

ALMERE



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

BRUIST



Lezersacties
Like & Share

Heb jij het lef
om relaxed te *leven?*

Echte fijnproevers weten Vishandel Michel Heinen al goed te vinden, iedere zaterdag op de Markt in Almere-Haven. De verkoopwagen van de goedlachse Michel die altijd in is voor een praatje staat al weer drie jaar op het plein met de lekkerste verse vis, kant-en-klare maaltijden en ovensgerechtten.

Michel Heinen



heeft vis voor iedereen!



Michel is enthousiast over zijn stekkie in Almere: "We hebben inmiddels een aardig vaste klantenkring opgebouwd. We rijden met meerdere verkoopwagens door het hele land vanuit onze thuisbasis Spakenburg. Van Arnhem tot Vianen en van IJsselstein tot Nieuwendijk en sinds drie jaar dus ook in Almere. Dat is natuurlijk een stad, maar in Almere-Haven kent iedereen elkaar. Het is niet een dorp. Er wonen gezellige mensen met wie we al snel een leuke klantenrelatie opbouwden. Dat begint natuurlijk met kwalitatief goede producten die prijstechnisch ook in orde zijn. 'Vis voor iedereen' zeg ik altijd. Topproducten voor een mooie prijs. Dat concept werkt heel goed

Michel Heinen



voor ons. We doen dan ook nooit concessies aan de kwaliteit. En dat waarderen de klanten."

Hardlopers

De warme gebakken kibbeling, lekkerbekjes en Hollandse nieuwe zijn de hardlopers bij de verkoopwagen in Almere. "Maar er zijn nog veel meer producten die de mensen echt bij ons moeten komen proeven en beleven."

Zalmrollade

"We geven ook graag advies over de juiste bereidingswijze. Ook via onze Facebook-pagina. Zo hadden we pas nog onze Italiaanse weken met bijvoorbeeld prachtig gevulde zalmrollade en ovengerechten zoals quiche met zalm die je binnen 20 minuten op tafel hebt staan. Want gemak dient de mens."

Tip

Vishandel Michel Heinen is bijna het hele jaar door iedere zaterdag te vinden aan de Markt in Almere-Haven

Iedere zaterdag op de Markt in Almere-Haven
 Open van 10.00 tot 17.00 uur
vishandelmichelheinen@hotmail.com
 Facebook: Vishandel Michel Heinen





Inhoud



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 Ron van Kuijk
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jan van Aalzum
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, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Het is alweer september, wat gaat de tijd toch snel. Na een aantal supermooie maanden waarin veel mensen genoten van een welverdiende vakantie, is inmiddels voor de meesten het 'gewone leven' weer aangebroken. En hoe... Soms lijkt het net of je helemaal geen vakantie hebt gehad als je weer wordt opgeslokt door de ratrace van alledag.

Bruisende **lezer,**

Hoe dat komt? In veel gevallen doordat je meteen weer veel te veel ballen hoog probeert te houden: je werk, je familie, je huis, je vrienden en alles wat daarbij komt kijken. En vaak levert dit alles tezamen niets anders op dan stress. Zonde, want je was juist zo ontspannen door die vakantie. Stop dus met het proberen om al die ballen hoog te houden. Hoe je dat doet, lees je verderop in dit magazine. Maar één ding mag duidelijk zijn: stel je prioriteiten niet verkeerd en bewaak je energie.

Rust, Routine en Regelmaat zijn wat dat betreft dan ook de belangrijkste drie rrr'en. Dus pak je moment van rust door de routine in te bouwen om regelmatig even door dit magazine te bladeren. Sla het magazine open en lees behalve het artikel over die 'jongleerkunsten' ook de inspirerende verhalen van bruisende ondernemers als Neurofeedback Almere en Vishandel Michel Heinen die je vertellen waar zij hun prioriteiten leggen.

Veel leesplezier!

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**

Bruidswerk

altijd vers en creatief!



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.

Het bruidsboeket, de corsages en de autoversiering: bloemen zijn onmisbaar! Een trouwdag zonder deze vrolijke ruikers is ondenkbaar. Maar waarop baseer je de keuze van de bruidsbloemen? Misschien hebben jullie een thema en moet bruidsboeket daarin passen. Of laten jullie de keuze van het bruidsboeket afhangen van het jaargetijde. Maar wist je dat bloemen ook een symbolische betekenis hebben? Voor het juiste advies, het mooiste bruidsboeket en bijpassende corsages bent u bij Bloemen in het Gooi aan het juiste adres!



Alle ballen

ZO DOE JE DAT

Hoe houd je deze ballen allemaal hoog? Het enige juiste antwoord hierop is **NIET**. Stop met het proberen om al die ballen hoog te houden. Dit is namelijk onmogelijk zonder eraan onderdoor te gaan. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Ballen hooghouden kan iedereen best lang volhouden, maar ballen laten vallen is de kunst.

JE HEBT TWEE KEUZES. Je gaat op deze manier door en de kans is groot dat je een burn-out krijgt, waardoor je geen enkele bal meer hooghoudt. Of je laat een aantal ballen vallen om weer in balans te komen en te blijven. Bruist adviseert mogelijkheid twee.

DE KUNST ZIT HEM IN HET STELLEN VAN PRIORITEITEN. Werk alleen met de ballen die ertoe doen. Gooi de rest naar anderen, leg ze op tafel of laat ze gewoon vallen. Het is belangrijk om je af te vragen wat je doel is. Wanneer je dit weet, kun je een hoop ballen - taken - laten vallen, omdat ze niet bijdragen aan dat doel. Kijk ook eens kritisch naar je planning. Moet alles meteen gebeuren of zijn er taken die je uit kunt stellen? De ervaring is dat uitgestelde taken achteraf niet belangrijk blijken en alsnog afvallen.



Na een lange zomer met veel vrije dagen en weinig moeten, begint het ‘gewone’ leven weer. Je drukke baan, het huis, je partner, de familie en de grote vriendenkring vragen weer jouw aandacht. Je hebt meteen weer veel ballen hoog te houden. Weet je niet meer hoe je dit voor elkaar moet krijgen, geeft het stress en wil je hier graag iets aan doen? Bruist geeft tips.

hooghouden



Kom je na het schrappen van minder belangrijke dingen nog steeds tijd te kort, accepteer dan dat je niet alles zelf kunt doen. Je zult taken uit handen moeten geven, hoe moeilijk dit ook is. Geef een ander de kans om te laten zien dat hij of zij deze taak net zo goed (of misschien zelfs wel beter) kan als jijzelf.

STRESS WERKT VERSLAVEND. De adrenaline die ontstaat door stress geeft je een goed gevoel. Wanneer dit daalt, ga jij je rusteloos voelen en zoek je weer naar prikkels die je dat goede gevoel geven. Doordat je niet voldoende rust krijgt, zal dit je uiteindelijk opbreken. Kick af van deze verslaving door meer rust te creëren. In het begin zal dit moeilijk zijn en voel je je erg onrustig. Uiteindelijk went je lichaam aan de lagere adrenalinespiegel, waardoor je meer rust gaat vinden. Door altijd je doel voor ogen te houden, weet je welke taken belangrijk zijn en welke niet. Het afronden van een taak geeft een positief gevoel en energie die je vervolgens in een nieuw project weer kunt gebruiken.

HET LATEN VALLEN VAN BALLEN
VEREIST MOED. **HEB JIJ HET LEF** OM
EEN LEUK, RELAXED LEVEN TE LEIDEN?

“Ik heb last van een burn-out!” en “De stress op mijn werk wordt me te veel.” Dat hoor je tegenwoordig steeds vaker. Kjeld Hoogveld van Neurofeedback Almere verklaart deze klachten door de toegenomen mentale, sociale en emotionele belasting zowel op het werk als privé.

Vechten

tegen burn-out, stress of de sigaret!

Hij biedt daarom al 15 jaar vernieuwende en wetenschappelijk onderbouwde behandelvormen aan, waarbij onder andere uit wordt gegaan van een verstoring in de frequentie van de hersengolven. “Neurofeedback is het meten, registreren en vervolgens gericht beïnvloeden van de hersenactiviteit. Wanneer deze activiteit ontregeld is of (tijdelijk) in disbalans, kunnen klachten zoals een burn-out of (werk) stress ontstaan,” vertelt Kjeld in zijn praktijk in Almere.

Behandelprotocol

“Naast het registreren van de hersengolven kunnen we deze ook beïnvloeden. Aan de hand van een internationaal behandelprotocol wordt bepaald welke golven en op welke plaats deze geactiveerd of onderdrukt moeten worden om te komen tot de gewenste balans in de hersenen. Hierdoor verminderen of verdwijnen de klachten.”

EEG-scan

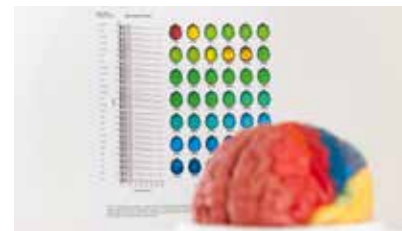
Tijdens de individuele behandeling, traint u gericht uw hersengolven. Er wordt een EEG-scan gemaakt van uw hoofd. Dit doet geen pijn. Met Neurofeedback zijn uiteenlopende neurologische ziektebeelden te behandelen zoals bijvoorbeeld migraine, AD(h)D, vermoeidheid, PTSS, angsten, depressie en chronische pijn.

Stoppen met roken

Neurofeedback Almere heeft ook een exclusief behandelprogramma ontwikkeld om definitief te stoppen met roken in tien weken tijd. De kracht van dit programma zit in de gedegen mentale voorbereiding en de wekelijkse begeleidingsgesprekken en technische ondersteuning, middels bijvoorbeeld Neurofeedback, hypnose of EMDR.

Tip

Meer informatie is te vinden op www.neurofeedbackalmere.com of bel 036-5252753





“NEUROFEEDBACK IS HET METEN, REGISTREREN EN VERVOLGENS GERICHT BEÏNVLOEDEN VAN DE HERSENACTIVITEIT.”



Ankerbol 21 Almere
info@neurofeedbackalmere.com
www.neurofeedbackalmere.com





WE WOULD LOVE TO SAY HELLO

WLOUD Design geeft met haar meubels en woonaccessoires een verfrissende Scandinavische look aan je inrichting. Het nieuwe Deense designmerk werkt samen met verschillende (opkomende) designers en creëert hiermee een unieke en brede collectie meubels, woonaccessoires en textiel.
www.woud.dk



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op
Les Georgettes Pink Gold
Honeycomb Medium Cuff
en een Pink Ibiza ring
samen t.w.v. € 138,-**

Les Georgettes van Altesse is een innovatief juwelen-concept met verwisselbare gekleurde banden.

www.lesgeorgettes.com/nl

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 september naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



Afbeelding kan afwijken

Juweelt voor je

GO WILD

Creative Lab Amsterdam zorgt voor een jungle fever in huis. Het merk brengt happiness in het interieur met exclusieve kaarten, posters en wallpaper collecties. Het eigenzinnige, botanische en moderne behang is dé eyecatcher in huis.

Prijs vanaf € 27,50 per m²

www.creativelabamsterdam.com



TIJDLOZE ALLURE

De nieuwe badkamercollectie 'Antheus' van Villeroy & Boch ademt één en al Art Deco uit. Geïnspireerd door het Bauhaus Design laat designer Christian Haas zien hoe een strak en functioneel lijnenspel goed tot zijn recht komt. Uiteraard met het comfort van nu.

www.villeroy-boch.com



gjes
interieur



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een Princess
Wielerkoffer in de kleuren van
LottoNL-Jumbo wielerteam
t.w.v. € 79,99**

Lichtgewicht trolley systeem,
ABS met shark skin, dit helpt
beschadigingen aan uw koffer
te voorkomen.

**PRINCESS
TRAVELLER**

Verkrijgbaar bij **Blokker**
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 september' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



KLEUR OP DE MUUR

Geef dit najaar de muren wat extra aandacht door ze een andere kleur te geven. Kies voor een milieuvriendelijke en duurzame variant zoals de krijtverf van Amazona. De enige 100% biologische afbreekbare krijtverf in Nederland.

Prijzen vanaf 0,75 L, € 28,50
www.amazona.nl





OOGLEIDCORRECTIE € 750,-

BOTOX € 89,-

FILLER € 195,-

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

EEN COSMETISCHE KLINIEK VOOR BOTOX, FILLERS & OOGLIDCORRECTIES.

ER FIT EN FRIS UITZIEN EN DAARBIJ DE NATUURLIJKE EXPRESSIE BEHOUDEN, DAT KAN!

DOOR BOTOX EN FILLER SUBTIEL AAN TE BRENGEN VERBETEREN EN BEHOUDEN WE DE NATUURLIJKE JONGE UITSTRALING. HET LATEN BEHANDELEN VAN EEN FRONSRIMPEL KAN AL ZOVEEL DOEN. WIJ HECHTEN VEEL WAARDE AAN PERSOONLIJKE ZORG EN AANDACHT, U STAAT CENTRAAL! U KRIJGT EERLIJK ADVIES. DIT ADVIES IS GRATIS EN VRIJBLIJVEND.

WIJ WERKEN UITSLUITEND MET ERVAREN BIG REGISTREERDE ARTSEN DIE WERKEN MET VOORAANSTAANDE MERKEN. DYSPOORT ALS BOTULINE TOXINE (OFWEL BOTOX GENOEMD), TEGEN O.A. VOORHOOFD EN FRONSRIMPELS ETC. DE FILLERS ZIJN VAN DE MERKEN STYLAGE, RADIESSE & PRINCESS, VAN UITSLUITEND HYALURONZUUR.

HYALURONZUUR IS EEN LICHAAMSEIGEN STOF EN NIET PERMANENT. DAT HOUDT IN DAT HET LICHAAM DIT NIET AFSTOOT EN LANGZAAM ABSORBEERT, IN TEGENSTELLING WAT VROEGER GEBRUIKT WERD. WE VERDOVEN VAN TEVOREN MET EMLA CRÈME, DIT GEEFT VERLICHTING BIJ HET INJECTEREN.

ONZE PRIJZEN ZIJN ZEER SCHERP DOORDAT WIJ O.A. GEEN HOGE OVERHEADKOSTEN HEBBEN, ZOALS EEN DUUR KANTOORPAND OF EEN SECRETARESSE . WAAROM ZOU U TE VEEL BETALEN ALS U BIJ ONS VOOR MINDER GELD DEZELFDE KWALITEIT KRIJGT.

ONZE KLINIEK BESTAAT DIT JAAR AL WEER 5 JAAR EN IS GEVESTIGD NABIJ HET CENTRUM VAN HILVERSUM, IN VILLAPARK "DE BOOMBERG". WE HEBBEN EIGEN PARKEERRUIMTE. DOOR DE WARME AMBIANCE EN DE KLEINSCHALIGHEID VOELT U ZICH METEEN OP UW GEMAK!

KORTOM:

- ERVAREN BIG ARTSEN (OOGLIDCORRECTIE DOOR PLASTISCH CHIRURG)
- ECHE BOTULINE TOXINE (BOTOX) DYSPOORT (NIET VERDUND)
- FILLER UITSLUITEND HYALURON VAN STYLAGE, RADIESSE EN PRINCESS (NIET PERMANENT)
- SCHERPE PRIJZEN
- WARME AMBIANCE EN PERSOONLIJKE AANDACHT (U BENT GEEN NUMMER)



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.

Alle **ballen** hooghouden lukt niet met slechts **2** handen!

Als je **100 keer** zegt dat je het druk hebt,
wordt het natuurlijk ook niet rustig.

Het 'altijd druk hebben' wordt gezien als **succesvol**.

Druk zijn is een krachtig statussymbool geworden.

Stel je **prioriteiten** niet verkeerd. Bewaak je energie,
tijd, humeur en gezondheid, want dat zijn belangrijke zaken.

Het is geen kunst om ballen te vinden om hoog te houden.

De kunst zit hem in het **laten vallen**.

Gun jezelf **20 minuten niks** op een dag.

Blader in Bruist, geniet van een theetje en staar uit het raam.

De belangrijkste drie rrr'en zijn **Rust, Routine en Regelmaat**.

Probeer eens letterlijk **5 ballen** in de lucht te houden.

Dan begrijp je ineens hoeveel energie dit kost!

Je hebt het niet druk omdat je zoveel te doen hebt,
maar omdat je de **verkeerde keuzes** maakt.

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

Twée kleindochters zitten achter in de kamer te tekenen en te kleuren dat het een lieve lust is.

Af en toe, als we iets zeggen wat ze interessant vinden houden ze hun kleurpotloden even stil en kijken onze kant op om vervolgens weer helemaal op te gaan in een mooie tekening voor hun omi, die de avond ervoor is overleden.

Ik zit aan tafel met de kinderen en bespreek met hen het afscheid van hun moeder. Als we bijna alles hebben doorgenomen komen de meisjes erbij zitten. Ze vinden het heel zielig voor omi, maar ook wel een beetje voor zichzelf want omi paste altijd op, als hun ouders moesten werken. Ze haalde ze dan uit school en gaf ze drinken met altijd wel iets lekkers.

Meestal gingen ze daarna naar de knutselwinkel en mochten ze nieuwe spulletjes uitzoeken. Ze waren dol op schilderen, tekenen en plakken. Thuis knutselde omi dapper mee. Ik vraag wat ze er van vinden als ze samen de kist van omi mooi maken met hun werkjes. Zowel de meisjes als hun ouders vinden het een geweldig idee.



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

Een prachtig versierde kist

Bij elke bezoek aan het Afscheidshuis komen er weer nieuwe werkjes en kralenkettingen. De zijkanten van de kist zijn al bijna volledig beschreven en beschilderd. Als ik de kleindochters vraag of ze zelf tevreden zijn, antwoorden dat ze de zijkanten nu wel af vinden, maar het deksel vinden ze nog niet mooi genoeg. Ze hebben wel een idee maar weten niet of het wel kan, strijkkralen. Iets te enthousiast en veel te vlug antwoord ik "natuurlijk wel, dat mag wel hoor", totdat ik later zie hoeveel werk dat wel niet is...

Tijdens de uitvaart staan de meisjes in hun mooie jurken naast de prachtig versierde kist van hun omi. "Wat zou oma trots op jullie zijn geweest" zeg ik. Ze knikken instemmend en op hun betraande wangen verschijnt een grote glimlach.



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

Geniet van onbeperkt Mezedes eten!



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

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!**



*Alexandros Konstantinidis
heet u van harte welkom!*

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



Schurer - Kamphuis

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

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
staat voor
kwaliteit!



IB Trading

06-30 712 339 | www.schoonmaakbedrijfibrading.nl

*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

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

DAGJE UIT NEDERLANDS FILM FESTIVAL



VAN 27 SEPTEMBER TOT EN MET 5 OKTOBER vindt de 38e editie plaats van het Nederlands Film Festival. Tien dagen lang is Utrecht de filmhoofdstad van Nederland waar de Nederlandse film het erepodium krijgt dat het verdient. Films van kort tot lang, van arthouse tot mainstream, van analoog tot digitaal. Speelfilms, documentaires, animaties, korte films en televisiedrama's voor jong en oud. Naast honderden films organiseert het festival ook talkshows, seminars en discussies. Hoogtepunt is de avond waarop de felbegeerde Gouden Kalveren worden uitgereikt.

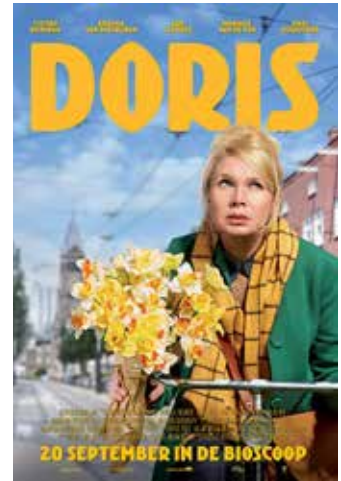
Kijk voor meer informatie en het complete programma op www.filmfestival.nl

FILMPJE KIJKEN DORIS

Aan de vooravond van haar vijfenveertigste verjaardag is Doris Doorenbos (Tjitske Reidinga), een gescheiden vrouw met twee kinderen, op een dood punt aanbeland. Terwijl de mensen om haar heen carrière maken en drukke, volwassen levens leiden, is er van Doris' eigen dromen maar weinig terechtgekomen...

Gemaakt onder de creatieve leiding van Will Koopman (Gooische Vrouwen en Divorce), scenarioschrijfster Roos Ouwehand en regisseur Albert Jan van Rees.

Doris is vanaf 20 september te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN OVER PUBERS



Een verfrissend boek met openhartige, komische en herkenbare verhalen over zowel het geploeter als het plezier van het dagelijkse gezinsleven met kinderen en pubers. Geen adviesboek over opvoeden, maar gewoon een hart onder de riem voor ouders die het soms ook even niet meer weten. Inspiratie putte de auteur uit haar eigen ervaringen, waar ze openhartig over heeft geschreven. Over het geploeter, maar ook over het geluk en het plezier. Ouders van kinderen in de tienerleeftijd vinden er ongetwijfeld herkenning in! Het boek wordt uitgegeven door Uitgeverij Boekscout.

JE KRIJGT ER ZO VEEL VOOR TERUG - Openhartige verhalen van een moeder over haar gezin met pubers - van Esther Leijten-Kupers is nu te koop voor € 19,50 via bol.com en www.boekscout.nl

Alles om je mooi te voelen

Ervaren cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies

Fillers, hyaluronzuur en calciumhydroxyapatiet

Deze veilige rimpelbehandelingen bestaan uit hele fijne injecties (zgn. injectables) met stoffen die ervoor zorgen dat je weer een gladdere, gezonde huid krijgt. Het is geschikt voor behandeling van oppervlakkige lijntjes en diepe plooien in het gezicht, de hals, handen en lippen. Je merkt vrijwel niets van de behandeling en het effect is heel natuurlijk. Je kunt na afloop direct je dagelijkse bezigheden hervatten, terwijl de verbetering al meteen zichtbaar is. Rimpeltjes en plooien zijn verminderd en de lippen zijn weer vol en glanzend.,

Heeft de tijd zijn werk gedaan en heb je rimpels door afnemende elasticiteit en volume? Dan is hyaluronzuur of calciumhydroxyapatiet geschikt. Hyaluronzuur zit van nature in de

huid, maar neemt af als je ouder wordt. Als we deze stof weer toevoegen neemt het volume van je huid toe, wordt het soepeler en steviger. Calciumhydroxyapatiet komt ook van nature voor in je lichaam en zorgt voor extra aanmaak van collageen.

Hoe lang geniet je van het resultaat?

De fillers worden door je lichaam afgebroken. Het hangt van je huid, leeftijd, spieractiviteit en van de injectietechniek af hoe lang het resultaat blijft. Fillers werken afhankelijk van de behandeling 9 tot 18 maanden. Je kunt de behandeling veilig herhalen als je dat wilt.





9,6

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

bron: www.kliniekervaringen.nl



BEHANDELINGEN

Hyaluronzuur en/of calciumhydroxyapatie zijn geschikt voor het behandelen van:

- Rimpels veroorzaakt door ouder worden
- Facelift
- Vollere lippen
- Slapen
- Jukbeenderen
- Kin

HOE VEILIG IS HET?

Hyaluronzuur en calciumhydroxyapatiet komen van nature in je lichaam voor. Ze worden door je lichaam afgebroken. De fillers zijn volkomen veilig, mits het door een ervaren arts wordt gebruikt. Bij dokter André zit je dus goed!



DOKTERANDRÉ

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



Heerlijk *Na*

1. Coconut Water Hydration Oil van OGX, € 10,99 www.ogxhair.nl
2. NIVEA SUN UV Face Moisture Mousse SPF 50+, € 13,49 www.nivea.nl
3. La Vie est Belle limited edition Lady in Pink van Lancôme, € 99,- www.lancome.nl
4. Rouge Pur Couture The Slim van Yves Saint Laurent, € 38,- www.ysl.com
5. Lancaster Tan Maximizer Regenerating Milky Gel After Sun for face and body van Lancaster, € 31,- www.lancaster.nl



zomereren

Kon het maar eeuwig zomer zijn! Maar dat gaat helaas niet. We kunnen natuurlijk wel met de leukste producten het zomergevoel wat langer vasthouden. En dat nazomereren; dat mag hééééél lang duren!

6. Ice Watch, € 99,- www.ice-watch.com

7. Acqua Aromatica Spray Profumo di Energia van Collistar, € 48,49 www.collistar.nl

8. Kallas Hat van Barts, € 34,99 www.barts.eu

9. Terracotta Sous Les Palmiers van Guerlain, € 68,- www.guerlain.nl

10. Born to Run Eyeshadow Palette van Urban Decay, € 51,- www.iciparisxl.nl

Wij brengen de zee naar u toe...



jodium

magnesium

calcium

koper

bromide

natrium

calium


vergoed door
uw
ZORG
VERZEKERAAR

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 ademhalings therapie 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

Wij brengen u weer in balans...



vergoed door
uw
zorg
verzekeraar



Heeft u last van luchtwegproblemen, stress, burn-out, slaapproblemen of huidklachten? De behandeling van een Lifescience therapeut activeert het zelf herstellend vermogen van het lichaam waardoor klachten verdwijnen en de gezondheid wordt bevorderd. Natuurgeneeskundige gezondheidsbevordering is het ontwikkelen van een grote flexibiliteit van het lichaam om met de steeds veranderde buitenwereld om te kunnen gaan.

Kebajastraat 43
1336 NA Almere
Info@naturalholistics.nl
06 -51 17 88 78

Diagnostische methoden

- ✓ anamnese,
- ✓ iriscopie,
- ✓ ademobservatie
- ✓ speekseltest

Behandel methoden

- ✓ magnetiseren,
- ✓ halotherapie,
- ✓ ademhalingstherapie,
- ✓ ademobservatie met acupressuur
- ✓ gezondheidsadviezen



2BSTYLISH



Voor 16.00uur besteld, Volgende dag in huis!

Check onze
vernieuwde
webshop
[WWW.2BSTYLISH.NL](http://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



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

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



Onvergetelijk

Lapland

• NOORDERLICHT IS
• EEN LICHTFENOMEEN
• DAT OPTREEDT
• BIJ HELDER WEER
• IN DE DONKERE NACHT

Lapland is de benaming voor een gebied in Noord-Scandinavië dat zich grotendeels boven de noordpoolcirkel bevindt. Deze regio strekt zich uit van Rusland, over Finland en Zweden, tot in Noorwegen.

Lapland is één van de weinige plaatsen op onze aarde waar de natuur nog oorspronkelijk en onaangetaast is. In deze ongetemde wildernis heersen een rust en stilte die we eigenlijk niet meer voor mogelijk houden. Een overvloed aan ruimte nodigt uit voor een avontuurlijke tocht in de eenzaamheid van dit wondermooie sneeuwlandschap. Winters Lapland betekent ook onvergetelijke witte vlaktes en met een beetje geluk het ervaren van het noorderlicht.

In Lapland wonen de Sámi, de enige inheemse bevolkingsgroep van Noord-Europa. De Sámi spreken hun eigen taal en hebben hun eigen kleurrijke cultuur. Ondanks hun moderne en eigentijdse levenswijze houden de Sámi hun tradities in ere, zoals de kleurrijke klederdracht, de rendierboerderijen en de 'joiku-zang'. Het absolute hoogtepunt van een Laplandreis is natuurlijk het ervaren van het noorderlicht; een uniek natuurfenomeen, een spectaculair lichtspel aan de hemel van het paradijs.

Deze streek heeft perfect zijn authenticiteit en charme weten te bewaren. Hier beleef je nog de echte natuur: de fauna en flora zijn indrukwekkend, de lucht puur en het water zuiver.


NOORDERLICHT

Het noorderlicht, of aurora borealis, is een lichtfenomeen dat optreedt bij helder weer in de donkere nacht. Het wordt veroorzaakt door uitbarstingen (plasmawolken) op de zon die met grote snelheid in contact komen met het magnetisch veld van de aarde. Het schijnsel van het noorderlicht kan soms heel flauw zijn en kort duren, maar kan evengoed heel fel zijn en meerdere uren duren. Statistisch gezien kun je het verschijnsel in Lapland waarnemen van eind september tot half april, maar een algemene regel en absolute garantie bestaan jammer genoeg niet. Moeder Natuur bepaalt waar, wanneer en hoelang!



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



Altijd Maximaal

Samen inkopen is slim inkopen



Marktleider op het gebied van collectief inkopen

HIT Profit is de onafhankelijke inkoopcombinatie voor ondernemers en organisaties in Nederland. Net als u gaan ook wij altijd voor maximale inzet. Door de bundeling van marktkennis en ons grote ledenaantal, zijn we slimmer en staan we samen sterker. Zo realiseren wij voor u een substantiële besparing van tijd en geld.

HIT Profit werkt voor u

De Lind 20 5061 HW Oisterwijk
T 013 - 571 99 13
www.hitprofit.nl

Yoga is hip en cool

Yoga is hip, is cool, is trending. De yogascholen zijn de afgelopen jaren in aantal sterk toegenomen en daarmee ook het aantal vormen van yoga. Voor een beginner niet te overzien wat het verschil is tussen al die vormen en namen.

Het is een teken van onze westerse individualisering: we moeten ons onderscheiden van elkaar en daarom pakken we een oeroud systeem, bewerken dat, geven er een modeme twist aan met een nieuwe naam. Dat wordt ondersteund met glimmende, fullcolour magazines waarin strakke, soepele lichamen ons met de neus op onze eigen, ouder en strammer wordende botten en spieren drukken. Niets mis mee, als mensen zich goed, ontspannen en hersteld voelen met zulke sessies.

Toch kiezen we bij Ganesha Almere alweer 15 jaar lang voor de klassieke yoga. De yoga die duizenden jaren geleden in India is ontstaan en die gebaseerd is op oeroude inzichten en wijsheden, die verder gaan dan het streven naar een soepel en strak lichaam. Bij Ganesha werken we vanuit de Raja Yoga, de Koninklijke yoga, die aandacht besteedt aan lichaam én geest, die de verbinding tussen beide tot doel heeft. Bewust worden en bewustzijn.

Is dat zweverig? Volgens de vele cursisten die ons bezoeken en bezocht hebben niet. En kijkend naar mezelf: in het dagelijks leven ben ik adviseur Economische Zaken. Niet bepaald een omgeving om te zweven, wel een waar mensen elkaar ontmoeten, waar mijn mens-zijn zich kan uiten in de manier waarop ik mij uitdruk en beweeg. 'Yoga buiten de mat' noemde mijn Indiase leermeester dat. Daarmee is yoga zoveel meer dan die anderhalf uur per week...

In september start ons nieuwe seizoen. Met yoga-lessen in de avonden, maar ook op woensdagochtend. En op vrijdagmiddag voor mensen die ervaren dat de geest misschien nog wel wil, maar het lichaam wat minder aan kan. Met klankmeditaties en klankreizen, met mantra zingen, vollemaansmeditaties, workshops Ayurveda. Je bent welkom om aan een van die activiteiten deel te nemen.

**In september
start het nieuwe
seizoen. Je bent
welkom!**



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 één van de cursussen? Neem gerust contact op.

AURIC
SKINCARE

Swammerdamweg 16
Ysselstein
www.auricskincare.nl
info@auricskincare.nl
06 24 25 6812

“ 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 |

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

Opgelost!

In Nederland zijn er al lange tijd drie mogelijkheden van lijkbezorging zoals dat in de wet zo plastisch heet. Drie? Ja, namelijk begraven, cremeren en het lichaam ter beschikking stellen aan de wetenschap. De laatste komt niet heel vaak voor, ongeveer 500x per jaar op een totaal van 147.000 overledenen. Er is echter meer mogelijk, in Canada is bijvoorbeeld resomeren ook een mogelijkheid van lijkbezorging en dat lijkt nu ook kans te maken in Nederland.

Resomeren is een techniek waarbij een overledene d.m.v. kaliumhydroxide wordt opgelost in water. Na ongeveer 3 à 4 uur is het lichaam opgelost en blijft er slechts een waterige oplossing en wit poeder over.



Dit poeder wordt, net als bij een crematie, in een urn gedaan en aan de nabestaanden gegeven. Het poeder kan verstrooid of bijgezet worden.

Een overledene wordt geresomeerd zonder kist, die kan eventueel opnieuw gebruikt worden. De kleding van de overledene moet biologisch afbreekbaar zijn, zoals wol of katoen.

Het belangrijkste voordeel dat genoemd wordt voor resomeren is milieuwinst. Nu zijn de aannamen die hiervoor gedaan zijn zo ruim dat ik persoonlijk wel wat twijfels heb over hoeveel duurzamer het is, maar slechter is het zeker niet.

Een belangrijk nadeel dat ik zie is dat je aan de overledene geen persoonlijke spullen kunt meegeven.

Maar wat ik er van vind is eigenlijk niet van belang. Mijn taak is om een uitvaart naar de wens van de familie te verzorgen. Dus is de vraag: Wat vindt u van deze nieuwe uitvaarttechniek?

Welke uitvaartmethode kiest u? Op onze website kunt u dat aangeven via: www.rebel-uitvaart.nl/opgelost en vindt u meer informatie over resomeren. Ik ben benieuwd.

Challenge your hairskills



Get inspired by Queens!

Queens
Hairacademy

1. Klinkt als een uitdaging! klopt dat?

Min of meer wel ja, Queens Hair Academy gaat 26 september a.s. weer van start met leuke trainingen om hairstylisten uit te dagen op het gebied van haar.

2. Wat kunnen hairstylisten bij Queens Hair Academy verwachten?

Knip-, verf- en styling technieken; ons doel is jou te helpen waar jij het nodig vindt en natuurlijk hopen wij dat hairstylisten tijdens de trainingen geïnspireerd raken om ook aan de Coiffure Award mee te doen!
www.coiffureaward.nl

3. Waar vinden de trainingen plaats?

Bij Queens Hairacademy in Almere-Buiten, dat is ook het atelier waar alle haarstukken worden voorbereid voor shoots, etc...

Er is geen mooiere plek om je hairskills een boost te geven dan bij Queens Hairacademy. Jij kunt je opgeven door online in te schrijven, voor meer info check de link Queens Hairacademy:
www.ismahanobenali.com

4. Zijn deze trainingen voor startende hairstylisten, of kan ieder hairstyliste hieraan mee doen?

Iedere gediplomeerde hairstyliste kan hieraan mee doen. Onze vorige cursisten waren zowel startende hairstylisten als bijvoorbeeld zelfstandigen. Zij willen graag in zichzelf investeren om vervolgens ook sterker in hun ambacht te worden.

Kortom heb je HART voor HAAR, dan zijn onze trainingen zeker wat voor jou!!

Flijpjestraat 31 Almere (Buiten) | 06-45735525 | info@ismahanobenali.com

www.ismahanobenali.com

Ik doe nu bijna een jaar fit20. Mijn buurvrouw deed het en zij zei op een gegeven moment tegen mij: 'Moet je eens voelen...!' terwijl zij haar spierballen liet zien. Haar armen waren door fit20 heel sterk geworden. 'Ik merk het bij het tennissen' en 'ik loop harder!'. Toen ben ik het na de eerste proefles ook gaan doen.

“Je kan door fit20 gewoon meer hebben!”

Ik vind fit20 een heel fijn concept. Het heeft zoveel effect! Eerst kregen mijn energie en metabolisme een enorme boost. Toen begon mijn lijf echt strakker te worden, ik viel wat af en mijn spiermassa nam toe. Inmiddels ben ik echt gespierder, geen bodybuilder ofzo, maar ik zit strak in mijn vel.

Ik merk het effect van die 20 minuten aan zoveel dingen, alles gaat makkelijker, kinderen tillen, traplopen, op de fiets. Je kan door fit20 gewoon meer hebben!

Bij fit20 train je echt al je grote spiergroepen. En nu gaat ook de conditietraining, die ik al deed, makkelijker. Ik zit gewoon algeheel beter in mijn vel.

Ik merk dat het spierstelsel een heel belangrijk orgaan is dat bij fit20 goed onderhouden wordt. De training geeft mij feedback over mijn lichaam, als een training een keer minder gaat merk ik vaak dat ik bijvoorbeeld verkouden aan het worden ben. Net zoals topsport dus!

Natuurlijk helpt de discipline van een vaste afspraak en die twintig minuten. Wij hebben

drukke banen en een druk gezin, en dan is fit20 perfect. In het begin hik je even tegen de prijs aan, maar als je het samen doet en je ziet wat voor rendement het op je leven heeft dan wil je het niet meer missen.

Carine Punt (41 jaar) senior scientist

Ook interesse in een gratis proeftraining? Bel naar fit20 Almere: 036-8200276 of kijk op de website: www.fit20.nl



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



Stricker Rozen

het allermooiste uit de kas van de kweker

de allermooiste...



Wij zijn een moderne rozenkwekerij gevestigd in Almere Buiten en gespecialiseerd in het kweken van grootbloemige rozen van hoge kwaliteit. Naast dat wij rozen kweken voor de export, bent u als particulier ook van harte welkom in onze winkel. Want waar kunt u beter rozen kopen, dan rechtstreeks bij de kweker! Al onze rozen zijn vers, bloeien mooi open en hebben een goede houdbaarheid. Ook is het mogelijk om onze rozen online te bestellen via www.besteljerozen.nl. Hier vindt u een selectie van onze eigen rozen die wij door heel Nederland kunnen versturen. Tevens verkopen wij ook vazen van Hakbijl Glas en kunnen wij uw rouw- en trouwwerk verzorgen.



DE SPIEGEL

Iedereen kijkt wel in een spiegel. 's Ochtends na het opstaan, onderweg of als je door de stad loopt in een etalageruit. De éne keer zijn we meer tevreden dan de andere keer. Het wordt echter anders als je eigen kind je een spiegel voorhoudt.

Je kent het vast wel... een oeps momentje. Je hoort jezelf of je partner ineens terug. Dochter en vriendinnetje spelen leuk samen tot er ruzie ontstaat, het vriendinnetje niet doet wat je dochter wil, en dan zegt ze: "En nu is het klaar, je gaat naar je kamer tot je bent afgekoeld en normaal kunt praten". Ze weet de juiste woorden te gebruiken en ze heeft de exacte toon te pakken.

Je bent op visite, je zoon verteld dat jij altijd roept dat je de tegenstander voor de schenen moet schoppen als er gevoetbald wordt en de regels niet worden nageleefd. Terwijl jij net een betoog hebt gehouden over ouders die langs de lijn staan te schreeuwen en hoe belachelijk dit is. Het "ja, maar papa, jij roept altijd," momentje noem ik dat.

Iedere ouder kent deze spiegel.

Kinderen bezitten een goed observatievermogen en zijn al zeer jong in staat om ons na te doen in gedrag en naarmate ze ouder worden in woorden

en de intonatie. Baby's vanaf 7 maanden spiegelen ons gedrag door ons na te doen. De geluidjes, de gezichten, onze stem. Zij zullen ons de spiegel voorhouden juist op het moment dat wij dit niet verwachten. Kinderen zijn kampioen observeren! Wij hebben geleerd om ons met woorden te redden in de maatschappij, kinderen niet.

Vaak hoor ik ouders zeggen dat het éne kind precies lijkt op de vader en het andere op moeder. Natuurlijk de goede eigenschappen, niet de slechte. Het rekenen heeft ze van haar vader het creatieve van mij, goed hé dat sportieve, dat heeft hij van mij. Als kinderen ons spiegelen worden we ons bewust van ons gedrag en de woorden die we gebruiken. Laten we dankbaar zijn dat onze kinderen deze gave bezitten.

**Bij teveel "oeps" momenten...
Neem gerust contact op.**





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

State of Mind Medium



State of Mind Medium, een persoonlijke, veelzijdige praktijk van bekend en erkend Medium Petra van AstroTV.

Je kunt met alle levens, spirituele of paranormale vragen terecht. State of Mind Medium is mediumschap, coaching en therapie in één. Enkele voorbeelden hiervan zijn: persoonlijke groei, klachten vertaling en loslaten, niet verder kunnen komen, relaties, dierbare overledenen, kinderen opvoeding, angsten, hooggevoeligheid, boosheid en dieren opsporen, het weten van het verleden of healing op afstand. Bij State of Mind Medium bezoek of bel je privé een professionele medium, paragnost, kaartlegster, innerlijk kind therapeute, kindercoach, volwassenecoach en dierenhealer.

Petra van Vuuren van State of Mind Medium is medium vanaf haar geboorte, daarnaast maakt zij gebruik van verschillende methoden. Zij werkt graag als zuiver doorgeefkanaal tussen de zichtbare en onzichtbare wereld. Zij geeft jou graag heldere antwoorden, inzichten, oplossingen of persoonlijke boodschappen door vanuit het Universum zodat jij verder kunt op jouw unieke levenspad.



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

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



Schurer - Kamphuis

Almere (Ford Store) | Lelystad | Dronten

www.ford-schurerkamphuis.nl

Unieke, handgemaakte *sieraden* expositie!

Ona Luna Jewels exposeert
samen met kunstenaars op
zondag 30 september

's middags in de
Hanzeborg Lelystad.

Voor meer info kijk op onze website!

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



Maak kans op een:
dag-make-up
t.w.v. **€ 25,-**

Caprastraat 89 Almere | 06-46260447

www.ambasnaturalhairandbeauty.nl

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

stylen

haar

amba

kroeshaar

wassen

drogen

shampoo

cornrows

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

Maak kans op:

5-LESSENKAART

T.W.V. **€69,95**

WWW.GAIAHOUSEOFYOGA.COM

Giraffeweg 10, Almere

MAAK
5X
KANS



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

raja	yogahuis
workshop	proefles
holistisch	docent
mindful	fysiek

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

Thermen
Lamer
DAYSPA
WELLNESS



Maak kans op een:

Jubileum Special

(sauna incl. massage
en lunch) voor 2 personen

t.w.v. **€ 119,-!**



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

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

wellness	cadeau
spa	massage
reserveren	treatment
beauty	sauna

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 oktober de oplossing in op onze site: 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 september:

**Fillers normaal € 350,-
NU voor € 275,- per ml.**

**20% KORTING op een
pakket tatoeage verwijderen**

- 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

