

ALMERE



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

# BRUIST

Heerlijk...  
**vakantie!**

Leven als de  
*jetset* in Marbella





OOGGLIDCORRECTIE € 750,-

BOTOX € 89,-

FILLER € 195,-

---

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

---

*Eerlijk brood,  
Heerlijk brood*

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





6



10



12



8



24



23

# COLOFON

## BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
**MANAGER** Marcel Bossers  
**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMA'S** Nederland Bruist - Annemiek Jansen  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Sandra de Beurs  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout  
**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. 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, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



## Bruisende lezer,

Je ziet het, je voelt het, je ruikt het... het is zomer! Heerlijk, die lange dagen, zwoele avonden en het vele buiten zijn. Is het je in Nederland nog niet zomers genoeg? Gooi dan je spullen in de auto of boek dat ticket en vlieg naar de Spaanse zon. Om precies te zijn naar Marbella, een van onze persoonlijke favorieten, waarover je in deze nieuwste editie van Bruist meer leest.

Er zijn namelijk maar weinig plekken in Spanje die zo veel te bieden hebben als Marbella. Van superglamour, trendy clubs en restaurants tot het fijne dorpsleven omringd door onherbergzame natuur. Marbella biedt voor ieder wat wils. Een goede bestemming voor je vakantieged, lijkt ons dus zo. Want wist je dat maar liefst 48% van de Nederlanders dit ook daadwerkelijk gebruikt voor de vakantie?! Hoor jij bij deze groep?

Natuurlijk kunnen we niet allemaal naar Marbella afreizen, hoe graag we misschien ook zouden willen. Voor diegenen die in Nederland van de zomer genieten, staan de bruisende ondernemers in de regio gewoon vol enthousiasme klaar, net als de rest van het jaar. In deze Bruist stellen we weer een aantal van deze ondernemers, zoals HP Boxsprings en Bloemen in het Gooi, aan je voor.

Geniet van de zomer!  
**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.**



# Inhoud

# Het luxe pareltje aan de Costa del Sol

Er zijn weinig plekken in Spanje die zo veel te bieden hebben als Marbella. Van superglamour, trendy etablissementen tot een fijn dorpsleven omringd door onherbergzame natuur. Welkom in de wereld die Marbella heet, welkom in een wereld die bruist!

# Marbella

MARBELLA/BRUIST



Voor een echt vakantiegevoel verblijf je tijdens je vakantie bij Mijas Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen en een studio. Overal waar je staat, is het uitzicht op de Middellandse Zee even mooi. [www.mijas-residence.com](http://www.mijas-residence.com). En droom je van een huwelijk onder de Spaanse zon, kijk dan voor meer informatie op [www.trouweninspanje.nl](http://www.trouweninspanje.nl).

### JETSET

Dompel je onder in de luxe van **PUERTO BANÚS**, dé trekpleister van Marbella. Deze haven wordt gezien als één van de meest prestigieuze havens aan de Middellandse Zee. In de witte gebouwen aan de kade zijn luxe winkels, excellente restaurants en gezellige bars gevestigd. Puerto Banús is ook een **WALHALLA** voor **WINKEL-LIEFHEBBERS**. Om iets te kopen, moet je echter wel diep in de buidel tasten, want je vindt hier voornamelijk winkels van de duurdere merken. Of ga naar **WINKELCENTRUM MARINA BANÚS** op een steenworp afstand. Hier vind je winkels met lagere prijzen.



### HOTSPOT

De **MERCADO ATARAZANAS** is gelegen in het historisch centrum van Málaga. Het is gevestigd in een schitterend 19e eeuws pand gevuld met mediterrane geluiden, de heerlijkste geuren en Spaanse gezelligheid. In de drie hallen vind je vlees, verse vis, groente en fruit, kruiden, kaas en noten. Het is een echt niet te missen hotspot van Málaga!

### ALAMEDA-PARK

Een plek waar je een aangename wandeling kunt maken en kunt ontspannen terwijl je geniet van een natuurlijke omgeving met interessante tropische planten en fonteinen. Gedurende het jaar worden er allerlei markten, evenementen en festivals georganiseerd en zijn er rondom het park cafés, bars en restaurantjes. Het park met de **KERAMIEKE ZITBANKEN** is dus zeker de moeite waard.



### BUEN APETITO!

Ben je een liefhebber van heerlijk eten, dan zit je in Marbella gegarandeerd goed! Behalve **SPAANSE TAPAS** komen er uiteraard nog veel meer heerlijkheden uit deze zonnige streek. Wat denk je bijvoorbeeld van de **ESPETOS DE SARDINAS**? Deze gegrilde sardines zijn de specialiteit van de Costa del Sol.



### DE MOEITE WAARD

Van welke kant je Marbella ook benadert, de schelpvormige bergtop van de **PICO DE LA CONCHA** domineert altijd het decor. Om de ogenschijnlijk kale en grijze rots eens vanuit een ander perspectief te bekijken, is het de moeite waard om hem een keer te beklimmen. De meest betoverende plek in Marbella is de witgekalkte, gedeeltelijk afgesloten oude stad, **CASCO ANTIGUA**. Het voelt als een ansichtkaart, met een doolhof van smalle straatjes en pleintjes. Het **PLAZA DE LOS NARANJOS** is een zeer levendig, typisch Spaans pleintje, gelegen in het midden van de oude binnenstad. Het ontleent zijn naam aan de vele sinaasappelbomen die hier staan.

### MARBELLA OP DE FIETS

Verken Marbella ook eens op de fiets die je huurt bij **BIKEKICK.EU**. De veelzijdigheid van dit gebied is enorm: je fietst hier elk uur door een ander landschap, vaak vergezeld door de Middellandse Zee. Meer naar het binnenland klim je via rotspartijen, waarbij je je op de Mont Ventoux waant, via olijfgaarden en kilometerslange sinaasappelvelden. Elke route is een ongekende ervaring.



# 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 locatie. Roel Mulder vertelt...



## Hoe het begon

“We runden al zeven jaar een bloemenwinkel in Mijdrecht en een stal in Huizen toen we in 2010 de kans kregen om op een unieke locatie in Almere, dichterbij huis, een nieuwe winkel te starten. Ik zeg bewust uniek, want onze winkel is sindsdien gevestigd op de begraafplaats. Iets soortgelijks vind je nergens.”

## Focus op bloemen

“Dat we op een begraafplaats gevestigd zijn, betekent overigens niet dat je bij ons alleen voor rouwwerk terecht kunt, integendeel. Van losse bloemen tot prachtig samengestelde boeketten voor alle mogelijke gelegenheden, zelfs voor bruidswerk, we verkopen het allemaal. 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. We verkopen weliswaar ook een selectie aanverwante producten en planten, maar in principe zijn wij een bloemenzaak waar de focus echt op bloemen ligt. En dat zeven dagen per week, 365 dagen per jaar.”

## Onderscheidend

“Natuurlijk is de vraag naar rouwwerk bij ons wel groot, dit is dan ook één van de punten waarop wij ons onderscheiden in de markt. De kunst hierbij is om altijd heel goed naar de klant te luisteren en diens wensen te respecteren. Dat is immers de enige manier waarop je een bloemwerk samen kunt stellen met respect voor de overledene. Daarnaast onderscheiden wij ons natuurlijk door onze locatie en door de kwaliteit die wij leveren.”

“Bloemen en persoonlijke aandacht zijn onze passie, de kwaliteit & service is ons visitekaartje”



Eigenaren: Roel & Sandy Mulder  
Kruidenweg 3 Almere | 036-5304638 | [www.bloemeninhetgooi.nl](http://www.bloemeninhetgooi.nl)





### SNELLE VERSE SMOOTHIES

Als je heerlijk in de vakantiemoed bent, heb je met deze nieuwe smoothiepakketten in je vriezer in no-time een gezond ontbijt gemaakt. Er zijn drie smaken, elk bomvol met fruit, groenten, vezels en natuurlijke eiwitten, in geportioneerde zakjes met de perfecte hoeveelheid voor een smoothie. Smoothiezakjes van Freasy, € 8,75 per 3 zakjes. [www.freasy.nl](http://www.freasy.nl)

### HET BESTE UIT DE NATUUR

Als het dan eindelijk echt zomer is, wil je niets liever dan veel buiten zijn. Dat betekent dat je goed voor je huid moet zorgen. Bulldog Skincare is dé huidverzorging voor mannen die snel en makkelijk hun huid willen verzorgen. [www.bulldogskincare.com](http://www.bulldogskincare.com)



### THEE IN DE ZOMER?

Ja hoor! De theeën van Arte & Zayne omvatten blends die je het gevoel geven dat je op het strand ligt te zonnen. Perfect voor een picknick of een zomerse borrel als je iets anders wilt dan een wijntje! Arte & Zayne Zomerthee vanaf € 6,95. [www.artezayne.com](http://www.artezayne.com)



### LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op 2 kaartjes voor MAMMA MIA! de musical.

De ultieme feelgood-musical met de hits van ABBA in het Beatrix Theater Utrecht is de internationale musicalsensatie die je meeneemt in een zorgeloze zomer vol plezier.



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. #MAMMA MIA naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

Heerlijk...

# Vakantie!

win

### LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op één van de 5 dvd's van My Brilliant Friend.

Deze achtdeelige topserie toont de ontwikkeling van de levenslange vriendschap tussen twee Italiaanse vrouwen. Het is een verfilming door Saverio Costanzo van de immens populaire roman L'amica geniale van Elena Ferrante. Te koop via [Lumiereseries.com](http://Lumiereseries.com)



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 lezersactie! Of stuur je gegevens o.v.v. #BrilliantFriend naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).



### LICHT GEKOELD HET LEKKERST

In deze rode wijn van Puklavec proef je rijp donker fruit, tonen van vanille, chocolade en een lichte kruidigheid. Licht gekoeld is deze wijn heerlijk op het strand, een zonnig terrasje of gewoon thuis op je balkon. [www.puklavecfamilywines.com](http://www.puklavecfamilywines.com)



### RONDJE ROTTERDAM

De zomermaanden bieden de perfecte gelegenheid om te genieten van de verschillende rondvaarten en uitjes van Spido. Tijdens de tocht zijn aan boord ook verschillende hapjes en drankjes verkrijgbaar. Dus of je nu al jaren in Rotterdam woont of een dagtripje maakt naar deze wereldstad, grijp je kans om Rotterdam vanuit een ander perspectief te zien! Meer info op [www.spido.nl](http://www.spido.nl)



### STEELE DE SHOW

Fashionable arriveren bij jouw favoriete terras of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? De retro Union Flow ziet er misschien wel stijlvoller uit dan jij. Maar één ding is zeker, samen stelen jullie de show! Rest er nog één vraag: wat is jouw kleur?

Vanaf € 399,- te koop via [www.union.nl](http://www.union.nl)

# Een geweldige reputatie

Hans Püttmann is een rasechte ondernemer die zijn carrière begon als horlogemaker en juwelier bij zijn ouders in Amsterdam West. In 1985 breidde Hans, samen met broer Peter, het familiebedrijf Püttmann Juweliers uit naar Diemen. Almere-Buiten volgde en ook nog een trendstore My Time Jewels & Watches in hetzelfde winkelcentrum in Diemen. In mei 2018 heeft Hans persoonlijk een beddenspecialzaak opgericht, HP Boxsprings!



## Een andere branche

Toen Hans vorig jaar in aanraking kwam met de beddenbranche, zag hij een nieuwe uitdaging voor zich. Een prachtig pand naast My Time kwam vrij en er was nog geen beddenspecialzaak in Diemen. Hij heeft een specialistisch team voor zich werken, waardoor er een unieke winkel is ontstaan. Inmiddels weten vele consumenten, ook van buiten Diemen, HP Boxsprings te vinden. De klantenkring is flink gegroeid, mede door de bewoners uit het groeiende stadsdeel Almere Poort, wat maar een kwartier rijden is.

## Veel te bieden

Bij HP Boxsprings krijg je een eerlijk en gedegen advies. Met Yolanda, Tiny en Joop heeft de winkel veel kennis in huis. Zij hebben jarenlange winkelervaring in de beddenbranche en hebben veel cursussen gevolgd bij bekende beddenfabrikanten. Ook Hans heeft inmiddels veel kennis. Er wordt goed geluisterd naar de wensen en behoeften van de klant. Voor eenieder is er een passend slaapcomfort.

Bij een fijn slaapcomfort hoort ook goed bedtextiel. Daarin heeft HP Boxsprings veel te bieden. Je vindt er een uitgebreide collectie in matrasbeschermers en hoeslakens in diverse kwaliteiten, zoals percal katoen, satijn en diverse kwaliteiten jersey. Voor in de zomer is er ook heerlijk verkoelend bedtextiel. Tevens is er een ruime keuze in dekbedovertrekken van diverse merken, onder andere van Flamant, Home & Linnen, Oilily, Kardol, Beddinghouse, Kaat Amsterdam en Marjolein Bastin. Ook voor een goed kussen, wat bijdraagt aan een goede slaaphouding, kun je terecht bij HP Boxsprings.



“NEE IS VOOR ONS  
GEEN ANTWOORD OP  
DE VRAAG OF IETS  
MOGELIJK IS”





### Gewoon in Diemen

Tegenwoordig hoef je Diemen dus niet meer te verlaten voor de aanschaf van een bed, bedtextiel en accessoires. Hans heeft een geweldige reputatie in de streek. Deze houdt hij graag in stand. Daarom blijft hij samen met zijn team en eigen service en montagedienst de winkel en haar assortiment constant verbeteren om de klant te bieden waar hij of zij om vraagt. Tevens is HP Boxsprings CBW erkend.



**Iedereen is welkom bij HP Boxsprings.** De locatie in een uitgebreid en overdekt winkelcentrum is perfect. Parkeren doe je eenvoudig in de parkeergarage die op de winkel uitkomt. Wanneer je de zaak binnenstapt weet je het meteen: deze winkel heeft veel te bieden en dat tegen een betaalbare eerlijke prijs. Breng daarom zeker een bezoek aan Hans en zijn team!

**HPBOXSPRINGS**  
HOME & LIVING

Diemerplein 40-42 Diemen  
020 723 0503  
info@hpboxsprings.nl  
[www.hpboxsprings.nl](http://www.hpboxsprings.nl)





# Voel je thuis!

Ze heeft rechten gestudeerd, maar uiteindelijk bleek haar hart toch te liggen in de styling. Sinds begin 2019 biedt Bojana haar diensten aan als verkoopstylist en woningfotografe. Vanaf april zal zij om de maand een column verzorgen in Almere Bruist. Met 'Styling by Bo' haal je als verkoper het beste uit de verkoop van je woning, omdat de koper echt het gevoel van thuiskomen krijgt.



Bojana

Volgens Bojana is het heel belangrijk om een te verkopen woning zo goed mogelijk te presenteren: "Door de positieve punten van de woning uit te lichten en aantrekkelijk te stylen voor een brede doelgroep, wordt de verkoop versneld en is er een hogere verkoopprijs mogelijk. Dat is natuurlijk goed voor de verkoper, maar ook voor de kopers die meteen weten dat het huis echt bij hen past."

## PROFESSIEEEL

In de huidige huizenmarkt met veel aanbod is het belangrijk dat je woning er tussenuit springt. Bojana daarover: "Op woningsites als Funda valt het meteen op als iemand aandacht heeft besteed aan de styling en de foto's. Nog beter is het om het professioneel aan te pakken. Dus die service bied ik ook. Het resultaat zie en merk je meteen."

## PASSEND PAKKET

Prijstechnisch is het volgens Bojana ook erg aantrekkelijk om een verkoopstylist in te schakelen: "Als je ziet dat sommige verkopers op een gegeven moment in prijs zakken met stappen van 5.000 tot 10.000 euro, dan is verkoopstyling in combinatie met fotografie veel goedkoper. Het stylen en fotograferen van de gehele woning kan al binnen één dag gerealiseerd worden."



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

06-36223706 | info@verkoopstylingbybo.nl | [www.verkoopstylingbybo.nl](http://www.verkoopstylingbybo.nl)

Op vakantie gaan geeft niet alleen maar prettige vooruitzichten; 4 op de 10 personen hebben last van **vakantiestress**.

Wist je dat een **hotel** veel mensen het 'echte vakantiegevoel' geeft, ook al zijn ze maar 100 kilometer van huis verwijderd?

De gemiddelde **Spanjaard** besteedt 16 uur per dag aan eten, drinken, plezier en slapen.

Vrouwen nemen gemiddeld **31 kilo** bagage mee op vakantie, bestaande uit 1,9 setje per dag en 4 paar schoenen.

48% gebruikt **vakantiegeld** daadwerkelijk voor vakantie, 40% zet het direct op een spaarrekening voor onverwachte zorgkosten en uitgaven aan het huis.

Vooralsnog heeft in Spanje alleen Barcelona een milieuzone ingesteld, die toegankelijk is met een geldige **milieusticker**. Deze is verkrijgbaar bij Spaanse postkantoren voor 5 euro.

In Spanje is **een fooi van 5%** gebruikelijk. Rond het bedrag naar boven af of laat het kleine wisselgeld liggen. Gidsen en parkeerwachters verwachten een fooi en bij taxichauffeurs kun je het bedrag afronden.

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**

Afspraken via  
[www.dokterandre.nl](http://www.dokterandre.nl)  
of telefonisch  
035 8200426

## 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

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

## Na de behandeling

Na het behandelen van de huid met fillers

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

BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

DRAADJESLIFT

ULTHERAPHIE

LIPPEN



**DOKTERANDRÉ**

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



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



MediSalt  
Centre of sea climate

## Halotherapie (inhalering therapie) IN DE Jodium ZOUTGROT

De enige Galos jodium zoutgrot in Nederland vervaardigd van 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...

De halotherapie wordt vergoed door Zorg en Zekerheid. In combinatie met de ademhalingstherapie kan de Galos Jodium zoutgrot als natuurgeneeskundige behandeling worden vergoed door uw zorgverzekeraar. Voor meer informatie contact MediSalt.



MediSalt Centre of Sea Climate, Kebajastraat 43, 1336 NA Almere tel: 036 5212362, www.medisalt.nl, www.medisalt.nl/akties/

Bent u op zoek  
naar een nieuwe LAMP

MediSalt  
Centre of sea climate

koop dan een gezonde LAMP



The light from the interior of the earth!

Zoutlampen zorgen voor het **neutraliseren van straling** in huis veroorzaakt door de elektrische apparatuur. Dit kan **lusteloosheid, depressiviteit en slaapproblemen** tot gevolg hebben. Door het gebruik van de zoutlamp wordt constant gezonde, geïoniseerde lucht ingeademd en brengt het de elektrische lading in onze woon- en werkvertrekken in evenwicht.

MediSalt, Kebajastraat 43, 1336 NA Almere, tel: 036 5212362, www.medisalt.nl

nieuw gezicht  
VOOR

MediSalt  
Centre of sea climate

zwavel PRODUCTEN

Puur natuurlijke lijn van mineraal sulfide (zwavel) crème, zeep, shampoo en meer. Helpt bij:



- ✓ mooie strakke huid
- ✓ psoriasis
- ✓ atopische dermatitis
- ✓ seborrhea
- ✓ seborrhoïsche artritis
- ✓ acne, eczeem
- ✓ antischimmel
- ✓ anti – inflammatoire
- ✓ vermindering jeuk en talg

www.medisalt.nl/webshop

MediSalt Centre of Sea Climate, Kebajastraat 43, 1336 NA Almere  
tel: 036 5212362, www.medisalt.nl, info@medisalt.nl

**Onlangs op een feestje werd mij gevraagd wat ik voor werk doe. Toen ik vertelde dat ik uitvaartverzorger ben, werd ik een beetje vreemd aangekeken. “He bah, altijd maar verdrietige mensen om je heen, lijkt me verschrikkelijk!”**

Het tegendeel is waar, ik vind dat ik het mooiste vak van de wereld heb. Uiteraard kom ik verdrietige mensen en situaties tegen, maar ook hele mooie momenten en dappere en inspirerende mensen. Er worden vaak vrolijke herinneringen gedeeld. Ik ervaar het nog steeds iedere dag als een eer mensen te mogen ondersteunen in een verdrietige periode. En om de uitvaart vorm te geven naar de wens van de overledene en de familie.

Zo hebben mijn team en ik laatst een uitvaart mogen verzorgen voor een meneer die de uitdrukkelijke wens had om de uitvaart in besloten kring te laten plaatsvinden. Alleen voor zijn naaste familie en een paar hele goede vrienden.

In totaal vijftien personen. Wij hebben er toen in overleg met de familie voor gekozen om de bijeenkomst in het Afscheidshuis te houden. In het Afscheidshuis is de sfeer een stuk informeler, er staan banken in plaats van stoelen. En in het midden is een mooie plek waar de kist kan staan, zodat meneer zich tijdens de bijeenkomst in het midden van zijn familie en vrienden bevond.

# Een mooi en bijzonder vak

De bijeenkomst was informeel, intiem en erg warm. Ook werden herinneringen met elkaar gedeeld en gedichten voorgelezen. Er werd gehuild en soms gelachen. De kleinkinderen konden lekker rondwandelen tussen de twee ruimtes, kleuren en spelen. Aan het einde van de bijeenkomst heeft de familie zich in een warme kring om meneer gevormd en werd zijn lievelingsnummer gedraaid. Aan het einde van het muziekstuk werd meneer het Afscheidshuis uitgereden en naar de rouwauto gebracht.

Toen ik met familie de rouwauto ‘uitzwaaide’, zei de echtgenote: “Dank je wel, het was echt goed, precies zoals hij gewild had, het paste helemaal bij hem!”. Een mooier compliment is er niet, wat heb ik toch een mooi en bijzonder vak...



Corine de Ridder is uitvaartverzorger 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

# Ieder gezicht is uniek en dat willen we graag zo houden!

Robin is inmiddels 5 jaar actief als cosmetisch arts en opende in oktober 2018 haar eigen kliniek in Almere: "Hiervoor werkte ik in een andere kliniek waar ik heel erg veel geleerd heb, maar ik merkte op een gegeven moment dat het tijd werd om mijn vleugels uit te slaan. Ik zie om mij heen steeds meer klinieken waarbij de commercie voorrang krijgt. Zo zit ik niet in elkaar. Ik houd van eerlijk en voer alleen behandelingen uit als ze echt nodig zijn en bij iemand passen. Daarnaast vind ik kwaliteit erg belangrijk en werk ik alleen met de allerbeste A-merken."

## Eerlijk advies

Bij 'Echt.' richt Robin zich op een brede doelgroep: "Er komen hier veel vrouwen maar zeker ook mannen van tussen de 25 en 65 jaar met een heel diverse achtergrond. Iedereen is hier welkom. Ik merk dat ze waarderen dat ik altijd eerlijk ben, dat ik geen hoofdprijzen reken maar wel met de beste producten werk en dat adviezen en behandelingen altijd op maat gemaakt worden. Als mensen een bepaalde behandeling niet nodig hebben, raad ik die ook gewoon af. Ieder gezicht is uniek en dat willen we graag zo houden."



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



Eigenaresse Robin Vossen van cosmetische kliniek Echt. vindt het belangrijk dat mensen blijven zoals ze zijn, ook na een cosmetische behandeling met Botox of fillers. "We zorgen ervoor dat mensen eruitzien zoals ze zich voelen. Lijntjes en rimpels maken je uniek, maar ze mogen soms best wat zachter. Zo maken we je op een natuurlijke manier mooier. Daarom heet onze kliniek ook 'Echt.' "

Blijf jezelf. Er is maar één jij.  
**Echt.**

# DAGJES UIT IN AUGUSTUS



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

**Ballonfiësta Barneveld**  
**21 t/m 24 augustus in Barneveld**  
Het ultieme ballonfeest. Met een spectaculair avondprogramma van 17.30 - 23.00 uur.

**'t Preuvenemint**  
**22 t/m 25 augustus in Maastricht**  
Vier dagen lang genieten van eten, wijn en muziek op het Vrijthof.

**De Uitmarkt**  
**23 t/m 25 augustus in Amsterdam**  
De nationale opening van het culturele seizoen.

**Harlinger Visserijdagen**  
**28 t/m 31 augustus**  
Muziek en dans, kunst, gastronomie, markt, kermis, cultuur en sport.

**Jazz in de Gracht**  
**29 t/m 31 augustus in Den Haag**  
Jazz in de Gracht vindt plaats op en rond de grachten van Den Haag.

# FILMPJE KIJKEN ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD

Quentin Tarantino's Once Upon a Time in Hollywood speelt zich af in het Los Angeles van 1969, een tijd waarin alles aan het veranderen is. TV-ster Rick Dalton (Leonardo DiCaprio) en zijn vaste stunt-dubbel Cliff Booth (Brad Pitt) proberen aan de bak te komen in een filmindustrie die ze bijna niet meer herkennen. Een eerbetoon aan het gouden Hollywood-tijdperk, met meerdere verhaallijnen en een imposante ensemblecast. **ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD draait vanaf 15 augustus in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN DOMINIK SPENST



IN DIT INVULBOEK stelt bestsellerauteur Dominik Spenst je de juiste vragen op het juiste moment. Na een gedegen uitleg over de principes van positieve psychologie, nodigt Dominik je in dit journal uit om over je dag na te denken, van schrijven een gewoonte te maken en positief op jezelf en je dag te reflecteren. Je ontdekt waar je gelukkig van wordt en zo ontstaan er vanzelf positieve gedachten en nieuwe positieve gewoontes. Na een jaar blik je terug en zie je het resultaat: je bent gegarandeerd gelukkiger. En het mooie is: het kost je maar 6 minuten per dag! **HET 6 MINUTEN DAGBOEK van DOMINIK SPENST is vanaf 26 augustus te koop voor € 19,99.**

# Haarkleuringen van deze tijd

## **Vertel eens meer over haarkleuringen van deze tijd.**

Tegenwoordig is haarkleuring een heel breed onderwerp geworden, het neemt bijna de helft, als het niet meer is, van de agenda in beslag. Waar je als kapsalon jaren geleden meer klanten knipte, zie je tegenwoordig dat kleurbehandelingen de overhand krijgen, dus als kapper ben je verplicht om de studie ter attentie van kleuringen en de vernieuwde manier van kleuringen op te pakken.

## **Hoe wordt dat bij jullie in de salon aangepakt?**

Wij voeren bij nieuwe- en bestaande klanten altijd standaard een kleurdiagnose uit, kennis is macht en ik ervaar het nog meer; kennis is succes behalen met de kleurbehandeling. Ieder die op de werkvloer staat volgt geregeld trainingen aangezien kleuringen elk jaar weer veranderen is dat een must!

## **Hoe zijn jullie zover gekomen, om op dit moment als een van de weinige in Almere, zo sterk op haarkleuringen te focussen?**

Ik geef landelijk salontrainingen en ervaar bij elke salon de nood om te blijven leren! Zodoende blijf ik ook leren, zo simpel is dat! Alleen in deze drukke tijden moet je daar tijd voor maken. Zodoende heb ik jaren geleden mijn kleurspecialisme uitgebreid door mijn deelname aan het Spectrum – vereniging voor haarkleurspecialisten –

hetgeen mij heeft verrijkt. Ik word door de meeste onverwachte dingen in het leven geïnspireerd om zo elke dag weer het beste uit mijzelf te halen en uiteindelijk de mooiste kleuringen te creëren.

## **Wat is jullie meest uitgevoerde kleurbehandeling?**

Blonde tinten zijn onze specialiteit, koel matte- tot iriserende warme blonde tinten... Door verschillende merken in huis te hebben, kunnen wij ook de mooiste en de meest houdbare kleuringen creëren; corrigerende kleuringen zijn de behandelingen die ons elke keer tot het uiterste uitdagen.





# Enjoy your *Summer*

Hoeveel méér zomer wil je hebben in augustus? Geniet van de zon, de warmte, je vakantie, je vakantieliefde en ga zo maar door! Geniet ook van fijne beautyproducten die augustus net nog even zomerser kunnen maken!

1. Havaianas Slim Paisage, € 30,- [www.havaianas-store.com](http://www.havaianas-store.com)
2. Summer Garden Shower van Weleda, € 7,99 [www.weleda.nl](http://www.weleda.nl)
3. Mascara Hypnôse van Lancôme, € 33,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
4. Sun Glow Bronzing Powder van Catrice, € 5,29 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
5. Scandaleyes Reloaded Mascara van Rimmel, € 15,49 [www.rimmellondon.com](http://www.rimmellondon.com)
6. Sun 365 Gradual Self Tanning Serum van Lancaster, € 39,- [www.lancaster-beauty.com](http://www.lancaster-beauty.com)

7. Couture Summer Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 71,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
8. Capital Soleil Beach Protect SPF 50+ van Vichy, € 20,95 [www.vichy.nl](http://www.vichy.nl)
9. For Her Eau de Parfum van Pepe Jeans, € 34,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. Terra Cotta Hestia Island Bronzing & Blush Powder van Guerlain, € 66,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
11. Prep+Prime Fix+ Pineapple van MAC, € 13,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
12. Nail Polish no shade here van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

# Vormgeven in steen

## PAULINA LEERT U DE FIJNE KNEEPJES VAN HET VAK

Paulina Martin de Kreij is al 30 jaar actief aan de Kunst/ Kerkgracht.

De kunstenaar geeft cursussen vormgeven in steen. Je kunt er terecht om te beeldhouwen en te schilderen. Daarnaast werkt zij in opdracht. Bij Atelier Odelein krijgt u les in de fijne kneepjes van het vak.

U leert onder andere werken met de diverse materialen en technieken. Ook wordt er aandacht besteed aan de vormgeving en anatomie. Odelein biedt u de keuze uit verschillende soorten natuursteen waaruit u uw creatie kunt vervaardigen. Ook is het mogelijk om vanuit een school of bedrijf een leuke activiteiten ochtend/ middag/dag te organiseren.

De cursus vindt plaats in het Atelier waar al het gereedschap en de materialen aanwezig zullen zijn. Ontwikkel je creativiteit en talent onder leiding van een deskundige en enthousiaste kunstenaar. U zult aan het einde van de lessen uw eigen creatie kunnen vormgeven. In het atelier/expositieruimte aan de Kerkgracht staat het vol met marmeren en bronzen beelden en kristallen objecten van de kunstenaar.

Paulina's werk  
is te zien in  
Atelier Odelein



## Doodeng

**Een goed gesprek over de dood, kan dat?** Het blijkt dat veel mensen het lastig vinden, doodeng zelfs. Het besef dat je zelf gaat overlijden is ongetwijfeld heel confronterend en, om maar in vaktermen te blijven, wordt liever doodgezwegen. Uit ervaringen met families die wij mochten begeleiden blijkt dat ook wel, vaak werd het onderwerp gemeden, soms zelfs tot na de dood terwijl die overduidelijk naderde. De familie ging toen pas nadenken over wat nu.

**Het is natuurlijk vanuit mijn oogpunt als uitvaartverzorger** belangrijk dat er gesproken wordt over de wensen van overledene met betrekking tot zijn uitvaart. Maar een goed gesprek over en in de fase ervoor is misschien nog wel belangrijker.

Want om open met elkaar te kunnen spreken over wat iemand die gaat overlijden bezighoudt is dierbaar. Zo'n gesprek kan rust geven. Maar ook voor de toekomstige nabestaanden is het fijn om over het onvermijdelijke te spreken. Dan hoeft het niet alleen te gaan over de pijn en wat als ik er niet meer ben, maar het kan juist ook gaan over een leven dat geleefd is. Waar ben je trots op? Misschien zijn er ook wel dingen waar iemand minder trots op is, maar wat altijd onbesproken is gebleven.

**Vanuit de overheid is er deze week een campagne gestart over dit onderwerp.** De nadruk ligt erg op het stuk levenseindebegeleiding vanuit de zorg. Vooral om te delen dat er meer is dan euthanasie. Iemand mag ook 'gewoon' sterven.

Op de website [www.overpalliatievezorg.nl](http://www.overpalliatievezorg.nl) staat veel informatie hierover, maar daarnaast is er ook een gedeelte met tips over hoe je een gesprek over de dood kan starten met een dierbare. Er is zelfs een module waarin je met hulp de uitnodiging kan schrijven en versturen. Een mooi initiatief die hopelijk de dood iets minder eng maakt.

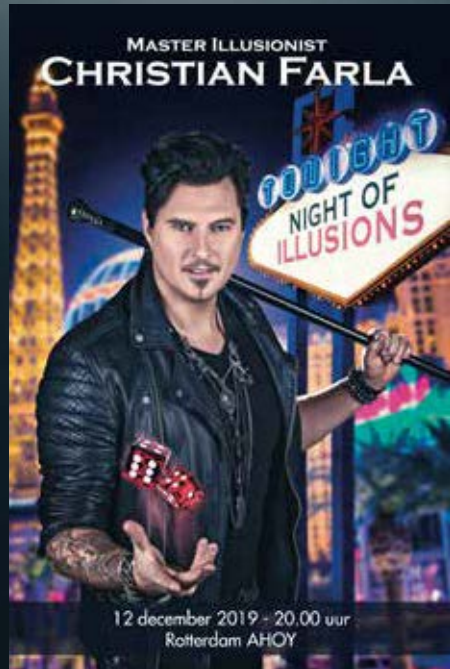
Meer tips vindt u ook op:

[www.rebel-uitvaart.nl/doodeng](http://www.rebel-uitvaart.nl/doodeng)



# Christian Farla

presenteert  
Night of Illusions



Op donderdag 12 december staat illusionist Christian Farla in Rotterdam Ahoy met zijn show Night of Illusions. Tijdens deze show wordt het publiek getraakteerd op Europa's grootste en meest spectaculaire live 'magic show' sinds de legendarische David Copperfield (zijn grote voorbeeld) optrad op dezelfde locatie. Geniet van een unieke mix van onnavolgbare high tech illusieacts, spectaculaire escapestunts, mind reading, sleight of hand-magic, een dosis humor en diverse BN'ers als special guests.

De in Rotterdam geboren Christian Farla begon op zijn achtste met goochelen, daarbij mede geïnspireerd door zijn opa Piet Farla, zelf derde generatie goochelaar. Toen hij als elfjarige twee koffers vol met goocheltrucs kreeg van zijn opa, trad hij in zijn voetsporen. In de loop der tijd bouwde Christian een indrukwekkende carrière op. Nederland was al snel te klein. "Op een gegeven moment had ik alles al gedaan. Ik wilde mezelf blijven ontwikkelen, vandaar dat ik naar het buitenland ben gegaan. Na vijf internationale theatertournees, drieduizend shows in Duitsland en vijfhonderd shows in Frankrijk heb ik mijn 'magic show' naar een ongekend hoog niveau kunnen tillen. Ik heb zo veel nieuwe acts en originele trucs, die wil ik iedereen laten zien."



### Farla, man of mystery

Naast zijn nieuwe 'magic show' - die ongetwijfeld de hele wereld over zal gaan - heeft de veelzijdige Christian nog meer ambities. "Dit najaar presenteert SBS6 het tv-programma 'Farla, man of mystery'. John de Mol heeft me de kans gegeven dit te doen, een geweldige uitdaging die ik maar al te graag aanga. In zeven afleveringen laat ik de kijkers proeven van alle mogelijke soorten magie, zowel groot als klein. Iedere aflevering wordt afgesloten met een verbluffende eindstunt."

### Eeuwigdurende drive

Christian won in zijn loopbaan vele prijzen. Op 13 mei mocht hij zijn derde Merlin Award in ontvangst nemen. Een unicum. Daarmee mag hij zich met recht de beste illusionist ter wereld noemen. Christian zelf blijft er bescheiden onder. "Het is natuurlijk een stuk erkenning voor wat ik doe, maar tegelijkertijd voel ik voortdurend de drive om nog beter te worden. Ik heb dit alles bovendien alleen kunnen opbouwen dankzij mijn vrouw en allerlei lieve mensen om me heen."

**WIN  
2 KAARTEN  
voor de show van  
12 december**

Mail je gegevens naar  
[prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)  
en vertel ons de reden  
waarom jij deze kaartjes  
zou moeten winnen.





# ZOMERACTIE AUGUSTUS 2019

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK



## We take care of your body!

Wil je kennismaken met karate, kickboksen, conditietraining of vechtsporten? Voor 10 euro mag je één of meerdere vechtsporten uitproberen in augustus (vanaf dinsdag 13 augustus).

### Dinsdag 13 en 20 augustus

18.00 tot 19.00 uur	karate kinderen
19.00 tot 20.30	karate volwassenen
20.30 tot 21.30	conditietraining volwassenen

### Woensdag 14 en 21 augustus

9.00 tot 10.00 uur	cardio kickboxing volwassenen
16.00 tot 17.00 uur	Stoei en Trefspelen 4 en 5 jaar
17.00 tot 18.00 uur	Trefspelen 6 en 7 jaar
18.00 tot 19.00 uur	kickboxing jongens en meisjes 8-12 jaar
19.00 tot 20.00 uur	conditietraining jongens en meisje 12-15 jaar
20.00 tot 21.00 uur	kickboxing volwassenen



Voor informatie  
of inschrijving neem contact op: 06 27012769  
Palmpolstraat 39 Almere  
www.trainingscenterdesportclub.nl

## Moment VAN OVERDENKING

Wees je bewust van je gedachten,  
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,  
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,  
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,  
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,  
die bepaalt je bestemming.

*Michael Pilarczyk*

~ [MeditationMoments.Com](http://MeditationMoments.Com) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



Foto Youri Claessens

Tijdens deze mooie zomer wordt er weer volop gebarbecued. En wat is een BBQ zonder hamburgers? Is het echt te warm om te koken? Dan maak je eenvoudig deze frisse salade!

# Vegaburgers met mangosalsa

4 STUKS - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

- 175 gr mango
- 1 avocado
- ½ rode ui
- 1 eetlepel limoensap (of citroensap)
- 4 vegaburgers
- ½ komkommer
- 4 broodjes
- handje sla
- sweet chilisaus

Snijd de mango en avocado in kleine blokjes, hak de rode ui fijn en meng dit door elkaar in een kom. Voeg vervolgens het limoensap toe en schep alles goed door elkaar. Zet de mangosalsa zolang in de koelkast.

Bak de burgers op de barbecue (of in een pan). Snijd de komkommer in dunne plakjes. Snijd de broodjes open en grill de binnenkant kort. Beleg de broodjes met een beetje sla, plakjes komkommer, de vegaburger en schep er wat van de mangosalsa op. Serveer de vegaburgers met sweet chilisaus.



# Tropische salade met passievrucht

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

- 4 passievruchten
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel honing
- ½ limoen
- peper en zout
- 100 gr sla
- 275 gr mango, in stukjes
- 1 komkommer, in stukjes
- 125 gr geitenkaas
- 4 eetlepels pistachenootjes (ongezouten)

Snijd 2 passievruchten doormidden en lepel de zaadjes en het vocht eruit. Meng dit met de azijn, de honing, het limoensap en een snufje peper en zout.

Verdeel de sla over twee kommen of vier bordjes. Verdeel de stukjes mango en komkommer erover. Kruiemel de geitenkaas erover en bestrooi met de pistachenootjes. Snijd de andere 2 passievruchten open en leg deze op de salade. Besprenkel de salade met de passievruchtendressing.



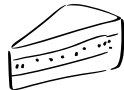
FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEETJES

## VERSE TAART

Om je taart vers te houden doe je er, als je hem hebt aangesneden, een sneetje brood tegenaan.



ALTIJD ONGELIJKE STUKKEN TAART? Snijd een taart met (geur- en smaakloze) flosdraad, dit gaat perfect!



34

## EI ZONDER SCHAAL ERBIJ?

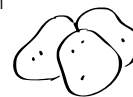
Met natte vingers haal je de stukjes eierschaal er moeiteloos uit.



KOOKT JE WATER STEEDS OVER? Voorkom dit door een houten spatel overdwars over de pan te leggen.

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

Kook AARDAPPELEN in de schil en laat ze schrikken in ijskoud water. Het vel glijdt er vervolgens zo af!



Gebruik een EIERSNIJDER voor het snijden van champignons of aardbeien.



35

KOEKJES OVER? Doe een schijfje appel in het bakje waar je je (zelf-gemaakte) koekjes in bewaart en ze blijven langer lekker!



KAN JE NIET WACHTEN? Stop de AVOCADO in een zak met een rijpe banaan en binnen no-time is de avocado klaar om te eten.

*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](mailto:vishandelmichelheinen@hotmail.com)  
Facebook: Vishandel Michel Heinen

