

ALMERE 

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

BRUIST

*Nijmegen*

Gezellige  
historische stad

Cadeautips  
voor **Vaderdag**



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](http://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**

**RIMPES**

**FILLERS**

**BOTOX**

**DRAADJESLIFT**

**ULTHERAPHIE**

**LIPPEN**



**DOKTERANDRÉ**

Veluwezoom 5 Almere  
Haardstedelaan 3 Huizen  
035 8200426  
[www.dokterandre.nl](http://www.dokterandre.nl)

8



voor  
vader



12

30



Inhoud

14



24



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](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam Almere Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer, de terrassen zitten voller en voller en, ligt het aan ons of worden ook de mensen zelf steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

## *Bruisende* lezer,

En wat doe je in de zomer? Lekker naar buiten gaan! Optimaal genieten van alle mooie dagen. De ene keer heerlijk aan het water, de andere keer heb je misschien wel meer zin in een dagje stad. Waarom dan niet een keer naar Nijmegen? Een schitterende stad waar we je in dit magazine dan ook graag wat meer over vertellen. En het mooie is, deze stad ligt aan de Waal met z'n vele Waalstrandjes. Hier hoeft je dus eigenlijk niet te kiezen tussen een dagje stad en een dagje aan het water, want Nijmegen biedt het beste van beide.

Mooie tips voor een dagje uit dus in deze nieuwste uitgave van Bruist, maar zeker ook tips voor het vinden van het leukste cadeautje voor Vaderdag. Want ook die dag staat weer op de agenda; om precies te zijn op 16 juni.

Nog meer? Yes! Ook deze maand bieden we je weer meer dan genoeg te lezen en vertellen bijzondere ondernemers als Yarden & de Ridder en Schoonheidssalon Maresa je over hun bedrijf. En de rest? Ontdek het vooral zelf...

Geniet van de zon en van Bruist!

**René Moes**



# Praktijk Havayah

OMARM JEZELF ZOALS JE BENT...

**Spirituele Praktijk Havayah, sinds 11 jaar in Almere Buiten.**

**Het Hebreeuwse woord 'Havayah' betekent 'ervaring'.**

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

## Voor wie?

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

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

## Door heel Nederland

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

## Verder nog iets bijzonders?

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



met een boodschap en maak ik acryl gietart. Heel mooi om te geven als cadeautje voor een verjaardag, Valentijnsdag of gewoon zomaar.

## NIEUW: workshops Fotoreading!

### Heb je nog vragen?

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

**Alle zelfgemaakte kaarten,  
Spirit Art en acryl gietart  
vind je terug in de webshop!**

*Warme groet*

*Angela van der Ploeg*

**Sneeuwkllokjestraat 15 Almere  
036-8445082 | 06-20363620  
info@praktijk-havayah.nl  
www.praktijk-havayah.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 ten aller tijden 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](http://www.bloemeninhetgooi.nl)

# Eén van de oudste steden van

# Nijm

In deze schitterende historische stad weten ze prima wat gezelligheid inhoudt! Of je nu voor cultuur, natuur, winkels of een hapje en drankje gaat, Nijmegen heeft voor ieder wat wils. Wandel vanuit de stad zo de natuur in of plof na een dagje shoppen neer op een van de vele terrassen. [www.visitnijmegen.com](http://www.visitnijmegen.com)



**HARTING OPTIEK** is een gezellige winkel in de Hertogstraat. Of je nu voor een (zonne)bril, lenzen, oogzorg of iets anders komt: Harting Oogmode & Oogzorg geeft altijd advies op maat. [www.hartingnijmegen.nl](http://www.hartingnijmegen.nl)

Al meer dan 70 jaar lang is **TIJSSSEN MODE** dé herenmodezaak in het centrum van Nijmegen. Hier vind je een ruime selectie kleding voor verschillende stijlen en gelegenheden. Ook online dé herenmode specialist. [www.tijsssenmode.nl](http://www.tijsssenmode.nl)

## SHOPPEN

In het oude stadscentrum kun je al slenterend de historische pareltjes spotten, maar je kunt er ook uitstekend shoppen in de **LANGE HEZELSTRAAT**, de oudste winkelstraat van Nederland. Naast de grote ketens vind je hier vooral exclusieve boetiekjes en leuke speciaalzaken.

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

In **DE MARIKENSTRAAT**, de leukste winkelstraat gelegen in het hart van Nijmegen, is het zeer diverse aanbod van winkels verdeeld over maar liefst twee niveaus. Er worden ook regelmatig bijzondere activiteiten georganiseerd. Kortom: genoeg te beleven in de Marikenstraat! [www.marikenstraat.nl](http://www.marikenstraat.nl)



## CULTUUR

In **MUSEUM HET VALKHOF** duik je in het Romeinse verleden van Nijmegen, maar bekijk je ook moderne kunst. Het gloednieuwe museum **DE BASTEI** leert je alles over natuur en cultuur. En in het **MUZIEUM** ervaar je hoe het leven is als je blind of slechtziend bent. En zo kunnen we nog wel meer musea noemen! Daarnaast zijn er verschillende galeries en exposities te bezoeken. [www.visitnijmegen.com/overzicht/museum](http://www.visitnijmegen.com/overzicht/museum)



## BEREIKBAARHEID

Nijmegen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer, dankzij de vele trein- en busverbindingen. Voor zowel auto's als fietsen beschikt het centrum over voldoende parkeerplaatsen en (gratis) stallingmogelijkheden. Fietsers zitten sowieso goed in de 'fietsstad van 2016', met al haar snelfietspaden. Ook kun je een handige leenfiets pakken.



# Nederland

# eigen



## VIERDAAGSE

Vanuit heel de wereld komen jaarlijks tienduizenden wandelaars naar Nijmegen om vier dagen te wandelen in de Waalstad en haar prachtige, bosrijke omgeving. Na vier dagen wandelen wacht de wandelaar een glorieuze intocht over de Via Gladiola om daarna het welverdiende Vierdaagsekruis in ontvangst te nemen. De 103de Vierdaagse vindt dit jaar plaats van 16 t/m 19 juli.

[www.4daagse.nl](http://www.4daagse.nl)



## NIJMEGEN/BRUIST

## WAAI UIT LANGS DE WAAL

Wandel vanuit de historische binnenstad richting de Waal om uit te waaien aan de waterkant of neer te ploffen op een van de terrassen. Vanaf **DE WAAKKADE** wandel je zo het hooggelegen **VALKHOF PARK** in. Vanuit dit historische stadspark heb je een schitterend uitzicht over de iconische Waalbrug. Ook kun je er een kijkje nemen in de Valkhofkapel, het oudste stenen gebouw van Nederland (1030). Een ander mooi park in Nijmegen is het door Frank Boeijen bezongen **KRONENBURGER PARK** waar nog een gedeelte van de oude stadsmuur staat met de 30 meter hoge Kronenburgerstoren uit 1425.

## INSPIREREND TREFPUNT

Wie de laatgotische Stevenskerk in het historische centrum van Nijmegen binnenstapt, raakt direct onder de indruk van het indrukwekkende lijnenspel in de architectuur en de bijzondere lichtval door de glas-inloodvensters. **DE STEVENSKERK** is ook een bijzondere locatie voor een congres, evenement, bijeenkomst of diner. De grote kerk is zowel geschikt voor grootschalige als intiemere ontvangsten. [www.stevenskerk.nl](http://www.stevenskerk.nl)



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Nijmegen. DUS OOK HET MOOIE NIJMEGEN BRUIST!



# Groen, groener, groenst

**De kleur groen heeft tegenwoordig verschillende betekenissen.** Deze verschillende betekenissen kwamen wij de laatste weken ook tegen bij uitvaarten. Want, waar de één dol is op de kleur groen en daar zoveel mogelijk van wil terug laten komen in de uitvaart, zoals in de rouwkaart, de kist etc. Geeft een ander er weer een geheel eigen invulling aan.

**Zo hebben wij ook een familie begeleid die graag de uitvaart ook wat groener wilde.** Dan niet qua kleur en ook niet qua duurzaamheid, maar wat dan wel? Zij wilden graag een sfeer in ons uitvaartcentrum bij het afscheid die meer recht deed aan hun huiselijke omgeving. En daar paste veel groen bij, in de vorm van kamerplanten wel te verstaan.

Zo werd ons uitvaartcentrum ineens heel groen. Tezamen met een aantal andere elementen die de familie graag wenste zoals tafelkleden in specifieke kleuren werd het een passend geheel in de stijl van de familie. *Een impressie van deze groene aankleding vindt u op onze website: [www.rebel-uitvaart.nl/groen](http://www.rebel-uitvaart.nl/groen)*

**Maar wat is dan het groenst** wat wij hebben meegeemaakt in de afgelopen weken? Eigenlijk was dat een uitvaart die in basis niet anders was dan de meeste andere uitvaarten. Een afscheidsbijeenkomst gevolgd door een crematie. Het duurzame aan deze uitvaart was de crematieoven. Want het eerste elektrische crematorium staat in Almere. In plaats van gas werkt deze oven op windenergie waardoor deze veel duurzamer is dan een traditioneel crematorium.

**Een groene uitvaart** is dus niet per definitie een milieuvriendelijke uitvaart. Als uitvaartbegeleiders maken wij graag alles mogelijk met groen! Zolang het maar past bij de familie.

Meer informatie vindt u op:  
[www.rebel-uitvaart.nl/blog](http://www.rebel-uitvaart.nl/blog)



*Eerlijk brood,  
Heerlijk brood*

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



**DEKKER**  
BROOD · BANKET



**WINKLER**  
DESEM CULTUUR

Zadelmakerstraat 13 tel. 036 - 844 78 08



### DESIGN THEE VOOR VADER

Theeën vertellen een bijzonder verhaal. Over exotische landen, waar theebladeren met de hand worden geplukt. Een delicaat proces, waarbij de plukker de kwaliteit van de thee grotendeels bepaalt.

Arte & Zayne thee vanaf € 6,95. [www.artezayne.com](http://www.artezayne.com)

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak nu kans op een overheerlijk vaderdagpakket.**

Dit complete pakket wordt aangeboden door Slijterij Prinsenbeek, [www.slijterijprinsenbeek.nl](http://www.slijterijprinsenbeek.nl)



**NIX78**  
Drink met mate.

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 #SlijterijPrinsenbeek naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

# BRUIST Deal

## BIJ HOTEL DE LEIJHOF OISTERWIJK

Overnachting in een Comfort Room  
Culinair 3 gangenmenu du chef  
Luxueus ontbijt - Wifi internet - Parkeren

**€ 79,50 p.p.\***

*\*excl. lokale heffingen. Op basis van minimaal 2 pers.*

**Reserveer via [www.leijhof.nl](http://www.leijhof.nl)  
met promocode BRUIST**

# Tips voor

## SPORTIEF CRUISEN

De E-Lite van Union is een elektrische fiets waardoor 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](http://www.union.nl)**





### BRUISENDE SMAKEN

De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis) water een extra fruitige smaak te geven. **Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99.** [www.sodastream.nl/flavours](http://www.sodastream.nl/flavours)

# Nederdag

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

**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).



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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op twee vrijkaarten voor Wonderfeel op vrijdag 19 juli.**

Wonderfeel is een driedaags buitenfestival voor klassieke muziek op Landgoed Schaep en Burgh in 's-Graveland. [www.wonderfeel.nl](http://www.wonderfeel.nl)



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #wonderfeel naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

**VOOR DE STIJLVOLLE MAN** heeft Previa een exclusieve haarverzorgingslijn ontwikkeld die het haar en de hoofdhuid voedt, verzorgt en haaruitval tegengaat. **Previo Man Energising Treatment Kit, € 37,95.** [www.hairsuite.nl](http://www.hairsuite.nl)



# Lief zijn voor jezelf



**Ze komt al een tijdje, ze is midden 50, heeft een burn-out gehad en is sinds een paar weken weer begonnen met werken. Gevoelens van minderwaardigheid plagen haar regelmatig en ze zegt steeds: "Suzan, ik zit zo in m'n hoofd. Ik denk zoveel na. Ik word gek van mezelf".**

Ze is één van de vele mensen die worstelt met dit soort klachten. Daarbij is er een verlangen om liever te zijn voor zichzelf, zich completer te voelen en meer in contact te komen met wat ze voelt. Via het beeldend werken en diverse oefeningen (tekenen, krassen, toevalstechnieken) werken we hieraan. Er komen tranen, heel veel tranen en ze ontdekt dat ze onder andere zo negatief over zichzelf denkt uit bescherming tegen de pijn van een aantal nare gebeurtenissen uit haar kindertijd. Hier kijken we samen naar, ze doorvoelt haar pijn op een gecontroleerde manier en kan deze vervolgens loslaten.

Ze wordt steeds liever en begripvoller naar zichzelf toe en komt meer in contact met haar gevoel. Ze durft steeds meer een bewust onderzoekende houding naar zichzelf toe aan te nemen.

Tuis maakt ze meer ruimte voor haar unieke creativiteit. Ze schildert steeds vaker en maakt collages. In een paar maanden tijd zie ik een vrouw die veel zachter en liever is geworden voor zichzelf.

“  
Ervaar balans tussen  
denken en voelen”

Een vrouw die meer balans ervaart tussen haar denken en voelen. Ze voelt zich blij, opgelucht en kijkt met veel vertrouwen naar haar toekomst.”



*Suzan Abee*  
Praktijk voor expressie en gewaarzijn

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

**Kijk voor meer  
informatie  
op de website**



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](mailto:afslankcoachmartin@gmail.com)





NIEUWE  
COLLECTIE  
Bruidsjurken  
vanaf 899,-

Esther's Bruidsshop 

Esther's Bruidsshop Meerstraat 96  
Almere Haven  
[www.bruidsshop.nl](http://www.bruidsshop.nl)

Maak online je  
afspraak via  
[bruidsshop.nl](http://bruidsshop.nl)



Psst... Het is al **juni**, maar dat blijft even tussen mei & juli.

**Liefde** is te mooi om in een kast verborgen te houden.

Elke minuut dat jij je druk maakt om het verleden,  
gaat af van de **toekomst!**

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

**Koud afdouchen** versnelt je stofwisseling,  
stimuleert de bloedsomloop en voorkomt een duf gevoel.

Hoe lang of kort je ook wandelt, je **verslaat** altijd  
**iedereen** die op de bank ligt!

Mensen kunnen niet zonder muziek. Het zorgt voor ontspanning,  
opwinding, **kippenvel**, tranen en emoties.

Wie een **regenboog** wil zien, moet eerst de regen trotseren.

Wanneer je met een **andere bril** kijkt, kan je  
toekomst er ineens heel anders uitzien.

Was de weg naar de **sportschool** maar net zo  
makkelijk als die naar de koelkast.

**Geloof** niet alles wat je denkt.



OOGGLIDCORRECTIE € 750,-

BOTOX € 89,-

FILLER € 195,-

---

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

---

# EEN COSMETISCHE KLINIEK VOOR BOTOX, FILLERS & OOGLIDCORRECTIES.

ER FIT EN FRIS UITZIEN EN DAARBIJ DE NATUURLIJKE EXPRESSIE BEHOUDEN, DAT KAN!

DOOR BOTOX EN FILLER SUBTIEL AAN TE BRENGEN VERBETEREN EN BEHOUDEN WE DE NATUURLIJKE JONGE UITSTRALING. HET LATEN BEHANDELEN VAN EEN FRONSRIMPEL KAN AL ZOVEEL DOEN. WIJ HECHTEN VEEL WAARDE AAN PERSOONLIJKE ZORG EN AANDACHT, U STAAT CENTRAAL! U KRIJGT EERLIJK ADVIES. DIT ADVIES IS GRATIS EN VRIJBLIJVEND.

WIJ WERKEN UITSLUITEND MET ERVAREN BIG GEREГИSTREERDE ARTSEN DIE WERKEN MET VOORAANSTAANDE MERKEN. DYSPOORT ALS BOTULINE TOXINE (OFWEL BOTOX GENOEMD), TEGEN O.A. VOORHOOFD EN FRONSRIMPELS ETC. DE FILLERS ZIJN VAN DE MERKEN STYLAGE, RADIESSE & PRINCESS, VAN UITSLUITEND HYALURONZUUR.

HYALURONZUUR IS EEN LICHAAMSEIGEN STOF EN NIET PERMANENT. DAT HOUDT IN DAT HET LICHAAM DIT NIET AFSTOOT EN LANGZAAM ABSORBEERT, IN TEGENSTELLING WAT VROEGER GEBRUIKT WERD. WE VERDOVEN VAN TEVOREN MET EMLA CRÈME, DIT GEEFT VERLICHTING BIJ HET INJECTEREN.

ONZE PRIJZEN ZIJN ZEER SCHERP DOORDAT WIJ O.A. GEEN HOGE OVERHEADKOSTEN HEBBEN, ZOALS EEN DUUR KANTOORPAND OF EEN SECRETARESE . WAAROM ZOU U TE VEEL BETALEN ALS U BIJ ONS VOOR MINDER GELD DEZELFDE KWALITEIT KRIJGT.

ONZE KLINIEK BESTAAT DIT JAAR AL WEER 5 JAAR EN IS GEVESTIGD NABIJ HET CENTRUM VAN HILVERSUM, IN VILLAPARK "DE BOOMBERG". WE HEBBEN EIGEN PARKEERRUIMTE. DOOR DE WARMTE AMBIANCE EN DE KLEINSCHALIGHEID VOELT U ZICH METEEN OP UW GEMAK!

KORTOM:

- ERVAREN BIG ARTSEN (OOGLIDCORRECTIE DOOR PLASTISCH CHIRURG)
- ECHTE BOTULINE TOXINE (BOTOX) DYSPOORT (NIET VERDUND)
- FILLER UITSLUITEND HYALURON VAN STYLAGE, RADIESSE EN PRINCESS (NIET PERMANENT)
- SCHERPE PRIJZEN
- WARMTE AMBIANCE EN PERSOONLIJKE AANDACHT (U BENT GEEN NUMMER)



# Boek een verblijf bij Bed & Breakfast In ons straatje én geniet!

Heerlijk in alle rust een boek lezen, genieten van het buitenleven, op de fiets naar de gezellige stad 's Hertogenbosch. Bij Bed & Breakfast In ons straatje bent u even helemaal weg van de drukte van alledag. Op onze mooie landelijke locatie hebben we drie sfeervolle slaapkamers en een gezellige woonkamer gebouwd. Dat wordt genieten dus.



Ook voor uw zakelijke verblijf bent u bij ons aan het goede adres.

U bent van harte welkom In ons straatje!  
Jan en Ellen van Schaijk



B&B In ons straatje • Kruisstraat 52 Rosmalen • 06 189 00 777 • [info@inonsstraatje.nl](mailto:info@inonsstraatje.nl) • [www.inonsstraatje.nl](http://www.inonsstraatje.nl)

## BRUIST

Wat de vraag ook is...  
het antwoord  
is altijd  
*Chocola*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## Steun ook

HET  
VERGETEN  
*Kind*

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

**Waar bereid je je op voor als je op reis gaat en waar kun je je in het leven niet op voorbereiden? Een ding is zeker: we gaan allemaal dood... maar (hoe) bereid je je voor op je eigen afscheid?**

Afscheid nemen gaat niet zozeer over de dood, maar juist over leven. Natuurlijk is er verdriet over wat niet meer is, of wat ooit geweest is en niet meer zal komen. Maar bij de invulling van een afscheid denken we ook terug aan mooie herinneringen: liefdevolle en vreugdevolle momenten. Een afscheid is daarom vaak met een lach en een traan...

In de **liedjesvoorstelling 'De reis van je leven'** gaat uitvaartzangeres Iris Jansen-van Ravenstein door middel van ervaringsverhalen, gedichten en liedjes met het publiek in gesprek over de dood.

Een interactieve voorstelling over liefde, geboorte, groei, verlies en afscheid. Kortom: over het leven!

Iris Jansen-van Ravenstein is uitvaartverzorgster in Eindhoven en omgeving, uitvaartzangeres en woorddienstbegeleider.  
Voor meer informatie: [www.herinnerbaar.nl](http://www.herinnerbaar.nl).



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

# 'De reis van je leven'

## Liedjeslezing over het leven, liefde en afscheid

### Datum en locatie

De liedjeslezing vindt plaats in het Afscheidshuis, Randstad 21 8, 1314 BL Almere op donderdag 13 juni van 19.30 uur tot 21.30 uur. Vanaf 19.00 uur staat er voor bezoekers koffie en thee klaar.

**Aanmelden kan via [www.yarden.nl/agenda](http://www.yarden.nl/agenda).**

De toegang is gratis.



Randstad 21-08 | 1314 BL Almere  
036 - 30 30 130 | [www.yarden-deridder.nl](http://www.yarden-deridder.nl)

# fit20

# een innovatieve en unieke fitness methode

Doorgaans wordt fitness gezien als iets waar we ons toch op zijn minst een paar uur per week voor in het zweet moeten werken. fit20 laat zien dat dit ook anders kan.

Bij fit20 train je namelijk maar 20 minuten per week, dus makkelijk als een vast moment in je week te plannen. Je traint altijd onder begeleiding van je Personal Trainer. Je transpireert niet of nauwelijks omdat je in een koele ruimte traint. Omkleden of naderhand douchen is daarom niet nodig. Je hoeft geen cardio te doen. En je hebt snel en frequent ongelooflijk goed resultaat.

**fit20 is**

 Resultaat gegarandeerd	 Personal Trainer	 Omkleden niet nodig
 Altijd op afspraak	 Train met collega	 Optimale privacy

En het leuke is...  
Je traint zonder afleiding van spiegels, muziek of pottenkijkers!



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

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

# DAGJE UIT 2 FESTIVALS

## LUISTEREN EN LUIEREN OP WONDERFEEL

Wonderfeel is een driedaags buiten-festival voor klassieke muziek met de ongedwongen sfeer van een popfestival. De zeven podia bieden voor elk wat wils: van Mozart tot Aart Strootman, van Rameau tot Pärt met lijntjes naar jazz, wereld- en popmuziek. **LIKE & SHARE LEZERSACTIE#2 EN WIN TWEE VRIJKAARTEN VOOR 19 JULI!** 19, 20 en 21 juli in 's-Graveland [www.wonderfeel.nl](http://www.wonderfeel.nl)



## 50 JAAR WOODSTOCK

Kom 17 of 18 augustus naar het Goffertpark voor twee dagen vol Peace, Love & Music met gelouterde tributebands en -acts uit de hele wereld die een ode brengen aan hun helden: Janis Joplin, The Who, Jimi Hendrix, Santana, Joe Cocker en nog vele, vele anderen. [www.openluchttheaters.nl/site/programma/50-jaar-woodstock](http://www.openluchttheaters.nl/site/programma/50-jaar-woodstock)

## FILMPJE KIJKEN YESTERDAY

Wat als The Beatles nooit hadden bestaan en jij de enige persoon bent die hun nummers kent? 'Yesterday' volgt het leven van een worstelende muzikant. Jack (Himesh Patel) komt erachter dat hij van de ene op de andere dag de enige persoon op aarde is die zich The Beatles kan herinneren. Met de kennis van al hun muziek is hij vervolgens relevanter dan ooit. Film van regisseur Danny Boyle (Slumdog Millionaire) en scenario-schrijver Richard Curtis (Love Actually, Notting Hill). Verder met o.a. Lily James, Kate McKinnon en Ed Sheeran. **YESTERDAY draait vanaf 27 juni 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](http://www.loselkesudokuop.nl)**

# Lentekriebels!

De lente is in volle gang: hoog 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



Styling by Bo

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



Wie mooi wil zijn, moet

# *pijn lijden...*

**Dit wordt af en toe door mijn klanten lachend gezegd na een bindweefselmassage in het gelaat. Deze behandeling is dan ook vrij pittig en niet geheel pijnloos, toch is dit één van de populairste behandelingen!**



Bindweefselmassage is een diepe intensieve massage techniek, gericht op het zelfherstellend vermogen van de huid, waarbij de onderste laag van de huid door middel van intensieve knedingen wordt geprikkeld. Bindweefselmassage wordt gebruikt bij huidveroudering, littekens, onzuivere huid, pigmentvlekken en vale huid die niet goed doorbloed is. Deze huidproblemen kun je aanpakken door regelmatig een bindweefselmassage te ondergaan.

Nu is de vraag natuurlijk hoe vaak je deze behandeling moet doen? Dat hangt er vanaf wat je doel is, wil je de huid een flinke boost geven dan kan dat in een kuurverband van eenmaal per week of eens in de twee weken. Wil je het gebruiken als een onderhoudskuur dan is eens in de 6 weken genoeg.



Ondanks dat het best gevoelig is, is het eigenlijk ook heel ontspannend. Je krijgt mijn volledige aandacht en uiteraard hoort er een reinigings- en afsluitingbehandeling bij die heel ontspannend is! Na deze behandeling voel je onmiddellijk dat je huid reageert en is het resultaat meteen zichtbaar voor je omgeving.



**Schoonheidssalon Maresa**

Joostlaan 2 Almere

06-10246148

[www.schoonheidssalonmaresa.com](http://www.schoonheidssalonmaresa.com)

**BEN JE NIEUWSGIERIG GEWORDEN EN WIL JE DEZE BEHANDELING OOK EENS ONDERGAAN?**

Dan kun je bij mij in juni een afspraak maken voor een bindweefselmassage behandeling intensief, met Cosmedix Pomegranate Peel voor o.a. anti age & mooie glow.

**NU 60 MINUTEN VOOR € 69,- (normaal € 80,-)**

Voor nieuwe klanten vindt vooraf een gratis intake gesprek plaats.



# Beach

1. Waterlover Sun Mist van Biotherm, € 37,50 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
2. Face Spray Glowing Summer van Babor, € 24,90 [www.babor.nl](http://www.babor.nl)
3. Terracotta Route des Indes Zonnepoeder & Blush van Guerlain, € 67,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
4. Strandhoed van Comma, € 29,99 [www.comma-store.eu](http://www.comma-store.eu)
5. Broekje van Beachlife, € 29,95 [www.beachlife.nl](http://www.beachlife.nl)
6. Fake It van Mádara, € 27,- [www.drogisterijnet.nl](http://www.drogisterijnet.nl)



# lovers

Het strandseizoen staat weer voor de deur! En of je nu wel of niet dicht bij zee woont of binnenkort een strandvakantie hebt gepland, we willen allemaal hetzelfde: onze huid optimaal beschermen, er absolutely fabulous uitzien en... zon natuurlijk!

7. Capital Soleil Hydraterende Bodymelk SPF 50+ van Vichy, € 27,50 [www.vichy.nl](http://www.vichy.nl)  
 8. French Rivière Eau de Toilette van Lancaster, € 44,90 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)  
 9. Slippers van Ipanema, € 16,99 [www.ipanemashop.nl](http://www.ipanemashop.nl)  
 10. Zonnecrème SPF 50+ van Zwitsal, € 18,99 [www.zwitsal.nl](http://www.zwitsal.nl)  
 11. Vernis a Lèvres WaterStain van Yves Saint Laurent, € 38,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)  
 12. Refreshing After Sun Gel of Balm van Clarins, € 31,- per stuk [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)

**VALT DIT OP?**

**DAN WERKT DEZE ADVERTENTIE**

**BRUIST**

Ook opvallend adverteren?

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



Robin Vossen

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



Boelijn 224 Almere  
06-15673812  
schoonheid@echt.nu  
[www.echt.nu](http://www.echt.nu)



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

# Botulinetoxine een briljante bacterie

Botoxen is in de volksmond ondertussen een werkwoord geworden. Maar Botox is niet de naam voor de behandeling zelf, maar een merknaam voor de stof botulinetoxine. Een eiwit dat kleine spiertjes in je gezicht tijdelijk laat ontspannen. Je spieren ontvangen de hele dag door signalen van je hersenen. Dat gebeurt supersnel en de hele dag door, waardoor er na verloop van tijd lijntjes ontstaan.

## Botoxinjectie

Een injectie met een kleine hoeveelheid botulinetoxine zorgt ervoor dat de behandelde spier tijdelijk geen signalen ontvangt en daardoor niet goed kan bewegen. Hierdoor ontspant de huid bovenop de spier en worden de lijntjes zachter.

## Fronslijntjes

Behandelingen met toxines zijn het meest geschikt voor het verzachten van zogenaamde dynamische rimpels zoals fronslijnen, voorhoofdslijnen en kraaienpootjes. Maar een behandeling kan ook geschikt zijn voor de wenkbrauwen, mondhoeken, kin, lijntjes naast de neus, teveel tandvlees bij lachen, hoofdpijn/migraine, tandenknarsen en zelfs overmatig transpireren.

## De mooiste resultaten

Het effect van deze behandelingen houdt gemiddeld drie tot vier maanden aan. Bij Echt. werken we voornamelijk met het merk Botox omdat dit bij de meeste mensen de mooiste resultaten oplevert. Maar we hebben ook het merk Bocouture voor mensen die daar beter op reageren. Om zo iedereen de best mogelijke behandeling te geven!



# 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](http://www.frannythonhauser.nl)**



# Voor peuters met een ontwikkelingsvoorsprong

Heb jij een peuter die behoefte heeft aan meer uitdaging? Op **woensdagochtend 19 juni van 10.00 uur tot 11.30 uur** start er voor jouw peuter een ukIQ groep in Zeewolde. Leren, spelen en bewegen met kinderen die op hetzelfde niveau zitten. Hoe fijn is dat!

In een cyclus van 5 aaneengesloten weken daag ik peuters met een ontwikkelingsvoorsprong uit met een programma dat is aangepast aan hun ontwikkelingsniveau. Verschillende thema's komen aan bod.

Een peuter met een ontwikkelingsvoorsprong:

- slaat vaak het kruipen over;
- loopt heel vroeg of wacht er juist heel lang mee;
- heeft al jong een grote woordenschat;
- vraagt vaak en veel 'waarom';
- kan zich ongewoon lang concentreren.

**Kijk voor meer informatie en aanmelden op [leerdenken.nl/ukiq](http://leerdenken.nl/ukiq).**

Heb je het vermoeden dat jouw peuter een ontwikkelingsvoorsprong heeft, maar twijfel je of de ukIQ groep de oplossing is? Mail mij of bel mij. Dan gaan we samen het gesprek aan en kiezen wat het beste is voor jouw kind.

## Wat doet ukIQ?

Wij trainen professionals en kindcentra in het herkennen en begeleiden van peuters met een ontwikkelingsvoorsprong. Daarnaast zijn er ukIQ groepen op meerdere plaatsen in Nederland waar de kinderen op hun eigen niveau worden aangesproken en zich mogen ontwikkelen.



**ukIQ**

Claudia Benmesahel-Kruidbos | Gildenveld 26C Zeewolde | 06-19960759 | [claudia@ukiq.nl](mailto:claudia@ukiq.nl) | [www.ukiq.nl](http://www.ukiq.nl)

Inpakstress is bijna niet te voorkomen als je op vliegvakantie gaat. En nu je bij veel luchtvaartmaatschappijen moet betalen voor je koffers wordt het er niet gemakkelijker op. Het is meer dan ooit zaak om het aantal bagagekilo's scherp in de gaten te houden. Tien tips voor het snel, efficiënt en kreukvrij inpakken van je koffer.

# Inpakken zonder



- 1. LEG IN DE DAGEN VOOR VERTREK** alvast dingen klaar die je mee wil nemen. Die fijne jeans die net uit de wasmachine komt, een nieuwe fles zonnecrème, een boek dat je echt wil lezen en zaken die echt niet vergeten mogen worden zoals een zonnebril en medicijnen.
- 2. CHECK BIJ HET HOTEL OF ER STRANDHANDDOEKEN** beschikbaar zijn. Het is heerlijk om je neer te vleien op een lekkere grote handdoek, maar minder fijn om die joekel in je koffer mee te moeten sjouwen.
- 3. VOUW TOPJES, BLOESJES, VESTJES** en eventueel een trui maar één keer dubbel om kreukelen te voorkomen. Jurkjes en rokjes pak je als laatste in. Sla deze één keer dubbel en leg ze zo glad mogelijk bovenop.
- 4. BOEKEN, REISGIDSEN EN SCHOENEN** gaan onderop in de koffer. Schoenen vul je op met sokken of opladers. Stop de schoenen eventueel in een schoenzak of plastic zakje om je kleren niet vuil te maken.
- 5. NEEM JE 'ZWARE' KLEDIJ MEE** op vakantie (bijvoorbeeld een jeans of wandelschoenen), trek die dan aan tijdens de reis. Dat scheelt veel gewicht in je koffer.





# stress

## 6. WEEG DE KOFFER VOOR VERTREK.

Teveel kilo's is niet alleen duur, het is ook een stressfactor wanneer je op de luchthaven spullen moet overladen van koffer naar handbagage.

## 7. GAAT ER EEN STAPEL T-SHIRTS

MEE? Rol deze dan op en leg ze op lege plakjes in de koffer, bijvoorbeeld aan de randen. Oprollen voorkomt kreuken en het scheelt veel ruimte. Ook ondergoed en badkleding leent zich goed voor het opvullen van loze ruimtes.

## 8. TOILETSPULLEN PAK JE ALS

LAATSTE IN. Neem crèmes, shampoo

et cetera mee in kleine reisflesjes. Om het risico van lekken te voorkomen is het handig de dopjes af te plakken met tape.

**9. MAAK EEN INPAKLIJST** en vul deze na de vakantie aan met spullen die je achteraf toch gemist hebt. Gebruik die lijst bij alle vakanties. Zo ga je nooit meer met te veel óf te weinig op pad. Bewaar de lijst gewoon in je koffer.

**10. BEHOED JEZELF VOOR OVERTOLLIGE, DURE BAGAGEKILO'S** en neem alleen dat mee wat je echt nodig hebt. Bijvoorbeeld een paar leuke setjes voor 's avonds die je met elkaar kan combineren en maximaal drie paar schoenen. Slippers wegen trouwens vrijwel niets...

..... NEEM ALTIJD  
EEN PLASTIC  
ZAK MEE  
VOOR DE  
..... VUILE WAS

Geen zin om lang in de keuken te staan, maar wil je toch een voedzaam en lekker gerecht op tafel zetten? Dan zijn deze eenvoudige recepten zeker een aanrader. Smullen maar.

# Kip ketjap *salade*

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

160 gr kip of  
vegetarische stukjes  
200 gr sperziebonen  
½ komkommer  
200 gr geschrapte  
worteltjes  
olie of margarine  
om in te bakken  
1 zakje sla  
handje grofgehakte,  
ongezouten cashewnoten  
2 in ringetjes  
gesneden bosui

## AZIATISCHE MARINADE

1 eetl honing  
1 eetl gember-  
siroop  
2 eetl ketjap manis  
2 eetl sesamolie  
1 eetl citroensap  
snufje chilivlokken

Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar. Bewaar een paar eetlepels en meng de rest met de kip (of vega stukjes) en laat een kwartier marineren. Kook de sperziebonen gaar, snijd de komkommer in plakjes en de wortels in reepjes. Bak de kip in een pan met een beetje olie of margarine. Meng de sla met de wortel, komkommer en sperziebonen. Verdeel de gebakken kip hierover. Bestrooi met de cashewnoten en de bosui en besprenkel met wat overgebleven marinade.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEEJTJES

Altijd **VERSE KRUIDEN** in huis? Vries ze met water, olie of afgekoelde bouillon in een ijsklontjesbakje in.



*Met enkele (plastic) tijdschriftenhouders op z'n kant, creëer je snel en makkelijk meer berguimte in je (koel)kast.*



Als je **RESTJES WIJN** over hebt, kun je deze in het ijsklontjesbakje van je vriezer gieten, zodat je ze later in sauzen kunt gebruiken.



*Met een DOORGESNEDEN UI schrob je aangebrande voedselresten eenvoudig van een heet bbq-rooster.*

# Noedel bowl met *zalm*

2 PERSONEN - 25 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

- 2 stukken zalm (285 gr.)
  - 1 limoen, voor het sap en voor een schijfje peper en zout
  - 100 gr noedels
  - 2 wortels
  - ½ komkommer
  - 175 gr mango
  - 75 gr taugé
  - bosje koriander
  - 1 theelepel sesam
- Marineer de zalm met het sap van de limoen en bestrooi met een snuffje peper en zout. Bereid de noedels volgens de verpakking, laat uitlekken en meng met een scheutje ketjap. Snijd met een mandoline of kaasschaaf de wortels en komkommer in linten. Snijd de mango in kleine blokjes. Bak de zalm in 3 à 4 minuten rosé in een pan. Je kunt hem ook rauw laten, maar dan moet hij wel heel vers zijn. Verdeel de noedels over het midden van een kom. Leg er de zalm in stukjes, de mango, de komkommer- en wortellinten en de taugé omheen. Garneer met wat koriander, sesam en eventueel een limoentje. Je kunt de bowl zowel koud als lauwwarm eten.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

Gebruik het handig doosje van tictac om **KRUIDEN** in te bewaren. Ze nemen ook bijna geen ruimte in beslag.



*Zijn je SAUSFLESEN bijna leeg? Zet ze dan ondersteboven in een eierdoosje. Zo kun je ook het laatste restje gebruiken.*



Komkommer en watermeloen bevatten veel vocht. Leg plakjes op je door de zon **VERBRANDE HUID**.



*Plaats een GROTE SNIJPLANK over de gootsteen en maak zo een extra groot werkblad.*

# Mmmm, hij is er weer!



Start van de  
**HOLLANDSE  
NIEUWE**  
12 juni

De Hollandse nieuwe  
is weer verkrijgbaar  
bij Vishandel  
Michel Heinen!



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

vishandelmichelheinen@hotmail.com  
Facebook: Vishandel Michel Heinen

