

ALMERE 

JANUARI 2019 WWW.ALMERE-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Een
Gelukkig
2019

**Bruisende
stad** Rotterdam



A photograph of two women celebrating. The woman on the left is wearing a white short-sleeved top and a red skirt, with her hair styled in a bun. The woman on the right is wearing a red long-sleeved top and a black skirt with a red and white floral pattern, also with her hair in a bun. They are both smiling broadly and holding hands, with their arms raised in a celebratory gesture. The background is a plain, light-colored wall.

Afvallen
doen we
samen!

Onder begeleiding behaal je de beste afslankresultaten en blijf je beter op gewicht. Joyce (rechts) bereikte haar streefgewicht met de hulp van consulent Lydia.

Wil je net als Joyce je weer energieker voelen en lekker in je vel zitten? Ik help je graag, je staat er niet alleen voor!

Afslankcoach Marika

(onafhankelijk Cambridge consulente)

Rentmeesterstraat 46M Almere

cbmarika@gmail.com | 06-44150600

Cambridge
Weight Plan™

cambridgeweightplan.nl

KAMER ZOEKT PLANT



elke zondag
OPEN

Planten geven je zoveel meer dan alleen zuurstof en schone lucht. Ze zorgen voor een geluksgevoel en maken je bewust van al je zintuigen. Vul je huis met de energie van planten en zet ze in elke ruimte in huis; ook in de slaapkamer en de badkamer!

Intratuin Almere www.intratuin.nl
Euphoniumweg 5, 036-5387020.
Vrijdag koopavond. **Elke zondag open.**



8



12

21

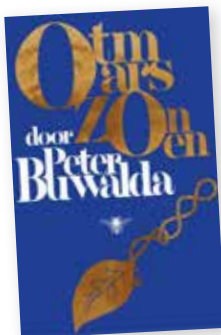


Inhoud

10



20



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 Nederland Bruist - Annemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

EINDREDACTIE Ron van Kuijk

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT ALMERE BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook.com/almerebruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merkmnaam 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, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Gelukkig nieuwjaar! Met twee andere woorden kunnen we dit voorwoord eigenlijk niet beginnen. Want dat is toch wat we iedereen wensen? Geluk, voorspoed, gezondheid en dat het maar een bruisend 2019 mag worden!

Bruisende lezer,

Hier op de redactie van Bruist zijn we allemaal volledig klaar voor een mooi nieuw jaar. Een jaar dat we traditiegetrouw starten met tal van goede voornemens. De een wil wat kilo's kwijt, de ander wil vaker op bezoek bij zijn oma, stoppen met roken of nu echt zijn dromen waar gaan maken... Elk jaar is het weer de vraag hoeveel van deze goede voornemens standhouden. Maar alleen de poging verdient wat ons betreft al een complimentje!

Een goed voornemen dat zeker stand gaat houden, is ons voornemen om je ook in 2019 weer te blijven inspireren en verrassen met ons bruisende magazine. Een nieuw thema dit jaar is de Bruisende Stad. Deze eerste editie nemen we hiervoor een kijkje in Rotterdam. En ook in 2019 hebben we uiteraard weer ondernemers die staan te trappelen om zichzelf aan jou te presenteren. Met deze maand in dit magazine Dokter André Beautyworld en Yarden & De Ridder.

Succes met jouw eigen goede voornemens en maak er een ontzettend mooi jaar van!

René Moes

ADVERTEREN?

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

Meerwaarde

De afgelopen weken waren een beetje vreemde weken bij ons in het team van medewerkers. Bij een van mijn collega uitvaartleiders overleed redelijk onverwacht haar vader en bij een andere collega overleed een goede vriend en vlak daarna een goede vriendin.

Ineens ben je dan van professional die families helpt, zelf een nabestaande. Het zijn momenten waarop je als uitvaartleider over antwoorden moet nadenken waar je normaal gesproken de vraag stelt. En je hebt te maken met je eigen familie, die je advies anders weegt dan wanneer je die als buitenstaander geeft.

Situaties waarin je je eigen verdriet gescheiden moet houden van het regelwerk. En de uitvaart aan een andere uitvaartleider uit handen geven, hoe goed hij/zij mag zijn, voelt vreemd als je het zelf kan doen. Voor ons als uitvaartbegeleiders voelt het als het laatste wat je kan doen voor een dierbare en ik kon mijn collega's dan ook goed begrijpen dat zij hierin zelf de controle wilden.

In de week voorafgaande aan de uitvaart bleek, in gesprek als collega's, dat emoties toch meer met je doen dan je vooraf kan inschatten, ook al is het je werk.

Gaandeweg merk je dat het ook fijn is dat er mensen zijn die je helpen, zaken met je doornemen en doorvragen. Zo is een periode van verdriet en rouw ook een leerproces waarin je de meerwaarde van je eigen functie in een ander perspectief gaat zien.

Met dat gevoel, van wat je voor een ander kan betekenen, zijn mijn collega's nu ook weer aan het werk. Met misschien nog wel een beetje meer oog en begrip voor de ander, simpelweg omdat je echt weet hoe het is.

Meer informatie vindt u op:

www.rebel-uitvaart.nl/blog



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.



Jonge, dynamische wereldstad

Rotterdam is hip en happening. De Maasstad werd al door reisgids Lonely Planet bekroond met een vijfde plek in de top tien van 'topsteden' ter wereld. En terecht: in Rotterdam vind je fonkelende wolkenkrabbers, gerenommeerde musea, hippe restaurants en bars, een indrukwekkende haven en bruisende festivals.

Rotter

SHOPPEN

MAHO-KWARTIER

Aan de rand van het Rotterdamse winkelhart vind je het gezellige MaHo-kwartier: een knus gebied vol inspirerende boetieks en talloze nieuwe horecaconcepten. Het 'Soho van Rotterdam' is dé plek voor liefhebbers van lekker eten, unieke vintage, bijzondere labels en inspirerend design. Fan van vintage? Dan kun je terecht bij Very Cherry voor draagbare klassiekers of bij Vintage & Labels by Hendrikus voor hand picked vintage kleding.

Helemaal verknocht aan Rotterdam?

Galerie urban photos verkoopt de mooiste Rotterdamfoto's van 1849 tot nu, op elk formaat en afgedrukt op fotopapier van museale kwaliteit. *Nieuwemarkt, Botersloot en Pannekoekstraat*



NOW THE MOODSTORE Gaay van der Linde realiseerde haar droom door de grote, houten deuren te openen van NOW The Moodstore in Hillegersberg Rotterdam. Hier vind je bijzondere producten op het gebied van Fashion, Living en Giving. Laat je verrassen door een wereld van emoties, geuren, weldaad en oogstrelende creaties.

EEN RELAXED DAGJE ROTTERDAM DOEN?

INTERCITY'S UIT
HET HELE LAND STOPPEN
OP **ROTTERDAM**
CENTRAAL STATION

CULTUUR

Rotterdam heeft een **RIJK CULTUREEL LEVEN** met musea, kunstinstellingen en galeries. Maar op straat loop je ook zo tegen de mooiste kunstwerken en graffiti aan. Wanneer je meer van theater, dans en muziek houdt, zijn er genoeg Rotterdamse theaters en concertzalen.

dam



SLAPEN

BILDERBERG PARKHOTEL is klassieke grandeur én hedendaagse hotspot middenin bruisend Rotterdam. Een rustig hotel met comfortabele kamers om helemaal op te laden.

SPARKS HOSTEL In een statig, vooroorlogs pand vind je op steenworp afstand van het centraal station de ideale verblijfplek voor de budgetreiziger die een persoonlijke thuishaven zoekt. Het gloednieuwe hostel Sparks heeft een luxueuze, maar vooral warme uitstraling.



NATUUR

WIL JE DE DRUKTE VAN

DE STAD EVEN ONTVLUCHTEN?

Daar hoef je in Rotterdam de stad niet voor uit. Ga bijvoorbeeld naar de Kralingse Plas of het naastgelegen Kralingse Bos waar je goed kunt fietsen, hardlopen of skaten. Ook in het Vroesepark heb je alle ruimte op de grote grasvelden.

AAN TAFEL

STADSBRASSERIE

DUDOK is een begrip in de Maasstad en ver daarbuiten. Men komt hier voor ontbijt, lunch, borrel of diner. Of natuurlijk voor de beroemde appeltaart.

Gevestigd in een voormalig bankgebouw ontworpen door architect Willem Marinus Dudok is het een ontmoetingsplek voor de hele wereld.



PIET LAP HERENMODE is een winkelketen met vijf winkels in en om Rotterdam. Meer dan honderd jaar modetraditie en nog steeds actueel. Piet Lap richt zich vooral op de man die graag kleding draagt van een goede kwaliteit tegen een acceptabele prijs.



Op zaterdagochtend word ik bij de voordeur hartelijk ontvangen door een dame op leeftijd. Ze neemt me mee naar de woonkamer. Daar zitten nog vier dames, gezellig pratend, de fles witte wijn op tafel. Ze vertellen me over hun vriendin, vandaag op 83 jarige leeftijd overleden in het ziekenhuis.

Madeleine was al tientallen jaren weduwe en kinderen heeft ze niet. Haar lieve vriendinnen, alle vijf hier aanwezig in haar huis, zijn haar nabestaanden. De dames zijn ondanks hun 70+ leeftijd nog echte levensgenieters, ze gaan regelmatig naar theater, genieten met elkaar van zelfgemaakte 7 gangen-diners en drinken graag met elkaar een wijntje. Sauvignon Blanc, lekker koud, altijd wel een fles in de koelkast.

En zo zal ook haar afscheid zijn. Te midden van haar vriendinnen met een heerlijk glas wijn. Maar waar?



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

en het leven vieren

Bij haar thuis vinden de dames geen optie. Een crematorium te groot en niet huiselijk genoeg. Ik stel ze het Afscheidshuis voor. Ik laat de dames foto's zien en vertel over de sfeer en mogelijkheden. De beslissing is al snel genomen.

Op de dag van de uitvaart ontvang ik de vijf vriendinnen van Madeleine in het Afscheidshuis. De Sauvignon Blanc vloeit rijkelijk en de bestelde tapas worden goedgekeurd en vervolgens heerlijk opgesmuld.

De dames nemen afscheid, halen herinneringen op, maar bovenal vieren zij het leven!



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



DOOR WEER EN WIND

Speciaal voor deze winter heeft het oer-Hollandse fietsmerk Union (sinds 1904) een aantal van haar modellen een nieuw kleurtje gegeven. Union biedt comfortabele fietsen die elk stadsmens op het lijf zijn geschreven.

Met prachtig design en hoogwaardige kwaliteit.

Vanaf € 399,- te koop via www.union.nl



KRUIDIGE SPECERIJEN

De Kraken rum is een donkere premium spiced rum uit het Caribisch gebied. Een heerlijke drank met een geheime receptuur vol exotische specerijen, waarvan kaneel, gember en natuurlijk kruidnagel een belangrijk onderdeel vormen. Een drank met een krachtige, intense smaak en een lange, zachte en zoete afdrank.

Te koop via verschillende slijters
€ 26,99 www.krakenrum.com

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een fles Amarula, een zachte, frisse cream likeur uit Zuid-Afrika.

Amarula is een veelzijdige drank die puur of in winterse koffierecepten kan worden gedronken.

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 januari' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



Winte must

LIMITED SAMENWERKING

Secrid en FREITAG slaan de handen ineen voor een bijzondere limited edition wallet, geheel gemaakt van hergebruikte materialen: de geupcyclede, afgekeurde Cardprotectors van Secrid, gecombineerd met flink bereide truckzeilen van FREITAG. Perfect voor in iedere broekzak. **Te koop via verschillende verkooppunten zoals de FREITAG store in Rotterdam € 85,-**





WINTERGLAM

Fashionable het nieuwe jaar in? De tutu's van The Tutu Shop zorgen voor de glamoureuze twist aan je winterse outfit. De rokken bestaan uit twee of drie laagjes zijdezachte tule, waardoor ze flatteus rondom het lichaam vallen. www.tutu-shop.com vanaf € 39,99 (kids) en € 55,99 (volwassenen)

rise
haves



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op
1 doos/6 zakjes
ALOE DRINK
ENERGY BOOST



VOEDINGSSUPPLEMENT

Aangeboden door www.foxlifestyle.nl

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! Of stuur je gegevens o.v.v. 'Lezersactie#2 januari' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



WINTERSE WANDELING

Deze winter presenteert Xsensible een stijlvolle collectie damesschoenen die bestaat uit sneakers, veterschoenen en booties, in stoere winterkleuren, zachte materialen en dierenprints. Daarnaast zorgen de schoenen voor een goede ondersteuning en natuurlijk lichaamshouding. Te koop via verschillende verkooppunten vanaf € 179,- www.xsensible.com

Het ware *edelsmid-ambacht*

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

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



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



Wil je ook een gezonder en beter lichaam?

Schrijver en oud-Playboy redacteur Jan Heemsker viel 25 kilo af, schreef er een boek over en blijft nu op gewicht met - onder meer - **fit20**.

"Binnenkort komt mijn boek uit. Het gaat namelijk over hoe ik veranderde van een dubbeldikke Bourgondiër met een struisvogelcomplex in een slanke en gezonde man met een boel extra energie, focus en ambitie. Ik moest een kleine 25 kilo afvallen, mijn buikomvang, bloeddruk en bloedwaarden waren niet zo best, ik had een slechte conditie, en als ik eerlijk ben, dronk ik wel wat meer dan goed was – voor de slanke lijn. Je gaat dat gewicht en die slechte conditie te lijf door gezond te eten en meer te sporten, en langzamerhand krijg je er ook nog eens aardigheid in, en begin je te genieten van groente en fruit, noten en zaden, wandelen en fietsen, joggen en voetballen.

Want het voelt natuurlijk ook beter om gezond te eten en voldoende te bewegen, daar hoef je eigenlijk alleen maar je kinderachtige brein met al zijn ingesleten gewoontes van te overtuigen en al die slechte gewoontes te vervangen door nieuwe, betere. Zo ben ik bijvoorbeeld, toen ik toch bezig was, ook maar gestopt met drinken – dat scheelt weer zomaar tien kilo.

Ik ben geen gezondheidsfreak, extreme-sport-gek of veganist. Ik heb mezelf wel een zondere lijfstijl aangemeten, want ik zag er de noodzaak van in en – heel belangrijk - ik heb het gedaan zonder al te veel pijn.

Maar ik kan wel – voor mijn nieuwe slanke lichaam – wat extra spiermassa gebruiken, met name rond de six-pack regio en de mannetietjes. Daarom doe ik nu alweer een halfjaar fit20: omdat het werkt, maar twintig minuten duurt, ik vrijwel spierpijnvrij blijf, en me niet elke keer moeilijk hoef om te kleden en douchen. **fit20 is hierbij dus ook officieel aanbevolen voor iedereen die – net als ik – een gezonder en beter lichaam wil, zonder al te veel pijn en andere narigheid te hoeven verdragen."** *Jan Heemsker*



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

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

ruimte
om vrij te
gedenken



Ab-ire (uitvaartverzorging
& verzekeringen)



Martijn Huffnagel

*Why do we only
rest in peace?*

*Why don't we
live in peace too?*

Afscheidscentrum Ab-ire

De Steiger 170
Almere-Haven
(Bezoek op afspraak)

036 - 53 49 000

info@ab-ire.nl

www.ab-ire.nl

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**, dé dag van het jaar waarop we ons het ellendigst voelen.

4 januari klinkt in het Chinees als:

‘Ik zal heel mijn leven van je houden’.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag weer opnieuw mag uitpakken.

Ga in het nieuwe jaar wat vaker de **natuur** in! Een korte wandeling helpt je bij het ordenen van je gedachten.

Op 24 januari 1972 werd **Loeki de Leeuw** geboren.

Wie zijn **goede voornemen** 3 maanden weet vol te houden, slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Tot 6 januari (Driekoningen) mag je iedereen een **gelukkig nieuwjaar** wensen.

Januari is vernoemd naar Janus, de Romeinse god van het begin en het einde.

De **100 rijkste miljardairs** op aarde hebben maar één gemeenschappelijke deler: ze zijn eigen baas.

Alles om je mooi te voelen

Ervaren cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies

Fillers, hyaluronzuur en calciumhydroxyapatiet

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

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

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

Hoe lang geniet je van het resultaat?

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





9,6

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

bron: www.kliniekervaringen.nl



BEHANDELINGEN

Hyaluronzuur en/of calciumhydroxyapatiet 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!

Afspraken via de website:
www.dokterandre.nl
of telefonisch 035 8200426



DOKTERANDRÉ

Veluwezoom 5 **Almere** | Haardstedelaan 3 **Huizen**

DRESS FOR LESS

De mooiste
trouwjurken
tot 999,-



Esther's Bruidsshop 

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

Maak online je
afspraak via
bruidsshop.nl

Intensieve persoonlijke begeleiding bij het stoppen met roken is een werkwijze die zeer effectief is voor mensen die al eerdere stoppogingen hebben ondernomen, al dan niet onder begeleiding bij reguliere groepstrainingen en internet-trainingen, maar waarbij het niet is gelukt; vertelt Kjeld Hoogveld

Stoppen met roken

Wij maken het ook voor u mogelijk!

Opgelucht! is een programma om definitief te stoppen met roken. We werken in 4 weken stapsgewijs naar de definitieve stopdag. U hoeft dus niet meteen te stoppen met roken! Vervolgens blijven we u wekelijks persoonlijk begeleiden om de moeilijke weken daarna door te komen.

Waarom het programma Opgelucht! ook bij u werkt:

- Individueel opgesteld stopplan (maatwerk);
- Persoonlijke begeleiding in één op één gesprekken;
- Goede voorbereiding door het maken van een draaiboek voor de eerste weken na uw laatste sigaret;
- Ondersteunende medicatie en nicotinevervangers worden tot 100% vergoed;
- Persoonlijke begeleiding wordt tot 100% vergoed;
- Bij (dreigende) terugval wordt nazorg gegarandeerd.

Na 10 weken gaat u, eventueel met enige nazorg, rookvrij door het leven. Het programma is ingeschreven bij het RIVM en lid van het Kwaliteitsregister Stoppen met Roken.

Aan deze succesformule is veel aandacht besteed in de media.

Maak vrijblijvend een afspraak voor een kennismakingsgesprek om te kijken of dit programma iets voor u is.



Opgelucht!
Geeft lucht aan het leven

Ankerbol 21 Almere
036 - 525 27 53

www.hulpbijstoppenmetroken.com

Yoga, omgaan met geluk en ongeluk

Het is alweer 2019. De champagnefles heeft geknald, we hebben een nieuw jaar ingeluid. Waarom eigenlijk? Of vooral: waarom juist op dit moment?

Is het zo natuurlijk om de overgang van de 31e december naar 1 januari te vieren? Tijdens één van mijn verblijven in India, de bakermat van de yoga, vierden we de aanvang van het jaar 2007. De Indiase yogaleraar vertelde toen over onze jaartelling. Eigenlijk bestond ons jaar uit 10 maanden, waar namen van maanden nog naar verwijzen: sept (7) van onze negende maand september, oct van de 8 en deca van 10. Alleen vonden de Romeinse keizers Julius en Augustus dat zij een plek in de oneindigheid en de jaartelling verdienden. Zo werden de 7e en 8e maand toegevoegd en schoof de rest een beetje op. En stapten we over van de maankalender naar de huidige jaartelling.

Nog zo'n goede gewoonte is dat we elkaar in deze periode het allerbeste wensen. Veel geluk, Gelukkig Nieuwjaar. En natuurlijk wens ik een ieder alle geluk van de wereld toe. De realiteit: terugkijkend heb je doorgaans meer geleerd van de tegenslagen, dan van de fijne momenten. Wie jij nú bent is vooral gevormd door de manier waarop je hebt geworsteld met de minder fijne momenten in je leven.

Alleen maar geluk en genot is niet mogelijk, de paren van tegenstellingen horen bij het leven. Yoga is een manier van in het leven staan, het geeft je een handvat om anders te kijken naar de momenten van geluk. En van ongeluk. Niet alleen je lichaam strekken en draaien, maar ook je geest.



Vanuit Ganesha Almere wens ik de lezer een goed 2019 toe en bovenal: het vermogen om op een goede manier om te gaan met tegenslagen.

DAGJE UIT

NATIONALE TULPENDAG



Kom op de Nationale Tulpendag ook naar de opening van het tulpenseizoen. Op de Dam in Amsterdam vindt de officiële aftrap van het tulpenseizoen plaats, georganiseerd door Nederlandse tulpenkwekers. In een speciaal aangelegde pluktuin op de Dam kan iedereen gratis tulpen plukken. Met deze feestelijke actie barst het tulpenseizoen los. Naast de pluktuin zijn er talloze verrassingen en acties. Er zijn meer dan duizend tulpen in alle kleuren van de regenboog die vanuit Nederlandse veilingen wereldwijd de weg naar de vaas vinden. De tulp is daarom een echt visitekaartje van Holland.

19 januari 2019
www.tulpentijd.nl

FILMPJE KIJKEN SECOND ACT

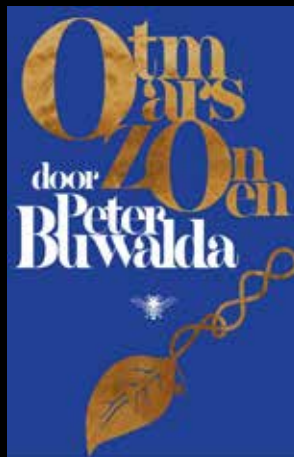
Maya (Jennifer Lopez) is zeer succesvol als assistent-manager bij een lokale supermarkt. Wanneer haar een positie als filiaalmanager wordt geweigerd omdat zij geen diploma heeft, zakt de moed haar in haar schoenen. Als ze door een vergissing mag solliciteren voor een topfunctie bij een multinational van verzorgingsproducten, weet zij de CEO te overtuigen dat zij de geschikte kandidaat is. Met torenhoge verwachtingen en een levensstijl waar ze altijd al van droomde, moet Maya bewijzen dat ervaring evenveel waard kan zijn als een diploma in de zakenwereld.

SECOND ACT draait nu in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN PETER BUWALDA



OTMARS ZONEN VAN PETER BUWALDA. De jonge Shell-employé Ludwig Smit kruipt steeds dichter op de huid van zijn vader, Johan Tromp, die tweeëndertig jaar lang de grote onbekende in zijn leven is geweest. Meester en knecht raken tot elkaar veroordeeld op Sakhalin Island, waar Johan Tromps daverende carrière in de oliebusiness wankelt als journaliste Isabelle Orthel zich aandient. Ludwig en zij delen een kortstondig maar pijnlijk verleden in Twente. En ook Tromp is op zijn hoede voor deze vrouw die hij onder beroerd gesternte leerde kennen in de Nigerdelta.

OTMARS ZONEN van PETER BUWALDA
is nu te koop voor € 25,-

Gelukkig 2019!

Ook dit jaar staan wij weer voor u klaar



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

vishandelmichelheinen@hotmail.com
Facebook: Vishandel Michel Heinen





Iedere ouder heeft wel eens tegen zijn kind gezegd: ruim je kamer nou eens op!

DE ROMMEL

De peuter moet het nog leren, de kleuter zou het moeten kunnen, het basisschoolkind daarvan verwachten we dat ze het doen en de puber... die zou het gewoon moeten weten, hij/ zij is immers oud genoeg. Helaas, iedere ouder 'vecht' een verloren strijd zolang de post op een stapel op tafel ligt. Aangebroken pakken op je aanrecht staan, papiertjes door het huis slingeren. De vaat zich opstapelt in je keuken, de stapel wasgoed steeds groter wordt.

Er zijn zoveel voorbeelden te bedenken waarbij wij als ouder 'rommel' maken en dus model staan voor ons kind. Geef als ouder het goede voorbeeld en ruim op. Benoem ook: handig dat mama of papa altijd weet waar de sleutels zijn. Als je spullen altijd op dezelfde plek neerlegt hoef je nooit te zoeken, dit scheelt tijd en frustratie.

Kijk ik pak iets, en voordat ik iets anders pak ruim ik eerst even op. Vaak willen moeders dat de kamer wordt opgeruimd als ze willen schoonmaken. De vraag die je zou moeten stellen is: wil ik dat de kamer wordt opgeruimd zodat ik makkelijk kan schoonmaken of wil ik dat de kamer wordt opgeruimd zodat mijn kind het belang ziet van een opgeruimde kamer?

Als je vanaf het begin zelf model staat met je eigen spullen en uitlegt en verwoordt wat je doet en waarom opruimen handig is, dan is de kans zeer groot dat je kind je gewoon nadoet. De strijd gewonnen voor het gevecht is begonnen!





Excellent Fit



We take care of your body!

Body Care is een studio voor massagetherapie, conditie & hersteltraining en leefstijlcoaching.

Onze aandacht gaat uit naar het beheersbaar maken van stress. Stress is een maatschappelijk probleem dat invloed heeft op het werk, sociaal en in het gezin.

Om het tegen te gaan bieden wij preventieve behandelingen ter voorkoming van stress, burn-out, lichamelijke ongemakken, overbelasting door stramme spieren, mentale vermoeidheid en onverklaarbare pijntjes aan het skelet.

Stress is voor veel bedrijven een belangrijk aandachtspunt en vraagt om een gerichte aanpak van stresspreventie. Wij adviseren uw bedrijf op het gebied van gezondheid en leefstijl. Interesse, wij gaan graag met u in gesprek.

WAT ZIJN DE MOGELIJKHEDEN?

- Massagetherapie;
- Conditie- & Hersteltraining;
- Ontspannings- & Bewegingstherapie;
- Bedrijfsmassage;
- Bedrijfspport;
- Leefstijl coaching.

INTERESSE?

Vraag een vrijblijvende
proeftraining aan: 06 27012769
Palmpolstraat 39 Almere
www.trainingscenterdesportclub.nl

**'MENS SANA
IN CORPORE SANO':**
"EEN MENS MOET BIDDEN
VOOR EEN GEZONDE GEEST
IN EEN GEZOND LICHAAM"

KLINIEK  HEIHOF
YOUTH GOT THE LOOK



OOGGLIDCORRECTIE € 750,-

BOTOX € 89,-

FILLER € 195,-

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

Praktijk Havayah

OMARM JEZELF ZOALS JE BENT...

Spirituele Praktijk Havayah, sinds 11 jaar in Almere Buiten.
Het Hebreeuwse woord 'Havayah' betekent 'ervaring'.

Mijn naam is Angela van der Ploeg. Ik ben o.a. gespecialiseerd in fotoreading voor (overleden) mens en (overleden) dier, healing, stervensbegeleiding dieren en energetische huisreiniging. Ik ben medium, dierentolk en tevens vertrouwenspersoon.

Voor wie?

Mijn werk als medium, dierentolk en vertrouwenspersoon kan op verschillende wijze worden ingezet.

- Men wil graag de oorzaak van een probleem bij zichzelf achterhalen,
- Men wil contact maken met zijn (overleden) huisdier,
- Men wil graag contact met een overleden dierbare,
- In je huis heerst onrust, negatieve energie en je wilt dit graag verholpen zien,
- Men heeft de behoefte om zijn/haar verhaal te kunnen doen aan iemand die onafhankelijk is en zonder oordeel kan luisteren.

Door heel Nederland

Veel van mijn diensten zijn online diensten; dit wil zeggen dat men niet naar Almere hoeft te komen. Op deze wijze kan ik iedereen van dienst zijn. Uiteraard kom ik wel bij de mensen thuis indien een woning energetisch gereinigd moet worden, voor een healing, luisterend oor en/of het begeleiden van een stervend huisdier.

Verder nog iets bijzonders?

Naast genoemde diensten kan je bij mij een workshop intuïtief schilderen volgen, maak ik Spirit Art op aanvraag en kan men cadeaubonnen bestellen. Tevens maak ik geheel op eigen wijze persoonlijke wens-/spirituele kaarten



met een boodschap. Heel mooi om te geven als cadeautje voor een verjaardag, Valentijnsdag of gewoon zomaar.

NIEUW: workshops Fotoreading!

Heb je nog vragen?

Neem dan contact met mij op.
Of kijk eerst eens op mijn website.

Een liefdevol 2019!

*Warme groet
Angela van der Ploeg*

Sneeuwkllokjestraat 15 Almere
036-8445082 | 06-20363620
info@praktijk-havayah.nl
www.praktijk-havayah.nl

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



Passie voor kroeshaar

Het adres voor al uw natuurlijke haarverzorging!

Bij Amba kun je terecht voor zeer diverse methoden om je haar er schitterend uit te laten zien. Zo ben ik gecertificeerd in het zetten van Sisterlocks, Brotherlocks, Twists, Comrows, Braids & Weaves.

In mijn salon werk ik met natuurlijke en milieuvriendelijke producten en gebruik ik géén chemische (ont)kroesmiddelen. Als je bij mij een sessie ondergaat, is het van belang om je haar ook thuis zo gezond mogelijk te houden.



Kora Pryor

Caprastraat 89 Almere | 06-46260447
www.ambanaturalhairandbeauty.nl

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

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

Excursies bij *dé* ambachtelijke tingieterij



Excursies

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

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

Aanbod

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



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

nieuw gezicht

VOOR

zwavel PRODUCTEN



Puur natuurlijke lijn van mineraal sulfide (zwavel)
crème, zeep en shampoo. Helpt bij:



- ✓ mooie strakke huid
- ✓ psoriasis
- ✓ atopische dermatitis
- ✓ seborrhea
- ✓ seborrhoïsche artritis
- ✓ acne, eczeem
- ✓ antischimmel
- ✓ anti – inflammatoire
- ✓ vermindering jeuk en talg

www.medisalt.nl/webshop

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

Halotherapie Jodium ZOUTGROT

IN DE

ALMERE



MediSalt brengt mens en natuur dicht 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...

(Vergoed door uw zorgverzekeraar? Bel voor meer info)

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

Unieke, handgemaakte *sieraden*



Ona Luna Jewels
wens u een bruisend
nieuw jaar toe!

Wekelijks vindt u een
spetterende aanbieding
op onze sieraden.

Neem eens een kijkje
op onze website.

Groeten, Team Ona Luna

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

IB trading is er voor al uw schoonmaak onderhoud

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

IB trading
staat voor
kwaliteit!



IB Trading

06-30 712 339 | www.schoonmaakbedrijfibtrading.nl

*Eerlijk brood,
Heerlijk brood*

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

2019
Gelukkig
Nieuwjaar!

DEKKER
BROOD · BANKET



WINKLER
DESEM CULTUUR

Zademakerstraat 13 tel. 036 - 844 78 08

Afgelopen december was de grootste en de meest prestigieuze premium lifestyle beurs van Europa in de RAI Amsterdam. Tijdens deze Genius Edition kon je je verbazen over alle noviteiten en primeurs die de deelnemers toonden aan het publiek.

Masters of LXR**Y** breekt alle records

Je kon genieten van het beste uit de wereld van kunst, interieur, fotografie, fashion, gadgets, gastronomie, juwelen, horloges, boten, auto's en travel. Met een beursoppervlakte van maar liefst 42.500 m² en 450 deelnemende exposanten was het de grootste editie ooit. "Meer dan duizend mensen zijn een week lang bezig geweest met het opbouwen van het geheel", vertelt **Yves Gijrath, oprichter van LXR**Y** Media Group** die onder andere Masters of LXR**Y** organiseert. In de loop der tijd is Masters of LXR**Y** uitgegroeid tot een indrukwekkend event. Dit jaar kwamen er maar liefst 57.850 bezoekers.

Internationaal publiek

De aantrekkingskracht van Masters of LXR**Y** is ongekend. Mensen van over de hele wereld komen er speciaal voor naar Amsterdam. "Mede vanwege de unieke ambiance en het overweldigende aanbod."

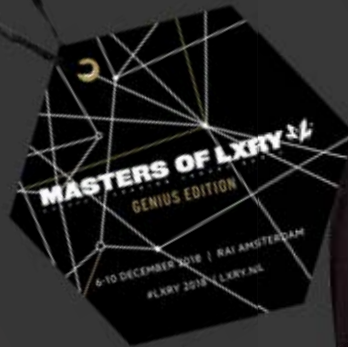
Highlights

"Bijna alle grote premium automerken zijn vertegenwoordigd. Verder liet GASSAN de allergrootste horlogecollectie van Europa zien, met bijzondere stukken van wereldmerken als Rolex, Audemars Piguet, Jaeger-LeCoultre, Tudor en OMEGA. Voor de culinaire beleving was er het pop-uprestaurant M34. Onder deze noemer kookten negentien topkoks - met samen maar liefst 34 Michelin-sterren - gedurende vier avonden voor het publiek."



2018

“De sfeer was
on-Nederlands
leuk”



BEHANDELINGEN

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



Januari actie

15% introductiekorting
op een behandeling met de **Dermalux LED**

Laser 360

Normaal € 998,-, NU € 795,-

- 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

LASER & ZO
Cosmetische behandelingen