

ALMERE 

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

BRUIST



Breda, de Parel
van het Zuiden

Cadeautips
voor **Moederdag**



Cambridge
Weight Plan™

*Samen met Martin
lukt het je wel!*

Wil jij ook graag een paar kilo's kwijt? Met het Cambridge-dieet en mijn hulp lukt het je wel!

Maak een afspraak bij het nieuwe Cambridge-kantoor van Almere en samen gaan we de strijd aan!

 **Afslankcoach Martin**
Afslankpraktijk Love Your Life

Camerastraat 23 1e verdieping | Almere
06-45558458 | afslankcoachmartin@gmail.com



KLINIEK  HEIHOF
YOUTH GOT THE LOOK



OOGLIDCORRECTIE € 750,-

BOTOX € 89,-

FILLER € 195,-

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



8



12



24



14



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. Merknnaam Almere Bruist is een merknnaam 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



Mei, de maand van Dodenherdenking en Bevrijdingsdag, maar ook van Moederdag en van meizoentjes. Niet iedereen kent deze laatste term misschien nog, maar zodra je de meizoentjes (oftewel madeliefjes) her en der in het gras ziet verschijnen, weet iedereen hoe laat het is: tijd om naar buiten te gaan. De zomer komt eraan!

Bruisende lezer,

En als je dan toch naar buiten gaat, waarom dan niet een uitje inplannen naar de bourgondische 'Parel van het Zuiden'? Niet voor niets kreeg Breda de titel 'Beste Binnenstad' van Nederland. Omdat wij best snappen waarom ze die titel kregen, geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist wat tips voor een dagje Breda. Zo kun je zelf ervaren of jij het er ook mee eens bent.

Natuurlijk zijn dit niet de enige tips die je deze maand van ons krijgt. Zoals je inmiddels wel van ons gewend bent, tippen we je ook maar al te graag weer over een aantal bruisende ondernemers. Zo geven fit20 Almere en Suzan Abee je een kijkje achter de schermen en deelt ook IB Trading zijn bruisende verhaal.

Nog meer tips? Zeker! Blader verder en doe inspiratie op voor een leuk cadeautje voor Moederdag. Daar scoor je ongetwijfeld punten mee bij jouw moeder!

Succes met alle tips en veel leesplezier!

René Moes

ADVERTEREN?

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

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

Moederdag *ma-de-liefste!*



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.

Bloemen voor moederdag geven is natuurlijk een echte klassieker. Iedere moeder kan een bosje bloemen wel waarderen, zeker op moederdag en zeker als je haar ook nog eens haar lievelingsbloemen cadeau doet. Hoe leuk zou het dan zijn om haar lievelingsbloemen in een boeket te verwerken en haar dit boeket voor moederdag te geven? Wilt u uw moeder ook dit jaar weer voor moederdag bloemen geven? Dan bent u bij Bloemen in het Gooi aan het juiste adres!



De bourgondische Parel van het Zuiden

Een dagje Breda is altijd goed. De stad draagt niet voor niets de titel 'Beste Binnenstad' van Nederland. Slenter door de knusse straatjes, lunch of dineer bij fijne restaurants, bekijk de stad vanaf het water en shop in de vele boetiekjes die de stad rijk is.

Breda



SHOPPEN

De gezellige, bourgondische sfeer is één van de eerste dingen die je opvallen als je de Bredase wijk **HET GINNEKEN** betreedt. Het is een plek waar de winkels geen ketens maar speciaalzaken zijn, met ondernemers met passie voor hun zaak. Ook voor goede horeca kan men in het Ginneken terecht. Er is keuze genoeg uit de vele cafeetjes, bistro's en restaurants die vooral rond de Ginnekenmarkt liggen. Ook heeft dit gedeelte van Breda een rijke historie en veel bezienswaardigheden, zoals de Sint Janskerk en de historische waterpomp op 't Ginnekenmarktje.
www.hetginnekenbreda.nl

MOEKE is een begrip in veel steden en dat geldt ook voor Breda. Of je nu langskomt voor een kop koffie of om 's avonds aan te schuiven voor het diner, de sfeer is altijd huiselijk en warm. www.moekeginneken.nl

RINGS & SUITS in het Ginneken staat voor trouwringen en trouwpakken. Met 1000 paar ringen en 1500 stoffen wordt het gezellig winkelen voor je bruiloft met alles onder één dak. www.ringsuits.nl

CULTUUR

Met de **AR STADSTOUR** komen alle historische plekken in Breda weer tot leven. En dat op je eigen smartphone! De app is gratis te downloaden en brengt je langs de mooiste historische plekken in Breda, zoals de Onze Lieve Vrouwe Kerk en de kleine hofjes en straatjes rondom het Kerkplein waar je na de tour neer kunt ploffen op een zonovergoten terras. Voor meer informatie over de Augmented Reality Stadstour ga je naar de VVV. www.vvbreda.nl



DE KOEPEL

Prison Escape is een interactieve beleving met de Koepelgevangenis van Breda als speelveld. Prison Escape geeft je het gevoel dat je regelrecht in een gevangenisfilm bent gestapt. Durf jij het aan en streep jij een gevangenisontsnapping van je bucketlist? www.prisonescape.nl






FESTIVAL

HET BREDA JAZZ FESTIVAL is het oudste en grootste jazzfestival van Nederland en Europa. Alle buitenconcerten zijn gratis toegankelijk en door de brede programmering met diverse jazz gerelateerde muziekstijlen is er voor ieder wat wils. In totaal vinden gedurende de vier festivaldagen, van 30 mei tot en met 2 juni, ongeveer 180 verschillende optredens plaats.

www.bredajazzfestival.nl



ZOEK DE RUST OP

Niets fijner dan in de hectiek van de stad even de rust opzoeken. **PARK VALKENBERG** ligt in de binnenstad van Breda, op de doorgangsroute van het Centraal Station naar het centrum van de stad. Vroeger was het park de tuin van het Kasteel van Breda. Naast Park Valkenberg ligt **HET BEGIJNHOF**. Wie aan de Catharinastraat de poort van het Begijnhof binnenstapt, waant zich eeuwen terug in de tijd.

BOOTJE VAREN

Bekijk Breda eens vanaf het water en maak **EEN RONDVAART** door de haven en over de singels. De schipper vertelt onderweg over de geschiedenis van de stad en de bezienswaardigheden die je passeert. Een rondvaart is mogelijk van 31 maart t/m 31 oktober. Na de boottocht tijd voor een biertje? Aan de Haven, één van de oudste straten van Breda, vind je heel veel leuke tentjes en terrasjes. Proost!

www.bootjevarenbreda.nl



Ben je een dagje in Breda en is het zonnig weer? Dan is **BELCRUM BEACH** de uitgelezen plek om neer te strijken voor een lekker verkoelend drankje en dat fijne strandgevoel. Vanaf het centrum is het goed te lopen naar het stadsstrand waar bijna alles van restmateriaal gemaakt is. www.belcrumbeach.nl





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 het feit 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. Hier vindt u een selectie van onze eigen rozen die wij door heel Nederland kunnen versturen. Tevens verkopen wij ook vazen van Hakbijn Glas en kunnen wij uw rouw- en trouwwerk verzorgen.

Omgaan met emoties



Elke week zie ik een 11-jarige, gevoelige jongen in de therapie. Hij worstelt met zijn binnen- en buitenwereld. Hij wordt vaak opeens boos of verdrietig en heeft heel veel moeite de boosheid en het verdriet weer te laten gaan.

In de beeldende therapie maak ik gebruik van beeldende opdrachten en spel om te oefenen met gevoelens en sensaties (energie) en hoe je deze zelf kunt sturen. De jongen ervaart hoe je iets wat heel heftig voelt weer langzaam minder kunt laten worden.

Beweeg mee

Ik vergelijk een emotie altijd met een golf. Als je met je volle aandacht erbij blijft, meebeweegt met de intensiteit en niet blokkeert, wordt het gevoel vanzelf weer minder. We slaan samen op een stuk piepschuim met een hamer en gebruiken daarbij onze stem. Hard, zacht, snel, langzaam. Ik breng zoveel mogelijk nuances aan.

We observeren alles samen heel nauwkeurig zodat onze aandacht blijft bij wat we doen en ervaren.

Hij heeft plezier en tegelijkertijd leert hij zijn emoties beter te reguleren. Op school en thuis zijn de veranderingen duidelijk merkbaar.

“ Laat iets wat heel heftig voelt, weer langzaam minder worden. ”

Kijk voor meer informatie op de website

De Steiger 77, unit 19b, Almere | **06-51745149**
suzan@expressie-gewaarzijn.nl | **www.expressie-gewaarzijn.nl**



Suzan Abee
Praktijk voor expressie en gewaarzijn

Lucardi
—juwelier—

GRAVEREN
7⁹⁹

ZILVEREN
KETTING

39,⁹⁹ **29⁹⁹**

ZILVEREN
ARMBAND

29,⁹⁹ **24⁹⁹**

ZILVEREN RING

34,⁹⁹ **29⁹⁹**

Speciaal voor

Kortings-
code
BRUIST2019

Shop jouw cadeau op www.lucardi.nl

en ontvang t/m 12 mei 2019 10% EXTRA KORTING
op online bestellingen met kortingscode: bruist2019

**Zie de actievoorwaarden op www.lucardi.nl voor de uitsluitingen.*



D DUIFHUIZEN
Tassen & koffers

Moederdag

1. Emily & Noah buideltas white, € 49,95 2. Duifhuizen Tassen & Koffers, koffer, titan paradoxx white 68 cm, € 109,95
3. DKNY Hutton handtas blush, € 248,- 4. Guess Fleur shopper M roze, € 135,- 5. Valentino Divina portemonnee L cipria, € 55,- 6. Guess Fleur portemonnee roze, € 54,95 7. Charm crossbody tas white, € 25,- 8. Ted Baker Aubrie make-up tas light pink, € 39,- 9. Ted Baker Candice toilettas L nude, € 46,-

De meeste modellen zijn ook in andere kleuren/varianten verkrijgbaar. Ga naar www.duifhuizen.nl voor meer informatie.

Mmmm, proef de lente!



**SMAKELIJKE
AANBIEDING!**
Nu een heerlijke
asperge schotel
met Schotse zalm
en krieltjes.

100 gram

€ 1,95



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

vishandelmichelheinen@hotmail.com
Facebook: Vishandel Michel Heinen



*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

Niet lief, toch geliefd

Eigenlijk zijn alle families waar ik kom lieve mensen. Aardig en oprecht. Families zijn dankbaar dat ze geholpen worden in de emotioneel moeilijke periode van het verlies van een dierbare. Er ontstaan dan mooie gesprekken. Gesprekken die gaan over het leven van de overledene, want als ik meer informatie over de overledene heb en het leven dat geleefd is kan ik de uitvaart beter passend maken. Vaak komen mooie herinneringen boven en volgen een lach en een traan.

Echter, de laatste weken heb ik andere gesprekken meegemaakt die mij zijn bijgebleven. Want een overledene was niet altijd lief en soms eigenlijk nooit echt lief.

Of in ieder geval niet erg lief naar het eigen gezin, soms wel naar de buitenwereld. Dat is eigenlijk nog pijnlijker. Een van de overledenen heb ikzelf nog uitgebreid gesproken bij een eerder overlijden van een partner en toen kwam zij op mij over als een zeer vriendelijk en hartelijk persoon. Na haar overlijden bleek dat het gezin daar behoorlijk anders over dacht. Naar buiten toe vriendelijk, thuis niet.

Dat zijn ingewikkelde situaties, bijzonder ook dat families dan toch altijd heel trouw zijn gebleven. Ik heb ook veel respect gekregen voor de manier waarop de verschillende families de uitvaart hebben vormgegeven.

Pijn en moeite mag benoemd worden en hoeft niet worden toegedekt mits het met respect gebeurt. Het maakt de uitvaart misschien nog wel waardevoller om een leven met eerlijkheid af te sluiten en er met elkaar over te kunnen spreken. En de liefde van families blijkt heel sterk, want ook al was een overledene niet lief, ik heb gemerkt dat iemand dan toch geliefd kan zijn.



Meer informatie vindt u op:
www.rebel-uitvaart.nl/blog

Wacht met het buitenzetten van vorstgevoelige planten tot na de ijsheiligen. Na 15 mei treedt er namelijk **geen nachtvorst** meer op.

Mensen die in mei worden **geboren**, zijn vaak langer dan gemiddeld vanwege het **daglicht** waar de zwangere vrouwen aan zijn blootgesteld.

In mei zie je overal **meizoentjes** (madeliefjes) in het gras verschijnen. Je kunt zowel de bloemetjes als het blad eten. **Madeliefjes in de knop** smaken nootachtig. Een geopende bloem smaakt wat bitter.

Op 17 mei wordt wereldwijd in ruim 130 landen **IDAHOT** gevierd, de Internationale dag tegen homo-, bi- en transfobie.

Last van een dipje? Van de **geuren** munt, sinaasappel, kaneel en eucalyptus is bekend dat ze opwekkend werken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een gezellige en grappige collega. Je voelt je snel positiever en je krijgt weer **nieuwe energie**.

Alles om je mooi te voelen

Verminder je rimpels!

Die fronsrimpel, rimpels op je voorhoofd, kraaienpootjes... je lijkt er ouder of zorgelijker door dan je je voelt. Meestal is spierspanning de boosdoener van deze rimpels. Als je rimpels veroorzaakt zijn door spierspanning is botox de perfecte oplossing.



Ervaren cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies

Wat is botox?

Botox is een medicijn dat gebruikt wordt om tijdelijk spierspanning te verminderen. De meest gebruikte merken zijn Azzalure, Botox en Bocouture. Dokter André gebruikt voornamelijk Azzalure (= Dysport).

Botox is een oplossing bij:

Fronsrimpels, voorhoofdrimpels, kraaienpootjes, migraine en hoofdpijnlachten, lijntjes op de neus, knarsetanden en overmatig transpireren.

Intakegesprek

Voorafgaand aan de behandeling bespreken we tijdens een intakegesprek je wensen en welke behandeling je zou kunnen helpen. Een intakegesprek is gratis en vrijblijvend, zodat je weet waar je aan toe bent. Vervolgens wordt een nauwkeurig behandelplan opgesteld door dokter André.

Na de behandeling

Er kan wat roodheid en lichte zwelling aanwezig zijn maar dat verdwijnt vrijwel meteen. Heel soms ontstaat er een heel klein blauw plekje. In de dagen na de behandeling



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

begint het effect op te treden met (bij de meeste mensen) het maximale effect na 3 tot 5 dagen. Soms pas na 2 weken.

Hoe lang geniet je van het resultaat?

Dit kan van persoon tot persoon verschillen en is mede afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit en leeftijd. En natuurlijk van de kundigheid van de arts. Bij de meeste mensen is vooral na de eerste behandeling

het effect na 3 maanden weg en is een vervolgbehandeling wenselijk. Na meerdere behandelingen wordt de werkingsduur langer, zodat een vervolgbehandeling na 4, 5 of zelfs 6 maanden gedaan kan worden. Stop je helemaal met de behandeling dan komt de spierspanning weer op zijn oude niveau terug.



BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

DRAADJESLIFT

ULTHERAPHIE

LIPPEN



DOKTERANDRÉ

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

“Wij bieden intensieve persoonlijke begeleiding bij het stoppen met roken”, vertelt Kjeld Hoogveld. Het is een werkwijze die zeer effectief is voor mensen die al meerdere stoppogingen hebben ondernomen, al dan niet onder begeleiding bij reguliere groepstrainingen of internet-trainingen, maar waarbij het niet is gelukt.

Hulp bij stoppen met roken No cure No pay

In een paar weken werken we stapsgewijs naar de definitieve stopdag. U hoeft dus niet meteen te stoppen met roken maar wordt goed voorbereid op wat er komen gaat. Na de stopdag blijven we u wekelijks persoonlijk begeleiden om de moeilijke weken daarna door te komen

Waarom het programma Opgelucht!

- Individueel opgesteld stopplan (maatwerk);
- Persoonlijke begeleiding in één op één gesprekken;
- Goede voorbereiding door het maken van een draaiboek na uw laatste sigaret;
- Wij werken integraal samen met huisartsen, diëtisten en overige hulpverleners om het doel te bereiken;
- Ondersteunende medicatie en nicotine vervangers worden 100% vergoed;
- No cure No pay staat garant voor ons succes! U betaalt niets als het u niet lukt om te stoppen of gestopt te blijven. Een betere garantie is er niet.
- Bij (dreigende) terugval nazorg op korte termijn gegarandeerd.

Het programma is ingeschreven bij het RIVM en 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.



Kjeld Hoogveld

Opgelucht!
Geeft lucht aan het leven

Ankerbol 21 Almere
036 - 525 27 53

www.hulpbijstoppenmetroken.com

2BSTYLISH



Tegen
inlevering
van deze advertentie
ontvangt u
20% KORTING!



Welkom bij 2B Stylish,
jouw trendy kledingwinkel
in ALMERE HAVEN.

Wij staan voor betaalbare
dames- en kinderfashion.
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

De **UIT** knop...

We krijgen steeds meer dingen waar we uit kunnen kiezen. Op alle fronten is het aanbod aan afleiding, aan ontspanning, aan informatie enorm. Tegelijkertijd is de druk die mensen ervaren, juist door de enorme beschikbaarheid van informatie, ook toegenomen. Het woord 'keuzestress' geeft het al aan: zoveel te kiezen dat het móeten kiezen spanning veroorzaakt.

Ook ik doe bij tijd en wijle mee aan die race. Ik hoef alleen maar te denken aan de kritische blik van mijn geliefde als ik weer de smartphone pak om te kijken of er een mailtje binnen is, een facebookreactie is ontvangen of een belangrijk nieuwsitem oppoppt. Zouden we toch nog eens de gebruiksaanwijzing van onze apparatuur erbij moeten halen? En eigenlijk op de eerste pagina nog eens vet omcirkeld opschrijven: 'er zit een UIT-knop op!'

Een tijdje geleden heb ik een zaterdag aangewezen als een vastendag. Een digitale vastendag, wel te verstaan. Een dag lang mijn telefoon uit zetten, geen social media, geen digitaal nieuws. Niet onderbroken door piepjes en bliepjes een gewoon boek lezen. Héérlijk.

Yoga doen is natuurlijk al jezelf oefenen in focus houden. En veel mensen hebben dat nodig. Dat zie ik aan het aantal mensen dat zich met een burn-out ('overspannen') meldt om de weg naar herstel op te pakken. Om de UIT-knop in jezelf weer te vinden. De wekelijkse lessen bieden daar zeker een handvat in. Een ander handvat zijn de klankreizen die wij aanbieden. Een uur lang liggen en niets doen.

Althans: je gaat op reis doordat je gedachten als vanzelf wegzakken en je wordt meegenomen door de soms betoverende klanken van Tibetaanse, Indiase en Nepalese klankschalen en andere instrumenten. Een uur lang op 'UIT' staan is zo helend en ontspannend.

Wij bieden je de kans zo'n klankreis mee te maken, op zaterdag 18 mei! Kijk op www.ganesha-almere.nl voor meer informatie. En maak kans op gratis entree ter waarde van € 11,-. Onder de aanmeldingen wordt één gratis kaart verloot!



KLANKREIS
zaterdag 18 mei
Reis je mee?

DAGJE UIT

NATIONALE MOLENDAG



Bezoek één van de 950 molens die op Nationale Molendag hun deuren openen. Molenaars doen hun uiterste best om hun molen zo mooi mogelijk te versieren met vlaggen en bloemen. Je wordt door de molenaar rondgeleid, ontvang een uitgebreide uitleg over het type molen en mogelijk mag je de molenaar een handje helpen bij het draaien van de wieken. Voor kinderen worden vaak leuke activiteiten georganiseerd, waarmee ze op speelse manier in contact komen met het molenaarsvak. De beste en leukste manier om de molens te bezoeken is op de fiets. Haal een fietsroute bij een lokale VVV.

Elk jaar in het tweede weekend van mei, dit jaar op 11 en 12 mei.
www.molens.nl/nationalemolendag

FILMPJE KIJKEN

DETECTIVE PIKACHU

In de eerste live-action Pokémon-film zien we Pikachu zoals we hem nog nooit gezien hebben. Het verhaal begint wanneer privé-detective Harry Goodman vermist raakt. Zijn zoon Tim gaat op zoek naar de reden van zijn verdwijning. Hij krijgt hierbij hulp van de voormalige partner van zijn vader: detective Pikachu, een schattige, hilarische, maar verwarde detective. Het enige mens-Pokémon duo dat elkaar kan verstaan, besluit samen te werken om het mysterie te ontrafelen.

POKÉMON DETECTIVE PIKACHU draait vanaf 8 mei in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN DIANA LEEFLANG



Vlogger Diana Leeflang, beter bekend als D is for Dazzle, presenteert in OFFLINE creatieve projecten voor een middag zonder laptop en smartphone. Maar liefst 270.000 YouTube abonnees en 240.000 Instagram volgers kijken dagelijks mee in haar leven. Toch heeft de populaire Nederlandse blogger en vlogger ook wel eens behoefte aan een offline moment. Wie niet? In dit boek laat Diana zien hoe je alledaagse dingen verandert in een creatief project. Ook word je door middel van de vragen en opdrachten uitgedaagd iets nieuws te leren over jezelf. Aan de slag! **OFFLINE van DIANA LEEFLANG is vanaf 7 mei voor € 15,- te koop bij de boekhandel.**

Gastblog van Riccardo Masmeijer (fit20 ondernemer):

Trainen of

14 februari 2019 - Ik lees hierboven twee verschillende termen. Wat lees jij? Is trainen hetzelfde als sporten of moet je trainen om te kunnen sporten? Kijk ik terug op mijn sportprestaties dan heb ik altijd gesport en te weinig getraind! Ik kwam met mijn handbalcarrière ver door mijn mentale drive maar fysiek ben ik altijd tekort gekomen. Kan ik dan zeggen dat ik overtraind was en te weinig hersteld? Of heb ik er nooit de juiste krachttraining naast gedaan?

Ik ga terug naar 2009 waar ik als speler deelnam aan de WK kwalificatie onder 21 jaar. Beide enkels in een brace, mijn knie en rug getapet... maar spelen kon ik. Ik trainde in die tijd 4 avonden van 2 uur bij de club en 1 keer in Papendal met Jong Oranje. Speelde in het weekend in de eredivisie en was nog druk bezig met de sportopleiding. Je zou zeggen: deze jongen is onwijs fit!

Niks was minder waar want de ene blessure kwam na de andere. Het was een signaal van mijn lichaam dat ik mentaal meer wilde dan dat ik fysiek aankon. 'Waarom zou ik uitrusten als ik mentaal nog kan'. En geen coach kon mij remmen tenzij ik weer voor de zoveelste keer aan de zijkant moest blijven wegens een blessure.

Je zou zeggen tijdens die blessures had je genoeg tijd om aan kracht te werken. Maar je hebt als handballer veel vreemde aannames zoals dat je spieren korter zouden worden door krachttraining. En als je dan in het krachthonk staat wat moest je dan eigenlijk doen? En hoe zou ik dat volhouden? Er zat geen prestatiedoel achter zoals dat wel in een doelpunt, een gewonnen wedstrijd of zelfs een kampioenschap zat. Naar mijn idee had ik krachttraining helemaal niet nodig als ik maar weer snel het



veld in kon. Zoals ik er nu over denk was ik een lopende tijdbom die elk moment een flink trauma kon oplopen!

Zaterdag 28 februari 2015 promotie-degradatie wedstrijd in de eredivisie. Tijdens een ongelukkig moment verdraaide ik mijn knie en stond de knieschijf opeens niet op de plek waar die hoort.

sporten?



Een revalidatie van 1,5 jaar volgde voor ik weer mijn eerste wedstrijd in de eredivisie kon spelen. Dat werd uiteindelijk mijn laatste...

Want tijdens de revalidatie ben ik in aanraking gekomen met fit20 en ben ik mij steeds meer gaan verdiepen

in de wetenschap over het menselijk lichaam. Door de ruime kennis die ik kreeg merkte ik waar ik fouten heb gemaakt wat betreft trainingsintensiteit en het herstel van mijn spieren. Een goede begeleiding is nodig om ervoor te zorgen dat het lichaam elke keer de sportprestatie aan kan en weer genoeg hersteld is voor de volgende. Als je meer vraagt dan je lichaam aankan is het een kwestie van tijd voordat je bij de fysio kan aansluiten.

Terugkomend op de vraag trainen of sporten. Moet je fit zijn om te sporten? Dan is mijn antwoord: Ja! Sport je om fit te worden dan is mijn antwoord: Nee!

Ik train nu 2 jaar onder begeleiding bij fit20 omdat ik samen met Jeroen meerdere studio's heb. Superdruk dus maar fit20 is verdomd makkelijk in te plannen! En de resultaten zijn geweldig, ik durf nu met 100% zekerheid te zeggen dat ik 10 jaar later veel fitter ben dan tijdens de jeugd WK kwalificatie uit 2009.



changed
by fit20

**Ook een gratis
kennismakingstraining
ervaren? Bel: 036-8200276
of mail naar almere@fit20.nl**

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



Voor de liefste



1. Scandal à Paris Eau de Toilette van Jean Paul Gaultier, vanaf € 52,- www.jeanpaulgaultier.com
2. Sensuous Hair Mist van de Suede Orris Collectie van Molton Brown, € 60,- www.moltonbrown.com
3. Bloom of Rose Eau de Toilette van Guerlain, vanaf € 64,- www.guerlain.nl
4. my glow passion blush van essence, € 2,89 www.essence.eu
5. Dove Shower Mousse Acai Oil, € 6,99 www.dove.com
6. Aladdin Lipstick Whole New World van MAC Cosmetics, www.maccosmetics.nl



moeder

De allerliefste vrouw is natuurlijk je moeder en die verwen je op Moederdag met een heerlijk ontbijt op bed en uiteraard ook met een leuk cadeau. En omdat iedere vrouw nu eenmaal ges is op beauty, zit je met deze gifts altijd goed!

7. Blooming Radiance sheet mask van Love Beauty and Planet, € 3,99 www.lovebeautyandplanet.com
 8. Good Girl van Carolina Herrera, vanaf € 62,30 www.douglas.nl
 9. La Vie est Belle en Rose van Lancôme, vanaf € 84,- www.lancome.nl
 10. Délice de Poudre Bronzing Powder van Bourjois, € 16,99 www.bourjois.com
 11. Chloé les Mini, per stuk € 35,- www.douglas.nl
 12. Royal Palette Queen Tarzi, € 44,99 www.iciparisxl.nl

IB trading Schoonmaakbedrijf

IB Trading schoonmaakbedrijf & Glasbewassing uit Almere staat voor kwaliteit en uitgebreide service op facilitair vlak. Dit wordt uitgedragen door onze gemotiveerde schoonmaak-medewerkers. Naast glasbewassing en vaste schoonmaakwerkzaamheden, doen wij ook eenmalige opdrachten. U richt zich op uw core business terwijl wij zorgen voor totaal schoonmaakonderhoud op uw locatie.

Neem **contact**
met ons op om
te kijken wat wij
voor u kunnen
betekenen.



& glasbewassing



WERKGEBIED

IB Trading is een regionaal opererend bedrijf, dit betekent concreet dat wij de keuze hebben gemaakt schoon te maken in de directe omgeving van Almere. Zo garanderen wij laagdrempelig en direct contact en een flexibel dienstenpakket.

DIENSTENPAKKET

IB Trading is er voor al uw schoonmaakonderhoud. Wij hebben een uitgebreid dienstenpakket bestaande uit o.a. schoonmaakdiensten, gevelreiniging, dakreiniging, vloeronderhoud en glasbewassing. Geen klus is ons te gek. Op zoek naar een professioneel en persoonlijk schoonmaakbedrijf?

WAAROM VOOR IB TRADING KIEZEN?

- Gespecialiseerde en gemotiveerde werknemers.
- Wij werken duurzaam en zijn maatschappelijk betrokken
- Vaste medewerkers verrichten werkzaamheden
- Samen met de klant denken wij in oplossingen
- Geen schoonmaakuitdaging is te groot voor ons

ib trading

SCHOONMAAKDIENSTEN & GLASBEWASSING

Zandzuigerstraat 55 Almere
 06 30 712 339 | info@ibtrading.nl
 www.schoonmaakbedrijfibtrading.nl



Passie voor kroeshaar

Het adres voor al uw natuurlijke haarverzorging!

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

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



Kora Pryor

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

Nobody Moves! like us

Dansen, iedereen kan het leren volgens Cefas Valdink van Moves Almere. In zijn dansschool leren hij en zijn collega's jong en oud de 'vetste' moves...



Iedereen kan dansen

"Leuk aan dansen is dat iedereen het kan leren en dat het er niet om gaat of je iets goed of fout doet, zolang je het maar doet. Dat neemt natuurlijk niet weg dat we ontzettend trots zijn dat er heel veel danstalent uit ons 'nest' komt. Zo doen de demoteams van Moves regelmatig aan wedstrijden mee en slepen daarbij ook meer dan eens prijzen in de wacht."



Klokkeluidersstraat 6 Almere | 06-55552523 | www.movesalmere.nl

Er komt een verzoek om contact op te nemen met een gezin in Almere Stad. Ik begrijp dat de vrouw al geruime tijd ziek is en dat de situatie de laatste dagen sterk verslechterd. De kinderen willen ze graag betrekken bij het gesprek, zodat ze het afscheid van hun moeder, dat nu snel nadert, met zijn allen vorm kunnen geven.

De volgende dag kom ik bij dit gezin en tref een ernstig zieke vrouw in bed, een liefdevolle echtgenoot en drie puberende tieners aan. Er heerst een rustige, maar toch enigszins gespannen sfeer. De moeder heeft, ondanks dat ze in bed ligt, de regie.

Ze vertelt dat haar ziekte, waar ze jaren tegen gevochten heeft, het nu heeft gewonnen. Als ze dit vertelt zie ik in de ogen van de jongste zoon tranen en ook zijn broer en zijn zus hebben het zwaar.

In het gesprek neemt ze me mee in haar wensen voor een mooi afscheid. Haar man vult aan als ze even op adem moet komen. De kinderen mengen zich voorzichtig in het gesprek. Ik geef op een aantal punten richting maar laat hen zoveel mogelijk zelf aan het woord. En zo krijgt de bijzondere afscheidsplichtigheid vorm.

Live muziek

Het muzikale gezin zou graag zelf muziek maken tijdens het afscheid, maar ze kunnen het niet opbrengen in de aula hun eigen instrument te bespelen. Ze kunnen goed spelen, maken ook deel uit van een orkest, dus ook presteren onder druk zijn ze gewend. Maar spelen tijdens het afscheid van hun moeder is echt teveel gevraagd. Op mijn vraag of het mogelijk is het vooraf op te nemen wordt enthousiast gereageerd. Zo gezegd, zo gedaan.

En zo zitten we twee weken later in de aula van het crematorium. Het afscheid zoals we met elkaar besproken hebben. En de muziek? Allemaal prachtige liedjes, gespeeld en opgenomen in het bijzijn van hun moeder!



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

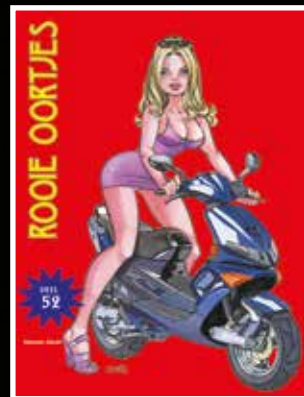
Vier samen een ni

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

euwe lente

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 enerverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen aan een opwindend bondage avontuur...

Weg brengen de zee naar u toe...

Vergeed door
ZORG
VERZEKERWAAR

Halotherapie (mineralen therapie)
IN DE Jodium ZOUTGROT

100% zeezout. De schone geïoniseerde lucht zorgt voor het (preventief) verbeteren van de algehele gezondheid, versterkt het immuunsysteem en helpt bij het behandelen van allerlei klachten:

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

MediSalt
Centre of sea climate

Kebajastraat 43 · 1336 NA Almere tel: 036 5212362
www.medisalt.nl info@medisalt.nl

OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST



The Way of Life

Trainingscenter de Sportclub:

- Body Care Studio
- Excellent Fit Personal Training
- Vechtsportclub
- Conditieclub

Kleinschalig trainingscenter met vele extra's. Omdat wij vinden dat sport en gezondheid naast elkaar staan, bieden wij naast trainingen ook preventieve massages aan. Wij hebben voor iedereen een aanbieding, zo voelt iedereen zich winnaar! Kom het eens proberen!



De Sportclub
trainingscenter

Palmpolstraat 39 Almere | 06 27012769
www.trainingscenterdesportclub.nl

Maak kans op:

2 weken onbeperkt sporten uitproberen!

inclusief
één
ontspannende
massage!

Hierin kan gekozen worden uit de conditieclub en de vechtsportclub voor volwassenen

t.w.v. € 100,-!



De Sportclub
trainingscenter

Palmpolstraat 39 Almere | 06 27012769
www.trainingscenterdesportclub.nl

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

vechtsport	sportief
massage	leefstijl
training	rust
conditie	herstel

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

KOM GAUW
KIJKEN
IN ONZE

NIEUWE SHOWROOM

Showroombezoek op afspraak



XLTEGELS.COM

specialist in grootformaat vloertegels & tegelwerken

XL Tegels | Jeroen vd Broek

Trees Kinstraat 7 - 5122 CM Rijen

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

