

ALMERE



FEBRUARI 2019 [WWW.ALMERE-BRUIST.NL](http://WWW.ALMERE-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*Liefde* is...

's-Hertogenbosch  
bruist!



# *De lekkerste vis van Almere!*

**SUPER  
VERS**

Ook voor verse vis bent u  
welkom, wij leveren de meeste  
vissoorten tegen messcherpe  
prijzen!

**AANBIEDING VOOR DE  
MAAND FEBRUARI:**

Verse kabeljauwfilet hele kilo  
€ 17,95

Natuurlijk kunt u ook voor  
een gebakken visje terecht.  
Volgens velen... de lekkerste  
van Almere!



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

vishandelmichelheinen@hotmail.com  
Facebook: Vishandel Michel Heinen



# ONTDEK JOUW **BLOEMEN**HUIS!



We love flowers! Maken bloemen jou ook zo vrolijk? Ontdek bij Intratuin 4 nieuwe trends én de bloeiende planten die daarbij passen. Maak van jouw huis een bloemenhuis. De trends Boho Garden, Rainbow Pastel en Summer Breeze vind je terug in Blad. Into the Wild bekijk je in de winkel en op onze site onder 'inspiratie'.

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





8

*win*

12



20



10



14



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** 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. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam 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.

# Inhoud



Februari, de maand van de liefde. De maand van Valentijnsdag, die ene dag waarop je jouw grote (geheime) liefde nog even extra mag verwennen. Maar liefde is zoveel meer dan elkaar cadeautjes geven. Het is samen plezier maken, het is altijd in elkaars gedachten zijn, het is grenzeloos... Liefde is van alles wat, reden genoeg om je hierover verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer te vertellen.

## *Bruisende* **lezer,**

Maar februari heeft nog veel meer te bieden dan alleen de liefde. Het is weliswaar nog steeds winter en buiten kan het nog vriezen dat het kraakt, maar toch lonken we alweer een beetje richting de lente. De dagen worden weer langer en dat maakt dat we ook weer vaker de deur uit willen in plaats van het winterse cocoonen voor de verwarming of haard. Misschien wel met die ene grote liefde, om toch nog even op dat thema terug te komen.

Bij ons op de redactie kriebelt het in ieder geval steeds meer, net als bij al de ondernemers die we weer speciaal voor jou hebben geïnterviewd. Neem bijvoorbeeld ondernemers als Echt. en Styling by Bo. Zij geven je maar al te graag een kijkje in hun keuken. Kijk je met ons mee?

Veel leesplezier en geniet van de liefde.

**René Moes**



A photograph of two women celebrating. The woman on the left is wearing a white short-sleeved top and a bright red skirt, with her hair styled in a bun. The woman on the right is wearing a red zip-up 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

# 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!



Liefde is emotie, een gevoel van verbintenis, onvoorwaardelijk vertrouwen, samen genieten van de leuke dingen in het leven, eten bij kaarslicht, sterren kijken, samen een traantje wegpinken bij verdrietige momenten en toekomstplannen maken.

# Liefde

... **GRENZELOOS** Liefde kent geen grenzen. Dankzij de moderne technologieën van tegenwoordig ben je altijd met elkaar verbonden. Het was nog nooit zo makkelijk om een relatie met je lief aan de andere kant van de wereld in stand te houden. Al is het natuurlijk leuker om gewoon lekker samen te zijn.

... **DE HELE NACHT BLIJVEN DANSEN** Samen de nacht doorbrengen op de dansvloer, genietend van elkaars energie. Nieuwe en oude liefdes bloeien op tussen het geroezemoes, de harde muziek, mooie mensen en lekkere drankjes.

... **EEN GEZELLIG AVONDJE THUIS** Als je verliefd bent, heb je genoeg aan elkaar. Jullie hebben niets of niemand nodig. Een avondje gezellig thuis met zijn tweeën is in dit geval zeker geen straf. Heerlijk een filmpje kijken op de bank, samen badderen om vervolgens een paar uur later verliefd in elkaars armen in slaap te vallen.





# is ...



**... ELKAAR CADEAUTJES GEVEN** Niets is zo leuk als elkaar verrassen met een kleinigheidje. Gewoon om te laten weten dat je iemand lief vindt. Een kaartje met mooie woorden, een cadeautje dat symbool staat voor jullie grote droom, zijn lievelingsgeurtje, haar favoriete bloemen. Het is altijd leuk om iets te krijgen én te geven.

**... ELKAAR OM DE HALS VLIEGEN** Heb je elkaar even moeten missen, of ben je gewoon heel blij om je liefje na een werkdag weer te zien? Vlieg je partner dan eens om de hals. Dat geeft een warm en veilig gevoel.

**... PLEZIER MAKEN** Mensen worden gelukkiger als ze leuke dingen doen. Verliefdheid in combinatie met plezier maken, betekent dat je dolgelukkig bent.

**... ALTIJD IN ELKAARS GEDACHTEN** Mooie herinneringen, foto's, mailtjes en lieve berichtjes maken dat je aan elkaar denkt. Gewoon even aan elkaar denken, met een lach op je gezicht.

**LIEFDE IS...**  
VAN ALLES EN  
NOG WAT



# Ieder gezicht is uniek en dat willen we graag zo houden!

Eigenaresse Robin Vossen van cosmetische kliniek Echt. vindt het belangrijk dat mensen blijven zoals ze zijn, ook na een cosmetische behandeling met Botox of fillers. “We zorgen ervoor dat mensen eruit zien zoals ze zich voelen. Lijntjes en rimpels maken je uniek, maar ze mogen soms best wat zachter. Zo maken we je op een natuurlijke manier mooier. Daarom heet onze kliniek ook ‘Echt.’”



Robin is inmiddels 4,5 jaar actief als cosmetisch arts en opende in oktober 2018 haar eigen kliniek in Almere: “Hiervoor werkte ik in een andere kliniek waar ik heel erg veel geleerd heb, maar ik merkte op een gegeven moment dat het tijd werd om mijn vleugels uit te slaan. Ik zie om mij heen steeds meer klinieken waarbij de commercie voorrang krijgt. Zo zit ik niet in elkaar. Ik houd van eerlijk en voer alleen behandelingen uit als ze echt nodig zijn en bij iemand passen. Daarnaast vind ik kwaliteit erg belangrijk en werk ik alleen met de allerbeste A-merken.”

## EERLIJK ADVIES

Bij ‘Echt.’ richt Robin zich op een brede doelgroep: “Er komen hier veel vrouwen maar zeker ook mannen van tussen de 25 en 65 jaar met een heel diverse achtergrond. Iedereen is hier welkom. Ik merk dat ze waarderen dat ik altijd eerlijk ben, dat ik geen hoofdprijzen reken maar wel met de beste producten werk en dat adviezen en behandelingen altijd op maat gemaakt worden. Als mensen een bepaalde behandeling niet nodig hebben, raad ik die ook gewoon af.”

## DE TIJD NEMEN

“Tijdens een consult bespreken we alle wensen en verwachtingen en zoeken we samen naar behandelingen die het beste aansluiten bij die wensen. Dit zonder dat er een overbehandeld of onnatuurlijk effect ontstaat. Je moet namelijk wel jezelf blijven. Als andere mensen je zien moeten ze vinden dat je er goed uitziet, maar eigenlijk niet zien dat je iets gedaan hebt in de vorm van een cosmetische behandeling met Botox of fillers.”

A female medical professional with blonde hair tied back, wearing glasses and a white lab coat, is performing a procedure on a patient's face. She is wearing blue gloves and holding a small syringe. The patient has blonde hair and is lying down. The background is a bright, clinical setting with a window.

**“MOOIER  
OP EEN  
NATUURLIJKE  
MANIER”**

Blijf jezelf.  
Er is maar  
één jij.  
**Echt!**



### FIT EN ONTSPANNEND

Renviden lanceert dit jaar drie innovatieve producten op basis van een full spectrum CBD-olie. CBD, ofwel cannabidiol, helpt gebruikers bij onder andere huidproblemen, angststoornissen, stress en slaapproblemen en werkt als ontstekingsremmer. Ga fit en ontspannen het nieuwe jaar in met de producten van Renviden!  
€ 19,95 te koop via de website [www.renviden.nl](http://www.renviden.nl)

### GLINSTEREND WATER

evian® en ontwerper Bjorn van den Berg hebben hun krachten gebundeld en samen een exclusieve collectie evian® limited edition flessen gecreëerd voor de Nederlandse markt. De collectie is een juweel op iedere gedekte tafel, maar heel erg limited, dus houd de website in de gaten om een fles te bemachtigen!

**De fles heeft een waarde van € 495,-** [www.evian.com](http://www.evian.com)



## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Deze winter presenteert Xsensible een stijlvolle collectie Stretchwalkers.

De Stretchwalkers zorgen voor een perfecte demping en ultieme grip om zo de beste loopervaring te beleven!  
[www.xsensible.com](http://www.xsensible.com)



Wil jij kans maken op één van de modellen uit de wintercollectie?

Like dan 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 Xsensible naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

win

Lifes

### EYECATCHER IN HUIS

In 2019 toe aan een nieuwe eyecatcher in je huis? Check dan eens de schilderijen van Grace Spiegel! Spiegel maakt dromerige portretten van Aziatische vrouwen waarbij zij zich laat inspireren door oriëntaals antiek, Chinese stoffen en aardse kleuren.

**Werken zijn te koop vanaf € 350,- via de website [www.gracespiegel.com](http://www.gracespiegel.com)**



### HEALTHY START

Biologisch voedingsmerk Lima heeft twee nieuwe lactosevrije dranken op basis van amandel. De Lima Amandel Drink Ongezoet en de Lima Haver Drink Amandel passen perfect binnen een evenwichtig dagelijks voedingspatroon en sluiten dus mooi aan bij een gezonde start van het nieuwe jaar! Onder andere te gebruiken in een heerlijk ontbijt of door de koffie.

**Prijs vanaf € 2,59 te koop via natuurvoedingswinkels  
www.limafood.com**

# tyle trends,


die je moet proberen  
in het nieuwe jaar!



### KUNSTIGE SCHOENEN

Hans Kleinjan, Maikel Kleinjan en Roderik Faasen vormen samen kunstenaarstrio AAA. Hun AAA Gallery is een vrijplaats voor creatieve zielen en een broedplaats voor samenwerkingen. Zo kwam ook de Mascolori collab tot stand. Op de Mascolori schoenen is het beeld van hun schilderij 'Everything in the cloud' te zien, gebaseerd op een fantasierijke wereld.

**Prijs vanaf € 249,-  
te koop via [www.mascolori.nl/aaa-fresh-12734](http://www.mascolori.nl/aaa-fresh-12734)**



“ALS POTENTIËLE  
KOPERS ZICH  
THUIS VOELEN  
ZULLEN ZE  
SNELLER TOT  
KOOPT OVERGAAN  
EN OOK BEREID  
ZIJN MEER TE  
BETALEN”

Voel je thuis  
met Styling by Bo!

Ze heeft rechten gestudeerd, maar uiteindelijk bleek haar hart toch te liggen in de styling. Sinds begin 2019 biedt Bojana haar diensten aan als verkoopstylist en woningfotografe. Vanaf april zal zij om de maand een column verzorgen in Almere Bruist. Met 'Styling by Bo' haal je als verkoper het beste uit de verkoop van je woning, omdat de koper echt het gevoel van thuis komen krijgt.

Volgens Bojana is het heel belangrijk om een te verkopen woning zo goed mogelijk te presenteren: "Door de positieve punten van de woning uit te lichten en aantrekkelijk te stylen voor een brede doelgroep, wordt de verkoop versneld en is er een hogere verkoopprijs mogelijk. Dat is natuurlijk goed voor de verkoper, maar ook voor de kopers die meteen weten dat het huis echt bij hen past."

### **PROFESSIONEEL**

In de huidige huizenmarkt met veel aanbod is het belangrijk dat je woning er tussenuit springt. Bojana daarover: "Op woningsites als Funda valt het meteen op als iemand aandacht heeft besteed aan de styling en de foto's. Nog beter is het om het professioneel aan te pakken. Dus die service bied ik ook. Het resultaat zie en merk je meteen."

### **PASSEND PAKKET**

Prijstechnisch is het volgens Bojana ook erg aantrekkelijk om een verkoopstylist in te schakelen: "Als je ziet dat sommige verkopers op een gegeven moment in prijs zakken met stappen van 5.000 tot 10.000 euro, dan is verkoopstyling in combinatie met fotografie veel goedkoper. Ik bied dat al aan vanaf 650 euro voor de gehele woning inclusief een basis accessoirepakket. Het intakegesprek is altijd gratis en vrijblijvend. In overleg stellen we een passend pakket samen. De prijs voor de volledige styling, een uitgebreid accessoirepakket en de fotografie ligt rond de 1.000 euro. Het stylen en fotograferen van de gehele woning kan al binnen één dag gerealiseerd worden."



**Styling by Bo**

VERKOOPSTYLING & FOTOGRAFIE

**STYLING BY BO IS ACTIEF IN DE REGIO'S ALMERE | AMSTERDAM |  
HILVERSUM | LEYDSTAD EN OP AANVRAAG OOK DAARBUITEN**

06-36223706 | [info@verkoopstylingbybo.nl](mailto:info@verkoopstylingbybo.nl) | [www.verkoopstylingbybo.nl](http://www.verkoopstylingbybo.nl)

# 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)



**Liefde** maakt van een huis een thuis.

Vrijdag 15 februari is het **Warmetruiendag**. Het idee is simpel: Geef aandacht aan klimaatverandering door de verwarming lager te zetten en een warme trui aan te trekken.

Gemiddeld worden mensen 7 keer **verliefd** voordat ze gaan trouwen.

17 februari is het 'Doe Vriendelijk Dag'. Wees vandaag een keer extra **aardig** voor je medemens. Groet de buurman! Neem taart mee voor je collega's! Van alles is mogelijk...

**Volg je hart**, want dat klopt!

Romantisch zijn bestaat voor het grootste deel uit aandacht, liefde en **qualitytime** voor elkaar.

Als twee lovers elkaar in de ogen staren, gaat hun **hart** in hetzelfde ritme kloppen. Je moet het wel 3 minuten volhouden.

De hand vasthouden van een geliefde of alleen al naar zijn of haar foto kijken kan **pijn verlichten** en stress verminderen. In ieder geval het proberen waard!

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**



## 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.

Afspraken via de website:

**[www.dokterandre.nl](http://www.dokterandre.nl)**

of telefonisch **035 8200426**



**DOKTER**ANDRÉ

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

# 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 hoeft 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 hoeft 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*



changed  
by fit20

**Ook interesse in een gratis proeftraining? Bel naar fit20 Almere: 036-8200276 of kijk op de website: [www.fit20.nl](http://www.fit20.nl)**

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

*Eerlijk brood,  
Heerlijk brood*

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



**DEKKER**  
BROOD · BANKET



**WINKLER**  
DESEM CULTUUR

Zademakerstraat 13 tel. 036 - 844 78 08



# Stricker Rozen

*het allermooiste uit de kas van de kweker*



*de allermooiste...*



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

# DAGJE UIT CARNAVAL IN BRABANT



Carnaval 2019 staat voor de deur. Van 3 tot en met 5 maart kun je feestvieren tot je erbij neervalt in plaatsen als Oeteldonk, Kielegat, Lampegat, Kaaiendonk, Kattegat, Kruikenstad en Tullepeteonestad. Met zijn allen in de polonaise op muziek van een dweilorkest of genieten van de optocht. Verkleed als banaan, dansmarietje of in boerenkiel. Carnaval is een feest voor iedereen! Kun je niet wachten om naar een optocht te gaan kijken? In Wouwse Plantage is de carnavalsoptocht al een week voor carnaval te bewonderen. Die optocht wordt door veel wagenbouwers als try-out gezien.

**zondag 3 t/m dinsdag 5 maart**  
[www.visitbrabant.com/nl/wat-te-doen/carnaval](http://www.visitbrabant.com/nl/wat-te-doen/carnaval)

## FILMPJE KIJKEN VERLIEFD OP CUBA

Verliefd op Cuba is de nieuwe Nederlandse komedie van Johan Nijenhuis met Susan Visser en Abbey Hoes. Loes is na haar echtscheiding het vertrouwen in de liefde verloren. Wanneer haar dochter Maartje besluit te trouwen met een Cubaan (Rolf Sanchez), vliegt ze direct naar het Caribische eiland om aan te tonen dat haar schoonzoon in spe enkel uit is op een verblijfsvergunning. Eenmaal geland op het betoverende eiland leert Loes meer over de liefde dan ze ooit had verwacht.

**VERLIEFD OP CUBA draait vanaf  
14 februari in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN MOEDERS LICHAAM



Piet van der Molen is een kinderloze vrijgezelle die nooit heeft gewerkt en altijd thuis is blijven wonen in het Zuid-Limburgse dorp Oirsbeek. Als moeder in de snikhete zomer van 2013 overlijdt, besluit Piet haar in huis te houden. Hij blijft gesprekken met haar voeren, zijn verdriet is groot. Tweeënhalf jaar later staan er agenten bij hem op de stoep. Een paar uur later takelen mensen in witte pakken een gammele kist naar buiten. Gegrepen door dit voorval reist Joris van Casteren naar Oirsbeek af. Tussen Piet en hem ontstaat een wonderlijke vriendschap. **MOEDERS LICHAAM van JORIS VAN CASTEREN is vanaf 28 februari te koop voor € 19,99**

Neurofeedback is een snel opkomende behandelmethode die zeer effectief is voor diverse klachten. In veel gevallen is er een sterke medicijnreductie of medicijnafbouw mogelijk vertelt Kjeld Hoogveld van Neurofeedback Almere.

# *Neurofeedback werkt!*

bij AD(h)D, Burn-out, Stress, PddNos, Angst, Migraine en PTSS

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 concentratie problemen.



**Maak een vrijblijvende afspraak op**  
**[www.neurofeedbackalmere.com](http://www.neurofeedbackalmere.com) of**  
**bel 036-5252753**



Ankerbol 21 Almere  
036 - 525 27 53

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





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!





# All you need is.

1. Badkristallen Cherry Blossom van Kneipp, € 8,49 [www.kneipp.nl](http://www.kneipp.nl)
2. Kimono van Leg Avenue, € 37,95 [www.legavenue.com](http://www.legavenue.com)
3. Absolie Drama Matte van Lancôme, € 35,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
4. Lip Gloss Hollywood Red van Bobbi Brown, € 27,50 [www.bobbibrown.nl](http://www.bobbibrown.nl)
5. Valentines day essielove van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)



# Love

Februari is de maand van de liefde en van de kleur rood. Gelukkig is de liefde iedere maand belangrijk, zodat je deze rode producten en items na Valentine's Day gewoon kunt blijven gebruiken en dragen.

- 6. Idéalia dagverzorging droge huid van Vichy, € 26,96 [www.vichy.nl](http://www.vichy.nl)
- 7. Pure XS for her eau de parfum van Paco Rabanne, vanaf € 59,50 [www.pacorabanne.com](http://www.pacorabanne.com)
- 8. Florian Red van SMAAK Amsterdam, € 249,- [www.smaakamsterdam.nl](http://www.smaakamsterdam.nl)
- 9. Elastiek met dubbelzijdige bloem van Zenner, € 5,99 [www.zenner.nl](http://www.zenner.nl)
- 10. Sneakers van s.Oliver Women, € 59,95 [www.soliver.nl](http://www.soliver.nl)

# Jouw *huid* in de winter

Nu de temperaturen buiten flink dalen en we de behaaglijkheid binnen bij de verwarming opzoeken, verandert de behoefte aan verzorging van onze huid.



Door de winterse invloeden wordt je huid sneller droog en voelt deze soms zelfs schraal aan. Beschermen is dit seizoen daarom een absolute must! Bruist geeft je daarvoor de volgende tips:

**HYDRATEER JE HUID** Gebruik voor een bruisende en energieke huid minimaal een keer per week een hydraterend gezichtsmaker. Ook is het belangrijk om iedere dag - na het douchen - je lichaam met bodylotion in te smeren. Dit zorgt voor extra vocht. Een hete douche is heerlijk in de winter, maar je krijgt er wel een droge huid van. Probeer te douchen met lauw water en dep daarna je lichaam zachtjes met een handdoek.

**VOORKOM GESPRONGEN LIPPEN.** Eén van de grootste winterproblemen zijn gescheurde lippen. Gebruik een milde lippenbalsem voor overdag en smeer 's avonds voor het slapen vaseline op je lippen.

**VERZORG JE HANDEN, VOETEN EN ELLEBOGEN** Ook deze lichaamsdelen hebben extra zorg nodig. Gebruik producten die sheaboter, mineralenolie of glycerine bevatten. Een intense verzorging krijg je door je voeten en handen in te smeren met olie en daarna met sokken en speciale handschoenen aan te gaan slapen.

**In de middag komt er een overlijdensmelding binnen van een baby. Een voldragen zwangerschap, maar bij de geboorte bleek het jongentje niet meer te leven. Ik ga zo snel mogelijk naar de ouders in het ziekenhuis. Een eerste kennismaking. Het bespreken van de uitvaart van hun kindje kan wachten tot morgen.**

Pepijn zal worden begraven op de begraafplaats in Almere Stad. Tot die tijd willen ze hem liever niet thuis. We besluiten dat hij tot aan de dag van de uitvaart in het Afscheidshuis blijft.

De volgende dag wordt het, door de ouders uitgezochte kleine kistje, bezorgd. Samen met de moeder en oma van Pepijn trekken we hem zijn kleertjes aan, waarna we de baby liefdevol in het kistje leggen en zijn ouders daarna de deksel sluiten. Daarna plaatsen we hem terug in de koelruimte van het Afscheidshuis. Hij verblijft daar tot zijn begrafenis. Op de dag van de begrafenis zal ik Pepijn met mijn eigen auto naar de begraafplaats brengen, een rouwauto is door de ouders niet gewenst.

De dag is daar. Het valt me zwaar. Ik zet het kleine kistje voorzichtig voorin in mijn auto. Ik zet muziek op die ik meegenomen heb. Gekozen voor liedjes van Woezel en Pip, hopend dat hij dat mooi zal vinden. Ik kijk naar het kistje. Daar gaan we.

## Ook ik ben maar een mens

Ik heb op de Hoge Ring de neiging langzamer dan normaal te rijden, maar bedenk me dat helemaal niemand kan zien dat ik een rouwkistje in mijn auto heb. Ook heb ik geen rouwvlaggen aan mijn auto en ben dus als rouwauto niet eens herkenbaar voor het overige verkeer. Dus is langzaam rijden eerder gevaarlijk dan stijlvol. Toch maar normale snelheid.

Op de begraafplaats wacht de familie me op. De vader haalt zelf het kistje met zijn kleine mannetje erin uit mijn auto en zet hem in het grafje. De moeder is verstijfd van verdriet, ze kan geen afscheid nemen. Wat er dan door me heen gaat valt met geen pen te beschrijven. Ik ben zelf ook een moeder. Zowel bij de medewerker van de begraafplaats als bij mij rollen de tranen over de wangen... Ook een uitvaartverzorgster is maar gewoon een mens.



**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)

# Treed in de voetsporen van Jheronimus

In 's-Hertogenbosch ontmoeten oud en nieuw elkaar. Het is een prachtige vestingstad boordevol monumenten, maar het is ook de stad van eigentijdse kunst, design en hippe winkels. De stad van middeleeuws wonen boven de Binnendieze en van eigentijdse woningen in het Paleiskwartier. Meer informatie vind je op [www.bezoekdenbosch.nl](http://www.bezoekdenbosch.nl).

# Den B

## WANDELEN

Vrijwel alles in de binnenstad van Den Bosch is makkelijk te voet bereikbaar. De meeste winkels en toprestaurants liggen in het bruisende centrum van 's-Hertogenbosch. De Parade bijvoorbeeld, bekend van de vele feesten en evenementen, is binnen een kwartiertje te lopen vanaf het Centraal Station.

## WIL JE LIEVER NIET LOPEN?

Maak dan gebruik van het GRATIS BINNENSTADSBUSJE. Deze gratis bus rijdt een vaste route door de stad. Ieder kwartier vertrekt er een busje vanaf het station.

**FORT ISABELLA, BUITENSTAD OM VAN TE HOUDEN** Er zijn van die plekken die het gewone overstijgen: Fort Isabella in Vught is zo'n plek. Een bruisende locatie met een bijzonder karakter, midden in de natuur. De historie leeft er voort én er is ruimte voor allerlei nieuwe activiteiten en evenementen. [www.fortisabella.nl](http://www.fortisabella.nl)

## HET MUSEUMKWARTIER

Het Noordbrabants Museum vormt samen met het Design museum Den Bosch een van de grootste culturele attracties van Nederland. Het Museumkwartier, dat zich bevindt in het hart van de stad, biedt een veelheid aan cultuur, historie, kunst en design onder één dak. [www.museumkwartiershertogenbosch.nl](http://www.museumkwartiershertogenbosch.nl)



## HISTORIE

Het is de trots van Den Bosch: de Sint-Janskerk. De kathedraal is vanuit vele uithoeken zichtbaar en reikt ver boven de stad uit. Kenmerkend zijn de hoge ramen, de kruisbogen en de lucht-bogen aan de buitenzijde. Vanaf de Parade heb je prachtig uitzicht op de Sint-Jan.



Bosch

osch



Nergens ter wereld vind je zo'n compleet overzicht van het werk van Jheronimus Bosch als in het **JHERONIMUS BOSCH ART CENTER**. In deze oude kerk hangen unieke replica's van de kunstschilder. [www.jheronimusbosch-artcenter.nl](http://www.jheronimusbosch-artcenter.nl)

## CARNAVAL

### OETELDONKS GEMINTEMUZEJUM

In Den Bosch vind je het Oeteldonks Gemintemuseum. Een plek waar je wordt ondergedompeld in de rijke historie van het nationale, internationale én Oeteldonkse carnaval. Ze zijn het gehele jaar geopend op dinsdag tot en met zondag van 13.11-17.11 uur.

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



## CULTUUR

**(ER)VAAR DE BINNENDIEZE** De Binnendieze is met recht één van de grootste publiekstrekkingen in 's-Hertogenbosch. Vaar in een karakteristieke open boot onder de bebouwing door en ontdek het eeuwenoude stelsel van alle waterlopen en imposante vestingwerken van de Brabantse hoofdstad.

**WINTERWANDEL-VAARTOCHT** Bezichtig de stadsmuren en vestingwerken tijdens de stadswandeling en geniet van de levendige verhalen die worden verteld vanaf het water, onder genot van een heerlijke warme glühwein. Elke zaterdag t/m 31 maart.

## SMULLEN

**DE ECHTE BOSSCHE BOL** Je bent niet in 's-Hertogenbosch geweest als je niet zo'n heerlijke, met slagroom gevulde en chocolade geglazuurde sjekladebol hebt gegeten! Banketbakkerij Jan de Groot verkoopt de enige échte Bossche Bol.

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



**VALT DIT OP?**

**DAN WERKT DEZE ADVERTENTIE**

**BRUIST**

**Ook opvallend adverteren?**

**Bel 076-7115340 of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)**



Wat kan de liefde toch mooi zijn. Liefde voor je partner, voor je kinderen, voor je werk en wellicht nog voor vele andere dingen.

# De *liefde* van je leven!

Sommige mensen hebben het geluk dat ze de liefde van hun leven ontmoeten. Wij mogen ons daar ook toe rekenen; Lea en ik zijn blij dat we elkaar hebben mogen ontmoeten en dat we samen een mooi gezin vormen. In onze relatie gaan we voor elkaar, ons gezin en onze gezamenlijke passie: Bruist.

## Liefde is mooi, maar tegelijkertijd ook een werkwoord.

Als ondernemer behoort je ook verliefd te zijn op hetgeen je doet. Zonder liefde en passie is het onmogelijk om een goed draaiend bedrijf te hebben en te blijven groeien.

Vanuit de passie en de liefde voor Bruist zijn we elke dag bezig om mee te denken met andere ondernemers. Met collega's nadenken over nieuwe acties en hard werken om de deadlines te halen.

## Zo is het ook met adverteren!

Wij denken dat als je in staat bent om de passie die je hebt voor je bedrijf in een mooie advertentiecampaignede te vertalen, dat je daarmee veel meer mensen raakt dan met het tonen van alleen je logo en een slogan.

## Wij zeggen altijd: adverteren werkt, mits je op de juiste manier adverteert.

Wij kunnen je helpen om na te denken over de boodschap die je nu uitdraagt. Past die wel bij hetgeen je doet? Of adverteer je helemaal niet? Hoe ga je er dan voor zorgen dat jouw potentiële klanten weten wie je bent en waar je voor staat?

## Wil je meer weten over adverteren op de juiste manier?

Neem dan eens contact met ons of één van onze collega's op, bel of mail naar 06-34590975, 076-7115340 of [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl).

We willen graag het maximale uit jouw advertentiecampaignede halen!

**Lea en Marcel Bossers**



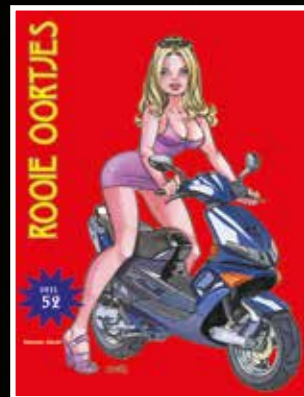
# Cadeautip voor VA

**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](http://www.rooieoortjessexshop.nl)

# LENTIJN?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken?

**Willen jij en je Valentijn 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 eneverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen met aan opwindend bondage avontuur...

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