

ALMERE



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

BRUIST

Hoe kom jij
echt tot rust?

Lezersacties
Like & Share



WELKOM IN DE KERSTTUIN

Breng buiten ook in kerstsfeer met speciale verlichting. Van lantaarns tot lichtsnoeren en lichtfiguren: met onze buitenlampjes wordt het zeker gezellig.

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






Maak je artistieke droom waar

Teken en schilderlessen bij u in de buurt!

Bij Seasons weten we precies hoeveel u van kunst houdt.

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



Onze cursisten zijn erg enthousiast over onze cursussen. In de meeste gevallen is de dag van de cursus het hoogtepunt van de week. Door de grote belangstelling is de donderdagavond als cursusavond toegevoegd. De volgende cursus start op 29 januari overdag en 30 en 31 januari 's avonds. Ik zie er naar uit om u bij onze volgende cursus te zien, ik weet zeker dat u zal genieten van The Seasons Art Class®!

Aicheline Everts

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



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



the
Seasons
Art Class

The logo for 'The Seasons Art Class' features the text 'the Seasons Art Class' in a white, sans-serif font. The word 'Seasons' is the largest and most prominent. The text is set against a circular background with a color gradient from purple at the top to blue at the bottom. Below the text, there are stylized brushstrokes in white and blue.



6

win



12



11



18



38



41

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

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. Merknnaam Almere Bruist is een merknaam 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, IJzica, 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.

Inhoud



Het is november. De laatste sporen van de zomer laten we nu (helaas) toch echt achter ons en de dagen worden alsmaar korter. Dit komt natuurlijk doordat de wintertijd inmiddels is ingegaan en het daardoor steeds vroeger donker wordt.

Aan dit gegeven kunnen we helaas niet zoveel veranderen. Maar heb je daarnaast ook niet af en toe het idee dat je dagen steeds korter lijken doordat je zó veel moet? Niet alleen doordat je alle uren van de dag volplant, maar ook doordat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. Onze hersenen zijn het niet meer gewend om niks te doen, waardoor we telkens weer op zoek gaan naar iets om onszelf bezig te houden.

Bruisende lezer,

En dat terwijl zo'n moment van rust juist heel belangrijk is. Maar hoe laat je alles los en kom je echt tot rust? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

Gelukkig hebben onze ondernemers ook deze maand een momentje van rust gepakt en tijd vrijgemaakt in hun overvolle schema om ons meer te vertellen over hun bruisende ondernemingen. Zo lees je in dit magazine meer over fit20 Almere en Dokter Andre Beautyworld en komt ook Sportadvies Nederland uitgebreid aan het woord.

Heb jij ook behoefte aan een momentje van rust? Wij bieden de oplossing: sit back and relax, Bruist erbij en ontspannen maar!

René Moes





Energiek, slank, trots en stralend



Compressietherapie en bodywraps

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



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



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

Kom langs voor een persoonlijk adviesgesprek.

LADYLINE ALMERE

REDACTIESTRAAT 6, T: 036 - 20 30 044

LADYLINE.NL

Volg ons op:  

**Lady
LINE**

Passie voor bloemen



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

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

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



Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Hoe kom

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuw dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

TOCH IS HET HEEL BELANGRIJK OM REGELMATIG ECHT TOT RUST te komen. Maar hoe pak je dit nou aan?

Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle to-do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer



**LAAT EVEN
ALLES LOS!**

jij echt tot rust?



mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch toch?

PAK JOUW MOMENT

Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

EXTRA TIP Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **WIE WIL DAT NOU NIET?**

Body Care staat centraal bij

“ONZE **PERSOONLIJKE**
BENADERING WORDT ERG
GEWAARDEERD EN ZORGT
ERVOOR DAT **DOELN**
SNELLER BEHAALD
WORDEN”

De Sportclub

Bij Trainingscenter De Sportclub in Almere kun je terecht voor een uiteenlopend scala aan sportieve activiteiten die goed zijn voor lichaam én geest. In deze Bruisende Zaken richten we de schijnwerper op de gezondheidstrainingen die gekoppeld zijn aan conditieverbetering en de Body Care studio.

Eigenaren Frans van Leeuwen en Sandra Haan houden zich al vijftien jaar bezig met alles wat te maken heeft met sport en een gezonde leefstijl: "Onze Body Care studio sluit daar perfect op aan. Je kunt er diverse massages ondergaan. Die behandelingen koppelen we dan aan leefstijladviezen en personal training."

Preventieve zorg

"In principe is alles gericht op preventieve zorg. We proberen de mensen die bij ons sporten ook leefstijlbewust te maken door ze te begeleiden bij het beter omgaan met hun lichaam. Niet alleen door op voeding te letten, maar ook door massages die het lichaam sneller helpen te herstellen en ook heilzaam zijn voor de geest."

Massagetherapie

Door deze aanpak van De Sportclub raak je beter in balans na een fysieke training en heb je de volgende keer weer voldoende energie om te gaan sporten. "Op die manier behandelen we ook mensen die last hebben van stress met behulp van massagetherapie. Alles om zowel mentaal als fysiek goed in conditie te geraken." De Sportclub biedt als het gaat om personal training échte 1-op-1-ondersteuning in de vorm van het Vitaal Fit-programma. "En dan niet alleen op het fysieke vlak of als hulp bij het afvallen, maar ook als leefstijlverandering. Zo train je bij ons te allen tijde onder begeleiding van dezelfde trainer. Die persoonlijke benadering wordt erg gewaardeerd en zorgt ervoor dat doelen sneller behaald worden."

Kijk op www.trainingscenterdesportclub.nl voor alle mogelijkheden bij De Sportclub.



Trainingscenter De Sportclub

Palmopolstraat 39 Almere

www.trainingscenterdesportclub.nl





KEEP IT GREEN

Je weet vast wel dat het goed is om groene thee te drinken. Deze thee zit namelijk vol met antioxidanten, vitaminen en mineralen. Dit zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt. Cafeïnehoudende groene thee kan ook je middagdip verhelpen en stimuleert gewichtverlies. Dagelijks een groen kopje dan maar? **Bredemeijer Bella Ronde, € 109,95** www.bredemeijer.nl

VEGAN GREEN

Verfgebruik in ons interieur kan en moet milieubewuster. Vanuit deze overtuiging startte Christel van Bragt haar eigen verflijn: Amazona Krijtverf. De verf is ambachtelijk vervaardigd uit uitsluitend hoogwaardige, minerale bestanddelen en natuurlijke pigmenten. Dit maakt de krijtverf 100% natuurlijk, 'vegan' en daardoor uniek in Nederland.

Amazona Krijtverf, kleur Evergreen, vanaf 0,75 liter, € 28,50 www.amazona.nl



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een sterke, stoere rugzak t.w.v € 49,99

Gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. Handig en waterafstotend!



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 november' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Ga voor Go!

FAMILY: YOU LOVE THEM OR YOU HATE THEM

Iedereen heeft familie. Familie komt in alle soorten en maten, maar wat betekent familie? Om die vraag draait het van 13 oktober tot en met 3 maart 2019 bij de tentoonstelling 'Familie' in het Stedelijk Museum Schiedam. Zo'n twintig (internationale) hedendaagse kunstenaars ontwikkelden hun visie over geboorte, opgroei, huwelijk en afscheid.

www.stedelijkmuseumschiedam.nl

(Afbeeldingen kunnen afwijken)



GREENIFY YOUR LIFE

Planten zuiveren de lucht, brengen geluk, dempen geluid en pimpen je interieur. Greenify your life snel en makkelijk met de green friends van www.plantsome.nl. Je koopt de plant(en) online en de volgende werkdag worden ze bezorgd. De 'VerzorgingsApp' zorgt dat de planten ook awesome blijven! www.plantsome.nl

groen



This is me This is me

SHOPPING/NEWS

LIKE & SHARE/ LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een
Princess Traveller Boston
koffer t.w.v. € 99,99**

De Boston koffer is een
innovatieve koffer met een
geïntegreerde paspoort-
en documentenhouder.

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 november' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



GROEN, GROENER, GROENST

In het interieur zien we al een tijdje opvallend veel groentinten. Groen toepassen in de badkamer kan makkelijk met bijvoorbeeld een plant of groene accessoires. Maar doe eens gek, en kies voor een groene opzetwastafel van Villeroy & Boch. **Villeroy & Boch | Artis, verkrijgbaar in mint, sencha en cedar, vanaf € 690,- www.villeroy-boch.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

Prijs incl. BTW, kosten rijklaar maken, verwijderingsbijdrage, leges. Afgebeelde modellen kunnen afwijken van standaard specificaties.

Prijsaanpassingen i.v.m. wettelijke maatregelen zijn voorbehouden. Private Lease tarief op basis van 60mnd. en 10.000 km/jr. Zie voor verkoopvoorwaarden, verbruik- en emissiecijfers www.ford.nl.

“Hee wijfie, komt d'r in” zegt meneer joviaal in het plat Amsterdams. Eenmaal binnen begint hij al gauw vol liefde en passie te vertellen over zijn zojuist overleden vrouw. “Ze was zo lief en ‘g..verd..me’ ik kan toch helemaal niet zonder haar”, vervolgt hij zijn verhaal. “We zijn 55 jaar getrouwd en nou gaat ze zomaar de pijp uit”.

“We hebben geen kinderen, geen broers of zusters. Alleen wat contact met de mensen uit de buurt. Ik heb helemaal geen zin in die poespas. Hoe moet dat nou?”

Ik stel hem gerust en zeg hem dat we samen gaan bedenken hoe op een liefdevolle en waardige manier afscheid van haar te gaan nemen. Een uitvaart in kleine kring, dat lijkt hem wel wat.

“Wat vond ze mooi, waar hield ze van?”, vraag ik. “Nou ze was gek op bloemen ... en op mij natuurlijk”. Een grote bulderlach is het gevolg.
 “En Willy Alberti vond ze helemaal geweldig. Daar kon ze zo van genieten, liefst met een bakkie troost en een pak moeselientjes erbij.”

Moeselientjes

“Weet u wat wij gaan doen”, zeg ik. “Op de dag van de uitvaart nodigen we uw kennissen uit om naar het Afscheidshuis te komen. We zorgen voor mooie bloemen op haar kist en luisteren naar haar favoriete Jordanese muziek. Met als belangrijkste nummer ‘Jij bent het leven voor mij’ van Willy Alberti. En... natuurlijk is er koffie met moeselientjes.”
 “Echt? Zou dat kunnen? Dat zou ze buitengewoon prachtig hebben gevonden.”
 Zo bedacht, zo gedaan.

Op de dag van de uitvaart, na afloop van de muziek en de kruimels van de koek nog op zijn wangen, gaf hij mij een stevige pakkerd. Een traan rolde over zijn wang.
 “Wijfie, mijn vrouw en ik willen je enorm bedanken, het was prachtig zo ...”



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



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

CoolCurve
geef vorm aan je lichaam

Met COOL CURVE definitief verlost van vetrandjes

Cool Curve is de allernieuwste methode voor het 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

Bewegen is ideaal om je hoofd leeg te maken. Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

Tuinieren is een gezonde manier van bewegen!

Bezig zijn met groen werkt bovendien erg **kalmerend**.

Geniet van de heerlijke geur van **kruidenthee** en neem de tijd om even heerlijk te ontspannen.

Een succesvol **ochtendritueel**? Geen nieuws of social media checken op je telefoon, maar je dag visualiseren.

Wat staat je te wachten en hoe ga je dit aanpakken?

Jezelf verliezen in een **goed boek** is een erg ontspannende bezigheid. Kies voor een boek waar je blij of geïnspireerd van wordt.

Toe aan iets meer rust? Boek een **dagje sauna** met een vriend(in), alleen of met je partner.

Na twee trainingen was

“Door een opstapeling van verschillende factoren kreeg ik RSI in mijn elleboog”, vertelt Esther. “Een veranderde werkplek, sterke honden die ik tijdens mijn werk in de dierenartspraktijk in bedwang moest houden en een bijna-aanrijding op mijn fiets... bij elkaar zorgde dit voor mijn RSI-klachten.”



“De pijn nam steeds meer toe en door die ene elleboog te ontzien, ging ook de andere omspelen totdat ik ook in rust een basale pijn en gevoeligheid had die uitstraalde naar mijn boven- en onderarm. Mijn werk werd aangepast naar meer balie-werk maar dat zorgde juist ook weer voor een verslechtering van de RSI. Vandaar dat ik 7 maanden lang allerlei therapieën ben gaan proberen om mijn klachten te verhelpen... fysiotherapie, intapen, dry needling, twee weken zware pijnstillers, BSR maar het deed allemaal niets. Röntgenfoto's bij de orthopeed wezen niets uit op het gebied van botafwijkingen.

Een kennis zei toen dat ik fitness zou moeten proberen zodat ik het 'repetitive' uit mijn beweging zou halen en mijn spieren zou versterken. Alleen... ik houd niet van binnen sporten, ik heb een drukke baan van minstens 40 uur en ik wist dat ik gewone fitness niet zou volhouden. Ik ken mezelf. Ik dacht, als ik iets kan volhouden dan is dit het!

**20 MINUTEN TRAINEN
PER WEEK KAN JE
LEVEEN VERANDEREN!**

die basale RSI pijn weg!

Wat ook een rol speelde bij mijn besluit om fit20 te proberen is dat alle PT-ers bij fit20 gecertificeerd zijn. Dat gaf mij toch het gevoel dat de fit20 training zeer verantwoord was en mijn klachten in ieder geval niet zouden verergeren. De aanwijzingen die mijn PT mij geeft bevestigen dat gevoel alleen maar. Bovendien vond ik het gezien mijn leeftijd belangrijk om sowieso wat meer aan beweging te gaan doen dan het fietsen en wandelen wat ik altijd al deed.

Ik begon met fit20 en na twee trainingen was die basale pijn in rust al weg! Anderhalve maand later, lijkt het erop dat ik helemaal van mijn klachten ga afkomen. Echt geweldig. Ik kan op mijn werk zelfs weer beginnen om dieren te fixeren.

Ik heb veel nagedacht over dit ongelooflijke resultaat. Ik denk dat een belangrijke factor is dat na inspanning, zeker die van een fit20 training, ontspanning optreedt. Ik voel dat mijn hele lijf ontspant, zo werken tegenpolen nu eenmaal.

Ik vind het belangrijk dat andere mensen die met RSI te kampen hebben mijn verhaal kunnen lezen. Vandaar dat ik een recensie wilde achterlaten! Ik was zelf immers ook overgehaald door andere klantverhalen op de fit20 site."

Esther (47 jaar)

paraveterinair dierenartsassistente DierenDokters Hilversum

changed
by fit20

**OOK EEN GRATIS
KENNISMAKINGS-
TRAINING ERVAREN?
BEL NAAR FIT20 ALMERE:
036-8200276 OF
KIJK OP DE WEBSITE:
WWW.FIT20.NL**

fit20
Fit in 20 minuten per week



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

Yoga en Indiase massages

Wat heeft yoga te maken met massages? Niets. Althans: niet direct. Yoga is uitstekend te beoefenen zonder, maar toch is er een verwantschap. Dat komt door de oorsprong van yoga, in India. Yoga is verwant aan de Indiase leer van gezondheid, Ayurveda.

Ik noem ze altijd broertje en zusje. En allebei gaan ze over energie en het weer in beweging brengen, het in balans krijgen van je energie.

Niet voor niets geef ik (naast de yogalessen op de avonden en de vrijdagmiddag) Indiase massages, waarbij warme kruidenolie wordt gebruikt. Een weldaad voor de huid, ontspannend en helend. En therapeutisch werkend. Letterlijk: heel makend, je weer verbinding geven met je lichaam. De Ayurveda is natuurlijk veel meer dan alleen massages. Het gaat uit van wie jij bent, welk type mens, welk type huid en de kenmerken die dat geeft voor je gezondheid. Van daaruit wordt je een advies of een behandeling gegeven. Ayurveda beoogt verstoringen aan te pakken vóórdat het naar buiten komt in de vorm van een ziekte.

Ikzelf beperk me tot de massages, in het weekend, maar sinds kort werk ik samen met praktijk B-at-Ease van Brigitte Pappot.

Brigitte zal geregeld in Almere te vinden zijn om vanuit Ganesha Almere behandelingen en consulten te geven, op afspraak, naast haar praktijk in Amersfoort. Een samenwerking waar we blij mee zijn, want niet voor niets heten we 'Ganesha Almere – centrum voor Yoga en Ayurveda'.

Behandelingen van B-at-Ease kunnen, afhankelijk van het soort verzekering, voor vergoeding door de ziektekostenverzekering in aanmerking komen.

En mocht je op een meer geregelde basis wat goeds willen doen voor je gezondheid, dan is yoga natuurlijk een prachtige invulling. En voor mensen van wie het lichaam wat minder belastbaar is geworden hebben we inmiddels ook 'Yoga Light', met aangepaste oefeningen. Op de vrijdagmiddag. Wat een mooi vak hebben we toch!



*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



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

Esther's Bruidsshop 

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

Maak online je
afspraak via
bruidsshop.nl

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!**

Ron van der Veen
06 39476299



Best thing of being a DJ...?
MAKING PEOPLE HAPPY!

Beste Ibiza lovers, hierbij mijn eerste column. In de vorige editie heb ik mijn bedrijf en Ibiza bizz toegelicht.

Idee is elke nieuwe editie onderdelen van het concept eruit te pakken en te voorzien van relevante info, data etc. Deze eerste keer gaat over mijn dj-werkzaamheden. Naast de eventmanager voor je Ibiza feest is de vraag naar het draaien sterk gestegen. Ik draai van kinds af aan en heb me de laatste jaren bij mijn boekingen voor festivals, clubs, maar zeker ook de corporate events en privéfeesten toegelegd op die typische Ibiza lounge. Je kent het wel, hapje, drankje en een dj die niet aanwezig is, maar waarbij je de volgende dag zegt: heerlijke muziek. Daarbij heb ik het laatste jaar de (Tech) house erbij ontwikkeld om af te sluiten, indien het publiek zich daartoe leent, met een stampende Techno-set. Want je draait niet voor jezelf.

Als jullie dit lezen zit ik net bij te komen van een super editie van Delight in Nijmegen met onder andere Dj Jean, la Fuente en Orson Welsh. Met la Fuente stond ik ook bij Beachclub Deining in Castricum op een echt strandfeest. Ik ga niet alles opnoemen, maar wil wel in dit artikel de mensen bedanken die zo veel voor me doen, gedaan hebben en me hebben gebracht waar ik nu sta.

Als resident Dj van de Ibiza Xperience in Eindhoven en mijn ontmoeting met ondernemers van Ibiza tijdens mijn eerste vakantie op the white island is het virus tot koorts gestegen en gaan mijn uren op aan draaien op te gekke events.

Op mijn website ibizatotalconcept.nl staat alle relevante info. Via het contactformulier kun je me boeken voor jouw event. Daarnaast kun je via de webshop Ibiza producten thuis laten komen. Maar gewoon even bellen kan natuurlijk ook...

Geniet van Ibiza, ter plaatste of in Nederland. Ik wil je er graag bij helpen.

Saludos Amigos,
Met muzikale groet,
Ron (Dj Ronny V.).



total concept

www.ibizatotalconcept.nl

Alles om je mooi te voelen

Mooie lippen

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



Langdurig effect

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



Ervaren cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies

9,6

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

bron: www.kliniekervaringen.nl



BEHANDELINGEN

Bij Dokter André kun je terecht voor de volgende behandelingen:

- Fillers
- Botox
- Draadjeslift
- Ultherapie
- Lippen

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

Maak dan een afspraak voor een eerlijk en vrijblijvend advies.



DOKTERANDRÉ

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



Met de *groentjes*

1. Hand Cream van Grown Alchemist, € 39,- www.skins.nl
2. Coconut Milk Shampoo van Maui Moisture, € 12,99, **verkrijgbaar bij onafhankelijke drogisterijen**
3. Ultimate Day Oil van Living Natre, € 25,95 www.livingnature.nl
4. Cire Trudon - Noël 2018 - Odeurs d'Egypte Gyzeh, € 75,- www.debijenkorf.nl
5. Pure Eco Bamboo Soothing Gel, € 15,- www.boozishop.nl



es van...

We willen weten wat we op onze huid aanbrengen en worden ons steeds meer bewust van de heilzame werking van natuurlijke ingrediënten. Deze producten zijn dan wel groen, maar echt geen groentjes meer.

6. Smooth Sugar Scrub Zuiverend van l'Oréal Paris, € 12,99 www.loreal-paris.nl
 7. Kure Bazaar Cuticule Oil, € 38,- www.shizo.nl 8. Pore Control van Clarins, € 55,- www.clarins.nl
 9. Coconut Pulling van BLOOMR, € 29,95 www.bloomrstore.nl
 10. Skin Natural Face Care Set van Klapp, € 15,90 www.klapp-cosmetics.com
 11. Tandpasta Villa Noacarlina van Lebon, € 18,50 www.cosmania.nl



Ab-ire (uitvaartverzorging
& verzekeringen)

ruimte
om vrij te
gedenken

Ars moriendi

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

Afscheidscentrum

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

036 - 53 49 000



Martijn Huffnagel

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

Neurofeedback is een snel opkomende behandelmethode die zeer effectief is voor mensen met AD(h)D. In veel gevallen is er een sterke medicijnreductie of medicijnafbouw mogelijk vertelt Kjeld Hoogveld van Neurofeedback Almere.

AD(h)D

en Neurofeedback

Hij biedt al 15 jaar meerdere vernieuwende en wetenschappelijk onderbouwde behandelvormen aan (jong)volwassenen, waarbij onder andere uit wordt gegaan van een verstoring in de frequentie van de hersengolven. "Neurofeedback is het meten, registreren en gericht beïnvloeden van hersenactiviteit. Wanneer deze ontregeld is of tijdelijk in disbalans, kunnen klachten ontstaan. Met gerichte hersentraining kunnen deze worden verbeterd of blijvend verholpen," vertelt Kjeld in zijn praktijk in Almere. Door kleine sensoren op het hoofd te plaatsen kunnen we de hersengolven middels een EEG waarnemen op een computerscherm.

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 boeken we ook goede resultaten bij burn-out, angst, vermoeidheid, migraine, depressie, slaapproblemen, NAH, spanningsklachten, whiplash, PTSS en concentratieproblemen.

Tip: meer informatie is te vinden op
www.neurofeedbackalmere.com of bel 036-5252753



Ankerbol 21 Almere
036 - 525 27 53
www.neurofeedbackalmere.com



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!



Keurmerk Nederland

IB Trading

06-30 712 339 | www.schoonmaakbedrijfbtrading.nl

State of Mind Medium



State of Mind Medium is
een privépraktijk van bekend
en erkend Medium
Petra van AstroTV.

Welkom bij **State of Mind Medium** een privépraktijk van
bekend en erkend Medium Petra van **AstroTV**.

Heb jij vragen of wil jij verder groeien?
Petra geeft jou via een telefonisch, Skype of priveconsult
heldere inzichten, oplossingen en antwoorden op vele
levens-, spirituele of paranormale vragen.
Je kunt tevens op eenvoudige wijze de oorzaak van
blokkades bij jou, jouw kind of dier of laten sporen
en laten transformeren zodat **klachten** of symptomen
definitief kunnen verdwijnen.

Petra van Vuuren antwoord op al je vragen.
Petra is ervaren geboren
medium, transformatie-,
levens- en **kindercoach** en kan
communiceren met dieren.
Afhankelijk van jouw vraag kan
1-3 gesprekken voldoende zijn
om verder te kunnen op jouw
levenspad.



Maak vandaag nog een afspraak!

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

2BSTYLISH



Voor
16.00 uur
besteld,
zelfde avond
nog in huis!



Welkom bij 2B Stylish,
jouw trendy kledingwinkel
in **ALMERE HAVEN**.
Wij staan voor betaalbare
dames- en kindersfashion.
Bestel online via
www.2bstylish.nl



#GRATIS VERZENDEN VOOR DE REGIO ALMERE-HAVEN!
Geen limiet voor aankoop!

Buiten de regio Almere-Haven blijft het verzendtarief € 2,50

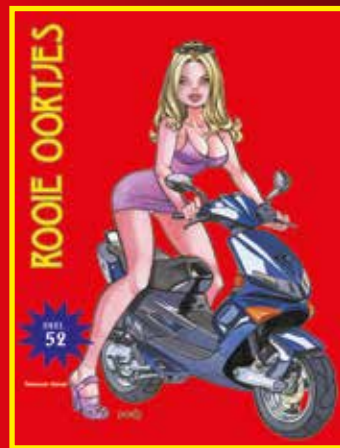


Krijg jij hier **ROOIE**

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen. Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



www.rooieoortjessexshop.nl

OORTJES van?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je ook verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken? Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox

Cadeaupakket Grey met allerlei spannende bondage toys. Een spannend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen een begin maken aan een spannend bondage avontuur...



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

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.



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

Aanbod

Bij ons kun je terecht voor exclusieve tinnen sculpturen en miniatures, 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!



Geniet van onbeperkt

Mezedes eten!

De hele avond proef je bij ons alle smaken die de Griekse keuken rijk is. Feta, vis, vlees en groentes. De Griekse obers komen langs met grote schalen die rijkelijk gevuld zijn met verschillende Mezedes! Pak gerust wat je lekker vindt. Je mag zo veel Mezedes proeven als je wil. Ook voor catering op locatie!



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

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



*Alexandros Konstantinidis
heet u van harte welkom!*

“ 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 |

NOVEMBER
ACTIE:
Intakekosten
nu slechts
€10,00

Afslankcoach Marika bestaat

5 jaar

*Ga de strijd aan tegen
overgewicht samen
met Marika!*



Cambridge
Weight Plan

 **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

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



How to create your Editorial look!

Klopt het dat dit een nieuwe, door jou bedachte training is?

Jazeker! Samengevat: het is een 2-daagse training die geschikt is voor liefhebbers van haar, die graag met pruiken en haarstukken werken en daar sterker in willen worden.

Hoe ziet het eruit, 2 dagen volop alleen met haar bezig zijn?

De eerste dag starten we met het uitwerken van een concept van het door jou voorbereide moodboard; vervolgens knip en kleur je jouw haarstuk/pruik. De tweede dag style je het haarstuk/pruik op jouw meegebrachte model. Vervolgens wordt jouw model door een topvisagiste voorzien van make up. En als laatste wordt het eindresultaat vastgelegd door een topfotografe.



Klinkt erg uitdagend, hoe is deze training ontstaan?

Ik krijg vaak positieve reacties uit verschillende hoeken op mijn manier van pruikbewerking op modellen, kennelijk heb ik er feeling voor. Ik kan de meest uiteenlopende creaties bedenken en ook op een professioneel model uitvoeren, zonder het haar van het model te knippen en te kleuren, wat vaak niet mag van het modellenbureau. Een model heeft simpelweg veel opdrachten en dient daardoor een stabiel kapsel te hebben.

De training vindt 25 en 26 november a.s. plaats; waar wordt de training gehouden? De training wordt gehouden bij Queens Hair Academy; voor meer info hierover of voor een eventuele aanmelding, bezoek de website: www.ismahanobenali.com en wij ontvangen jou graag in onze Academy!



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

Ook voor Kerst & relatiegeschenken...



www.echtezalm.nl



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

vishandelmichelheinen@hotmail.com
Facebook: Vishandel Michel Heinen





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!*



ERIC KUSTER
TOP DESIGNER & ARTIST

HAMPTON BAY
HOME INTERIORS

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



Unieke, handgemaakte *sieraden* expositie!

Ona Luna Jewels exposeert samen met kunstenaars van de Kunstroute Lelystad tijdens de gezellige **Klaasmarkt** op **zondag 25 november**. Hier vindt u **betaalbare kunst** en **leuke workshops** 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



BRUIST

Ladd me met rust



Volg ons op social media @NederlandBruist



MediSalt brengt mens en natuur dichter bij elkaar.

De schone ioniserende lucht zorgt voor een verbetering van de algehele gezondheid en helpt bij het behandelen van allerlei klachten:

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

2=1 twee sessies voor de prijs van één € 22,50

één maand geldig na aanschaf. (max. 1 p.p.)
(persoonsgebonden) (coupon uitknippen N2018)

Naast de jodium zoutgrot bieden wij u ook andere behandelingen om het effect tussen lichaam en geest te vergroten. Deze maand hebben wij onderstaande behandelingen in de aanbieding.



Reflexzone handmassage met zout- en zwavelproducten
van ~~35~~ voor **€ 25**
(coupon uitknippen N2018) (geldig in november)

Ademobservatie met acupressuur in jodium zoutgrot van ~~60~~ voor **€ 45**
(ook vergoed door verzekeraar via Natural Holistics)
(coupon uitknippen N2018) (geldig in november)



MediSalt, Kebajastraat 43, 1336 NA Almere, 036 521 23 62
www.medisalt.nl, www.info@medisalt.nl, www.medisalt.nl/webshop

KLINIEK  HEIHOF
YOUTH GOT THE LOOK



OOGLIDCORRECTIE € 750,-

BOTOX € 89,-

FILLER € 195,-

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

KOM GAUW
KIJKEN
IN ONZE

NIEUWE SHOWROOM

Showroombezoek op afspraak



XLTEGELS.COM

specialist in grootformaat vloertegels & tegelwerken

XL Tegels | Jeroen vd Broek

Trees Kinstraat 7 - 5122 CM Rijen

T 06 28 88 87 47 W www.xltegels.com





Schurer - Kamphuis

Almere (Ford Store) | Lelystad | Dronten

www.ford-schurerkamphuis.nl

OPVALLEN?
ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST

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

BEHANDELINGEN

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



Met Laser & Zo "strak" de feestdagen in:

In de maand november Botox 1 zone
NU € 100 i.p.v. € 125,00.

Filler 1ml. NU € 275,00
i.p.v. € 350,00. (met uitzondering van Radiesse)

NIEUW BIJ LASER & ZO: Laserbehandeling van beenvaatjes,
20% INTRODUCTIEKORTING op een behandeling in november.

- 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

