

ALMERE 

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

BRUIST



Kunnen we nog
wel *luieren*?

Wibi Soerjadi:

'Je moet een bepaalde
intimiteit voelen'



KLINIEK HEIHOF

NATUURLIJK MOOIER

*Gevestigd in het oude
Dudok pompgemaal*



Laapersveld 1, Hilversum

Gratis parkeren

vanaf Station Sportpark 1 min. lopen

035 - 77 24 8 24

kliniekheihof.nl | info@kliniekheihof.nl

Volg ons op social media

 [kliniekheihof](https://www.facebook.com/kliniekheihof)  [kliniekheihofhilversum](https://www.instagram.com/kliniekheihofhilversum)

NATUURLIJK MOOIER

Lachrimpeltjes, kraaienpootjes of een wenkbrauwfrons

Bij het verstrijken van de jaren ontdek je er niet aan. Wie er jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Kliniek Heihof in Hilversum. Bij behandelingen met botox en fillers wordt vaak gedacht dat je met opgespoten lippen en een 'plastic fantastic' gezicht het pand verlaat. Maar niets is minder waar. In Kliniek Heihof willen we de natuur een handje helpen, zonder dat het er duimendik bovenop ligt dat je iets aan je gezicht hebt gedaan. Het gaat erom dat je er opgefrist uitziet, dat het wat verjongd is.

Breed publiek

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

Liquid facelift

De vertrouwde gezichten bij Kliniek Heihof zijn dr. Veerander

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



Drie artsen

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

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

Veilige middelen

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

Ons motto:

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

Hele week open

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

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



KLINIEK HEIHOF

**BOTOX
€ 89,-**

**FILLER
€ 195,-**



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.



Almere Centrum



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

COLOFON



14

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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



22



23



De zomer staat voor de deur en daarmee voor veel mensen ook een welverdiende zomervakantie. Dé tijd om even een stapje terug te doen en heerlijk te luieren. Maar... kunnen we dat nog wel, luieren, of zijn we dat dankzij ons drukke bestaan verleerd? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist, die je nu in je handen hebt.

Bruisende lezer,

Luieren zullen we het zeker niet noemen wat hij doet, maar pianist Wibi Soerjadi geniet in zekere zin de laatste jaren wel wat meer van rust. Hoe? Ook dat lees je als je verder bladert. Net als de inspirerende verhalen van al onze bruisende ondernemers. Van luieren is ook bij hen geen sprake. Integendeel zelfs, zij zijn juist ontzettend gemotiveerd om voor jou hun handen uit de mouwen te steken, zowel letterlijk als figuurlijk.

Hoe goed ben jij in luieren? Niet zo goed? Dan hebben we nu alvast één belangrijke tip voor je: nestel je ergens in het zonnetje met deze nieuwste editie van Bruist en ontspan... Dat is toch ook een vorm van luieren?!

Geniet van de zon en van Bruist!
René Moes

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

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



12



28

Inhoud

NAAST JE DRUKKE
LEVEN TOCH
ONTSPANNEN

Luieren... kunnen we dat nog wel?

Even snel douchen, aankleden en weg. Die boterham eet ik onderweg wel. Op het werk vlieg ik van hot naar her en als ik klaar ben, moet ik meteen door om de kinderen op te halen. Herkenbaar? Weten wij eigenlijk nog wel wat luieren is? We kunnen een voorbeeld nemen aan yogabeoefenaars of aan een goede luiwammes.

Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat proppen we onze dag vol, zodat we aan het eind van de dag totaal uitgeblust op de bank ploffen. In vergelijking met vijftig jaar geleden hebben we het nu een stuk drukker. Beide partners werken, terwijl vroeger de vrouw thuisbleef. De kinderen hoefden niet opgehaald te worden, want die waren toch al thuis en het huishouden hoefden we ook al niet in de avonduren te doen. Daarbij nemen we nu geen genoegen meer met morgen. Het werk moet vandaag af.

EEN MOMENTJE VOOR JEZELF Maar hoe zorgen we er nu voor dat we naast dit drukke leven toch kunnen ontspannen? Misschien moeten we ons aansluiten bij de yogabeoefenaars. Steeds meer mensen beseffen dat yoga geen zweverige meditatie is, maar

een rustgevende activiteit waarbij je je goed kunt ontspannen. De Chinese Yin en Yang sluiten daar perfect op aan. Yin staat voor rust, lichaam en vrouw en Yang voor activiteit, geest en man. Als deze twee in balans zijn, kun je de drukte van de dag beter aan terwijl je je daarnaast prima kunt ontspannen.

EEN GOEDE LUIWAMMES Is Yoga toch iets te 'zweverig' voor je? Probeer dan eens een dag als een luiwammes te leven. Dat hoeft per definitie niet meteen iemand te zijn die de hele dag niks doet. Een luiwammes kan bijvoorbeeld in zijn luie stoel een informatief boek lezen of een goed telefoongesprek voeren. Je hersenen nemen in deze rustpositie vaak meer informatie op dan wanneer je gehaast van de ene naar de andere activiteit scheurt. Daarbij is het goed voor je humeur en neemt je creativiteit toe.

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

Altijd vers en creatief!

De bloemenspecialist van Almere

Een bruids- of rouwboeket nodig? Of graag een bloemetje bestellen? Laat het over aan de specialist!



Bloemen bestellen

Bloemen bestellen bij uw favoriete bloemist is snel, zeer eenvoudig en u krijgt altijd verse bloemen. Er is dagelijks verse aanvoer van de veilingen

in Aalsmeer, Naaldwijk en Rijnsburg. Onze boeketten voldoen aan de standaard van 80% gelijk aan de foto.



Bruidsboeket

Wat hebt u nodig als u een bruidsboeket zoekt? Een voorbeeld is altijd handig, de kleur van de jurk en/of het pak. Het boeket is onderdeel van uw huwelijk en zal dus op

bijna alle foto's terugkomen, zo ook de corsages. Wij zouden niet willen dat u met een boeket loopt dat u niet aanstaat of gewoon niet voldoet aan uw wensen.



Rouwbloemwerk

Als bloemist op de begraafplaats en crematorium van Almere hebben wij het voorrecht al veel rouwbloemwerk te mogen

uitvoeren. Door onze goede naam in de sector onder de uitvaartbedrijven en begeleiders, maar ook met onze vaste klanten binnen Almere en het Gooi. Wij doen dit graag met passie en creativiteit, maar wel samen met u!



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

Kruidenweg 3 Almere
036-5304638

Meerstraat 56, Almere-Haven
036-7853175

www.bloemeninhetgooi.nl

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



DE SLIMME REISTAS * voor trendy vrouwen

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



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



PRINGLES FLAME

Pringles heeft twee nieuwe smaken toegevoegd aan haar pittige Flame assortiment. De vlammeende Spicy Chorizo heeft smokey BBQ tonen van gerookte chorizo, licht gerookte paprika en een vleugje kruiden. De iets mildere Sweet Chili heeft een pittige en aromatische smaak, gemaakt van een mix van kruiden, chili en zoete tonen. Beide perfect voor bij een verfrissend drankje in de zon.

www.pringles.com



G

WILKINSON MANNEN BESTAAT 250 JAAR

Al 250 jaar scherpen mannen hun stijl aan met Wilkinson Sword. De afgelopen decennia is Wilkinson nooit opgehouden met innoveren, wat zorgt voor heerlijk scheergemak. Een goed voorbeeld van Wilkinsons basiswaarden en hoge kwaliteit is de Wilkinson Hydro 5. Deze tool heeft 5 mesjes, een innovatief gel-reservoir en een Flip Trimmer, waardoor je gemakkelijk en nauwkeurig scheert. De combinatie van de 5 Ultraglide mesjes met Skin Guards en het gel-reservoir zorgen voor een goede huidverzorging tijdens het scheren.

wilkinsonsworld.nl



Doe
mee en
win

SCHELDEBROUWERIJ STRANDGAPER

Zoals de naam al doet vermoeden, is de Strandgaper van Scheldebrouwerij een heerlijk biertje om luierend op het strand van te genieten. Strandgaper is een sprankelende verfrissing op een zwoele dag. De evenwichtige smaak naar meer en insinueert zindering en gezamenlijkheid. Met een subtiel bittertje en een sprankelende afdront is de Strandgaper een perfecte aanvulling op een warme zomeravond. Geniet deze zomer op het strand van deze goudblonde dorstlesser. www.scheldebrouwerij.com



Geniet van de zon!

Scan
de
QR-code

BRUIST Deals

Ok 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.

XERGONOMIC® STA BUREAU

Kies voor een ergonomische manier van werken en kies milieubewust met dit sta bureau van Xergonomic®.

Je plaatst deze standaard eenvoudig bovenop elke tafel of bureau, zodat je er staand aan kunt werken. Staand werken is vele malen gezonder voor je lijf en zorgt voor een hogere productiviteit. Dit product is gemaakt van FSC® gekwalificeerd bamboe dat op een duurzame manier is gewonnen, bijdraagt aan het milieu en is verpakt in biologisch afbreekbaar materiaal.

VAN
€ 119,00
VOOR
€ 98,00

www.kastaccessoires.nl



HAWAIIAN TROPIC - SILK HYDRATION PROTECTIVE WEIGHTLESS OIL

Deze zomer hoef je je geen zorgen te maken over zonbescherming dankzij de Hawaiian Tropic Silk Hydration Protective Weightless Oil met factor 30. De formule is licht, plakt niet, hydrateert wel 12 uur lang en is bovendien waterresistent voor 80 minuten. Daar komt nog bij dat de olie heerlijk ruikt! www.hawaiiantropic.com



LEZERSACTIE * Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

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

www.ouright.ca TAG #BODYWASH



T

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



EXTENDED SKIN SOLUTIONS

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 dierproefvrije skincare producten.

Ook staat Permanente make-up, afgekort PMU, centraal bij ons. De oplossing voor iedere vrouw (en enkele mannen) die er gedurende de hele dag verzorgd uit willen zien. Voor alle behandelingen kunt u een vrijblijvend consult inboeken voor meer informatie.

PERMANENTE MAKE-UP

PEELINGS

MICRODERMABRASIE

KORTE BEHANDELINGEN

DEFINITIEF ONTHAREN

LUXUEUZE FACIALS

BOTOX EN FILLERS

Voor meer informatie over onze behandelingen kijk dan op www.extendedskin.nl

LET'S GET EVEN FACIAL

Laat je huid weer stralen door een anti-pigment gezichtsbehandeling

Minimaliseert de aanwezigheid van ouderdomsvlekken, hyperpigmentatie en zonbeschadiging met een verhelderende behandeling die ook de huidtextuur, direct gladder maakt.

Huidverbeterende ingrediënten:

- Bamboe-extract – Helpt de huid te ex-foliëren.
- Palmaria-extract – Helpt bij het verminderen van donkere vlekken en een oneffen huidtint.



MAAK NU EEN AFSpraak ONLINE!

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.



Onze specialisten

BEHANDELINGEN kunnen worden vergoed door uw zorgverzekeraar

"Goed advies gekregen, na een lekker kopje koffie vakkundig tot volle tevredenheid behandeld! Kom zeker terug!"

Mw G.M.



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

Budo-San Sports



Gevestigd in
Almere Haven.



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

VECHTSPOORT VOOR IEDEREEN

- Vechtsporten
- Conditieporten
- Personal training
- Mind & Body
- Bootcamp



Leemwierde 132 1e etage, Almere
06-27012769
budo-san@outlook.com
www.budo-san.nl

TICKET **Budo-San Sports**



Wil je een **GRATIS** proefles? Knip dan deze bon uit.

Om verwarring met juli te vermijden wordt **de maand juni**
in de reiswereld uitgesproken als **juno**.

Laminaat is nog altijd de populairste vloersoort.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**.
Deze dag is speciaal in het leven groepen om aandacht te vragen
voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag**
van de week als juni.

Een **houten vloer** in je badkamer is meestal geen goed idee.

Houten vloeren zijn namelijk allesbehalve watervast.

Zet **papa** op zondag 19 juni in het zonnetje tijdens **Vaderdag**.

Juni-kinderen zijn vaak **heel sociaal**.

Je zult dan ook heel wat vriendjes over de vloer krijgen.

Wel in wisselend gezelschap, want een juni-kind is
nieuwsgierig en ontmoet graag nieuwe kinderen.

In Scandinavische landen wordt op 25 juni het
Midzomerfeest gevierd.

Nederlanders beschouwen **23°C** als de meest ideale
temperatuur om te barbecueën.



WE LOVE OUR
CUSTOMERS!

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

1.000 M² SHOWROOM - 7 DAGEN PER WEEK GEOPEND

Scooterspot BV | Pilotenstraat 16 + 18, Amsterdam | 020-4080850



SCOOTERSPOT.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!*





 [Hijab.Hair.Secretnl](https://www.instagram.com/Hijab.Hair.Secretnl)

Hijab Hair Secrets

1 Kun jij ons meer vertellen over de Hijab haircare day? Voor de vrouw die een hoofddoek draagt is er bijna geen salon die de juiste haartzorg biedt. Vandaar mijn plan om elke woensdag in een privé huiskamersfeer de mogelijkheid te bieden om het mooiste haar te maken voor de modebewuste vrouw.

2 Hoe ben jij op het idee gekomen? Ik krijg geregeld de vraag of ik een privéruimte binnen mijn salon heb waar ik de dames kan ontvangen, aangezien ik een dameskapsalon heb. Zodoende is mijn plan ontstaan om dit ook geheel in private sfeer één dag in de week op de woensdag te organiseren.

3 Maar dan is de vraag nu: als jij een hoofddoek draagt is het toch niet zo nodig om veel aandacht aan het haar te besteden? Nou kijk, dat klopt helemaal niet! De vrouw die anno 2022 een hoofddoek draagt is zich bewust van de juiste knip- en kleurbehandeling en wenst net als ieder ander door een haarspecialist behandeld te worden!

4 Dan kan het alleen maar een succes worden toch? Het is al een succes dat ik dit plan zo heb kunnen bedenken, dus de rest zal alleen maar mooier worden.




Queens
hairstyling

Ismahan Obenali | Flipjestraat 31, Almere Buiten | 06 45 73 55 25 | www.queenshairstyling.nl

DAGJE UIT OEROL



Oerol Festival 2022 gaat door. Van 10 tot en met 19 juni 2022 verandert Terschelling weer in één groot podium voor theater, dans, pop-up performances, talks, beeldende kunst, wetenschap, onderzoek en (live)muziek. Naast premières, experimentele performances en aanstormend talent biedt Oerol ook ruimte voor reflectie. De natuurlijke omgeving met brede stranden, het duinlandschap en heel veel bos helpt daarbij. Veel voorstellingen worden ter plekke voor de locatie gemaakt of daarop aangepast. Maar inspiratie komt ook spontaan in de schuur, op de dijk, in een tentje op de festivalterreinen of gewoon op straat. Kortom, waar je ook kijkt, overal gebeuren mooie, rare of verbazingwekkende dingen. **Kijk voor meer info op www.oerol.nl.**

FILMPJE KIJKEN FALLING FOR FIGARO

De succesvolle Millie (Danielle Macdonald) geeft haar goedbetaalde baan en haar luxe appartement in Londen op om haar grote droom om operazangeres te worden na te jagen. Ze laat zelfs haar vriend achter en vertrekt naar de Schotse Hooglanden, waar ze les krijgt van de beruchte operadiva Meghan (Joanna Lumley). In de pub waar ze verblijft, ontmoet ze de nukkige Max die ook zanglessen blijkt te volgen bij Meghan. Beiden repeteren ze voor de competitie, maar wat begint als rivaliteit tussen de twee, verandert in iets moois.

FALLING FOR FIGARO is vanaf 2 juni te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN HET VERKEERDE MEISJE



De juiste tijd en de juiste plaats. Maar toch ging het ineens gruwelijk verkeerd... Op een ochtend wordt Amelie vanuit het niets van haar fiets getrokken door een man met een angstaanjagend masker voor zijn gezicht. Hij sluit haar vervolgens op in een donkere ruimte. Amelie snapt totaal niet waarom de ontvoerder juist háár moest hebben. Is het hem te doen om losgeld te krijgen van haar rijke vader? Speelt haar dubieuze bijna ex-echtgenoot Vince misschien een rol in het geheel? Of heeft haar ontvoerder zich gewoon vergist en is zij simpelweg het verkeerde meisje? **HET VERKEERDE MEISJE van Angelique Haak is vanaf 20 juni verkrijgbaar.**



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners.

Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.



DOKTER ANDRÉ BEAUTYWORLD

Mijn liefde voor het vak van cosmetisch arts ontstond toen ik als co-assistent in een academisch ziekenhuis op de afdeling plastische chirurgie werkte. Het viel me op dat mensen zó enorm blij worden van een verbetering aan het uiterlijk. Ik vind het fijn als ik hieraan kan bijdragen.

BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFILO

LIPPEN



Bekend van Goosische Passie en
Life is Beautiful



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

VERDIENT JOUW GEZICHT OOK HET BESTE?

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

Wat is botox?

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



Wibi Soerjadi over succes tuinconcerten:

'Je moet een bepaalde intimiteit voelen'

Wibi Soerjadi (52) is een van Nederlands meest succesvolle pianisten en reist voor zijn optredens al veertig jaar de wereld over. Maar sinds hij in 2017 is neergestreken in Villa Peckedam in het Twentse Diepenheim, geniet hij van de rust en zijn tuinconcerten. “Ik vergelijk een tuinconcert met eten in de openlucht: het is net wat anders dan binnen, gewoon spannender en wat lekkerder.”

Een tuinconcert bij een villa laat menigeen al fantaseren over de omvang van een uitverkocht Koninklijk Theater Carré, maar Wibi houdt zijn optredens liever wat kleinschaliger. “Ik heb weleens voor duizenden bezoekers opgetreden, maar dan mis ik de sfeer. Je moet een bepaalde intimiteit voelen. Daarom treed ik maar voor een paar honderd bezoekers tegelijk op”, legt de pianist uit.

Tijdens de tuinconcerten staat Wibi er overigens niet alleen voor. “Voorafgaand aan de concerten exposeert een kunstenaar uit de buurt met mooie beelden. Dit geeft de bezoeker wat afwisseling en het tuinconcert een extra dimensie. Daarnaast heb ik ook personeel in dienst dat de gasten welkom heet en voorziet van een hapje en een

drankje. Als ik dat ook nog voor mijn rekening moet nemen, wordt het wel erg veel”, lacht hij.

VLEUGEL Wibi heeft mooie herinneringen aan zijn akoestische vleugel en de twee zijn dan ook onlosmakelijk met elkaar verbonden. “De vleugel staat in de villa altijd op de kamer waar ik studeer, maar voor ieder optreden zet ik hem buiten. Dat maakt een optreden nog wat specialer, wat closer.”

JUBILEUM Tot slot is de pianist blij dat hij zijn veertigjarig jubileum eindelijk groots kan vieren. “Vanwege de coronapandemie is het twee keer uitgesteld. Dat was flink slikken. Maar ik ben blij dat het nu weer kan en ik ga er extra van genieten”, besluit Wibi.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Weg met de stress, *relaxmodus aan!*

Kom je 's ochtends moeilijk uit bed, leef je van weekend naar weekend en kun je je het moment waarop je honderd procent ontspannen was niet meer herinneren? Dan is het hoog tijd voor een welverdiende vakantie. Eens even helemaal niets doen en moeten.

Iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken: stress. De een kan er goed mee omgaan, bij de ander kan het leiden tot disfunctioneren, uitslag of zelfs psychische klachten. Stress kan allerlei oorzaken hebben. Een nieuwe baan waarin je moet bewijzen wat je waard bent, is een goed voorbeeld. Maar ook massaontslagen en een toenemende werkdruk kunnen ertoe leiden dat mensen door de bomen het bos niet meer zien. Waar de stress ook door veroorzaakt wordt, de gevolgen zijn (bijna) altijd duidelijk zichtbaar.

KWAALTJES Heb je vaak last van hoofdpijn, een vastzittende nek of maag- en darmklachten en ben je chagrijnig en emotioneel uitgeput? Dan is het hoog tijd om even pas op de plaats te maken. Als de situatie op je werk onhoudbaar is, kan een vakantie nieuwe inzichten brengen. Niets moet, alles mag. Pas als jij van een stresskip verandert in iemand die zich kiplekker voelt, kunnen problemen worden opgelost.

RELAX Het is niet gek dat je na een jaar hard werken even helemaal op bent. Het is wel belangrijk om daar iets aan te doen. Neem op tijd rust en zorg goed voor jezelf. Zowel privé als op je werk is het belangrijk om je grenzen aan te geven. Het is niet erg om af en toe te zeggen dat je iets niet aankunt. We blijven per slot van rekening ook maar mensen. Je zult zien dat je na een paar dagen rust al een ander mens bent, mits je dat ontspannen gevoel natuurlijk toelaat.

ONTSTRESS Hoe doe je dat nu eigenlijk, ontstressen? Iedereen doet dit op haar manier. De een komt bijvoorbeeld helemaal tot rust van een weekje in de zon op het strand, de ander gaat drie keer per week sporten en ligt 's avonds het liefst met een goed boek op de bank, weer een ander is na een dagje badderen in een wellness-centrum weer helemaal de oude. Kortom: de manier waarop we ontstressen is zeer persoonlijk. Feit blijft wel dat rust iedereen goed doet.

Hulp nodig om je relaxmodus aan te zetten? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

GA ER MINIMAAL
TWEWEEKEN
TUSSENUIT!

Paulina's werk
is te zien in
Atelier Odelein

Vormgeven in steen

PAULINA LEERT U DE FIJNE KNEEPJES VAN HET VAK



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

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

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



De lente licht, lach je mee?

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 met
Marika Wijnholds
06-44150600

THE 1:1 DIET
by Cambridge Weight Plan

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

Damsluisweg 29 Almere
www.cremaere.nl

Cremeren
€ 468,-

Uw crematie met zorg en medeleven
tegen een zeer redelijke prijs

We behoren tot één van de meest
milieubesparende crematoria van Nederland.

Vraag het ons of uw uitvaartondernemer.

Cremaere, voor een duurzame crematie!



Grietje & Hans de Kluijver

Bel ons
036 737 04 32

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

Juni zal je warm laten voelen



TWEELINGEN

Verlangen en
het vermogen
om nieuwe
dingen te leren.

Ram 21-03/20-04

Door onvoltooid werk zul je lichte vermoeidheid voelen. Dit zal een sterk verlangen brengen om te reizen en nieuwe mensen te ontmoeten.

Stier 21-04/20-05

Dit is voor jou de beste tijd om het verleden los te laten, te ontspannen en met een schone lei te beginnen.

Tweelingen 21-05/20-06

Juni zal het vermogen en verlangen brengen om nieuwe dingen te leren die je veel succes op het werk zullen brengen.

Kreeft 21-06/22-07

Tijdens deze periode zul je je zeer zelfverzekerd en aantrekkelijk voelen, wat voor anderen als een lust zal werken. Ze zullen hun ogen niet van je afhouden.

Leeuw 23-07/22-08

Juni zal je steunen in het aangedane gedrag. Je zult in situaties terecht komen die je woedend maken. Dit zal zeer sterke emoties opwekken waar je niet mee om kunt gaan.

Maagd 23-08/22-09

Dit zal een erg ongelukkige maand zijn. Je zult depressief zijn omdat je nergens komt in je leven, probeer dit van je af te zetten.

Weegschaal 23-09/22-10

Je zult je onzeker voelen deze maand, je begint aan jezelf te twifelen. Wees niet bang om een liefdevolle knuffel te vragen aan je familie of partner.

Schorpioen 23-10/22-11

Alle emotionele ervaringen zullen verdubbelen in kracht, concentreer je op dingen die je vreugde brengen.

Boogschutter 23-11/21-12

Deze maand zul je je verleden loslaten en aan een nieuwe levensfase beginnen die zich alleen richt op het huidige moment.

Steenbok 22-12/20-01

Je zult geluk hebben deze maand en je zult veel mogelijkheden hebben om jouw zielsverwant en partner te ontmoeten. Wees hierbij bedachtzaam en voorzichtig.

Waterman 21-01/19-02

Je zult je vrij voelen, eindelijk zul je je kunnen ontdoen van jouw verleden en gewoon kunnen stromen in het huidige moment.

Vissen 20-02/20-03

Deze maand zal veel veranderingen brengen in het leven van Vissen. Die veranderingen kunnen zowel ten goede als ten kwade zijn.

HOU VAN JE BIKINI BODY

De zomer staat alweer voor de deur. Zodra het zonnetje schijnt willen we er beter uitzien. We voelen ons verplicht om dagelijks te trainen en geen suiker of brood te eten. De focus ligt dan vaak op wat we niet mooi vinden, in plaats van wat er wel mooi is. De ander ziet bijvoorbeeld jouw prachtige platte buik, terwijl jij alleen de cellulitis op je billen ziet. Ik heb wat tips voor je om vanuit een goed gevoel over jezelf, er beter uit te gaan zien.

Start met het benoemen van drie dingen die je prachtig vindt aan jezelf. Kom daarna in beweging maar doe dit zonder oordeel. Het feit dat je begint is al goed genoeg. Je kunt starten met 15 minuten wandelen om je hoofd leeg te maken en de aanmaak van gelukshormonen te stimuleren.

Ook is gezond eten belangrijk. Mijn advies: eet je basismaaltijden gezond en kies voor fruit of een gekookt ei als tussendoortje. Eet je wel iets ongezoet? Wees lief en vergeef jezelf. Elke dag is weer een nieuwe dag.

Liefs, Fajah

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

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 zorgen 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 als 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 dat de barriërfunctie 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 deze maand speciaal voor de Almere Bruist lezers een behandeling samengesteld.

Balance Your Skin €80,-
60 minuten

- reinigen van de huid
- diepe exfoliatie
- uitreinigen
- epileren en harsen
- microsheat masker
- massage met rozenkwarts
- hydrateren en beschermen



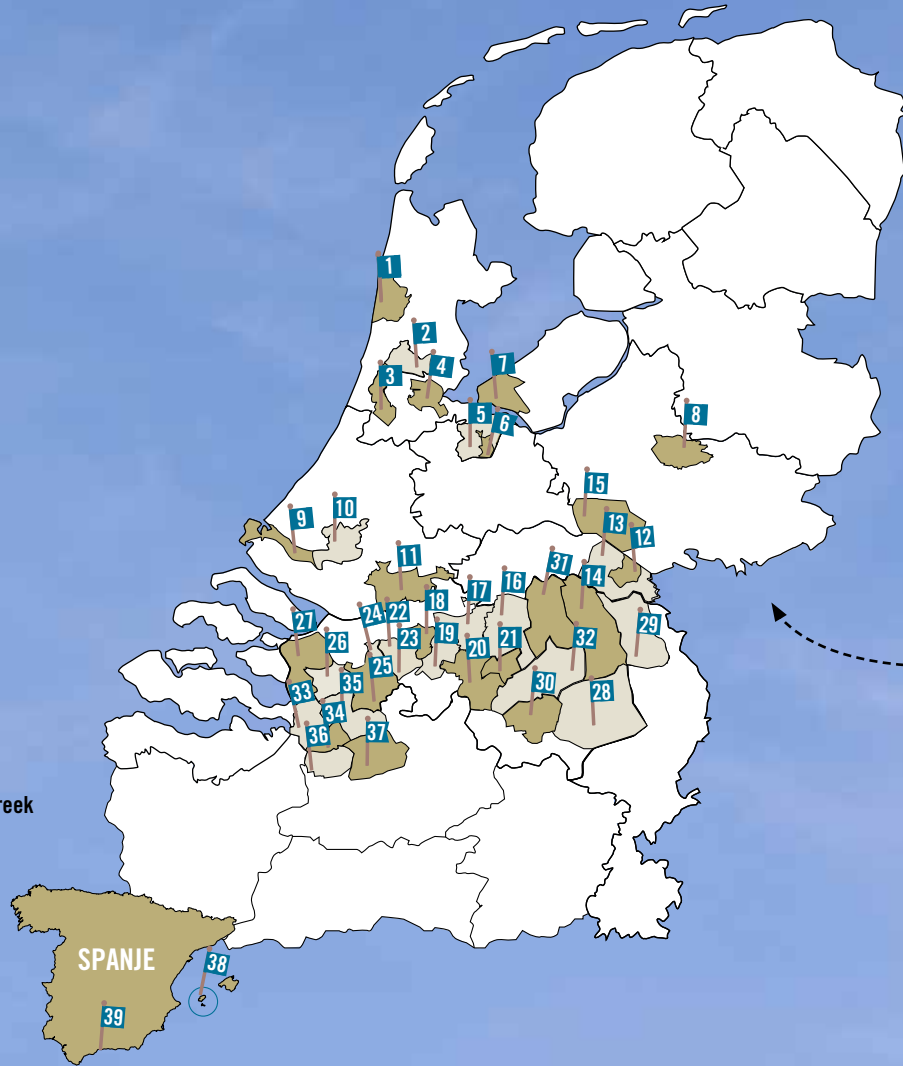
Wil je deze
behandeling ook
graag ondergaan?
neem dan
contact op!



Schoonheidssalon Maresa
Joostlaan 2 Almere
06-1026148

www.schoonheidssalonmaresa.com

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's



Ibiza

terug naar de stilte

Acht weken stilte. Geen stemmen, geen voetstappen, geen vliegtuigen, geen boten, geen auto's, geen muziek, alleen maar stilte.

Laatst vroeg ik me af hoe Ibiza ooit moet zijn geweest, toen er nog stilte was. Het antwoord werd gegeven. In het begin wennen, daarna ook wel lekker, die heerlijke rust. Het zeewater werd met de dag helderder. Het eiland glimlachte. Een mooi moment voor overdenking.

Hoe lekker zou het zijn als we grotendeels groente en fruit van het eiland zouden kunnen eten? Als we het eiland niet overladen met te veel mensen, te veel auto's? Als we de stranden en de natuur schoonhouden? Als we respectvol omgaan met dit mooie eiland in de zee, met af en toe muziek en feest, waar we dansen en drinken, maar dan vanuit een liefdevol bewustzijn?

Op 'ons eigen' Neverland, waar niemand ooit écht opgroeit en waar iedereen zijn eigen droom mag leven. Viva la vida!

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

Foto Youri Claessens

Tips tegen zonverbranding

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen, dus is het verstandig om je altijd goed in te smeren voordat je de zon in gaat. Maar wat doe je als je toch te veel zon op je huid hebt gehad?



NEEM EEN LAUWARME DOUCHE Hierdoor gaan de poriën van je huid openstaan en kan de warmte eruit. Gebruik vooral geen zeep, want dan droogt je huid nog meer uit.

ALOË VERA Smeer je verbrande huid in met een verkoelende aftersun of bodylotion, het liefst met aloë vera erin. Dit plantenextract heeft een kalmerende en herstellende werking op de huid.

KAMILLE Maak een pot kamillethee. Laat de thee afkoelen en zet deze in de koelkast. Drink een paar watjes in de koude kamillethee en leg die op je verbrande huid.

YOGHURT, KARNEMELK, KOMKOMMER OF RAUWE AARDAPPEL kunnen ook helpen om je huid tijdelijk af te koelen.

BLIJF UIT DE ZON Als je de volgende dag toch weer in de zon gaat, bedek je beschadigde huid dan goed. Draag een grote hoed of een T-shirt en smeer je heel goed in, bij voorkeur minimaal met factor 30 of 50.

Welke vloer *past bij jou?*

Wie op zoek is naar een nieuwe vloer, zal het waarschijnlijk al hebben gemerkt: er is ontzettend veel keuze. Niet alleen qua kleur en uitstraling, maar zeker ook qua materiaal. Maar welke vloer past nu bij jou?

Dat hangt af van een aantal factoren. Om te beginnen natuurlijk van wat je mooi vindt, maar ook van wat voor eisen je aan een vloer stelt. Makkelijk schoon te maken, onderhoudsvrij, geschikt voor kids, et cetera.

LAMINAAT De meest gekozen vloer is waarschijnlijk toch wel de laminaatvloer. Onderhoudsvriendelijk, relatief goedkoop en in vele uitvoeringen verkrijgbaar. Daarnaast is laminaat ook vrij eenvoudig (zelf) te leggen. Laminaat heeft als nadeel dat het gevoelig is voor krassen. En doordat het geluid niet wordt gedempt, kan een laminaatvloer zorgen voor geluidsoverlast.

HOUTEN VLOER Al jaren onverminderd populair is de houten vloer. Door de natuurlijke en karakteristieke uitstraling past deze in de meeste interieurs en beschadigingen zijn eenvoudig te herstellen. Nadelen van een houten vloer zijn echter dat het onderhoud zorgvuldig moet gebeuren en dat de vloer niet watervast is. Daardoor is hij niet geschikt voor elke ruimte.

PVC De pvc-vloer is tegenwoordig ook een steeds vaker gekozen optie. Groot voordeel van dit type vloer is dat deze vrijwel niet slijt, zeer gemakkelijk te onderhouden is en geluid dempt. De goede prijs-kwaliteitverhouding is ook niet onbelangrijk. Kies je voor de 'klikvariant', dan is deze net als laminaat makkelijk te leggen. Bij pvc-vloeren die gelijmd moeten worden komt echter wat meer werk kijken. Een van de weinige nadelen van een pvc-vloer is dat ook deze krasgevoelig is.

EN MEER En zo zijn er nog veel meer opties in vloerenland: tapijt of tapijttegels, gietvloeren, vinyl, linoleum, plavuizen, natuursteen, parket, kurk, steentapijt en waarschijnlijk vergeten we er dan nog een paar. Ga niet over één nacht ijs bij de aanschaf, maar bedenk goed aan wat voor eisen een vloer voor jou moet voldoen. Laat je eventueel adviseren door een expert, dan heb je het langste plezier van de vloer die jij kiest.

**ELK TYPE VLOER
HEEFT ZIJN
EIGEN VOOR-
EN NADELEN**

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



€ 7,- KORTING P.P.



ATTRACTIEPARK TOVERLAND

ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleef jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Laat je onderdompelen in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



EFTELING

EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten!

Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



ZAANSE SCHANS

MAAK JE BEZOEK AAN DE ZAANSE SCHANS LEUKER

Op de Zaanse Schans demonstreert het Zaan Museum Oud Hollandse ambachten. Ga je mee naar een beroemd stukje Nederland? Het Nederland van de molens, groene houten huizen, industrieën en eindeloze vergezichten. Stap terug in de tijd op de Zaanse Schans. Dé plek waar de 18e en 19e eeuw kleurrijk tot leven komen. Hoewel de Zaanse Schans gratis toegankelijk is, maakt de Zaanse Schans Card je bezoek veel leuker. Zo krijg je gratis toegang tot alle zeven musea, waaronder ambachtshuisjes, het Zaan Museum en de koekjes- en chocoladefabriek de Verkade Experience – en waan je je Willy Wonka. Kom meer te weten over de Wereld van Windmolens en bezoek verfmolen De Kat en houtzaagmolen 't Jonge Schaaap.



Spicy sticky *spareribs*

Dit is een recept waar je de hele zomer van kunt genieten. Deze spicy sticky spareribs van de barbecue zijn namelijk megalekker! Dat niet alleen, ze zijn namelijk ook, met enige voorbereiding, makkelijk te bereiden. Geniet van een heerlijke zomeravond!

2 STUKKEN - 165 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 kg spareribs
- 4 stelen bleekselderij
- 2 wortels
- 10 kruidnagels
- 1 stokje kaneel
- 2 sinaasappels, gehalveerd
- 1 citroen, gehalveerd
- 2 laurierbladen
- 2 verse stukken gember
- zwarte peperkorrels

MARINADE

- 2 rode chilipepers, fijngehakt
- 8 eetlepels honing
- 6 teentjes knoflook, gepeld
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels zout
- 2 theelepels peper
- 2 eetlepels citroensap
- 8 eetlepels abrikozenjam
- 4 eetlepels tomatenpuree

BEREIDING

Vul een pan met koud water en voeg alle ingrediënten (behalve de ingrediënten voor de marinade) toe inclusief de spareribs. Zorg ervoor dat het water ze net bedekt. Breng alles zachtjes aan de kook. Zet het vuur uit zodra het begint te koken (ongeveer 10-15 minuten). Houd de deksel erop en laat alles afkoelen.

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een hersluitbare zak die groot genoeg is om ook de spareribs toe te voegen. Meng alles goed en doe vervolgens ook de spareribs in de zak. Sluit de zak en druk deze een beetje plat zodat alle marinade met de ribben is vermengd. Zet dit minimaal 2 uur in de koelkast, een hele nacht zal een nog sterkere smaak geven.

Als de ribben klaar zijn om te koken leg ze op de barbecue, ongeveer 15 minuten, afhankelijk van de dikte van de spareribs. Pak wat servetten en smullen maar!



PUZZELPAGINA



Puzzelen helpt niet alleen om je beter te voelen, maar ook om te ontspannen. Je stressniveau wordt stukken lager, omdat je hersenen in de alfa-staat gaan. Dus neem eens rustig de tijd en vul de oplossing van de twee mooie prijspuzzels in om kans te maken op geweldige prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-5-2**.

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 luieren. De oplossing van vorige maand was **verwen**.

Maak kans op deze bruisende

vaas in koraal
t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.
www.livinroom121.be

s+🕒d=l j+🐮s=u+w

i+★s=n+📖d=i

🔪s=t 📖-ur+z+🔍-i

🐘e=🐒p=l v+🐒p=s

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

Maak kans op

Musk Extreme
parfum



Musk Extreme eau de parfum is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren.
www.perrismontecarlo.com

100 ml
t.w.v.
€145,-

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

parfum geur
zalig blij
zomer musk
heerlijk aroma

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

MAXLUUK.COM



YOI-FURNITURE.COM

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

UW SCHOONHEID IS ONZE PASSIE

Botuline Rimpelzorg Klinieken is al jaren actief in Nederland. Je kunt hier terecht voor een breed scala aan cosmetische behandelingen. "Onze visie is: met een kleine ingreep kun je een grote verandering bewerkstelligen", vertelt eigenaar en cosmetisch arts Farhad Sediqi. "Bij alles wat we doen, streven we dan ook naar een zo natuurlijk en subtiel mogelijk resultaat."

Onze behandelingen en apparaten:

- IPL
- Diod Laser (ontharing van verschillende huidkleur)
- YAG laser (tatoeage verwijderen)
Behandeling is pijnloos, **en wordt door onze arts verdoofd met Lidocaïne**
- Prophilo behandeling Skinbooster
- PlexR soft surgery
- FUE-haartransplantatie
- BioFibre-haarimplantatie
- Hair-pigmentatie (hoofdhuid)
- PRP (Dracula facelift en Vampire facelift)
- Botox & Fillers
- Vitaminetherapie
- Haartransplantatie
- Cryolipolysis (vetbevrozing)
- Elektrische ontharing, camouflage, acnebehandeling, peeling (worden vergoed via de verzekering)



ONZE NIEUWE LOCATIE
IN AMSTERDAM GAAT
BINNENKORT OPEN

Randstad 21-05 F, **Almere**
06-23810747 | 06-10882004
info@rimpelzorg.nl | www.rimpelzorg.nl

PROPHILO® ON SKIN.



BOTULINE
RIMPELZORG KLINIEKEN B.V.

