

ALMERE 

OKTOBER 2018 [WWW.ALMERE-BRUIST.NL](http://WWW.ALMERE-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

Waarom je vaker  
zou moeten

*lachen*

Lezersacties  
Like & Share





# 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**

# HERFST **TERRAS**

Na zo'n heerlijke zomer zijn we gewend aan lange avonden buiten. Ook in het najaar kun je nog lekker buiten zitten met een vuurkorf, heater en kleedje. Kom maar op met de warme chocolademelk!

*Vuurschaal Ibiza is stoer, zwart en robuust. Wie maakt het vuur aan?*



**Intratuin Almere** Euphoniumweg 5  
036-5387020. Vrijdag koopavond. [www.intratuin.nl](http://www.intratuin.nl)



8



12

34



# Inhoud

10



30



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 - Maaikje 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](mailto: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, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Hoe hard sommigen misschien ook terugverlangen naar die warme, zomerse dagen, we kunnen ons maar beter gaan voorbereiden op de kou. Is jouw huis al klaar voor het najaar en het bieden van wat warmte tijdens de koudere dagen?

Helaas heeft niet iedereen genoeg aan warmte binnenshuis om weerstand te bieden aan een herfststipje. Heb jij last van sombere buien? Probeer dan eens wat meer te lachen. Het klinkt wellicht wat tegenstrijdig als je niet lekker in je vel zit, maar het werkt echt! Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam die ervoor zorgen dat je jezelf beter voelt. Hoe je dat lachen dan doet als het niet meteen vanzelf gaat? Daar lees je meer over in dit magazine.

## *Bruisende* lezer,

Lachen is dus gezond en lachtherapie kan een uitkomst bieden, maar stiekem hopen we ook dat het lezen van dit magazine op z'n minst al een kleine glimlach op je gezicht tovert. Dat kan ook haast niet anders als je de enthousiaste verhalen leest van alle positieve ondernemers die weer hun steentje hebben bijgedragen aan de totstandkoming van dit magazine. Het leven lacht ondernemers als Afslankcoach Marika en Fit20 Almere toe en daar worden wij bij Bruist heel vrolijk van. Voelen jullie je al beter? Dan is het lezen van dit magazine niet alleen inspirerend en leuk, maar ook nog eens gezond...

Veel lees- en lachplezier!

**René Moes**



# 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](http://www.schurer-kamphuis.nl)

**Almere  
Lelystad**

De Strubbenweg 12  
Artemisweg 25

• (036) 533 45 00  
• (0320) 24 11 11

# Rouwwerk

*voor een persoonlijk afscheid!*



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

Een mooi rouwboeket is een prachtige manier om een laatste groet te uiten. Onze bloemisten weten als geen ander dat de keuze van bloemen voor een begrafenis of crematie met veel zorg en respect dient te gebeuren. Onze rouwboeketten maken we daarom met de grootste zorg.

Wij zijn van mening dat een afscheid van een dierbare iets is dat je maar éénmaal kunt doen en dan wil je dit zo goed mogelijk doen! Uw rouwstuk wordt ten aller tijden met verse bloemen opgestoken.



Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

# Lachen is

WAAROM  
JE **VAKER** ZOU  
MOETEN LACHEN

Sommige mensen met een drukke leefstijl met veel stress, lachen veel te weinig. Door lachtherapie te volgen, leer je te lachen zonder reden. Het is een vorm van meditatie waar je vrolijker van wordt.

**ALS JE EEN LACHBUI HEBT GEHAD**, voel je jezelf goed. Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben te veel stress en piekeren te veel, waardoor ze vaak vergeten te lachen. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker, meer ontspannen en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden.

Eigenlijk is het een hele simpele therapie die je het beste meteen 's ochtends toepast, want dan heb je er de hele dag plezier van. Probeer het eens tijdens het douchen, het aankleden of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.





# echt gezond!



## **LEREN LACHEN**

Vaak moet je over een bepaalde weerstand stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aanstekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen.

Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen. Mensen die veel lachen, zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht, zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

**GEbruik EEN LACHSESSIE MET COLLEGA'S** eens als een methode voor teambuilding. Het geeft energie en brengt meer plezier op de werkvloer.

# Ten strijde tegen **over**



Marika Vreekamp werkte al in verschillende functies maar sinds vijf jaar heeft ze haar roeping echt gevonden. Als Afslankcoach helpt ze mensen als onafhankelijk consulente aan de hand van het Cambridge Weight Plan om af te vallen. “Van directiesecretaresse tot salarisadministratie: het was allemaal leuk, maar dit werk geeft mij pas echt voldoening.”

**Meer informatie?**  
Neem dan gerust contact op met Marika. Dit kan telefonisch of per e-mail.

# *gewicht*

Cambridge  
Weight Plan..

## Streefgewicht

In 2009 slaagde Marika er met het Cambridge Weight Plan in om haar eigen streefgewicht te behalen. "Een fantastisch gevoel. Daarom wil ik ook heel graag anderen motiveren, aanmoedigen en vooral begeleiden om hun streefgewicht te behalen en te behouden. Het mooiste vind ik als mensen hier uiteindelijk helemaal happy de deur uit gaan. Iedereen vanaf 16 jaar is hier welkom; ik heb geen specifieke doelgroep."

## Cambridge Weight Plan

Met het Cambridge Weight Plan zet je de eerste stap van verantwoord afvallen naar bewust genieten en een verantwoorde levensstijl. Marika laat je op een eenvoudige, leuke, verantwoorde en succesvolle manier afslanken, om vooral daarna door bewust te genieten op gewicht te blijven. Cambridge Weight Plan werkt in diverse fasen van het

Stappenplan met maaltijdvervangers. Deze worden door de EFSA (Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid) gezien als effectief voor gewichtsverlies en gewichtsbehoud. Marika vertelt: "Groente gaat een belangrijke basis vormen voor je nieuwe manier van eten. Stap voor stap voegen we productgroepen toe en worden de hoeveelheden wat groter."

## Emoties

"Op moeilijke momenten kunnen cliënten mij altijd bereiken, want ik ben er ook om hen te ondersteunen. Afslanken gaat namelijk altijd gepaard met emoties. En ook na het afvallen kan ik hen blijven begeleiden."



**Afslankcoach Marika**  
Onafhankelijk Cambridge consulente

## Afslankcoach Marika

Rentmeesterstraat 46 M Almere | 06-44150600

cbmarika@gmail.com

[cambridgeweightplan.nl/consulent/marika-vreekamp-wijnholds/almere-rentmeesterstraat-Marika](http://cambridgeweightplan.nl/consulent/marika-vreekamp-wijnholds/almere-rentmeesterstraat-Marika)

Facebook: [afslankcoachmarikacambridgeweightplan](https://www.facebook.com/afslankcoachmarikacambridgeweightplan)



### MINI ELLY

Klein, kleiner, Mini Elly! De mini bewaarbox is ideaal voor het bewaren van verschillende kleine spulletjes die op het nachtkastje thuishoren. Zoals een lekkere nachtcrème, een handcrème of sieraden. Wesco, Classic Line Mini Elly, L22,5 cm x B13,6 cm x H10 cm. Verkrijgbaar in acht kleuren, € 39,90 [www.wesco-shop.nl](http://www.wesco-shop.nl)

### BESTE KLEUR VOOR DE SLAAPKAMER

Kleuren doen veel in een slaapkamer. Ben je op zoek naar een kalmerende kleur die zorgt voor een rustig hartritme en een gevoel van sereniteit? Kies voor blauw! Het krijtverfmerk Amazona heeft een mooie 'Jeans' kleur. De verf dekt perfect, is vrij van giftige

stoffen, antiallergisch, ademend en nat afwasbaar. Amazona Krijtverf, kleur Jeans

Vanaf 0,75 liter € 28,50

[www.amazona.nl](http://www.amazona.nl)



# oktober

# Woonh

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op een TRAVEL SET van MARC INBANE.**

De tanning spray en brush zijn verpakt in een luxe clutch met slim ontworpen vakken. Het handige reisformaat is ideaal om de producten veilig te bewaren en te vervoeren.



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 oktober' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

### DUTCH DESIGN VAN DUIFHUIZEN

Duifhuizen is sinds 1953 dé koffer- en tassenspecialist. Je vindt bij Duifhuizen een kwalitatief, ruim en gevarieerd aanbod dat aansluit op de nieuwste trends. Dit seizoen nemen we je mee naar de wereld van Dutch Design.

Vind alles over Duifhuizen op [www.duifhuizen.nl](http://www.duifhuizen.nl)



### MATCH MADE IN HEAVEN

Dit najaar brengt Pullman een nieuwe boxspring op de markt: Portland. Samen met het best geteste pocketveer matras Silverline Premier, is dit een topcombinatie; een ware match made in heaven. Kruip lekker onder de wol en geniet van een heerlijke nachtrust. [www.pullman.nl](http://www.pullman.nl)

# ndand

DUIFHUIZEN  
Tassen & koffers

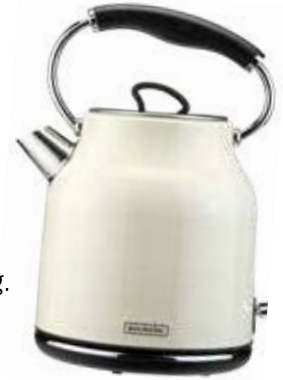


## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op een  
Bourgini nostalgic  
water kettle deluxe  
cream 1.7L

t.w.v. € 44,99

Luxe, snoerloze  
roestvrijstalen waterkoker  
met een nostalgische look  
en hoogglans creme afwerking.  
Verkrijgbaar bij Blokker.



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 oktober' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

### HET JUISTE BINNENKLIMAAT

Jaga, specialist op het gebied van binnenklimaat, biedt met haar radiatoren de mogelijkheid om een ruimte op een goede manier te verwarmen, ventileren en te koelen. Een must voor bijvoorbeeld jouw slaapkamer! De Strada radiator is verkrijgbaar in 55 kleuren en 407 formaten. Vanaf € 129,50 [www.jaga.nl](http://www.jaga.nl)



# Een kleine verandering...

Novak Djocovic staat hoog op de wereldranglijst. Daarvoor al een tennisser van wereldformaat, bleef hij in 2011 toernooi na toernooi ongeslagen. Zelf heeft hij gezegd dat een kleine verandering in zijn dieet hier een grote rol heeft gespeeld. Zijn diëtist stelde een allergie voor gluten vast. Gluten zijn een soort eiwitten in granen, en dan vooral in tarwe.



Als je dagelijks iets eet waar je allergisch voor bent gaat dit ten koste van je fitheid. Glutenallergie komt erg veel voor. Logisch want het menselijk DNA is oeroud, veel ouder dan de agrarische revolutie die zo'n 10.000 jaar geleden begon. Ons DNA heeft zich nog niet aangepast aan de enorme hoeveelheid tarwe die in het dagelijkse brood, de pasta en de koek zit. Door te eten zoals onze verre voorouders, lopen wij meer in de pas met ons DNA en dat heeft goede effecten op onze gezondheid.

## **Hoe kom je als ondernemer aan de top?**

Er zijn heel veel ondernemers. Wat maakt nèt dat verschil met topondernerschap? Goede mensen, goede samenwerking, goede systemen en goed in jezelf investeren. Dat laatste schiet er nog weleens bij in. Zeker in de huidige tijden wordt steeds minder geïnvesteerd in menselijk kapitaal. Als een ondernemer krap zit in tijd of middelen is mijn advies: bezuinig niet op je eigen gezondheid. Als personal trainer van veel ondernemers zie ik namelijk dagelijks wat een verschil de juiste lichamelijke inspanning maakt. Mijn klanten voelen zich energiekeer, fitter, hebben een betere conditie en voelen zich beter in hun lijf. Daardoor doen zij het als ondernemer beter.

# met een groot verschil

En zij kunnen het beter blijven doen. De carrière van een topsporter duurt misschien vijftien jaar maar een topondernemer ben je toch 'for life'.

**Djocovic maakte met een kleine verandering een groot verschil en dat doet fit20 ook.** De kleine verandering is dat onze personal training veel intensiever is dan gewone fitness. Dit is overigens, net als eten zonder gluten, precies zoals ons oeroude DNA geprogrammeerd is. Af en toe een hele intensieve inspanning.

Toen ik een Nederlandse topsporter die op Olympisch niveau geschaatst heeft vroeg of je in 20 minuten per week fit kon worden zei hij: dat kan, maar dan moet je het wel heel intensief doen. En dat is de fit20 training, en mijn taak is het om u daarbij te helpen. Eén van mijn fit20 collega's is overigens topvoetballer geweest en in onze studio trainen ex-prof tennissers. **Topsport en topondernemerschap gaan goed samen!**

**fit20 Almere**

Transistorstraat 71D & Oudweg 4 Almere  
**036-8200276 | [www.fit20.nl](http://www.fit20.nl)**

changed  
by fit20

**OOK EEN GRATIS  
KENNISMAKING-  
STRAINING ERVAREN?  
BEL NAAR FIT20 ALMERE:  
036-8200276 OF  
KIJK OP DE WEBSITE:  
[WWW.FIT20.NL](http://WWW.FIT20.NL)**

**fit20**  
*Fit in 20 minuten per week*





Kom de MOOISTE  
TROUWJURKEN  
passen met  
VIP HIGH TEA-  
arrangement!

*Esther's Bruidsshop* 

Esther's Bruidsshop Meerstraat 96  
Almere Haven  
[www.bruidsshop.nl](http://www.bruidsshop.nl)

Maak online je  
afspraak via  
[bruidsshop.nl](http://bruidsshop.nl)



Neem je leven minder ernstig. **Lach eens om jezelf.**

Wanneer je lacht, span je maar liefst **17 spieren** in je lichaam aan. **100 keer lachen** is ongeveer gelijk aan 15 minuten fietsen of tien minuten op de roeimachine.

**Huilen** is het eerste instinct van een baby na de geboorte.

Lachen doen ze pas **na 4 maanden.**

**Een kind** tussen de 5 en 6 jaar lacht gemiddeld zo'n **400 keer per dag.**

Volwassenen **lachen** gemiddeld 20 keer op een dag.

Mensen in de jaren 50 lachten ongeveer 3 keer zoveel als wij nu.

**Een dag niet gelachen** is een dag niet geleefd.

Lachen vermindert stress en dat is goed voor je gezondheid.

**Vrolijke mensen** zijn gezonder dan piekeraars.

**Glimlach** eens naar mensen met een sombere blik.

Wie weet is **je lach** wel besmettelijk!

# Schoonheidssalon Maresa introduceert



## Nog nooit eerder zo snel zichtbare resultaten geboekt!

COSMEDIX is een geweldige behandelingsmethode die: zeer effectief is, minimale neveneffecten heeft (zoals roodheid, schilfers etc.), niet pijnlijk is, natuurlijke ingrediënten heeft en een snel resultaat geeft. Bovendien is dit merk: anti-aging, expert in acné, pigment problemen en rosacea! Een greep uit de werkzame stoffen die de resultaten van Cosmedix maken zijn onder anderen: retinoïde (vitamine A), hydroxyde zuren, pure botanicals en antioxidanten.

### **COSMEDIX Facials**

Bij de COSMEDIX Facials wordt de behandeling echt helemaal op maat gemaakt. Doordat aan het masker diverse serums worden toegevoegd welke de huid op dat moment nodig heeft.



### **COSMEDIX peelings**

Wil je gaan voor meer resultaat, dan kun je kiezen voor de COSMEDIX peelings. Bijvoorbeeld bij hyperpigmentatie of acné kan je met deze peelings echt mooie en zichtbare resultaten boeken.

### **Introductie**

Graag wil ik jullie in de maand oktober uitnodigen kennis te maken met de geweldige COSMEDIX peeling behandeling.

### **De hele maand oktober:**

### **COSMEDIX KIT €85,- + GRATIS peeling behandeling**

Om de peeling behandeling te mogen ondergaan moet de huid eerst thuis worden voorbehandeld met een COSMEDIX KIT. Na 2 weken behandelen kom je naar de salon voor de COSMEDIX peeling behandeling. Deze peeling-behandeling (t.w.v. ongeveer € 100) krijg je CADEAU!

**Geef je huid een “boost” met deze geweldige  
COSMEDIX peel behandeling en maak een afspraak!**

### **Schoonheidssalon Maresa**

Joostlaan 2 Almere

06-10246148

[www.schoonheidssalonmaresa.com](http://www.schoonheidssalonmaresa.com)

*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

# 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](http://www.suzanneroeffen.nl) of loop gewoon een keertje binnen bij haar winkel aan de Kerkgracht in Almere.



**In het Afscheidshuis staan we op 2 november stil bij de overledenen van het afgelopen jaar. Wij organiseren die vrijdag een herinneringsavond.**

Een bijzondere gelegenheid om stil te staan bij het afscheid dat u nam van uw dierbaren. Op deze avond openen we de deuren van het Afscheidshuis om te luisteren naar muziek, een boodschap te plaatsen op de troostboom of om gewoon even stil te zijn. De avond is gratis toegankelijk. Ook als u geen klant bent bij Yarden, bent u van harte welkom.

Allerzielen is een gedenkdag uit de westerse rooms-katholieke traditie. De traditie stamt, voor zover bekend, uit een klooster uit het Frankische Rijk, waar in 998 bepaald werd dat alle kloosters op de dag na Allerheiligen de gestorvenen op bijzondere wijze moesten herdenken. In de 14de eeuw werd deze herdenkingsdag algemeen in de Rooms-Katholieke Kerk. Het wordt gevierd op 2 november.

In veel parochies is het gebruikelijk dat als er een parochiaan uit de kerk wordt begraven er een kruisje wordt opgehangen met daarop de naam van de overledene. Op de eerstvolgende Allerzielen komt de familie van de overledene naar de mis om het kruisje in ontvangst te nemen.

# Gedenken

Inmiddels is Allerzielen een dag voor iedereen die afscheid heeft genomen van een dierbare. Niet alleen de rooms-katholieke gelovigen vieren deze dag. Ook andere gelovigen, maar ook mensen zonder geloof gedenken op deze dag een keer extra hun dierbare waarvan afscheid is genomen.

**U bent welkom op vrijdag 2 november in het Afscheidshuis om stil te staan bij het afscheid dat u nam van uw dierbaren. Wij openen dan onze deuren tussen 19.00 uur en 21.00 uur. U bent van harte welkom.**



**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](http://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 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 VERRE REIZEN EVENT 2018



Van een camperreis door Amerika tot een privéreis door Azië of een groepsreis door Afrika. De reisspecialisten tijdens dit event hebben alle plekken van de wereld gezien en kunnen jou uit eigen ervaring adviseren en de ideale reis op maat samenstellen. Je ontvangt een uitgebreide brochure met meer dan tweehonderd verre bestemmingen en bijpassende aanbieders.

Elke dertig minuten worden er presentaties verzorgd door ervaren reisspecialisten. Rondreis in een camper door bijvoorbeeld Amerika, Australië of Nieuw-Zeeland?

Er staat een echte Amerikaanse camper die je goed kunt bekijken!

**27 & 28 oktober, Fokker Terminal  
op de Binckhorstlaan, Den Haag.**

[www.verrezeizen-event.nl](http://www.verrezeizen-event.nl)

## FILMPJE KIJKEN 5 WEDDINGS

Een Amerikaanse journaliste reist naar India voor een artikel over de kleurrijke diversiteit van trouwerijen in India. Er ontstaan problemen zodra Shania besluit om meer onderzoek te doen naar het leven van een Hijra, de transgender dansers die al eeuwenlang deel uitmaken van Indiase trouwerijen. Ze krijgt van de gemeente een agent toegewezen die ervoor moet zorgen dat het verhaal binnen de lijnen blijft.

**5 WEDDINGS is nu te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN MARIANNE POWER



Wat gebeurt er als je de adviezen uit de vele zelfhulpboeken daadwerkelijk opvolgt? Marianne Power besluit een jaar lang elke maand te leven volgens een ander zelfhulpboek. Wat begint als een grappig experiment, wordt een serieus en ontroerend avontuur waarin Marianne antwoord zoekt op de vraag: wat bedoelen we nou eigenlijk met geluk? Want zelfhulp kan je leven wel veranderen, maar niet noodzakelijkerwijs ten goede. Een waargebeurd verhaal met veel Britse humor dat inspireert en je hardop laat lachen.

**HELP ME! van MARIANNE POWER is nu  
te koop voor € 19,99**

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](http://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!



**DOKTER**ANDRÉ

André Boom | Veluwezoom 5 Almere | Haardstedelaan 3 Huizen  
06-47873788 | [www.dokterandrebeautyworld.nl](http://www.dokterandrebeautyworld.nl)



Blick

1. Parker Horloge van Dresselberg, € 89,- [www.dresselberg.nl](http://www.dresselberg.nl)
2. renewed hope in a jar renewing dew concentrate van philosophy, € 45,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
3. Y Eau de Parfum van Yves Saint Laurent, vanaf € 75,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
4. mark my eyes van Hema, € 4,- [www.hema.nl](http://www.hema.nl)
5. Clear Improvement Charcoal Honey Mask van Origins, € 31,- [www.origins.com](http://www.origins.com)



# & Wht

Hoezo een roodbruine herfst? Deze herfst gaan we gewoon clean in met zwart-wit producten die je badkamer omtoveren tot een strakke en frisse ruimte.

6. The Tides Wellness Energy Booster € 22,50 [www.thetideswellness.com](http://www.thetideswellness.com)

7. Style and Finish Dry Shampoo van Previa, € 19,50 [www.previa.pro](http://www.previa.pro)

8. Tangle Free Brush Mini van Zenner, € 6,99 [www.zenner.nl](http://www.zenner.nl)

9. ultrasoft face & body fan brush van be creative, € 27,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

10. Youthmud van GLAMGLOW, € 50,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.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](http://www.hitprofit.nl)

Neurofeedback Almere heeft een exclusief één op één programma ontwikkeld waarbij we stapsgewijs toewerken naar de definitieve stopdag. Daarna blijven we u wekelijks intensief begeleiden om de moeilijke weken daarna door te komen. 80% van onze cliënten gaan na 10 weken daadwerkelijk rookvrij door het leven.

# Vechten

## tegen de sigaret in Stoptober!

### Voor wie geschikt

Het programma is met name geschikt voor mensen die al eerdere stoppogingen hebben ondernomen, al dan niet onder begeleiding bij reguliere groepstrainingen en internet-trainingen. Uit praktijkervaring kunnen we vaststellen dat roken een hardnekkige verslaving is die in veel gevallen een intensieve persoonlijke face-to-face begeleiding nodig heeft.

De kracht van ons programma zit in de gedegen voorbereiding alvorens we daadwerkelijk met de stoppoging starten. De farmaceutische ondersteuning (nicotinevervangers) en de 2 x per week begeleidende gesprekken laten zeer goede resultaten zien.

### Behandeltijden

U kunt het programma "stoppen met roken" naast de dagelijkse openingstijden ook in de avonduren of in het weekend doorlopen. Kortom: er is geen enkel excuus om niet te stoppen met roken!

**Meld je nu aan voor onze STOPTOBER actie**  
**Ontvang 25% korting, wanneer je in oktober start met het programma! Wanneer je in oktober start ga je rookvrij 2019 in! Het goede voornemen van 2019 kan vandaag beginnen.**



Ankerbol 21 Almere  
036 - 525 27 53

[www.neurofeedbackalmere.com](http://www.neurofeedbackalmere.com)

# *Feminine short hair*



## **1. Laten dames dezer dagen vaker het haar kort knippen?**

Nee, dat is niet het geval, wel zijn ze bewuster van het feit dat het haar “vrouwelijk” geknipt dient te worden.

## **2. Wat zijn de belangrijkste punten waar jij als hairstyliste op let bij het kort knippen van het haar.**

Het is belangrijk, goed te kijken naar hoe het haar valt en aan de hand daarvan het juiste behandelplan op te stellen. Daarbij let ik op de haarinplant, haardikte en de wens van de dame in de stoel.

## **3. Moeten dames met een korte coupe vaker naar de kapper?**

Mits er is geknipt zoals het haar valt en je de juiste styling producten hebt. 6 tot 8 weken is een reële tijd, dat je van jouw coupe kunt genieten.

## **4. Wat zijn de trends voor kort haar op dit moment?**

Kortere en strakkere contouren zijn nu weer helemaal hot bij de dames met kort haar. Altijd bij jezelf blijven, wat de trend ook is!

## **5. Is kort haar alleen voor dames op leeftijd?**

Nee! Gelukkig zien we nu steeds vaker jonge vrouwen met korter haar. Kort haar is niet suf maar stoer en vrouwelijk.

*Ik geef je graag advies,  
Ismahan*



# MOGELIJK- HEDEN

**'Een andere aanpak zorgt voor een beter resultaat', zegt Claudia Benmesahel-Kruidbos. Sinds 2008 is ze werkzaam binnen Praktijk De Interactie. Haar passie om volwassenen en kinderen ongeacht etiket of beperking te helpen in hun ontwikkeling is grenzeloos.**

Als Positief Ontwikkelingspsycholoog, docent Mediërend leren® begeleidt zij zowel kinderen als volwassenen. Daarnaast is zij gecertificeerd Bikkeltrainer en Plusklasbegeleider en mede oprichter van ukIQ. In Almere verzorgt zij samen met Zien & Zijn Hoogbegaafd de ukIQ peuterplus ochtenden waarin peuters met een ontwikkelingsvoorsprong worden uitgedaagd in zowel hun sociale, emotionele als cognitieve functioneren. Regelmatig geeft ze trainingen en workshops op scholen en begeleidt ze leerkrachten, altijd passend bij de methode of leerlijn die de school hanteert.

In de praktijk wordt gewerkt met de I.V.P.-instrumenten van Feuerstein of één van de ruim 500 spellen/materialen waarmee Cognitieve Functies getraind worden. Veel kinderen worden tegenwoordig afgerekend op hun Executieve Functies, middels diverse vragenlijsten. Het zijn echter hogere denkfuncties waaraan de

omgekeerde Pyramide van Emile van Doorn ten grondslag ligt.

Komt u met uw kind naar de praktijk dan bent u in de ruimte aanwezig, u hoort en ziet de verandering van uw kind. Ontwikkeling vindt alleen plaats in samenspraak met kind en ouders.

Het motto van de Interactie is: leren is voor het moment, ontwikkeling is levenslang. 'Wij richten ons op het kind en niet op het etiket', legt Benmesahel-Kruidbos uit.

De Interactie zorgt ervoor dat bij kinderen faalangst verandert in zelfvertrouwen, sociale vaardigheden verbeteren en emoties beter begrepen worden. Dit resulteert erin dat ieder kind weer met plezier naar school gaat en zich optimaal kan ontwikkelen en vooral leren weer leuk wordt omdat er een doel is.

Bij vragen rondom leer en of opvoedproblemen neem gerust contact op!



We kunnen het niet meer ontkennen: de winter komt eraan, sneller zelfs dan we het door hebben. De verwarming staat aan en de dekentjes en plaids zijn waarschijnlijk al van zolder gehaald om de kou te bestrijden. Nu alleen de tuin nog, want ook die moet klaar worden gemaakt voor als het de komende maanden weer flink kan gaan vriezen...

# Laat de *winter* maar komen...

Wat er allemaal gedaan moet worden om je tuin winterklaar te krijgen, verschilt natuurlijk per tuin. Maar met deze tips kom je ongetwijfeld een heel eind, mocht je (nog) niet zo goed weten waar te beginnen.

## *Tip 1*

Bescherm je niet-winterharde planten tegen de ergste kou en vorst. Bijvoorbeeld met noppenfolie, vliesdoek of een rietmat. Niet alleen de vaste planten, maar ook de planten in potten die je niet naar binnen kunt halen. Kunnen ze wel naar binnen, dan heeft dat uiteraard de voorkeur.

## *Tip 2*

Sluit de waterleidingen in je tuin op tijd af. Zolang het nog niet vriest, is dat natuurlijk niet nodig en kun je de buitenkraan gewoon nog gebruiken. Maar niets zo vervelend als wateroverlast door kapot gevroren leidingen. Draai ook lege potten, gieters of emmers in de tuin om, zodat er geen water in blijft staan. Zo voorkom je dat ze kapot vriezen.







# ter

### Tip 3

Heb je een vijver in je tuin, zorg dan voor een onderwaterpompje. Dit voorkomt dat je vijver dichtvriest. Natuurlijk kun je er ook eigenhandig voor zorgen dat er continu een wak openblijft, maar dat is wel meer werk en je moet het natuurlijk niet vergeten, helemaal niet als er vissen in de vijver zwemmen.

### Tip 4

Haal de eenjarige planten weg uit je borders. Verstandig is om dit nog voor de eerste nachtvorst te doen, zodat ze niet kunnen gaan rotten. Eventueel kun je de lege plekken nu opvullen met voorjaarsbollen.

## 5 TIPS OM JE TUIN WINTERKLAAR TE MAKEN

### Tip 5

Maai het gras zolang het nog groeit, maar niet te kort! Verwijder ook afgefallen bladeren van het gazon om het zo gezond mogelijk te houden. Deze bladeren hoeven overigens niet in de GFT-bak, je kunt er namelijk wél je planten mee bedekken als natuurlijke bescherming tegen de vorst.



Ben je nieuwsgierig naar wat Ayurveda voor jou kan doen, voel je je uit balans of ervaar je gezondheidsklachten, dan is een consult een goed begin. Tijdens dit gesprek stel ik je uitgebreid vragen over hoe je je gezondheid ervaart, over je eet- en leefgewoonten, ook voel ik je pols en bekijk ik je tong.

Naar aanleiding van dit gesprek stel ik een advies samen. Je kunt dan denken aan advies over voeding, leefstijl, het gebruik van kruiden en eventueel ademhalingsoefeningen, yoga of sporten. Ook kan het advies om behandelingen als poeder of oliemassages te ondergaan hierin meegenomen worden.

Veranderingen aanbrengen in je eet- en leefpatroon is altijd een uitdaging. Het is dan ook raadzaam om na een aantal weken een vervolgsconsult te hebben.

We bespreken dan hoe jouw lichaam op de veranderingen in je voeding en leefstijl reageert en tegen welke problemen je eventueel aanloopt. Als het nodig is, maak ik aanpassingen in het advies om je balans verder te optimaliseren.

Wil je een consult ervaren met een Ayurvedisch arts uit India? Op 10 en 11 november bezoekt dr. Shailesh Muli uit Pune (India) mijn praktijk. Het is dan ook mogelijk om een consult met hem te boeken via [info@b-atease.nl](mailto:info@b-atease.nl) of bel naar 06-51 809 605





## NIEUW ADRES

WATERVIOLIER 45  
3824 GD AMERSFOORT  
06-51 809 605

# Ayurveda Consult



Eigenaar: Brigitte Pappot  
Waterviolier 45 Amersfoort | **06-51 809 605** | [www.b-atease.nl](http://www.b-atease.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](http://www.grandtavernaalexandros.nl)



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

*Henry Ford*

Schurer - Kamphuis

Ford Store Almere | Lelystad | Dronten



| [www.ford-schurerkamphuis.nl](http://www.ford-schurerkamphuis.nl) |

# *Mmmm, smullen van verse mosselen!*



**MAAND-  
AANBIEDING:  
VERSE MOSSELEN  
(SUPER) PER KILO**

**4,95**



**Iedere zaterdag op de Markt  
in Almere-Haven  
Open van 10.00 tot 17.00 uur**

vishandelmichelheinen@hotmail.com  
Facebook: Vishandel Michel Heinen



# Voldoening

**Deze week was ik in gesprek met mijn nieuwe collega Wouter**, hij vertelde mij waarom hij het werk als uitvaartbegeleider zo veel voldoening vindt geven. Omdat hij het zo mooi verwoorde wilde ik dat graag met u delen: *“De afgelopen weken heb ik mooie families mogen begeleiden. Eén daarvan was eenvoudig en door die eenvoud zeer krachtig. Soms voel je in de eenvoud de liefde doorklinken en ervaar ik de verbondenheid met de overledene en had ik het mooi gevonden om persoonlijk met hem of haar te praten. Soms raken verhalen mij omdat ik mezelf herken, of omdat ik hetzelfde heb meegemaakt, op zoek naar mezelf, wie ben ik eigenlijk?”*



**De anderen hadden wat meer werk gemaakt** van het afscheid. Er werd gelachen om de prachtige verhalen die het leven zo mooi maakte. Er werd gekibbeld. In liefde werd ieders mening aangehoord om zo voor ieder gezinslid een persoonlijk afscheid te creëren.

**Graag gebruik ik dit woord, creëren.** We werken samen ergens naar toe. We hebben een doel en dat is de dag van de uitvaart. De dag van het echte afscheid. We creëren met elkaar een prachtig en persoonlijk requiem. Dat extra stapje wat juist dat ene ritueel bijzonder, waardevoller en toekomstbestendig maakt.

**Juist deze stapjes maken mijn werk zo mooi.** Een persoonlijk, door mij geschreven gedicht bij het sluiten van de kist, geïnspireerd op de woning waar ik binnenkwam. Dat mooie en moeilijke ritueel wat de basis legt voor de daadwerkelijke afscheidsdienst.

**Soms passen gedichten en rituelen niet** en dan is een bijzonder muziekstuk beter op zijn plaats, gewoon stil luisteren en aanwezig zijn. Vaak zit het in kleine momenten, kleine dingen die het leven voor de toekomst iets draaglijker maken. Want ik ben ervan overtuigd dat rituelen helpen om verlies een aparte plaats te geven. Verdriet en gemis zullen blijven, maar juist die speciale plaats maakt de herinnering bijzonder.

Meer informatie vindt u op:

[www.rebel-uitvaart.nl/blog](http://www.rebel-uitvaart.nl/blog)

# Steun *Pink Ribbon*

Quinty Trustfull zet zich op een enorm betrokken wijze in als ambassadeur voor Pink Ribbon. Hierbij onderstreept zij het belang van bijvoorbeeld vroege diagnose en voorlichting over de risico's voor borstkanker.



In Nederland krijgt één op de zeven vrouwen de diagnose borstkanker. De overlevingskansen zijn de afgelopen decennia aanzienlijk gestegen. Toch sterven er jaarlijks nog meer dan drieduizend mensen aan de ziekte. Steun Pink Ribbon, want meer onderzoek is nog steeds hard nodig.

## **Kom in actie en maak meer borstkankeronderzoek mogelijk!**

Wandel. Ren. Fiets. Bak koekjes of doneer je verjaardag. Het maakt niet uit wat je doet, zolang je maar iets doet tegen borstkanker. Meer informatie over zelf in actie komen vind je op [www.voorpinkribbon.nl](http://www.voorpinkribbon.nl).

## **Bestel de nieuwe Pink Ribbon Armband en maak meer onderzoek mogelijk.**

De nieuwe Pink Ribbon Armband bestaat uit vier verschillende armbandjes die ook los van elkaar gedragen kunnen worden. Een leuk cadeautje voor jezelf of een dierbare. De armband kost € 9,99 en per verkocht exemplaar wordt € 4,26 gedoneerd aan borstkankeronderzoek. Bestel jouw armband op [www.pinkribbon.nl](http://www.pinkribbon.nl).



**Schurer - Kamphuis**

Almere (Ford Store) | Lelystad | Dronten  
[www.ford-schurerkamphuis.nl](http://www.ford-schurerkamphuis.nl)

Unieke, handgemaakte  
**sieraden**  
expositie!



**Ona Luna Jewels** exposeert samen met kunstenaars van de **Kunstroute** op **zondag 28 oktober** vanaf **14.00 uur** in de **Hanzeborg Lelystad**.  
Voor meer info kijk op onze website!

**Ona Luna Jewels** | Eigenaresse: Petra Denninghoff  
06-22498438 | [www.onalunajewels.com](http://www.onalunajewels.com)



**Schurer - Kamphuis**

Almere (Ford Store) | Lelystad | Dronten  
[www.ford-schurerkamphuis.nl](http://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](mailto:info@praktijk-havayah.nl) | [www.praktijk-havayah.nl](http://www.praktijk-havayah.nl)





# Excellent Fit



## DE SPORTCLUB VOOR U

'Excellent Fit' is een personal training studio voor een sportieve leefstijl en gezondheid. Een privé club waar de klant voorop staat. Een persoonlijk trainingsaanbod dat Uitdagens, Leuk, Gezellig, Sociaal, Sportief en Doelgericht is.

Er wordt training en coaching gegeven aan individuele klanten en sportlessen in kleine groepen van 4 personen. Preventieve gezondheid en een positieve leefstijl zijn de aandachtspunten bij het ondersteunen van de klanten. Tevens is er mogelijkheid tot een diversiteit aan hands-on massagetechnieken ter bevordering van de gezondheid en fysiek herstel.

Personal training heeft als doel het verbinden van lichaam en geest door middel van een positieve en gezonde leefstijl.

### WAT ZIJN DE MOGELIJKHEDEN?

- Individuele trainingsprogramma's;
- Afvalprogramma 'bewegen en gezond gewicht';
- Herstelprogramma 'Conditietraining en opbouwtraining';
- Integrale massagetherapie 'Wellness Quality Time';
- Sportmassage.

### 'MENS SANA IN CORPORE SANO':

"EEN MENS MOET BIDDEN VOOR EEN GEZONDE GEEST  
IN EEN GEZOND LICHAAM"

### INTERESSE?

Vraag een vrijblijvende proeftraining aan: 06 27012769  
Palmpolstraat 39 Almere  
[www.trainingscenterdesportclub.nl](http://www.trainingscenterdesportclub.nl)



LUXURY LIVING  
TRENDY LIFESTYLE  
EXCLUSIVE OUTDOOR



STOUT



EICHHOLTZ

pet & vaas

# JOUW LEVEN IN STIJL



In onze winkel vindt u o.a.  
de designs van topontwerper  
Eric Kuster.



Bij Hampton Bay vindt u werkelijk alles om uw woning of terras een stijlvol én kunstzinnig karakter te geven! In onze winkel en webshop vindt u een uitgebreid assortiment van bijzonder hedendaags homedesign en decoraties: banken, kasten, fauteuils, tafels, stoelen, vazen, kandelaars, schalen, spiegels, glasobjecten, klokken, lampen. Maar ook raamdecoraties en tapijten.

Voor elke woonstijl hebben we kwaliteitsmeubilair en werken we samen met topdesigners als Eric Kuster en merken als Stout Verlichting, Eichholtz, Maretti en Pot & Vaas.

*Kom snel kijken in onze  
winkel in de Molenpoort  
in Nijmegen!*

JB

ERIC KUSTER  
DESIGNER

HAMPTON BAY  
HOME INTERIORS

Passage Molenpoort 38 | 6511 HW Nijmegen  
T 024 675 08 57 | E info@hamptonbay.nl  
www.hamptonbay.nl



# Nederland Bruist zoekt vanaf 2019 *franchisenemers*

Met 33 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België én op Ibiza. **Onze doelstelling** is om meer steden te laten bruisen en te groeien naar 50 maandelijks edities. Daarom heeft Bruist met 12,5 jaar ervaring op zak een vernieuwd **franchiseconcept** opgezet.

Vanaf 2019 zijn wij op zoek naar succesvolle **fulltime topverkopers** met ervaring, die er al jaren van dromen om een eigen onderneming op te zetten.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie en cv naar [franchise@nederlandbruist.nl](mailto:franchise@nederlandbruist.nl) of bel met Lea Bossers 06 34590974



# We are all about Ibiza

## Organisatie Ibiza events:

Dj's, exclusieve dranken, cocktailbar,  
locaties, licht & geluid, aankleding, catering,  
artiesten, sieraden en nog veel meer!



**Heeft u een event, zakelijk of privé?** I.T.C. is uw partner met de unieke 'one step solution'.  
Eén partner voor al uw wensen. Vertel uw ideeën en start met uitnodigen. Wij doen de rest.  
**Ibiza Total Concept, your partner in events. Cause throwing a party is not a crime!**



**Nieuw is de webshop met de  
dranken en producten van Ibiza!  
Dat besteld relaxed!**

*Ron van der Veen  
06 39476299*



**total concept**

[www.ibizatotalconcepts.nl](http://www.ibizatotalconcepts.nl)



## GEVULDE CHAMPIGNONS

**Ingrediënten voor 4 personen | 30 minuten**

8 grote champignons - 1 sjalotje - 1 eetl olijfolie - peper en zout  
3 eetl pijnboompitten - 2 eetl groene pesto - 4 eetl geraspte kaas

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Boen de champignons schoon en haal de stelen eruit. Snipper het sjalotje en de champignonstelen fijn, verhit de olijfolie in een pannetje, bak alles 2 minuten aan en breng op smaak met peper en zout. Schep als het vocht grotendeels verdamt is het mengsel uit het pannetje in een kom. Rooster de pijnboompitten in een pannetje in ongeveer 2 minuten bruin.

Voeg de pesto, kaas en pijnboompitten toe aan het kommetje met de champignonstelen en roer goed door. Schep in elke champignon een lepel van het mengsel en zet ze in een schaalte 10 minuten in de oven.

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

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



## POMPOENSOEP MET KIP

**Ingrediënten voor 4 personen | 20 minuten**

300 gr kipfilet - 2 eetl olie - 1 theel paprikapoeder - 2 uien  
800 gr pompoenblokjes - 4 tomaten - 2 bouillonblokjes - 800 ml  
water - 150 ml room - 5 gr peterselie, gehakt - 3 eetl pompoenpitten

### Bereiding

Kook de kip en trek de kip uit elkaar met twee vorken. Voeg een eetlepel olie en het paprikapoeder toe aan de kip. Meng dit goed. Snijd de uien in ringen. Doe een eetlepel olie in een pan en bak de pompoen samen met de uienringen op laag vuur voor ongeveer 5 minuten tot de uien iets bruiner kleuren. Snijd de tomaten in blokjes en voeg deze toe. Bak ongeveer 5 minuten. Voeg vervolgens de bouillonblokjes en het water toe. Kook de pompoen gaar en pureer tot een dikke soep. Voeg de room toe. Serveer de soep met gehakte peterselie, pompoenpitten en een beetje van de kip.

Check ook  
**onze website!**

Neem een kijkje op  
**www.nederlandbruist.nl**





## BRUSCHETTA POMPOEN

**Ingrediënten voor 4 personen | 20 minuten + 25 min. oventijd**

400 gr pompoenblokjes - scheutje olie - peper en zout - snufje gedroogde salie - 1 ciabatta brood - 1 teen knoflook - 150 gr zachte geitenkaas - rucola - 2 eetl walnoten - 1 eetl honing

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200° C. Doe de pompoenblokjes in een kom, voeg een scheutje olie toe en breng op smaak met peper, zout en salie. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak circa 25 minuten in de oven. Bestrijk de sneetjes brood dun met een beetje olijfolie. Verhit een grillpan en bak de broodjes 3 minuten per kant tot ze bruin en krokant beginnen te worden. Je kunt ze ook even in de oven leggen. Bestrijk dan de broodjes licht met een teentje knoflook. Besmeer ze daarna met geitenkaas en verdeel er een beetje rucola over. Schep er wat van de gebakken pompoen op, bestrooi met walnoten en druppel er een beetje honing over.

**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](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)



## KARAMEL APPELTJES

**Ingrediënten voor 4 personen | 30 minuten**

200 gr fudge - scheutje slagroom - 4 appeltjes - geschaafde amandelen (of andere garnering)

### Bereiding

Smelt de fudge au bain-marie. Dit duurt al gauw 20 minuten, langer dan bijvoorbeeld chocolade. Giet er een klein scheutje slagroom bij en roer door. Was de appeltjes en droog ze goed af. Prik een stokje of prikker in de appels en haal ze door de karamel. Draai ze een aantal keer rond en laat goed uitdruppen. Zet de appels dan op een stuk bakpapier en bestrooi met wat geschaafde amandelen. Laat de karamel weer hard worden, dit kan eventueel versneld worden in de koelkast.

**BRUIST**  
www.almere-bruist.nl

KLINIEK  HEIHOF  
YOUTH GOT THE LOOK



OOGGLIDCORRECTIE € 750,-

BOTOX € 89,-

FILLER € 195,-

[WWW.KLINIEKHEIHOF.NL](http://WWW.KLINIEKHEIHOF.NL) | [INFO@KLINIEKHEIHOF.NL](mailto:INFO@KLINIEKHEIHOF.NL)  
ALBERTUS PERKSTRAAT 37A HILVERSUM 035 - 77 24 8 24