

ALMERE



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

BRUIST

Heerlijk
na zomeren
in september

Bruisende stad:
dwalen door
Dordrecht





OOGLEIDCORRECTIE € 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 & OOGLEIDCORRECTIES.

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 REGISTREERDE 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.

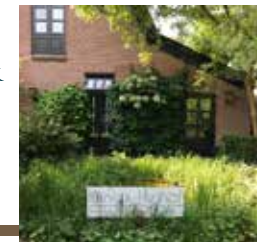
HYALURONZUUR IS EEN LICHAAMSEIGEN STOF EN NIET PERMANENT. DAT HOUDT IN DAT HET LICHAAM DIT NIET AFSTOOT EN LANGZAAM ABSORBEERT, IN TEGENSTELLING WAT VROEGER GEBRUIKT WERD. WE VERDOVEN VAN TEVOREN MET EMLA CRÈME, DIT GEEFT VERLICHTING BIJ HET INJECTEREN.

ONZE PRIJZEN ZIJN ZEER SCHERP DOORDAT WIJ O.A. GEEN HOGE OVERHEADKOSTEN HEBBEN, ZOALS EEN DUUR KANTOORPAND OF EEN SECRETARESSE. 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 AMBANCE EN DE KLEINSCHALIGHEID VOELT U ZICH METEEN OP UW GEMAK!

KORTOM:

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



Je alleen, anders, gek of 'buitenaards' voelen



"Ik voel me zo alleen...
Mijn wereld is niet die van jou...
Van niemand eigenlijk...
Dus niemand snapt mij eigenlijk...
En daarom ga ik mijn eigen gang...
Of ik pas me aan...
Al heel lang...
Omdat dat de enige manier is om mijzelf te snappen...
En om me nog een beetje ok te voelen...
Maar ik hoop...
Dat ooit iemand mij wel snapt...
En dat ik dan ook de wereld kan gaan snappen...
En er misschien zelfs van kan gaan houden...
En dat mensen mij leuk vinden...
Gewoon omdat ik ben wie ik ben...
Hoe gek of hoe anders ook dan de anderen...
Dat hoop ik..."

Dit zijn gevoelens van veel kinderen en volwassenen die bij mij in de praktijk komen. Ze voelen zich anders, gek of soms zelfs 'buitenaards' en kunnen maar moeizaam meedoen in het geheel.

“ Je unieke zelf blijven en toch aansluiting vinden bij anderen. ”

Samen kijken we naar balans, hoe kun je je unieke zelf blijven, je unieke creativiteit gaan laten zien en daarnaast toch aansluiting vinden bij anderen.

Worstel jij hier ook mee of zie je je kind hiermee worstelen? Je bent van harte welkom voor een kennismakingsgesprek.

Kijk voor meer informatie op de website

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

Bruidswerk

altijd vers en creatief!



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.

Het bruidsboeket, de corsages en de autoversiering, bloemen zijn onmisbaar! Een trouwdag zonder deze vrolijke ruikers is ondenkbaar. Maar waarop baseer je de keuze van de bruidsbloemen? Misschien hebben jullie een thema en moet bruidsboeket daarin passen. Of laten jullie de keuze van het bruidsboeket afhangen van het jaargetijde. Maar wist je dat bloemen ook een symbolische betekenis hebben? Voor het juiste advies, het mooiste bruidsboeket en bijpassende corsages bent u bij Bloemen in het Gooi aan het juiste adres!





8

win



12



20



Inhoud



14



37



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 Jan van Aalzum
EINDREDACTIE Ron van Kuijk
ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT ALMERE BRUIST
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340
 nl@nederlandbruist.nl
 Like ons op Facebook.com/almerebruist

CONTACT HOOFDKANTOOR
 Nederland Bruist B.V.
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
 www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be
 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. 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, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Het is september, de scholen zijn begonnen en veel mensen hebben de vakantie alweer achter de rug. Kortom, de zomer loopt langzaam op zijn eind. Hopelijk pakken we deze maand nog een flink aantal nazomerse dagen mee, maar dat weet je maar nooit in Nederland.

Bruisende lezer,

Gelukkig is er in ons landje ook voldoende te beleven als de zon iets minder hoog aan de hemel staat. Wat dacht je bijvoorbeeld van een bezoekje aan een mooie, historische stad als Dordrecht? Dé plek bij uitstek om heerlijk te dwalen langs historische havens, idyllische hofjes en fijne winkeltjes.

Ook voor degenen bij wie een bezoekje aan Dordrecht niet heel hoog op de to-dolijst belandt, biedt september volop keuze aan activiteiten. Misschien is opruimen meer jouw ding, dan kun je 21 september ongetwijfeld je hart ophalen tijdens World Cleanup Day. Ook hebben we deze maand lekker veel winacties voor jou als trouwe lezer.

En voor de ondernemers in de regio valt er deze maand uiteraard weer genoeg te doen. Zo vertellen Cremaere en fit20 wat hen zoal bezighoudt en geeft ook Paulina Martin de Kreij een kijkje in de keuken. Kijk jij mee?

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.

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

Historische stad met een rijke geschiedenis

Dordrecht is de plek bij uitstek om heerlijk te dwalen langs historische havens, idyllische hofjes en fijne winkeltjes. Er valt van alles te beleven en dat maakt Dordrecht tot de perfecte bestemming voor een dagje of een weekendje weg.

Dordrecht

DRECHTSTEDEN/BRUIST

NATIONAAL PARK DE BIESBOSCH

Regelmatig wordt Nationaal Park De Biesbosch de achtertuin van Dordrecht genoemd.

Een wandeling of rondvaart door de Biesbosch is

dan ook een prachtige manier om te genieten van rust en natuur. Op deze manier voeg je volop afwisseling toe aan je verblijf in Dordrecht of één van de andere Drechtsteden.



Heb je een weekendje weg gepland om de omgeving van Dordrecht te verkennen, boek dan een overnachting in Het Wapen van Alblasserdam. Heerlijk overnachten, sfeer vol lunchen of dineren en genieten van de Alblasserwaard. Het Wapen van Alblasserdam is authentiek en beschikt over uitstekende (zakelijke) faciliteiten om je verblijf zo gemakkelijk mogelijk te maken. www.wapenvanalblasserdam.nl



WANDELEN DOOR DORDT

De beste manier om Dordrecht te ontdekken is te voet. Het centrum is vrij compact, waardoor alles goed te lopen is. Zodra je door de oude binnenstad van Dordrecht slentert, merk je het gelijk: deze stad ademt geschiedenis. Van de ouderwetse kades zoals de **POTTENKADE** tot aan de vele monumenten. Niets van de hoogtepunten van Dordrecht missen? Breng tijdens je wandeling sowieso een bezoek aan de **GROTE KERK** en het Hof.

SHOPPEN

In Dordrecht kun je heerlijk shoppen. De bekendste winkelstraat van Dordrecht is de Voorstraat. Kijk goed rond wanneer je door deze straat loopt, want naast grote winkelketens vind je er ook talloze leuke speciaalzaken. Hippe winkeltjes vind je in de trendy Vriesestraat. Wandel ook zeker door de straten daaromheen, want ook daar zijn parels van winkels te vinden. Van kleding en woon-accessoires tot cadeaus en lekkernijen, in Dordrecht vind je het allemaal.



CULTUUR

Cultuurliefhebbers kunnen hun hart ophalen in Dordrecht. Met meer dan duizend monumenten is de stad een levensgroot museum. Dankzij een bewogen handelsverleden en een rijke verzameling aan verhalen en legenden, is er op cultureel gebied meer dan genoeg te beleven. Voor de liefhebbers van musea is het **DORDRECHTS MUSEUM** een echte must. In de collectie komt de rijke historie van Dordrecht naar voren. www.dordrechtmuseum.nl

DORDRECHT TOURS

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier! Dordrecht Tours biedt de mogelijkheid om door middel van HOP ON HOP OFF de binnenstad van Dordrecht te beleven. Je kunt een enkele rondrit van een uur maken, maar ook een dagkaart kopen waarmee je de hele dag kunt in- en uitstappen. www.dordrecht-tours.nl

Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland en België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in de Drechtsteden. JA, OOK DRECHTSTEDEN BRUIST!



HET HOF VAN NEDERLAND

In Het Hof van Nederland komt de geschiedenis van de stad Dordrecht én die van Nederland tot leven. In 1572 vond hier de Eerste Vrije Statenvergadering plaats, welke uiteindelijk leidde tot de Onafhankelijke Nederlanden. Deze plaats vol karakter is een echte must bij een bezoek aan Dordrecht. www.hethofvannederland.nl






Maak je artistieke droom waar

Teken en schilderlessen bij u in de buurt!

Bij Seasons weten we precies hoeveel u van kunst houdt.

We passen de teken- en schilderlessen helemaal aan de wensen van de cursisten en geven u alle hulp die u nodig heeft om uw artistieke vaardigheden verder te ontwikkelen. Het lesprogramma is heel interessant, zeer uitgebreid en leuk. De cursus beslaat een brede selectie van onderwerpen, van figuratief tot landschappen, van stillevenscomposities tot meer moderne en kleurrijke abstracte studies en portretten. Terwijl u uw artistieke vaardigheden aan het ontwikkelen bent, zult u algemene stijlcomposities, specifieke kunstmediums (oliepastelkrijt, aquarelverf en acrylverf) en welk papier of canvas het beste is, leren en begrijpen, zodat u zich hierop in de toekomst kunt focussen.



Onze cursisten zijn erg enthousiast over onze cursussen. In de meeste gevallen is de dag van de cursus het hoogtepunt van de week. Onze cursisten hebben het altijd over het feit dat ze zoveel beter zijn geworden en dat onze innovatieve schildercursus hun verwachtingen overtreft. Ik zie er naar uit om u bij onze volgende cursus te zien, ik weet zeker dat u zal genieten van The Seasons Art Class®!

Aicheline Everts

De Steiger 77 Almere | 036-5252847
www.schilderlessen-almere.nl



De volgende cursussen beginnen 17 sep. overdag en 18 september 's avonds!



the Seasons Art Class

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!



LO LO LO LO LOLA

De Lola is een trendy bank met een vintage uitstraling. Heerlijk om op uit te rusten na een lange werkdag, want het zitcomfort is uitstekend. De Lola is verkrijgbaar in verschillende afmetingen, kleuren en stoffen.

Uit te proberen en te koop bij Liv'in Room 121 in Antwerpen.

www.livinroom121.be



HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerpplastic. Met een SodaStream-toestel wordt kraanwater in een handomdraai bruisend water. En met de toe te voegen smaken maak je jouw drankje extra bijzonder.

SodaStream, vanaf € 99,99
www.sodastream.nl



OPLAADBAAR BOLLEKE

Geniet optimaal van de nazomer met dit originele lampje van Fatboy. Makkelijk overal op te hangen, zowel binnen als buiten! Binnen 3 uur opgeladen waarna je er 8 uur lang plezier van hebt. Laat het Bolleke 'shinen' aan een tak van een boom of onder je overkapping.
het Bolleke van Fatboy, o.a. bij www.meijswonen.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een sterke, stoere rugzak t.w.v € 49,99

Maak de blits dit nieuwe schooljaar met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. En... waterafstotend!



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #RUGZAK naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak nu kans op het boek van Walter Vermeer.

Walter heeft op vierjarige leeftijd brandwonden in zijn gezicht opgelopen. Zijn boek geeft ouders en kinderen een 'instrument' om het onderwerp zelfvertrouwen bespreekbaar te maken.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #DE JONGEN MET HET BAARDJE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Back to Business!

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. Culinair 3-Gangen Menu Du Chef. Luxeus ontbijt - Parkeren.

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode BRUIST

€79,50
p.p.*

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

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



BACK TO SCHOOL

Lima heeft niet een, maar twee nieuwe tussendoortjes die je een energy boost geven als je tijdens een school- of werkdag even een dipje hebt. Proteïnewafels op basis van kikkererwten en linzen en raw bars in vier verschillende smaken. **Meer info, o.a. over verkooppunten vind je op www.limafood.com**

Milieubewuste crematie VOOR € 429,-

AFSCHEID EN CREMATIE GESCHEIDEN

Cremaere is een mooi en modern **technisch crematorium**. Met technisch bedoelen wij dat het afscheid gescheiden is van de uiteindelijke crematie. Het afscheid vindt derhalve plaats op een door u gekozen locatie. Cremaere werkt samen met tientallen uitvaartondernemers. Zij helpen u met raad en daad vakkundig de juiste beslissingen te nemen.

100% CO2 NEUTRAAL

Het crematieproces bij Cremaere verloopt op een CO2 neutrale manier. Om dit te bereiken, wordt er gewerkt met een elektrische oven in plaats van een gasoven. Ook wordt de as na tenminste een maand meegegeven in een daarvoor bestemde bio urn. Tevens verzorgen wij, indien gewenst, het rouwvervoer met een door biogas aangedreven rouwauto.

HOUD GELD OVER VOOR HET AFSCHEID

Naast haar duurzame wijze van werken is Cremaere ook één van de goedkoopste crematoria van Nederland. Hierdoor bent u uiteindelijk voordeliger uit waardoor u aan de uitvaart zelf meer kunt besteden. Op zoek naar meer informatie? Kijk dan eens op onze website:

www.cremaere.nl



Cremaere

Damsluisweg 29, 1332 EA Almere
036 737 04 32

De *koffie*
loopt, sportiever
word ik
vandaag niet



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

September. De vakantie is voorbij en de scholen zijn weer begonnen. Jammer? Plan dan nu alvast je volgende vakantie, dan heb je wat om naar uit te kijken.

Op 13 en 14 september is het gratis toegankelijke festival **Appelpop** op de Waalkade in Tiel, dé afsluiter van het festivalseizoen.

Spinnen hebben een hekel aan de geur van citroen. Meng citroensap met water in een sprayfles en spray deze in alle hoeken en kieren om spinnen buiten de deur te houden. Pepermuntolie heeft hetzelfde effect.

Probeer eens te rijmen op het woord **herfst**.

Ehhhh... klerfst, bederfst? Lukt het jou wel?

Zaterdag 21 september gaat de hele wereld weer opruimen tijdens **World Cleanup Day**. Doe je mee?

Op Prinsjesdag rijden normaal gesproken onze koning en koningin in de Gouden Koets naar het Binnenhof. Deze wordt momenteel echter gerestaureerd, daarom wordt nu de **Glazen Koets** gebruikt. De restauratie van de Gouden Koets duurt zo'n zeven jaar.



Stricker Rozen

het allermooiste uit de kas van de kweker



Wij zijn een moderne rozenkwekerij gevestigd in Almere Buiten en gespecialiseerd in het kweken van grootbloemige rozen van hoge kwaliteit. Naast het feit dat wij rozen kweken voor de export, bent u als particulier ook van harte welkom in onze winkel. Want waar kunt u beter rozen kopen, dan rechtstreeks bij de kweker? Al onze rozen zijn vers, bloeien mooi open en hebben een goede houdbaarheid. Ook is het mogelijk om onze rozen online te bestellen via www.besteljerozen.nl. Hier vindt u een selectie van onze eigen rozen die wij door heel Nederland kunnen versturen. Tevens verkopen wij ook vazen van Hakbijl Glas en kunnen wij uw rouw- en trouwwerk verzorgen.

Yoga Light met **50% korting!**

Als u dit stukje leest, is mijn vakantie alweer voorbij. Ik schrijft dit op een zwoele zomeravond, onder de zacht wuivende palmen, terwijl een lichte bries vanuit de oceaan over ons trekt. Vanavond 'koelt het af' tot een graad of 23 en morgen gaat het opnieuw 26 tot 28 graden worden, met een strakblauwe lucht. Als je van wat warmer weer houdt is het hier meer dan goed uit te houden. En het is hier prima bijkomen van een jaar hard werken. Lekker uitrusten, het tempo ligt veel lager dan in een gewone week. En toch vliegt de tijd!

Morgen alweer naar huis en dan de plannen voor het nieuwe seizoen uitwerken en omzetten in acties. Het wordt het 16e jaar van Ganesha Almere, wat betekent dat de 15e verjaardag er aan komt. In oktober 2004 werd Ganesha Almere geopend en in de jaren daarna groeide het uit tot wat het nu is. En nog steeds en steeds opnieuw komen er dingen bij, worden er nieuwe inspiraties omgezet in een nieuw aanbod.

Één van de dingen die ik dit komende jubileumjaar verder vorm wil geven is de Yoga Light op vrijdagmiddag. Vijf kwartier bestemd voor mensen voor wie het zoeken naar ontspanning en zingeving hand in hand gaan, terwijl het lichaam aangeeft dat het niet meer kan wat vroeger kon. Yoga beoefenen vanaf een stoel, of steunend op de stoel, of liggend op de mat. Met aanpassingen aan wat je lichaam wél kan. Natuurlijk moet je dan een drempel over, zoals in het accepteren van de beperkingen van je fysieke mogelijkheden. Wat je er voor terug krijgt is de ervaring dat je andere dingen wél kunt doen. En dat ook die ontspanning geven. En bewustwording.

Wil je het zelf ervaren? Maak kennis met een strippenkaart van 5 lessen voor € 52,50. En besluit je daarna door te gaan? Dan krijg je 50% korting op de eerstvolgende strippenkaart. Meld je aan voor de Yoga Light, op vrijdagmiddag van 15.45 - 17.00 uur.



Paulina Martin de Kreij is een beeldhouwster met een passie voor het vak. Ze zit vol met creatieve ideeën en staat vooral bekend om haar prachtige bronzen beelden die ze zelf ontwerpt en maakt. In het verleden heeft Paulina ook veel met kristal, natuursteen en hout gewerkt. Ze heeft bijvoorbeeld meegewerkt aan de Batavia, een prachtig houten schip, geheel in Renaissance stijl.

Passie voor het kunstenaarsvak

EIGEN WERKPLAATS

Je vindt de werkplaats van Paulina tegenover de kerk in Almere Haven. Hier maakt ze het merendeel van haar beelden. Ook vind je hier haar eigen expositieruimte, Galerie Odelein, waarin Paulina haar werken tentoonstelt. Ben jij een liefhebber van kunst en beeldhouwen? Breng dan zeker eens een bezoekje!

LESSEN IN BEELDHOUWEN

Naast dat Paulina in haar eigen atelier de mooiste werken maakt, geeft ze er ook lessen in beeldhouwen. Tijdens deze lessen leren cursisten hoe ze zelf een beeld kunt maken. Paulina vertelt dat haar cursisten gedreven zijn en mooie beelden maken. "Ik ben trots op ze!"



VAN ABSTRACT TOT FIGURATIEF

Als het om beeldhouwen gaat, is Paulina van alle markten thuis. Zo kan ze abstracte werken maken, maar ook heel figuratief. De stijl waarin ze werkt, ligt geheel aan de wensen van de opdrachtgever. Werkelijk alles is mogelijk. Ook maakt Paulina soms gedenksteden voor graven. Hiermee kan men op een bijzondere en persoonlijke manier een overleden dierbare eren.

Paulina maakt haar kunstwerken vaak in opdracht. Heb jij een idee voor een mooi beeld dat je graag wilt laten maken? Neem dan zeker contact op! Wandel ook gerust eens binnen in Paulina's eigen galerie Odelein. Hier vind je een doorgaande expositie van haar mooiste beelden.

Atelier Odelein | Kerkgracht 129, Almere
036-5311319 | 0618492523 | www.odelein.com

"Beeldhouwen en alles wat daarmee samengaat blijf ik uitoefenen. Er is nog veel wat ik wil uitbeelden."



Paulina's werk
is te zien in
Atelier Odelein



HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING





Wij leveren onder andere

**Steel &
Stockings**

STOER DESIGN... DOOR VROUWEN!

De puurheid van de gebruikte materialen maakt onze collectie toepasbaar binnen ieder interieur. Al onze items zijn ontworpen vanuit een passie voor eenvoud, met een rijk karakter.

HP Boxsprings | Diemerplein 40-42 Diemen | 020 723 0503 | info@hpboxsprings.nl | www.hpboxsprings.nl |  

DAGJE UIT NATIONALE OPEN MONUMENTENDAG

PLEKKEN
VAN
PLEZIER

HET IS WEER SEPTEMBER. TIJD VOOR DE NATIONALE OPEN MONUMENTENDAG. Meer dan 4000 monumenten door heel Nederland openen hun deuren. Het thema van 2019 is 'Plekken van Plezier': naar welke monumentale plekken gingen en gaan mensen voor hun plezier? Of dat nu het theater, het museum, een park, een sportclub of een café is, het barst in ons land van de monumenten van ontspanning, vermaak en vrije tijd.

Open Monumentendag vindt plaats in het weekend van

14 en 15 september.

Kijk voor meer informatie en het complete programma op www.openmonumentendag.nl

FILMPJE KIJKEN ANNA

De Russische Anna werkt als verkoopster op de markt wanneer ze wordt gescout als topmodel en het helemaal maakt als internationaal mode-icoon. Achter de opvallende schoonheid van Anna Poliatova schuilt echter een geheim dat haar de onuitwisbare kracht geeft om één van de meest gevreesde geheimagenten van de wereld te worden. 'Anna' is geregisseerd door Luc Besson, met rollen vertolkt door o.a. Sascha Luss, Helen Mirren, Luke Evans en Cillian Murphy.

ANNA draait vanaf 12 september 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.loselkesudoku.nl

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

Hulp bij stoppen met roken

No cure No pay

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

Waarom het programma Opgelucht!

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

Het programma is ingeschreven bij het RIVM en het kwaliteitsregister stoppen met roken.

Aan deze succesformule is veel aandacht besteed in de media.

Maak vrijblijvend een afspraak voor een kennismakingsgesprek om te kijken of dit programma iets voor u is.



Kjeld Hoogveld

Opgelucht!

Geeft lucht aan het leven

Ankerbol 21 Almere
036 - 525 27 53

www.hulpbijstoppenmetroken.com

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!



Schoonheidssalon Maresa
Joostlaan 2 Almere
06-10246148
www.schoonheidssalonmaresa.com

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 afsluitingsbehandeling bij die heel ontspannend is! Na deze behandeling voel je onmiddellijk dat je huid reageert en is het resultaat meteen zichtbaar voor je omgeving.

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.

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 er 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.



For *glamour* girls

In september heb je nog een lekker kleurtje van de zomer, dus benut deze maand om er extra glamorous uit te zien. Een mooi glansje op je huid en fijne kleuren laten je bronzen tint nog mooier uitkomen!

1. Lady Million Empire Eau de Parfum, vanaf € 60,- www.pacorabanne.com
2. Nourishing Serum Kerasil Revitalize van Goldwell, € 58,50 www.goldwell.nl/salonfinder
3. Love Me Lipstick van MAC Cosmetics, € 19,50 www.maccosmetics.nl
4. Bronzing Compact Sunset Dunes van Clarins, € 47,50 www.clarins.nl
5. Chiara X Lancôme Ferragni Palette van Lancôme, € 65,- www.lancome.nl
6. Eyeshadow palette summer days and nights, € 7,99 www.essence.eu

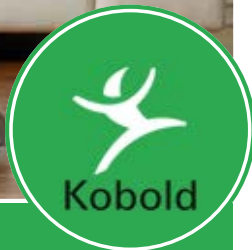
7. Lancaster SUN 365 Gradual Self Tanning Oil Body van Lancaster, € 34,- www.douglas.nl
8. Shalimar Souffle d'Oranger van Guerlain, € 104,- www.guerlain.nl
9. Hello happy Velvet Powder van Benefit Cosmetics, € 29,- www.douglas.nl
10. Heavy Metal Glitter Eyeliner, € 22,- www.iciparisxl.nl
11. Nail enamel van essie, € 9,99 www.essie.nl
12. Vernis à Lèvres van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com

VORWERK

Stofzuigen en
dweilen tegelijk!

Al vele jaren gespecialiseerd
in Vorwerk stofzuigers,
stofzakken en onderdelen.
Neem vrijblijvend contact met
ons op voor meer informatie
of een demonstratie.

Voor informatie of demonstratie: Just My Service
06 - 30712339 | www.vorwerkstofzuigers.nl



*Eerlijk brood,
Heerlijk brood*

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



OPVALLEN?
ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST

DEKKER  **WINKLER**
BROOD · BANKET DESEM CULTUUR

Zadelmakerstraat 13 tel. 036 - 844 78 08

Lief en Leed

In het najaar organiseert de Historische Kring Huizen een avond met als thema 'Lief en Leed' in verband met hun lustrumviering. Je kan het al bijna raden, ik ben gevraagd om een bijdrage te leveren aan het stukje Leed. Zo wordt een uitvaart vaak ook gezien als verdriet en leed. Dat klopt natuurlijk, maar rondom de pijn van het verlies is er vaak ook heel veel liefde te zien.

Liefde van de nabestaanden voor de overledene allereerst. Maar daarnaast is ook in het medeleven van allen die om de nabestaanden heen staan veel liefde te ontdekken.

Van het simpelweg interesse tonen in hoe het met de ander gaat tot aan het helpen met praktische zaken. Zoals een pannetje eten brengen, de hond uitlaten of de schouder om op uit te huilen.

Bij een uitvaart die ik laatst mocht begeleiden kwamen lief en leed ook samen. 2 kleinzonen van 9 en 12 jaar hielden een eigen toespraak. De een met een zelf geschreven gedicht over hoe lief oma was en de ander een mooi stuk over wat hij aan oma gingen missen. Je voelde de liefde voor oma er dwars doorheen. Dat maakte het leed van de kleinkinderen ook zichtbaar voor de aanwezigen en dat ontroerd. Een bijzonder moment die je als uitvaartleider raakt. Je raakt daarmee ook meer verbonden met het leed van de familie.

Zo zijn Lief en Leed ook verbonden in ons dagelijks werk, wij helpen families uit en met liefde in moeilijke perioden van leed. Leed dat je soms, om allerlei redenen, net iets meer treft.

En wat ik ga vertellen over het onderwerp Leed tijdens de lustrumviering? Daarvoor nodig ik u van harte uit op 2 november.

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

Moment VAN OVERDENKING

Wees een inspiratiebron voor anderen,
wees het licht in de duisternis,
wees de lach om een traan op te vrolijken,
wees een student van het leven
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.
Omring jezelf met mensen die in je geloven,
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt opgeven
en die jou tot de beste versie van jezelf kunnen
maken.

Leef Je Mooiste Leven

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.Com ~
Meditaties voor elk moment van de dag

Venetië is de ultieme stad voor een romantisch uitje. Hier lijkt de tijd stil te staan. In plaats van drukke wegen en auto's heeft deze stad enkel prachtige kanalen met romantische gondels en watertaxi's. Met deze tips wordt jouw bezoek aan Venetië gegarandeerd een onvergetelijke belevenis.

Ga mee op reis over de grachten van *Venetië*



DE SAN MARCO BASILIEK

Het San Marco plein is het kloppende hart van Venetië. Aan dit plein ligt de gelijknamige San Marco basiliek. Deze historische basiliek is al bijna duizend jaar oud. Dankzij de mozaïeken, bronzen beelden en marmer, behoort hij tot de mooiste basilieken van Europa. In het Dogenpaleis naast de basiliek maak je kennis met de Venetiaanse gotiek.

CANAL GRANDE

Het Canal Grande in Venetië staat bekend als de mooiste straat ter wereld. Wanneer je met de gondel door dit kanaal vaart, heb je een prachtig zicht op de schoonheid van de Italiaanse architectuur.

VIER CARNAVAL IN VENETIË

Wil je Venetië op een extra bijzondere manier beleven? Bezoek Venetië dan tijdens het carnaval. Twaalf dagen lang staat de stad in het teken van rijkversierde Venetiaanse maskers en chique carnivalsoutfits. Een authentieke traditie die je écht niet wil missen!



VAAR ROND OP EEN TRAGHETTI

Vroeger was de gondel het belangrijkste vervoersmiddel in Venetië. Tegenwoordig is het slechts een dure toeristische attractie gericht op romantische zielen. Voor honderd euro vaar je zo'n veertig minuten rond in de stad. Ga in plaats daarvan voor de Traghetto. Deze veerboten hebben dezelfde uiterlijke kenmerken als een standaardgondel, maar zijn vele malen goedkoper.

EEN AVOND UITGEBREID TAFELN

Venetië staat bekend om haar heerlijke vis- en zeevruchtengerechten. Voor een goed restaurant verlaat je de toeristische paden en sla je een willekeurig straatje in. Zie je een restaurant waar veel Venetianen zitten? Dan weet je dat je goed zit!

WORD OOK
VERLIEFD OP
DE HEERLIJKE
SFEER VAN
VENETIË



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

*Why do we only
rest in peace?*

*Why don't we
live in peace too?*

De vakantie voorbij, ga je weer in de 4e versnelling?

Wens jij het vakantiegevoel vast te houden?
Geen druk te voelen van het wéér moeten?
Niet het gevoel te hebben een duizendpoot te moeten zijn en altijd maar voor iedereen klaar te moeten staan?

Leven zonder ongezonde stress?



Kom dan zaterdag 5 oktober naar de open dag van Sumeno waar je Emotional Freedom Techniques (EFT) kunt ervaren. (€20,- 45 minuten individueel)

EFT geeft je tools in handen om jezelf te ontspannen in moeilijke situaties en geeft inzicht waarom dit tot nu toe niet lukt.

Aanmelding via: ans.roes@sumeno.nl
Meer weten: <https://sumeno.nl/eft.html>



Randstad 22-161, Almere
06 345 40 500 | 06 232 70 837
info@sumeno.nl | www.sumeno.nl

Specialist in behandeling van: Angsten, trauma's en fobieën. Behandeling d.m.v. EFT, Muziek, dynamische stad en het Enneagram



Stichting EFT wil graag meer mensen bekend maken met de mogelijkheid om klachten praktisch, snel en effectief op te lossen met Emotional Freedom Techniques. Met EFT herstel je je emotionele en fysieke balans zélf of je laat je begeleiden door een professional zoals Ans.

Gastblog van Riccardo Masmeijer (fit20 ondernemer):

Trainen of sporten?

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

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

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

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

38



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

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

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

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

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

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

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

39



changed
by fit20

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

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

De *Visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

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

Stralen na je vijftigste

Make-up kan veel doen voor je uitstraling. Met de juiste make-up zie je er jaren jonger uit. Ook als je de vijftig gepasseerd bent. Hoe je daarvoor zorgt? Wij geven je tips!



GEBRUIK VLOEIBARE FOUNDATION Hoe ouder je wordt, hoe minder foundation je moet gebruiken. Foundation gaat snel in de rimpels zitten. Gebruik daarom eerst een goede vochtinbrengende crème en daarna een dun laagje foundation.

CAMOUFLEER RIMPELS MET EEN PRIMER Een laag primer is dé truc om rimpels en oneffenheden te verbergen. Breng hier vervolgens een dun laagje foundation over aan en je oneffenheden zijn niet meer zichtbaar.

OOGPOTLOOD IN PLAATS VAN EYELINER Eyeliner is ideaal voor een strakke lijn. Wanneer je rimpeltjes krijgt op je oogleden, wordt die lijn helaas niet zo strak meer. Vervang je eyeliner daarom door oogpotlood voor een mooie oogopslag.

CONCEALER DOET WONDEREN Met een klein beetje concealer onder je ogen kun je wonderen verrichten. Breng hierover een beetje foundation aan en rimpeltjes en donkere kringen vallen niet meer op.

GEBRUIK KNALRODE LIPPENSTIFT De kleur van lippenstift kan veel doen. Donkere kleuren laten de lippen kleiner lijken. Met rode kleuren die naar oranje of bruin neigen, lijken de tanden minder wit. Met de klassieke knalrode lippenstift zorg je voor volle lippen en zit je altijd goed.



Een ontwikkelingsvoorsprong herkennen bij een peuter

Voldoet jouw peuter aan één van deze kenmerken:

- heeft het kruipen overgeslagen;
- liep vroeg of wachtte er juist heel lang mee;
- had al jong een grote woordenschat;
- vraagt vaak en veel 'waarom';
- kan zich ongewoon lang concentreren.

Dan kan het zijn dat hij/zij een ontwikkelingsvoorsprong heeft.

Wat is een ontwikkelingsvoorsprong?

Kinderen die opvallend voorlopen in hun ontwikkeling ten opzichte van leeftijdsgenootjes hebben een ontwikkelingsvoorsprong.

Zijnsluik

Het Zijnsluik, ontwikkeld door Tessa Kieboom en door ukiQ-specialist Lilian van der Poel aangepast naar kinderen, legt uit welke kenmerken kinderen met een voorsprong kunnen uiten.

Rechtvaardigheidsgevoel

Kinderen met een hoog IQ hebben een opvallend hoog rechtvaardigheidsgevoel. Dat zie je bijvoorbeeld terug als je hen iets hebt beloofd en je doet het niet.



Claudia Benmesahel-Kruidbos | Gildenveld 26C Zeewolde | 06-19960759 | claudia@ukiq.nl | www.ukiq.nl

Hoge lat

Kinderen met een groot leervermogen hebben een hoge lat. Ze kijken hoe bepaalde handelingen moeten en doen het daarna na. Als dat niet in één keer lukt, is er paniek en ze denken: 'Ik kan het niet.' Natuurlijk klopt dit niet. Ze hebben er alleen geen moeite voor hoeven doen.

Kritische ingesteldheid

Kinderen met een voorsprong kunnen overkomen als ontzettend eigenwijs. Ze willen het naadje van de kous weten. Ook als je hen beperkingen oplegt of grenzen stelt. De 'waaromvraag' wordt door deze kinderen vaak gesteld.

Gevoeligheid

Dit zit in het denken en door de grotere woordenschat het zich kunnen voorstellen van een letterlijke betekenis van bijvoorbeeld de woorden: 'Ik vind jou niet lief' of 'Ik haat jou.'

Wat doet ukiQ?

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

Kijk voor meer informatie op www.ukiq.nl.

“Hee wijfie, komt d'r in,” zegt meneer joviaal in het plat Amsterdams. Eenmaal binnen begint hij al gauw vol liefde en passie te vertellen over zijn zojuist overleden vrouw. “Ze was zo lief en ‘potvolbloemen’: ik kan toch helemaal niet zonder haar”, vervolgt hij zijn verhaal. “We zijn 65 jaar getrouwd en nou gaat ze zomaar de pijp uit.”

“We hebben geen kinderen, geen broers of zusters. Het contact met de mensen uit de buurt is minimaal. Ik heb helemaal geen zin in die mensen. En om eerlijk te zijn, we hebben geen verzekering en heel veel spaargeld heb ik ook niet. Hoe moet dat nou?” Ik stel hem gerust en zeg hem dat we samen gaan bedenken hoe op een liefdevolle en waardige manier afscheid van haar gaan nemen, zonder dat meneer in de financiële problemen komt. Een uitvaart in stilte, zonder andere aanwezigen, dat lijkt hem wel wat.

“Wat vond ze mooi, waar hield ze van?” vraag ik. “Nou ze was gek op bloemen... en op mij natuurlijk.” Een grote glimlach verschijnt op zijn gezicht. “En André Rieu vond ze helemaal geweldig. Daar kon ze zo van genieten, liefst met een lekker groot stuk appeltaart op schoot.”

André Rieu en appeltaart

“Weet u wat wij gaan doen?”, zeg ik. “We gaan haar op de dag van de uitvaart samen naar het crematorium brengen. Voordat we dat doen luisteren we in het Afscheidshuis naar haar favoriete muziek van André Rieu. We zorgen dat er een mooie bloem op haar kist ligt. En... nemen we een lekker stuk appeltaart.” “Echt? Zou dat kunnen? Dat zou ze heel mooi hebben gevonden.” Zo bedacht, zo gedaan.

Op de dag van de uitvaart, na afloop van de muziek en de appeltaart, rijden we naar het crematorium en als de rouwauto de hoek om rijdt en we de auto samen nakijken geeft hij mij een stevige knuffel en dikke zoen op m'n wang. Een traan rolt over zijn wang. “Wijfie, mijn vrouw en ik willen je enorm bedanken, het was prachtig 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

WERKT ADVERTEREN?

In deze rubriek vertellen adverteerders aan de hand van vijf vragen hoe ze de samenwerking met Bruist ervaren.

Deze week: **Dokter André**, iemand die al jarenlang onderdeel uitmaakt van onze glossy magazines. Deze trouwe klant is zeer tevreden over onze samenwerking en daar zijn wij op onze beurt erg trots op!



Marcel en Lea Bossers,
directie Nederland Bruist

Met 37 uitgaven en een oplage van bijna 250.000 magazines per maand is uitgeverij Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België én in Spanje. Ons streven is om uit te groeien naar minstens 50 edities. Onze visie is: 'ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat'. Daarom komen de ondernemers in onze magazines en op onze website op een unieke manier aan het woord en in beeld.

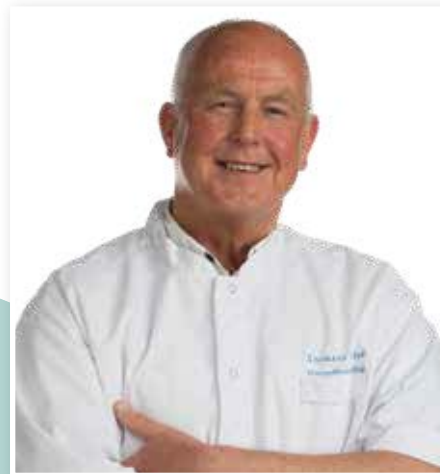
Wil jij ook opvallend adverteren? Bel 076-7115340 of mail naar nl@nederlandbruist.nl

Hoe ben je bij Bruist terechtgekomen?

Media-adviseur René Moes is een keer op bezoek gekomen en we hebben een gesprek gehad. Dat is alweer zo'n twee á drie jaar geleden. En nog altijd ben ik enorm tevreden.

Waarom heb je gekozen om te adverteren bij Bruist?

Ik vind het heel belangrijk dat mensen weten wie je bent. De manier waarop mijn bedrijf in het magazine staat, heeft veel invloed. Het feit dat ik in de Bruist magazines sta met een artikel over mijn bedrijf in plaats van een advertentie, levert mij veel autoriteit in mijn vakgebied op. Dankzij de artikelen krijgen mensen meer vertrouwen in mijn bedrijf. In mijn vak is dat heel belangrijk, want een botox behandeling is niet iets wat je zomaar even doet.



Dokter André

Ook de uitstraling van het magazine speelt een belangrijke rol. Juist in mijn sector moet een blad een glossy uitstraling hebben. De mensen die bij mij komen, houden van beauty. Iets moet mooi zijn. Het moet glanzend zijn en glimmen. Bruist heeft dat ook. Dat nodigt uit om op te pakken en door te bladeren. Voor mij als adverteerder is dat natuurlijk heel belangrijk.

Hoe vind je de samenwerking met Bruist?

Eigenlijk heel goed! Ik vond het ook leuk dat ik laatst door René was uitgenodigd om mee te gaan naar het tennistoernooi in Rosmalen. Dat was heel erg leuk en gezellig, helemaal voor mij als tennisliefhebber.

Wat heeft adverteren bij Bruist je opgeleverd?

Veel mensen kennen mij en weten me te vinden, omdat ze mij hebben gezien in een magazine. Ik vraag ook geregeld hoe mensen bij mij terechtkomen. En dan krijg ik vaak te horen dat ze mij in een blad hebben zien staan. Het regelmatig herhalen van advertenties is dan ook goed voor de herkenbaarheid van mijn bedrijf.

Zou je Bruist aanbevelen?

Jazeker, en dat doe ik af en toe ook. Tegenwoordig geloven steeds minder mensen in adverteren in papieren bladen. Veel mensen doen vooral aan social media. Ik vind juist dat die combinatie van papieren bladen en social media heel goed werkt.

ZEKER WETEN!

**WIL JIJ OOK EEN BRUISENDE
SAMENWERKING MET BRUIST?
NEEM DAN CONTACT MET ONS OP!**



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 aambaar 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.

Creative 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

2BSTYLISH



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!

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

Brink 61 | Almere Haven | 06-20720997 | info@2bstylish.nl | www.2bstylish.nl



Als de vakantie weer voorbij is, ga je voor snel en makkelijk, maar ook voor voedzaam. Waarom niet dit broodje kipsaté of een vegetarisch bordje vol powerfood?

Broodje met *kipsaté*

4 STUKS - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 gr kipfilet in blokjes
boter of olie om te bakken
peper en zout
1 portie satésaus
4 pistoletjes
1 komkommer
125 gr taugé
gebakken uitjes
1 rode peper

Bak de stukjes kip in een pan met een beetje olie of boter en bestrooi tijdens het bakken met wat peper en zout. Schep als de kip gaar is deze door de satésaus. Snijd de pistoletjes open en beleg met plakjes komkommer.

Schep hier wat van de kipsaté op en verdeel wat taugé en gebakken uitjes erover. Snijd de rode peper in dunne ringen en verdeel deze naar smaak erover.

Houd als maaltijd 2 broodjes per persoon aan en als lunch 1 per persoon.



Couscous met broccoli en zoete aardappel

4 PERSONEN - 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

250 gr parelcouscous
500 gr broccoli
500 gr zoete aardappel
1 zak linzen
125 gr geitenkaas
handje walnoten
1 rode paprika
flinke snuf paprikapoeder
peper en zout
scheutje olie

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de aardappel en snijd in blokjes van 1 à 2 cm. Snijd ook de paprika in blokjes. Meng de aardappel en paprika in een kom en voeg een scheutje olie toe met paprikapoeder, peper en zout. Meng door elkaar en bak 20 minuten in de oven tot de aardappel gaar is. Kook ondertussen de couscous gaar. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze in 4 à 5 minuten beetgaar. Meng de couscous met de geroosterde zoete aardappel en de paprika. Schep ook de linzen erdoor en de broccoliroosjes. Garneer dit gerecht met geitenkaas en walnoten.



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

DRINK WATER tussen het drinken van rode wijn door. Het water spoelt de wijn van je tanden, waardoor je minder kans hebt op paarse tanden.



VERWIJDER PRIJSTICKERS van je nieuwe servies door een warme föhn tenminste dertig seconden op de sticker te richten.



48

ETEN OPWARMEN IN DE MAGNETRON? Het is sneller warm als je wat ruimte in het midden van het bord openlaat.



EENVOUDIG EEN BOTERHAM OF PANNENKOEK SNIJDEN? Gebruik een pizzasnijder.

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

MET EEN PROP ALUMINIUMFOLIE schrob je de grill van je barbecue of aangekoekte pannen eenvoudig schoon.



CHERRYTOMAATJES kan je heel eenvoudig doormidden snijden door ze tussen twee deksels te leggen.



49

HET KROONTJE VAN EEN AARDBEI kan je heel eenvoudig verwijderen met een rietje.



VUL DE BLENDER met zeep en water en zet hem aan. Door de kracht van het ronddraaien is je keukenmachine zo weer schoon.



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 milieu-vriendelijke 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

Praktijk Havayah

OMARM JEZELF
ZOALS JE
BENT...



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.

Heb je nog vragen?
Neem dan contact met mij op. Of kijk eerst eens op mijn website.

Ook voor workshops!

Warme groet
Angela van der Ploeg

Sneeuwkllokjestraat 15 Almere
036-8445082 | 06-20363620
info@praktijk-havayah.nl | www.praktijk-havayah.nl



HIT PROFIT IS HÉT ONAFHANKELIJKE KENNIS- EN INKOOPCOLLECTIEF.

WIJ HELPEN EN ADVISEREN ONDERNEMERS BIJ DE INKOOP EN VERDUUZAAMING VAN FACILITAIRE ZAKEN.

snel en 100% **Wet?**
voldoen aan de
milieubeheer

Doe de Energiewet-Scan van HIT Profit

Voldoet uw bedrijf aan de eisen van de Wet Milieubeheer?

Voorkom een forse boete: doe de gratis scan op hitprofit.nl.



Meer weten?

T 013-571 99 13

E SERVICEDESK@HITPROFIT.NL

Vol van de vakantie?

Gelukkig kan die extra 'bagage' er weer af. Ik help je graag als je meer wilt afvallen.

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!

Cambridge
Weight Plan.

Samen met Martin lukt het je wel!

