

ALMERE 

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

BRUIST



Stedentrip:

Antwerpen bruist!

Like & share
voor mooie prijzen

BRENG JE TUIN TOT LEVEN!

*zo makkelijk en mooi
is biodiversiteit*



In het voorjaar, na de vorst, kun je veel snoeien.
Planten krijgen zo de ruimte om weer uit te lopen.
Want snoeien doet groeien!

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



*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



8



12

22



Inhoud

10



28



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. 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, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Voel jij ze ook al, die lentekriebels? Heerlijk toch! De dagen worden weer langer, het zonnetje laat zich vaker zien en iedereen om je heen lijkt langzaam te ontwaken uit een winterslaap. Weg met het cocoonen binnen, we willen weer naar buiten, er lekker op uit.

Bruisende **lezer,**

En doe dat dan vooral ook! Ga 16 maart bijvoorbeeld eens heerlijk met een vriendin lunchen op een hopelijk zonnig terras in het kader van Vriendinnendag, of pak het zelfs nog grootser aan en breng een bezoekje aan Antwerpen. Met een gigantisch aanbod van stijlvolle modewinkels, bijzondere musea, architectuur, heerlijke restaurants en gezellig barretjes biedt deze stad voor iedereen een fantastische ervaring. En waar je dan precies moet zijn... dat lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Met de lente die voor de deur staat, loopt dit fijne seizoen uiteraard als een rode draad door dit magazine. Niet alleen geven we je tips voor een nieuwe (en gezonde) lente, maar ook gooien een aantal bruisende ondernemers als Afslankcoach Marika en Schoonheidssalon Maresa de deuren open om het zonnetje binnen te laten en jou een kijkje achter de schermen te geven.

Laat die lente maar komen en geniet van dit bruisende magazine.

René Moes



(Ver)Werken

Rouwen is hard werken wordt weleens gezegd. Heelt de tijd dan niet alle wonden? Met het verstrijken van de tijd kan een verlies dragelijker worden, meer geaccepteerd, maar het verlies een plaats geven gaat meestal niet vanzelf.

Voor iedereen is het rouwproces verschillend, er zijn veel boeken geschreven over de verschillende stadia die rouwenden doorlopen, maar niemand volgt die precies. En wanneer ben je dan klaar met verwerken? Een definitie die ik mooi vind: "Het verlies is verwerkt als je je leven na een tijdje weer op zinvolle wijze kan voortzetten, met daarin plaats voor het verlies".

Rouwen lijkt soms een heel passief proces, maar juist door het actief te benaderen komen veel mensen verder. Blijven praten over de overledene is daar een belangrijk onderdeel van, net als stilstaan bij belangrijke momenten uit het leven samen, zoals een verjaardag of trouwdag. Op die dagen kan je ook met andere nabestaanden afspreken en zo actief bezig zijn met het samen een plaats geven. Rituelen in welke vorm dan ook kunnen daar bij helpen.

Om die reden organiseren wij met regelmaat bijeenkomsten over het verlies van een dierbare en om een dierbare te herinneren of. Zo was op 15 februari een herinnerwandeling op de Nieuwe Begraafplaats in Huizen. En afgelopen najaar een bijeenkomst om met lotgenoten over verlies te praten.



Meer informatie vindt u op:

www.welkomopmijnuitvaart.nl

Bruidswerk

altijd vers en creatief!



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

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



**Bloemeninhetgooi.nl**
De bloemist op de begraafplaats van Almere - Stad

Eigenaren: Roel & Sandy Mulder
Kruidentweg 3 Almere | **036-5304638**
www.bloemeninhetgooi.nl

Topbestemming voor een

Met een gigantisch aanbod van stijlvolle modewinkels, bijzondere musea, architectuur, heerlijke restaurants en gezellige barretjes is Antwerpen een fantastische ervaring. Ontdek hier wat je moet weten voor een onvergetelijk bezoek aan deze prachtige stad.

Antw



SHOPPEN

SHOPPING STADSFESTZAAL

ligt midden op de Meir, de Champs Elysées van Antwerpen. De vroegere Stadsfeestzaal, een eclectisch ontwerp uit 1905, was vroeger populair voor feesten, tentoonstellingen en beurzen. Generaties jongeren ontvingen hier hun diploma van het stedelijk onderwijs. Na een brand zijn in 2004 de glazen koepel met bladgoud, mozaïeken, eiken parketvloer en andere oorspronkelijke elementen hersteld in hun oude glorie. Sinds 2007 kan het publiek naar hartenlust winkelen in een veertigtal winkels op 20.500 m².
www.stadsfeestzaal.com

GROTE MARKT Het laatmiddeleeuwse stadhuis en de gildehuizen vormen een van de mooiste bezienswaardigheden van Antwerpen. De driehoekige Grote Markt geeft direct de grandeur weer van Antwerpen in haar gouden 16e en 17e eeuw. In het midden staat een bronzen fonteinbeeld van stadsheld Brabo die de hand van de reus Antigoon in de Schelde werpt.

HET RUBENSHUIS

Een van de bekendste kunstenaarswoningen ter wereld: het Rubenshuis. Peter Paul Rubens was schilder, verzamelaar kunst, ontwierp zijn eigen huis en wist ook nog eens alles over wetenschap. Bekijk topstukken van zijn hand en dwaal door de sprookjesachtige tuin van dit stadspaleis in hartje Antwerpen.

Ook in de Onze Lieve Vrouwekathedraal is zijn werk te zien
Wapper 9-11, www.rubenshuis.be



STATION

Antwerpen Centraal is uitgeroepen tot één van de mooiste treinstations ter wereld. Het ademt een ongekende grandeur en is spectaculair mooi. Je kunt in stationscafé Brasserie Royal met een koffie, verse croissants en een eitje je dagje Antwerpen in stijl starten.
Pelikaanstraat 3, www.brasserieroyal.be



stedentrip

Antwerpen



MUSEUM AAN DE STROOM

Midden op het water, in de kleine jachthaven die de Antwerpenaren 't Eilandje noemen, torent het MAS uit boven Antwerpen. In het rode gebouw is op elke verdieping een apart museum. Wanneer je helemaal naar boven gaat (panorama vrij toegankelijk), kijk je uit over heel Antwerpen. www.mas.be



UNIEKE PLEKJES

PARK SPOOR NOORD Dit groene park legt het accent op ruimte, ontspanning, cultuur, sport en evenementen. Het park is aangelegd op een oud spoorwegemplacement dat er al jaren verlaten bij lag.

Het heeft enkele (water)speeltuinen, een spectaculaire bmx-en skatebowl en een shelter met tijdelijk zomerterras van bar Cargo.

HET ZUID is een wijk die bekendstaat om zijn leuke restaurants, gezellige kroegen en conceptstores. Je vindt er statige herenhuizen, wijde boulevards en mooie pleinen. Kunstliefhebbers kunnen hun hart ophalen in de vele galeriën en musea als het FOMU en het M HKA.

BIERTJE?

De Belgische bieren zijn wereldberoemd en Antwerpen is een uitstekende plek om je erin te verdiepen. Een Bolleke De Koninck is het lokale bier bij uitstek en is verkrijgbaar in bijna elk café in de stad. De brouwerij bevindt zich nog steeds in de stad en heeft bovendien een belevingscentrum waar je het verhaal van de brouwerij kan horen, zien én proeven. De plezantste tour van heel 't Stad! www.dekoninck.be



Kijk voor je bezoek aan België eens op onze website www.belgiebruist.be. We brengen ook bruisende magazines uit in Brasschaat, Kapellen, Schilde-Schoten en de Belgische Grensstreek. Zo doe je nog meer inspiratie op voor een bruisend dagje uit.

Het Cambridge Weight Plan *Stappenplan*[®]

Het Stappenplan is flexibel en helpt jou op een manier die het beste past bij jouw leefstijl. Maatwerk dus.

Afvallen

Cambridge Weight Plan werkt in diverse fasen van het Stappenplan met maaltijdvervangers. Deze worden door de EFSA* gezien als effectief voor gewichtsverlies en gewichtsbehoud**.

Van diëten naar eten

Groente gaat een belangrijke basis vormen voor je nieuwe manier van eten. Stap voor stap voegen we productgroepen toe en worden de hoeveelheden wat groter.

Meer informatie?

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



Bewust worden

In het Stappenplan leer je gaandeweg om de balans te vinden met gevarieerde, gezonde voeding. Je leert meer en meer dat gezond en lekker eten uitstekend samengaan.

Leefstijl en stabilisatie van je gewicht

De 7 gezonde regels, tips & tricks voor een goede mind set, tips om op een leuke manier in beweging te komen en in beweging te blijven, hulp om je leven permanent te veranderen, gezonde manieren om je eten te bereiden en nog veel meer.

Persoonlijke cliëntmap

Tijdens het intakegesprek ontvang je de persoonlijke map 'van verantwoord afvallen naar bewust genieten'. Hierin vind je per stap handige tips, verrassende ideeën en smaakvolle recepten. Daarnaast zijn er ook veel praktische zaken opgenomen zoals weekplanningen, voedingsoverzichten en portie-tabellen.

*(Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid)

**VO (EU) Nr. 432/2012)

Het Stappenplan: van verantwoord afvallen naar bewust genieten!

Cambridge Weight Plan voert sinds 1 januari 2017 het Stappenplan. Resultaten verschillen per persoon en kunnen niet voor iedereen gegarandeerd worden.

Gratis 1 op 1 begeleiding tijdens het afvallen

Marika Vreekamp slaagde er in 2009 in met het Cambridge Weight Plan haar eigen streefgewicht te behalen. "Een fantastisch gevoel. Het motiveren, aanmoedigen en vooral begeleiden van cliënten naar hun eigen doelen geeft hetzelfde fantastische gevoel. Niets is mooier om mensen helemaal happy de deur uit te zien gaan". Met de invoering van Het Stappenplan is het programma écht maatwerk geworden.

Met de hulp, adviezen en coaching van Marika is het voor iedereen mogelijk om een gezond gewicht en een gezonde leefstijl te vinden en te behouden, ongeacht hoeveel je wilt afvallen.



Afslankcoach Marika

Rentmeesterstraat 46 M Almere | 06-44150600

cbmarika@gmail.com

cambridgeweightplan.nl/consulent/marika-vreekamp-wijnholds/almere-rentmeesterstraat-Marika

Facebook: [Het1op1dieetvanalmerebycambridgeweightplan](https://www.facebook.com/Het1op1dieetvanalmerebycambridgeweightplan)



ZACHTE HUID VOOR HEM

Voor een man die voor Bulldog kiest, is niet alleen een goed verzorgd uiterlijk belangrijk. Voor hem tellen ook de innerlijke waarden. Deze huidverzorgingslijn is veganistisch en er worden geen dierproeven voor uitgevoerd. Alle producten van Bulldog zijn vrij van kunstmatige kleurstoffen en synthetische geurstoffen. Ze bevatten natuurlijke ingrediënten zoals aloë, camelina-olie en groene thee.

Te koop via AH en Etos v.a. € 5,99, nl.bulldogskincare.com



ROKJESDAG, BLOTE BENEN

De lente staat weer voor de deur, wat betekent dat de rokjes en jurkjes weer uit de kast worden gehaald.

Dan komen de nieuwe scheermesjes van Wilkinson Sword goed van pas.

De nieuwe Intuition f.a.b. scheert namelijk niet in één, maar in twee richtingen, waardoor je ook twee keer zo snel een gladde huid hebt.

Vanaf € 13,99,

www.wilkinsonsword.nl

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een uniek en stijlvol koffietafelboek t.w.v. € 40,-

Fietsfabrikant Union lanceert het prachtige boek FRAME/WORK, in samenwerking met de Amsterdamse uitgeverij MENDO. En wij mogen 2 exemplaren weggeven. Wil jij kans maken op één van deze prachtige boeken?

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. FrameWork naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



FRAME/WORK

Fietsfabrikant Union lanceert het unieke en stijlvolle koffietafelboek FRAME/WORK, in samenwerking met de Amsterdamse uitgeverij MENDO. Speciaal voor Union interviewde Claire van de Graaff veertien creatieve stedelingen over hun favoriete hotspots in de stad waar zij wonen en werken. Al deze inspirerende verhalen zijn nu gebundeld in een prachtig boek. De fotografie is verzorgd door Jacob van Rozelaar.

Te koop via Mendo, www.mendo.nl, € 40,-

HET BEGIN VAN GIN

De Distillers Academy in Schiedam is dé plek die van Gin-fans echte fijnproevers en distilleerexperts maakt. Ze bieden diverse experiences waaronder een masterclass en workshops. **Meer informatie over de workshops en de academy via www.distillersacademy.nl**

**LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2**

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).

soda**stream**

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 actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie Sodastream naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

Lente!

**GEZONDE PIZZA**

SUGO Pizza staat bekend om haar gezonde pizza's, gebaseerd op het heerlijke streetfood uit Rome: de pizza al taglio. Deze vierkante pizza van Hugo en Herman is een luchtig, lekker en gezond alternatief voor de traditionele pizza, zonder geuren en smaakstoffen. Je kunt in een filiaal van SUGO in Rotterdam, Amsterdam en Eindhoven terecht voor de heerlijkste smaakcombinaties. www.sugopizza.nl

EEN CULINAIRE REIS NAAR JAPAN

De kracht van pure voedingsmiddelen is voor Lima de basis. Dat geldt ook voor de Japanse keuken. Sinds het ontstaan van Lima is Japan daarom een onuitputtelijke bron van inspiratie. Om dit te ondersteunen presenteert Lima zes nieuwe, biologische, Japanse producten. Zo laat Lima je de authentieke smaak van de Japanse keuken beleven!

Vanaf € 3,99 te koop via natuurvoedingswinkels, www.limafood.com



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

Informatieavond uitvaartwensen, erfrecht en nalatenschap

Yarden & de Ridder Uitvaartzorg organiseert in samenwerking met notaris Auke van der Meer van notariškantoor Almeer Notaris op donderdag 21 maart een informatieavond over uitvaartwensen, erfrecht en nalatenschap in het Afscheidshuis te Almere. Veel mensen denken er wel eens over na, maar komen niet tot een concreet plan. Wat zijn de gevolgen voor de nabestaanden als je niets geregeld hebt?

Het Nederlands erfrecht regelt de nalatenschap automatisch, maar er zijn veel mogelijkheden om hiervan af te wijken. De notaris biedt een verhelderend inzicht in de vele (on) mogelijkheden van het Nederlandse erfrecht.

Erfrecht en nalatenschap

Er zijn vele momenten (huwelijk, huis gekocht, kind op komst) waarbij het verstandig is om na te denken over uw testament. Bij een overlijden moeten er allerlei praktische zaken geregeld worden. Het begint allemaal met de vraag of er een testament is. Wie erft er?

Er zijn veel redenen om een testament te maken. Het uitsluiten van de 'koude kant', het onterven van een kind. En waaruit bestaat de nalatenschap? Aanvaard of verwerp ik deze? En hoe zit het met de erfbelasting? Notaris Van der Meer biedt tijdens deze lezing inzicht. Uiteraard is er gelegenheid om vragen te stellen.

Uitvaartwensen

Slechts één op de vijf mensen bespreekt zijn uitvaartwensen met zijn naasten. Het overige deel heeft het er niet over. Met als gevolg dat hun nabestaanden in moeilijke tijden geconfronteerd worden met het regelen van het

afscheid, maar soms geen idee hebben wat hun overleden dierbare wilde. Weten zij dat u niet van cake hield? En dat u geen verdrietig afscheid, maar juist een herinneringsbijeenkomst wenst, waar het leven gevierd wordt? Door uw uitvaartwensen op papier te zetten, spoort u uzelf aan om hierover na te denken en ontlast u uw nabestaanden.

Datum en locatie

De informatieavond vindt plaats in het Afscheidshuis, Randstad 21 8 te Almere op donderdag 21 maart van 19.30 uur tot 21.30 uur. Vanaf 19.00 uur staat er koffie en thee klaar. Iedereen is van harte welkom. Neemt u gerust iemand mee. De toegang is gratis.

Bezoekers dienen zich aan te melden via de website: www.yarden.nl/vereniging/agenda/nalatenschap-almere.htm of telefonisch (tijdens kantoor tijden) via 036 30 30 130.



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

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

Op 8 maart is het Internationale **Vrouwendag**, een dag die bedoeld is om aandacht te vragen voor de positie van de vrouw in de maatschappij.

Bel op 16 maart die ene vriendin die je al een tijd niet meer hebt gesproken, of verras je BFF met een lekkere lunch: het is die zaterdag namelijk **Vriendinnendag**.

Schrik niet als je op 17 maart een beschonken **ler in een groen pak** tegen het lijf loopt: het is St. Patrick's Day.

Op 20 maart is de aarde in **balans**: dag en nacht zijn dan even lang, omdat de zon precies in lijn staat met de evenaar. Die woensdag willen we ook geen enkel chagrijnig gezicht zien, want het is de **Dag van het Geluk**. Een mooie dag om vreugde en vrolijkheid te delen met anderen.

In de nacht van zaterdag 30 maart gaat de **zomertijd** in. Ezelsbruggetje: de klok gaat in het **voorjaar vooruit**.

Rokjesdag is de dag waarop opvallend veel vrouwen voor het eerst dat jaar een rokje dragen met blote benen.

NIEUW!

Ervaren cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies

Ultherapie, *voor een mooie, gladde en* *strakke huid*

Wil je graag strakker in je vel zitten, maar schrikt het idee van injecties je af? Dan is de nieuwe ultherapie iets voor jou. Met deze behandeling verjongt je huid zonder te snijden of naalden te gebruiken. Huidveroudering verraaft meedogenloos je leeftijd. Je hals, wangen en wenkbrauwen worden slapper en je lijkt daardoor veel ouder dan jij je voelt. Met ultherapie ziet je huid er weer steviger uit waardoor je weer wat jaartjes jonger lijkt.



Ultherapie, zo werkt het

Met het klimmen der jaren neemt onze collageen-productie af. Collageen zorgt voor stevig weefsel. Met ultrasoon geluid stimuleren we dit weefsel zodat het weer stevig wordt. Ultrasoon geluid is veilig, betrouwbaar en pijnloos. Het wordt al jaren gebruikt voor het maken van echo's. André plaatst een applicator op je huid en via een beeldscherm bepaalt hij precies waar de ultrasonische energie naartoe moet. De aanmaak en het reorganiseren van collageen wordt gestimuleerd.

Omdat het geluid zich op de diepe lagen in de huid richt, wordt de oppervlakte van je huid niet beschadigd. Al na 1 behandeling zie je verbetering en na 2-3 maanden is het effect maximaal.



BEHANDELINGEN

Bij Dokter André kun je terecht voor de volgende behandelingen:

- Fillers
- Botox
- Draadjeslift
- Ultherapie
- Lippen

WIL JE MEER WETEN?

Maak dan vrijblijvend een afspraak voor een gratis consult. Ik heb alle tijd en aandacht voor jouw wensen. Samen bespreken welke behandeling het beste bij je past. Je zit nergens aan vast, want jouw wensen staan voorop.

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



DOKTERANDRÉ

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

Yoga... waar denk jij aan?

Eind januari mocht ik een hele week yogales geven op het ROC Flevoland, de school voor middelbaar beroepsopleiding. Jonge mensen tussen de 16 en de 23 jaar volgen daar een beroepsopleiding. De yogales maakte deel uit van een pakket dat de studenten werd aangeboden in een gezondheidsweek.

Aan het begin van elke les vroeg ik de jongeren waar zij aan moesten denken bij het woord 'yoga'. De antwoorden waren net zo divers als de studenten zelf, met als rode draad: rust en souplesse. Ik voegde daar het kernthema 'aandacht' aan toe. Juist deze generatie heeft zoveel aanbod aan informatie en prikkels dat het steeds moeilijker is geworden om de aandacht bij één en hetzelfde te houden. De spanningsboog is wat kort, de telefoon met al zijn functies lonkt en iedere klasgenoot trekt weer op een andere, eigen manier de attentie van de groep.

De lessen waren leerzaam, niet in het minst voor mijzelf. Hoe blijf ikzelf in rust terwijl een groep van 22 stuiterballen om me heen beweegt, niet allen even gemotiveerd om de beginselen van yoga te horen en te voelen. Toch was een groot deel van de groep enthousiast, zoals bleek uit een applaus na afloop van de les. En uit de haast verwonderde reacties na de afsluitende ontspanningsoefening: 'Joh, ik had geen idee meer van de tijd!' en 'Als u nog even was door gegaan, dan was ik in slaap gevallen.'

Een ander onderdeel van de les was dat de studenten met hun lichaam gingen werken.

Niet al te ingewikkelde houdingen, maar ook dan kom je jezelf nog wel eens tegen. Iedereen heeft zijn of haar eigen grens van wat haalbaar is. Daarom kunnen de oudste cursisten van Ganesha Almere, die inmiddels de 80 voorbij zijn, nog steeds meedoen met de lessen, naast de jonkies...

En toch is yoga bij Ganesha méér dan ontspanning en werken met je lichaam. Er is nog een derde aspect dat wij in de lessen meegeven. Welk aspect? Dat staat op onze website vermeld. www.ganesha-almere.nl Weet je het antwoord? Stuur het ons toe via de email en maak kans op één maand gratis yogales.



**Maak kans op één maand gratis yogales!
Of kom het zelf ervaren en vraag om een gratis proefles.**



Heb jij of je kind een 'label' zoals

HOOGBEGAAFD of DYSLECTISCH?

Hoogbegaafd of dyslectisch word je niet. Zo ben je geboren en de omgeving en de kansen die je krijgt aangeboden zijn van invloed op je ontwikkelingsvermogen.

In mijn praktijk help ik kinderen en volwassenen, ongeacht label of beperking, in hun ontwikkeling.

“Lesstof leren is tijdelijk, ontwikkeling is blijvend.”

Deze stelling typeert mijn visie op leren. Leren is namelijk niet alleen dingen onthouden of leren toepassen, maar ervaringen koppelen aan emotie en gevoel. Dan blijft het veel beter hangen.

Voor iedereen

Ik werk met de methodiek Mediërend Leren. Iedereen heeft hier baat bij. De meeste mensen komen in mijn praktijk omdat er een 'probleem' is. Met een heldere, nuchtere en praktische aanpak die gericht is op het ontwikkelen van zelfvertrouwen, ligt mijn aandacht bij het vinden van mogelijkheden, kwaliteiten en het aanleren van vaardigheden om tot ontwikkeling te komen.

Neem contact met mij op voor een gratis eerste gesprek.





'BODY CARE' STRESSPREVENTIE



We take care of your body!

Stress is een groot probleem op het werk, in het onderwijs, gezinsleven en in de samenleving. Verzuimcijfers lopen namelijk op en maken stress tot beroepsziekte nummer 1.

Mensen voelen zich leeg aan het eind van de dag, ervaren hoge mentale spanningen, ervaren onmacht, overschrijden grenzen en raken opgebrand. **'Body Care' studio** biedt een anti-stress programma 'bewegen & massagetherapie' van 12 weken.

Wij helpen u graag bij het voorkomen van een burn-out en lichamelijke ongemakken door overbelasting.

Meer informatie? Bel dan: 06 27 01 27 69.

'Body Care' Stresspreventie is belangrijk voor iedereen die gezondheid voorop heeft staan. Wij adviseren u graag over de mogelijkheden en ons programma. Interesse, wij gaan graag met u in gesprek.

WAT ZIJN DE MOGELIJKHEDEN?

- Bedrijfsgericht Massagetherapie;
- Bedrijfsgericht Conditie- & Hersteltraining;
- Bedrijfssport.

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"

DAGJE UIT

IBIZA XPERIENCE FAIR 2019



Beleef een beetje Ibiza in eigen land. Laten we de zomer alvast vieren voordat die begonnen is! Bezoek de IBIZA Xperience Fair – Ibiza by Night en ervaar het echte 'happy hippie' gevoel. Je waant je een dagje op de gezellige Ibiza night market, waarbij je shopt bij volle maan. De stands zullen allemaal hun eigen verlichting voeren, zodat je alle spullen goed kunt zien. Er zijn meer dan 150 stands plus nog eens ruim 50 kramen op de gehele 1e verdieping op de bekende Mercado d'Ibiza! Er is dan ook voor ieder wat wils op onze fair. Ibiza bruist!

Zaterdag 23 & zondag 24 maart
Beursgebouw Eindhoven.
www.ibizaxperience.eu

FILMPJE KIJKEN THE MULE

Clint Eastwood speelt in *The Mule* de rol van Earl Stone, een eenzame man op leeftijd en werkzaam als bloemist. Financieel gaat het hem niet voor de wind waardoor hij zich genoodzaakt ziet de zaak dicht te doen. Wanneer hem een simpel baantje wordt aangeboden waarbij hij slechts moet rijden, neemt hij dit direct aan. Wat Earl zich niet realiseert, is dat hij nu een drugskoerier is voor een Mexicaans drugskartel. Naast Eastwood zijn in de film ook rollen weggelegd voor Michael Peña en Bradley Cooper. **THE MULE draait vanaf 7 maart in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ESTHER VERHOEF



FAÇADE - Twee jaar na haar scheiding komt jonge moeder Iris van der Steen eindelijk aan vakantie toe. Een roadtrip dwars door snikheet Europa met oldtimer Toet en stapels cassettebandjes uit haar jeugd moet haar dichter bij zichzelf en bij haar reislustige moeder in Portugal brengen. Wanneer ze de knappe, charismatische sportinstructeur Mischa de Jong laat instappen, lijkt de reis een romantische wending te nemen. Maar Mischa is niet wie hij zegt te zijn. Façade is Verhoefs meest beklemmende thriller ooit. Je doet geen oog meer dicht.

FAÇADE van ESTHER VERHOEF is vanaf 12 maart te koop voor € 19,99

DRESS FOR LESS

De mooiste
trouwjurken
tot 999,-



Esther's Bruidsshop 

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

Maak online je
afpraak via
bruidsshop.nl

Het sleutel-ingredient voor een jongere huid

Vitamine A

Anti-aging producten en behandelingen zijn niet alleen voor oudere mensen. Velen van ons beginnen al anti-verouderingsproducten te gebruiken wanneer we onze eerste tekenen van veroudering op merken. Bij veel mensen is dat al vanaf hun dertigste jaar!



Schoonheidssalon Maresa

Joostlaan 2 Almere

06-10246148

www.schoonheidssalonmaresa.com

Veel producten stimuleren het vermogen van de huid om zich te herstellen en de tekenen van veroudering ongedaan te maken. In werkelijkheid is er echter maar één ingrediënt dat zijn reputatie waarmaakt: Vitamine A (Retinol)

Wat is vitamine A?

Zoals onderzoekers ontdekten in de jaren 1960, stimuleert vitamine A de celvernieuwing. Vitamine A is een belangrijk vitamine voor de algehele gezondheid en wordt snel opgenomen in het lichaam. Naarmate we ouder worden, vertraagt de celvernieuwing. Vitamine A werkt tegen de tekenen van vroegtijdige veroudering, inclusief donkere vlekken en verslapping, vooral wanneer het door de oppervlakte van de huid dringt.

Wil jij ook een jongere en gezonde huid?

Dat kan, maar dan moeten we wel samenwerken. Alleen behandelingen in de salon gaan helaas niet helpen, 80% doe jezelf en 20% gebeurt in de salon.

Voor de lezers van Almere Bruist heeft Schoonheidssalon Maresa de hele maand maart een leuke aanbieding!



COSMEDIX KIT € 85,- + GRATIS peeling behandeling

Om de peeling behandeling te mogen ondergaan moet de huid eerst thuis worden voorbehandeld met een COSMEDIX KIT die € 85,- kost. Hierin zitten 4 geweldige producten waarmee je ruim een maand kunt behandelen.

Je komt 2 weken voor de behandeling langs voor een uitgebreide huidanalyse waarbij ook foto's van de huid gemaakt worden. Aan de hand van deze intake wordt gekeken welke COSMEDIX KIT voor jou huid geschikt is. Daarna ga je zelf thuis aan de slag om de huid voor te bereiden op de peeling behandeling. Na 2 weken behandelen kom je naar de salon voor de COSMEDIX peeling behandeling. **Deze peeling behandeling krijg je van Schoonheidssalon Maresa CADEAU (t.w.v. ongeveer € 100,-).**

Op naar een jongere en gezonde huid, begin vandaag!

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

IN DE

Jodium ZOUTGROT

IN

ALMERE



MediSalt brengt mens en natuur dichterbij 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...

(Vergeoed 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

OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST

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 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!



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

Herken jij dit? Elke keer ben jij op de goede weg met sporten en gezond eten, maar dan val je toch weer snel terug in je oude, ongezonde patroon. En daardoor lukt het je maar niet om van die overtollige kilo's af te komen. Toch ben je vastbesloten om die fitte voornemens nu eens wél te bereiken. 'Zal deze honderdste lijnpoging mij dan wél lukken?' denk je ietwat sceptisch. Laat de moed niet in je (sport)schoenen zakken: dit jaar lukt het je wél!

Behaal je fitte voornemens!

De reden waarom sporten niet helemaal jouw ding is: die zweetende sportschool. Om nog maar te zwijgen van al die medesporters om je heen. Daarnaast schiet sporten er áltijd bij in, want jij hebt het superdruk met de hectiek van de dag. Gelukkig bestaat er een nieuwe manier van trainen, namelijk Hoog Intensieve Krachtraining van maar 20 minuten per keer. Hoe dan? De deskundigen van fit20 Almere weten wel raad.

Veilig, effectief en snel

Hoog Intensieve Krachtraining zorgt ervoor dat je je sterker voelt en een mooie, rechte houding krijgt. Daarnaast heeft deze trainingsvorm een sterk positief effect op je botten, pezen en banden. Oké, dit klinkt vast aantrekkelijk, maar dan loop je nog steeds tegen dat urenlange zwoegen aan... Het goede nieuws is dat je bij fit20 Almere terecht kunt voor een veilige en zeer effectieve manier van krachtraining. Hier train je samen met een personal trainer tot spierfalen zonder te zweeten. Dat klinkt misschien onmogelijk, maar het kan écht!

Hoe werkt het?

Je gaat één keer per week naar fit20 toe; dit is dus makkelijk als een vast moment in je week te plannen. Je hoeft je niet om te kleden, dus je kunt ook bijvoorbeeld tijdens of na je werk gelijk langsgaan. Eenmaal binnen train je 20 minuten achter elkaar, waarbij je begeleid wordt door je personal trainer. Je traint op de top van je kunnen, waardoor je cardio tijdens de training gewaarborgd is. Je transpireert niet of nauwelijks omdat je in een koele ruimte traint. Na 20 minuten kun je weer naar huis, naar je werk of waar je dan ook maar naartoe wilt. In vorm komen was nog nooit zo makkelijk!



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

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 kinders-fashion.
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.ambasnaturalhairandbeauty.nl

IB trading is er voor al uw schoonmaak onderhoud

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



IB Trading

06-30 712 339 | www.schoonmaakbedrijfibrading.nl

BRUIST

Ik heb liever
Geluk dan gelijk,
maar gelukkig
heb ik altijd gelijk.



Volg ons op social media @NederlandBruist

Het atelier van beeldend kunstenaar Franny Thonhauser

Mijn naam is Franny Thonhauser en ik woon en werk als kunstenaar in Almere. Zolang ik me kan herinneren maak ik al creatieve creaties.

Lessen en workshops

In mijn atelier worden diverse lessen en workshops gegeven, waarin zowel gevorderden als beginners creatief bezig kunnen zijn. Iedereen werkt individueel aan zijn creatie, maar de gezelligheid om samen te werken is wel aanwezig. De lessen duren 2½ uur, met een pauze voor een kopje koffie of thee.

Het is voor een cursist geweldig als hij/zij van een ruwe steen een aibaar beeld kan maken. En dan de positieve reacties van de andere cursisten kan verwachten. Er zijn stenen te koop in het atelier, maar men kan ook altijd een eigen steen meenemen. Het gereedschap is in bruikleen.

De lessen zijn op dinsdag van 9.30 tot 12.00 uur en van 19.30 tot 22.00 uur. En op woensdag van 9.30 tot 12.00 uur. De betaling is per rittenkaart van 5 of 10 lessen.

Creativee dagbesteding

Op maandag, donderdag en vrijdag wordt er creatieve dagbesteding gegeven, hier werken mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Ook is er individuele begeleiding voor mensen met een burn-out of autisme.



Speciale workshops
Vriendinnendag/familiedag
Team-building voor bedrijven
Kinderfeestje



Franny Thonhauser Atelier A 93
Ambachtsmark 93 Almere (Haven)
0615435555 | www.frannythonhauser.nl

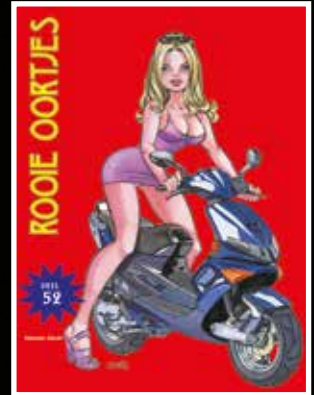
Cadeautip voor jou

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.

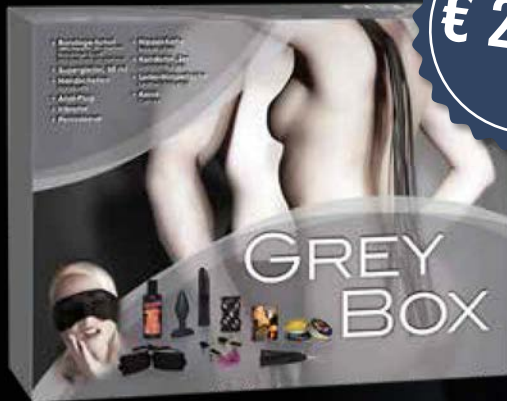


www.rooieoortjessexshop.nl

uw partner?

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 partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.



€ 29,95

Grey Bondage Cadeaubox, 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 | INFO@KLINIEKHEIHOF.NL
ALBERTUS PERKSTRAAT 37A HILVERSUM 035 - 77 24 8 24

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 Almerel 06-5552523 | www.movesalmere.nl

Maak kans op:

5-LESSENKAART

T.W.V. €69,95

MAAK
5X
KANS

WWW.GAIAHOUSEOFYOGA.COM
Giraffeweg 10, Almere



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

yoga	opleiding
ouderen	mindfulness
kinderen	workshop
diploma	holistisch

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

Geniet van onze kant & klare maaltijden!



- bami met gamba's in knoflook
- paella met zeevruchten
- zalmrollade
- zalmvinken
- witlofschotel met warm gerookte zalm
- zalm lasagne spinazie

**AANBIEDING VOOR
DE MAAND MAART:
10% KORTING!!**

**LEKKER
MAKKELIJK ÉN
GEZOND!**



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

vishandelmichelheinen@hotmail.com
Facebook: Vishandel Michel Heinen

