

ALMERE 

MAART 2023 WWW.ALMERE-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Geef jezelf
een boost!

Buddy Vedder:
'De liedjes zijn
onsterfelijk'

NATUURLIJK MOOIER

KLINIEK
HEIHOF
NATUURLIJK MOOIER



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)

Lachrimpeltjes, kraaienpootjes of een wenkbrauwfrons.

Bij het verstrijken van de jaren ontomk je er niet aan. Wie er jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Klinik 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 Klinik 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

Klinik 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 Klinik Heihof een breed publiek aan. Mensen die iets aan hun rimpels, lijnen, kuiltjes of schaduwen willen doen.

Liquid facelift

De vertrouwde gezichten bij Klinik Heihof zijn dr. Veerander Ghotra

en drs. Melissa Gomez. 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 Klinik 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.

DRS. MELISSA



DR. VEERANDER



BIG geregistreerde artsen

Drs. Melissa Gomez en Dr. Veerander Ghotra zijn werkzaam binnen Klinik Heihof. Beide werken zij dagelijks als

cosmetisch specialist. Zowel Melissa als Veerander hebben een extra masteropleiding esthetische geneeskunde (ECAM) in Ierland gevolgd.

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"

Daarom loopt tot april 2023 onze actie van **10 euro korting op alle behandelingen**. Dat betekent al een botoxbehandeling voor € 79,- en een filler voor € 185,-.

Hele week open

Klinik 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 parkeermogelijkheid.

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

KLINIEK HEIHOF



**BOTOX
€ 79,-**

**FILLER
€ 185,-**

**TOT 1 APRIL 2023 € 10,- KORTING
OP ALLE BEHANDELINGEN**



Kijk uit jezelf mooier maken kan telijk uitpakken.
Een geslachte 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

Samen creatief!

Goed nieuws voor iedereen die een leuk en creatieve activiteit zoekt om samen met hun kind(eren) te doen. We bieden speciale creatieve workshops voor ouder en kind bij De Reigers Inn in Almere Haven.

Je gaat leren dat kunst niet per se mooi hoeft te zijn. Bij kunst gaat het vooral om het effect: het moet je raken of aan het denken zetten. Je moet het ervaren! The Seasons Art Class Almere is een perfecte manier om nieuwe technieken te leren, waar jullie je hele leven plezier van gaan hebben. Het wordt beslist een leuke ervaring die jullie nooit zullen vergeten en altijd zullen koesteren!

De cursus heeft mede als doel het gezamenlijk creatief bezig zijn van ouders met hun kind(eren) te stimuleren en/of te versterken. Samen kun je een hoop lol beleven en tegelijkertijd bouwen aan het vertrouwen. Het is ook een prachtige kans om te kijken wat je het leukste vindt om te doen, of waar je talent ontdekt wordt!

Gedurende deze zes weken zullen we drie verschillende mediums onderzoeken: Potloodtekenen, oliepastelkrijt, schilderen met acrylverf en de bijbehorende technieken. Stap-voor-stap begeleiding en lessen met de fijne kneepjes van het vak die jullie nodig hebben om mooie kunstwerken te creëren. Na zes weken hebben jullie (ouder en kind) tenminste vijf originele kunstwerken helemaal zelf gemaakt, van vingerverven tot verbluffend mooie mozaïek van eierschalen, waar jullie veel plezier aan gaan beleven.

Het pakket is voor zes weken, een keer per week op de zaterdagochtend 11.00 - 12.30 uur. De kosten bedragen €17,50 per les per paar (1 ouder en 1 kind), dus totaal € 105,- en is inclusief materiaal. Het concept is samen met een ouder, maar een kind kan ook alleen komen en is van harte welkom. Dan zijn de kosten €10,00 per les!

De Steiger 74M Almere | **036-5252847**
www.schilderlessen-almere.nl



Nieuwe lessen
beginnen
binnenkort

Bekend van
BuitenGewoon Nederland op



the
Seasons
Art Class

AMSTERDAM

BRUIST

zoekt *Media adviseur*



SCAN DE QR-CODE
VOOR MEER INFO





10



18



26



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 Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Hester Hielkema
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. ©2023. 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,

Heb jij ze ook al, de lentekriebels? Hier op de redactie van Bruist kunnen we in ieder geval niet wachten tot het voorjaar weer aanbreekt. Laat dat mooie lenteweer dus maar komen. Wil je optimaal van dit seizoen kunnen genieten, blader dan snel verder en laat je inspireren door onze bruisende lentetips.

En dat is natuurlijk niet het enige wat we deze maand voor je op papier hebben gezet. Uiteraard hadden we ook weer mooie gesprekken met heel wat bruisende ondernemers en ook vroegen we ‘alleskunner’ Buddy Vedder het hemd van het lijf over zijn voorliefde voor muziek uit de jaren zeventig en tachtig. Ook dit interview vind je in deze nieuwste editie van Bruist.

Laat de lentekriebels maar kriebelen, ga naar buiten, laaf je aan de stralen van de zon, doe nieuwe energie op en bereid je voor op alle mooie maanden die weer voor ons liggen. Zet de bloemetjes buiten, letterlijk en figuurlijk, en vier samen met ons dat het voorjaar weer in aantocht is. Wij kunnen in ieder geval niet wachten tot het zover is...

Leve de lente!

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.

win



12



28

Inhoud

G

Lentekriebels: *geef jezelf een boost!*

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

De afgelopen maanden hebben we voornamelijk binnenshuis genoten. Nu de temperatuur stijgt, is het tijd om de deur uit te gaan. Ga op de fiets naar je werk, maak een voorjaarswandeling of neem de tuin onder handen. Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam, het maakt je ook gelukkiger.

DE D VAN VITAMINE D Zon zorgt voor de aanmaak van vitamine D en dat is heel goed voor je lichaam. Bovendien maakt zonlicht dat we ons beter voelen. Breng daarom je lunchpauze een paar keer per week door in het voorjaarszonnetje.

DE F VAN FRISSE ENERGIE In de lente ontwaakt de natuur, breekt de zon door en worden onschuldige lammetjes en andere dieren geboren. Laat je inspireren door de frisse energie die de lente met zich meebrengt en trek er samen met je vriend(in), ouders, vrienden en/of kinderen op uit.

DE L VAN LICHAAM Ga aan de slag met je body. Scrub die oude wintercellen van je huid. Geef je voeten, die de hele winter opgesloten hebben gezeten, een 'grote beurt' en lak je teennagels alvast in een vrolijk kleurtje. Breng een bezoekje aan de kapper en ga de lente stralend tegemoet.

DE T VAN TULPEN Verwen jezelf met een grote bos tulpen. De lente is in aantocht en dat mag best gevierd worden!

DE W VAN WINKELN Langzaam loopt het kwik op en prikt het eerste lentezonnetje voorzichtig door de winterse wolken. Hoog tijd voor een bezoekje aan de stad, waar de voorjaarscollectie al enige tijd in de rekken hangt. Gun jezelf een nieuwe aankoop waarmee je de wintermaanden definitief gedag zegt.

ONTDEK HOE JIJ DEZE
LENTE LEKKER LICHT
EN LUCHTIG BEGINT!

Wil jij tips hoe jij dit jaar aan de lente begint? Op 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 | @bodasilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



HALLMARK COMPLIMENTEN DAG

Hoe vaak geef jij eigenlijk een compliment? Het lijkt zo gewoon, maar eigenlijk staan we er te weinig bij stil hoe belangrijk complimenten zijn. Verstuur daarom met Hallmark een mooi compliment! 1 maart is het namelijk weer Nationale Complimentendag. Wie ga jij dit jaar verrassen met een onverwacht compliment? Bestellen doe je met een paar klikken op de website van Hallmark.

www.hallmark.nl



UNION E-LANE

In het voorjaar is het heerlijk om fietstochten te maken. Met de elektrische E-Lane van Union heb je altijd een elektrisch windje in de rug. Mocht de accu na je vele ritten aan wat power toe zijn, dan kan je deze eenvoudig opladen met een stekkertje. Geen stopcontact in je schuur of fietsenstalling? Geen ramp, dan haal je de accu er gemakkelijk uit en laad je die binnenshuis op.

www.union.nl



HAWAIIAN TROPIC MINERAL SUN MILK FACE LOTION

Op zoek naar een natuurlijke zonnebrand? Hawaiian Tropic heeft een nieuwe Mineral lijn gelanceerd. Deze producten bevatten geen chemische uv-filters. Bovendien zijn de producten vegan. Perfect voor mensen met een gevoelige huid. De producten voelen licht aan op de huid en plakken niet. Met de Mineral Sun Milk Face Lotion ga je goed beschermd het voorjaarszonnetje in.

hawaiiantropic.com



Zet de bloemetjes *buiten!*



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.

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geef ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook als pdf bestellen, dan hoeft het niet gelijk afgerekend te worden bij bestelling.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail



Jolanda.Philipse@icloud.com

WILKINSON

Wilkinson Hydro 5 Wood is een scheersysteem met een hoge kwaliteit beukenhouten handvat van duurzame bronnen en een verpakking van negentig procent gerecycled en recyclebaar papier. Met vijfvoudige mesjes en een innovatief gel-reservoir ideaal voor elke man die huidverzorging én duurzaamheid belangrijk vindt.

www.wilkinsonsword.com



LEZERSACTIE* Maak kans op het nieuwe boek van Faya Lourens

Fajah 'Faya' Lourens is terug met Killerbody Lifestyle waarin het draait om mindset. Val makkelijker af, behoud je resultaat en voel je gelukkiger. Met nieuwe vega(n) recepten en voedingsplannen.

www.fayaofficial.com TAG #FAYA



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



Restyle jouw keuken!

Wij helpen jouw keuken weer als nieuw te wrappen met 3M Di-Noc, mooier dan het fineer ooit geweest is! Uni kleuren, diverse hout designs en overige designs.

Nieuwe woning, maar vind je de kleur van de keuken niet mooi?

Wil je een nieuwe look, maar is je keuken nog niet aan vervanging toe?

Wil je een nieuwe keuken, maar heb je geen zin in een verbouwing en is de opstelling eigenlijk perfect?

- Nederlands netste keukenwrappers
- Gratis kleuradvies en inmeten
- 3M Di-noc, de beste interieurfolie in de markt
- Gespecialiseerd in krans- en kadermodellen



Het is onze visie om een winkel te openen om interieurfolie en accessoires aan te kunnen bieden om zelf te plakken.



Veel uitdagingen in **maart**



Vissen

Je gevoelens kunnen je beïnvloeden

Ram 21-03/20-04

Maart zal veel emotionele ervaringen brengen voor Rammen. Je zal erg gevoelig zijn en de hormonen zullen op hol slaan.

Stier 21-04/20-05

De Stier kan zich verheugen op een eindeloze hoeveelheid moed. Dit is het moment om obstakels te overwinnen.

Tweelingen 21-05/20-06

Maart zal veel energie en kracht brengen, die ten goede komen van je lichamelijke conditie. Overdrijf echter niet.

Kreeft 21-06/22-07

Maart zal een rustige tijd zijn. Deze maand zal je vatbaarder zijn voor verkoudheid, dus neem rust en overdrijf niet onnodig.

Leeuw 23-07/22-08

De Leeuw zal zijn temperament ondersteunen. Met groot enthousiasme begin je aan alles wat op je pad komt en je zal in alles uitblinken.

Maagd 23-08/22-09

In maart zal Maagd veel nieuwe dingen leren. Je geheugen zal in deze periode erg goed zijn, dus stel je open voor nieuwe informatie en probeer activiteiten die analytisch denken vereisen.

Weegschaal 23-09/22-10

Maart wordt een drukke maand. Bereid je voor op grote veranderingen in je persoonlijke leven. Het is tijd om daar iets aan te doen.

Schorpioen 23-10/22-11

In maart zullen Schorpioenen beginnen te verlangen naar een gevoel van veiligheid. Je voelt je het beste als je wordt omhelsd.

Boogschutter 23-11/21-12

Je zal je heel zelfverzekerd en ontspannen gaan voelen en positieve energie uitstralen, wat je vrienden en naasten zal aantrekken.

Steenbok 22-12/20-01

In maart zullen Steenbokken enige teleurstelling ervaren in verband met hun relaties.

Waterman 21-01/19-02

Maart zal voor Watermannen een rustige tijd zijn gevuld met het opdoen van nieuwe kennis.

Vissen 20-02/20-03

In maart kunnen de gevoelens van Vissen over een toekomst met hun partner nogal rommelig zijn. Die gevoelens zullen je beïnvloeden.

1 maart is het in Nederland **nationale complimentendag**.

Mensen die in maart geboren zijn, zijn volgens antropoloog Gerhard Weber over het algemeen **langer** dan gemiddeld.

Internationale **Vrouwendag** wordt elk jaar gevierd op 8 maart.

Op deze dag vragen vrouwen wereldwijd aandacht voor onder andere **gelijkheid** en **economische zelfstandigheid**.

Maart is de buienmaand bij uitstek. Vandaar ook de uitspraak 'maartse buien en aprilse grillen'.

20 maart is het weer zover: het is **lente!**

In het laatste weekend van maart wordt in de nacht van zaterdag op zondag **de klok** een uur vooruitgezet.

‘Als je echt wil, is het onmogelijke mogelijk’

Van jongs af aan was Mahkameh Fathiazar geïnteresseerd in alles op het gebied van beauty. Ze volgde onder andere een opleiding tot schoonheidsspecialiste, en werkte als promotor bij een cosmetische kliniek. Vooral van het laatste ging haar hart sneller kloppen. “Ik vond het werk in de kliniek zo interessant, dat wilde ik ook!” vertelt ze enthousiast. In februari 2022 opende ze dan ook de deuren van My Favorite Clinic in Almere, samen met vriendin Kaylee Bolink.

“We zijn allemaal wel ergens ontevreden als het gaat om ons uiterlijk. Waarom zou je daar niet iets aan doen? Het mooie is dat je bij cosmetische behandelingen in korte tijd resultaat ziet. Maar het gaat niet alleen om het fysieke aspect, het doet ook veel met je zelfvertrouwen. Je voelt je gewoon sterker en mooier na een behandeling. Wat mij betreft geldt dan ook: ‘There’s no shame in this game’. Toen ik eenmaal wist wat ik wilde, heb ik een arts gevonden waar ik vertrouwen in had. Daarnaast verzorgt Kaylee - mijn partner in crime - een groot aantal behandelingen. We brengen allemaal onze eigen expertise met ons mee. Inmiddels gaat het zo goed dat ik op zoek ben naar een tweede arts ter aanvulling van ons team.”



‘There’s no shame in this game!’

Informeel en laagdrempelig

De locatie van My Favorite Clinic is ideaal. Het is op amper twintig minuten rijden van Amsterdam en je kunt gratis parkeren voor de deur. “We hebben het gezellig ingericht, bewust niet zo strak en steriel, zodat mensen zich hier snel op hun gemak voelen.” Kaylee vult aan: “Veel mensen moeten toch over een drempel heen maar als ze ons eenmaal hebben leren kennen en weten hoe het er hier aan toe gaat, zijn ze vaak helemaal om en willen ze opeens alles.”

Diversiteit aan behandelingen

Professionaliteit staat voorop bij My Favorite Clinic, aldus Mahkameh: “Als je hier voor het eerst komt, doen we een intake waarbij we je wensen bespreken. Vervolgens kijken we welke behandeling daar het beste bij past. We vinden het belangrijk dat je weet wat een specifieke behandeling precies inhoudt én wat voor resultaten je ervan kunt verwachten.” Je kunt bij My Favorite Clinic terecht voor een diversiteit

aan behandelingen: van botox en fillers tot laserontharing en huidverbeterende behandelingen als skinboosters en TCA peeling. “Maar we doen ook body contouring, dat is mijn specialisme”, vertelt Kaylee. “Met bijvoorbeeld cavitatie therapie kun je plaatselijke vetophopingen heel goed aanpakken, denk aan een zwangerschapsbuikje. En voor een Brazilian butt lift hoeft je echt niet naar het buitenland, die kun je ook gewoon hier laten doen.”

Het onmogelijke is mogelijk

Ambities voor de toekomst zijn er genoeg. “Voor nu focussen we vooral op waar we mee bezig zijn, maar op de lange termijn wil ik graag een eigen skincare, cosmetica en parfum lijn opstarten. Ik hoop een voorbeeld te zijn voor wat je kunt bereiken in het leven. Ik ben geboren in Iran en op mijn vierde naar Nederland gekomen. Ondanks de nodige hobbels heb ik dit allemaal gerealiseerd. Als je echt wil, is het onmogelijke mogelijk.”

Mf | MY FAVORITE CLINIC



Editiestraat 31 (unit 11), Almere
085-0041992
info@myfavouriteclinic.nl
www.myfavouriteclinic.nl



Paulina's werk
is te zien in
Atelier Odelein

Vormgeven in steen

PAULINA LEERT U DE FIJNE KNEEPJES VAN HET VAK

Paulina Martin de Kreij is beeldhouwster met passie voor het vak. Ze zit vol creatieve ideeën en maakt bronzen en natuurstenen (vooral marmeren) beelden. De werkplek van Paulina Martin vind je tegenover de kerk in Almere Haven.

In haar atelier maakt ze haar werken in brons en natuursteen. Paulina werkt vaak in opdracht en na een paar gesprekken met de opdrachtgever probeert zij aan alle wensen te voldoen.

Paulina geeft cursussen in beeldhouwen. Men leert met diverse soorten natuursteen werken, techniek en vormgeving. Ook wordt aandacht besteed aan anatomie. Er zijn vele soorten steen beschikbaar waaruit een keuze gemaakt kan worden, om uw eigen creatie onder begeleiding te vervaardigen. **De beeldhouwster werkt en exposeert al bijna 35 jaar** op de Kerkgracht 129. Ook vervaardigt zij beelden in opdracht waarbij de opdrachtgever eigen inbreng heeft in het produceren van de opdracht. Hieronder vallen ook **gedenksculpturen** voor mensen die op een bijzondere manier hun dierbaren willen herdenken. **Momenteel zijn er nog enkele plekken vrij voor cursisten die creatief bezig willen zijn.** Meld je nu aan!

Atelier Odelein | Kerkgracht 129, Almere
036-5311319 | 0618492523 | www.odelein.com

22

DAGJE UIT SCHRIT_TMACHER FESTIVAL 2023



Vanuit alle windstreken haalt schrit_tmacher belangwekkende danskunst naar (Zuid-)Nederland en de Euregio, met een scherp oog voor choreografen die niet of nauwelijks in Nederland te zien zijn. Zoals de naam al zegt – 'schrit_tmacher' betekent pionier, grensverlegger maar ook pacemaker – schuwt het festival hierbij niet de kans om grenzen van kunstdisciplines op te rekken en nieuwe wegen in te slaan. In 2023 staan van 28 februari tot en met 2 april de danspodia in Heerlen, Aken en Eupen in het teken van een aantal indrukwekkende namen en toonaangevende gezelschappen uit onder andere Canada, Frankrijk en Zuid-Afrika, en van dichter bij huis uit België, Duitsland en Frankrijk.

Kijk voor meer info op www.schrittmacherfestival.nl.

FILMPJE KIJKEN TOEN IK JE ZAG

BINNEN/BUITEN

Voor de buitenwereld leidt acteurskoppel Esther en Bastiaan een droomleven. Allebei razend populair, de ene na de andere rol spelend, een idyllische boerderij waar ze met hun twee kinderen wonen en nog altijd stralend verliefd. Maar er is een kant van hun leven die maar weinigen zien. Ver weg van de camera's hebben de depressies, angsten en gekmakende onzekerheid van Bastiaan een steeds grotere impact op hem en hun relatie. Uit alle macht probeert Esther om haar grote liefde en haar gezin op de rit te houden, maar de ziekte in Bastiaans hoofd laat zich maar moeilijk bevechten. **TOEN IK JE ZAG is vanaf 2 maart te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN KOEKOEKJONG



Twee verschrikkelijke gebeurtenissen schudden Fjällbacka op haar grondvesten. Een beroemde fotograaf wordt dood aangetroffen in een showroom en Henning Bauer, de Nobelprijswinnaar voor literatuur, wordt aangevallen op het eiland waar hij het tiende boek in zijn wereldberoemde serie schrijft. Patrik Hedström en zijn collega's van het politiebureau van Tanumshede storten zich op beide zaken. Ondertussen verdiept Erica Falck zich in een cold case: de nooit opgeloste moord op een transgender man in de jaren tachtig. Langzaam realiseert ze zich dat het verleden onlosmakelijk verbonden is met het heden... **KOEKOEKJONG van Camilla Läckberg is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**

23

HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!**



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com



Uw garantie voor een fijne vakantie!



Gelegen op slechts 200 kilometer van de Nederlandse grens, midden in het prachtige Sauerland (ook wel land der 1000 bergen genoemd). Direct aan wandel- en skigebied en de mooiste fiets- en motorroutes en dichtbij het gezellige centrum van Winterberg. Met eigen vervoer of met een van onze 24 georganiseerde busreizen. Hier verzorgt de familie Meurs al ruim 36 jaar fijne vakanties voor alle leeftijden en elk wat wils.



● Zien, doen en beleven!

U hoeft het hotelterrein niet eens te verlaten, zo veel is er te doen! Bijvoorbeeld genieten in ons heerlijke, het gehele jaar 30°C verwarmde buitenzwembad, ontspannen op de fijne zitplekjes in de hotelbar, de serre of het prachtige zonneterras en natuurlijk meedoen met het uitgebreide entertainmentprogramma met onder andere de bingo, pubquiz, fakkeltocht of livemuziek. Voor de kinderen staat Fleur Kleur in de weekenden en schoolvakanties iedere dag klaar voor een leuke activiteit.



● Proef Der Brabander

Een van de belangrijkste dingen tijdens vakantie is zeker het eten. Daarom is ons restaurant ook het hart van ons hotel. Hier kunt u 's morgens uw favoriete ontbijt samenstellen uit ons uitgebreide, gevarieerde ontbijtbuffet. Heerlijk lunchen doet u in het Pannenkoekenhuis, op het terras of in de serre. 's Avonds verwennen we u met een heerlijk diner met keuze uit maar liefst 5 verschillende hoofdgerechten. Of kiest u liever een gerecht van onze à la carte avondkaart?



● Ontspannen en relaxen

Onze Sauna & Spa biedt volgens veel van onze gasten het mooiste saunalandschap van het Sauerland. Hier kunt u de buitenwereld even vergeten. Geniet in een van de 5 bijzondere sauna's, ontspan in de verschillende rustruimtes met open haard op de speciale edelsteenbank of met een fijn voetenbad. Ook zijn er vele verschillende massages of cosmetische behandelingen te reserveren. Ontspanning ten top!



● Voor iedereen!

Bij Der Brabander krijgt iedere gast (vanaf 1 april tot 31 oktober) vanaf 2 overnachtingen de Sauerland SommerCard, waarmee u profiteert van gratis entree aanbiedingen bij 50 verschillende recreatiemogelijkheden in Winterberg en omgeving, zoals de panoramabrug, het toeristentreintje, waterskiën, een museumbezoek, een ritje op een van de rodelbanen, bowlen, karten of een rondvaart op een van de vele stuwmeren.

zoover
 "Het was weer fantastisch" ★★
 Zoover - 9.2



Kijk voor meer informatie, beschikbaarheid en bijbehorende prijzen op **brabander.nl**





V

Buddy Vedder:

‘Muziek uit de jaren ’70 en ’80 is helemaal mijn ding’

Momenteel trekt Buddy Vedder met de band A Perfect Combination langs de Nederlandse theaters met de show The Legends We’ve Lost. Hierin brengen ze een eerbetoon aan de ons ontvallen muzikale helden van de jaren zeventig en tachtig.

Buddy: “De liedjes zijn onsterfelijk, de zangers helaas niet. En het is aan ons, de generatie erna, om die muziek door te geven.”

Het is 2016 als Buddy een bezoek brengt aan het Amsterdamse Bostheater. A Perfect Combination staat met zangeres Marlayne Sahupala op de planken met de voorstelling The Legends We’ve Lost. “Ik was erg onder de indruk van de show. Na die voorstelling heb ik mijzelf backstage gekletst en Marlayne aangesproken. Ik vertelde haar dat de muziek uit de jaren zeventig en tachtig helemaal mijn ding is. Toen is het balletje gaan rollen”, vertelt Buddy enthousiast.

PAPLEPEL Hoewel de 28-jarige zanger en acteur van een andere generatie is, gaat zijn hart sneller kloppen bij het horen van klassiekers als Purple Rain, Hotel California en Beat It. “Het grappige is

dat die muziek uit de jaren zeventig en tachtig komt en ik die tijd dus helemaal niet heb meege-maakt. Maar mijn ouders zijn er dol op. Toen ik opgroeide, stonden die nummers altijd aan. Zo ben ik fan geworden en dat is tot op de dag van vandaag niet veranderd.”

FEEST DER HERKENNING Waar Buddy en A Perfect Combination ook optreden, ze merken dat de band tussen publiek en de artiesten intiem is. Buddy: “Het is voor iedereen van die generatie een feest der herkenning. Een trip down memory lane met vele mooie herinneringen aan die tijd.”

The Legends We’ve Lost is nog tot en met mei in de theaters te zien. 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

VAN BOEKENUITLEENFABRIEK
**TOT HUISKAMER
VAN DE STAD**



Iedereen is welkom hier. En dus niet alleen om boeken te lenen, maar ook om van alles te beleven.

- Bibliotheek
- Filmhuis
- Cursussen en workshops
- Lezingen

Je bent al lid voor € 16,50,- per jaar

Loop gewoon eens binnen, er is altijd wat te doen!

De Nieuwe Bibliotheek - Vestigingen:
Almere Stad, Almere Buiten, Almere Haven en Almere Poort www.denieuwebibliotheek.nl

denieuwebibliotheek



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

We zijn op weg

Dit verhaal is gebaseerd op de vele ontmoetingen met jongeren, het is een combinatie van elementen. i.v.m. privacy is het nooit een exact kloppend verhaal, maar wil ik graag iets delen en laten voelen van mijn ervaringen met de mensen die ik ontmoet

En daar zit ze dan
Friemelend, angstig
Ze voelt zich leeg
Haar ouders begrijpen niks, zegt ze
Ze is alleen
Ja, ze heeft een vriendin
Maar ze leeft in een andere wereld
Ze snapt niets van de wereld
Maar ze doet haar best
Ze voelt zich "meh..."
Ze houdt van fantasie series
Opeens bloeit ze op
Ze vertelt... ze neemt me mee in haar wereld... helemaal
Ik begrijp het
Ik herken het
Ze voelt... diep... elke dag
Zoveel details
We tekenen... en schilderen
Ze lacht.. en er is een traan
Ze is opgelucht, zegt ze
En een beetje blijer...
Het voelt fijn bij jou, zegt ze ook nog
Voel me dankbaar
We zijn op weg.

Boek
gratis een
kennismakings-
gesprek.



Suzan

EchD, Dat is "echt", maar dan geschreven met een D.

EchD is puur, eigen(wijs), uniek en misschien afwijkend van de meerderheid.

Het is een manier van leven, een levenshouding waarbij jouw unieke kern, jouw kracht en kwetsbaarheid op de voorgrond staat.

EchD-zijn is steeds in beweging zijn in het NU-moment met bewustzijn en nieuwsgierigheid naar jezelf.

EchD is er voor iedereen, maar speciaal voor mensen die zichzelf als (hoog)gevoelig ervaren en/of hun weg in de (reguliere) hulpverlening niet zo goed kunnen vinden.



De Steiger 77, unit 19b, Almere
06-51745149

info@echd.nl | echdsuzan@gmail.com
www.echd.nl

Beeldend therapeut | Energetisch therapeut | Kunstenaars

Elegant genieten midden in de Oosterrijkse bergen



Scan de QR-code en ga naar
de website voor meer info of
om meteen te reserveren



Schloss Mittersill

SEIT 1150



Thalbach 1, 5730 Mittersill, Salzburger Land, Oostenrijk | +43 6562 20200 | office@schloss-mittersill.com | www.schloss-mittersill.com



Midden in het **ongerepte landschap** van het **Nationaal Park Hohe Tauern**, hoog boven het **schilderachtige Salzachdal**, troont sinds **1150** het statige **kasteel Mittersill**. Het landgoed ademt niet alleen geschiedenis, het is ook een bijzonder **stijlvolle locatie** voor **exclusieve ontspanning**.

Van 15 december tot en met 18 december mocht ik op uitnodiging verblijven in Hotel Schloss Mittersill in Oostenrijk. Wat is dit een **romantisch en historisch hotel** waar alles samenkomt. Het Schlosshotel ligt in de buurt van **Kitzbühel** en **Zell am See** waar je in de winter buitengewoon mooi je **wintersportvakantie** kunt houden. Ook in het voorjaar en de zomer is het daar erg mooi, helemaal als je van **wandelen** houdt of er bijvoorbeeld graag met de **mountainbike** op uit trekt.

Ik was erg onder de indruk en raad iedereen dan ook een verblijf in Hotel Schloss Mittersill aan. Bedankt voor de uitnodiging en ik kom zeker nog een keer terug. Groetjes,

Rene Moes

De perfecte mix van traditie en modern comfort

Geworteld in het verleden, verankerd in het heden, geleefd met hart en ziel. Vele bekendheden hebben hier overnacht zoals **Koningin Juliana** en **Prins Bernard** maar ook **Coco Chanel** en **Aristoteles Onassis**.

Het personeel is erg **vriendelijk** en wat opvalt: ze weten allemaal veel te vertellen over het Schloss. De **keuken is superieur**. Ze bezorgen de gasten een **culinair hoogstaand diner**.



Ook het wellness gedeelte met een **uniek uitzicht** is een aanrader, met een **buitenbad** dat een temperatuur heeft van **34 graden**.



Orecchiette met broccoli

Een heerlijk pastagerecht dat gemakkelijk klaar te maken is op een drukke, doordeweekse avond. Broccoli, knoflook en olijfolie voegen gezonde voedingsstoffen toe aan dit lekkere lentegerecht.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

8 ons orecchiette
1 eetlepel olijfolie
2 teentjes knoflook, gehakt
1 bos broccolistengels
1 theelepel grof zout
2 eetlepels geraspte pecorinokaas
gemalen zwarte peper

BEREIDING

Breng een grote soeppan met water aan de kook. Voeg de pasta toe en en kook in ongeveer 8 minuten al dente. Roer af en toe om te voorkomen dat de pasta blijft plakken. Breng over naar een vergiet om uit te lekken en bewaar een halve kop kookvloeistof. Zet de pasta opzij.

Verhit 1 theelepel olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak deze ongeveer 2 minuten tot de knoflook goudbruin is. Roer om aanbranden te voorkomen. Voeg de broccoli en het bewaarde kookvocht toe en kook al roerend tot de broccoli zacht en heldergroen is, ongeveer 3 minuten. Voeg het zout toe en breng op smaak met peper. Haal van het vuur.

Voeg de pasta toe aan de pan en meng alles goed door. Verdeel het gerecht over vier borden en besprenkel elk bord met 1/2 theelepel olijfolie en 1/2 theelepel geraspte pecorinokaas.





PUZZELPAGINA

Het was even koud, maar de lente is er weer! Heb jij de eerste lenteverstijpselen al gezien? Het is weer langer licht, er beginnen weer prachtige bloemen te komen, het wordt beetje bij beetje warmer en de vogels gaan fluiten. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

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

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

□	□	□
□	□	□

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

Maak kans op

1 jaar-abonnement op Bruist

Wil jij iedere maand twee edities naar keuze van het leukste magazine van Nederland in je brievenbus ontvangen? Los de puzzel op en lees alles over onze bruisende ondernemers. Daarnaast geniet je van exclusieve acties, aanbiedingen en kortingen. Veel leesplezier.



-j	-d	h=j	-s	sl=tw
-b	p=n	o=euZ	m=v	-r
-e	b=m	b=v	us=d	l=r
w=k	g=zin	b=k		

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

WIN 2 x Vrijkaarten



FAIRYTALE FESTIVAL

12 • 13 MEI 2023
KAATSHEUVEL



Scan de QR-code voor meer info en line-up of kijk op de website www.fairytale-festival.nl

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

festival	fairytale
winnen	feest
tickets	eindshow
evenement	artiesten

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

IBIZA

Kom genieten!

XPERIENCE FAIR

Als jij (nog) niet naar het zonovergoten Ibiza kan, komt het eiland naar jou. De IBIZA Xperience wil de ongedwongen sfeer en het ongeremde gevoel van dit eiland naar Nederland halen, zodat je het 'happy hippy'-gevoel kunt ervaren tijdens deze grootse overdekte hippiemarkt. De Brabanthallen in Den Bosch worden voor twee dagen omgetoverd tot tropische bestemming met fashion, accessoires, beauty, decoraties en meer. Tussen het shoppen door kun je een hapje eten en drinken bij de verschillende foodtrucks, op een van de terrasjes of bij het Ibiza Restaurant of ga je relaxen in de Happy Hippy Chill Out.

Op deze beurs ontdek je alles wat Ibiza te bieden heeft. Niet alleen op het gebied van mode en de laatste trends, maar ook wat je kunt doen in én om je huis. Tussen het shoppen door geniet je van typisch 'Ibiza-style' eten en drinken. Of geniet je van een massage en je oren van de soepele klanken die de dj voor je ten gehore brengt. Er zijn

meer dan 150 stands, zowel grote als kleine, waar je ook lokale bedrijfjes kunt spotten. Op de beurs vind je, naast de livemuziek, fashion, accessoires, beauty, make-up, meubels, hennatatoeages, massages, cocktail- en tapasbars, food- en fashion trucks, diverse lounges, een Ibiza Restaurant en nog veel meer.



Fashion | Lifestyle | Food | Spiritual | Music | More

ZATERDAG 1 APRIL
12.00 tot 21.00 uur
ZONDAG 2 APRIL
11.00 tot 17.00 uur

**BRABANTHALLEN
DEN BOSCH**
Diezekade 2

INFO
Ibizaxperience.eu
TICKETS
Ticketpoint.nl



Maak kans op een:

Entreekaart

t.w.v. € 12,⁵⁰

**BRABANTHALLEN
DEN BOSCH**
Diezekade 2, Den Bosch



let your heart guide you

ZATERDAG 1 APRIL 12.00 tot 21.00 uur
ZONDAG 2 APRIL 11.00 tot 17.00 uur

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

beauty	hippie
eiland	ibiza
foodtruck	lounges
happy	tropisch

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

GIRO

555



Scan en doneer

HELP SLACHTOFFERS AARDBEVING

GEEF OP GIRO555.NL

NL08 INGB 0000 0005 55 o.v.v. 'aardbeving'