

ALMERE



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

BRUIST

Hoe houd je de *passie*
in je *relatie*?

Kasper van Kooten:

'We delen alleen nog
maar om te krijgen!'



NATUURLIJK MOOIER

KLINIEK
HEIHOF
NATUURLIJK MOOIER

*Gestigd in het oude
Dudok pompgemaal*

Laapersveld 1, Hilversum
Gratis parkeren

vanaf Station Sportpark 1 min. lopen
035 - 77 24 8 24
kliniekheihof.nl | info@kliniekheihof.nl

Volg ons op social media

 kliniekheihof  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 Kliniek Heihof in Hilversum. Bij behandelingen met botox en fillers wordt vaak gedacht dat je met opgespoten lippen en een 'plastic fantastic' gezicht het pand verlaat. Maar niets is minder waar. In Kliniek Heihof willen we de natuur een handje helpen, zonder dat het er duimendik bovenop ligt dat je iets aan je gezicht hebt gedaan. Het gaat erom dat je er opgefrist uitziet, dat het wat verjongd is.

Breed publiek

Kliniek Heihof bestaat sinds 2013 en in bijna 9 jaar tijd een begrip in het Gooi geworden. Met een klantenkring van ruim 3500 allemaal verschillende soorten mensen, spreekt Kliniek Heihof een breed publiek aan. Mensen die iets aan hun rimpels, lijnen, kuiltjes of schaduwen willen doen.

Liquid facelift

De vertrouwde gezichten bij Kliniek Heihof zijn dr. Veerander

Gotra, drs. Melissa Gomez en drs. Narges Botorabi. Deze cosmetisch specialisten hebben veel expertise op het gebied van de Liquid Facelift. Dit is betaalbare facelift met fillers die de natuurlijke opbouw van het gezicht herstelt. Dr. Veerander: "Als je ouder wordt, worden de weke delen in je gezicht minder. De structuur slinkt en valt weg." De specialisten binnen Kliniek Heihof kunnen deze afname van de structuur en het collageen, heel mooi terugbrengen met hyaluronzuur. Zij vullen het natuurlijke volume op en maken het gezicht weer zoals het was." Na een jaar tot anderhalf jaar neemt de Liquid Facelift langzaam af, een klein beetje filler erbij is voldoende om het bij te houden.



Drie artsen

Drs. Melissa Gomez, Dr. Veerander Gotra en Drs. Narges Botorabi zijn werkzaam binnen Kliniek Heihof. Allen werken zij dagelijks als cosmetisch specialist. Zowel Melissa als Veerander hebben

een extra masteropleiding esthetische geneeskunde (ECAM) in Ierland gevolgd. Narges is zeer ervaren en bekwaam in het verrichten van cosmetische ingrepen met botox en fillers, met als haar expertise de Liquid Facelift.

Veilige middelen

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

Ons motto:

**"EEN GOEDE EN VEILIGE
BEHANDELING MOET VOOR
IEDEREEN BEREIKBAAR ZIJN"**

Daarom tot 1 maart 2022 loopt onze actie van **10 euro korting op alle behandelingen**. Dat betekent al een botoxbehandeling voor € 79,- en een filler voor € 185,-.

Hele week open

Kliniek Heihof is de hele week open, ook op zaterdag! In bijna negen jaar tijd heeft de kliniek een enorme groei doorgemaakt. Daarom verhuisde het bedrijf in 2019 naar een grotere locatie. Een prachtig pand in het Oude Dudok Pompgemaal aan het Laapersveld 1 te Hilversum. We zijn heel eenvoudig te bereiken, slechts 1 minuut vanaf de snelweg en 1 minuut vanaf de trein. Ook nog eens gratis parkeermogelijkheid.

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

KLINIEK HEIHOF



**BOTOX
€ 79,-**

**FILLER
€ 185,-**



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.
Een geslaagde 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



8



12



36



24



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/almerebruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Almere Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de 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.**



Bruisende lezer,

Zeg eens eerlijk, hoeveel van jouw goede voornemens zijn er al gesneuveld? Een groot deel? Of zelfs allemaal al? Dat is niets om je voor te schamen, want uit onderzoek blijkt dat 25 procent van de goede voornemens al faalt binnen twee weken en dat op de lange termijn nog geen tien procent van de mensen hun goede voornemens weet vol te houden. Je bent dus niet de enige!

Ook wij hebben al heel wat van onze goede voornemens laten varen. Maar in eentje gaan we zeker weer slagen: jou elke maand voorzien van een mooi magazine vol inspirerende verhalen van bruisende ondernemers. En meer natuurlijk... Zo lees je in deze nieuwste editie van Bruist onder andere meer over hoe je passie in jouw relatie houdt, óók op de lange termijn. Daarnaast vertelt Kasper van Kooten je meer over één van zijn passies, het theater, en hoe hij daar in zijn nieuwste voorstelling in de huid van politicus Hugo de Jonge kruipt. Benieuwd naar de rest? Blader dan snel verder en ontdek zelf of wij ons goede voornemen inderdaad waarmaken.

Vier het leven en vier de liefde!
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.

Inhoud

Breng de *passie* terug!

Valentijn is natuurlijk vooral een dag voor nieuwe liefdes. Elkaar een anoniem kaartje sturen in de hoop dat er iets uit voortkomt. Maar juist als je al langer bij elkaar bent, is het vieren van de liefde voor elkaar iets wat je in ere moet houden. Op Valentijnsdag, maar eigenlijk iedere dag. Hoe houd je die passie in je relatie?

DE GROOTSTE VIJAND VAN PASSIE

IS GEMAKZUCHT. Je vindt het steeds vanzelfsprekender dat de ander er is en neemt elkaar voor lief. Wat je eerst bijzonder vond aan de ander, zie je misschien niet eens meer. Zie elkaar weer staan. Probeer je bewust te zijn van de ander en de dingen die hij of zij doet. Geef een extra lange zoen als je elkaar weer ziet na een lange werkdag. Bedank voor het heerlijke eten dat hij of zij gekookt heeft. Geef elkaar complimenten. Zorg dat deze kleine momenten van aandacht extra belangrijk blijven en niet wegvallen na verloop van tijd.

WANEER JE RELATIE NIET LEKKER LOOPT, DENK JE AAN DE DINGEN DIE JE PARTNER VERKEERD DOET.

Vaak verwijt je elkaar van alles, zonder te kijken naar wat je zelf misschien verkeerd doet. De passie is dan ver te zoeken. Kijk eens kritisch naar je eigen gedrag in de

relatie. Ben je wel liefdevol genoeg? Luister je wel naar je partner? Het mooie is dat het veel makkelijker is om je eigen gedrag te veranderen, dan dat van een ander. Stop met het maken van verwijten en ga zelf aan de slag. Doe moeite voor je partner en je zult zien dat er een wisselwerking op gang komt.

ALS JE LANG SAMEN BENT, KAN DE SLEUR IN JE RELATIE SLUIPEN.

De ene dag lijkt op de andere dag, je weet al wat je partner gaat zeggen voor hij of zij het zegt. Niets is meer verrassend of nieuw en die sleur is dodelijk voor passie. Het is goed voor je relatie om samen iets spannends te beleven. Dat hoeft heus niet meteen een cursus afbeilen te zijn. Zorg voor kleine verrassingen. Dat hoeven echt geen dure cadeaus te zijn. Schrijf een lief briefje of geef de ander een schoudermassage na een drukke dag. Doe de dingen eens anders dan verwacht.

WAARDEER
ELKAAR ELKE
DAG WEER!



Ook op zoek naar de passie? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Valentijnsdag

“Ik ben helemaal
ondersteboven
van jou”



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Een persoonlijk afscheid?

Laat het over aan de specialist!

Een mooi rouwboeket is een prachtige manier om een laatste groet te uiten. Onze bloemisten weten als geen ander dat de keuze van bloemen voor een begrafenis of crematie met veel zorg en respect dient te gebeuren. Onze rouwboeketten maken we daarom met de grootste zorg.

Wij zijn van mening dat een afscheid van een dierbare iets is dat je maar éénmaal kunt doen en dan wil je dit zo goed mogelijk doen! Uw rouwstuk wordt te allen tijde met verse bloemen opgestoken.



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

DE SLIMME REISTAS * voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



MANUKA SNAPPAKS

De handige, kleine Snappaks zijn met 5 gram Manuka honing ideaal om voor, tijdens of na het sporten een energieboost te geven en om te hydrateren. In de afgelopen jaren is Manuka honing veelvuldig onderzocht op haar unieke wetenschappelijk onderbouwde kwaliteiten door vele wetenschappers wereldwijd. De Manuka honing zorgt ervoor dat water sneller wordt opgenomen in het lichaam. www.manukanewzeeland.eu/nl

LIBBEY'S VALENTINE

Verwacht je voor Valentijn een date of geef je een romantisch etentje thuis? Een mooi gedekte tafel maakt écht het verschil. Schitterende glazen zijn daarbij natuurlijk onmisbaar. Goed nieuws: al het mooie glaswerk van LIBBEY kan je supersnel in huis halen dankzij een eigen webshop, rechtstreeks bij de glasproducent. Daarmee geef je iedere gelegenheid een feestelijk tintje. Want ook als je geen gasten op bezoek krijgt, kun je genieten van het mooie design en hoogwaardige glaswerk. www.libbey.eu



LOWLANDER LOVE ALE (5%)

De flirterige Love Ale van Lowlander is gebrouwen met de natuurlijke afrodisiaca aardbei, geurige roos en damiana, met haar dromerige, gelukzalige werking. Het resulteert in een onweerstaanbaar flirterig en fruitig bier met een bloemige afdrank. www.lowlander-beer.com



Vier de liefde!



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.

I-DID - LINDA SHOPPER

I-did maakt designproducten van textielafval en zorgt voor sociale inclusie door middel van werk. Gebruikt textiel krijgt bij i-did een tweede leven, zoals bij de veelzijdige Linda shopper. Een handige, ruime tas voor elke dag. Bij elk product in de webshop wordt ook inzichtelijk gemaakt hoeveel water is bespaard doordat de levensduur van het materiaal een stuk langer is geworden. shop.i-did.nl



UNION E-LANE

Maak kennis met de nieuwste e-bike van het oer-Hollandse merk Union: de E-Lane. Iedereen kan op pad met deze bijzondere fiets, waaraan je meteen ziet dat elektrische fietsen helemaal niet saai zijn. De E-Lane ziet eruit als een stadsfiets en de accu is onopvallend in het frame weggewerkt. www.union.nl



LEZERSACTIE * Self Tan 125ml van That'so t.w.v. € 27,-

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale en echt bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine tint.



www.thatso.nl TAG #SELFTAN

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

Verleid jouw *Valentijn!*

LOOKING/GOOD

14 februari, Valentijnsdag. De dag waarop we de liefde vieren. Heb je misschien een spannende date? Of ga je met jouw grote liefde lekker uiteten? Op deze dag wil jij er sowieso op je allermooist uitzien. Bruist geeft make-up ideeën voor Valentijnsdag om verliefd op te worden!



Denk jij bij Valentijnsdag ook automatisch aan rode lippen? Dat is niet zo gek, want rood is dé kleur van liefde en passie. Rode lippen zijn sexy en stralen zelfverzekerdheid uit. En mannen kunnen daar behoorlijk van onder de indruk raken. Combineer jouw opvallende lippen met rode nagels om het effect nog meer te versterken. Wedden dat de man tegenover je naar je blijft staren?

Je kunt ook kiezen voor een natuurlijke basis met lange verleidelijke wimpers. Dan hoeft je bijna niet meer te flirten want je wimpers doen al het werk voor je. Een lichte smokey eye (de perfecte 'slaapkamer ogen') is altijd verleidelijk voor op een date. Kleur zowel de oogleden als de waterlijn in met oogpotlood en dep een klein beetje bruine oogschaduw boven én onder de ogen. Krijg jij geen indrukwekkende wimpers met alleen mascara? Voeg dan enkele nepwimpers toe voor een dramatische oogopslag.

Heb je deze Valentijnsdag geen romantische date in je agenda staan? Vier de liefde dan met je vriendinnen, want waar zouden we zijn zonder hen? Zoek je als verrassing nog een leuk cadeautje? Ga dan voor een mooie rode lippenstift, gecombineerd met dezelfde opvallende nagellak. Want die romantische date gaat er vast ooit van komen en dan zijn jullie mooi voorbereid!

Mijn doelen zijn...

1

2

3

Ik ga je helpen!

Marika Wijnholds

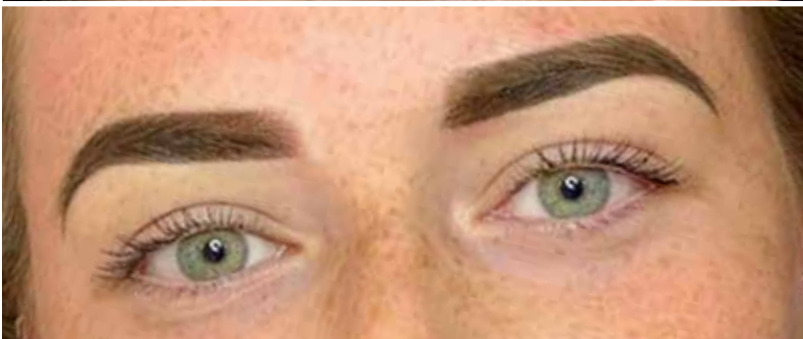
06-44150600

lop1metmarika@gmail.com

Ik wens je succes
in het halen van jouw doelen!

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan



OMBRÉ POWDER BROW

Ombre powder brows is de nieuwste trend op het gebied van permanente make-up voor wenkbrauwen. Bij ombre powder brows worden de wenkbrauwen niet volledig donker in geschaduw. Zo wordt bij de aanzet met een lichte tint begonnen, waarna deze naar de punten toe in een donkerdere tint overloopt. Dit zorgt voor een zacht en natuurlijk effect. Deze techniek is aanpasbaar op een vette huid.



Ben je een perfectionist?
Geen zorgen,
wij zijn dat ook!

Klanten een stukje eigen identiteit geven, dat is het doel van Extended Skin. Natuurlijkheid staat centraal bij ons. Zo werken wij met schone, botanische en dierproefvrij skincare producten.

SCAN DE QR



Vlierweg 12A, Houten
030-2745350
www.extendedskin.nl

Mannen denken nog altijd dat een openingszin werkt. **Mensen die tevreden** zijn in een relatie leven gemiddeld vier jaar langer dan een vrijgezel. **31%** van de **VROUWEN** doet research op internet om gegevens te vinden over de persoon van wie ze houden. Een gezamenlijke **parachutesprong** is een manier om **je relatie nieuw leven in te blazen**, want het gevoel van verliefdheid ontstaat voornamelijk tijdens 'spannende' situaties. **Maar liefst 76%** van de cadeaus die op Valentijnsdag worden gegeven, zijn gekocht door mannen. Elk jaar worden er wereldwijd meer dan **50 miljoen rozen** gegeven voor Valentijnsdag. **De oudste valentijnskaart** dateert uit **1415**.

Alles wat je moet weten over *online daten!*

Steeds meer mensen wagen de stap en maken een persoonlijk profiel aan op een datingsite. Vooral in deze tijd is online daten enorm populair. Met de volgende tips creëer je een aantrekkelijk profiel waarmee je zeker opvalt tussen die duizenden mensen op zoek naar liefde.

WÉL OF GEEN SELFIE? Het ligt misschien voor de hand, maar de gekozen foto is voor een kwart van de online singels het belangrijkste onderdeel van andermans profiel. Op een aantrekkelijke foto is je gezicht goed zichtbaar, een glimlach doet daarbij nog altijd wonderen. Geef toe, een lachend gezicht ziet er nu eenmaal aantrekkelijker uit en motiveert andere singels om contact te zoeken.

DE WAARDE VAN TEKST Een beschrijving van jezelf, het blijft misschien wel de lastigste klus bij het invullen van je online profiel. Een tip: houd het kort en bondig. Waar houd je van, wat zijn je ambities en wat is je ultieme droom? Deze dingen zeggen vaak veel meer over je dan termen als enthousiast, spontaan en 'op zoek naar de prins op het witte paard'.

MIJN NAAM IS... Veel datingsites staan vol met Bart's en Sofie's. Vaak gebruiken singels

hun echte naam ook als gebruikersnaam. Echt opvallen doe je hiermee niet. Kies daarom voor een grappige en makkelijk te onthouden naam; denk bijvoorbeeld aan een term die iets zegt over je hobby of persoonlijkheid. Het zou zo maar de eerste aanleiding kunnen zijn voor iets moois. Je echte naam komt dan later wel.

DIT BEN IK, ECHT! Op elke datingsite wordt je gevraagd antwoord te geven op een aantal vragen. Denk hierbij aan vragen over je lengte, gewicht, kleur ogen, haarkleur, levensstijl (sport, roken, alcoholgebruik), opleidingsniveau en gezinssituatie (kinderen of kindwens). Een belangrijke tip: wees eerlijk op je datingprofiel! Naast het feit dat het onfatsoenlijk is om te liegen, bespaart het jou (en je mogelijke dates) een hoop tijd als je de waarheid spreekt. Smokkel dus niet een paar kilo van je gewicht af en maak jezelf niet een paar centimeter langer dan je daadwerkelijk bent.

Wil jij ook online daten? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ALL YOU
NEED IS
LOVE!



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

PROFHILO

LIPPEN



Bekend van Goosische Passie en
Life is Beautiful



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



VERDIENT JOUW GEZICHT OOK HET BESTE?

Die fronsrimpel, rimpels op je voorhoofd, kraaienpootjes... je lijkt er ouder of zorgelijker door dan je je voelt. Meestal is spierspanning de boosdoener van deze rimpels. Als je rimpels veroorzaakt zijn door spierspanning is botox de perfecte oplossing.

Wat is botox?

Botox is een medicijn dat gebruikt wordt om tijdelijk spierspanning te verminderen. De meest gebruikte merken zijn Azzalure, Botox en Bocouture. Dokter André gebruikt voornamelijk Azzalure (= Dysport).

Botox is een oplossing bij:

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

Intakegesprek

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

Na de behandeling

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

Hoe lang geniet je van het resultaat?

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



STYLAGE

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

Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

Damsluisweg 29 Almere
www.cremaere.nl

Cremeren
€ 465,-

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!

Bel ons
036 737 04 32

Maandag t/m vrijdag: 9.00 tot 20.00 uur
Zaterdag: 9.00 tot 16.00 uur



Grietje & Hans de Kluijver

DAGJE UIT FRIDA IN ASSEN CITY EXPERIENCE



De Frida in Assen city experience is een extra expositie, niet in het Drents Museum, maar overal in de stad Assen. Tot en met 27 maart 2022 loop je als bezoeker een wandelroute die je tegelijkertijd door de prachtige stad met versierde straten en langs bijzondere kunstwerken van lokaal talent leidt. Het gaat om levensgrote muurschilderingen en kunstobjecten van Frida Kahlo op gebouwen en in de openbare ruimte. Bezoek het museum, wandel de route en ontdek Frida in Assen. De wandelroute is bij het Drents Museum of de VV Assen verkrijgbaar.

Check www.ditisassen.nl voor meer info.

FILMPJE KIJKEN THE DUKE

In 1961 stal Kempton Bunton, een zestigjarige taxichauffeur, Goya's portret van de hertog van Wellington uit de National Gallery in Londen. Het was de eerste (en nog steeds de enige) diefstal uit de geschiedenis van het museum. In zijn losgeldbrieven schreef Bunton dat hij het schilderij zou teruggeven op voorwaarde dat de overheid ermee in zou stemmen om gratis televisie te verstrekken aan ouderen. Pas vijftig jaar later zou de volledige geschiedenis achter de diefstal bekend worden.

THE DUKE is vanaf 24 februari te zien in de bioscoop.

BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN FONS DELLEN



Amsterdam, 1982. Tegen het decor van de alternatieve scene volgen we als lezer Tom Derckx, een verslaggever van het muziekblad Modern. Zijn boezemvriend Mink – met wie hij voortdurend op zoek is naar nieuwe bands en spraakmakende kunstenaars – krijgt op een gegeven moment een relatie met kunstenaar Jessa XX die wereldwijd roem vergaart met haar installaties van dode dieren. Tom Derckx ziet hoe zijn vriend steeds verder wegzakt in deze toxische relatie met de kunstenaar en de drugshandel. Het leidt uiteindelijk tot Sid & Nancy-achtige taferelen met fatale afloop... **DE KUNST, HET MEISJE, DE STAD** van Fons Dellen is vanaf 1 februari verkrijgbaar.

Budo-San Sports



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

Sinds het najaar gevestigd in Almere Haven.

Wij willen een bijdrage leveren aan het sportief bewegen voor jong en oud!

VECHTSPOORT VOOR IEDEREEN

Vechtsporten
Conditie sporten
Mind & Body
Bootcamp
Personal training

Wil je
een proefles?

Bel dan naar
0627012769
en wie weet zien
we je snel!

Budo-San Sports

Leemwierde 132 1e etage, Almere
budo-san@outlook.com

www.budo-san.nl

Levende bacteriën in huidproducten?

Ja, dat kan en dat noemen we probiotica.

Wat is probiotica? Probiotica zijn bacteriën of schimmels die een positieve werking hebben op de gezondheid. Het zorgt voor een goede darmflora, wat van belang is voor de spijsvertering, stoelgang en het immuunsysteem. Maar wat nog weinig mensen weten is, dat het ook goed is voor de huid. We hebben op de huid net als in de darmen ook goede en slechte bacteriën. De goede bacteriën, de zogenaamde huidflora zorgen voor een natuurlijke barrière tegen schadelijke bacteriën en schimmels.



Probiotica voor de huid zorgt ervoor dat de huidflora de huidbarrière sterk maakt zodat we beter beschermd zijn. Als de balans verstoord wordt en de slechte bacteriën en schimmels de overhand krijgen kunnen er verschillende huidziekten ontstaan zoals bijvoorbeeld acné. Cosmedix heeft dit concept verder uitgewerkt en heeft een fantastisch masker ontwikkeld, Micro Sheet Mask.

De Micro Sheet Mask heeft als hoofdingrediënt een probiotisch serum wat de barrière functie van de huid te versterkt. Daarnaast bevat het hyaluronzuur, een super hydraterend stofje dat in de huid vocht aan zich kan binden voor de ultieme vochtverzorging.

Schoonheidssalon Maresa heeft voor de maand Februari speciaal voor de Almere Bruist lezers een behandeling samengesteld.

**Balance Your Skin €80,-
60 minuten**

- reinigen van de huid
- diepe exfoliatie
- uitreinigen
- epilieren / harsen
- microsheet masker
- massage met rozenkwarts
- hydrateren & beschermen



Wil je deze
behandeling ook
graag ondergaan?
neem dan
contact op!



Schoonheidssalon Maresa
Joostlaan 2 Almere
06-10246148

www.schoonheidssalonmaresa.com

SHOP

T'LL YOU DROP!

***Prijis voor de lezers van Bruist**
(30% korting met code DENMANBRUIST)



D3 MEDIUM STYLINGBORSTEL 7 RIJEN

Door de wereldberoemde, perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

Adviesverkooprijis € 16,75

Bruistrijis* € 11,73

D38 POWER PADDLE BRUSH - ROOD/ZWART/WIT

De Power Paddle borstels van Denman zijn een combinatie van de Klassieke styling borstels en de bekende Paddle Borstels. De wereldberoemde, perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt zijn soepeler dan de iconische borstels.

Adviesverkooprijis € 29,95

Bruistrijis* € 20,97



D84 PADDLE BRUSH HANDTAS

De Denman Paddle borstels zijn multifunctionele borstels, geschikt voor het ontwarren, föhnen, shapen en stylen van alle haartypes en lengtes. De plastic borstelharen met baleinde voorkomen schade aan de hoofdhuid en zorgen voor een zachte verzorging.

Adviesverkooprijis € 23,55

Bruistrijis* € 16,49



D83 PADDLE BRUSH

De D83 Paddle brush van Denman is een borstel voor het snel en zacht stylen van alle haarlengtes en -types. De D83 Paddle Brush is een multifunctionele borstel die zeer geschikt is voor het ontwarren, föhnen, stylen en shapen van alle haarlengtes en -types.

Adviesverkooprijis € 26,95

Bruistrijis* € 18,87



D90L TANGLE TAMEER ULTRA PADDLE BRUSH – RAINBOW

De D90L is de grote broer van de kleinere D90 borstels. Door het grotere oppervlak van de D90L is deze borstel geschikter voor lang en dik haar. Alle borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen, waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

Adviesverkooprijis € 28,30 Bruistrijis* € 19,81



Niet gebruiken met föhn



D4 LARGE STYLING BORSTEL 9 RIJEN

Door de wereldberoemde, perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

Adviesverkooprijis € 19,75 Bruistrijis* € 13,83



DENMAN®

Iconische *styling!*

D90 TANGLE TAMEER ULTRA ZACHT – ZWART

De D90 serie borstels van Denman zijn krachtige borstels voor het pijnloos ontwarren van nat en droog haar. De borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

Adviesverkooprijis € 19,35

Bruistrijis* € 13,55



Niet gebruiken met föhn



THERMO CERAMIC - D62 MEDIUM 33 MM

De keramische D60 borstels van Denman zijn licht van gewicht en door het met zacht rubber beklede handvat ligt deze borstel comfortabel en stevig in de hand. Het handvat is uit één stuk gemaakt waardoor het erg robuust is en hygiënisch blijft.

Adviesverkooprijis € € 22,05 Bruistrijis* € 9,07



Niet gebruiken met föhn

D6 BEBOP MASSAGE BORSTEL - ZWART

De D6 borstels van Denman voor ontwarren van het haar, het masseren van de hoofdhuid en voor het verdelen van stylings- en verzorgingsproducten in het haar. De D6 borstels van Denman hebben drie functies: je kunt hem gebruiken voor het doorborstelen van nat haar waardoor je dit goed kunt ontwarren.

Adviesverkooprijis € 5,95 Bruistrijis* € 4,17

HANDTASSTYLING-BORSTEL 5 RIJEN

Door de wereldberoemde, perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt voor maximale grip en controle in het haar.

Adviesverkooprijis € 12,95

Bruistrijis* € 9,07



Scan de QR-code of ga naar Denman.nl en kijk voor alle borstels online!



Kasper van Kooten:

'We delen alleen nog maar om te krijgen'

Wie naar Kasper van Kootens nieuwste voorstelling *Deeltijd* gaat, komt oog in oog te staan met Hugo de Jonge. Zoals een goede politicus betaamt, heeft hij namens Kasper een belangrijke boodschap voor zijn publiek: wees open en deel!

Hugo staat er niet écht natuurlijk, het is Kasper zelf die in de huid van de politicus kruipt. Compleet met het juiste kapsel, een strak pak en uiteraard de blitse schoenen. Door middel van een ingelaste persconferentie biecht hij zijn liefde voor theater op. "Wanneer Hugo in het theater staat, is hij zo blij dat hij daar alles kan zeggen, kan schelden of van zich af kan zingen. Ik vond dat een heel leuk idee voor mijn voorstelling", vertelt Kasper lachend.

TWEE GEZICHTEN Krijgen we Kasper ook zelf te zien? "Jazeker! Het is niet de hele voorstelling Hugo. Ik stap er soms ook uit. Als er bijvoorbeeld iemand reageert op de eerste rij, dan antwoord ik gewoon als Kasper. Maar ik kan op elk willekeurig moment weer Hugo zijn. Zo kan ik steeds op twee manieren reageren, dat is heel leuk."

EERLIJKHEID De titel *Deeltijd* staat niet op zichzelf, het is het thema van de voorstelling. "We delen alleen nog maar om te krijgen", zo spreekt Hugo op het toneel. "Zoals dat je op Instagram alleen maar iets plaatst om likes te verzamelen. Ik vind dat iedereen eerlijker en meer open over zichzelf mag zijn", duidt Kasper.

De theatermaker stelt zichzelf in ieder geval op het podium graag open op. "In de kern is dat wat ik het allerliefste doe: het beste van jezelf delen om iemand een mooie avond te bezorgen."

*Kasper van Kooten trekt tot mei 2022 met zijn voorstelling *Deeltijd door het land*. Kijk op *Theater.nl* voor de speellijst.*

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

MICHAEL PILARCZYK

Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten, beïnvloedt je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

Als u op zoek bent naar een uitgebreid assortiment visspecialiteiten, dan bent u bij ons aan het goede adres.

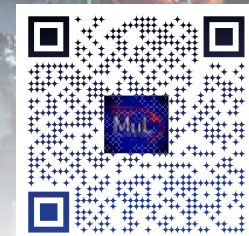
VISSPECIALZAAK DE RODE MUL

Het is belangrijk om gezond te eten. Vis is niet meer weg te denken in een gezonde levensstijl. Heeft u weinig tijd? Wij maken hele mooie kant-en-klaarmaaltijden voor in de oven, wok of pan.

Wij staan voor superkwaliteit van alle soorten vis, of het nu buitenlandse vis of Noordzee gevangen vis, gebakken vis of onze gerookte vis is.

Wij maken elke week prachtige ovenshotels en verse maaltijden. Ook bakken wij elke dag heerlijke visjes voor u!

Wist u dat veel vis die wij verkopen het MSC- of ASC-keurmerk hebben?



**VIS BESTELLEN?
DAT GAAT MAKKELIJK
ONLINE SCAN DE CODE.**

[f @ VISHANDELDERODEMUL.NL](https://www.vishandelderodemul.nl) | [INFO@VISHANDELDERODEMUL.NL](mailto:info@vishandelderodemul.nl)

WWW.VISHANDELDERODEMUL.NL

KIJK OP VISHANDELDERODEMUL.NL VOOR HET BESTELFORMULIER OF KOM AAN DE KRAAM

Di. 21 en 27 dec Oosterhout (Winkelcentrum Zuiderhout)

Do. 23 en 29 dec Bussum (weekmarkt) en Almere-Poort

Wo.22 en 29 dec Almere-Poort (homerusmarkt)

Vr. 4 en 31 dec Huizen (oude Raadhuisplein) en Almere-Poort(homerusmarkt)

LET OP WIJ BEZORGEN OP VRIJDAG 24 en 31 dec in BUSSUM

GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST



LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
GRIJS-
BLAUW

*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.

Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. “Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd.”

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. “Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest.” In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. “Het is leuk en uitdagend werk en ik heb fijne collega’s. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde.”

**Jurjen zoekt
de liefde van
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. “Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner.” Zijn hobby’s zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd’s verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. “En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel.”

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief en een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. “Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met, net als ik, een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!”

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar jurjenbruist@gmail.com.

BEWEGEN IN DE LOCKDOWN

Het nieuwe jaar is weer begonnen, maar wel met beperkte sportmogelijkheden. Wat nu met je goede voornemens? Gelukkig hangt je gewicht en gezondheid voor 80% af van je voeding. Wil je afvallen of je gewoon wat fitter voelen? Dan kun je veel doen met behulp van voeding.

Begin eens met op te schrijven wat je allemaal naar binnen werkt. Zo word je bewust van je voeding. Misschien eet je bijvoorbeeld veel te veel suiker of krijg je te weinig eiwitten binnen. In mijn boeken vind je meer informatie over de verschillende lichaamstypen, welke voeding en hoeveelheid calorieën past bij jouw lichaam. Wat voor de een werkt, werkt namelijk niet altijd bij de ander.

Hoe blijf je in beweging tijdens deze lockdown?

- Pak de trap in plaats van de lift.
- Maak buiten een wandeling van minstens 30 minuten per dag.
- Gebruik wat vaker de fiets.
- Schrijf je in voor een leuke bootcamp in het park.

Met deze tips blijf je toch lekker in beweging. Blijf je liever binnen? Op de website van mykillerbodymotivation.com vind je voldoende inspiratie voor trainingen in huis, zonder benodigde sportattributen. Geen energie om te sporten? Dan raad ik je toch echt aan om in beweging te komen! Door te sporten krijg je juist de energie die je nodig hebt. Als het je niet lukt om je ertoe te zetten, dan biedt een scoopje MKBM Slimming Powder een helpende hand. Dit poedertje zit boordevol cafeïne en guarana voor extra energie, terwijl het groene thee extract ondersteunt bij de vetverbranding.

Succes!

Liefs, Fajah Lourens

BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING



vlak
1798
alle maten



vlak
1498
alle maten

GRATIS textielpakket
naar keuze t.w.v. 250,-

SNEL LEVERBAAR

Wentelteefrolletjes met aardbeien

Deze opgerolde wentelteefjes zijn niet alleen heerlijk, maar ook leuk en makkelijk te maken. Om je geliefde te verrassen bij het ontbijt op bed of een zoete versnapering tijdens een romantische avond.

8 PERSONEN - 25 MIN.

INGREDIËNTEN

- 1/2 kopje melk
- 1 eetlepel bloem
- 1/2 eetlepel edelgistvlokken
- 1/4 theelepel gemalen kaneel
- 2 theelepels pure ahornsiroop
- 1/2 theelepel vanille-extract
- snufje zout
- 8 sneetjes wit sandwichbrood
- 1 eetlepel boter
- poedersuiker
- gesmolten chocolade
- fruit naar keuze

BEREIDING

Klop in een ondiepe schaal de melk, bloem, edelgistvlokken, kaneel, ahornsiroop, vanille-extract en zout door elkaar.

Rol elk sneetje brood met een deegroller iets plat. Beleg elk sneetje met vulling naar keuze langs de onderkant van het sneetje brood en rol het vervolgens stevig op.

Smelt de boter in een grote pan op middelhoog vuur. Dompel elke rol in het melkmengsel en zorg ervoor dat elke kant volledig bedekt is. Druppel het overtollige water eraf en leg het in de pan, met de naad naar beneden. Bak ze rondom goudbruin (ongeveer 5 minuten).

Om te serveren, stapel de roll-ups op elk bord op een stapel en bedek ze met vers fruit. Bestrooi met poedersuiker en besprenkel met gesmolten chocolade of ahornsiroop.

Je kan de wentelteefjes ook vullen met roomkaas, ijs, chocoladepasta of een ander soort fruit.



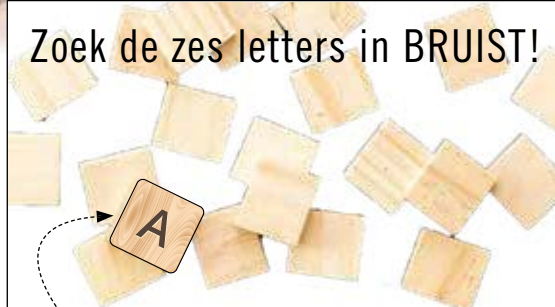
PUZZELPAGINA

Wat is er fijner dan zo af en toe samen met je partner op de bank weg te kruipen met een magazine? Pak de kaarsjes uit de kast en zet heerlijk warme chocolademelk klaar. Samen lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist en maak je kans op mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-7-8**.

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

Maak kans op

**Good4fun
giftcard
t.w.v. € 25,-**

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



w+🐵p=r

g+🐵-ap 🔍e=j+j

h+🔍i=m 🐔-h

🔔-l+⭐r=d+📺-y+?

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

Maak kans op een

**Men care set
van Mysterybox**

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie.



www.mysterybox.nl

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

verzorging kwaliteit
mannen parfum
merken shampoo
box body

Streep 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.almere-bruist.nl

FUE Haartransplantatie



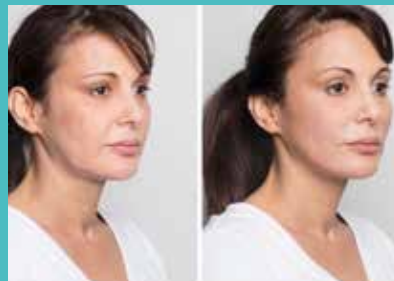
PRP

€ 250,-

**Vetverbranding met
Prostrolane 2ml**

€ 150,-

**Kaaklijn draadlift
met
Amerikaanse draden**



Actie geldig t/m 28 februari 2022



Botox

per zone

€ 60,-

i.p.v. ~~89,-~~

Filler

A-merk

€ 130,-

i.p.v. ~~259,-~~

Filler

A-plus-merk

€ 200,-

i.p.v. ~~250,-~~

Body Filler

per 10 ml

€ 150,-

i.p.v. ~~250,-~~



06-10882004

www.rimpelzorg.nl

Randstad 21-05 F, Almere | 085-6666229
info@rimpeelzorg.nl | www.rimpelzorg.nl



BOTULINE
RIMPELZORG KLINIEKEN B.V.