

ALMERE



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

BRUIST

Lezersacties

Maak kans op
mooie prijzen

Creëer *Rust*
en ontspanning
in je leven





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**

*Eerlijk brood,
Heerlijk brood*

*Zonder lactose, emulgatoren
en onnatuurlijke kleur- en
smaakstoffen*



DEKKER
BROOD · BANKET



WINKLER
DESEM CULTUUR

Zademakerstraat 13 tel. 036 - 844 78 08

8



10



6



Inhoud

11



18



23

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 BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

EINDREDACTIE Ron van Kuijk

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

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@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. Merksnaam Almere Bruist is een merksnaam 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: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



De zomervakantie is inmiddels in het hele land aangebroken. Maar terwijl er heel veel mensen genieten van een welverdiende vakantie, zijn er ook nog steeds meer dan genoeg die ook tijdens de zomermaanden keihard doorwerken. En dat terwijl de zomer juist zo'n fijne tijd is om even helemaal tot rust te komen.

Bruisende **lezer,**

Geen tijd voor een (korte) zomerbreak? Dan kan yoga een uitkomst bieden om toch wat ontspanning en rust te creëren in jouw drukke leven. Helemaal als je je bedenkt dat we tegenwoordig in één week net zoveel prikkels te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven. Hoe je dan het best met yoga kunt beginnen? Daar vertellen we je verderop in dit magazine meer over.

Ontspannen kan natuurlijk op nog veel meer manieren. Het juiste moment om te ontspannen is weliswaar wanneer je er geen tijd voor hebt, maar tijd kun je ook maken, wordt weleens beweerd. Creëer alleen al even een momentje van rust voor jezelf door je ergens op een heerlijk plekje te nestelen met dit magazine. We vertellen je namelijk niet alleen meer over yoga, maar spraken ook met ondernemers als Dokter André Beautyworld en Fit20 Almere die op hun eigen bruisende wijze de zomer door komen.

Dus neem een Bruist-break, relax en geniet!

René Moes

ADVERTEREN?

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

Passie voor

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



bloemen

Hoe het begon

“We runden al zeven jaar een bloemenwinkel in Mijdrecht en een stal in Huizen toen we in 2010 de kans kregen om op een unieke locatie in Almere, dichterbij huis, een nieuwe winkel te starten. Ik zeg bewust uniek, want onze winkel is sindsdien gevestigd op de begraafplaats. Iets soortgelijks vind je nergens.”

Focus op bloemen

“Dat we op een begraafplaats gevestigd zijn, betekent overigens niet dat je bij ons alleen voor rouwwerk terecht kunt, integendeel. Van losse bloemen tot prachtig samengestelde boeketten voor alle mogelijke gelegenheden, zelfs voor bruidswerk, we verkopen het allemaal. 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. We verkopen weliswaar ook een selectie aanverwante producten en planten, maar in principe zijn wij een bloemenzaak waar de focus echt op bloemen ligt. En dat zeven dagen per week, 365 dagen per jaar.”

Onderscheidend

“Natuurlijk is de vraag naar rouwwerk bij ons wel groot, dit is dan ook één van de punten waarop wij ons onderscheiden in de markt. De kunst hierbij is om altijd heel goed naar de klant te luisteren en diens wensen te respecteren. Dat is immers de enige manier waarop je een bloemwerk samen kunt stellen met respect voor de overledene. Daarnaast onderscheiden wij ons natuurlijk door onze locatie en door de kwaliteit die wij leveren.”

“Bloemen en persoonlijke aandacht zijn onze passie, de kwaliteit & service is ons visitekaartje”



Het is zomer! Door de warmte van de zon hebben we meer energie en de zonnestralen zorgen voor een gelukkiger gevoel. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke, dagelijkse leven weer begint. Gebruik de lange zomerse dagen eens om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Yoga Waar

YOGA IS VOOR IEDEREEN

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Ook de ontspannings-oefeningen zullen in het begin wat vreemd zijn. Ga het gewoon doen, probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies is: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

WELKE FORM IS GESCHIKT VOOR MIJ ALS BEGINNER?

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm,



moet ik beginnen?

is de leraar/lerares waar je les van krijgt. Het is belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft, 'jouw taal spreekt' en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar blijkbaar past hij of zij niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen in jouw buurt te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken over wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring met yoga hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe nog ergens anders een yogales te volgen.

CREËER **ONTSPANNING** EN
RUST IN JOUW DRUKKE LEVEN

WAT HEB IK NODIG?

Naast gemakkelijk zittende kleding, zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig.

Soms moet je een matje

huren, bij andere studio's zijn ze weer gratis te gebruiken.

Ook is het fijn om eventueel een flesje water mee te nemen.

Yoga leert je om bewuster om te gaan met je lijf en je hoofd.

En dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd. **BEN JIJ ENTHOUSIAST GEWORDEN OVER HET VOLGEN VAN JE EERSTE YOGALES?** Op de website van Nederland Bruist vind je gegarandeerd een yogastudio in jouw regio.

Ford

NEW FOCUS

MEER DESIGN.
MEER TECHNIEK.
MEER CONNECTIVITEIT.
MEER RUIMTE.



NU MET € 1.000,- UPGRADE BONUS!

ACTIEPRIJS VANAF € 23.915,- PRIVATE LEASE V.A. € 333,- P.MND



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. Private Lease tarief op basis van 60mnd. en 10.000 km/jr. Zie voor verkoopvoorwaarden, verbruik- en emissiecijfers www.ford.nl.

Summer Boost Protection Treatment (75 min)

Verzorg & bescherm je huid,
zodat ook je huid klaar is voor de zomer!

Wordt mooi en veilig egaal bruin!

€ 75,-

- Gezonde start, met smoothie bij ontvangst!
- Reiniging
- Enzymatische peeling
Rijk aan vitamine C en antioxidanten
- Wenkbrauwen in model brengen
- Zonodig harsen bovenlip/kin
- Massage met vochtregulerende crème
- Vocht 'Boost' Masker rijk aan antioxidanten
- Decolleté pakking
- Nabehandeling met serum & beschermende dagcrème

+

gratis!



Sun Protection
SPF 30 (150 ml)
voor mee op vakantie!



Schoonheidssalon Maresa

Joostlaan 2 Almere | 06-10246148

www.schoonheidssalonmaresa.com



SLAAP ZACHT

Wanneer de zomerse temperaturen een aantal dagen aanhouden, kun je de warmte in huis moeilijk kwijt. Dit kan voor slapeloze nachten zorgen. Solis heeft de oplossing: de Easy Breezy is de stilste ventilator voor in de slaapkamer en zorgt voor een verkoelende nachtrust. Goodnight!

Solis, Easy Breezy, € 139,90

www.solis.com/likeapro



Koele Zomer

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op een
Traditional Afternoon Tea
t.w.v. € 23,50 p.p.**

Een uitgebreide theeselectie van Betjeman & Barton met verschillende sweets en savouries inclusief een soepje van de dag bij De Theeschenkerij in Heemstede.



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 augustus' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

EEN MIX UIT MILAAN EN TURIJN

Heerlijk voor een zomerse avond: de cocktail 'Milano-Torino'. Deze cocktail is laag in alcohol en dankt de naam aan een mix van Campari uit Milaan en Martini uit Turijn. Met de producten van Leopold Vienna heb je de juiste tools in huis om deze cocktail te maken.

Leopold Vienna, Bar Collectie, vanaf € 3,95

www.leopold-vienna.nl

MORNING JUICE

Een zonnige ochtend thuis: tuindeuren open, muziekje op de achtergrond, krantje, ontbijtje en een verse juice! Dat is toch een ultiem geluksmoment? De dubbele sapkegel van de Solis Citrus Press Pro zorgt ervoor dat je niet alleen sinaasappels, maar ook alle andere citrusvruchten probleemloos verwerkt. Heerlijk verfrissend!

Solis, Citrus Press Pro, € 249,90

www.solis.com/likeapro



win

5e
dagen

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op een Princess Grenada kofferset t.w.v. € 169,99

Een sportieve, trendy en lichtgewicht koffer in de kleur blauw.

Vervaardigd uit ABS met shark skin, dit helpt beschadigingen aan je koffer te voorkomen.

www.princesstraveller.com

**PRINCESS
TRAVELLER**



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 augustus' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

MUNTTHEE LEKKER VERFRISSEND

Op een warme zomerse dag werkt muntthee als verfrissende dorstlesser.

Zet voor jezelf - en/of vrienden - een grote pot. Hoe toepasselijk is deze mintgroene theepot? De Duet® Bella Ronde van Bredemeijer® is een echte klassieker: dubbelwandig, elegante vorm en (niet onbelangrijk)

deze theepot schenkt zonder druppelen.

**Bredemeijer®,
Duet® Bella Ronde
mintgroen, 1,2 liter, € 109,95**
www.bredemeijer.nl



CoolCurve
geef vorm aan je lichaam

Met COOL CURVE definitief verlost van vetrandjes

Cool Curve is de allernieuwste methode voor het bevriezen 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

Schappen

Er zijn best wat spreekwoorden over schapen in Nederland, zoals: "Er gaan veel makke schapen in een hok.", of "Als er één schaap over de dam is...". Aan die gezegdes moest ik de afgelopen week toch wel een paar keer denken tijdens een uitvaart die ik mocht begeleiden.

Waarom? Omdat ik een uitvaartdienst in een echte schaapskooi mocht organiseren. Een bijzondere plek, met een - voor de overledene - bijzonder verhaal. Als je je zolang met hart en ziel bezig hebt gehouden met de dieren mag dat ook terug komen in de uitvaart.



Met de beheerders van de schaapskooi is de stal omgetoverd tot bruikbare uitvaartlocatie, wel met alles wat er bij een schaapskooi hoort. Echte schapen in de stal naast de overledene, de mogelijkheid om te zitten op hooibalen, maar wel met moderne techniek zodat alles goed hoorbaar is. En wat blijkt: er gaan veel makke schapen in een hok, want hoewel veel bezoekers vooraf hun twijfels hadden over de locatie, was het een prachtige bijeenkomst die veel van de mensen niet snel zullen vergeten.

Vooraf het uitgeleide naar de begraafplaats was bijzonder. De hekken van de schapen gingen open, de kist werd, tussen de schapen door, naar buiten gedragen richting de rouwauto. En de schapen liepen prachtig mee naar de auto. Zelfs toen de rouwauto vertrok liepen ze nog een eindje mee.

Een afscheid geheel in eigen stijl van de overledene, dat vind ik mooi om met de familie samen te mogen creëren. Of het andere spreekwoord: "Als er één schaap over de dam is..." uitkomt; en wij dit vaker gaan doen tussen de schapen, zal de tijd leren. Ik houd u op de hoogte.

Meer informatie vindt u op:

www.rebel-uitvaart.nl/blog

Hairstyle workshop!

Voor wie is de hairstyle workshop bestemd?

Onze hairstyle workshop is voor de vrouw, die wil leren haar haar zelfstandig te kunnen verzorgen en het in model te brengen, voor elke gelegenheid! Denk bijvoorbeeld aan een zondag als jij een feestje hebt, of op vakantie als jouw haar goed moet zitten: na de workshop kun je dat zelf doen. Kortom, in deze drukke tijden wil jij de luxe hebben het zelf te kunnen en daar kunnen wij een bijdrage aan leveren.

Hoe gaat de workshop in zijn werk?

Wij vragen je jouw haarverzorgingsproducten en tools mee te nemen naar de workshop zodat wij samen met jou kunnen kijken wat jij gebruikt en aan de hand daarvan geven wij een gepast advies. Welke föhn, stijltangen en borstels gebruik je? Dat is al een basis om vervolgens samen met jou door te nemen wat jij wilt leren. Denk aan het haar föhnen/opsteken of hoe je kort haar het beste in model kunt brengen.

Waar en wanneer vindt de workshop plaats?

De workshop vindt plaats bij Queens Hairstyling. **Er zijn 2 avonden waaruit jij kunt kiezen, 17 of 18 september van 19.00 tot 20.30 uur.**

Nog iets moois om te vertellen over deze workshop. Deze workshop is 15 jaar geleden ontstaan bij de opening van Queens Hairstyling. Wij hadden heel wat leuke extra's voor onze Queens-klanten bedacht en deze workshop is met heel veel enthousiasme door onze klanten ontvangen. Ondanks dat deze workshop door de grote belangstelling is ondergesneeuwd, is er nu weer ruimte en tijd vrijgemaakt zodat het nogmaals plaats kan vinden. De workshop is niet alleen bestemd voor onze bestaande klanten maar ook voor de nieuwe!

Tot dan bij Queens Hairstyling!



*Ik geef je graag advies!
Ismahan*

Queens
hairstyling

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

Yoga heeft als doel het verbinden van lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Maar één op de tien yogi's kunnen hun benen **in hun nek** leggen.

Door de fysieke yogahoudingen worden je spieren opgerekt en sterker gemaakt. Het is niet voor niets dat veel **(top)sporters** hun sport combineren met yoga.

Wist je dat wij in **één week** net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in **hun hele leven**?

We hebben gemiddeld 85.000 **gedachten** per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Het juiste moment om te ontspannen,
is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wereldwijd zijn er **300 miljoen** mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen buiten in de natuur. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.

NIEUW!

**Ervaren cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies**

Ultherapie, voor een mooie, gladde en strakke huid

Wil je graag strakker in je vel zitten maar schrikt het idee van injecties je af? Dan is de nieuwe ultherapie iets voor jou. Met deze behandeling verjongt je huid zonder te snijden of naalden te gebruiken. Huidveroudering verraad meedogenloos je leeftijd. Je hals, wangen en wenkbrauwen worden slapper en je lijkt daardoor veel ouder dan jij je voelt. Met ultherapie ziet je huid er weer steviger uit waardoor je weer wat jaartjes jonger lijkt.



Ultherapie, zo werkt het

Met het klimmen der jaren neemt onze collageenproductie af. Collageen zorgt voor stevig weefsel. Met ultrasoon geluid stimuleren we dit weefsel zodat het weer stevig wordt. Ultrasoon geluid is veilig, betrouwbaar en pijnloos. Het wordt al jaren gebruikt voor het maken van echo's. André plaatst een applicator op je huid en via een beeldscherm bepaalt hij precies waar de ultrasonische energie naartoe moet. De aanmaak en het reorganiseren van collageen wordt gestimuleerd. Omdat het geluid zich op de diepe lagen in de huid richt, wordt de oppervlakte van je huid niet beschadigd. In de 3 tot 5 maanden na de éénmalige behandeling zie je het mooie effect langzaam ontstaan.



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 MEER WETEN?

Maak dan vrijblijvend een afspraak voor een gratis consult. Ik heb alle tijd en aandacht voor jouw wensen. Samen bespreken welke behandeling het beste bij je past. Je zit nergens aan vast, want jouw wensen staan voorop.



DOKTERANDRÉ

André Boom | Veluwezoom 5 **Almere** | Haardstedelaan 3 **Huizen**
06-47873788 | www.dokterandrebeautyworld.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

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. De Griekse obers komen langs met grote schalen die rijkelijk gevuld zijn met verschillende Mezedes! Pak gerust wat je lekker vindt. Je mag zo veel Mezedes proeven als je wil. Ook voor catering op locatie!

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



*Alexandros Konstantinidis
heet u van harte welkom!*



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

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

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



“ 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 |

DAGJES UIT IN AUGUSTUS!



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

Jazz in de Gracht

17 t/m 19 augustus in Den Haag

Jazz in de Gracht vindt plaats op de grachten van Den Haag.

Ballonfiësta Barneveld

22 t/m 25 augustus in Barneveld

Het ultieme ballonfeest. Met een spectaculair avondprogramma van 17.30 - 23.00 uur.

‘t Preuvenemint

23 t/m 26 augustus in Maastricht

Vier dagen lang genieten van eten, wijn en muziek op het Vrijthof.

De Uitmarkt

24 t/m 26 augustus in Amsterdam

De nationale opening van het culturele seizoen.

Harlinger Visserijdagen

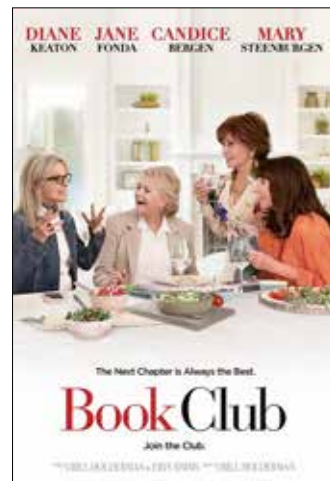
29 augustus t/m 1 september

Muziek en dans, kunst, gastronomie, markt, kermis, cultuur en sport.

FILMPJE KIJKEN BOOK CLUB

BINNEN/BUITEN

Diane (Diane Keaton) is een weduwe. Vivian (Jane Fonda) geniet van haar leven als eeuwige vrijgezel. Sharon (Candice Bergen) verwerkt nog steeds haar scheiding van jaren geleden. En het huwelijk van Carol (Mary Steenburgen) zit in een sleur. Het leven van de vier hartsvriendinnen zal nooit meer hetzelfde zijn nadat ze *Fifty Shades of Grey* in hun boekenclub lezen. Door nieuwe romances inspireren ze elkaar aan een nieuw hoofdstuk van hun leven te beginnen. Misschien wel het beste hoofdstuk tot nu toe... **Book Club gaat op 23 augustus in première.**



BOEKJE LEZEN MAREIKE KRÜGEL



ZIE ME STAAN VAN MAREIKE KRÜGEL is een roman voor iedere vrouw die weleens verzucht of dit nou alles is. Wat moet je doen als je een knobbeltje in je borst vindt. Katharina wil nog graag één normaal weekend met haar gezin doorbrengen voordat ze het nieuws deelt. Maar op de een of andere manier is niets meer gewoon. Het helpt ook niet dat haar man dit weekend vanwege een bedrijfsfeestje niet naar huis komt. Katharina besluit iemand anders in vertrouwen te nemen. Wat begon als een gewone dag, eindigt in een emotioneel crescendo.
ZIE ME STAAN van MAREIKE KRÜGEL is nu te koop voor € 18,99



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

Op aanraden van een collega begon makelaar Tom Cees Doorschodt anderhalf jaar geleden met fit20.

“Ik durf écht te zeggen dat het werkt!”

Hoe pakte dat uit, fit in 20 minuten per week?

Vandaag heb ik mijn 76e training gedaan, dus heel goed. Ik merk dusdanig veel verschil dat ik dit wil blijven doen. Ik merk verbetering in alles.

Waarom merkt u dat?

Als makelaar ren je regelmatig een aantal verdiepingen de trap op. Sinds fit20 gaat dat weer zonder pijn en moeite. Geen steek in mijn knie, niet meer hijgend naar boven... dat was vroeger anders. Ik ben een fanatiek tennisser. Daar merk ik dat ik een stuk fitter ben geworden. Ik herstel sneller. Het valt mijn competitie team op dat ik veel minder geblesseerd ben.

Wat vindt u van de fit20 training?

Ik heb vroeger bij een sportschool getraind, prima maar daar werd ik niet begeleid. Bij fit20 is de begeleiding perfect, je personal trainer helpt je tot het uiterste te gaan. Je hoeft je niet om te kleden voor de training dat is voor veel mensen prettig. Ik doe het wel maar dat is mijn eigen voorkeur. Je traint gewoon tussen de bedrijven door. Daar doe ik het voor, alle vrije tijd die ik heb wil ik aan tennissen besteden.

Hoe bevalt zo'n personal trainer?

Heel goed. Ik ben bij fit20 door 7 of 8 verschillende personal trainers begeleid en ik vind ze allemaal even goed en enthousiast. Het zijn echt 'mensen' mensen.



changed
by fit20

Dus u raadt fit20 aan?

Ja zeker! Ik heb er zoveel profijt van. Soms vinden mensen het duur. Dat vind ik dus helemaal niet. Je wordt 1 op 1 begeleid. Dat heb je nergens. Je kan de prijzen niet vergelijken met een sportschool, fit20 is personal training. Iedere training worden je resultaten bijgehouden in een iPad. Daar zie ik dat ik steeds sterker en fitter ben geworden. Ik durf écht te zeggen dat het werkt.

Tom Cees (57 jaar) makelaar

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



Festival

1. Terracotta Sun Protect van Guerlain, € 42,- www.guerlain.nl
2. Hollister Festival Vibes for Him and Her, vanaf € 25,- www.iciparisxl.nl
3. Festivaltasje Oslo, € 17,99 www.nice-2-have-shop.nl
4. Dooisje gekleurde pleisters van Hansaplast, € 2,79 www.hansaplast.nl
5. Hervulbare drinkfles van Marie Stella Maris, € 29,- www.marie-stella-maris.com



6



7



8



9



10

Ready

Ga je deze zomer nog een festival bezoeken? Get festival ready met de leukste fashion & beauty items!

- 6. Monsieur Big Waterproof mascara van Lancôme, € 33,- www.lancome.nl
- 7. Endavor Hat van Barts, € 49,99 www.barts.eu
- 8. Lippenbalsem van Eos, € 5,99 www.douglas.nl
- 9. nail & cuticle tattoos van essence, € 1,99 www.essence.eu
- 10. Slipper Lenny Unity van Ipanema € 59,99 www.ipanema-slippers.nl

IEDERE MAAND BRUIST IN JE BRIEVENBUS

Neem vandaag nog een
ABONNEMENT op **Bruist**
voor **€ 1,49** per maand

Kies voor € 17,88 per jaar (per editie)
welke editie óf edities je iedere maand
thuis of bij je bedrijf wilt ontvangen.

Vraag naar de voorwaarden.



**Dat is
handig!**

Meer informatie?

Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Hermann is in zijn schuurtje aan het klussen en voelt zich niet zo lekker worden. Zijn echtgenote Deborah belt de dokter en als snel wordt Hermann met spoed per ambulance naar het Flevoziekenhuis gebracht. Hermann overlijdt dezelfde dag nog in het Flevoziekenhuis.

En ineens zit ik daar dan, in een kamer vol geëmotioneerde familieleden. Deborah, kinderen en kleinkinderen. Totaal overrompeld door dit immense verlies moeten ze nu ineens gaan bedenken hoe de uitvaart eruit moet gaan zien.

‘Heeft u het met elkaar weleens gehad over hoe u de uitvaart wilt hebben?’ vroeg ik. ‘Nee, dat zouden we wel doen als we ouder waren. Maar we staan nog volop in het leven, genieten nog dagelijks van alles om ons heen. Ziek zijn we nooit. Dit is niet te bevatten.’ Dus nee, praten over een uitvaart is nooit gedaan.

Ik geef aan dat het voor vandaag genoeg is, morgen gaan we verder. De volgende ochtend is er al veel meer bekend, de familie heeft veel met elkaar gepraat en ontdekt dat er een familiegraf is op begraafplaats Westerveld in Driehuis/Velsen.



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

Als we ouder zijn...

Deborah en de kinderen hebben besloten dat Hermann daar begraven zal worden. In de loop van de week krijgt de uitvaart steeds meer vorm. De dag voor de begrafenis krijgt Deborah twijfels. ‘Waarom Westerveld?, we wonen al zoveel jaren in Almere. Waarom hebben we het nou nooit samen besproken? Maar ja, wanneer ben je er aan toe om dit met elkaar te bespreken? Tja, als we ouder zijn. Maar wanneer ben je oud?’

De dag van de uitvaart was een mooie zonnige dag. De kleinkinderen begeleidden hun opa naar zijn graf. Het graf waarin ook Hermanns ouders en grootouders begraven zijn. De cirkel was rond. Het was goed zo.



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



Tijdelijk (recreatieve) woonruimte nodig?





Diverse chalets TE HUUR op camping Fortduinen in Cromvoirt



Voor meer info bel **06-34590974** of mail naar **lea@nederlandbruist.nl**

OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST

Ibiza mediteert

Even tijd voor rust in je hoofd. Even de wirwar aan gedachten opschonen.

Wat denk je dat er gebeurt als je een week je tanden niet poetst?

Wat gebeurt er als je een maand lang geen douche neemt?

Waarom poets je wel elke dag je tanden, douche je elke dag, maar besteed je geen of weinig tijd aan het reinigen van de binnenkant van je hoofd, je mind?

Meditatie brengt je geest tot rust én geeft je energie. Het is een heerlijk gevoel. Zeker in ons drukke bestaan is het noodzaak om elke dag een moment de tijd te nemen om je mind op te schonen voor een heldere geest.

Ik doe dat elke dag. Elke ochtend als ik wakker word, ga ik aan de waterkant zitten en geniet van de rust en de stilte van het mooie Ibiza. Een 'Meditation Moment'. Doe dat zelf voortaan ook. Elke dag een paar minuten je aandacht richten op je ademhaling en genieten van de rust en de stilte in jezelf. Of doe mee met mijn 'Secret Meditation Moments' die ik deze zomer doe op Ibiza.

Michael Pilarczyk

De zomer geeft energie!

Juist in de zomer is het heerlijk genieten in onze Day Spa.

Op de zonneweide bruint u streeploos en reikt onze service tot aan uw bedje. Wordt het even te warm, dan koelt u heerlijk af in het dompelbad of zwembad. Op het terras, met uitzicht over de Mediterrane tuin en genietend van culinaire verrassingen waant u zich even in een andere wereld.

Ga een dag unplugged en kom naar Thermen La Mer. Uw vakantieadres was nog nooit zo dichtbij huis!



SAUNA ACTIE

Tegen inlevering van deze advertentie, iedere 2e persoon gratis sauna entree!

Geldig op het dag- en avondtarief voor max. 4 personen t/m 16 oktober 2018. Niet geldig i.c.m. andere acties.

Bruist Almere 08-2018

Scoutingpad 3, 1351 GN Almere Haven
T 036-5386888 www.thermenlamer.nl



Schurer - Kamphuis

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

BRUIST

Zomer

Zullen we **samen**
niets doen?



Volg ons op social media @NederlandBruist

State of Mind Medium



**Volwassenecoaching
Kindercoaching
Innerlijk kind healing
Dierentolk
Mediumschap**

We zijn allemaal geboren met de wetenschap dat je nooit alleen bent, je altijd ondersteund wordt en dat het mogelijk is om dit of vorig leven te helen. Het kan zijn dat je deze verbinding met jezelf verloren bent in deze hectische wereld. State of Mind Medium is een persoonlijk spiritueel coachingsbedrijf van Petra van Vuuren voor alle leeftijden en ook dieren.

State of Mind Medium Petra is medium vanaf haar geboorte en heeft met haar gaven om leren gaan. Zij heeft daarnaast diverse opleidingen gevolgd en geeft jou graag heldere antwoorden, inzichten en oplossingen bij al uw levens, spirituele of paranormale hulpvragen. Petra van Vuuren van State of Mind Medium is erkend en bekend medium bij AstroTV. Zij werkt graag als zuiver doorgeefkanaal.

U kunt kiezen voor een snel, telefonisch, Skype of privéconsult.

**Loop niet langer met uw vragen en maak een afspraak!
Bruist lezers hebben bovendien 5% korting!**



State of Mind Medium & coaching

Petra van Vuuren

www.stateofmindmedium.nl
info@stateofmindmedium.nl
036-2060249

bereikbaar op werkdagen van 9.00 - 10.00 uur

Maak kans op een:

Rekendu combibox 1F & 2F

met bijna 200 vraag/antwoordkaartjes

t.w.v. € 47,50



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

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

cijfers	target
spellen	school
vertrouwen	rekenen
rekendocent	digitaal

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




Maak je artistieke droom waar

Teken en schilderlessen bij u in de buurt!

Bij Seasons weten we precies hoeveel u van kunst houdt.

Al onze cursussen voor volwassenen zullen u stap voor stap vaardigheden leren, die u nodig hebt om te tekenen en te schilderen en waar u tegelijkertijd ervaring opdoet met het creëren van prachtige kunstwerken. De cursus beslaat een brede selectie van onderwerpen, van figuratief tot landschappen, van stillevenscomposities tot meer moderne en kleurrijke abstracte studies en portretten. Terwijl u uw artistieke vaardigheden aan het ontwikkelen bent, zult u algemene stijlcomposities, specifieke kunstmediums (oliepastelkrijt, aquarelverf en acrylverf) en welk papier of canvas het beste is, leren en begrijpen, zodat u zich hierop in de toekomst kunt focussen.



Onze cursisten zijn erg enthousiast over onze cursussen. In de meeste gevallen is de dag van de cursus het hoogtepunt van de week. Door de grote belangstelling is de donderdagavond als cursusavond toegevoegd. De volgende cursus start op 18 september overdag en 19 en 20 september 's avonds. Ik zie er naar uit om u bij onze volgende cursus te zien, ik weet zeker dat u zal genieten van The Seasons Art Class®!

Aicheline Everts

Haddock Watersport Archerpad 8-10 Almere | **036-5252847**
www.schilderlessen-almere.nl



**Prijs per les
€ 23,50 excl. BTW
Totaal 14 lessen.**



**the
Seasons
Art Class**