

ALMERE 

APRIL 2021 WWW.ALMERE-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



***Laat de
lentekriebels
maar komen!***

Ze geven je lichaam
een energieboost

Lenette van Dongen

‘Iedereen was laaiend
enthousiast!’

KLINIEK HEIHOF BIEDT NATUURLIJKE SCHOONHEID

LACHRIMPELTJES, KRAAIENPOOTJES OF EEN WENKBRAUWFRONS

Bij het verstrijken van de jaren ontcom 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.."



Drs. Melissa



Dr. Veerander



Wilma

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

INFO@KLINIEKHEIHOF.NL



VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

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 en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede culturaanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Wil jij kans maken op mooie prijzen? Registreer je dan via 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 voor- 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.





8



15



25



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
 Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
 www.nederlandbruist.nl
 f nederlandsbruist

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.**



Heb je dat ook weleens, het gevoel dat de tijd vliegt? We zitten alweer in april. De eerste maanden van dit jaar lijken voorbij te zijn gevlogen. We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Zo heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

Bruisende lezer,

Voor deze nieuwste editie van Bruist hebben heel wat nieuwe én bekende ondernemers hun bruisende verhaal met ons gedeeld. Verhalen die ons blij maken en die hopelijk ook jou weten te inspireren. We moeten er immers met z'n allen samen het beste van zien te maken, want bij de pakken neer gaan zitten werkt alleen maar averechts.

Laten we dus kijken naar wat wél kan en mag en niet alleen naar het negatieve. Je zult zien dat het leven daar een stuk makkelijker en leuker van wordt. Elke dag is weer een nieuwe start en het leven is en blijft een feestje. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen!

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.



win

38



28

Inhoud



GENIET VAN
HET ZONLICHT
OP JE HUID

De lentekriebels komen weer tevoorschijn

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.

Geef je lichaam na de koude winter een energieboost. Ga in het voorjaar lekker naar buiten - als het even kan zonder jas - om te wandelen, fietsen of joggen. Adem die overheerlijke voorjaarslucht in en geniet van het zonlicht op je huid dat zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Je kunt ook het voorjaar in huis halen. Zet na het opstaan je ramen wijd open en laat de lentegeur je huis verfrissen. Zet voorjaarsbloemen neer en je ruikt en voelt de frisheid.

Begin elke dag met beweging

Doe tien minuten rek- en strekoefeningen of ga touwtjespringen. Je activeert je bloedsomloop en je lichaam maakt endorfine aan. Dit hormoon maakt je niet alleen blijer, maar geeft je ook de energie om jouw dag fit te beginnen.

Drink voldoende water

Drink meteen bij het opstaan je eerste glas water. Doe je lichaam een groot plezier en laat dat kopje koffie nog even staan. Leer jezelf aan om verspreid over de

dag voldoende water te drinken. Krijg je dagelijks zo'n anderhalf tot twee liter water binnen? Dan heb je genoeg energie om heel de dag actief te zijn.

Sla nooit je ontbijt over

Het brengt je spijsvertering op gang en geeft je lichaam de brandstoffen om goed te functioneren. Een goed ontbijt zorgt voor een betere concentratie, een opgewekt humeur en je hebt geen behoefte aan calorierijke tussendoortjes om je dip halverwege de ochtend te verhelpen.

Vers, gevarieerd en gezond eten is het hele jaar belangrijk. In het voorjaar zijn we na de winterse kost toe aan overheerlijke lentegroenten en voorjaarsfruit. Zo kun je weer volop genieten van asperges, broccoli, rabarber, tomaten, aardbeien, waterkers, sla en paprika. Deze seizoensproducten zitten boordevol vitamines en mineralen die ervoor zorgen dat je je gezonder en fitter voelt. Dus, zet het voorjaar op je menu en ga energie de lente in!

Heb je behoefte aan een energieboost? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die overheerlijke seizoensproducten in hun assortiment hebben.

Well aging

1,5 uur genieten

Puur, biologisch en liefdevol.
Deze unieke aanpak opent de deur naar "Well-Aging" en symboliseert een harmonie met het verstrijken van de tijd.

Geschikt voor alle huidtypes, zelfs de meest gevoelige.

De behandeling omvat technieken gebaseerd op mindfulness om het limbische systeem te stimuleren, met nadruk op drie zintuigen: ruiken, voelen en horen. Plasma's rijk aan Botanische Cel Factoren (gewonnen uit Arabisch katoen, groene wortel en granaatappel) en Phyto-Peptides (van kurkumawortel en Centella Asiatica – ook wel de "lang-leven plant" genoemd) helpen de huid haar regenererende vermogen te behouden.



Speciaal voor mijn trouwe Bruist lezers!
De hele maand april € 5,- korting op een Well Aging-behandeling



De muziek die speciaal voor de AYUNA ceremonies gecomponeerd is, volgt de ritmes van de Well-Aging Geometric Massage, een exclusieve massagetechniek met grepen gebaseerd op de gulden snede. Na al één behandeling is de geest gekalmeerd terwijl de huid er steviger, helderder en zichtbaar jeugdiger uitziet.



VUL DE AFSTAND MET SCHOONHEID

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

WAAN JE EVEN IN DE TROPEN

De Amazonia geurkaars - bergamot, groene thee, atlasceder - heeft een mondgeblazen opalineglas met turquoise, blauwe en bruine glazen confetti. De Mayumbe geurkaars - kaneelhout, zwarte peper, galbanum - is door glaswerkers gemaakt, bezaaid met kleuren variërend van eendblauw tot saffraangeel. Elk glas is uniek omdat de kleur op een willekeurige manier in het glas is ingebracht, ter herinnering aan de levendige kleuren van het oerwoud dat het belichaamt.

Onder andere te koop bij www.meijswonen.com.



win

LEZERSACTIE

Maak kans op deze handige rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels. Ideaal om al jouw spullen veilig in mee te nemen.



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. #GAASTRA naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Lente, fijn dat je er bent!

MET SMAAK GENIETEN

De rosé mag weer koud gelegd worden, want die is ook gewoon lekker op jouw eigen terras. Deze rosé met iets meer smaak en kruidigheid maakt ieder voorjaarsdiner compleet. De Estate Blush laat zich omschrijven als droog, fris en fruitig. Prijs: € 8,50. Bestellen of meer informatie via www.wijnwinkellenord.nl.

**BRUIN ZONDER ZON**

Hawaiian Tropic heeft een nieuwe sunless tan range gelanceerd in Nederland en België. De tan milk smeert als een bodylotion en dankzij de heerlijke tropische geur onderscheidt deze zelfbruiner zich van andere zelfbruiners. Smeer dagelijks voor een natuurlijke en gezonde glow. Perfect om dat zomerse gevoel al in huis te halen. www.hawaiiantropic.com.

MET HET HELE SPUL OP STAP

De Makki Load van Gazelle is een bakfiets waar jij én je kinderen elke keer weer met veel plezier gebruik van maken. De Maxi Cosi adapter en de adapter voor een kinderzitje zorgen ervoor dat het hele spul mee kan. En met de regenhuif en de afdekhoes is de fiets beschermd tegen alle weersomstandigheden. www.gazelle.nl.

**LEZERSACTIE**

Maak kans op deze zachte plaid.

Geniet buiten van de eerste zonnestralen en houd jezelf warm met deze heerlijke plaid. En 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.

**PROEF DE ZON**

Zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyrose.nl.

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



Ook al last van vakantie-kriebels?



TimelessTravel is jouw startpunt voor alle soorten vakanties binnen en buiten Nederland.



Puzzel dan mee en win

een goodiebag

t.w.v.

€ 55,-



*De goodiebag zal samengesteld worden op basis van jouw favoriete vakantiebestemming.

** De foto is ter illustratie.

06-82797908 | www.timelesstravel.nl

Volg ons op TimelessTravelbyMireille

timelesstravel_bymireille

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

camper	rondreis
auto	motor
trein	fiets
singles	familie

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

Als we ons allemaal nou eens niet meer zo schuldig zouden voelen over wat we eten.

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd, waarin we de tiet kregen toen we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Hou hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met 15 minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.

Proef mijn heerlijke **KILLERBODY** chocoladerepen met proteïne, want snacken zonder schuldgevoel dat kan!



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

Bruisend van energie **de lente** in!

Net zoals mensen hebben goudvissen **licht nodig** om hun mooie kleurtje te krijgen en te behouden.

Met **een plant** op je bureau kun jij je 10% beter concentreren. En het is gewoon gezellig natuurlijk.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april **Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw rots in de branding in het zonnetje te zetten.

Zing! Vrolijke muziek zorgt voor ontspanning en zingen kan je helpen om je bruisender te voelen.

Eenzaamheid is schadelijker voor je **gezondheid** dan roken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een grappige collega. Zo krijg je snel weer **nieuwe energie**.

Vaker tijd doorbrengen in de natuur heeft een positief effect op je lichamelijke én geestelijke gezondheid, zeker in de lente!

Mark Rutte zei het al, we hebben met zijn allen te veel coronakilo's. Eind september 2020 verscheen bovendien een onderzoek van de Liverpool John Moores University naar de langetermijneffecten van het spierverlies dat door de Covid-maatregelen optreedt: vooral bij ouderen neemt de spiermassa en functionaliteit snel af, terwijl het lichaamsvet toeneemt.

Je motivatie **uitbesteden**

Deze verandering in lichaamssamenstelling is gerelateerd aan hart- en vaatziekten, diabetes, osteoporose, spierzwakte, achteruitgang van het cognitieve vermogen en toename van depressie. Hierdoor loopt de juist kwetsbare groep meer risico op een Covid-infectie met een veel zwaarder verloop.

Eigenlijk gaat alles minder als we minder bewegen. Je hartspier verliest kracht, je bloedvaten worden kleiner en longen worden stugger. Het negatieve effect op je hersenen vergroot je kans op depressie en dementie, en door een afname van verbindingen in je hersenen verlies je zin om dingen te ondernemen. Als je een week op de bank ligt kan je al snel 1,4 kilo aan spiermassa verliezen.

Misschien wel het grootste gemis als men niet beweegt, is dat de motivatie om weer te beginnen verdwijnt. Dat zegt Evert Verhagen,

hoogleraar epidemiologie van sport, bewegen en gezondheid in een artikel in Trouw. "Zeker nu we thuiswerken, is de drang om te bewegen nog minder. In deze coronaperiode zijn nog geen goede oplossingen gevonden om dat gemis op te vangen. De knauw op onze gezondheid is groter dan we hadden gedacht." Dat verdwijnen van motivatie. Daar hebben wij een oplossing voor. Veel mensen die fit20 doen vinden het hebben van een vaste afspraak heerlijk. Niet zelf je motivatie opbrengen, maar het als het ware uitbesteden aan je trainer, die op je wacht en je een beetje achter de broek zit. En de energie en spiermassa die je door fit20 krijgt werken vaak als een vliegwiel die meer bewegen in gang zet. Omdat je de hoge intensiteit beweging er al op hebt zitten, is het lage intensiteit bewegen, zoals wandelen, de rest van de week genoeg. En dan gaat alles beter!



Alleen of samen



Personal Trainer



Focus en rust



Omkleden niet nodig



Resultaat gegarandeerd



Vaste afspraak

Ervaar het zelf!



Ook een gratis kennismakingstraining ervaren?

Bel naar fit20 Almere:

036-8200276

of meld je aan op

www.fit20.nl

fit20 Almere

Transistorstraat 71D +
PJ Oudweg 4 Almere

036-8200276 | www.fit20.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

Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

GEEN BOTOX OF FILLERS, TOCH EEN STRAKKE HUID?

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 tien 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.



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) verander ik in een nieuwe creatie. In mijn atelier bespreken wij, onder het genot van een kopje koffie, wat de mogelijkheden zijn.



Ook voor reparaties!

Suzanne Roeffen Edelsmid
Kerkgracht 85A Almere
06-49788280
www.suzanneroeffen.nl

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.

DAGJE UIT

GIETHOORN DE WIEDEN FIETSRROUTE



Nederland staat niet voor niets bekend als fietsland. Veilige, comfortabele fietspaden, lekker vlak en je fietst zo van het ene landschap in het andere. Neem bijvoorbeeld de Giethoorn de Wieden fietsroute. Deze fietsroute vanuit Giethoorn voert dwars door Nationaal Park Wieden-Weerribben. Dit moerasgebied is ontstaan door turfwinning rond de dertiende eeuw. Het overgebleven land viel ten prooi aan overstromingen. Zo ontstonden de meren die je onderweg volop tegenkomt. Plassen die door vervening ontstaan zijn, noemt men hier 'wieden'. Naast Giethoorn rijd je ook langs Belt-Schutsloot, een pittoresk waterdorp. De plaatselijke bevolking leefde er jarenlang van turfwinning. Toen de turf op raakte, schakelden ze over op rietteelt. **Kijk voor meer informatie op www.nederlandfietsland.nl**

FILMPJE KIJKEN LET HIM GO

Na het tragische verlies van hun zoon verlaten de gepensioneerde sheriff George Blackledge en zijn vrouw Margaret hun ranch in Montana. Ze willen hun jonge kleinzoon redden uit de klauwen van een zeer gevaarlijke criminele familie, geleid door matriarch Blanche Webooy. Als ze ontdekken dat de Weboys niet van plan zijn het kind te laten gaan, hebben George en Margaret geen andere keus dan te vechten voor hun gezin tot het bittere einde. Deze thriller en misdaadfilm is geregisseerd door Thomas Bezucha (bekend van de films Big Eden en Monte Carlo). **LET HIM GO is vanaf 2 april te zien op Pathé Thuis.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN VOGELEILAND



De opstandige Marianne haat haar ouders, school en de maatschappij. Ze loopt van huis weg en gaat met de oudere Berend op het onbewoonde Vogeleiland wonen. Ze leven een idyllisch leven totdat Marianne zwanger raakt en moet bevallen. Ze raakt in paniek en wil terug naar de bewoonde wereld. Berend realiseert zich dat hij in de cel zal belanden als hun verhaal naar buiten komt. Vanaf dat moment wordt Marianne zijn gevangene. Jaren later kampt Nicole, het zusje van Marianne, nog steeds met het trauma van haar verdwijning. Een schokkende gebeurtenis doet de hoop oplaaien dat haar zus nog leeft. **VOGELEILAND van Marion Pauw is vanaf 8 april verkrijgbaar.**

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN


Cremaere

Damsluisweg 29 Almere
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

HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING

Kwaliteits-Boxspring "Jubilee"
van € 2299,- VOOR € 1599,-

elektrisch verstelbaar van € 3449,- voor € 2399,-

Jubilee
Boxspringset



SNEL LEVERBAAR binnen 2 weken!

Vrijgezel Ilona stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Onlangs zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor: Ilona Benders.

Twaalf jaar lang woonde Ilona in Turkije. Na haar scheiding in 2016 kwam ze terug naar Nederland om samen met haar kinderen van acht en tien jaar oud een nieuw leven op te bouwen. Nu alles in een rustiger vaarwater is gekomen is ze weer toe aan een relatie.

tegen kunnen. Ik houd van gezelligheid, ga graag uit eten of ergens een drankje drinken. Stedentrips en vakanties zijn mijn favoriet. Maar een avondje op de bank hangen, vind ik ook helemaal prima.”

Ilona zoekt de liefde van haar leven!

Ilona heeft het normaal gesproken best druk met haar werk. Naast een vaste baan in de jeugdzorg heeft ze namelijk haar eigen onderneming, IM Medical Travel, waarmee ze medische reizen op het gebied van tandheelkunde, ooglasering en haartransplantaties verzorgt naar Turkije. “Vanwege de coronacrisis ligt het nu even stil, maar zodra het kan, ga ik er weer vol tegenaan.”

Wat voor eigenschappen heeft haar ideale man? “Hij moet langer zijn dan ik, ik ben 1.80 meter. En hij mag ook wel pit hebben. Het is fijn als hij er leuk uitziet, maar het belangrijkste is dat de klik er is. Ik zou graag iemand hebben met wie ik nieuwe herinneringen kan maken, iemand die lief is en waarmee ik de dag kan doornemen. Praten over dingen die goed gaan, maar ook iemand die, wanneer het even tegenzit, de positiviteit in dingen ziet. Iemand die knuffelt, warmte uitstraalt en genegenheid biedt. En geen nieuwe vader voor mijn kinderen, maar wel iemand die het goed met hen kan vinden.”

“Ik heb een vrij rustig karakter. In het begin kijk ik graag even de kat uit de boom. Verder ben ik direct en zeg ik waar het op staat, daar moet je dus wel

Wil je reageren? Stuur dan een reactie met pasfoto naar info@immedicaltravel.com

**‘MIJN IDEALE MAN
MOET EEN BEETJE
PIT HEBBEN’**

**LENGTE
180 CM**

**LEEFTIJD
39 JAAR**

**OGEN
BRUIN**

*Jij reageert
toch ook?*

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

Lenette van Dongen: ‘Openheid is kracht’

‘IK DENK DAT
IK WEL EEN
EINZELGÄNGER
WAS’

De prijswinnende show *Paradijskleier* van cabaretière Lenette van Dongen is niet zomaar een cabaretshow. Het is een lofzang op het ouder worden, tevreden zijn met jezelf en afrekenen met negativiteit. “Een happening met humor en ontroering”, vertelt Van Dongen.

In 2019 kreeg Van Dongen de Poelifinario - de belangrijkste cabaretprijs van Nederland - voor haar cabaretshow *Paradijskleier*. Na haar optredens en een televisie-uitzending werd ze bedolven onder de positieve reacties. “Iedereen was laaiend enthousiast! Het is ook een hele vrolijke show. Een happening met humor en ontroering”, aldus de cabaretière, wiens openheid en eerlijkheid enorm worden gewaardeerd.

Geen einzelgänger meer

“Ik denk dat mijn *Paradijskleier* zo open, spontaan en vrij is geworden, omdat ik al drie jaar lang drie keer in de week vrij leerde spreken”, vertelt Van Dongen. Ze doelt hierbij op de video’s en livestreams die ze op haar Facebookpagina publiceert. Van Dongen heeft daar een online gemeenschap opgebouwd van bijna negentig duizend volgers. Op haar pagina geeft ze (meestal live) meditaties en

oefeningen, deelt ze liefdevolle inzichten en gaat ze gezellig in gesprek met haar volgers. “Ik denk dat ik wel een einzelgänger was. Nu ben ik niet meer bang en minder op mijn hoede. Openheid is kracht.”

Paradijskleier komt terug

De cabaretière is dan ook eerlijk als ze zegt dat ze het optreden in theaters eigenlijk niet mist tijdens de coronacrisis. “Maar dat komt ook omdat ik al een jaar vrij had gepland. Het valt nu gewoon samen met corona. Dat wat ik mis aan overdracht, plezier en reacties haal ik uit mijn live Facebooksessies.”

Maar theaterfans van Van Dongen hoeven niet bang te zijn dat ze het podium de rug toekeert. “Vanaf januari 2022 ben ik weer op het podium te zien”, laat ze weten. *Paradijskleier* gaat namelijk in reprise! Dan haalt ze haar afgelaste shows in en is de kans groot dat ze een paar extra voorstellingen speelt.

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist).

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!*



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*



*met uitzondering van acties



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

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.



Be Proud
Hondenuitlaatservice / Hondenschool



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

www.wikkelfee.nl

WIKKELS | BODYOLIE | BIJENWAS | WARMERS | KRUIDEN | KRUIKEN

Natuurlijke warmte

Soms vergeten we dat onze huid zo'n wezenlijk orgaan is. Ze vormt de overgang tussen jouw binnenwereld en de wereld buiten ons. Je huid beschermt en omhult je en weet wat heilzaam voor je is. Vitaliteit uit de natuur - producten van biologische oorsprong - zijn verkrijgbaar bij Wikkelfee.



Wikkelfee

Keester wat je lief is
www.wikkelfee.nl

WORD JIJ ONZE VOOR ALMERE

Ben jij op zoek naar een (bij)baan voor één volle week in de maand? Word dan nu **BEZORGER** van onze bruisende magazines in de regio **ALMERE**.



bezorger?



WAT ZOEKEN WIJ?

Een gemotiveerde man of vrouw die één week aan het begin van elke maand onze magazines wil gaan bezorgen. Ben jij die actieve thuismoeder of vitale, actieve oudere man of vrouw die ervoor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?

- Iemand die binnen een straal van 10 km in of rond ALMERE woont.
- Iemand die aan het begin van elke maand een volle week beschikbaar is om onze magazines te bezorgen bij onze adverteerders en andere distributiepunten.
- Vergoeding: € 1,10 per adres waarbij je de beschikking hebt over een eigen auto.

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie een mail met je CV naar ontwerp@nederlandbruist.nl ter attentie van Frans Pijnenburg. Of bel 076-7115340 voor meer informatie.



Frisse *pastels!*

In april voel je het echte voorjaar. Nog een beetje fris, pril en zacht en daar horen mooie pastels bij. Tijd voor wat inspiratie!

1. Beautiful Magnolia van Estée Lauder, vanaf € 61,- www.debijenkorf.nl
2. Treat love & color van essie, € 12,99 www.essie.nl
3. Caring shimmer lip oil van essence, € 2,39 www.essence.eu
4. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 www.lancome.nl
5. Hydrating Liquid Marseille Soap van Compagnie de Provence, vanaf € 22,80 www.babassu.nl
6. 52 vragen card deck van a Beautiful Story, € 19,95 www.abeautifulstory.nl
7. Couture Color Clutch Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 100,- www.ysl.com

8. Rose Lilly of the Valley Bath Bomb van Only You, € 3,50 www.iciparisxl.nl
9. Clean it Zero 3-in-1 Cleansing Balm + Pore Clarifying, € 25,95 www.douglas.nl
10. Ecstasy Balm van Armani Beauty, € 30,- www.debijenkorf.nl
11. Olympéa Florale van Paco Rabanne, vanaf € 61,30 www.douglas.nl
12. Flora Salvaggia van Guerlain, vanaf € 88,- www.guerlain.nl
13. Fermented Skincare Reinigingsmelk van Florena, € 12,99 www.florena.nl
14. Squalan Rose Quartz Face Roller, € 39,- www.squalan.com

Een *koninklijke* sinaasappeltaart

Een feestje vieren, daar zijn we allemaal wel aan toe. Deze sinaasappeltaart met amandelen zorgt altijd voor feestvreugde. Een lekkerder Oranjegevoel zul je deze Koningsdag niet krijgen.

8 PERSONEN - 15 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

8 eieren
250 g poedersuiker
1 sinaasappel (sap en schil)
een mespuntje kaneel
1 vanillestokje
250 g geraspte amandelen
50 g vloeibare boter
90 g amandelschilfers
2 cl sinaasappellikeur

springvorm 26 cm

BEREIDING

Scheid de eieren en klop de eidooiers met de poedersuiker schuimig. Voeg de geraspte sinaasappelschil, de kaneel en het merg van het vanillestokje toe aan het suiker-eimengsel en roer alles goed door elkaar.

Spatel daarna de geraspte amandelen en de gesmolten boter erdoor. Klop nu het eiwit stijf en spatel dit ook voorzichtig door het amandel-eimengsel.

Vet de springvorm in en giet daar het deeg in. Bestrooi het geheel met de amandelschilfers. Bak ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Meng ondertussen het sinaasappelsap met de likeur.

Prik met een vork een paar gaatjes in de warme cake en besprenkel deze met het gealcoholiseerde sinaasappelsap. Laat de cake afkoelen en bestuif met poedersuiker.



PUZZELPAGINA



Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-9-9**.

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 lente. De oplossing van vorige maand was **gezond**.

Maak kans op deze

Peach blossom Smoothing Body Wash



Dompel je onder in de geur van de lente met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

+n s=t as=e

p=h+Qe=l+j-rk

d=g m=v

t=l+e m=s+Qj=m

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

Maak kans op een

SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda bubbels
smaakje apparaat
bruisend lekker
water genieten

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

Ik wil met jou wel 1 op 1!

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

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™