

ALMERE 

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

BRUIST

We hebben zin
in de

Vakantie!

Like & Share
en maak kans
op mooie prijzen



Rekenen met plezier!



Het rekenonderwijs kan beter en leuker, vinden rekendocent Hans de Zeeuw en Mark Oppelaar. De kaartspellen die zij ontwikkelen zouden hun leerlingen elke dag wel willen doen.



REKENDUO IS EEN ACTIEF

REKENSPEL waarbij de spelers vraag- en antwoordkaartjes moeten matchen met elkaar. Met onze uitbreidingssets vanaf het niveau 'Vooraf 1F' kunnen we de kinderen in groep 4/5 al aan het rekenen krijgen op een speelse wijze en met veel beeldmateriaal, de speler heeft het fysiek in handen en in beeld. Daarnaast is Rekenduo zo uitgebreid geworden dat er door alle niveaus al begonnen wordt met klokkijken tot en met de 3F examenstof voor de havo/wvo-leerling en alle niveaus daartussen.

CIJFERSTORM IS ZOWEL EEN KAARTSPEL

als een digitaal rekenspel op vier verschillende niveaus. Cijferstorm online is ontworpen om het uitvoeren van de basisbewerkingen (optellen, aftrekken, vermenigvuldigen en delen) te oefenen en te automatiseren. Het doel van het spel is om met twee, drie of vier kaarten in één beurt het opgegeven getal, je 'target', te behalen.

Wij geven elke maand een workshop op scholen over rekenen, het gebruik van spellen en de opzet van lesprogramma's.



Cijferstorm

Laat uw kinderen op een leuke manier beter leren rekenen!

Door Rekenduo en Cijferstorm te spelen, leren uw kinderen spelenderwijs. Hierdoor krijgen ze plezier in het rekenen en gaandeweg groeit het zelfvertrouwen hierin. U geeft ze zo een betere toekomst!

ERVARINGEN VAN ONZE LEERLINGEN

Emily Balke: na twee maanden trainen geslaagd met een 9!!

Odile Borghouts, MBO 4-verpleegkunde, geslaagd voor 3F, verdient door hard oefenen.

Zoë Dobber: geslaagd met een 7, topper!!

Cleo Hoonderd: intensief trainen en geslaagd op niv 3, top!

Ted Jorna: "Mark en Hans bedankt, ik had een 7 voor mijn examen."

SPELLEN

Onze spellen zijn eenvoudig verkrijgbaar via www.rekenteamshop.nl



Ook kunt u onze spellen vinden bij de onderstaande erkende speelgoedwinkels:

Amsterdam, www.schaakengo.nl

Alkmaar, www.despellentoren.nl

Alphen a/d Rijn, www.hogeogen-alphen.nl

Breda, www.despellenwinkelbreda.nl

Den Bosch, www.dedobbelsteen.nl

Den Helder, www.top1toysjulianadorp.nl

Den Haag, www.dekoperenpion.nl

Doetinchem, www.spellenwinkeldebetovering.nl

Groningen, www.wirwarspellen.nl

Leiden, www.vliegershop.nl

Bruist deal voor alle lezers!

35% korting op de bestelling in de www.rekenteamshop.nl Met de code BRUIST wordt deze korting geactiveerd.

Tevens is ons rekenkaartspel vernieuwd en uitgebreid van 66 kaarten naar 110 kaarten. Alle kaarten zijn nu ook inclusief de tientallen.



Kijk voor meer informatie op www.rekenteam.nl
www.cijferstormspellen.nl





Inhoud

11



COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONELE MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus
THEMA'S Annemiek Jansen - Maaik van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Ron van Kuijk
FOTOGRAFIE BZ Nederland Bruist
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](https://www.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](https://www.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

24



23



Juli, voor velen de maand van ontspanning. Na een jaar hard werken, worden de koffers ingepakt voor een welverdiende vakantie. En terecht! De boog kan immers niet altijd gespannen zijn. Want wist je dat stress een grote bedreiging is voor je gezondheid? Juist daarom is het zo belangrijk om af en toe helemaal niets te doen of te moeten...

Bruisende **lezer,**

Ook bij Bruist is weer een jaar keihard gewerkt en gaan we, uiteraard bij toerbeurt, een of meerdere weekjes richting de zon. Want ook tijdens de zomer werken wij gewoon door om voor jullie leuke, bruisende magazines samen te stellen. Waar jij dan weer optimaal van kunt genieten, misschien wel op je vakantieadres. Want deze maand komt ook onze nieuwste editie **Ibiza Bruist** uit!

Heb jij nog geen vakantie in het vooruitzicht? Neem dan vooral even rustig de tijd om deze editie van Bruist door te bladeren. In dit magazine lees je namelijk meer over waarom het zo belangrijk is om op tijd je rust te pakken en af en toe een 'slipperdagje' in te plannen.

Tallose ondernemers uit de regio staan ook deze zomer gewoon voor je klaar. Zo vertellen onder andere de eigenaren van Rekenteam en Dokter Andre Beautyworld je meer over hoe zij dit doen.

Veel lees- & wellicht vakantieplezier.

René Moes

ADVERTEREN?

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



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**

Passie voor bloemen



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.

Van losse bloemen tot prachtig samengestelde boeketten voor alle mogelijke gelegenheden, zelfs voor bruidswerk. Zowel voor de particuliere als voor de zakelijke markt. We zijn bovendien gespecialiseerd in grootbloemige rozen. Uiteraard van de hoogst mogelijke kwaliteit, maar dan tegen een zeer scherpe prijs, net als al onze bloemen trouwens. En dat zeven dagen per week, 365 dagen per jaar.

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



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. Even helemaal niets doen en moeten.

Ook zo toe aan

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. Ga dingen doen waar je normaal geen tijd voor hebt, trek erop uit, boek die reis waar je al jaren van droomt, maar veel belangrijker: besteed je vrije dagen op je eigen manier.

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. Zo zal een gesprek met je leidinggevende na een paar dagen vrij waarschijnlijk een stuk soepeler verlopen en weet jij ook je emoties beter in bedwang te houden.

Iedereen krijgt vroeg of laat met stress te maken. De een kan er goed mee omgaan, bij de ander kan het leiden tot uitslag, disfunctioneren 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, de druk van opeenvolgende deadlines, een onduidelijke hiërarchie binnen een bedrijf 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.



Vakantie?



IK GA OP VAKANTIE
EN NEEM **NIET MEE...**
MAAK DAT LIJSTJE EENS!

HOE DOE JE DAT NU EIGENLIJK, ONTSTRESSEN?

Iedereen doet dit op zijn of haar eigen 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 wellnesscentrum weer helemaal de oude. Kortom: de manier waarop we ontstressen is zeer persoonlijk. Feit blijft wel dat rust iedereen goed doet. Hoe je die rust invult, is aan jou.

“ 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

Van wond naar wonder

Een aantal jaar geleden kreeg ik opeens heftige pijnen. Na een zenuwslopende tijd van onderzoek bleek het een chronische aandoening te zijn die cystes veroorzaakte. Ik werd geopereerd, maar voelde me daarna verre van beter. Ik was verdrietig en boos. Waarom ik, waarom mijn lichaam? Pas toen ik dat ging aanpakken, begon de heling echt.

Wond

De eerste overwinning was aan mezelf toegeven dat ik nog niet beter was. Dat er ook gevoelens geheeld wilden worden. Door sessies stemexpressie kon ik mijn verdriet en boosheid kwijt. Daar ontdekte ik hoe bang ik was om mezelf echt te laten horen. Hoe ik altijd heb geprobeerd te leven, zoals ik dacht dat anderen van me verwachtten.



Wonder

Dat inzicht bracht een ommekeer teweeg. Dankzij mijn fysieke wond kwamen oude angsten aan het licht en kon ik me ervan losmaken. Ik voelde me vrijer en het gaf troost dat zo'n ingrijpende ervaring niet voor niets hoeft te zijn.

Herkenning

Herken je jezelf in mijn verhaal? Schroom niet om contact op te nemen. Als je wilt, kunnen we samen kijken wat er bij jou aan het licht wil komen. **Of voel je van harte welkom op de workshop Van Wond naar Wonder op 31 augustus a.s.**

Van Wond naar Wonder

Wil jij ook lichter leven met alles wat jou fysiek is overkomen? Op 31 augustus a.s. geef ik een dagworkshop waarin we in intieme setting kijken naar de oude wonden die je met je meedraagt en alles dat nog geheeld mag worden.

Meld je aan via moniqueneefjes.com

Estrella, praktijk voor Lichter Leven

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



CIN CIN

Deze zomer maak je met de nieuwe limited edition pre-mix van ZADI Drinks de lekkerste cocktails. Mandarijn is de basis van DODO met het frisse van citroen, een infusie van gember, basilicum en een vleugje chilipeper. Kortom: deze cocktail is fris fruitig, een tikkeltje ondeugend, maar vlijmscherp. **ZADI Drinks, DODO, € 9,95**



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op Aruba Aloe Vitamin E & Special Care lotion.

Voor de perfecte dagelijkse behandeling van het lichaam of het gezicht. Intens hydraterend en met een extra infusie van vitamine E om de huid zacht en soepel te houden.



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 juli naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Summer

win

DE PERFECTE ZOMERAVOND

Wat is er gezelliger dan samen tafelen met familie, vrienden of de buurtjes? Ben je op zoek naar het perfecte servies dat zich goed leent voor grote porties? Villeroy & Boch helpt graag met slimme collecties als BBQ Passion, Pasta Passion en Pizza Passion collecties.

Villeroy & Boch, vanaf € 9,90,
www.villeroy-boch.nl/shop

HAMBURG HEEFT HET...

Door Lonely Planet is Hamburg benoemd tot vierde beste stad om in 2018 te bezoeken. De stad die constant in beweging is, heeft het allemaal!

Ga jij er deze zomer naartoe?

Hamburg Tourismus,
www.hamburg-travel.com



er in the city

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een
Princess Traveller
San Francisco koffer
t.w.v. € 109,99**

Uniek! Een koffer met
geïntegreerde weegschaal.
Nooit meer teveel kilo's
en onverwachte kosten bij
het inchecken!

**PRINCESS
TRAVELLER**

www.princesstraveller.com

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 juli' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

**THE OLD FASHION WAY**

In deze digitale wereld wil Creative Lab Amsterdam mensen verleiden om weer de pen te pakken. Schrijf een lieve groet vanaf jouw favoriete terras, posten maar en zeker weten dat je een glimlach op het gezicht van de ontvanger tovert.

Creative Lab Amsterdam, Postable Papergoods vanaf € 3,50,
www.creativelabamsterdam.com

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

**We denken liever nog niet aan onze uitvaart maar wat als...
Bij de meeste families waar ik kom, is bekend of het een begrafenis of
crematie zal worden, maar veel verder zijn de meeste families nog niet.**

Er moeten nog zoveel meer beslissingen genomen worden. Vaak hoor ik dan ook “Fijn dat je ons zo stap voor stap helpt, we hadden nooit gedacht dat er zóveel besproken moet worden.”

“Zou onze moeder het eigenlijk wel willen dat iedereen haar nog kan zien bij het afscheid nemen of sluiten we vooraf haar kist?” “Drinken we koffie en thee, of is een toost op zijn leven veel treffender?” Of het veelgenoemde antwoord: “Doe maar de standaard”, maar ja wat is standaard tegenwoordig?

Er kan zoveel, standaard bestaat eigenlijk niet meer.

Steeds vaker krijg ik het verzoek voor een bespreking van uitvaartwensen met mensen in hun laatste levensfase. Ze maken dan zelf hun wensen omtrent de komende uitvaart kenbaar. Mijn ervaring is dat er na zo'n gesprek rust komt en dat dat helpt bij het naderende afscheid.

Maar ook al is het afscheid niet op korte termijn verwacht, nadenken over uw uitvaartwensen kan altijd, op ieder moment, in elke levensfase. Dit kan genoteerd worden op gewoon papier, online of in een laatste wensenboekje. Deze laatste geeft richting aan uw gedachten. Zo voorkomt u tevens dat u iets over het hoofd ziet.

Laatste wensen

Ik kom wel eens boekjes tegen waarin de schrijver zijn of haar wensen dichter bij het naderende einde toch nog heeft gewijzigd. De penne strepen in verschillende kleuren inkt benadrukken de zoektocht in de laatste wensen. Soms zijn er bewust velden niet ingevuld en vertrouwt men deze specifieke onderwerpen toe aan de nabestaanden.

Door het invullen van de uitvaartwensen kan de overledene nog voor heel even de regie in eigen hand nemen en is daarmee de hulp bij het maken van de juiste keuzes door de nabestaanden.



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

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

Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.

Neem daarom regelmatig **een slipperdag!**

Mensen die veel stress hebben, zijn perfectionistisch en werken enorm hard. Ze gaan wel vaak te ver door, waardoor ze soms **over hun eigen grens** heen gaan.

Het is zomer, **de zon schijnt**: negeer je hoofd en volg je hart.

Op nummer één van de top drie om stress te verminderen staat **muziek luisteren**. TV kijken en een warm bad of warme douche nemen staan op twee en drie.

Vakantie is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen op **een zee van vrije tijd**.

Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties.

Dus neem je leven **minder serieus** en **speel meer!**

Mensen werken op **zonne-energie**: tijdens de zomervakantie opladen om het hele jaar te kunnen stralen.

Ik ga op vakantie **en ik neem mee...** jou!

Bloemen *in* HUIS



Bloemen in Huis is dé specialist in bloemwerk voor particuliere en zakelijke klanten (van het MKB tot grootzakelijke klanten). Ons assortiment is mede samengesteld op basis van de diversiteit van onze klantenkring. Omdat ook de wensen van onze klanten uiteenlopend zijn, hebben wij veel ervaring met het leveren van maatwerk-oplossingen.



Bedrijvig in bloemen

Dat is waar wij voor staan. Ons creatieve team beschikt over de gewenste vakdiploma's en stelt uw bloemwerken met veel zorg samen. Mede door het gebruik van dagelijks verse bloemen, garanderen wij uitstekende kwaliteit.

Bestellen

U kunt via de website direct uw bestelling plaatsen. Heeft u een vraag of bent u benieuwd naar wat wij voor u of voor uw bedrijf kunnen betekenen, dan kunt u natuurlijk altijd even bellen. Bestellingen die u op vrijdag voor 17.00 uur plaatst, kunnen op zaterdagochtend worden bezorgd.

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag: 9.00 uur - 18.00 uur. Zaterdag: gesloten.

*Eerlijk brood,
Heerlijk brood*

*Je proeft het verschil.
Elke dag weer.*



DEKKER
BROOD · BANKET



WINKLER
DESEM CULTUUR

Zadelmakerstraat 13 tel. 036 - 844 78 08

Het ware *edelsmid-ambacht*

Zoek je een sieraad naar wens? Laat deze wens dan door edelsmid Suzanne Roeffen vervullen in goud, zilver, titanium of in een ander materiaal. Sieraden die niet meer worden gedragen, kan zij bovendien veranderen in een nieuw sieraad dat past bij jouw smaak.

“Ik **experimenteer** ook
veel met **nieuwe
technieken**”



Alle sieraden worden door Suzanne persoonlijk op ambachtelijke wijze vervaardigd. Nieuwsgierig wat ze allemaal te bieden heeft? Neem dan eens een kijkje op www.suzanneroeffen.nl of loop gewoon een keertje binnen bij haar winkel aan de Kerkgracht in Almere.



'Ik train op woensdagochtend een gezellig stel. Ze trinden al bij fit20 toen ik er ruim een jaar geleden kwam werken en hen wekelijks mocht gaan begeleiden.'

De trainerservaring van collega Marvin

Het zijn altijd bijzondere trainingen, om een minder leuke reden. De dame kampt namelijk met artrose, wat z'n effect heeft op haar prestatie. Spiertechnisch kan ze om die reden niet al te veel aan. Standaard begint elke training dan ook met de vraag hoe ze zich voelt, waar ik de training dan op aanpas. Lichter bij vermoeidheid, en wat intensiever bij een goede periode.

Ze is altijd vrolijk, al zie ik wel af en toe de 'pijntjes'... Maar die lacht ze dan weer weg. Het leuke is dat ze net terug is uit Valencia, waar zij en haar partner uitgebreid gebruik hebben gemaakt van de rijke fiets- en wandelroutes die je daar hebt. Dat had te maken met fit20, vertelde ze me vanmorgen. "Dankzij fit20 heb ik echt van de stad kunnen genieten, en er een groot deel van kunnen zien", vertrouwde ze me toe. Het maakte echt mijn dag, want het geeft aan dat je ook bij artrose met onze training nog een prikkel aan je lichaam kunt geven die jouw levenskwaliteit ten goede komt. Bijzonder!



personal
trainer



alleen of
als duo



gegarandeerd
resultaat



omkleden
niet nodig



optimale
privacy



makkelijk
in te plannen

**WIL JE OOK EENS EEN GRATIS PROEFTRAINING
KOMEN ERVAREN? MELD JE DAN AAN OP
WWW.FIT20.NL OF BEL NAAR FIT20 ALMERE:
036-8200276**

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

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!**



DAGJES UIT IN JULI!



HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.

De Zwarte Cross

12 t/m 15 juli in Lichtenvoorde

Dit evenement combineert een muziekfestival en een motorcross.

Over het IJ Festival

13 t/m 22 juli. Genieten tijdens dit zomerse theaterfestival in Amsterdam.

North Sea Jazz Festival

13 t/m 15 juli in Rotterdam

In juli verandert Rotterdam in de jazzhoofdstad van de wereld.

De Nijmeegse Vierdaagse

17 t/m 20 juli

's Werelds grootste wandelevenement is een must voor elke wandelaar.

De Tilburgse Kermis

20 t/m 29 juli

De 10-daagse Tilburgse Kermis is de grootste kermis van de Benelux.

Rotterdam Unlimited

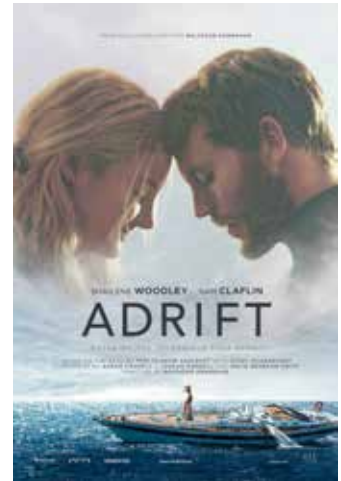
24 t/m 28 juli in Rotterdam

Bekende artiesten én de kleurrijke parade van het Zomercarnaval.

FILMPJE KIJKEN ADRIFT

Tami (Shailene Woodley) en Richard (Sam Claflin) zeilen met een jacht over de Stille Oceaan. Ze zijn jong en verliefd. De klus die ze hebben aangenomen lijkt meer op een perfecte vakantie dan op werken. Totdat het noodlot toeslaat en ze terechtkomen in een genadeloze orkaan. Met een verwoeste boot, zonder communicatiemiddelen of navigatie en weken verwijderd van de dichtstbijzijnde haven, moet Tami vechten voor zichzelf en de zwaargewonde Richard. Hun enige kans op overleven is om 3000 km lang de juiste koers te varen naar de Hawaï-eilanden...

Adrift gaat op 5 juli in première.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN V-LIFESTYLE



AFVALLEN EN JE ENERGIEKER VOELEN ZONDER CRASHDIEET OF UREN IN DE SPORTSCHOOL.

Dieuwke Tijsen maakt je wegwijs in deze levensstijl. Staat stil bij hoe je begint, hoe je kunt volhouden en blijven genieten van heerlijk gezond eten. Bovendien deelt ze haar geheim met jou! Een boek vol met adviezen, grappige tekeningen, tips, ideeën, lijstjes om uit te knippen, soms een kritische noot, prachtige foto's en er staan natuurlijk ook gezonde recepten in.

HET V-LIFESTYLE BOEK, een prachtig vormgegeven gids die je leidt door de wonderlijke wereld van gezond eten. Te koop bij de exclusievere lifestyle winkels en bij Bol.com voor € 24,95

Alles om je mooi te voelen

Mooie lippen

Ben je niet blij met de vorm van je lippen, of heb je last van rokerslijntjes? Daar is wat aan te doen met speciale lipfillers. In één behandeling krijgt je mond de perfecte vorm, verminderen de lijntjes rond je lippen en herstel je het volume en de jeugdigheid. Het resultaat: zachte, gezonde en goed gehydrateerde lippen.



Langdurig effect

Het effect blijft 9-12 maanden zichtbaar. Als je wilt, kun je de behandeling herhalen. Er zit verdoving in de vloeistof, dus je merkt er vrijwel niets van. Als je dat prettig vindt, wordt van te voren een pijnstillende gel aangebracht op de mond.



Ervaren cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies

9,6

Dokter André wordt
gemiddeld door de klanten
beoordeeld met een 9,6

bron: www.kliniekervaringen.nl



BEHANDELINGEN

Bij Dokter André kun je terecht voor de volgende behandelingen:

- Fillers
- Botox
- Draadjeslift
- Ultherapie
- Lippen

WIL JE WETEN OF EEN BEHANDELING MET LIPFILLERS IETS VOOR JOU IS?

Maak dan een afspraak voor een eerlijk en vrijblijvend advies.



DOKTERANDRÉ

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



Zonnige



1. Top yellow chrome, € 44,95 en broekje, € 27,95 van Beachlife www.beachlife.nl
2. Sun Shake Eau de Toilette van Jil Sander, € 35,- www.jilsander.com
3. Summer in a Palette van Urban Decay, € 39,- www.urban-decay.nl
4. Lipbalm van Nescence, € 39,95 www.iciparisxl.nl
5. Baume Régénérant Réhydratant Intense van Clarins, € 31,- www.clarins.nl



omer

Na deze fantastisch pre-summer willen we een nog mooiere tijd dan we al hebben gehad! Met nog veel meer zon, nog langere zwoele avonden en de leukste summer beautyproducten.

- 6. Belle de Teint Bronze & Glow van Lancôme, € 52,- www.lancome.nl
- 7. Brume Solaire Hydratante van Biotherm, € 25,- www.biotherm.nl
- 8. Hollister Festival Vibes for Him and Her, vanaf € 25,- www.iciparisxl.nl
- 9. Mascara Feline Elegance van Helena Rubinstein, € 35,- www.iciparisxl.nl
- 10. Batiste™ Nude Drogshampoo, € 5,49 www.batiste.nl

Ouderwets

Lopen naar een begraafplaats? Dat is toch ouderwets en hoeft toch niet meer? Dat laatste klopt op zich, maar het lopen is gelukkig weer helemaal terug bij uitvaarten. Toch kreeg ik afgelopen week wel weer die vraag: "waarom lopen als het ook met de auto kan?"

Daar zijn, vind ik, een paar goede redenen voor die ik graag wil toelichten. Eerst nog even iets over de achtergrond van het lopen bij een uitvaart. Vroeger ging men altijd lopen naar de begraafplaats, vanaf het woonhuis werd de kist door burens gedragen naar het graf. De dienst had dan al thuis plaatsgevonden.

Alleen als de persoon verder weg begraven moest worden werd er een kar bij gebruikt. Toen de auto zijn intrede deed kwam het lopen naar de begraafplaats in het gedrang. Het ritueel moest met de tijd mee en de overledene ging in een rouwauto en de naaste familie in volgwagens.

Op zich niets mis mee, we doen het nog, maar steeds minder vaak met volgwagens, en dat heeft consequenties. En begrijpt u mij goed, lopen is niet voor elke uitvaart geschikt, dat hangt sterk af van de afstand, tot 1 kilometer is mooi. Maar was de overledene fervent wandelaar? Dan kan langer ook.

Wat is het voordeel van lopen? Ten eerste dat het de minste milieubelasting geeft, maar ten tweede en die is nog veel belangrijker: de sfeer. Men heeft namelijk net een afscheidsbijeenkomst gehad, dierbare verhalen gehoord over de overledene en dan stapt met in de auto, doet de radio aan, checkt zijn of haar telefoon, appt even wat en voordat de begraafplaats bereikt is, gaat het gewone leven alweer verder. Als men gaat lopen, blijft men in dezelfde sfeer, de betrokkenheid blijft bij de uitvaart en bij de familie. Dat maakt lopen bij uitvaarten mooier.

Meer informatie vindt u op:

www.rebel-uitvaart.nl/blog



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

Unieke, handgemaakte *sieraden*



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

IB trading is er voor al uw schoonmaak onderhoud

Neem contact met ons op voor meer informatie,
geen klus is ons te gek!



IB Trading

06-30 712 339 | www.schoonmaakbedrijfibrading.nl

De lekkerste hapjes & bites



U kunt bij **Ellens Party Bites**
terecht voor borrelhapjes, tapas en buffet.

Wij zorgen ervoor dat u
zelf kunt genieten op uw
feestje of borrelavond en
maken hapjes geheel in
overeenstemming met uw
wensen.



06-10506023 | FACEBOOK: ELLENSPARTYBITES
WWW.ELLENSPARTYBITES.NL | INFO@ELLENSPARTYBITES.NL

Op zoek naar een uniek, handgemaakt (relatie)geschenk? Neem dan zeker eens een kijkje in de showroom van tingieterij Flevotin in Zeewolde. Een bijzonder familiebedrijf waar het ware ambacht nog hoog in het vaandel staat.

Excursies bij *dé* ambachtelijke tingieterij



Excursies

Door de grote belangstelling voor het product en de bewerking daarvan organiseert Flevotin excursies. Voor een gezellig dagje uit (ook als het regent) bent u bij ons van harte welkom met groepen van minimaal 10 personen. U kunt hier terecht voor een interessante rondleiding met demonstraties in een gezellige sfeer. Ons bedrijf is ook toegankelijk voor mensen die slecht ter been zijn. Ook hebben wij een (invaliden)toilet en een rollator ter beschikking.

Wij ontvangen u graag met koffie/thee. Na een korte uitleg over het familiebedrijf en de historie van tin, krijgt u een rondleiding door het atelier met uitleg en demonstraties. Daarna gezellig nakletsen met een tweede kopje koffie/thee en de gelegenheid om een leuk aandenken aan te schaffen in ons gezellige winkeltje. Een lunch behoort ook tot de mogelijkheden

Aanbod

Bij ons kun je terecht voor exclusieve tinnen sculpturen en miniaturen, relatiegeschenken en gebruiksvoorwerpen die in drie verschillende kleuren geleverd kunnen worden: gematteerd, gepolijst en verbronsd. Stuk voor stuk ambachtelijk gemaakt en dus echt uniek. Daarbij werken we zowel voor de particuliere als de zakelijke klant. Zo kun je bij ons slagen voor een enkel stuk, maar ook voor series tot maar liefst honderdduizend stuks waarin bijvoorbeeld het logo van je bedrijf is verwerkt. Alles is mogelijk!



Baardmeesweg 37, Zeewolde
036-5222902
www.flevotin.nl

Het eiland La Palma wordt geroemd om haar schoonheid. Het is het groenste en meest sprookjesachtige eiland van de Canarische Eilanden. De hoge, imposante bergen, watervallen en groene dalen hebben het eiland de bijnaam 'La Isla Bonita' (het mooie eiland) bezorgd.

De schilderachtige dorpjes zijn erg sfeervol en vormen een perfect rustpunt voor wandelaars. In de hoofdstad Santa Cruz de la Palma kun je genieten van de historische pracht en heerlijke tapas eten in een van de vele bars. Ook bijzonder zijn de gitzwarte lavastranden op het eiland. En het leuke is dat het nog niet ontdekt is door het grote publiek.

Het noorden van La Palma wordt voor het grootste gedeelte in beslag genomen door een **EROSIEKRATER, DE CALDERA DE TABURIENTE**, die met een dichtbebost woud is bedekt. In het relatief 'jonge' zuiden vindt men ook nog actieve vulkanen, bijvoorbeeld de in 1971 ontstane vulkaan van Teneguia.

La Isla Bonita *La*



La Palma is ook het steilste eiland ter wereld met zijn 2.426 meter hoge Roque de los Muchachos en een zeediepte van circa 4.000 meter. Er wonen ongeveer 85.000 mensen die hoofdzakelijk van de landbouw leven. Belangrijkste producten zijn bananen, avocado's, wijn en tabak.

Aan de oostkust, tussen de luchthaven en de hoofdstad Santa Cruz, ligt het **TOERISTISCH NIEUWBOUWDORP LOS CANCAJOS**. Sinds de start van de



Vier vragen over

krullend haar

1. Krullend haar pluist altijd wat je er ook in doet, klopt dat?

Krullend haar is over het algemeen genomen pluisgevoelig. Vandaar dat wat je ook met jouw krullen doet, van verzorging tot stijlen, dat allemaal met beleid en liefde moet doen. Houden van jouw krullen is het allerbelangrijkste, dan komt pas de verzorging. Er is altijd een verzorgingsproduct dat bij jouw haar past. Ook niet onbelangrijk is de juiste kniptechniek voor jouw haar!

2. Wat is nou een goede productlijn voor krullend haar?

Zoveel krullen, zeg ik altijd, dus zijn er ook altijd zoveel producten. Het is dus belangrijk de juiste kapper te vinden die jouw krul begrijpt en ze goed in model kan knippen. En het juiste product voor jouw krullen gebruiken, helpt! De nieuwe Schwarzkopf professionele haarverzorgingslijn voor krullen is op dit moment gewoon booming!

3. Krullend haar, vaak of juist niet vaak knippen?

Laat krullend haar niet te vaak knippen, maar verzorg het juist veel. Als ik krullend haar knip, ben ik langer bezig. Ik knip de basis nat en tjop (kniptechniek) in droog haar, om het model sterker te maken. De kracht van nat en droog haar knippen zorgt voor lang houdbare gezonde krullen.

4. Hoe ziet de start van de dag eruit voor iemand met krullen?

Start de dag met het haar wassen en/of nat maken. Vervolgens een leave in treatment en een krulstyling product dat bij het haar past in het haar verdelen. Laat het haar door de lucht drogen of droog het met een diffuser! Belangrijk: niet borstelen, ik hoor vaak dat het haar wel wordt geborsteld! Er zijn ook dames met lang krullend haar die 's morgens met weelderige krullen wakker worden... ach, zo heeft ieder zijn schoonheidsplusjes.

*Ik geef je graag advies!
Ismahan*

**Queens**
hairstyling

Flijestraat 31 Almere (Buiten) | 036-5232887 06-45735525 | www.queenshairstyling.nl

2BSTYLISH



Voor 16.00uur besteld, Volgende dag in huis!

Check onze
vernieuwde
webshop
www.2BSTYLISH.NL



Welkom bij 2B Stylish, jouw trendy kledingwinkel in ALMERE HAVEN.

Wij staan voor betaalbare dames- en kinderfashion.

Bestel online via www.2bstylish.nl

Brink 61 | Almere Haven | 06-20720997 | www.2bstylish.nl



Wij brengen de zee naar u toe...



jodium

calcium

koper

bromide

natrium

calium

MediSalt
Centre of sea climate

Halotherapie (inhalering therapie) IN DE Jodium ZOUTGROT

De enige Galos jodium zoutgrot in Nederland vervaardigd van 100% zeezout. De schone geïoniseerde lucht zorgt voor het (preventief) verbeteren van de algehele gezondheid, versterkt het immuunsysteem en helpt bij het behandelen van allerlei klachten:

- astma, COPD, bronchitis
- KNO klachten
- hart- en vaatziekten
- psoriasis, eczeem, allergieën
- vermoeidheid, slaapproblemen
- diabetes
- reuma, fibromyalgie
- slechtwerkende schildklier
- stress, burnout en meer...

De halotherapie wordt vergoed door  Zorg en Zekerheid. In combinatie met de ademhalingstherapie kan de Galos Jodium zoutgrot als natuurgeneeskundige behandeling worden vergoed door uw zorgverzekeraar. Voor meer informatie contact MediSalt.



MediSalt Centre of Sea Climate, Kebajastraat 43, 1336 NA Almere tel: 036 5212362, www.medisalt.nl, www.medisalt.nl/webshop



Bijna jarig? Vraag geen kado maar een donatie.

Kijk op kadoneren.nl

KWF
KANKER
BESTRIJDING





Ab-ire

uitvaartverzorging
& verzekeringen

ruimte
om vrij te
gedenken

Ars moriendi

“de kunst van
het sterven
is de kunst van
het loslaten”



Martijn Huffnagel

Afscheidscentrum

De Steiger 170, 1351 AS Almere-Haven
(Bezoek op afspraak)

036 - 53 49 000

info@ab-ire.nl | www.ab-ire.nl

Vrienden/familie laten logeren in jouw stad Almere?

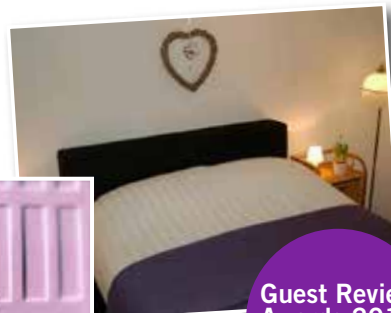
Bij B&B Open Doors in Literatuurwijk kunnen ze heerlijk rustig slapen. Comfortabele suite voor max. 3 personen op de begane grond met gratis Wifi voor maar € 65,-.

Boek dit jaar met de kortingscode BRUIST2018 en ontvang nu 10% korting op alle overnachtingen!

Neem deze Bruist gratis mee naar huis of sla deze gegevens even op in je mobiel. Boeken kan via bb.opendoors@gmail.com of SMS/WhatsApp code en datum naar 06-13766652 (via *Booking.com* geen korting)

**Bed & Breakfast
Open Doors**

J.B. Schuilstraat 17 | Literatuurwijk | Almere | www.opendoorsbb.nl



Guest Review
Awards 2017

8,9



Schurer - Kamphuis

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

Praktijk Havayah

OMARM JEZELF ZOALS JE BENT...



Spirituele praktijk voor
Reading - Healing -
Dierentolk

**Nieuw!!
Workshop fotolezen**

Angela van der Ploeg

Sneeuwkllokjestraat 15 Almere
06-20363620

info@praktijk-havayah.nl | www.praktijk-havayah.nl

De geur van de *Zomer*

Als de temperaturen stijgen, kijken we verlangend uit naar alles wat licht en luchtig is. We vervangen de gebruikelijke foundation door een vleugje poeder en de zware, kruidige parfum door een frisse, bloemige of fruitige eau de toilette.



Ons reukorgaan past zich aan aan de zomerse euforie. We vinden in de zomermaanden veel nieuwe 'limited editions' in de parfumerie: een eau de toilette met een lichte formule, die speciaal voor het zomerseizoen is ontwikkeld. Soms zijn deze uitvoeringen een 'light'-uitvoering van een reeds bestaand parfum: de zware ondertonen zijn afgezwakt en bloemige geuren voeren de boventoon.

PARFUM KAN ALLERGISCHE REACTIES of zelfs pigmentvlekken veroorzaken in de zon. De alcohol in parfum, in combinatie met zon, kan zorgen voor reacties als rode bultjes, blaasjes of soms zelfs donkere vlekken. Spray eau de toilette tijdens de zomer dus niet op je huid, maar over je kleding of een beetje door je haar. Gebruik sowieso geen geurtje als je de volle zon in gaat. Gebruik overdag enkel deodorant en bewaar eau de toilette liever voor de avond.

Je kunt 's zomers ook overstappen op de bodylotion uit dezelfde lijn als jouw eau de toilette. Dit voelt verfrissend aan op de huid en geeft een niet al te overheersende geur af. Ook de douchegels, haarsprays en andere haarproducten die in veel parfumlijnen te vinden zijn, omgeven je de hele dag met je lievelingsgeur zonder dat het al te opdringerig wordt. Zo verspreid jij deze zomer heerlijk subtiel jouw favoriete geur!

De kans is groot dat je kinderen al aan het aftellen zijn: nog heel even en de zomervakantie begint. Een paar weken niet naar school, maar heerlijk thuis zijn en misschien zelfs wel op vakantie.

Je huis en tuin kidsproof

Voor kids die thuisblijven is het wel zo fijn als er dan ook in en om het huis genoeg voor ze te doen valt. Een kindvriendelijk interieur en tuin zijn dan ook eigenlijk een must.

Uitgangspunt voor een kindvriendelijke woonomgeving is dat iedereen er plezier aan moet kunnen beleven, dus niet alleen jijzelf, maar zeker ook je kids. Voor je tuin kom je dan al snel uit op een schommel of trampoline, mocht je daar ruimte voor hebben. Leuk voor kids van alle leeftijden, maar houd ook hun veiligheid in je achterhoofd. Een stenen ondergrond is hiervoor eigenlijk een 'no go'. Kies liever voor gras of voor speciale rubbertegels. Gras is trouwens sowieso een aanrader wanneer je kinderen hebt. Ideaal immers om op te spelen.

LEKKER CHILLEN. Nog een tip voor een kindvriendelijke tuin: geef je kids een eigen stukje tuin waar ze zelf zorg voor moeten dragen. En wat dacht je van een gezellig 'loungehoekje' met kussens en misschien een klein tafeltje? Een superplek om te chillen met vriendjes en vriendinnetjes.





Hoewel het zomer is, krijgen we in Nederland ook deze maand ongetwijfeld wel weer één of meerdere regenachtige dagen. Dan is het natuurlijk wel zo leuk als je huis ook binnen kindvriendelijk is. Dus een (eigen) tafel waaraan ze spelletjes kunnen doen, wat kussens die ook op de grond mogen en genoeg opbergruimte om al hun knutselspulletjes kwijt te kunnen. Geef je kids als het kan zelfs een eigen kastje of wellicht een eigen schap of la in de 'gewone' kast, dan voelen ze zich ook al sneller zelf verantwoordelijk voor hun spullen.

KINDVEILIG. Binnenshuis is naast kindvriendelijkheid ook kindveiligheid een belangrijk gegeven. Zijn je kids nog jong, probeer dan de hoeveelheid scherpe hoeken zoveel mogelijk te beperken - een ronde tafel kan ook heel leuk zijn - beveilig de stopcontacten en kies waar mogelijk voor zachte materialen; die zorgen meteen voor een knus sfeertje. Dus iedereen blij!

HOUD BIJ HET INRICHTEN
VAN JE TUIN OF HUIS **DE VEILIGHEID**
ALTIJD IN JE ACHTERHOOFD

Zomerlessen *yoga*

De zomer komt er aan... Of eigenlijk: de zomerse temperaturen waren er al in het voorjaar. Maar nu is het dan écht zomer. Voor velen een tijd van vakantie, terrasje pakken, genieten van de zon en een tandje lager wat activiteiten betreft. Ontspanning, heerlijk.

Ook bij Ganesha Almere staan we in de zomerstand. Dat betekent dat we niet - zoals doorgaans - zes avonden per week les geven, plus enkele lessen overdag. Al zouden we willen: veel cursisten zijn op vakantie. Vandaar dat we in de maanden juli en augustus een zomerrooster yoga hebben.

Zelf ga ik 10 dagen naar Italië. Niet op vakantie, maar voor een bijscholing yoga in een yoga ashram van de Indiase Bihar School of Yoga. Mijn vakantie volgt in augustus. Maar even zo goed is er in al die weken les, door mijn samenwerking met Saskia van der Laan. Wij zullen samen, afwisselend, in de zomermaanden twee avonden per week yogales geven, zomerlessen.

Iedereen die wil kan daaraan meedoen. Je kunt intekenen op één losse les of op meerdere lessen, gedurende meerdere weken. Net wat jij wil en zoals het past in jouw eigen agenda en vakantieplannen.

Nee, wij maken geen onderscheid tussen beginners en gevorderden. Simpelweg omdat het niet gaat om een prestatie, of om hoever je kunt buigen of strekken. Iedereen heeft zijn eigen grenzen en zijn eigen mogelijkheden.

En als het nou eens te érg warm is in de zomermaanden? Dan passen we de oefeningen aan. Soepel? Natuurlijk, maar dat mag je toch ook verwachten van een yogaschool!

Meer weten?
Neem
contact
op.





Schurer - Kamphuis

Almere (Ford Store) | Lelystad | Dronten

www.ford-schurerkamphuis.nl

BRUIST

Uw *onderneming* ook *presenteren* in dit sprankelende magazine?

Of wilt u meer weten over de vele mogelijkheden van *Almere Bruist*?



Neem dan contact op via nl@nederlandbruist.nl of bel 076-7115340

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 Almere | 06-55552523 | www.movesalmere.nl

Vakantiegevoel

Op het werk
met een toiletrol onder
je arm lopen.



Volg ons op social media @NederlandBruist

H O R O S C O O P

KREEFT 21-06/22-07

De sterren staan op een gunstige positie, je bent op een plaats vol positiviteit en energie. Deze maand heb je de kans om vooruitgang te boeken op je werk.



Leeuw 23-07/22-08

Je gaat gebruikmaken van je ervaringen. Je gaat makkelijker om met stressvolle situaties en brengt wat meer tijd door met familie. Die zal je vast gemist hebben.

Maagd 23-08/22-09

Het kan voorkomen dat je emotioneler bent dan normaal, maar luister altijd naar wat je hart te zeggen heeft. Blijf niet op één plaats, geniet van het reizen, de nieuwe avonturen en het sociale leven.

Weegschaal 23-09/22-10

Neem niet te veel hooi op je vork. Zoek deze maand de natuur op, dat zal je goed doen.

Schorpioen 23-10/22-11

Sta wat vaker stil bij alles en zet je gedachten op een rijtje. Ga er tussenuit, de natuur in of geniet van een massage. Verspil je energie niet aan mensen die het niet waard zijn.

Boogschutter 23-11/21-12

Je leert in deze tijd veel nieuwe en interessante dingen. Spanningen en uitdagingen komen je tegemoet. Je komt harmonieus en krachtig over, dit is een uitstekende uitstraling om je liefdesleven in bloei te zetten.

Steenbok 22-12/20-01

Deze maand stel je prioriteiten, je doet eindelijk alles wat jij echt belangrijk vindt. Maar je zult hierdoor een goede indruk achterlaten.

Waterman 21-01/19-02

Let op wat goed is voor jou. Leef in het hier en nu en nergens anders. Gebeurtenissen waar je niets meer aan kunt veranderen, laat je gaan.

Vissen 20-02/20-03

Let op! Deze maand staat er iets op je te wachten wat je niet ziet aankomen. Blijf vechten voor wat je waard bent.

Ram 21-03/20-04

Er breekt een gelukkige tijd aan, niet alleen in je werk maar ook in relaties. Geniet ervan met volle teugen. Wees niet verdrietig of boos als de taak niet af is, dat kan iedereen overkomen.

Stier 21-04/20-05

Je zit deze maand vol met interessante ideeën, gebruik ze goed! Doe geen activiteiten die je zelf niet leuk vindt. Probeer een nieuwe stap te zetten in je relatie.

Tweelingen 21-05/20-06

Er breekt een keerpunt aan in je leven, je bent in staat om je doelen te gaan bereiken! Geef je partner wat extra aandacht, dat zal zeker op prijs gesteld worden.



BRUSCHETTA MET PERZIK

Ingrediënten voor 8 stukken | 20 minuten

2 kleine stokbroodjes of 1 grote - scheut goeie olijfolie - 1 teentje knoflook - 8 plakjes Parmaham - stuk Parmezaanse kaas - 2 perziken verse basilicum

Bereiding

Snijdt het stokbrood in stukken van circa 10 cm en snijd daarna dwars doormidden. Gewoon in sneetjes kan natuurlijk ook. Verhit een grillpan, smeer de broodjes in met een dun laagje olijfolie en bak ze tot er mooie grillstrepen te zien zijn. Wrijf de broodjes na het grillen in met de knoflook. Beleg ze met een plak Parmaham. Snijd de Parmezaanse kaas met een scherp mes in dunne plakjes en leg deze ook op de bruschetta. Snijd de perziken in stukjes en verdeel deze samen met een blaadje basilicum over de broodjes. Besprenkel ze op het laatst met een paar druppels (basilicum)olijfolie.

Uw **onderneming** ook **presenteren** in dit sprankelende **magazine?**

Neem dan **contact** op via nl@nederlandbruist.nl of bel 076-7115340



GEVULDE ANANAS

Ingrediënten voor 2 personen | 20 minuten

150 gr basmatirijst - 2 teentjes knoflook (gehakt) - 170 gr garnalen 200 gr blokjes wortel - 1 chilipeper - 3 lente-uien - 2 eetlepels sojasaus - 1 eetlepel sesamololie - 1 ananas - 40 gr cashewnoten

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Fruit de knoflook samen met de garnalen aan en voeg na 1 minuut de blokjes wortel en chilipeper toe. Bak ongeveer 5 minuten. Snijd ringetjes van de lente-uien en voeg deze samen met de gekookte rijst toe. Meng goed door en voeg de sojasaus en sesamololie toe. Hol voorzichtig de ananas uit. Verwijder het harde, binnenste deel en snijd de rest van de ananas in blokjes. Meng de ananas met de rijst en vul de uitgeholde ananas hiermee. Garneer met de cashewnoten

Check ook **onze website!**

Neem een kijkje op www.almere-bruist.nl





SALADE MET PASSIEVRUCHT

Ingrediënten voor 4 personen | 20 minuten

4 passievruchten - 1 eetlepel azijn - 1 eetlepel honing - sap van ½ limoen - peper en zout - 100 gr sla - 275 gr mango in stukjes - 1 komkommer in halve ringen - 125 gr geitenkaas
4 eetlepels pistachenootjes (ongezouten)

Bereiding

Snijd 2 passievruchten doormidden en lepel de zaadjes en het vocht eruit. Meng dit met de azijn, de honing, het limoensap en een snufje peper en zout. Verdeel de sla over 4 bordjes. Verdeel de stukjes mango en komkommer erover. Kruimel ook de geitenkaas erover en bestrooi met de pistachenootjes. Snijd de andere twee passievruchten open en leg deze op de salade. Besprenkel de salade met de passievruchtendressing.



TIRAMISU VAN MANGO

Ingrediënten voor 4 stuks | 30 minuten + 60 minuten wachten

125 gr mascarpone - 250 gr kwark - 50 gr basterdsuiker
2 mango's - witte chocoladelikeur - 1 pak lange vingers - halve reep witte chocolade, geraspt

Bereiding

Meng de mascarpone, kwark en basterdsuiker door elkaar. Schil de mango's en pureer deze fijn. Schenk een laagje witte chocoladelikeur in een schaalteje en doop de lange vingers hierin zodat ze de likeur opnemen. Maak dan in een glas laagjes van het kwarkmengsel, de mangopuree en de lange vingers. Eindig met een laagje kwarkmengsel en gepureerde mango. Laat de glaasjes in de koelkast opstijven. Voordat je de mango tiramisu serveert, garneer je de tiramisu met de witte chocoladesnippers.

ECM
COMPANY

Voor al uw
officewerkzaamheden

06-34590974

BRUIST
www.almere-bruist.nl

BEHANDELINGEN

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



De gehele maand juli:

Ontharen bikinilijn klein van € 68,00 voor € 49,00 pb.

Ontharen bikinilijn groot van € 94,00 voor € 69,00 pb.

Fles zonnebank creme 20% korting

**Huidverjonging gelaat (pigment couperose)
van € 199,- voor € 179,-**

- 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

