

**ALMERE**



FEBRUARI 2021 [WWW.ALMERE-BRUIST.NL](http://WWW.ALMERE-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



**Vier de liefde**  
op Valentijnsdag

***Karin Bloemen***  
'De mafste en leukste dingen  
gebeuren in het theater'

# KLINIEK HEIHOF BIEDT NATUURLIJKE SCHOONHEID

## LACHRIMPELTJES, KRAAIENPOOTJES OF EEN WENKBRAUWFRONS

Bij het verstrijken van de jaren ontkom je er niet aan. Wie er toch jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Kliniek Heihof in Hilversum. Voor je het weet, stap je weer stralend naar buiten. "Wij staan voor natuurlijke schoonheid" benadrukt Wilma Schoutens-Buijsmann.

## BREED PUBLIEK

Huidspecialist Schoutens-Buijsmann is al zeven jaar eigenaar van de kliniek. Met een klantenkring van ruim 1500 mensen spreekt zij een breed publiek aan. Het klantenbestand bestaat vooral uit dames - maar ook heren - met name in de leeftijd van 35 tot 65 jaar.

## LIQUID FACELIFT

Een vertrouwd gezicht bij Kliniek Heihof is Veerander Ghotra. De cosmetisch arts werkt van 10.00 - 21.00 uur op maandag, dinsdag en donderdag en heeft veel expertise op het gebied van de liquid facelift. Dit is een betaalbare facelift met fillers die de natuurlijke opbouw van het gezicht herstelt. Wilma: "Als je ouder wordt, worden de weke delen in je gezicht minder. De

structuur slinkt en valt weg. Dokter Ghotra kan dat heel mooi terugbrengen."

## DRAADLIFTEN

Drs. Melissa Gomez heeft net als dr. Veerander een masteropleiding esthetische geneeskunde (ECAM) gevolgd en ook zij is zeer ervaren en bekwaam in het verrichten van cosmetische ingrepen zoals o.a. de behandelingen met botox en fillers. Ook draadliften is een van haar expertises.

## VEILIGE MIDDELEN

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

## HELE WEEK OPEN

Drs. Gomez werkt op woensdag tot 21.00 uur, de vrijdag tot 18.00 uur en een enkele zaterdag. Zo is Kliniek Heihof de hele week open. "Dat is erg fijn," merkt Wilma op. "Mensen kunnen op een dag of avond naar keuze komen."

# KLINIEK HEIHOF



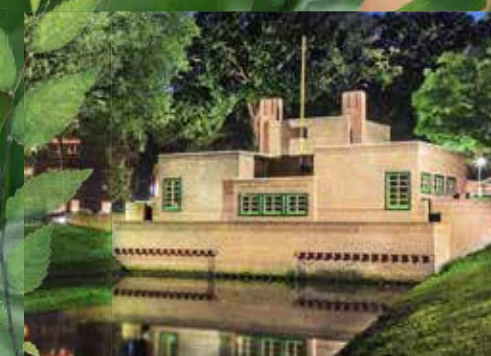
## BOTOX €79, FILLER €185,

GEVESTIGD IN HET  
OUDE DUDOK POMPGEMAAL  
LAAPERSVELD 1, HILVERSUM  
GRATIS PARKEREN  
STATION SPORTPARK 1 MIN.

035 - 77 24 8 24

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

[INFO@KLINIEKHEIHOF.NL](mailto:INFO@KLINIEKHEIHOF.NL)



Drs. Melissa



Dr. Veerander



Wilma

# THEATER.NL EN BRUIST

## SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

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!

### COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

### MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER



# 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  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Carly Pastoors  
**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. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Almere Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Februari: de maand waarin we massaal de liefde vieren. Hopelijk zonder dat het coronavirus op wat voor wijze dan ook roet in het eten gooit. Want juist nu is de liefde zo ontzettend belangrijk. Niet alleen het verliefd zijn of het hebben van een relatie, maar ook de liefde en aandacht voor alle mensen om je heen. Iedereen verdient immers een beetje extra aandacht.

## Bruisende lezer,

Stuur dit jaar op Valentijnsdag voor de verandering dus niet alleen een kaartje naar je grote liefde, maar verras ook je ouders, dierbare vrienden, die buurvrouw die jou altijd helpt of wie dan ook die het volgens jou verdient om even in het zonnetje gezet te worden. Met een kaartje, een bos bloemen, iets lekkers, een tegoedbon, je kunt het zo gek niet verzinnen. Hoe klein of groot de verrassing ook is, reken maar dat je er een lach mee op het gezicht van de ontvanger tovert. En reken ook maar dat de ondernemers uit deze nieuwste editie van Bruist je maar al te graag helpen bij het vinden van een passend geschenk...

Wees lief voor elkaar!  
**René Moes**

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

# Verleidelijke tips voor een diner voor twee

AARDBEIEN  
EN VIJGEN  
HEBBEN IETS  
EROTISCH

Februari is een bijzondere maand. Niet alleen vanwege het schrikkeljaar eens in de vier jaar, maar vooral ook door Valentijnsdag. Die dag halen we alles uit de kast om onze geliefden te verwennen. Bijvoorbeeld met een romantisch diner. En daar hoeft je de deur niet voor uit.

Het eerste waar je over na moet denken is het menu. Wat zet je op tafel om tot een hoogtepunt van de avond te komen? En dan bedoelen we niet alleen op culinair gebied. In de winkel zijn ingrediënten te koop die van zichzelf iets erotisch hebben. Neem nou bijvoorbeeld aardbeien (zeker in combinatie met slagroom) of vijgen (symbool voor het vrouwelijk seksorgaan). Andere ingrediënten bevatten bestanddelen die extra stimulerend werken, zoals oesters (die bevatten zink wat je libido verhoogt) en asperges (die bevatten foliumzuur wat de histamineproductie een boost geeft en daarmee het krijgen van een orgasme stimuleert). Bekendere ingrediënten zijn chocolade (zorgt voor een gevoel van geluk, opwinding en euforie) en honing (verhoogt het testosterongehalte in je bloed).

## Liefdesdrankjes

In de meeste gevallen drink je bij het eten rode of witte wijn, afhankelijk van je hoofdgerecht. Je kunt

ook je eigen liefdesdrankje maken op basis van bijvoorbeeld aardbei, framboos en ananas. Rozenblaadjes (de geur vermindert angst en vergroot opwinding), jasmijn (zorgt voor opwinding) en kaneel (helpt ontspannen) doen ook wonderen.

## Belangrijke sfeermakers

Daarnaast is het belangrijk om de juiste sfeer te creëren. Dat kan door je woonkamer te decoreren met rozenblaadjes of door een bos rode rozen op tafel te zetten. Natuurlijk mogen kaarsen niet ontbreken. Dat zijn de ultieme sfeermakers. Zorg voor een lekker achtergrondmuziekje zoals jazz, pianomuziek of r&b love songs. En vergeet tot slot niet om te zorgen voor een aangename temperatuur.

## Finishing touch

Helemaal klaar? Dan is het tijd voor de laatste stap. Trek je mooiste jurk of pak uit de kast en doe een lekker geurtje op. Nu kan jullie avond niet meer stuk!

Zoek je een speciaalzaak waar jij de ingrediënten voor jouw valentijnsdiner kunt kopen? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

# Verkocht!

Hét woord waar alle huizenverkopers naar smachten!

Dit keer was ik diegene die niet kon wachten op het verlossende woord. Na 12 jaar gaat ons huis in de verkoop! Spannend! Als verkoopstylist voel ik de prestatiedruk vanaf het eerste moment al opborrelen. Het is altijd makkelijk om bij anderen te zien hoe de verkoopstyling toegepast moet worden, maar in je eigen huis? Dat is een ander verhaal!



Ik heb de lat lekker hoog gelegd door alle bezichtigingen zelf te doen #aanrader Na 22(!) keer hoor ik mezelf als volleerd verkoper ons eigen huis verkopen. Ik ga graag uitdagingen aan en dit is er één om nooit te vergeten.

## “WONEN JULLIE HIER ECHT NOG?”

Als verkoopstylist is het heel leuk om de reacties uit eigen hand te horen. De leukste opmerkingen die ik heb gehoord? “Wonen jullie hier echt nog? Het ziet er zo mooi uit, het lijkt wel een showroom!”, “wow, kijk dat bed!”, “Mama, deze kamer is van mij!”, “This is really beautiful!”.

Nu kan ik als ervaringsdeskundige zeggen: verkoopstyling levert zoveel moois op! Met trots je huis verkopen, veel bezichtigingen, veel biedingen, hoge verkoopprijs en een snelle verkoop. Ons huis is voor de hoogste prijs en binnen de kortste tijd verkocht! (Vergeleken met soortgelijke huizen in dezelfde buurt).

06-36223706 | info@verkoopstylingbybo.nl | [www.verkoopstylingbybo.nl](http://www.verkoopstylingbybo.nl)



Bojana



**STYLING BY BO IS ACTIEF IN DE REGIO'S  
ALMERE | AMSTERDAM | HILVERSUM |  
LELYSTAD EN OP AANVRAAG OOK DAARBUITEN**

Verkoopstyling is belangrijk voor de foto's, zodat het huis eruit springt op Funda, maar ook voorafgaand aan de bezichtigingen kan een 'finishing touch' niet ontbreken.

## WIL JIJ OOK HET BESTE RESULTAAT BEHALEN MET DE VERKOOP VAN JOUW HUIS?

Om de verkoop van ons eigen huis te vieren staat er op de website een kortingscode voor 20% korting op de verkoopstyling.  
[www.verkoopstylingbybo.nl](http://www.verkoopstylingbybo.nl)

### HET RESULTAAT

3 WEKEN | 22 BEZICHTIGINGEN  
6 BIEDINGEN | 1 BOD GEACCEPTEERD  
**VERKOCHT!**

# Vergeet jij Valentijnsdag niet?



*Wij zijn geopend!  
Echter kunt u  
alleen buiten uw  
bestelling doen!*



**Kwaliteitsbloemen tegen een  
zeer scherpe prijs, dat vind je  
bij Bloemen in het Gooi in  
Almere. Een unieke  
bloemenwinkel op een unieke  
plaats in Almere.**

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

Kruidenweg 3 Almere  
**036-5304638**

Meerstraat 56, Almere-Haven  
**036-7853175**

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



### EINDELOOS FIETSEN

De nieuwe Chamonix C7 HMS e-bike van Gazelle heeft brede banden, ergonomisch gevormde handvatten en voorvorkvering wat zorgt voor optimaal comfort. De elektrische fiets heeft een krachtige middenmotor die geschikt is voor alle verre ritten die je met de Chamonix maakt. En omdat je kunt kiezen voor een accu met een extra grote capaciteit, kun je eindeloos blijven fietsen. [www.gazelle.nl](http://www.gazelle.nl)



### GENIETEN VAN BLOND

Deze blonde Bourgondiër is mooi in balans, vertrouwd en gedurfd gebrouwen. Vol, fris in de neus en met een lange nasmaak danst deze klassieker in je mond, met fruit en bitter die het ritme bepalen. Lamme Goedzak weet hoe je het leven moet vieren en is ook heerlijk om samen met jouw valentijn van te genieten. [www.scheldebrouwerij.com](http://www.scheldebrouwerij.com)

### LEZERSACTIE

**Maak kans op deze warme plaid.**

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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. #PLAID naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### LEZERSACTIE

**Maak kans op dit self tan pakket van That'so.**

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl).

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. #THATSO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



win

# Verras de allerliefste

### TRENDY SFEERMAKERS

Carats Candles van Libbey met gemiddeld dertig branduren zijn sfeermakers die je urenlang laten genieten van het warme kaarslicht en de heerlijke geur. Haal bijvoorbeeld de frisse, groene geur van het tropisch regenwoud in huis met de geurkaars Rainforest. De trendy vormgeving van het glas, de houten deksel en de warme groene kleur maken van deze geurkaars een heuse eyecatcher in je interieur. [www.libbey.eu](http://www.libbey.eu)



### LIEFDEVOLLE SMAKEN

Lovechoc heeft voor jou en jouw Valentijn twee chocoladerepen met de smaken speculaas & mandarijn en abrikoos & gember. Heerlijke winterse varianten die enkel biologische ingrediënten en eerlijke rauwe cacao bevatten. Deze limited edition wintersmaken zijn verkrijgbaar zolang de voorraad strekt. [www.lovechoc.nl](http://www.lovechoc.nl)



### DE PRACHT VAN ZICHTHOUT

In de Leolux-draaifauteuil Cream combineert Studio Truly Truly de mooiste natuurlijke materialen tot een comfortabele en elegante fauteuil. De houten kuip in gebogen noten- of eikenhout staat centraal, bekleed met een zachte bekleding in stof of leer. De aluminium draaivoet kan in elke kleur worden uitgevoerd voor een perfect resultaat. Cream heeft ook een bijpassende poef.

**Onder andere verkrijgbaar bij Leolux Select Store: [Koos Kluytmans.nl](http://www.kooskluytmans.nl)**





# Stricker Rozen

het allermooiste uit de kas van de kweker



*de allermooiste...*



Wij zijn een moderne rozenkwekerij gevestigd in Almere Buiten en gespecialiseerd in het kweken van grootbloemige rozen van hoge kwaliteit. Naast het feit dat wij rozen kweken voor de export, bent u als particulier ook van harte welkom in onze winkel. Want waar kunt u beter rozen kopen, dan rechtstreeks bij de kweker? Al onze rozen zijn vers, bloeien mooi open en hebben een goede houdbaarheid. Ook is het mogelijk om onze rozen online te bestellen via [www.besteljerozen.nl](http://www.besteljerozen.nl). Hier vindt u een selectie van onze eigen rozen die wij door heel Nederland kunnen versturen. Tevens verkopen wij ook vazen van Hakbijl Glas en kunnen wij uw rouw- en trouwwerk verzorgen.

Hugo de Vriesweg 4-6 Almere Buiten | 036 - 532 11 32 | [info@strickerrozen.nl](mailto:info@strickerrozen.nl) | [www.strickerrozen.nl](http://www.strickerrozen.nl)

Onze premier noemde dat we de komende periode allemaal écht tot 2 moeten tellen. Dat vinden wij ook. Maar liever tellen wij ook tot 10. Hoezo tot 10 tellen?

## Wij tellen liever ook tot 10

De relatie tussen ons immuunsysteem, dat ons beschermt tegen virussen en bacteriën, en onze spieren is de afgelopen jaren veel onderzocht. En wat wordt steeds duidelijker?

Onze spieren zijn samen het grootste immunogene orgaan dat we hebben! Hoe beter de kwaliteit van je spiertraining, hoe meer immuunversterkende stoffen je spieren afscheiden. Hoe dat werkt? Dan komen we weer terug bij de wonderstoffen die goed getrainde spieren afgeven, de myokines. Er zijn vier myokines bekend die ervoor zorgen dat de kankers van ons immuunsysteem versterking krijgen. Deze kankers, de zogenaamde 'natural killer cells', zijn de patrouillerende

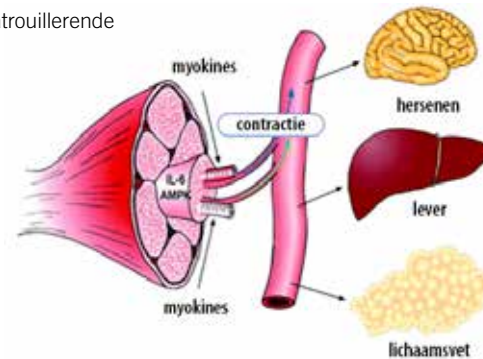
soldaten die korte metten maken met de virussen die het op ons gemunt hebben. Deze myokines zorgen voor méér natural killer cells, en ze zorgen er voor dat die natural killer cells nog beter hun werk kunnen doen.

Daarom is fit20 blijven doen superbelangrijk! Iedere training draagt bij aan een sterk afweersysteem. En fit20-ers weten dat tot 10 tellen een onmisbaar deel is van de fit20 training... Tot 2 tellen? Natuurlijk. Maar daarnaast vooral ook iedere week tot 10!



changed  
by fit20

**Fit blijven is  
superbelangrijk!**  
Maak nu gratis kennis!  
Bel 036-8200276



Ook een gratis kennismakingstraining ervaren?

Bel naar fit20 Almere:  
**036-8200276**  
of meld je aan op  
[www.fit20.nl](http://www.fit20.nl)

**fit20 Almere**

Transistorstraat 71D +  
PJ Oudweg 4 Almere  
**036-8200276 | [www.fit20.nl](http://www.fit20.nl)**



Ik hoop dat we allemaal kunnen kijken naar wat we nog wel hebben. Wij mensen zijn vaak geneigd te kijken naar wat we allemaal nog willen, waardoor we regelmatig vergeten te zien wat we hebben.

# RESET

Het gaat in het leven niet alleen om krijgen wat je wilt, maar vooral ook om willen wat je al hebt. Het afgelopen jaar was voor veel mensen een ellendetrip, maar toch zijn er ook veel mooie dingen gebeurd. Zo hebben we allemaal een soort van reset gekregen. Even pas op de plaats.

We leefden daarvoor met z'n allen in een soort race waarbij het eigenlijk alleen maar over succes, werk en rekeningen betalen leek te gaan. Er zijn nog nooit zoveel jongeren met burn-outklachten geweest en een op de drie mensen krijgt tegenwoordig kanker.

Daarom geloof ik dat corona toch ook ergens goed voor is geweest. Niet alleen voor de mens, maar zeker ook voor de natuur.

Daarom mijn advies voor iedereen:  
zet jezelf op nummer 1!



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBM.SHOP.COM](http://WWW.MKBM.SHOP.COM)

**Liefde** maakt van een huis een thuis.

Vrijdag 5 februari is het **Warmetruiendag**. Het idee is simpel: geef aandacht aan klimaatverandering door de verwarming lager te zetten en een warme trui aan te trekken.

Mannen die hun vrouw **een kus** geven in de ochtend, leven 5 jaar langer.

17 februari is het 'Doe Vriendelijk Dag'. Wees die dag een keer **extra aardig** voor je medemens. Groet de buurman! Koop een bloemetje voor je moeder! Alles is mogelijk...

**Volg je hart**, want dat klopt!

Vrouwen krijgen liever een A4'tje vol met woorden **recht uit het hart**, dan een kaart met alleen een naam erop.

De hand vasthouden van een geliefde of alleen al naar zijn of haar foto kijken, kan **pijn verlichten** en stress verminderen. In ieder geval het proberen waard!

Als twee lovers elkaar in de ogen staren, gaat hun **hart** in hetzelfde ritme kloppen. Je moet het wel 3 minuten volhouden.

# UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

  
Cremaere

Damsluisweg 29 Almere  
[www.cremaere.nl](http://www.cremaere.nl)

Cremeren  
€ 445,-

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

PRAKTIJK AGNES  
HOOGENDOORN

## Meer balans in je leven

Ben jij iemand die volop in het leven staat, met een goede baan en een leuk gezin, maar loopt je hoofd toch over en voel je angst door alles wat er nu gaande is in de wereld?

Angst en stress laten sporen na in je lichaam, verstarren en verzwakken je. Je kunt er dan voor kiezen om door te blijven gaan. Totdat je lijf letterlijk Stop! zegt, maar je kan er ook voor kiezen om in een vroeg stadium te leren je eigen grenzen te stellen, goed voor jezelf te zorgen, je eigenste ik te worden.

niet mogelijk is, weet dat het ook op afstand kan. Je word je bewust wat er gebeurt in je lichaam, je leert te luisteren naar je hart, hoofd, lichaam en ziel.

**Wil jij dat ook, meer balans in je leven?  
Aarzel niet langer en maak een afspraak voor een kennismakingssessie.**

Kijk voor meer  
informatie op de  
website.

Tijdens een sessie stemt Agnes zich af op jou, voelt en kijkt. Van daaruit gaat ze te werk wat er op dat moment nodig is voor jou, zodat je de signalen van je lichaam beter leert (her)kennen.  
Meestal gaat dit door aanraking via het lichaam, maar nu dat even

*Hartelijke groet,  
Agnes Hoogendoorn*



Isadora Duncanweg 87, Almere | **06-29278229** | [mail@agneshoogendoorn.nl](mailto:mail@agneshoogendoorn.nl) | [www.agneshoogendoorn.nl](http://www.agneshoogendoorn.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 Gooische Passie en  
Life is Beautiful



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan telijk uitpakken.  
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.



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

# GEEN BOTOX OF FILLERS, TOCH EEN STRAKKE HUD?

Je wilt geen botox, je wilt geen fillers? Daarom is er nu Profhilo!  
Profhilo is superzuiver hyaluronzuur, dat in tegenstelling tot fillers niet bewerkt is om het die eigenschappen te geven die nodig zijn om meer volume te geven.

Met een speciaal ontwikkelde methode wordt Profhilo in de huid geïnjecteerd en vanuit die injectieplekjes gaat het hyaluronzuur zich langzaam verder verdelen in de huid. Het gevolg is dat de cellen in de huid weer gezonder en sterker worden, waardoor er onder andere weer meer collageen en elastine gevormd wordt. De huid wordt weer mooier en strakker.

#### Behandeling

Bij de eerste behandeling wordt er op 10 plekjes Profhilo geïnjecteerd. Na ongeveer vier weken wordt de behandeling herhaald. Afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit, leeftijd kan de behandeling na zes tot twaalf maanden weer herhaald worden.

#### Effect

Bij een deel van de mensen treedt er al een mooi effect op in de eerste vier weken. Het merendeel van de mensen ziet echter pas het effect optreden na de tweede behandeling.

#### Is een Profhilo-behandeling iets voor jou?

Maak vrijblijvend een afspraak en bespreek je wensen. Je krijgt eerlijk advies en een prijsopgave. Ik sta erom bekend dat ik niet meer doe dan nodig is.

Als je wilt, kun je meteen behandeld worden, maar je kunt er natuurlijk ook even over nadenken.

# Ben jij een Beauty Professional?

Dan is KUO'S Professional echt iets voor jou! KUO'S Professional is een gerenommeerd Spaans cosmeticamerk. Een bijzonder merk dat zich niet alleen richt op de huidverbetering, maar op alle aspecten van de uiterlijke verzorging. Met KUO'S Professional is het gebruik van meerdere merken verleden tijd.

KUO'S Professional heeft alles om een salon te kunnen starten of uit te breiden. Denk aan gezichts-, lichaams-, voet-, hand-, nagel-, sport- en zonproducten!

KUO'S Professional maakt en levert producten die uit natuurlijke en plantaardige ingrediënten zijn ontwikkeld. KUO'S Professional staat voor:

- zichtbaar en langdurig resultaat
- 100% vegan
- 100% parabenvrij
- 100% natuurlijk
- 100% dierproefvrij

KUO'S Professional is hét exclusieve merk voor jouw salon!

Heb je interesse in ons merk of wil je het testen, neem dan contact op met Lia, Joyce of Bianca.

Boerhaaveweg 95  
3401 MN IJsselstein  
www.auricskincare.nl  
contact@auricskincare.nl  
030-761 25 70

**AURIC**  
SKINCARE



## DAGJE UIT WK AFSTANDEN 2021



De WK afstanden, die eigenlijk eind februari plaats zouden vinden in Beijing, zijn verplaatst naar Thialf in Heerenveen. Van 11 tot en met 14 februari staat in deze schaats-tempel de 21e editie van deze Wereldkampioenschappen op de agenda. Thialf is hiermee de eerste ijsbaan die de afstandskampioenschappen voor de vierde keer organiseert. De schaatsers gaan tijdens de wedstrijden in een bubbel, om de kans op coronabesmettingen tot een minimum te beperken, en de wedstrijden worden waarschijnlijk zonder publiek gereden. De WK afstanden zijn ook meteen het slot van het internationale langebaanseizoen dat vanwege de coronapandemie veel kalenderwijzigingen heeft ondergaan. **Kijk voor meer informatie op [www.thialf.nl](http://www.thialf.nl).**

## FILMPJE KIJKEN MALCOLM & MARIE

Malcolm en Marie zijn een stel dat net een filmpremière heeft bezocht. Onderweg naar huis babbelen ze over van alles en nog wat, tot ze aan de praat raken over hun voormalige partners. Een gesprek dat luchtig begint, maar al snel serieuzer en daarmee feller wordt. Sterker nog, het gesprek mondt uit in een discussie die hun relatie op het spel zet. Opkomende namen uit Hollywood, Zendaya (Spider-Man) en John David Washington (Tenet), spelen de hoofdrollen. Het drama komt van regisseur Sam Levinson, onder meer bekend van de actiethriller Assassination Nation uit 2018. **MALCOLM & MARIE is vanaf 5 februari te zien op Netflix.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN ALS JE ME ZIET



Detective D.D. Warren, FBI-agente Kimberly Quincy en ontvoeringsslachtoffer Flora Dane onderzoeken samen een oude zaak waar de beruchte crimineel Jacob Ness bij betrokken was. Hun zoektocht wordt al snel een stuk gevaarlijker dan ze verwacht hadden als blijkt dat de bewoners van het stadje waar ze terechtkomen duistere geheimen verborgen houden. Flora dacht altijd dat haar ontvoerder zijn geheimen mee het graf in had genomen, maar is dat werkelijk zo? Terwijl ze alle drie gevaar lopen, ontdekt Flora eindelijk de waarheid achter de man die haar leven voorgoed veranderde. **ALS JE ME ZIET van Lisa Gardner is vanaf 25 februari verkrijgbaar.**

Strooi  
*liefde* in het rond  
in plaats van  
*confetti*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

# THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™

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

**This is the one!**



## The 1:1 diet by Marika

Spoordreef 22, Almere  
06-44150600  
cbmarika@gmail.com

Nieuw jaar,  
nieuw  
jaar!

Je hebt contact met Marika op afgesproken tijden. Als je een 'moeilijk' moment hebt kun je ook altijd contact met haar opnemen. Zo groeit er een vertrouwensband, waarop je altijd kunt terugvallen.

# Vrijgezel Alex stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

*Jij reageert  
toch ook?*



Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor: Alex Jongerden.

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?  
Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

"Hoe mijn vrienden mij zouden omschrijven? Als een leuke vent met wie het altijd gezellig is, denk ik. Met mij erbij is het in ieder geval nooit saai." En dat blijkt ook wel als Alex enthousiast zijn verhaal vervolgt. "Ik houd wel van wat humor op zijn tijd. Daarnaast ben ik meestal wel te porren om op pad te gaan, al is het gewoon maar even gezellig naar de kroeg met vrienden."

Je zou Alex kunnen omschrijven als een sociaal dier. Ook van een toekomstige partner zou hij het fijn vinden als zij lekker sociaal is. "Natuurlijk is het mooi meegenomen als ze er leuk uitziet, maar daarnaast vind ik het belangrijk dat een vrouw inhoud heeft zodat we ook een goed gesprek kunnen voeren, niet te materialistisch is en ook haar eigen leven heeft naast ons leven samen. Respect hebben voor elkaar, elkaar accepteren hoe we zijn en elkaar ook vrijlaten als we even ons eigen ding willen doen, dat hoort er voor mij ook bij."

Maar het allerbelangrijkste is volgens Alex dat er meteen een goede klik is. "Je moet een goed gevoel bij elkaar hebben." Die klik moet er overigens niet alleen zijn met Alex zelf, maar ook met zijn vrienden en natuurlijk met zijn twee zoons (van zestien en achttien). "Anders werkt het niet. Maar zo moeilijk zijn ze niet hoor", voegt hij lachend toe.

**Alex zoekt**

*de liefde van  
zijn leven!*

Nog wat weetjes over Alex: "Ik houd van sport en ben groot fan van Ajax. Ik vind het niet alleen heerlijk om zelf te sporten, maar ook naar sport kijken doe ik graag. En dan is er nog de muziek. Mijn vader was muzikant, dus de liefde voor muziek heb ik al van jongs af aan meegekregen, vooral de muziek van Elvis Presley spreekt mij erg aan. Geef mij een microfoon en ik breng al zingend elk feestje op gang. Ik zei het toch al, met mij is het nooit saai!"



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [alexjongerden@gmail.com](mailto:alexjongerden@gmail.com)  
📍 [www.facebook.com/alex.jongerden](https://www.facebook.com/alex.jongerden)



# *Karin Bloemen* over klussen en haar jubileum

Theatervoorstellingen hebben twee dingen met elkaar gemeen: toewijding en creativiteit. Het zijn deze twee kwaliteiten die artiesten ook tijdens de coronacrisis volop hebben ingezet. We spraken met Karin Bloemen over het afgelopen jaar en over haar toekomstplannen.

Ondanks corona is rasartieste Karin Bloemen druk bezig geweest. Zo speelde ze samen met de Old School Band een sfeerol muzikaal programma. En ook buiten het theater haalde ze nieuwe projecten van de plank. Karin quote Johan Cruijff: "Elk nadeel heb z'n voordeel." Ze heeft dan ook hard gewerkt aan een droom die ze al jarenlang koesterde, namelijk een zangstudio. Daarvoor stonden zij en haar man afgelopen zomer bij de Praxis en de Gamma, waarover ze in geuren en kleuren vertelt: "Ja, heel gênant ja. En je zag mensen ook kijken: 'Wat mot jij hier nou?!' Alsof ik anders ben dan überhaupt elk ander mens!"

## Grootse jubileumshow

Ook zijn er nieuwe plannen, waaronder een grote jubileumshow. In 2023 zit Karin namelijk veertig jaar in het vak. Het moet een theatrale show worden met

mooie kostuums, humor en alle toeters en bellen. Het is nog even afwachten of alle grootste plannen door kunnen gaan nu er minder geld binnenkomt, maar ondertussen is Karin alvast bezig met een boek voor haar jubileum. "Het wordt gewoon een leuk verhalenboek over mijn werk en wat er gebeurt achter de schermen. Weet je, dat is een heel karwei, echt een naslagwerk."

## 'De mafste en leukste dingen gebeuren toch in het theater'

Voor dit jaar heeft Karin al genoeg ideeën en volop vertrouwen dat ook haar collega's weer met prachtige shows komen na maanden van onbedoelde rust. "Wij zijn nog veel meer nodig dan ooit om mensen een reikende hand te bieden en te verstrooien. En de mooiste, mafste en leukste dingen gebeuren toch in het theater."

'GEWOON EEN LEUK  
VERHALENBOEK  
OVER MIJN WERK'

## Bent u druk, ziek of zwanger?

Of moet uw hond gewoon eens nodig z'n energie kwijt?

Hondenuitlaatservice Be Proud is de uitkomst voor u en uw hond. Uw hond kan bij ons in een groep mee wandelen maar ook individueel uitgelaten worden.



06-46193451 | info@husbeproud.nl | www.husbeproud.nl



## Vermijd drukte.

### #HOUDVOL

alleen samen krijgen we  
corona onder controle

# RESET LIFESTYLE

Soms kan het nodig zijn om je leefstijl volledig om te gooien om te komen tot de juiste balans in jezelf én in je relaties. Chris en zijn collega van Reset Your Health kunnen je daarbij helpen. "En dat altijd op therapeutische basis!"

25%  
KORTING OP  
HET GEHELE  
AANBOD\*



Reset Lifestyle | Tegelenpad 11, Almere  
0611236369 | info@resetlifestyle.nl | www.resetlifestyle.nl

\*met uitzondering van acties

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

# Leef vanuit liefde

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen. Liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

'Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar', schreef Antoine de Saint-Exupéry in De kleine prins, één van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*





# My *Valentine*

We blijven nog steeds thuis, maar dat betekent niet dat we Valentijnsdag aan ons voorbij laten gaan. Voor jou de mooiste rode Valentine beauty gifts om iedereen van wie je houdt mee te verrassen, inclusief jezelf...

1. Stronger With YOU Absolutely (for him) van Emporio Armani, vanaf € 81,- [www.armanibeauty.com](http://www.armanibeauty.com)
2. Kiss Kiss Tender Matte 775 van Guerlain, € 40,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
3. Rose Shower Oil van Aromatherapy Associates, € 33,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
4. Lingerie setje van Chantelle, BH € 79,95, Broekje € 39,95 [www.chantelle.com](http://www.chantelle.com)
5. Scented candle Baies van Dyprique, vanaf € 34,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
6. Cinnamon Mint Toothpaste van Marvis, € 9,10 [www.celeste-parfums.nl](http://www.celeste-parfums.nl)

7. Rouge Smoking van BDK Parfums, € 150,- [www.retreat.nl](http://www.retreat.nl)
8. Kure Bazaar Nagellak Masai, € 17,50 [www.shizo.nl](http://www.shizo.nl)
9. Si Passione Intense Eau de Parfum van Armani, vanaf € 78,- [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)
10. ROUGE van COMME des GARÇONS, € 145,- [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)
11. Tas Crossbody van The Little Green Bag, € 119,95 [www.thelittlegreenbag.nl](http://www.thelittlegreenbag.nl)
12. Moon Masterpiece Powder Lipstick van Mac Cosmetics, € 20,50 [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)

# Een *romantische* Gateau Chaud

Ook in februari ben je wellicht nog hard aan het werk om die goede voornemens intact te houden. Maar op Valentijnsdag mag jij samen met je partner genieten van een lekker toetje! Een Gateau Chaud - een warm chocoladetaartje - is een heerlijke afsluiter van een romantisch diner voor twee.

2 PERSONEN - 1 UUR

## INGREDIËNTEN

*Voor het chocoladebeslag*

- 3 eieren
- 75 g suiker
- 180 g boter + extra
- 180 g pure chocolade
- 75 g bloem

*Voor de ganache*

- 75 ml slagroom
- 50 g pure chocolade
- 10 g boter

*Voor het wittechocoladekruim*

- 100 g witte chocolade
- 1 mespuntje zout

## BEREIDING

Klop voor het chocoladebeslag de eieren en suiker luchtig met een garde of mixer. Smelt de boter en los hierin de chocolade op. Meng het chocolademengsel door het eimengsel. Zeef de bloem erboven en meng het geheel. Doe het beslag in een spuitzak.

Breng voor de ganache de slagroom aan de kook en giet deze op de chocolade. Meng tot een gladde massa. Voeg de zachte boter eraan toe. Laat afkoelen en vorm de ganache tot bolletjes. Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet (ovenvaste) espressokopjes in met boter, spuit ze tot de helft vol met chocoladebeslag, leg er een bolletje ganache in en vul de kopjes verder tot drie vierde. Bak de taartjes circa 10 minuten in de oven.

Nog meer genieten? Voeg dan deze heerlijke wittechocoladekruim toe. Verlaag de oventemperatuur tot 170 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Verspreid de witte chocolade erover, plaats de bakplaat in de oven en karamelliseer de witte chocolade licht. Laat afkoelen en draai tot kruim in een keukenmachine met een mespuntje zout. Strooi het gekarameliseerde wittechocoladekruim rondom de chocoladetaartjes op het bord.



# PUZZELPAGINA



Geniet jij er ook zo van? Die huiselijke warmte, met de verwarming een standje hoger, de kachel aan of lekker onder een dekentje? Lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist. Los de puzzels op én maak kans op deze leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-8-8**.

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 valentijn. De oplossing van vorige maand was **anders**.

Maak kans op deze

## rugzak

t.w.v.

€ 49,95



Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. En... hij is waterafstotend!

-ur+z+🔍-i

-b+🔦-lamp

k+😊a=t -er+j

h=g m=v d=p

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 maart de oplossing in op onze site: [www.almerebruist.nl](http://www.almerebruist.nl)

Maak kans op een

## Peach blossom Smoothing Body Wash



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

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

perzik	zacht
zeep	aroma
wassen	schuim
lichaam	bloesem

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 maart de oplossing in op onze site: [www.almerebruist.nl](http://www.almerebruist.nl)

# HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING

Kwaliteits-Boxspring “Jubilee”  
van € 2399,- voor € 1699,-

Jubilee  
Boxspringset

SNEL LEVERBAAR binnen 2 weken!

Februari gratis bezorgd en gemonteerd (Almere-Diemen en omgeving)