

ALMERE 

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

B R U I S T



We're going to *Ibiza!*

Zomer, tijd
voor ontspanning
en gelukkig worden
van de zon



OOGLEIDCORRECTIE € 750,-

BOTOX € 89,-

FILLER € 195,-

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

Op zoek naar een uniek, handgemaakt (relatie)geschenk? Neem dan zeker eens een kijkje in de showroom van tingieterij Flevotin in Zeewolde. Een bijzonder familiebedrijf waar het ware ambacht nog hoog in het vaandel staat.

Excursies bij *dé* ambachtelijke tingieterij



Excursies

Door de grote belangstelling voor het product en de bewerking daarvan organiseert Flevotin excursies. Voor een gezellig dagje uit (ook als het regent) bent u bij ons van harte welkom met groepen van minimaal 10 personen. U kunt hier terecht voor een interessante rondleiding met demonstraties in een gezellige sfeer. Ons bedrijf is ook toegankelijk voor mensen die slecht ter been zijn. Ook hebben wij een (invaliden)toilet en een rollator ter beschikking.

Wij ontvangen u graag met koffie/thee. Na een korte uitleg over het familiebedrijf en de historie van tin, krijgt u een rondleiding door het atelier met uitleg en demonstraties. Daarna gezellig nakletsen met een tweede kopje koffie/thee en de gelegenheid om een leuk aandenken aan te schaffen in ons gezellige winkeltje. Een lunch behoort ook tot de mogelijkheden.



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

Aanbod

Bij ons kunt u terecht voor exclusieve tinnen sculpturen en miniatures, relatiegeschenken en gebruiksvoorwerpen die in drie verschillende kleuren geleverd kunnen worden: gematteerd, gepolijst en verbronsd. Stuk voor stuk ambachtelijk gemaakt en dus echt uniek. Daarbij werken we zowel voor de particuliere als de zakelijke klant. Zo kunt u bij ons slagen voor een enkel stuk, maar ook voor series tot maar liefst honderdduizend stuks waarin bijvoorbeeld het logo van uw bedrijf is verwerkt. Alles is mogelijk!





Inhoud



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. 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, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oosterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Het is zomer! Tijd voor ontspanning en gelukkig worden van de zon. En voor velen ook meteen de tijd om op vakantie te gaan. Met een tentje naar de camping, een rondreis met je camper of wat meer luxe in een hotel of resort. Maar net wat jouw voorkeur heeft.

Bruisende lezer,

Populaire vakantiebestemmingen zijn al jaren Frankrijk en Italië, maar ook Spanje staat voor veel Nederlanders hoog in de top tien. Spanje heeft immers zo veel mooie plekjes die je het liefst allemaal zou ontdekken. En laten we de Spaanse eilanden niet vergeten. Onze persoonlijke favoriet: Ibiza. Ze zeggen weleens dat een bezoek aan dit eiland je voorgoed verandert... Of dat zo is? Ervaar het zelf. Wij geven je alvast wat tips om je verblijf op het eiland nog leuker te maken.

Vakantieperiode of niet, de meeste ondernemingen draaien ook zomers volop door. Voor deze Bruist namen we dan ook weer een kijkje bij bruisende ondernemers als Ganesha Almere en Flevotin die ook deze maand vol enthousiasme voor je klaarstaan. En wij? Ook wij gaan deze zomer gewoon door om je elke maand weer van een nieuw magazine te kunnen voorzien. Waar jij dan weer van kunt genieten in het zonnetje of tijdens die welverdiende vakantie...

Geniet ervan!
René Moes

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook 't Gooi Bruist en De Zaanstreek Bruist.



Why do we only rest in peace?

Why don't we live in peace too?

ruimte
om vrij te
gedenken



Ab-ire | uitvaartverzorging
& verzekeringen



Martijn Huffnagel

Afscheidscentrum Ab-ire

De Steiger 170
Almere-Haven
(Bezoek op afspraak)

036 - 53 49 000
info@ab-ire.nl
www.ab-ire.nl

Passie voor bloemen



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

Van losse bloemen tot prachtig samengestelde boeketten voor alle mogelijke gelegenheden, zelfs voor bruidswerk. Zowel voor de particuliere als voor de zakelijke markt. We zijn bovendien gespecialiseerd in grootbloemige rozen. Uiteraard van de hoogst mogelijke kwaliteit, maar dan tegen een zeer scherpe prijs, net als al onze bloemen trouwens. En dat zeven dagen per week, 365 dagen per jaar. Bloemen en persoonlijke aandacht zijn onze passie, kwaliteit en service ons visitekaartje. U bent van harte welkom!



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

Het eiland dat jou voorgoed zal veranderen

Ibiza is één van de eilanden behorende tot de Balearen, een eilandengroep ten oosten van Spanje. Ibiza staat vooral bekend als feesteiland, als hippie-eiland én als eiland waar je helemaal tot jezelf komt. Men zegt weleens dat een bezoek aan Ibiza je voorgoed verandert. Niet voor niets dat veel mensen die Ibiza bezochten, minstens één keer teruggaan om dat unieke gevoel te herbeleven.



SHOPPEN

Er zijn enorm veel **LEUKE BOETIEKJES** te vinden in Ibiza Stad en daarom is het ook een aanrader om daar een dagje te gaan shoppen. Op de vele **HIPPIEMARKTEN** vind je een enorme variëteit aan Ibiza stijl kleding, leren boots, handgemaakte sieraden, gave tassen en nog veel meer leuks! Op woensdagen trekken toeristen massaal naar hippie-markt **PUNTA ARABI** en hippiemarkt **LAS DALIAS** is het hele jaar door op zaterdag open. Ook bij verschillende **BEACHCLUBS** kun je leuke boetiekjes spotten en verder vind je ook vaak **LEUKE KRAAMPJES** op het strand.



8

Clemens en Dianne van Bracht sloten 25 jaar geleden Ibiza in hun hart. Om hun liefde voor Ibiza te delen met anderen lanceerden ze de website **MIJNTIPSIBIZA.NL**. In Ibiza Bruist lees je iedere maand hun visie over het leven op Ibiza. www.mijntipsibiza.nl

KENSINGTON Finest Properties International · Ibiza is één van de marktleiders in de vastgoedsector op de Balearen. Een exclusief makelaarskantoor met een hoogwaardige vastgoedportefeuille en een professioneel en betrouwbaar verkoopteam. www.kensington-ibiza.com

CULTUUR

Ibiza heeft wel degelijk kunst en historische musea van wereldklasse. Het **MUSEUM VOOR HEDENDAAGSE KUNST** bevat werken van kunstenaars uit de hele wereld. Het rijke culturele erfgoed van Ibiza ervaar je in het **ARCHEOLOGISCH MUSEUM**. En het **PUGET MUSEUM** is opgedragen aan de werken van twee beroemde kunstenaars-zonen van het eiland: Puget Viñas en Puget Riquer.

STONEHENGE IBIZA

Officieel heet dit ietwat verscholen kunstwerk **'TIME AND SPACE'**, maar het dankt zijn bijnaam aan de gelijkenis met het Britse Stonehenge. Het bestaat uit dertien monolieten, waarvan de hoogste zelfs is versierd met bladgoud. Het is gratis toegankelijk en we raden aan om er tegen zonsondergang een kijkje te gaan nemen.

Ibiza



Een wandeling binnen en op de stadsmuren van **DALT VILA** zal je verrassen. Het oude historische hart is een kant van Ibiza die niet iedereen hier verwacht. Je vindt er onder andere de kathedraal 'Catedral de la Verge de les Neus' uit de dertiende eeuw. Kronkelige straatjes voeren je langs leuke boetiekjes en gezellige restaurants. Als je bovenaan bij de stadsmuren staat, heb je een mooi uitzicht over de stad en de zee.



ZOVEEL MEER

Wat niet iedereen weet is dat Ibiza unieke stukjes natuur herbergt. **SES SALINES** is een beschermd natuurgebied met prachtige zoutmeren. Het wordt ook het 'witte goud' van Ibiza genoemd. Je komt er ook een mooi duingebied en pijnbomen tegen.

Wil je een dagje ontsnappen aan de drukte van Ibiza? Binnen drie kwartier vaar je naar **FORMENTERA**. In totaal vind je hier meer dan twintig kilometer kustlijn, de mooiste kleine strandjes, mooie baaitjes en duinen. Er leven meer dan 200 soorten vogels en er zijn gemiddeld zo'n 178 verschillende planten te vinden.

HET MYSTIEKE EILAND

ES VEDRA is een mysterieus rotseiland voor de kust van Ibiza en wordt gezien als de plek waar Ibiza haar magie aan te danken heeft. De hoge concentratie metalen en mineralen zendt namelijk een enorm groot magnetisch veld uit. Es Vedra is onbewoond en behoort tot het natuurreservaat Cala d'Hort. Es Vedra mag je niet beklimmen, maar er gaan meerdere bootexcursies naartoe vanuit de haven van San Antonio.



9

Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, Marbella én op Ibiza. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we dus ook een magazine uit op Ibiza. **WANT OOK HET SPAANSE IBIZA BRUIST!**





WIJ HOUDEN VAN KAAS!

Bij een glaasje wijn is een lekker kaasplankje van Booij Kaasmakers onmisbaar. De boerderij van dit familiebedrijf is gevestigd in Streefkerk en heeft ook een eigen winkel in de Fenix Food Factory in Rotterdam. Bestellen via de webshop kan ook.

www.booijkaasmakers.nl



LEKKER VAN LIMA
De nieuwe Umami Yuzu pasta van Lima zorgt ervoor dat je de lekkerste vegan gerechten maakt met de authentieke smaak van de Japanse keuken. Ideaal voor dips, pasta's, sauzen, dressings en marinades.

Te koop in de biowinkel, verkoopadviesprijs € 5,44.



WINE FLIES WHEN YOU'RE HAVING FUN!

De spannende en kruidige smaak van deze wijn maakt dat hij uitstekend te combineren is met verschillende gerechten zoals zomerse salades.

Met passie en liefde gemaakt door de familie Puklavec in Slovenië.

Puklavec & Friends Sauvignon Blanc - Furmint, te koop via ah.nl € 5,99.

www.puklavecandfriends.com



Zin in

Zomer!

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op één van de 5 dvd's van Gomorra seizoen 4.



Gomorra is één van de succesvolste Italiaanse misdaadseries waarin we worden meegenomen in de relaties tussen gangs, dealers en gewone burgers in Napels, Italië. In Gomorra is het nooit rustig. Lumiereseries.com

Wil jij kans maken op deze mooie prijs? 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 #Gomorra naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

HEEN & WEER

Zo moeiteloos en makkelijk heen en weer scheren, dat bestaat nog niet! De nieuwe Intuition F.A.B. zet het scheren voor dames op zijn kop, want het systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid. **Vanaf € 13,99.** www.wilkinsonsworld.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



BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oosterwijk. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef. Luxueus ontbijt - Parkeren.

€79,50 p.p.*

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode **BRUIST**

*excl. lokale heffingen. Op basis van min. 2 pers.

Paarden

Als uitvaartbegeleider voel ik mij af en toe net een koetsier, een menner van een span paarden. Soms makkelijk te begeleiden, maar soms heb je er je handen vol aan om in ze in het spoor te houden. Dat kan vele redenen hebben, bijvoorbeeld door emoties, maar ook onderlinge verschillen maken het samen optrekken soms ingewikkeld voor families.

Er zijn nog meer verbanden te trekken, een span paarden heeft meestal oogkleppen op. Families vaak ook, soms verblind door emotie, maar soms worden ze oogkleppen opgedaan door de uitvaartbegeleider.

Heel bewust, om te veel afleiding of stress tegen te gaan en alleen de keuzes voor te leggen die op dat moment nodig en behulpzaam zijn. Zo wordt rust gecreëerd.

Af en toe moet je als koetsier van de bok van de wagen om de paarden bij de hand te nemen, om ze langs een lastig punt te loodsen. Die vergelijking deed mij denken aan een uitvaart van afgelopen winter die ik mocht begeleiden.

Vanuit Huizen was ik met een rouwstoet van paard en wagen onderweg naar het crematorium, een rit van 2 uur. Een prachtige rit door een wit polderlandschap van sneeuw met een boerenkar met 2 paarden ervoor. Over een route waar de overledene ook vaak was geweest. Het geheel paste prachtig bij het leven dat de overledene geleefd had.

Echter bij een temperatuur van rond het vriespunt is 2 uur stil zitten op de bok van een wagen best fris en dus heb ik flinke stukken gelopen voor de paarden uit. Om het warm te krijgen, letterlijk. Maar het is in feite ook waar ik in mijn werk warm voor loop. De families de weg wijzen, het pad voorbereiden in moeilijke, emotionele tijden. Als uitvaartbegeleider heb ik een mooi vak.

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



*Eerlijk brood,
Heerlijk brood*

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



Verzorg je *huid* in de zon

LOOKING/GOOD

De zomer is voor velen onder ons de mooiste tijd van het jaar. Maar de hoge temperaturen en de zon kunnen funest zijn voor onze huid. Lees hier meer over de juiste verzorging en bescherming van je huid.



DRINK VOLDOENDE. In de zomer zou je altijd een waterflesje binnen handbereik moeten hebben. Je hebt in de zomer twee tot drie liter water per dag nodig om je huid te kunnen voorzien van voldoende vocht.

EET OP WARMER DAGEN VEEL VERS FRUIT zoals meloen of ananas. Deze etenswaren koelen het lichaam van binnenuit af. Hun hoge watergehalte zorgt er ook voor dat de huid wordt gevoed met vocht.

BESCHERM JE HUID TEGEN DE ZON. Smeer daarom je gezicht en lichaam altijd goed in met een hoge factor zonnebrandcrème. Bewaar je flesje in de koelkast voor een extra dosis verfrissing en verkoeling.

NEEM EEN LAUWWARME DOUCHE om ervoor te zorgen dat je langer koel blijft. De plotselinge schok van een ijskoude douche zorgt er namelijk voor dat er onvoldoende warmte je lichaam verlaat en dat je snel weer gaat transpireren.

GEEF JE HUID HYDRATATIE. Smeer na een dagje zon je huid in met een product op waterbasis, met hydraterende stoffen als glycerine en hyaluronzuur, kalmerende stoffen als zoethoutwortel en antioxidanten.

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!



Yoga en ontspanning

Zoals dat voor ons allemaal geldt: wat je vaak en lang doet wordt vanzelfsprekend. Soms is het goed om eens met frisse ogen naar je eigen activiteiten te kijken. Of te laten kijken. Ik geef al 17 jaar vrijwel dagelijks yogalessen, op klassieke Indiase leest en doe dat nog steeds met veel plezier. Een aantal dingen die ik in mijn yogapraktijk doe zijn voor mij dagelijkse kost, een deel van mijn routine. Het valt dan niet meer op, het is bij me gaan horen.

Nu heb ik het genoeg dat onze jongste zoon voor de afronding van zijn opleiding een onderzoek moest doen. En mócht doen naar Ganesha Almere. Zodoende keken 'vreemde' ogen nog eens naar al die dingen die vanzelfsprekend zijn geworden. En hij stelde vragen, vragen en nog eens vragen. 'Waarom doe je dit zo?' 'Heb je wel eens overwogen om dingen anders te doen?' 'Heb je jouw bezoekers wel eens gevraagd wat ze er van vinden en of ze iets missen?' Een lesje kom-uit-je-comfortzone.

Hopelijk levert het onderzoek in elk geval 1 ding op: dat onze zoon zijn opleiding kan afronden. Maar dat is op dit moment van schrijven nog niet bekend. Wel bekend is zijn advies om meer en beter duidelijk te maken dat Ganesha Almere niet alleen staat voor klassieke yoga. Wij hebben de kennis en ervaring in huis om belangstellenden heel gericht op verschillende aspecten een training te geven. Onderdelen daarvan kunnen wij er uit lichten en apart, in een overzichtelijk blok, aanbieden. En eigenlijk is dan het toverwoord 'ontspanning'. Naast de klassieke yoga gaan wij ons aanbod stapje voor stapje uitbreiden met zaken die bijdragen aan ontspanning.

De komende vakantieperiode zal ik benutten om te ontspannen. Maar ook om nieuwe activiteiten voor te bereiden. Zoals een meditatiecursus. Of een slaaptraining voor mensen met slaapproblemen. Of yoga voor tweetallen. Of yoga voor mensen met fysieke beperkingen. Of training adembeheersing.

Och, mensen. De yoga is zo rijk en heeft zoveel te bieden. Aan bezinning, verdieping, fysiek welzijn. En aan ontspanning...



“Wow, we’re going to Ibiza.” De Vengaboys zongen het al en inmiddels volgen meer en meer Nederlanders deze goede raad op.

Want Ibiza is hot, Ibiza leeft, **Ibiza bruist!**

Sinds juli 2018 brengen we ook een glossy magazine uit op Ibiza. Wil je Ibiza Bruist elke maand in je brievenbus? Neem dan een **abonnement** voor € 1,49 per maand. Mail je gegevens naar abonnement@nederlandbruist.nl.

Je kunt op Ibiza **culinair** genieten bij bijna 1200 restaurants en de smalle straatjes zijn gevuld met **boetiekjes**, gezellige **bars** en **kunstateliers**.

Er zijn meer dan 70 kleine en grotere **stranden** te vinden op Ibiza die een bezoekje waard zijn!

Huis kopen op Ibiza? Huur eerst een tijdje een huis in de regio waar je wilt wonen voordat je tot kopen overgaat.

Wist je dat Ibiza veel te bieden heeft voor **kinderen**? Er zijn vele strandjes, accommodaties, restaurants én activiteiten waar kinderen heerlijk van kunnen genieten.

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

Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

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 hoofdpijnklachten, 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

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



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



Passie voor kroeshaar

Het adres voor al uw natuurlijke haarverzorging!

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

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



Kora Pryor

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



Stichting Samen Varen organiseert jaarlijks een geheel verzorgde vaarverwenweek voor vrouwen met of herstellend van borstkanker die in een financieel moeilijke situatie zitten.



info@samenvaren.nl
06-43956812
www.samenvaren.nl

Volg ons op FB

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST

Het is niet iets waar wij vaak bij stil staan, maar ook dieren kennen zeker verdriet. Als hun baasje of bazinnetje ineens wegvalt, kunnen zij zich anders gaan gedragen en zoekende, onzeker of onrustig overkomen.

Vorige week was ik op bezoek bij een mevrouw van wie de echtgenoot was overleden. Tijdens het gesprek met haar en de familie kwam de hond van meneer ter sprake, dit was echt zijn maatje. De hond was onrustig en reageerde iedere keer als de naam van meneer werd genoemd.

Tijdens dit gesprek gaf ik aan dat het misschien verstandig zou zijn om de hond ook de gelegenheid te geven om afscheid te nemen van zijn baasje. De familie was blij dat dit mogelijk was en wilde dit zeker proberen. De volgende dag kwamen ze met de hond naar het Afscheidshuis.

De echtgenote kwam samen met de hond de aula in en de hond reageerde direct. Hij had de 'dood' allang geroken en wilde de aula eigenlijk gelijk weer uit. Wij hebben de hond losgelaten, zodat hij zelf kon bepalen of hij in de aula of de aangrenzende huiskamer wilde zijn. Na een paar minuten kwam hij terug de aula in, sprong op de stoel die we naast de kist hadden gezet en zette zijn voorpootjes op de rand van de kist.

Ook dieren nemen afscheid

Voordat wij het eigenlijk doorhadden sprong hij de kist in, bovenop de borst van meneer. Hij snuffelde even, draaide zich om en ging zitten. De piepende geluidjes die hij maakte, gingen door merg en been... De hond zat op de borst van zijn baasje en had duidelijk verdriet. Toen zijn bazinnetje naar hem toeliep, likte hij haar haar gezicht (bijzonder, want dat was iets wat hij daarvoor alleen bij zijn baasje deed) en zo hadden zij een heel intiem moment.

De hond heeft nog een paar minuten op de borst van zijn baasje gezeten en sprong toen uit de kist en heeft de aula verlaten, hij wilde ook niet meer terug de aula in. Thuis was hij daarna rustig, reageerde niet meer op de naam van zijn baasje. Alsof hij afscheid had genomen en het goed was zo...



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

‘Wat zie je er goed uit!’

Ik ben in november 2013 met fit20 begonnen. Mijn doel was om na de geboorte van mijn eerste kind weer een beetje ‘in vorm’ te komen. Dat fit20 zo dichtbij voor mij is en weinig tijd kost zijn grote voordelen voor mij. Maar vooral dat ik mijn doel om er weer goed uit te zien na een paar maanden bereikte. Eigenlijk voordat ik het zelf in de gaten had begon ik complimentjes te krijgen: ‘Wat zie je er goed uit!’ kreeg ik te horen. Ik had niets anders veranderd in mijn leven dan bij fit20 te gaan trainen, dus dit is echt een fit20 resultaat. Daarnaast voelde ik mij energiever en fitter.

Toen raakte ik weer in verwachting. Ik ben tot in de 37e week blijven trainen en dat ging super goed! Aanvankelijk was ik een beetje bezorgd of zwanger zijn en al een heel kleintje hebben niet wat veel zou zijn. Maar het is boven verwachting goed gegaan. Ik ben bovendien in deze zwangerschap iets minder aangekomen en ik ben ook mooier zwanger dan de vorige keer. Ik draag mijn buik mooi. Ik weet zeker dat dit door de fit20 training komt.

De begeleiding bij fit20 vind ik perfect. Ik kom om te trainen, en mijn doel te halen en daar zorgt mijn personal trainer voor. Geen verplichte ‘social talk’ zoals in een sportschool wel gebeurt, maar doen waarvoor ik kom. Heel fijn! Ik vind het personeel bovendien deskundig. Ik praat vaak over fit20 en raad het aan iedereen aan.

Marieke van Gerwen (27 jaar) verzekeringsadviseur



Ook een gratis kennismakingstraining ervaren?

Bel naar fit20 Almere:

036-8200276

of meld je aan op

www.fit20.nl

fit20 Almere

Transistorstraat 71D + PJ Oudweg 4 Almere

036-8200276 | www.fit20.nl

DAGJES UIT IN JULI!



HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.

De Zwarte Cross

12 t/m 15 juli in Lichtenvoorde

Dit evenement combineert een muziekfestival en een motorcross.

Over het IJ Festival

12 t/m 21 juli. Geniet tijdens dit zomerse theaterfestival in Amsterdam.

North Sea Jazz Festival

12 t/m 14 juli in Rotterdam

In juli verandert Rotterdam in de jazzhoofdstad van de wereld.

De Nijmeegse Vierdaagse

16 t/m 19 juli

‘s Werelds grootste wandelevenement is een must voor elke wandelaar.

De Tilburgse Kermis

19 t/m 28 juli

De 10-daagse Tilburgse Kermis is de grootste kermis van de Benelux.

Rotterdam Unlimited

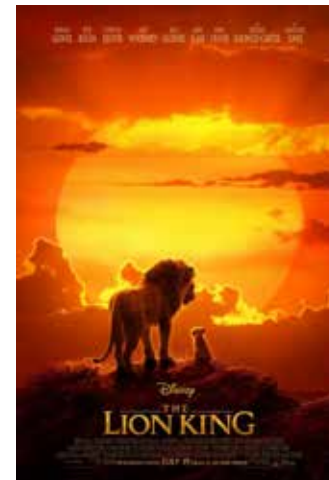
23 t/m 27 juli in Rotterdam

Bekende artiesten én de kleurrijke parade van het Zomercarnaval.

FILMPJE KIJKEN THE LION KING

BINNEN/BUITEN

In deze geheel nieuwe Disney Live Action film van regisseur Jon Favreau reist The Lion King naar de Afrikaanse savanne waar een toekomstige koning is geboren. Simba (Donald Glover) adoreert zijn vader, koning Mufasa (James Earl Jones), en neemt zijn eigen koninklijke bestemming ter harte. Maar niet iedereen in het koninkrijk viert de komst van de nieuwe welp. Scar (Chiwetel Ejiofor), Mufasa's broer, heeft zijn eigen plannen voor de troon. Beyoncé Knowles-Carter verzorgt de stem van Nala en Seth Rogen is te horen als Pumbaa. **THE LION KING draait vanaf 17 juli in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN HENDRIK GROEN



EEN KLEINE VERRASSING Hendrik en Evert, trouwe vrienden in voor- en tegenspoed, bezoeken elkaar elke vrijdagavond voor een potje schaak en een borrel. Onderwijl nemen ze het leven door. Maar op een dag wordt de rust ruw verstoord als Evert bij Hendrik aankomt met een onverwachte kleine gast. In een vlaag van verstandverbijstering is hij aan de wandel gegaan met een éven onbeheerd achtergelaten kinderwagen met baby. De vrienden zinnen op een manier om het kleintje zo snel mogelijk weer ongezien bij de ouders terug te brengen. **EEN KLEINE VERRASSING van HENDRIK GROEN is voor € 19,99 te koop.**

Een onvergetelijke week bij Villa Pardoes!



Hallo, wij zijn de familie Sinoo, Jeroen, Sylvia, Joep, Lotte en Ties. Wij komen uit Wijk bij Duurstede, een klein stadje onder de rook van Utrecht. Tot 2012 ging het ons eigenlijk voor de wind. Fantastische familie en vrienden, een prachtig gezin en leuke jobs. Daarna heeft ons leven een andere wending gekregen.

Onze jongste zoon Ties ontwikkelde zich al een tijd lang slecht en vertoonde af en toe wat vreemd, onverklaarbaar gedrag. Na vele onderzoeken werd op 8 oktober 2013 pijnlijk duidelijk wat er aan de hand was toen hij zijn eerste grote epileptische aanval kreeg.

Wat volgde was een lange periode van ziekenhuisopnames en onderzoeken, wat uiteindelijk resulteerde in de diagnose: epileptische encefalopathie (meest waarschijnlijk het Syndroom van Doose). Ties heeft moeilijk behandelbare epilepsie met het hele spectrum aan aanvallen, tot soms wel meer dan 100 per dag. Wat we hebben ervaren is dat de slechte nachten en de steeds zwaarder wordende zorg een behoorlijke tol eisten van ons. Na overleg met maatschappelijk werk werd thuiszorgverpleging geïntroduceerd omdat wij simpelweg niet meer konden.

In die fase heeft het Wilhelmina Kinderziekenhuis ons opgegeven voor een verblijf bij Villa Pardoes. Een complete week vakantie met alle denkbare faciliteiten waarin het hele gezin de situatie even kon vergeten en dat alles volledig GRATIS...! Wij gingen er wat sceptisch naartoe met het beeld dat juist de zorg het centrale thema zou zijn. Wij zaten er echt helemaal naast. De oase van rust met prachtige appartementen, de leuke



VILLA/PARDOES

“De wereld houdt niet op bij ziekte”

evenementen en hartverwarmende zorg van de vele vrijwilligers maakten het tot een onvergetelijke week. Een week die wij achteraf gezien écht heel hard nodig hadden en die ons tot het belangrijke besef heeft gebracht: de wereld houdt niet op bij ziekte, er is meer... veel meer.

Later, weer thuis, beseften wij heel goed wat een bijzondere ervaring dit is geweest. Dat er zoveel mensen en instanties zijn die compleet vrijwillig geld, tijd en energie beschikbaar stellen voor gezinnen waar zij geen enkele binding mee hebben. Dat wilden wij ook. Een bijdrage leveren aan dit prachtige goede doel.

Ons verhaal staat niet op zichzelf. Er zijn vele honderden gezinnen in Nederland die in een vergelijkbare situatie zitten. Hoe mooi is het dat ook die gezinnen een weekje Pardoes mogen ervaren. Daar willen

wij graag ons steentje aan bijdragen. U kunt dat ook doen door bijvoorbeeld voor Villa Pardoes mee te spelen in de VriendenLoterij. Terwijl u kans maakt op geweldige prijzen komt de helft van de opbrengst direct ten gunste van de Villa, steun die zij hard nodig hebben. Natuurlijk zijn wij lid geworden en we hopen dat nog veel meer mensen dat ook zullen doen.



Villa Pardoes biedt een onvergetelijke gratis vakantieweek voor gezinnen met een ernstig, mogelijk levensbedreigend ziek kind van 4 tot en met 12 jaar. Voor broertjes, zusjes, ouders, opa's en oma's die dromen van een onbezorgde week samen. Met het hele gezin plezier maken en de batterij opladen! Villa Pardoes bestaat dankzij de inzet van een groot aantal vrijwilligers en sponsoren en verwelkomt jaarlijks zo'n 600 gezinnen.



Festival season

Ben jij ook zo'n enorme festival lover? Dan zal het deze zomer niet bij slechts een festival blijven. Dansen en chillen totdat de zon ondergaat en de volgende morgen weer vroeg uit je tentje om gewoon weer door te gaan.

1. Havaianas, € 30,- www.havaianas-store.com/en

2. Revitalising Gel Cleanser van Beauty Kitchen, € 17,49 www.hollandandbarrett.nl

3. Jelly Highlighter van Rimmel, € 13,99 www.rimmellondon.com

4. All Day Nighter Setting Spray Travelsize Limited Edition van Urban Decay, € 14,- www.iciparisxl.nl

5. Zonnebril Lancer van Barton Perreira, € 495,- www.bartonperreira.com

6. Dry Shampoo van Authentic Beauty Concept, € 25,95 www.authenticbeautyconcept.com

7. Mini's van Love Beauty and Planet, € 2,49 www.lovebeautyandplanet.com/nl

8. Hello Happy Velvet Powder Foundation van Benefit Cosmetics, € 29,- www.douglas.nl

9. Festival Nite for Her e.d.p. en for Him e.d.t., vanaf € 25,- www.moureau.be

10. Vernis a Lèvres Water Stain van YSL, € 38,50 www.ysl.com

11. Hypnôse Drama Mascara van Lancôme, € 33,- www.lancome.nl

12. Waist bag van Lacoste € 130,- www.lacoste.com/nl

MAMA, ALS IK LATER GROOT BEN WORD IK EEN ÉCHTE HELD.

Hoe word je een held? Heb je een masker nodig of een cape? Moet je kunnen vliegen of je laten bijten door een radioactieve spin? Natuurlijk niet. Échte helden zijn gewone mensen. Ook jij kan dus een echte held worden. Wil je weten hoe? Bij het PIT Veiligheidsmuseum in Almere ontdekt je alles over de brandweer, politie en ambulance. Wat voor een held word jij?

#ECHTEHELDEN
#GEWONEMENSEN

PITVEILIGHEID.NL/ECHTEHELDEN



Verzorg je *huid* in de zon

De zomer is voor velen onder ons de mooiste tijd van het jaar. Maar de hoge temperaturen en de zon kunnen funest zijn voor onze huid. Lees hier meer over de juiste verzorging en bescherming van je huid.

DRINK VOLDOENDE. In de zomer zou je altijd een waterflesje binnen handbereik moeten hebben. Je hebt in de zomer twee tot drie liter water per dag nodig om je huid te kunnen voorzien van voldoende vocht.

EET OP WARME DAGEN VEEL VERS FRUIT zoals meloen of ananas. Deze etenswaren koelen het lichaam van binnenuit af. Hun hoge watergehalte zorgt er ook voor dat de huid wordt gevoed met vocht.

BESCHERM JE HUID TEGEN DE ZON. Smeer daarom je gezicht en lichaam altijd goed in met een hoge factor zonnebrandcrème. Bewaar je flesje in de koelkast voor een extra dosis verfrissing en verkoeling.

NEEM EEN LAUWWARME DOUCHE om ervoor te zorgen dat je langer koel blijft. De plotselinge schok van een ijskoude douche zorgt er namelijk voor dat er onvoldoende warmte je lichaam verlaat en dat je snel weer gaat transpireren.

GEEF JE HUID HYDRATATIE. Smeer na een dagje zon je huid in met een product op waterbasis, met hydraterende stoffen als glycerine en hyaluronzuur, kalmerende stoffen als zoethoutwortel en antioxidanten.



IB trading

is er voor al uw
schoonmaakonderhoud

Kwaliteit en uitgebreide
service op facilitair vlak
Glasbewassing

Neem contact
met ons op voor
een vrijblijvende
offerte!

IB Trading | 06-30 712 339 | www.schoonmaakbedrijfibrading.nl



Een auto huren tijdens je vakantie is zeker aan te raden. Je hebt ontzettend veel vrijheid tijdens je reis en kunt een land ontdekken in eigen tempo. Ook als je op één locatie blijft, is het prettig om voor het dagelijkse gemak een auto ter beschikking te hebben.

Zorgeloos op reis
met een

huurauto



- 1. BEREID JE GOED VOOR.** Veel lokaal opererende verhuurders lokken je met erg lage prijzen, maar eenmaal ter plaatse komen er nog allerlei extra kosten bij, de ene nog onduidelijker dan de andere.
- 2. RESERVEER JE AUTO OP TIJD,** dan heb je nog veel keuze. Je kunt ook kinderzitjes, gps, enzovoorts op voorhand regelen.
- 3. SOMMIGE MENSEN WILLEN NA EEN LANGE, INTERCONTINENTALE VLUCHT** niet direct in hun huurauto stappen. In dat geval kan de autohuur ingaan na één of meerdere nachten. Soms biedt men zelfs een service aan om de huurauto bij je hotel of appartement af te leveren. Zo hoef je niet terug naar de luchthaven of in een onbekende stad op zoek te gaan naar het verhuurstation.
- 4. LEES DE KLEINE LETTERTJES** van de huurovereenkomst. Hoe verleidelijk het ook is om blindelings te tekenen en in de auto te springen, neem het document volledig door om onaangename verrassingen achteraf te voorkomen. Let vooral op dat je niet tekent voor extra kosten ter plaatse, zoals bijkomende en eigenlijk overbodige verzekeringen. Alles is immers al inbegrepen!



- 5. NEEM DE TIJD** om aan de nieuwe wagen te wennen. Kijk waar de lichtschakelaar en ruitenwissers zich bevinden. Stel de stoelen en de spiegels goed af en controleer op blinde hoeken.
- 6. KEN DE WEGCODE!** Zorg dat je weet of men links of rechts rijdt en wat de snelheidsbeperkingen zijn. Een dure boete is het laatste wat je kunt gebruiken op vakantie!
- 7. ER ZIJN VERSCHILLENDE BRANDSTOFOPTIES.** Neem bijvoorbeeld de optie waarbij je de auto volgetankt

krijgt en zelf moet aftanken alvorens hem weer in te leveren. Sommige autoverhuurders willen zelf de auto aftanken, maar rekenen daar extra (en soms absurd hoge) kosten voor.

- 8. ZORG VOOR TELEFOONNUMMERS.** Mocht je onderweg met vragen zitten, pech of onverwachte problemen met de auto krijgen, dan is het handig als je het telefoonnummer van het verhuurbedrijf bij de hand hebt.
- 9. LEVER DE HUURAUTO OP TIJD IN.** Een huurperiode loopt vaak per 24 uur, een kleine vertraging kan je al snel een extra dag kosten.

..... RESERVEER
..... JE AUTO OP
..... TIJD, DAN
..... HEB JE NOG
..... VEEL KEUZE

Leave nothing but footprints, take nothing but pictures

Ibiza is een eiland met prachtige natuur, mooie strandjes, bijzondere plekjes. In de zomer komen honderdduizenden toeristen genieten van de schoonheid van Ibiza, of gaan ze volledig naar de kloten in het duistere nachtleven. Allemaal prima.

Alleen produceren die honderdduizenden gasten in korte tijd een onvoorstelbare hoeveelheid afval. En waar laat je dat op een eiland? Op het strand bijvoorbeeld. Kijk maar eens naar de schrikbarende hoeveelheid peuken, plastic, flesjes en blikjes. Why? Iedereen vindt het belachelijk, niemand doet het, toch ligt het er. Geeft niet, na de zomer ruimen eilandbewoners de troep gewoon op.

Helaas is dit een uiting van een laag bewustzijnsniveau. Geen verantwoordelijkheid nemen en vreselijk asociaal gedrag. Waar ik jouw aandacht voor wil vragen, is erbij stil te staan wanneer je boodschappen doet, wanneer je de afvalbak volpropt. Wees zuinig met afval. Ibiza is een eiland met rondom de zee, hier kunnen we de afvalbergen niet verstoppen. Iedereen wil toch kunnen blijven genieten van al het moois, het heldere water en de mooie stranden en de natuur?

Fijne vakantie en ruim ook je hoofd op!

Michael Pilarczyk

2BSTYLISH

Ontvang
10% korting na
het aanmelden voor
onze nieuwsbrief
www.2bstylish.nl



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

**Wij staan voor betaalbare
damesfashion.**

Bestel online via www.2bstylish.nl



GRATIS VERZENDING!
M.u.v Sale artikelen. Geen limiet voor aankoop!

Nu de zomer is aangebroken is het weer tijd voor lekkere frisse en snelle salades. Deze zijn lekker als lunch, als maaltijdsalade of voor bij de BBQ. Salades kunnen altijd!

Salade met *tonijn* en mango

2 PERSONEN - 15 MINUTEN

DRESSING Maak de dressing door de ingrediënten sap van 1 limoen door elkaar te roeren. Snijd de mango en snuffe chili komkommer in stukjes en de rode ui en bosui in ringetjes. Meng de sla met de komkommer, mango, rode ui en de helft van de bosui. Voeg de dressing toe en meng door elkaar.

INGREDIËNTEN

1 mango
½ komkommer
1 rode ui
1 bosui
75 gr sla
1 blikje tonijn
1 avocado
100 gr feta

Laat de tonijn uitlekken en meng de helft (in stukken) door de salade. Snijd de avocado door, verwijder de pit, schil en snijd het vruchtvlees in partjes en verdeel over de salade. Verdeel als laatste de rest van de tonijn, feta en bosui over de salade. TIP: vervang de mango ook eens door meloen of perzik.



Perzik salade met geitenkaas

2 PERSONEN - 40 MINUTEN

DRESSING Hak de amandel tot kruim. Klop het ei los op een bordje. Haal de rondjes geitenkaas door het ei en vervolgens door het amandelkruim. Laat ze in de koelkast opstijven. Kook de quinoa gaar volgens de verpakking. Snijd de perziken in partjes, verhit een grillpan en bestrijk met een beetje olie. Grill de perziken een paar minuten tot er mooie strepen te zien zijn. Bak het spek krokant en laat het uitlekken op een keukenpapiertje. Bak nu de rondjes geitenkaas drie minuten in dit pannetje. Snijd de komkommer en avocado in plakjes en meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Verdeel de sla over 2 borden. Leg de komkommer, avocado, perzik, spek en quinoa erop en als laatste de rondjes geitenkaas. Besprenkel met wat dressing.

INGREDIËNTEN

3 eetl amandel
1 ei
125 gr zachte geitenkaas
100 gr quinoa
2 perziken
6 plakken ontbijtspek
½ komkommer
1 avocado
100 gr sla

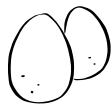


FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEETJES

EEN TROS BANANEN



blijft langer houdbaar als je het steeltje aan de bovenkant omwikkelt met plastic huishoudfolie.



Weet je niet zeker of je EIEREN nog goed zijn? Vul een hoog glas met water. Zinkt je ei, dan is deze nog goed.

PEL UIEN ZONDER HUILEN.

Plaats je ui 15 minuten in de vriezer voordat je gaat snijden.



MAAK JE MAGNETRON SCHOON door een bakje water met azijn een paar minuten te laten draaien.

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

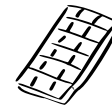
Je houdt **MUGGEN** op een afstand met de geur van kruidnagel in limoen.



SLA HOUD JE VERS in een bakje met vershoudfolie of in een plastic zakje, maar stop er wel een stukje keukenpapier bij.



Steek een papieren **CUPCAKE VORMPJE** over het stokje van je ijsje om 'smeltwater' op te vangen.



Maak ijsblokjes met ALOË VERA en strijk ze over je verbrande huid. Dat koelt lekker af en verzorgt tegelijkertijd.

Mmmm, hij is er weer!



**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

