toenemende gevoeligheid voor omgevingsfactoren. Ook krijgen vrouwen na de overgang vaker last van slaapkrachten. Ook de mannen komen naarmate ze ouders worden, moeilijker in slaap. Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat de aanmaak van melatonine daalt. Dit hormoon reguleert ons dag- en nachtritme. Naarmate we ouder worden verkalkt de pijnappelklier, het deel van de hersenen dat melatonine aanmaakt.

Slecht slapen heeft een grote impact op de gezondheid. Van langdurige klachten zoals diabetes tot hart- en vaatziekten. Neem daarom je omgevingsfactoren en levensstijl onder de loep, als je jouw slaapkwaliteit wilt verbeteren. Zorg voor een frisse slaapkamer, verminder stress, mediteer en vermijd alcohol/cafeïne voor het slapen gaan.

Liefs, Fajah



BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

DAGJE UIT MUSEUMNACHT KIDS



Op zaterdag 15 oktober is het tijd voor een nieuwe editie van Museumnacht Kids in Utrecht. Zijn jullie er klaar voor om in het donker de Utrechtse musea en culturele instellingen te ontdekken? Museumnacht Kids is een evenement speciaal voor alle gezinnen met kids tussen de vier en twaalf jaar. Beleef lokale musea en culturele instellingen na sluitingstijd door middel van een extra leuk programma. Er is genoeg te doen: spannende speurtochten, coole workshops, leerzame rondleidingen en nog veel meer. Dit alles met als doel om kinderen op jonge leeftijd en op een speelse manier in aanraking te laten komen met de kunst en cultuur van een stad. **Kijk voor meer info op www.museumnachtkids.nl.**

FILMPJE KIJKEN BOILING POINT

Op misschien wel de drukste avond van het jaar probeert de charismatische en veeleisende chef-kok Andy Jones (Stephen Graham) in zijn populaire Londense restaurant de balans te vinden tussen zijn professionele en persoonlijke problemen. Een verrassingsbezoek van de Voedsel- en Warenautoriteit zet het personeel op scherp, terwijl het overboekte restaurant zich al begint te vullen met gasten. Andy probeert streng doch rechtvaardig zijn personeel door de chaotische avond te loodsen. Gefilmd in één lange, ononderbroken take. **BOILING POINT is vanaf 6 oktober te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN TOEN DE WERELD BRAK



Gretel woont al tientallen jaren in Londen. Ze leidt een ogenschijnlijk comfortabel leven, ondanks haar donkere verleden. Ze spreekt niet over haar ontsnapping uit Duitsland meer dan zeventig jaar geleden, noch over de naoorlogse jaren in Frankrijk met haar moeder. En bovenal spreekt ze niet over haar vader, commandant van het meest beruchte concentratiekamp van de nazi's, of over het gruwelijke lot dat haar broertje Bruno onderging. Dan komt er een gezin wonen in het appartement onder haar. Gretel sluit vriendschap met de negenjarige Henry, hoewel hij herinneringen bij haar oproept die ze juist probeert te vergeten. **TOEN DE WERELD BRAK van John Boyne is vanaf 4 oktober 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.

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) veranderen 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

CURLY COLOURING

MET BEHOUD VAN JE GEZONDE KRULLEN

De kleurbehandelingen van ChiFame Bio Skin & Curls worden uitgevoerd met zoveel mogelijk behoud van je gezonde krullen. Wij geven ten alle tijden eerlijk advies qua mogelijkheden om de gezondheid van het haar te waarborgen zodat alle krullenbollen zo lang mogelijk van hun gezonde bos krullen kunnen genieten.

K18 Alvorens wij beginnen met verven starten wij met een voorbehandeling (repair mist) van K18 om het haar te beschermen. Na het verven behandelen we het haar met een leave in repair mask om het haar te herstellen, te versterken en de elasticiteit van het haar te verbeteren. Deze 2 krachtpatsers worden bij al onze kleurbehandelingen ingezet en zijn inbegrepen in de prijs.

Best of Both Worlds.... Color.Me van Kevin Murphy is een innovatieve haarverf dat met de beste ingrediënten en de nieuwste technologieën is ontwikkeld. Color.Me is een parabeen-, PPD- en ammoniavrije kleurlijn op basis van zoveel mogelijk natuurlijke ingrediënten en is bovendien Cruelty free. Chemische stoffen worden waar mogelijk vervangen door natuurlijke ingrediënten. De basis van Color.Me bestaat dan ook uit ingrediënten zoals honing, shea boter, aloë vera en granaatappel, die ervoor zorgen dat het zacht is voor ons haar en de hoofdhuid.

Ben je toe aan een **nieuwe gezonde look**? Maak dan een **afspraak** voor een **free colour consult**.

CHIFAME
BIO SKIN & CURLS

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



N

Martijn Koning:

‘Nederland is een sneaky land geworden’

Martijn Koning is een van Nederlands bekendste en populairste stand-upcomedians.

Sinds september staat hij met zijn gloednieuwe show Appeltjes Schillen op de planken. Koning heeft zin om het publiek weer te vermaken. “Deze show heeft een nieuw format, iets theateraler.”

In Appeltjes Schillen snijdt de cabaretier actuele maatschappelijke thema’s aan en ook over ons eigen kikkerlandje heeft hij het nodige op te merken. “Nederland is een sneaky land geworden. Nu ook weer met die boeren en hun veeteelt. Ik heb echt met ze te doen.” Maar de boeren zijn niet het enige onderwerp van gesprek tijdens zijn avondvullende show. “Ik ga het over de coronapandemie en alle ellende eromheen hebben. Maar ook dieren komen aan bod: van apen tot de wesp en de teek. Dat zijn dieren die het ons erg ‘lastig’ maken. Daarom ga ik ze eens extra aandacht geven. Dat vind ik leuk.”

THEATRALER Appeltjes Schillen krijgt een ander *format* dan de bezoeker van Koning gewend is. “De

vorige shows die ik opvoerde waren puur improviseren. Nu ligt de focus meer op het verhaal an sich. Er is een intro, een eerste deel en een tweede stuk met een echte afsluiter. Dat geeft mij meer houvast. Het wordt theateraler en meer thematisch.”

DOORONTWIKKELD En hoewel de showopzet een wending krijgt, blijft de kenmerkende stijl van Koning intact. “Ik ben doorontwikkeld en in bepaalde dingen beter geworden. Dat gaat de kijker zeker merken. Bij de try-outs ga ik gelijk from scratch. Ik weet wat ik kan en doe.”, sluit Koning zelfverzekerd af.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Haal *de herfst* in huis

De herfst laat niet heel lang meer op zich wachten. Hoewel sommigen zich juist verheugen op dit jaargetijde, houden de meeste mensen het liefst toch nog even vast aan het zomerse gevoel. En terecht! Maar dat betekent niet dat je nog geen voorbereidingen kunt treffen voor de naderende herfst...

Een nieuw seizoen betekent in veel huishoudens ook dat er weer even een frisse wind door het huis waait. Tijd dus voor de grote najaarsschoonmaak waarna je je huis weer in herfstferen onder kunt dompelen. Zolang het kan genieten we buiten namelijk nog volop van het zonnetje, maar zodra de herfst inzet, het buiten kouder wordt en de blaadjes van de bomen vallen, willen we eigenlijk niets liever dan weer gezellig binnen cocoonen. Daar kun je dan ook maar beter op voorbereid zijn.

NATUURLIJKE MATERIALEN EN WARMES TINTEN Haal de warme kleedjes en plaidjes weer van zolder of uit de kast, check hoe het gesteld is met je voorraad kaarsen en vul deze eventueel nu al aan en vervang alvast alle zomerse, kleurrijke accessoires door accessoires van natuurlijke materialen en in warme tinten. De lantaarns die je tijdens de zomer in je tuin had staan voor wat sfeerverlichting, kun je eventueel

een poetsbeurt geven en ze vervolgens naar binnen halen voor wat meer sfeer in huis. Let er dan overigens wel goed op dat de onderkant hiervan niet te heet kan worden om brandgevaar te voorkomen.

BEN JE EEN VAN DE GELUKKIGEN MET EEN OPEN HAARD IN HUIS? Leg dan de focus in je interieur hier weer wat meer op dan in de zomer waarschijnlijk het geval was. Wat kussens eromheen, een stapeltje hout eraanstaart en je komt vanzelf in de herfstmood. Geen echte open haard? Geen probleem! Ook een gashaard of bijvoorbeeld een elektrische haard kan voor heel wat sfeer in huis zorgen.

ZORG VOOR GOEDE VENTILATIE IN HUIS Sowiezo gezond, maar een woning die goed geventileerd wordt, warmt ook nog eens beter op. Wel zo handig dus als het buiten wat kouder wordt en de verwarming weer aangaat.

Ook jouw huis herfst klaarmaken? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ZODRA DE HERFST INZET,
WILLEN WE NIETS LIEVER DAN
GEZELLIG BINNEN COCOONEN

**Thermen
Lamer**
DAYSPA
WELLNESS

Kom helemaal tot rust



SCOUTINGPAD 3 | ALMERE HAVEN | 036-5386888
WWW.THERMENLAMER.NL



Wil je jouw bedrijf ook presenteren in **Almere Bruist?**

Neem dan contact op en we komen graag bij je langs om de unieke mogelijkheden te presenteren.
Mail naar nl@nederlandbruist.nl
of bel **076-7115340**

BRUIST

HOROSCOOP

Oktober zal in harmonie zijn



WEEGSCHAAL

Je zult
innerlijke
balans vinden

Ram 21-03/20-04

In oktober zal de Ram creatief worden, niet alleen op het werk maar ook in het persoonlijke leven.

Stier 21-04/20-05

Communicatie zal uw sterkste punt zijn, daarom is dit een geweldige kans om nieuwe vriendschappen of zelfs liefdesrelaties te sluiten.

Tweelingen 21-05/20-06

Je zult duidelijk zijn over je prioriteiten, dit is de beste tijd om je doelen samen te stellen en plannen te verwezenlijken.

Kreeft 21-06/22-07

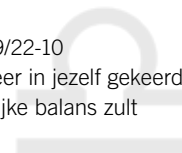
Door unieke grappen, snelle reacties en goede argumenten zal je niet alleen je collega's verrassen, maar vrijwel iedereen zal hiervan genieten.

Leeuw 23-07/22-08

Dankzij jouw directheid zal je de aandacht trekken. Je zult bruisen van een goed humeur, gelach en geweldige ideeën.

Maagd 23-08/22-09

Deze maand zul je je vooral op jezelf richten. Je hebt een heleboel onopgeloste vragen die moeten worden afgelost, en deze periode zal daar perfect voor zijn.



Weegschaal 23-09/22-10

Je zult deze maand meer in jezelf gekeerd zijn, waardoor je innerlijke balans zult vinden.

Schorpioen 23-10/22-11

Begrip voor de problemen van jouw vrienden zal jouw kracht zijn, mensen om je heen zullen steun bij je voelen en hulp vragen als ze het nodig hebben.

Boogschutter 23-11/21-12

Je hebt een grote behoefte om je huis te upgraden. Je hebt oog voor detail, wat je zal helpen een gezellig huis te creëren.

Steenbok 22-12/20-01

In oktober zul je je gedachten ordenen en ga je op zoek naar innerlijke vrede en harmonie. Dit kun je het beste doen als je buiten bent in de natuur.

Waterman 21-01/19-02

Je zult voorzichtig moeten zijn op het werk, want je baas zou je kunnen proberen te pakken op iets wat je verkeerd doet.

Vissen 20-02/20-03

Het is belangrijk dat je deze maand voldoende rust neemt, anders zou je migraine kunnen krijgen. Neem dus niet te veel op je schouders.



€ 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 beleven jong en oud in attractiepark Toverland een dag om nooit te 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 Carnival 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 in 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 aan 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.



Pompoenquiche met gorgonzola

Deze pompoenquiche met gorgonzola is echt te gek! En helemaal niet ingewikkeld om te maken. Neem pompoen, gorgonzola en spinazie en gooi ze allemaal samen in een quiche. Perfect om het begin van de herfst mee te vieren.

6 PERSONEN - 90 MINUTEN

INGREDIËNTEN

225 gram ongezouten boter
180 gram bloem
2 eetlepels water
800 gram pompoen,
in grote stukken gesneden
2 eetlepels olijfolie
1 grote ui, gesnipperd
2 theelepels suiker
450 gram spinazie
4 eieren
200 gram gorgonzola
65 gram walnoten
snufje nootmuskaat
peper en zout

BEREIDING

Voor de quichebodem: verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de boter in blokjes en meng deze met bloem en water tot de ingrediënten aan elkaar plakken en een stevig deeg vormen. Rol dit uit en bekleed de quichevorm hiermee. Bak 10-15 minuten en haal het hierna uit de oven.

Kook de gehakte pompoen in een grote hoeveelheid water tot de stukken zacht en gaar zijn. Zeef de pompoenstukken hierna en pureer ze met een vork.

Verhit olijfolie in een koekenpan koekenpan en bak hierin de ui. Zodra deze goudbruin begint te worden, voeg je de suiker toe en karameliseer je de ui in ongeveer 5-10 minuten. Bak in een andere koekenpan de spinazie met olijfolie tot ze voor de helft inkoken. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

Meng de eieren met de gorgonzola. Voeg de walnoten, pompoenpuree, uien en spinazie toe. Breng op smaak met peper, zout en een snufje nootmuskaat.

Giet het mengsel op de korst en bak ongeveer 40 minuten, of tot de quiche gaar is.

PUZZELPAGINA

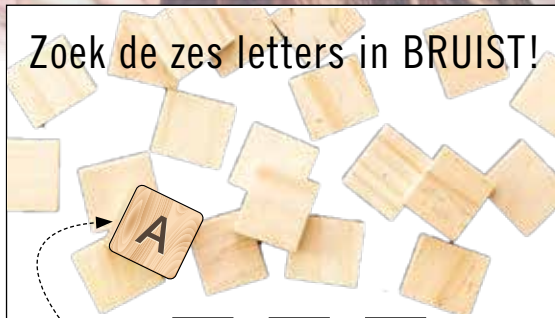
De herfst is in volle gang. Tijd om te genieten van die kleine, maar oh zo fijne dingen van dit seizoen. Het wordt steeds vroeger donker. Dit is juist het moment om lekker veel sfeer aan te brengen in huis. Maak je huis gezellig met kaarsjes, lichtjes, een warme plaid op de bank en los de puzzels op, waarbij je kans maakt op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-7-4**.

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 'herfst'. De oplossing van vorige maand was **werken**.

Maak kans op

Good4fun
giftcard
t.w.v. € 25,-

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. www.good4fun.nl



-it+ i=f y=e

b=c+e t=b+n

v+ y=e

-it+ g=w+i+ -it

+e+ y=v+ -v

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

Maak kans op flinke korting voor een:

Manilla hoekbank

Op voorraad in ál onze Megastores, ook bij u in de buurt!

vanaf
899,-



Meer Seats and Sofas? Bezoek de website



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

meubels fauteuils
banken kwaliteit
hoekbank zitten
slaapbank deal

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

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

PROPHILO® ON SKIN.



BOTULINE
RIMPELZORG KLINIEKEN B.V.

