

ALMERE 

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

BRUIST

Dagje weg?
Haarlem
bruist!

Wat doe jij op 12 april?
Lees Bruist op Nationale Offlinedag!





READY FOR
change

Cambridge
Weight Plan™



Afslankcoach Marika
Onafhankelijk Cambridge consulente

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)

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



8



12



20



10



29



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

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. Merksnaam Almere Bruist is een merksnaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

Inhoud



Heb je dat gevoel ook weleens, dat de tijd vliegt? Voor ons idee is het pas net 2019, maar het eerste kwartaal hebben we alweer achter de rug. Je hoort ons overigens niet klagen hoor; alleen maar fijn dat die koudere, natte maanden achter de rug zijn.

Bruisende lezer,

We zijn dit jaar natuurlijk al verwend met een aantal zeer zonnige dagen, maar dat mogen er wat ons betreft nog wel wat meer worden. Dus kom maar op met die heerlijke voorjaarszon!

Het is dus alweer april. De maand van Pasen en de verjaardag van de koning. En zo kent deze maand nog heel wat meer bijzondere dagen. Wat te denken van Nationale Offlinedag en Secretaressedag? En ook Wereldboekendag staat in april op de kalender, zoals verderop in deze nieuwste editie van Bruist eveneens te lezen valt.

Wat je nog meer kunt lezen? Van alles! Zo nemen we je mee naar dé monumentenstad die alles heeft: bruisend Haarlem. Wist je dat deze oude stad iedereen wat te bieden heeft? Daar vertellen we je graag meer over. Net zoals bruisende ondernemers als Dokter André Beautyworld en Suzan Abee Praktijk voor expressie en gewaarszijn je maar al te graag meer vertellen over hun eigen bedrijf. Nieuwsgierig? Blader dan snel verder...

Veel leesplezier en tot volgende maand.

René Moes





Maak je artistieke droom waar

Teken- en schilderlessen bij u in de buurt!

The Seasons Art Class gaat verhuizen!

Vanaf mei 2019 worden de cursussen in De Blauwe Reiger, De Steiger 77, 1351 AE Almere Haven gegeven.

Daarom hebben we voor de zomer een verkorte cursus van 9 weken in plaats van 14 weken. Startdata zijn op dinsdag 28 mei (overdag) en woensdagavond 29 mei 2019.

Naast de zomercursus organiseren we ook een 2-daagse schilderworkshop in de natuur. Dat gebeurt bij hamburgerrestaurant Gateway Diner in het Beatrixpark in Almere.

Data 2-daagse schilderworkshop

Donderdag 27 juni en vrijdag 28 juni om 10.30 tot 16.00 uur

Donderdag 18 juli en vrijdag 19 juli om 10.30 tot 16.00 uur

Donderdag 25 juli en vrijdag 26 juli om 10.30 tot 16.00 uur

Mail voor meer info of aanmelden:
aicheline@schilderlessen-almere.nl

Aicheline Everts

Haddock Watersport Archerpad 8-10 Almere | **036-5252847**

www.schilderlessen-almere.nl



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 te allen tijde met verse bloemen opgestoken.



Bloemeninhetgooi.nl

De bloemist op de begraafplaats van Almere - Stad

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

Een monumentenstad die alles heeft

Een gezellig historisch centrum, verborgen straatjes en hippe conceptstores: Haarlem is de stad die alles heeft. Deze prachtige oude stad in Noord-Holland zit boordevol historische panden en toffe winkelstraten en heeft voor ieder wat wils. Nog meer informatie vind je op www.visithaarlem.com.

Haarlem



SHOPPEN

In **DE GOUDEN**

STRAATJES vind je alles van unieke boetiekjes tot interieurshops en ambachtelijke winkels. De mooie gevels maken shoppen in de Gouden Straatjes een feestje, of je nu op zoek bent naar nieuw, vintage of design!

STADSSCHOUWBURG & PHILHARMONIE HAARLEM

biedt voorstellingen en concerten op twee prachtige locaties in Haarlem. De zaal van de honderdjarige Stadsschouwburg is bekleed met goud op de wanden, rood pluche en een kroonluchter. De Philharmonie beschikt over één van de beste akoestische kamermuziekzalen van Europa. Met als pronkstuk het Cavaillé-Coll-Organ.

CULTUUR

Oud en nieuw ontmoeten elkaar in het **FRANS HALS MUSEUM**. Historische werken hangen naast hedendaagse kunst en eigentijdse installaties. In het **TEYLERS MUSEUM** ontdek je de wonderen van kunst en wetenschap. Teylers is het oudste museum van Nederland en je vindt hier onder meer kunstwerken van de oude meesters, eeuwenoude fossielen en peperdure boeken.



BEREIKBAAR

Haarlem is goed bereikbaar met zowel de auto als het openbaar vervoer. Haarlem heeft twee treinstations en is goed te bereiken vanuit heel het land. Via de toegangswegen vind je borden met aanwijzingen naar de dichtstbijzijnde openbare parkeergarages. In het centrum zelf is parkeren moeilijk door de beperkte parkeergelegenheid op straat.



Haarlem



HISTORIE

Vanaf buiten de stad is de grote **ST. BAVOKERK** al te zien. De bouw van deze historische kerk begon in 1245 en het gebouw wordt tot op heden gebruikt voor kerkdiensten. Deze unieke middeleeuwse kerk is één van de grootste van Nederland.

DE NIEUWE BAVO BLOEIT

Van 5 t/m 13 april is de St. Bavokerk stralend middelpunt van bloem(sier)kunst. Met ruim 60.000 bloemen, geschikt door studenten en docenten van diverse Nederlandse opleidingen bloemsierkunst.

Sprookjesachtig en betoverend!

www.denieuwebavobloeit.com



NATUUR

Als je even wilt ontsnappen aan de drukte van het stadsleven is **NATIONAAL PARK KENNEMERDUINEN** om de hoek.

Je kunt hier goed fietsen, wandelen of hardlopen.

Voor de liefhebbers van een prachtige horizon en een frisse zeelucht is het strand van **BLOEMENDAAL AAN ZEE** vanuit Haarlem goed te bereiken, zowel met het openbaar vervoer als met de auto.

JOPENKERK

Jopen heeft de eeuwenoude Haarlemse brouwtraditie in ere hersteld. Een voormalig godshuis in het levendige centrum van Haarlem is omgetoverd tot een moderne stadsbrouwerij, grand café en restaurant. De Jopenkerk Haarlem maakt van ieder bezoek een ware beleving. Onder het genot van een borrel of diner kunnen bezoekers het brouwproces met eigen ogen aanschouwen.

www.jopenkerk.nl/haarlem



De tentoonstelling **ANNO HAARLEM**

vindt plaats in de kelder van het stadhuis. In deze tentoonstelling word je meegevoerd naar de glorie-dagen van Haarlem tijdens de Gouden Eeuw en zie je onder andere hoe de St. Bavokerk werd gebouwd.



Praktijk voor expressie en

“Ik zou zo graag helemaal durven zijn wie ik ben...

Ik heb vast heel veel talenten, maar weet niet zo goed welke en hoe ik ze moet gebruiken... Ik zou zo graag op een prettige manier omgaan met alles wat ik voel en denk... Ik verlang naar balans en rust te midden van alle prikkels uit mijn omgeving. Ik voel dat ik heel creatief ben, maar ik doe er niets mee... Ik zou zo graag wat minder kritisch willen zijn naar mezelf...”

Herken je jezelf, je partner of kind hierin? Dan is het tijd om een gratis en vrijblijvende afspraak te maken voor een kennismakingsgesprek met Suzan Abee van Praktijk voor expressie en gewaarzijn.

Rugzak

Suzan vertelt: “In de vele jaren die ik werkzaam ben als therapeut heb ik vele bijzondere, speciale en gevoelige mensen ontmoet en begeleid. Kinderen, jongeren en volwassenen die vaak niet zien hoe uniek, creatief en getalenteerd ze zijn. Soms zonder, maar heel vaak met diagnoses zoals bijvoorbeeld burn-out, AD(H)D, PDD NOS, hoogbegaafd, emotieregulatie stoornissen. En vaak met een rugzak op, vol met nare onverwerkte ervaringen.”

Missie

“In de loop van de tijd ben ik gaan zien dat het helpen van deze kinderen, jongeren en volwassenen mijn missie is. In de therapie help ik om het eigen ‘anders-zijn’ te zien als uniek-zijn, voorbij diagnoses en (beperkende) gedachtes over jezelf en volledig in contact met de realiteit.”

Tarieven

De verschillende therapie-vormen beeldende therapie, energetische therapie/reading en healing werken aanvullend en versterken elkaar.

“BEGELEIDING BIJ HET VERWERKEN VAN NARE ERVARINGEN, ZODAT JE MEER EN MEER IN CONTACT KOMT MET EEN UNIEKE CREATIVITEIT EN GEVOELIGHEID”

Kijk voor
tarieven en
vergoedingen
op de website



Suzan Abee

Praktijk voor expressie en gewaarzijn

De Steiger 77, unit 19b, Almere | 06-51745149

suzan@expressie-gewaarzijn.nl | www.expressie-gewaarzijn.nl

gewaarzijn



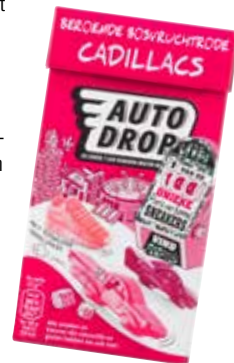
EEN **NUCHTERE, AARDSE**
MANIER VAN **THERAPIE**
MET VEEL PRAKTISCHE
AANKNOPINGSPUNTEN





AF EN TOE ZONDIGEN

De limited edition snoepjes in het Cadillac-doozje dat eigenzinnig schoenenontwerper Floris van Bommel voor Autodrop heeft ontworpen, zijn zeker de moeite waard! De heerlijke bosvruchten-smaak is zoet en de sneakervorm van de snoepjes is grappig en verfrissend. **Het doosje Cadillac Autodrop koop je onder andere bij Albert Heijn voor € 1,64** www.autodrop.nl/vanbommel



VERSE, GEZONDE EN DUURZAME MAALTIJDEN
Soms heb je geen zin om na een lange dag nog naar de supermarkt te gaan, maar wil je wel een gezonde maaltijd op tafel zetten. Freasy maakt dat makkelijk! De verse maaltijden van Freasy bevatten alleen gezonde ingrediënten en geen onherkenbare toevoegingen. De gerechten zijn tot tien weken houdbaar in de vriezer én zijn plasticvrij verpakt. **De maaltijden van Freasy zijn verkrijgbaar vanaf € 7,- per gerecht.** www.freasy.nl

Het is weer

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Wil jij kans maken op een heerlijk diner voor twee bij een vestiging van Moeke naar keuze?

Restaurant Moeke is te vinden in Delft, Rhenen, Breda, Enschede, Ede, Nijkerk en Scheveningen.



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 #Moeke naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



BUITEN DE DEUR ETEN

Neerploffen in een restaurant is altijd lekker. Bij Moeke is de sfeer laagdrempelig en heb je het gevoel dat je bij iemand in de huiskamer zit. Wél een huiskamer met heerlijke gerechten, van lunch en diner tot borrelhapjes en goede wijnen of speciaalbieren. Restaurant Moeke is te vinden in Delft, Rhenen, Breda, Enschede, Ede, Nijkerk en Scheveningen. www.moeke.nl

SPORTIEF CRUISEN

De Union E-Lite is de nieuwste telg in de fietsenfamilie van Union, en daar moet je op gezien worden! De E-Lite is een elektrische fiets waarmee je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso! **Vanaf €1.999.** www.union.nl



voorzitter!

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

Maak nu kans op 2 entreekaartjes voor Linnaeushof.

Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties.

Europa's grootste speeltuin
Linnaeushof

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 #Linnaeushof naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak nu kans op een Meguiars New Car Kit t.w.v. € 79,99

Was, droog en wax uw auto met deze speciale producten. Behandel tot slot ook de banden en de auto zal er weer als nieuw uitzien! Aangeboden door www.wheeloutlet.nl



ELST
HANDEL & MONTAGE

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 #Linnaeushof naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

CHARME VAN DUIFHUIZEN

Om de snakeprint trend kun je niet meer heen! Dat is dan ook de reden waarom wij zo'n fan zijn van deze shopper van het merk Charm. Deze tas is gemaakt van echt leer en biedt voldoende ruimte voor je dagelijkse essentials. **Charm shopper snake light grey, € 49.95** www.duihuizen.nl



Ik ontwerp en vervaardig een sieraad naar uw idee of keuze. Uiteraard kiest u het materiaal (goud, zilver, titanium etc.) en eventuele edelstenen zelf.

Ook sieraden die niet meer gedragen worden (denk aan oude trouwringen) verander ik in een nieuwe creatie. In mijn atelier bespreken wij, onder het genot van een kopje koffie, wat de mogelijkheden zijn.



Suzanne Roeffen Edelsmid
Kerkgracht 85A Almere
06-49788280
www.suzanneroeffen.nl

Op zoek naar *een uniek sieraad?*

**Ook voor
reparaties!**

Neem een kijkje in
het atelier van Suzanne!



*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

Wat kan ik zeggen?

Voor veel mensen is naar een uitvaart toegaan een ongemakkelijke bezigheid. Want, wat moet je zeggen tegen degene die zijn vader, moeder of partner heeft verloren? Een uiting van die spanning merk je ook als ik tel hoeveel keer per condoleance er gefeliciteerd wordt gezegd in plaats van gecondoleerd.

Ik wil graag een aantal tips geven die kunnen helpen in het contact met nabestaanden. Het eerste contact bestaat natuurlijk uit het tonen van medeleven: Van harte gecondoleerd met het overlijden van (naam van overledene noemen of bijv. je vader). Direct daarna kan je al meteen troost geven door een mooie herinnering over de overledene te vertellen of maak een waarderende opmerking over de uitvaart.



Mocht de situatie erg moeilijk zijn dan kan je altijd zeggen: "Ik weet niet wat ik zeggen moet." Het verlies is soms nog niet te bevatten. En dit zeggen is altijd beter dan iemand ontlopen of niets doen.

Je hoeft niet bang te zijn voor eigen emoties. Ze geven verbinding in verdriet en zijn daarom steunend en troostend. Daarna begint het lastigste deel: Als de ander op jou reageert, luister aandachtig en zorg er voor dat de ander zichzelf kan zijn. Ook in het verdriet. Dat doe je door de gevoelens van de ander niet over te nemen en geen ongeraagd advies te geven of je eigen ervaringen ongeraagd te delen.

Beter is het om waarderende en uitnodigende vragen te stellen. Bijvoorbeeld: Wat heb je de komende tijd nodig? Of: Hoe kan ik er voor je zijn?

Afsluiten van een gesprek doe je met een actie: **Bijvoorbeeld:** Vind je het fijn als ik je deze week bel voor een afspraak? Beloof in ieder geval iets concreets en beloof niet iets wat je niet kan nakomen.

Laatste tip: Nabestaanden vertellen soms wel 10x hetzelfde verhaal. Blijf aardig en luister oprecht. Het vertellen is een onderdeel van het verwerken van het verlies.

Meer verhalen en tips vindt u op:
www.rebel-uitvaart.nl/blog

7 April is Wereldgezondheidsdag. De bedoeling van deze dag is om **ziekten** die anders in de taboesfeer zouden blijven hangen, **bespreekbaar** te maken.

Leg je mobiel even weg en lees op 12 april één van onze bruisende magazines, het is dan namelijk Nationale **Offlinedag**.

Niet vergeten: de 3e donderdag in april is het weer **Secretaressedag**. Zet jij jouw rots in de branding ook in het zonnetje?

Eerste paasdag valt dit jaar op 21 april. Voor wie ga jij alle **paaseitjes** verstoppen?

22 april is een belangrijke dag. **International Earth Day** heeft als doelstelling mensen te laten nadenken over hun consumentengedrag en de invloed hiervan op de aarde.

Wereldboekendag op 23 april is ingesteld door UNESCO om het lezen, en het plezier in lezen, te promoten.

Op 27 april viert Koning Willem-Alexander zijn verjaardag in Amersfoort. Hoe ga jij deze **Koningsdag** vieren?

Alles om je mooi te voelen

Weer een gladde en frisse huid?

Voor een jongere en frissere uitstraling kunnen fillers een mooie oplossing bieden. Bij Dokter André Beautyworld wordt met fillers de huid weer jonger gladder en steviger. Door een jeugdiger uitstraling voelt u zich ook weer beter in uw vel zitten.

Ervaren cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies

Hoe werken fillers?

Fillers worden geïnjecteerd in de huid om de huid te herstellen en deze te verjongen. Bij Dokter André Beautyworld worden alleen tijdelijke fillers op basis van hyaluronzuur gebruikt. Hyaluronzuur is een huideigen stof die bijdraagt aan de stevigheid en elasticiteit van de huid. De aanmaak van deze stof neemt af naarmate wij ouder worden, wat leidt tot het verlies van volume en het ontstaan van rimpels.

Fillers bieden een oplossing bij:

Het vullen van rimpels en oneffenheden zoals de neuslippenplooi, de rokerslijntjes en marionetlijnen (kin). Volumeherstel van het gezicht zoals bij de jukbeenderen, wangen, lippen, slaapgebied en voorhoofd. Volume en contour van de lippen.

Intakegesprek

Voorafgaand aan de behandeling bespreken we tijdens een intakegesprek uw wensen en welke behandeling u zou



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.



**Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426**

kunnen helpen. Een intakegesprek is gratis en vrijblijvend, zodat u weet waar u aan toe bent. Vervolgens wordt een nauwkeurig behandelplan opgesteld door dokter André. De resultaten van een filler-behandeling zijn direct zichtbaar en houden 9 tot 18 maanden aan.

Na de behandeling

Na het behandelen van de huid met fillers

kan deze er een beetje rood uitzien, maar dit verdwijnt doorgaans binnen 1 dag. U hoeft zich geen zorgen te maken over een allergische reactie, omdat hyaluronzuur van nature voorkomt in de huid. Wij werken uitsluitend met producten die getest en veilig bevonden zijn en welke het CE-keurmerk dragen.



BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

DRAADJESLIFT

ULTHERAPHIE

LIPPEN



DOKTERANDRÉ

Veluwezoom 5 Almere
Haardstedelaan 3 Huizen
035 8200426
www.dokterandre.nl



Knip uit, lever in en ontvang in april

10% KORTING

op het hele assortiment!



Ook voor de allerlekkerste gebakken kibbeling, verse haring, visschotels en nog veel meer lekkers uit de zee!

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

vishandelmichelheinen@hotmail.com
Facebook: Vishandel Michel Heinen





ZO HELP JE JOUW KIND ZELF PROBLEMEN OP TE LOSSEN

'Mam, weet je wat er is gebeurd? Tijdens gym gooide Max expres de bal in mijn gezicht. En toen had ik een bloedneus.'

Wat gebeurt er met jou als ouder als je kind met dit verhaal uit school komt? Je voelt mee met je kind en wilt Max er misschien op aanspreken. Niet doen.

Kinderen zijn prima in staat zelf problemen op te lossen. Wij als ouders moeten ze dan wel de ruimte geven om over een oplossing na te denken en actie te nemen. En helpen als dat nodig is. Kinderen die hun problemen zelf oplossen, zijn zelfverzekerder en durven beter voor zichzelf op te komen.

Hoe help je jouw kind bij het zelf oplossen van problemen?

1. Vraag je kind wat hij kan doen om het probleem op te lossen. Laat hem zelf nadenken en alle mogelijke oplossingen benoemen of opschrijven zonder daar als ouder een oordeel over te hebben.
2. Laat je kind nadenken over de gevolgen van de mogelijke oplossingen en wat dit doet met zijn gevoelens en die van de ander.
3. Laat je kind de voor hem beste oplossing kiezen. Door je kind de keuze te laten maken, krijgt hij het vertrouwen zelf iets voor elkaar te kunnen krijgen.
4. Laat je kind de voor hem beste oplossing uitproberen of bied aan dit samen te proberen.
5. Vraag je kind wat hij van de oplossing vindt. Zo geef je jouw kind de mogelijkheid zijn eigen presteren te beoordelen. Het maakt niet uit welke oplossing hij heeft gekozen. Je kind leert ervan en het geeft hem de kans zelfvertrouwen te ontwikkelen. Als deze oplossing toch niet de beste was, zal hij een volgende keer zelf voor een andere oplossing kiezen.



FAIRYTALE FESTIVAL

10 MEI

VRIJDAG 18.30 - 00.00



11 MEI

ZATERDAG 13.00 - 00.00

WHERE FANTASY MEETS REALITY

KAATSHEUVEL

LEEFTIJD VANAF 18 JAAR | WWW.FAIRYTALE-FESTIVAL.NL

LINE UP

TONY JUNIOR | RAN-D | E-FORCE | MENTAL THEO | FREDDY MOREIRA
LA FUENTE | ZANY | DELETE | ACT OF RAGE | REJECTA | MALICE
THE BOY NEXT DOOR | BASS CHASERZ | THE PITCHER
SMERRIG DISKJOCKIES | BVDB | RAYWELL | KAV VERHOUZER

Scan de QR Code en scoor vandaag nog je ticket



DAGJE UIT

Europa's grootste speeltuin
Linnaeushof

*Like
& Win*



Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties zoals kabelbanen, trampoline- en luchtkussencentrum, waterfietsen, karts, funny-wheels, minigolfbanen, een super glijbaan en nog veel meer. De speeltoestellen en attracties bieden kinderen de mogelijkheid om actief te spelen, waarbij het gebruik van de eigen energie en de eigen fantasie voorop staan.

Bruist geeft deze maand kaarten weg voor een dagje Linnaeushof. Kijk op de shoppingpagina in dit magazine hoe jij kans maakt.

Geopend vanaf 27 maart 2019
Meer info op www.linnaeushof.nl

FILMPJE KIJKEN BAANTJER HET BEGIN

Een jonge Jurre de Cock (Waldemar Torenstra) is in het begin van de roerige jaren 80 nét rechercheur bij de Amsterdamse politie in het rauwe politiestation aan de Warmoesstraat. Samen met zijn nieuwe partner Montijn (Tygo Gernandt) stuit De Cock op een moordzaak die leidt naar een mogelijke aanslag tijdens de kroning van prinses Beatrix. Ze moeten alles op alles zetten om een drama op de kroningsdag te voorkomen.

BAANTJER HET BEGIN draait vanaf 18 april in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

LOS ELKE SUDOKU OP van **WIL SCHILDERS** is voor € 19,95 te koop via www.loselkesudokuop.nl

CHANGED BY CHARITY ACTIEMAAND

MS en FIT20

Erica Post vertelt haar verhaal

'Ik ben in 2010 met fit20 begonnen en train nu negen jaar bij fit20 Almere. Ik heb een milde vorm van de ziekte MS. Ik hoorde via mijn buurvrouw over fit20. 'Dit is iets voor jou', zei ze. Een gewone sportschool heeft mij nooit getrokken maar dit klonk mij inderdaad goed in de oren. En na anderhalf jaar trainen bij Gerda zijn mijn spieren een stuk sterker geworden. Natuurlijk slinger ik zo nu en dan, maar omvallen doe ik niet gauw meer! Ik zak niet meer door mijn benen en ik loop inmiddels zonder stok! Bij een lang stuk wandelen gebruik ik natuurlijk een rollator maar vroeger pakte ik daar de auto voor. Laatst was er een evenement bij de haven en daar ben ik gewoon naartoe gewandeld. Kon ik een glaasje wijn drinken. Maar als het een korter stuk is laat ik tegenwoordig bewust de rollator weg. Ik merk de training in allerlei dagelijkse bezigheden en ik heb meer zelfvertrouwen.

Mijn rugklachten zijn verbeterd en ook mijn armen zijn sterker. Laatst keek ik in de spiegel en zag van die mooie spierbundels op mijn schouders. Dat heb ik nog nooit gehad, het lijkt wel of ik aan bodybuilding doe!

De korte duur van de training is voor mij ideaal en Gerda is een hele fijne trainster. Samen met mijn buurvrouw waarmee ik train en Gerda, hebben we een extra band omdat we allen uit het Gooi komen. Dat maakt het wel gezellig en ik zeg dan ook vaak dat wij hier ook onze lachspieren trainen..

Ik raad fit20 aan iedereen aan. Ik heb de fit20 folder bij mijn revalidatie arts neergelegd en ik zei tegen hem: 'Dit zou ik gaan adviseren als ik jou was. Kijk maar naar mij'.

Erica Post-Splinter (61 jaar) traint bij fit20 Almere en ondersteunt de Changed by Charity actiemaand van harte!



changed
by fit20

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

Lentekriebels!

De lente is weer van start gegaan: tijd voor de grote lenteschoonmaak! Wist je dat rommel en een overvol huis de grootste ergernis is tijdens bezichtigingen en het bekijken van de foto's op Funda? Ga je binnenkort je woning verkopen? Mooi! De grote lenteschoonmaak komt dan goed van pas om jouw woning perfect te presenteren voor de verkoop.



Bojan

Tips voor een opgeruimd en schoon huis

1. Maak een plan! Ga niet in het wilde weg opruimen en schoonmaken, maar maak een to-do list. Wat wil je opruimen en wanneer wil je het afhebben?
2. Alle spullen die niet meeverhuizen kun je alvast weggeven, weggooien of verkopen. Je hebt meer spullen dan je denkt. Zonde van de moeite, de ruimte en de tijd!
3. Spullen die langer dan een jaar in een doos op zolder staan, heb je blijkbaar niet nodig. Kom niet in de verleiding om elk item te gaan bekijken en te bewaren voor als je het ooit nog nodig hebt. (Hetzelfde geldt voor kleding!)
4. Zorg dat alle spullen een vaste plek krijgen. Hierdoor kan je alles ook makkelijker terugvinden. Scheelt een heleboel tijd en stress.
5. Wanneer alles opgeruimd en schoongemaakt is lijkt je klaar te zijn, maar schijn bedriegt! De kunst is om routine te krijgen, zodat het ook netjes blijft. Handig als je onverwachts een bezichtiging krijgt!

Naast een opgeruimd en schoon huis komt er meer kijken bij de presentatie van een woning als je hem te koop zet. Heb je namelijk al eens gedacht aan de zichtlijnen of de (nieuwe) indeling van de kamers?

Je kunt mij vrijblijvend bellen of mailen, zodat we kunnen bespreken wat verkoopstyling jou kan opleveren. Bijvoorbeeld een snellere verkoop en een hogere verkoopprijs.

Staat je woning al (geruime tijd) te koop? Neem gerust contact op, want ook dan is de styling toe te passen. Dit is een stuk goedkoper dan bijvoorbeeld zakken in verkoopprijs. Bovendien verkort het ook de verkoopperiode.



Voor



Na



VERKOOPSTYLING & FOTOGRAFIE

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

06-36223706 | info@verkoopstylingbybo.nl | www.verkoopstylingbybo.nl



Lekker

1. Rouge Volupté van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
2. Prodigy CellGlow van Helena Rubinstein, € 340,- www.helenarubinstein.nl
3. Le Wrap Vitaminé van Qiriness, € 35,90 www.iciparisxl.nl
4. L'Essentiel Fond de Teint Éclat Naturel van Guerlain, € 55,- www.guerlain.nl
5. Renewed hope in a jar peeling mousse van philosophy, € 29,- www.iciparisxl.nl
6. Blush Alphabet van Lancôme, € 48,- www.lancome.nl



fris

April is zo'n maand dat het al zomers warm kan zijn, maar ook nog fris. Deze producten zijn fris omdat ze je laten stralen, je een lenteachtig gevoel geven en een jonge uitstraling.

- 7. OXYGEN-GLOW Super-perfecting radiance cream van Filorga, € 39,90 www.iciparisxl.nl
- 8. RE-FRESH hydrating beauty mist van Clarins, € 19,50 www.clarins.nl
- 9. Under the Lemon Trees Eau de Toilette van Maison Margiela, € 115,- www.iciparisxl.nl
- 10. Cheekleaders Palette Blush Pink van Benefit Cosmetics, € 60,- www.douglas.nl
- 11. Iceberg Since 1974 For Him Eau de Parfum, € 39,- www.iciparisxl.nl
- 12. Coco Clean Day and Night Toothpaste, € 22,95 www.cococlean.nl

ONTDEK HET MUSEUM VOOR
**POLITIE, BRANDWEER
& AMBULANCE**

10%

KORTING OP ENTREE

Op vertoon van deze voucher
voor maximaal 4 personen.

Geldig t/m 30 juni 2019

Almere



Veiligheidsmuseum

OPVALLLEN?
ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST



Robin Vossen

Profhilo

een sterk staaltje hyaluronzuur

Naarmate we ouder worden verslapt onze huid en gaat de zwaartekracht werken. We verliezen volume, de huid wordt dunner en er ontstaan lijntjes en rimpels. Lijntjes zijn te behandelen met botox en volumeverlies is te corrigeren door middel van fillers. Maar voor degenen voor wie dit toch een brug te ver is, of wanneer je de algehele conditie van je huid wil verbeteren is er Profhilo.

Maar... wat doet het?

Profhilo is een hyaluronzuurfiller, alleen anders dan de andere hyaluronzuurfillers. Zowel de bereiding ervan als de samenstelling van het hyaluronzuur is anders, waardoor er een grote hoeveelheid hyaluronzuur gecombineerd kan worden. Hierdoor wordt de huid gestimuleerd om collageen en elastine te maken, wat een herstellend, verfrissend en verstrakkend effect heeft. Het resultaat is heel natuurlijk; je huid wordt steviger en krijgt een mooie glans.

De behandeling zelf

Bij de behandeling worden er op een aantal strategische plaatsen prikjes gezet, waarmee een zo goed mogelijk resultaat bereikt wordt met zo min mogelijk ongemak. Na 4 weken volgt de tweede behandeling, om tot een zo optimaal mogelijk resultaat te komen. Een enkele keer zijn er 3 behandelingen nodig.



Het enige nadeel

De mooie behandelresultaten zorgen ervoor dat wanneer je eenmaal Profhilo geprobeerd hebt, je dit resultaat graag wil blijven houden. Het enige nadeel is dat de veroudering van de huid helaas gewoon door blijft gaan. Om een mooi resultaat te blijven behouden is het dus nodig om regelmatig een behandeling te herhalen.

Interesse? Neem dan eens geheel vrijblijvend contact met me op.



Boelijn 224 Almere
06-15673812
schoonheid@echt.nu
www.echt.nu



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan leuk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.

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

Zet je huid in beweging met de *Mini Lift*

Zonder fillers, laseren, injecties of andere ingrijpende behandelingen, maar door een voedend masker met een hoge concentratie aan werkzame stoffen.



Schoonheidssalon Maresa

Joostlaan 2 Almere
06-10246148

www.schoonheidssalonmaresa.com

MiniLift is een cosmetische liftende behandeling op basis van het bekende en vertrouwde Aloë Vera. Door toepassing van de op elkaar afgestemde producten vindt in zowel de opperhuid als in de dieper gelegen lagen van de huid een soort gymnastiek plaats. Hierdoor ontstaat er een zeer goede huiddoorbloeding die zorgt dat de huid de werkzame stoffen optimaal opneemt. Deze werkzame stoffen geven je huid een gezonder, jeugdiger en strakker aanzien.

De Mini Lift-behandeling geeft een opmerkelijke verbetering van de huidconditie die al in één behandeling duidelijk zichtbaar is. Vaak wordt deze behandeling één of twee dagen voor een bruiloft of een feestje gegeven waar je extra wilt stralen.

De behandeling is een wonderlijke en ongewone ervaring. Tijdens de behandeling voelt de huid hard en strak aan. De huid kan gaan jeuken en prikkelen, dit is normaal. Door de passieve gymnastiek kunt u samentrekkingen van de gelaatsspieren voelen. Dit alles zorgt voor het gewenste resultaat!



Doe je deze behandeling in kuurverband, dan geeft het een liftende en verjongende werking.

De Mini Lift is ook geweldig in combinatie met de bindweefselmassage. Door de bindweefselmassage is de goede doorbloeding ontstaan, dit zorgt ervoor dat de werkzame stoffen van de Mini Lift nog beter hun werk kunnen doen en de cellen sneller herstellen.

**MINI LIFT ACTIE SPECIAAL
VOOR DE LEZERS VAN
ALMERE BRUIST
GELDIG T/M 30 JUNI '19**

Om deze geweldige behandeling te ervaren heeft Schoonheidssalon Maresa speciaal voor de lezers van Almere Bruist leuke korting van € 10,-!

Deze kortingsbon kun je downloaden via www.schoonheidssalonmaresa.com/minilift-korting

Thermen
DAYSPA
WELLNESS **Lamer**



Voel, proef en ruik de lente!

Voel de warmte in een originele Finse Kelo Sauna, ervaar de geurbeleving tijdens een van de saunarituëlen en proef het voorjaar in de vitaminerijke sappen, verkwikkende smoothies en heerlijke voorjaarsalades.

De lente is dé tijd om uw lichaam uit de winterslaap te halen en van nieuwe energie te voorzien en waar kan dat beter dan bij Thermen La Mer.

Breng vandaag nog een bezoek aan onze Day Spa!

50% LENTEKORTING

2=1

Tegen inlevering van deze advertentie, iedere 2e persoon gratis sauna entree!

Geldig op het dag- en avondtarief voor max. 4 personen t/m 30 juni 2019. Niet geldig i.c.m. andere acties.

Bruist Almere 04-2019

Scoutingpad 3, 1351 GN Almere Haven
T 036-5386888 www.thermenlamer.nl

BRUIST

Lente

Kom, we gaan de
bloemetjes
buiten zetten!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Praktijk Havayah

OMARM JEZELF ZOALS JE BENT...



**Spirituele praktijk voor
Reading - Healing -
Dierentolk**

**Nieuw!!
Workshop fotolezen**

Angela van der Ploeg

Sneeuwkllokjestraat 15 Almere
06-20363620

info@praktijk-havayah.nl | www.praktijk-havayah.nl

Wat mij direct opvalt als ik aankom bij het woonhuis zijn zwanen. Heel veel zwanen. In de voortuin, maar ook in het huis. Misschien wel 1.000 beeldjes en afbeeldingen van zwanen. Werkelijk overal waar ik keek zag ik zwanen. Op de deurmat, op schilderijen, vitrinekasten vol zwanen. Op de klok, tafelkleedjes, bloempotjes, zelfs de deurknop had de vorm van een zwaan.

De eigenaresse van deze bonte verzameling was plotseling overleden. Haar dochter die bijna dagelijks bij haar kwam, had haar moeder levenloos in bed aangetroffen. 'Rustig ingeslapen' zoals ze dat noemen maar voor de dochter een totaal onverwachte gebeurtenis en een heftige ervaring. De band met haar moeder was warm en liefdevol en nu was haar moeder er ineens niet meer.

Met de dochter en de zoon bespreek ik de uitvaart. De kinderen hebben hier eigenlijk nooit met hun moeder over gesproken. Wel was voor iedereen overduidelijk waar ze van hield. Op de rouwkaart komt natuurlijk een afbeelding van een zwaan. Al haar familieleden, vrienden en kennissen kenden haar voorliefde voor zwanen en namen dan ook vaak na vakantie-reizen een mooi of zeldzaam beeldje voor haar mee. Ze koos dan zorgvuldig een plaatsje voor haar nieuwe aanwinst.

Zwanen

Na de vele verhalen bij de verschillende souvenirs, valt dochters oog op een beeldje van een moederzwaan met drie kleine zwanen ernaast. "Onze moeder is jong weduwe geworden en net als bij zwanen, is ze nooit op zoek gegaan naar een nieuwe partner. We hebben nog een jonger zusje. Dus dit beeldje kent een prachtige symboliek en is de mooiste van allemaal."

De uitvaart was vol mooie, warme verhalen en grappige anekdotes. Om de herinnering aan haar zo lang mogelijk levend te houden, deelden de kleinkinderen aan alle genodigden zwanen uit. Een ieder zal, bij het zien van het kleine zwaantje, elke keer aan haar denken.

En de dochter? Zij vindt haar troost in een vitrinekast vol zwanen waaraan haar moeder, maar ook zichzelf veel fijne en persoonlijke herinneringen heeft.



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

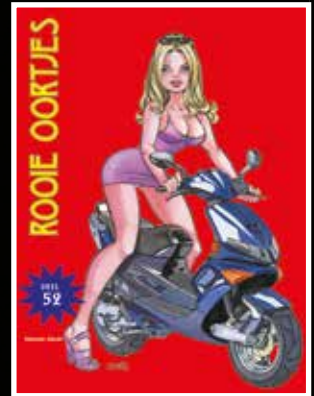
Heb jij ook lente

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

kriebels?

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 aan een opwindend bondage avontuur...



LEKKER! MOES- TUINIERN



elke zondag
OPEN

Ga eens offline, lekker naar buiten, met je handen in de aarde. Je eigen groente verbouwen is een ontspannen bezigheid en fun om te doen. Met deze mooie en kleine kweekkasjes wordt het ook nog eens makkelijk. Welke kas is jouw favoriet?

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

