

ALMERE 

JUNI 2018 WWW.ALMERE-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Lezersacties

Like & Share
en maak kans
op mooie prijzen



Een leven lang *jong!*



Energiek, slank, trots en stralend



Compressietherapie en bodywraps

zijn een intensieve aanpak van vetten, cellulite en vochtophoping. Je benen worden mooier én voelen rustiger aan.



Onze coaches begeleiden jou intensief bij de doelgerichte oefeningen in de **verwarmde cabine**, zodat je precies resultaat haalt waar jij dat wenst.



Cryolipolyse is zeer effectief voor het definitief verwijderen van die hinderlijke 'rolletjes' en het perfect maken van de lichaamscontouren.

Kom langs voor een persoonlijk adviesgesprek.

LADYLINE ALMERE

REDACTIESTRAAT 6, T: 036 - 20 30 044

LADYLINE.NL

Volg ons op:  

**Lady
LINE**

TIJD VOOR DE BBQ!

elke zondag

OPEN

**VAN 10.00
TOT 17.00 UUR**

Eindeloos buiten blijven

Juni is een heerlijke tuinmaand. Tijd om te genieten, van lange barbecue-avonden met je vrienden! Met stoere meubelen, grote planten en een van de nieuwste barbecues maak je van je tuin de ideale hang-out voor mannen.

Intratuin Almere Euphoniumweg 5
036-5387020. Vrijdag koopavond. www.intratuin.nl



6



12

win



BOURGINI

18



14



22

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

TEKSTEN BZ Ron van Kuijk - Maaïke van Helmond

EINDREDACTIE Ron van Kuijk

FOTOGRAFIE BZ Jan van Aalzum

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT ALMERE BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook.com/almerebruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

TOPVERKOPER? Nederland Bruist zoekt enthousiaste topverkopers. **Meer weten?**

Neem contact op via **076-7115340**. Of stuur een e-mail naar lea@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merklema Almere Bruist is een merklema 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 brengt magazines uit in: De Achterhoek, Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Kapellen, De Langstraat, Land van Cuijk, De Maashorst, Nijmegen, Oosterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Inhoud



'Ik heb de zomer in mijn bol.' André Hazes zong dat ooit en ook bij Nederland Bruist delen we in dit zonnige gevoel. Juni, de maand dat de zomer officieel begint. En ook al hebben we deze lente al heel wat mooie dagen gehad, het idee dat het nu écht zomer wordt, tovert bij zo mogelijk nog meer mensen een lach op het gezicht.

Bruisende **lezer,**

Als het zonnetje volop schijnt, voelen mensen zich namelijk vaak een stuk vitaler en lekkerder in hun vel. Ze stralen en zien er daardoor ineens weer jonger uit dan tijdens de koude wintermaanden. En dat niet alleen, want ze voelen zich zelfs jonger. Bruist geeft tips om een leven lang jong te blijven. Hoe, dat lees je verderop in dit magazine. Alvast één tip: blijf lachen!

Een andere tip die we je geven, is om te ontspannen. En hoe kan dat nu beter dan door heerlijk in de zon te genieten van dit magazine dat wij weer met veel plezier voor je hebben samengesteld. Zo lees je deze maand meer over bruisende ondernemers als Dokter André Beautyworld en Bakkerij Dekker & Winkler.

Veel leesplezier en een mooi begin van de zomer!

René Moes

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

SCHURER-KAMPHUIS PRESENTEERT DE NIEUWE FORD FIESTA ACTIVE



VAN NATURE AVONTUURLIJK

ACTIEPRIJS VANAF € 22.665,-



Schurer-Kamphuis
www.schurer-kamphuis.nl

**Almere
Lelystad**

De Strubbenweg 12
Artemisweg 25

• (036) 533 45 00
• (0320) 24 11 11

Prijs incl. BTW, kosten rijklaar maken, verwijderingsbijdrage, leges. Afgebeelde modellen kunnen afwijken van standaard specificaties. Prijsaanpassingen i.v.m. wettelijke maatregelen zijn voorbehouden. Zie voor verkoopvoorwaarden, verbruik- en emissiecijfers www.ford.nl

Rouwwerk

voor een persoonlijk afscheid!



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.

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 ten aller tijden met verse bloemen opgestoken.



Ooit was het een groot compliment als je ouder werd geschat dan de leeftijd in je paspoort. 'Ouder' lijken was stoer en je voelde je zelfverzekerder. Maar rond de dertig ligt het omslagpunt. Ineens ben je heel blij met elk jaar dat je jonger wordt geschat.

Blijf een leven lang jong!

We leven in een tijd waarin ouder worden steeds gewoner is. Waar mensen vroeger na hun vijftigste als oud gezien werden, sta je tegenwoordig op deze leeftijd nog midden in het leven. We zijn druk met werk, kinderen, een (nieuwe) partner, ouders, maar ook met dromen en ambities.

Laten we eerlijk zijn. Op den duur krijgen we allemaal een slapper vel en meer rimpels. Je kunt er dan voor kiezen om drastische maatregelen te nemen bij een plastisch chirurg. Maar er is ook een veel eenvoudigere manier om elegant ouder te worden: straal zelfvertrouwen uit! Doe geen dingen om jonger te lijken, maar probeer om er gewoon op je best uit te zien. Het blijkt dat mensen die zich geen zorgen maken over ouder worden gemiddeld 7,5 jaar langer leven dan degenen die geforceerd proberen om zich jonger voor te doen.

We willen dus niet per se jong blijven, maar ons wel graag jong blijven voelen. Maar hoe kun je dat jeugdige gevoel langer vasthouden? Bruist geeft tips om





lichaam én geest soepel te houden en gracieus ouder te worden.

HOUD JE HERSENEN ACTIEF. Zoek uitdagend werk, volg een opleiding of doe een (talen)cursus. Als je je hersenen intensief gebruikt, gaan het concentratievermogen en geheugen minder snel achteruit. Ook een potje Triviant of knutselen met je (klein)kind is smeerolie voor je brein.

ONTSPAN. Maak regelmatig tijd om te ontspannen; met een boek, tijdens een avondje met vrienden, tijdens de yogales of een stevige wandeling. Je blijft niet alleen geestelijk fit, maar het houdt ook je lichaam in vorm.

KIES VOOR 'KRACHTVOER'. Bescherm je lichaam door veel voedsel te eten dat natuurlijke antioxidanten bevat. Die zitten onder andere in broccoli, tomaten, druiven, blauwe bessen en citrusvruchten.

BLIJF LACHEN. Als je het leven van de positieve kant bekijkt, is de kans groter dat je beter slaapt en minder vaak ziek bent. Met een echte, gemeende lach train je de spieren in je gezicht én kun je je levensduur verlengen. Als dat geen goede reden is om vaak te lachen...

STRAAL ZELFVERTROUWEN
UIT EN **ELEGANT OUDER WORDEN**
GAAT BIJNA VANZELF

Je proeft het verschil



Voor kwaliteit
moet je bij
**Dekker &
Winkler** zijn!

DEKKER  **WINKLER**

Eigenaar: Rob Dekker

Zadelmakerstraat 13 Almere | 036-8447808 | www.dekkerenwinkler.nl

Brood zonder e-nummers waarvoor uitsluitend gebruik wordt gemaakt van natuurlijke smaak- en geurstoffen, dat is waar Bakkerij Dekker & Winkler voor staat. Afgelopen november openden zij de deuren van hun filiaal in Almere.

VERANDERINGEN

“Ruim 25 jaar geleden openden wij de deuren van de eerste vestiging van Bakkerij Dekker & Winkler in Hilversum”, vertelt Rob Dekker. “Destijds nog een ‘gewone’ bakkerij, maar er is in de loop der jaren heel wat veranderd. Helemaal in de afgelopen twaalf jaar waarin wij onze focus hebben verlegd naar het bakken van zo puur mogelijk brood; dus zonder e-nummers en met uitsluitend natuurlijke toevoegingen.”

ECHT LEKKER

Met het verleggen van hun focus liep Bakkerij Dekker & Winkler destijds ruimschoots vooruit op de huidige trend van zo gezond en puur mogelijk eten. “Dat wij er al zo vroeg bij waren, heeft één heel groot voordeel. We hebben op dit gebied inmiddels jarenlange ervaring en bakken écht lekker brood, zonder chemische rotzooi erin. Iets wat wij hebben bereikt door er veel tijd en

liefde in te stoppen en recepten continu aan te scherpen om te komen tot het lekkerste eindresultaat en daar zijn we zeker in geslaagd. Dat vinden we niet alleen zelf, maar onze klanten ook. Voor kwaliteit moet je dus bij ons zijn, je proeft het verschil!”

ELKE DAG VERS

“Behalve voor heerlijk, puur brood ben je bij ons ook aan het juiste adres voor de lekkerste taarten en gebakjes. Deze zijn nog niet e-nummer-vrij, maar ook daarvoor blijven we zoeken naar methodes om ze zo puur mogelijk te maken. We bakken alles elke dag weer vers in onze eigen hoofdbakkerij in Hilversum waarna het naar de verschillende filialen wordt gebracht. Dus ook naar onze nieuwste bakkerij in Almere waar ons enthousiaste team dag in dag uit voor alle klanten klaarstaat.”





TYPISCH NEDERLANDS DESIGN

Deze zomer introduceert het Nederlandse designmerk Royal VKB de nieuwe pannen- en messencollectie 'Inspire'. Met functioneel design, dus laat de keukeninspiratie maar komen! Inspire pannen vanaf € 49,99. Inspire messen vanaf € 9,99 www.royalvkb.com

LA DOLCE VITA

Geniet van het Italiaanse platteland op tafel met de gloednieuwe Rustic Italian collectie van Jamie Oliver. Geïnspireerd door vintage Italiaans servies en Jamie's voorliefde voor Italiaans eten. Jamie Oliver, vanaf € 7,95 www.jamieoliver.com



Culinaire

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



sodastream

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 juni naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

HAAL BRUIS IN HUIS

Met SodaStream maak je thuis je eigen bruis! Goede bubbels: voor je gezondheid én voor onze planeet. De SodaStream fles gaat drie jaar mee en één SodaStream fles vervangt maar liefst 2.000 plastic flessen. **En deze maand maak je bij Bruist ook nog eens kans op jouw eigen SodaStream bruiswatertoestel!**

SodaStream, vanaf € 99,99 www.sodastream.nl





LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op een Duo Multi Plate Outdoor.

Multifunctionele wonderplaat: grill/bakplaat, gourmet, teppanyaki en BBQ

www.bourgini.com

BOURGINI.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 juni' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Nederlandstag!

LEKKER BUITEN ETEN


De zomer hangt in de lucht en wat is er dan gezelliger dan samen tafelen met familie, vrienden of de buurtjes? De Clever Cooking lijn van Villeroy & Boch maakt het bereiden van kleine én grote porties zo makkelijk mogelijk. De bakvormen en ovenschalen kunnen ook als serveerschalen worden gebruikt. De platte vormen fungeren als bakvorm én deksel en alle vormen en schalen zijn stapelbaar.

Villeroy & Boch, Clever Cooking lijn vanaf € 8,90 www.villeroy-boch.nl/shop



Esther's Bruidsshop

Kom de MOOISTE
TROUWJURKEN passen
met VIP HIGH TEA-
arrangement voor
1 x € 30,-
voor 6 pers!



Maak online je
afspraak via
bruidsshop.nl

Esther's Bruidsshop
Meerstraat 96
Almere Haven
www.bruidsshop.nl

Lichter leven

Heb jij je ook voorgenomen om deze zomer bikinislank te zijn? Maar is er bij jou ook nog geen kilo af? Waarschijnlijk weet je allang hoe je moet eten om lichter te worden. Dus elke dag neem je je voor: 'morgen begin ik écht'. Maar waarom doe je dat niet? Mijn oplossing: stop met diëten en sluit vriendschap met je lichaam.

Stop de strijd

Waarom zijn diëten meestal niet vol te houden? De belangrijkste oorzaak is dat ze niet positief of leuk zijn. Diëten gaan ervan uit dat je nu niet goed genoeg bent. Iedere keer dat je je niet aan je dieet houdt, voel je je schuldig en bevestig je dat waardeloze gevoel over jezelf. Dat is niet echt motiverend. Je bent in strijd met je eigen lichaam.

Hoe dan wel?

Mijn oplossing: stop met alle kritiek op jezelf en ga samenwerken met je lichaam. Er is een dieperliggende oorzaak waarom je de gezonde leefstijl waar je naar verlangt niet volhoudt en daar kan jouw lichaam je veel meer over vertellen. Ik zie in mijn praktijk dat als we eerlijk durven kijken naar onszelf en onze patronen, er werkelijk iets kan veranderen. Ik help je graag op weg zodat eten weer leuk wordt!

Workshop 'Sluit vriendschap met je lichaam'

Op zondag 15 juli ben je welkom tijdens deze workshop die in het teken staat van de haat-liefde verhouding met ons lichaam en hoe dat te veranderen. Mag je er helemaal zijn? Ik werk in kleine groepen en deze dag is speciaal voor vrouwen. **Je kunt je nu aanmelden via www.moniqueneefjes.com**



Estrella, praktijk voor Lichter Leven

Eigenaar: Monique Neefjes | Almere | **06-33561660** | www.moniqueneefjes.com

Bij scheiden komt een heleboel kijken. Natuurlijk kun je dit zelf allemaal regelen, maar het is wellicht verstandiger om de hulp in te schakelen van ScheidingsCentrum Randmeren. Jeroen Boersma vertelt waarom...

In goed overleg *uit elkaar*

“Wij begeleiden mensen in het traject van hun echtscheiding en kunnen hierbij allerlei praktische zaken uit handen nemen. Hierbij kun je denken aan vermogensverdeling, alimentatieberekening en pensioenberekening, maar bijvoorbeeld ook aan het opstellen van een ouderschapsplan waar beide partners achter staan. Daarnaast verzorgen we ook de gerechtelijke afwikkeling van de scheiding en kunnen wij je, indien daar behoefte aan is, de weg wijzen naar begeleiding en nazorg.

Voor eventuele kinderen is op de lange termijn de winst uiteindelijk het grootst wanneer een scheiding zo rustig mogelijk verloopt. Wij gaan vaak net een stapje verder dan andere partijen en werken bovendien met een all-in prijs. Hierdoor weet je van tevoren precies wat de kosten zullen zijn.

Samen zorgen we er vervolgens voor dat je na je scheiding klaar bent voor een nieuwe start!”

**Benieuwd of wij ook bij jouw
scheiding van dienst kunnen zijn?
Neem dan gerust contact op voor
een gratis adviesgesprek!**



Iedereen wil **oud worden**, maar niemand wil het zijn.

Voor iets dat eigenlijk vanzelf gaat,
is ouder worden nog best **lastig**.

Een dagje ouder worden maakt alleen wat uit
als je **een banaan** bent.

Een **middagdutje** heet niet voor niets een schoonheidsslaapje.

Je handen verraden meestal je echte leeftijd door
pigmentvlekken en rimpels. Gebruik dus een goede handcrème.

Mensen die al op hun 20ste beginnen met een goede
dagcrème zien er jaren later
aanmerkelijk jonger uit dan mensen die nooit smeren.

Veel mensen hebben een mentale **leeftijd** tussen de 28 en 42.

Laat je niet tegenhouden door de zeurders
die vinden dat je ergens 'te oud' voor bent.

De goedkoopste facelift is **een glimlach**.

Rimpels zijn de landkaart van je leven.

Jong blijven, dat is een **prachtige manier**
om oud te worden.

Dokter André Beautyworld is dé plek voor al je schoonheidsbehandelingen

Alles om je mooi te voelen

Vroeger zag jouw spiegelbeeld er 's ochtends fris en fruitig uit. Maar de invloed van zon- en luchtvervuiling laten hun sporen na op je gezicht en je handen. Je voelt je niet prettig met die rimpel boven je neus of de rimpels bij je mond. En dat terwijl je je van binnen nog jong voelt!

Gelukkig is er wat aan te doen met rimpelbehandelingen. Welke behandeling voor jou geschikt is, hangt af van de oorzaak van je huidverandering. Naarmate we ouder worden, nemen bepaalde stoffen die zorgen voor een stevige huid af. Deze stoffen kunnen we weer aanvullen met zogenaamde fillers, die te



vergelijken zijn met lichaamseigen stoffen. Er zijn zelfs speciale lipfillers voor mooie, volle lippen zonder rokerslijntjes. Heb je last van een fronsrimpel, dan is botox een goede oplossing. Er is zelfs een facelift zonder te snijden: ultherapie, voor een mooie, gladde en strakke huid. Ultherapie is zeer geschikt als je graag strakker in je vel wilt zitten, maar je het idee van injecties niet prettig vindt.

Kortom, wat de oorzaak van je huidverandering ook is, met een rimpelbehandeling laten we jou weer letterlijk en figuurlijk lekkerder in je vel zitten.



Ervaren
cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies



BEHANDELINGEN

Bij Dokter André kun je terecht voor de volgende behandelingen:

- Fillers
- Botox
- Draadjeslift
- Ultherapie
- Lippen

VEILIG

Alle methodes zijn cosmetisch veilig, mits ze uitgevoerd worden door een ervaren cosmetisch arts. Bij Dokter André zit je dus goed! Wil jij ook dat je rimpels en plooiën verminderen, af van die fronsrimpel of volle, gezond glanzende lippen? Maak dan een afspraak.



DOKTERANDRÉ

André Boom | Veluwezoom 5 Almere | 06-47873788 | www.dokterandrebeautyworld.nl

Ik kom uit een sportieve familie en ik heb altijd gesport. Ik liep altijd al hard maar het concept fit20 had wel meteen mijn interesse. Inmiddels heb ik mijn 176e fit20 training erop zitten!

Een klant vertelt:

fit20 heeft voor mij veel voordelen. Het neemt weinig tijd in beslag, binnen 20 minuten ben je klaar, zonder omkleden of douchen. Je traint altijd op afspraak met je personal trainer. En het geeft resultaat... anders zou ik het niet doen! Die vaste afspraak werkt heel goed voor mij, ook al ben je druk, je hebt die afspraak staan.

Ik zie er wel elke keer tegenop want het is echt heel zwaar omdat ik diep kan trainen. Maar na afloop ben ik altijd heel blij dat ik geweest ben! Nu train ik ook maximaal, ik doe precies wat mijn personal trainer zegt. Hij kent mijn smokkelmomenten en voelt mij feilloos aan, je raakt toch op elkaar ingespeeld. Hij weet wat ik kan en zorgt dat ik dat doe. Dat maakt de training zwaar en effectief.

Ik heb ook veel voordeel bij mijn andere sporten, hardlopen en kickboxen. Wat mij vooral opvalt is dat ik zo goed herstel na mijn kickboxtraining. Ik herstel aanzienlijk beter dan anderen van mijn leeftijd die ook de kickboxtraining doen. Ik denk zelf dat dit vooral door mijn wekelijkse fit20 training komt: het is een gecontroleerde maximale inspanning zonder overbelasting.

Tijdens de kickboxtraining liep ik een zweepslag op, je leest dat het herstel daarvan heel lang kan duren. Nu liep ik de eerste week op krukken maar na drie weken kon ik weer trainen! Dat toont ook aan dat mijn herstelvermogen heel goed is.

Ik raad fit20 aan heel veel mensen aan. De fit20 studio waar ik train heeft veel klanten via mij! Ik hoor ook van hen terug dat zij er veel baat bij hebben en het blijven doen.

**WIL JE OOK KLANT WORDEN
BIJ FIT20? VRAAG NAAR EEN
GRATIS PROEFTRAINING BIJ
FIT20 ALMERE: 036-8200276
OF WWW.FIT20.NL**



fit20 Almere

Transistorstraat 71D | Oudweg 4 Almere
036-8200276 | www.fit20.nl

Verkooppunten gezocht

Vakkennis & passie gecombineerd voor de beauty professional.

Liefde voor cosmetica en voor het vak. Vanuit die gemeenschappelijke drive staan de professionals en specialisten van Auric Skincare vol enthousiasme klaar voor de beauty professionals.

Zowel als leverancier van de exclusieve producten van het Spaanse merk KUO'S Professional als leverancier van goedgekeurde Europese beauty apparatuur. De producten en apparatuur zijn van hoge kwaliteit, waarmee onze klanten zich kunnen onderscheiden. Producten van KUO'S Professional zijn wetenschappelijk onderzocht met bewezen resultaten, vrij van parabenen, mineralen en niet op dieren getest. Voor elk huidtype en elk huidprobleem is er wel een geschikte lijn, zowel voor dames als voor heren.

Kiezen voor KUO'S Professional, is kiezen voor een goed product en goede ondersteuning van de leverancier. Onze kennis en passie met betrekking tot deze producten dragen we graag over aan andere vakspecialisten. Duurzaamheid, betrouwbaarheid, resultaatgericht en persoonlijke benadering zijn onze kernwoorden.



Geïnteresseerd in onze producten, apparatuur en of in een van de cursussen, neem gerust contact op.

AURIC
SKINCARE

www.auricskincare.nl
info@auricskincare.nl
tel 036 844 5517
06 24 25 6812

ZO TROTS!

Wij hebben de
3^e PLAATS
behaald met de
Coiffure Awards!

www.ismahanobenali.com




Queens
Hairacademy



Ayurvedische massages

Een Ayurvedische massage (Abhyanga Mardanam) is een traditionele massage waarbij het hele lichaam, inclusief hoofd en gezicht, wordt gemasseerd met heerlijke kruidenolie. Op het moment van de massage kijk ik welke olie goed voor je is. Dit ligt aan je constitutie, je eventuele klachten, maar bijvoorbeeld ook aan het seizoen.

Tijdens de massage gebruik ik massagetechnieken gecombineerd met het stimuleren van de Marma punten. Marma punten zijn drukpunten uit de Ayurveda. In de meeste gevallen masseer ik met mijn handen, maar soms, in gevallen van therapeutische massage zoals bij gewrichtsklachten, masseer ik met rijst of kruidenbundels.

Een Ayurvedische massage:

- verbetert de weerstand en activeert het lymfesysteem en de bloedsomloop
- bestrijdt stress, vermoeidheid en slapeloosheid
- geeft verlichting bij spierspanningen en spierpijnklahten
- helpt bij het verminderen van klachten als rugpijn, nekklachten, RSI, whiplash, gewrichtspijn, stress, burn-out, spijsverteringsklachten en hoofdpijn

Het is goed om je regelmatig te laten masseren.

Maak je in juni een afspraak voor een massage, dan krijg je na deze massage een flesje heerlijke massageolie mee!

OP=OP

Heb je vragen of wil je meer informatie over de verschillende behandelingen of vergoedingen door de zorgverzekering, neem dan gerust contact op: 06-51 809 605

CADEAUTIP VOOR VADERDAG!
Een cadeaubon voor een heerlijke Ayurvedische massage!



Sneeuwklakjestraat 2 Almere
036-8442006 | www.b-atease.nl

#aandachtvoorsterven

Afgelopen week zag ik de tv uitzending van 'Jacobine op zondag' waarin een pleidooi werd gehouden voor een wettelijk geregeld verlof als een dierbare gaat sterven. Dat pleidooi begrijp ik. Nu zijn veel mensen afhankelijk van de goede wil van een werkgever, offert men vakantiedagen op of moet men verstek laten gaan. Terwijl juist het goed afscheid kunnen nemen van een dierbare helpt bij het verwerkingsproces. En ik denk dat het resulteert in minder ziekteverzuim. Een oververmoeide werknemer die niet op vakantie kan doordat hij al zijn verlof heeft moeten besteden -aan de zorg voor een dierbare- komt het werk niet ten goede.

Veel families vinden de laatste periode tot aan het overlijden, het samenzijn en de open gesprekken een zeer dierbare herinnering. Iedereen gelijke kansen geven zoals bij een vaderschapsverlof, lijkt mij niet meer dan normaal.

Een ander punt in de uitzending was het ontbreken van kennis over sterven en het feit dat artsen en verpleegkundigen niet altijd goed kunnen of durven uitleggen wat er gaat gebeuren. Waar moet je op rekenen als familie? Wat kan je verwachten? Essentiële punten waarmee je als dierbare je zekerder voelt in de laatste periode.

Dit is natuurlijk geen onderwerp waar op verjaardagen lekker over gekletst wordt zoals over de voorbereiding voor een trouwerij of zwangerschappen en bevallingsverhalen, terwijl iedereen sterft en er mee te maken krijgt. Hoe ga je op een goede manier met sterven en een stervende om?

Om die reden hebben wij besloten om hierover 2 informatieavonden te organiseren. Hoe kan je er zijn voor een stervende? De 1e avond was op 24 mei in Almere op de Nationale dag aandacht voor sterven, de 2e avond is op 12 juni in Huizen. Ook de 2e avond zal worden geleid door stervensbegeleidster Zilla van Dijk.

Meer informatie, en de genoemde tv uitzending, op:
www.rebel-uitvaart.nl/aandachtvoorsterven



KLINIEK  HEIHOF
YOUTH GOT THE LOOK



OOGLIDCORRECTIE € 750,-

BOTOX € 89,-

FILLER € 195,-

WWW.KLINIEKHEIHOF.NL | INFO@KLINIEKHEIHOF.NL
ALBERTUS PERKSTRAAT 37A HILVERSUM 035 - 77 24 8 24



Into the

1. Couture Palette Collector Sumer van Yves Saint Laurent, € 71,- www.ysl.com
2. Lait Oligo Thermal Aftersun van Biotherm, € 30,- www.biotherm.nl
3. Curl Enhancing Shampoo van moroccanoil, € 27,50 www.moroccanoil.com/nl
4. Ipanema slippers, € 22,99 www.ipanema-slippers.nl
5. 60 Seconds Flip Flop Fashion Collection van Rimmel, € 3,99 www.rimmellonden.com



blue(s)

Welnee, 'into the blues' staat niet voor down zijn of voor een blauwtje lopen. Blue(s) staat voor water en energie, de mediterrane en een heerlijke zomer!

6. Sailing Day van Maison Martin Margiela, € 115,- www.iciparisxl.nl
 7. CK One summer Eau de Toilette spray van Calvin Klein, € 38,84 www.douglas.nl
 8. Horloge Co-designed door Gigi Hadid van Tommy Hilfiger, € 189,- www.pdagroup.nl
 9. Météorites Rainbow Pearls van Guerlain, € 56,- www.guerlain.nl
 10. Double Team Special Effect Colored Mascara van Urban Decay, € 27,50 www.urbandecay.com

Het atelier van beeldend kunstenaar Franny Thonhauser

Mijn naam is Franny Thonhauser en ik woon en werk als kunstenaar in Almere. Zolang ik me kan herinneren maak ik al creatieve creaties.

Lessen en workshops

In mijn atelier worden diverse lessen en workshops gegeven, waarin zowel gevorderden als beginners creatief bezig kunnen zijn. Iedereen werkt individueel aan zijn creatie, maar de gezelligheid om samen te werken is wel aanwezig. De lessen duren 2½ uur, met een pauze voor een kopje koffie of thee.

Het is voor een cursist geweldig als hij/zij van een ruwe steen een aambaar beeld kan maken. En dan de positieve reacties van de andere cursisten kan verwachten. Er zijn stenen te koop in het atelier, maar men kan ook altijd een eigen steen meenemen. Het gereedschap is in bruikleen.

De lessen zijn op de dinsdag van 9.30 tot 12.00 uur en van 19.30 tot 22.00 uur. En op woensdag van 9.30 tot 12.00 uur. De betaling is per rittenkaart van 5 of 10 lessen.

Creative dagbesteding

Op maandag, donderdag en vrijdag wordt er creatieve dagbesteding gegeven, hier werken mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Ook is er individuele begeleiding voor mensen met een burn-out of autisme.



Speciale workshops

Vriendinnendag/familiedag
Team-building voor bedrijven
Kinderfeestje



Franny Thonhauser Atelier A 93
Ambachtsmark 93 Almere (Haven)
0615435555 | www.frannythonhauser.nl

Al weer even geleden mocht ik de ouders van Henkie begeleiden. Henkie is op veel te jonge leeftijd overleden. De laatste maanden had hij zijn appartement in Amsterdam weer ingeruild voor zijn vertrouwde jongenskamer bij zijn ouders. Ze hebben tot de laatste dag zelf voor hem gezorgd. Hun verdriet is groot, erg groot. Wat helpt bij het verwerken van het verdriet, is dat ze met Henkie hebben kunnen nadenken over zijn uitvaart. Tijdens het vertellen van zijn wensen kijken ze me regelmatig vragend aan. Kan dit? En mag het allemaal wel? Bijna alles mag, mits het binnen de wetgeving blijft. En of het kan, is mede afhankelijk van de beschikbare financiële middelen. De ouders kijken elkaar aan en glimlachen. De wensen van Henkie gaan we realiseren!

Afscheid op zijn eigen manier

Henkie wilde afscheid nemen van Amsterdam op zijn eigen manier. Een rondvaart door de Amsterdamse grachten met zijn kist op de boot. Aan boord al zijn vrienden en familie. Aansluitend een crematie op Westgaarde, zodat zijn crematie-as verstrooid kan worden op het Ajax-verstrooiveld.

Vanuit het Afscheidshuis vertrekken we naar Amsterdam. De zilvergrijze rouwauto voorop, zijn ouders in de grijze volgauto erachter en daarachter een lange rouwstoet van auto's van vrienden. Allen voorzien van flinke wapperende rode en witte linten aan de antennes. We hebben volop bekijks als we over de snelweg rijden.

Door de Amsterdamse grachten

Op het moment dat we in Amsterdam aankomen, ligt de rondvaartboot al klaar. Vrienden van Henkie tillen de witte kist, bedekt met rode en witte rozen, voorzichtig aan boord. De rondvaartboot glijdt door de Amsterdamse grachten, langs alle plekjes waaraan Henkie fijne herinneringen had. Met veel muziek en sprekers, een hapje en een borrel aan boord neemt Henkie, echt op zijn eigen manier, afscheid van Amsterdam...

*'Alleen de bomen dromen, hoog boven 't verkeer
En over 't water, gaat er, een bootje net als weleer'*

Uit: 'Aan de Amsterdamse grachten' - Wim Sonneveld



Corine de Ridder is uitvaartverzorgster bij Yarden & de Ridder en vertelt maandelijks over haar belevenissen in haar werk.



Randstad 21-08 | 1314 BL Almere
036 - 30 30 130 | www.yarden-deridder.nl

Unieke, handgemaakte
sieraden



Ona Luna Jewels | Eigenaresse: Petra Denninghoff
06-22498438 | www.onalunajewels.com



Schurer - Kamphuis

Almere (Ford Store) | Lelystad | Dronten
www.ford-schurerkamphuis.nl

Louis
vloerverwarming

Specialist van A t/m Z!

Hoofdverwarming | Bijverwarming | Uithakken dekvloer | Smeren dekvloer

www.louis-vloerverwarming.nl

CoolCurve
geef vorm aan je lichaam

Met COOL CURVE definitief verlost van vetrandjes

Cool Curve is de allernieuwste methode voor het bevroren van vetcellen. Dit is een zeer effectieve manier, zonder operatie, om vet te verliezen op plaatsen waar dat moeilijk gaat.

Zeer geschikt voor mensen die een dieet doen, gezond leven en/of aan sport doen, maar bij wie op bepaalde plekken het vet niet wil verdwijnen. Cool Curve is hiervoor een geschenk uit de hemel! Gebieden die met succes behandeld kunnen worden zijn de love handles (flanken), rugvet (onder bh-bandje), heupen en buikvet.

Tijdens de behandeling wordt een 'handle' op de te behandelen zone geplaatst. Deze zal eerst de huid verwarmen en daarna koelen tot maximaal -11 graden. De vetcellen worden afgebroken en door het natuurlijke metabolisme van het lichaam afgevoerd. Dit is een proces van een aantal weken en geleidelijk zal het resultaat zichtbaar worden (tussen de 2 en 8 weken). De behandeling duurt ongeveer één uur en we raden aan, zo nodig, de behandeling 2 - 3 keer te herhalen. Er zal een persoonlijk behandelplan opgesteld worden, afhankelijk van je wensen en we geven je een eerlijk advies.

Wat zijn de voordelen van de Cool Curve?

- Er zijn maximaal drie behandelingen nodig
- Er is geen hersteltijd
- Resultaat is al meetbaar na 2 maanden
- De behandeling is pijnloos
- Er is geen operatie nodig
- De kwaliteit van de huid verbetert ook aanzienlijk

Alleen voor
nieuwe klanten:

Proefbehandeling

voor

€ 79,99

J'esthé
COSMEDISCHE
KLINIEK sinds 1983

DE BINDERIJ 72, ALMERE • WWW.JESTHE.NL

“ Bij elkaar komen is een begin,
bij elkaar blijven is vooruitgang,
met elkaar samenwerken is succes. ”

Henry Ford

Schurer - Kamphuis

Ford Store Almere | Lelystad | Dronten



| www.ford-schurerkamphuis.nl |

Geniet van onbeperkt
Mezedes eten!

De hele avond proef je bij ons alle smaken die de Griekse keuken rijk is. Feta, vis, vlees en groentes. Pak gerust wat je lekker vindt.

ELKE
DINSDAG,
WOENSDAG
EN DONDERDAG
ONBEPERKT MEZEDES
VAN € 21,50 VOOR
€ 15,50 P.P.



Grand Taverna Alexandros
Baltimoreplein 19-21 Almere
036 737 0093
www.grandtavernaalexandros.nl

OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340**
of mail naar nl@nederlandbruist.nl

BRUIST



Schurer - Kamphuis

Almere (Ford Store) | Lelystad | Dronten
www.ford-schurerkamphuis.nl

Nobody Moves!

like us

Dansen, iedereen kan het leren volgens Cefas Valdink van Moves Almere. In zijn dansschool leren hij en zijn collega's jong en oud de 'vetste' moves...



Iedereen kan dansen

“Leuk aan dansen is dat iedereen het kan leren en dat het er niet om gaat of je iets goed of fout doet, zolang je het maar doet. Dat neemt natuurlijk niet weg dat we ontzettend trots zijn dat er heel veel danstalent uit ons ‘nest’ komt. Zo doen de demoteams van Moves regelmatig aan wedstrijden mee en slepen daarbij ook meer dan eens prijzen in de wacht.”



Klokkeluidersstraat 6 Almerel **06-55552523** | www.movesalmere.nl



PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE SINCE 1977 | ORIGINAL DUTCH DESIGN



BOREK
parasols | outdoor furniture

MAX&LUUK
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE



MAXLUUK.COM

BEHANDELINGEN

- Botox • Fillers • Ontharen (Soprano Ice) • Acne/littekens
- Pigmentatie • Couperose • Tatoeage verwijderen
- Huidverjonging/huidverstrakking • Huidvernieuwing
- Peelings • Permanente make-up/scalp pigmentatie



De gehele maand juni:

Microblading van € 275,- voor € 245,-

Fruitzuurpeeling van € 70,- voor € 60,-

Scalppigmentatie 30% korting!

Van € 525,- voor € 367,50 per zone

- Gratis parkeren • Lekker kop koffie/thee • BIG-geregistreerd personeel
- 6 dagen per week open van 09.00-21.00 uur
- Soprano Ice • Harmony XL • Zonnebanken

Almere Literatuurwijk | 036-7370313 | www.laserenzo.nl

LASER & ZO
Cosmetische behandelingen