

ALMERE



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

BRUIST

Oktober, een
maand vol

inspiratie

Ontdek het
heerlijke Belgische
leven in **Gent**



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

RIMPES

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.

Alles om je mooi te voelen

Dé dokter

voor Medisch Cosmetische Behandelingen

Dokter André (André Boom) is bekend van TV (RTL4 en SBS6) en diverse glossy's in Almere, Lelystad en 't Gooi. Met passie helpt André jou om er jaren jonger uit te zien. Zodat je weer gelukkig wordt wanneer je in de spiegel kijkt.



André werkt met eerlijke producten en gebruikt botox en fillers van de beste producenten. Alle producten worden geleverd door gespecialiseerde apothekers. Hierdoor weet je altijd zeker dat de producten een betrouwbare herkomst hebben.

Botox behandelingen

Dokter André gebruikt botox veelal voor de spiertjes tussen of naast de ogen en het voorhoofd, maar ook voor tandenknarsen en overmatig zweten. Daarnaast kan botox helpen tegen verschillende vormen van hoofdpijn.



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

Ervaren cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies



Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

Hyaluronzuur behandelingen

Fillers van Hyaluronzuur worden gebruikt voor het opvullen van de lippen, diepe lijnen in de kin of van de neus naar de mondhoeken. Ook de wangen kunnen meer volume krijgen met deze fillers.

NIEUW: Profhilo

Wil jij wél een strakkere huid, maar geen botox of fillers? Profhilo is de oplossing! Met een speciale methode wordt deze lichaamsgeen stof in de huid geïnjecteerd, waarna de stof zich

langzaam verdeelt in de huid. Het gevolg? Er wordt meer collageen en elastine gevormd, waardoor de huid weer mooier, strakker en gezonder wordt.

Maak een afspraak en ontdek hoe Dokter André jou kan helpen!



BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFHILO

ULTHERAPHIE

LIPPEN



DOKTERANDRÉ

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



8



12



37

Inhoud



14



18



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 Nederland Bruist
EINDREDACTIE Ron van Kuijk
ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

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

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

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

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



Voel jij ze ook alweer? Die kriebels om meer en meer van de huiselijke gezelligheid te genieten nu het buiten niet meer zo heerlijk warm is als van de zomer? Lekker op de bank, met misschien zelfs al wel een warm dekentje om het nog wat behaaglijker te maken. Het mag duidelijk zijn: de herfst heeft zijn intrede gedaan.

Bruisende lezer,

Hoe verleidelijk het misschien ook mag klinken om gezellig binnen te blijven, het zou zonde zijn als je er niet toch af en toe tussenuit gaat. Ook in de herfst is het immers heerlijk in Nederland! En in België trouwens ook... Trek er dus toch eens lekker op uit en ga bijvoorbeeld een dagje (of misschien zelfs weekendje) naar Gent. Waarom Gent? Niet alleen biedt deze stad een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Ook is het hier deze tijd van het jaar prachtig doordat de vele bomen rood, oranje en geel kleuren wat de stad een warm aanzicht geeft. Meer over wat Gent zoal te bieden heeft, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

En zo hebben we deze maand weer heel wat mooie verhalen voor je op papier gezet. Onder andere de inspirerende verhalen van bruisende ondernemers als Queens Hairstyling en Schoonheidssalon Maresa die je maar al te graag een kijkje in hun keuken geven. Kijk je met ons mee?

Veel leesplezier en geniet van de herfst!

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.



Culturele cocktail van historie en moderniteit

Deze herfst is Gent dé stad waar je moet zijn. De stad biedt een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Het is echt een stad voor levensgenieters, met vele bourgondische specialiteiten. Kortom: Gent biedt voor ieder wat wils!



SHOPPEN

Gent is de stad bij uitstek om heerlijk te shoppen. De stad heeft het grootste winkelwandelgebied van België en een veelzijdig markt- en winkelaanbod. Alles ligt op een steenworp afstand van elkaar. Grote bekende winkelketens worden afgewisseld door authentieke boetiekjes. In SoGo, de grootste winkelbuurt, vind je stijlvolle boetieks, eigenzinnige restaurants en speciaalzaken die al jaren bestaan.



8

BELEEF GENT TEN VOLLE MET DE CITYCARD GENT

Uniek in Europa. Beleef, proef en voel levendig Gent verrassend voordelig. De all in CityCard Gent geeft je toegang tot alle topattracties in Gent, inclusief het openbaar vervoer, tegen een rebelse minimumprijs. Met deze kaart in je hand houd je je portemonnee tijdens je hele citytrip dus gewoon op zak. Meer informatie vind je op www.visit.gent.be.

CULTUUR

Als cultuurliefhebber kijk je in Gent je ogen uit. Breng een bezoekje aan het mystieke Gravensteen, de statige Sint-Baafskathedraal en het Belfort van Gent, de vurige mascotte van de stad. In **STAM**, het Stadsmuseum van Gent, maak je kennis met de geschiedenis van de stad en in het **S.M.A.K. MUSEUM** ontdek je de hedendaagse kunst uit de stad.

SCHIP AHOI!

Gent is een waterrijk stadje. Een boottocht door de Gentse binnenwateren is daarom een echte must tijdens jouw trip naar Gent. Vanaf het water bekijk je de stad vanuit een charmant perspectief. Je hebt keuze uit verschillende boottochten over de **GENTSE BINNENWATEREN**. Maak kennis met het verleden van de stad en ontdek verborgen plekjes.

Gent



BELGIË/BRUIST

HET GRAVENSTEEN

Tijdens jouw stedentrip in Gent mag een bezoek aan de mystieke burcht 'HET GRAVENSTEEN' écht niet ontbreken op je to-dolijst. Deze burcht heeft een zeer bewogen geschiedenis en is een belangrijke bezienswaardigheid in Gent. Het is de enige overgebleven middeleeuwse burcht in Vlaanderen met een vrijwel intact verdedigingssysteem. Een bijzondere plek die je niet mag missen als je in Gent bent.



GENT IN DE HERFST

Nu de herfst is aangebroken, is het de perfecte tijd om een bezoekje aan Gent te brengen. Waarom? De bomen kleuren rood, oranje en geel, wat de stad een warm aangezicht geeft. Het Gravensteen krijgt een magische nevel rond zich. Ten slotte gaat het nieuwe cultuurseizoen van start waardoor er in de stad van alles te beleven is.

BOURGONDISCH GENIETEN

In deze bourgondische stad is het genieten geblazen. Bezoek een van de biercafé's en proef enkele van de typisch Gentse bieren. Ook kun je Gent écht niet verlaten zonder de mierzote Gentse lekkernij **CUBERDON**, ook wel bekend als 'Gentse neuzekes', te proeven. En wist je dat Gent de veggiehoofdstad van Europa is? Daarbij kent de stad veel jonge rock-'n-roll chefs die furore maken binnen de internationale foodscene.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's. Naast dertig glossy's in Nederland en twee in Spanje, brengen we ook vijf mooie stads- en magazines uit in België. JA, OOK BELGIË BRUIST!



9

HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING



Rouwwerk

voor een persoonlijk afscheid!



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



Een mooi rouwboeket is een prachtige manier om een laatste groet te uiten. Onze bloemisten weten als geen ander dat de keuze van bloemen voor een begrafenis of crematie met veel zorg en respect dient te gebeuren. Onze rouwboeketten maken we daarom met de grootste zorg. Wij zijn van mening dat een afscheid van een dierbare iets is dat je maar éénmaal kunt doen en dan wil je dit zo goed mogelijk doen! Uw rouwstuk wordt ten aller tijden met verse bloemen opgestoken.



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



KOM TERUG IN JE ROUTINE met de voedzame tussendoortjes van Lima. Om jou daarbij te helpen introduceert Lima twee nieuwe producten voor in je lunchbox. Vol vezels, zonder toegevoegde suikers en honderd procent vegan.

Meer info o.a. over verkooppunten vind je op www.limafood.com.



WAT VOOR FIETSER BEN JIJ?
Alle fietsen van het oer-Hollandse Union zijn stadfietsen, maar dat betekent niet dat ze er allemaal precies hetzelfde uitzien.

Je kunt kiezen wat voor fietser jij bent en welke fiets het beste bij jou past op www.union.nl



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

LEZERSACTIE
Maak kans op een **goodiebag met producten van BSelfie t.w.v. € 100,-**

De eerste revolutionaire beauty self-filler die als een pleister kan worden aangebracht. Volg B-SELFIE Skincare Filler-Systeem op [@b_selfie_belgium](https://www.instagram.com/b_selfie_belgium) [BSelfieBelgium](https://www.facebook.com/BSelfieBelgium)



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. #B-SELFIE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

LEZERSACTIE
Maak nu kans op 2 x 2 vrijkaarten voor de magische familievoorstelling **De Toverfluit**.

Deze voorstelling met dans en rap voor jong en oud is te zien vanaf 19 oktober in onder andere Den Bosch, Haarlem, Hasselt (B), Rotterdam en Tilburg. www.toneelmakerij.nl.

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. #TOVERFLUIT naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



win

Speciaal voor *jou* geselecteerd

BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

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

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 3 dvd's van de klassieker **Maurice**.

Hugh Grant en James Wilby vertolken de hoofdrol in dit meesterwerk uit 1987 over een verboden herenliefde. Een tijdloze film en een pareltje om te (her)ontdekken. Te koop via Lumiereseries.com

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. #MAURICE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



GELUKKIG LEVEN

Geïnteresseerd in filosofie? Dan is het nieuwe boek 'De Lessen van Ubuntu', geschreven door de kleindochter van Desmond Tutu, iets voor jou. In het boek geeft ze de wijsheden van haar grootvader over een gelukkig leven door. Het woord 'Ubuntu' komt uit het Xhosa, een taal uit de Afrikaanse Oost-Kaap, en betekent dat iedereen met elkaar is verbonden. 'De lessen van Ubuntu' is een tijdloze en inspirerende cadeau-uitgave. Het boek verschijnt dit najaar wereldwijd in meer dan tien landen. www.harpercollins.nl



QueensHairstyling internationaal genomineerd!

Dat is de hoeveelste nominatie van dit jaar?

Dit is werkelijk ongelooflijk! Het begon met een nationale nominatie (wij zijn nu 6 jaar op rij genomineerd) daarna volgde onze internationale nominatie in Amerika genaamd: Oneshot Hair Awards.

Bij terugkomst uit Amerika kregen we de verrassing: maar liefst 2 nominaties uit Londen, voor de AIPP awards.

Wat betekent dat voor Queens Hairstyling?

Dat we de er- en herkenning krijgen voor hetgeen we elke dag creëren, dat is bij elke klant het mooiste haar realiseren.

Wanneer is de uitslag voor de AIPP awards in Londen?

Dat is 6 oktober, alleen kan ik er dan niet bij zijn aangezien ik die dag een training geef bij Keune Nederland, spannend wat de uitslag zal worden die dag!

Na alle nominaties van afgelopen jaren wil ik nu zo graag een keer zo'n award in ontvangst nemen!

Wij, bij Bruist, duimen met je mee!

Dat is super lief!

Op naar nog meer mooi haar maken de komende tijd!



Queens
hairstyling

Zoals je foto's op Instagram bewerkt met een filter om ze mooier te maken, zo kijk je in je dagelijks leven ook naar de buitenwereld door jouw eigen filter. En dat filter kleurt het beeld zoals jij het wilt zien.

Je kijkt om je heen, maar jouw beleving van je leven speelt zich af in je binnenwereld, in de wereld van je gedachten. En de betekenis die je geeft aan een gedachte, een gebeurtenis of een situatie is cruciaal voor je overtuigingen en dus voor je denkwijze. Die denkwijze bepaalt je visie op de werkelijkheid, hoe je reageert en vervolgens handelt. Het is een filter waardoor je informatie opneemt, kleurt en ordent. Het vormt je referentiekader en daarmee jouw beeld van de werkelijkheid waarin je gelooft. Met andere woorden: de betekenis die je ergens aan geeft, bepaalt je persoonlijkheid, je gedrag, hoe je je voelt, hoe je reageert en de resultaten die je behaalt.

Oftewel, alles begint met een gedachte. Het is je mindset. Heb je daar wel eens over nagedacht? Hoe zijn jouw denkpatronen en je overtuigingen tot stand gekomen? En waarop zijn deze gebaseerd?

Iets om over na te denken.

Michael Pilarczyk

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



Alles begint
met een
gedachte

Het is weer oktober... tijd voor **Oktoberfest!** Haal je Lederhose uit de kast, pak je Dirndl van zolder en leer de Duitse Schlagers uit je hoofd.

Proef het seizoen! In de herfst zijn er volop cantharellen en oesterzwammen verkrijgbaar. En ze zijn nog gezond ook.

In de herfst kan je heerlijk **uitwaaien** aan de kust. Geniet van de witte schuimkoppen op de Noordzee, prachtige wolkenpartijen en eindeloze stranden.

Hoewel voetbal de meest beoefende sport is in België, is **wielrennen** toch wel de nummer één sport in het land.

Toeval of niet: in de herfst veranderen meer mensen hun **relatiestatus** op Facebook van 'single' naar 'in een relatie' of zelfs 'verloofd'.

Astronomisch gezien begint de herfst als **dag en nacht** even lang zijn. In Nederland en België is dit op hetzelfde moment.

Gent is prachtig in het najaar. Bomen kleuren geel, oranje en rood en door de ramen van cafeetjes zie je dat het gezellig druk is.

Gastblog van Riccardo Masmeijer (fit20 ondernemer):

Trainen of sporten?

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

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

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

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

18



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.

19



changed
by fit20

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

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



Voor peuters met een ontwikkelingsvoorsprong

Heb jij een peuter die behoefte heeft aan meer uitdaging? Regelmatig start er voor jouw peuter een ukIQ groep in Zeewolde. Leren, spelen en bewegen met kinderen die op hetzelfde niveau zitten. Hoe fijn is dat!

In een cyclus van 6 aaneengesloten weken daag ik peuters met een ontwikkelingsvoorsprong uit met een programma dat is aangepast aan hun ontwikkelingsniveau. Verschillende thema's komen aan bod.

Een peuter met een ontwikkelingsvoorsprong:

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

Kijk voor meer informatie en aanmelden op leerdenken.nl/ukiq.

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

Wat doet ukIQ?

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



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

Hoe ga je na de dood van een dierbare verder met je leven? Hoe ga je om met dat verlies? Marieke de Bruijn, psychosociaal therapeute en docente verlieskunde, geeft aan de hand van levendige, persoonlijke voorbeelden inzicht in de processen en gevoelens die spelen in een rouwproces.

Tijdens deze lezing vertelt zij wat verliezen kunnen betekenen in het leven en hoe nabestaanden die beter kunnen 'dragen'. Zij staat stil bij (de functies van) gevoelens als verdriet, boosheid en jaloezie die bij ingrijpende gebeurtenissen de kop op kunnen steken. Daarbij maakt zij duidelijk dat juist deze gevoelens kunnen helpen om een verlies in het leven te kunnen integreren, zodat men weer stappen richting de toekomst kan maken.

Levendige voordracht

Door veel, soms humorvolle, voorbeelden uit eigen leven en de praktijk te gebruiken, is Marieke's verhaal indringend en levendig. Dat wordt nog versterkt door de (visualisatie-)oefeningen die het publiek krijgt voorgelegd. De lezing is met name bedoeld voor nabestaanden en (professioneel) geïnteresseerden in rouw- en verliesprocessen.

Verdriet verwerk je niet, maar draag je met je mee

Datum en locatie

'Leren leven met verliezen' vindt plaats in het Afscheidshuis, Randstad 21 8, 1314 BL Almere op donderdag 7 november 2019 van 19.30 uur tot 21.30 uur. Vanaf 19.00 uur staat er voor bezoekers koffie en thee klaar. Om teleurstelling te voorkomen meldt u zich vooraf aan via www.yarden.nl/agenda.



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

Opgelucht! is een programma om definitief te stoppen met roken. We werken in 4 weken stapsgewijs naar de definitieve stopdag. U hoeft dus niet meteen te stoppen met roken!

Stoppen met roken: U kunt het ook!

Vervolgens blijven we u wekelijks persoonlijk begeleiden om de moeilijke weken daarna door te komen. 85% van de kandidaten die dit programma hebben doorlopen zijn na afloop blijvend rookvrij. Het is een werkwijze die zeer effectief is voor mensen die al meerdere stoppogingen hebben ondernomen, waarbij het niet gelukt is.

Waarom het programma Opgelucht! ook bij u werkt:

- Individueel opgesteld stopplan (maatwerk);
- Persoonlijke begeleiding in één op één gesprekken;
- Goede voorbereiding door het maken van een draaiboek na uw laatste sigaret;
- Ondersteunende medicatie en nicotinevervangers worden tot 100% vergoed;
- Persoonlijke begeleiding wordt (deels) vergoed;
- Bij (dreigende) terugval nazorg gegarandeerd.

Na 9 weken gaat u, eventueel met enige nazorg, rookvrij door het leven. Het programma is ingeschreven bij het RIVM en het kwaliteitsregister stoppen met roken.

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

DAGJE UIT OKTOBERFEST



Het is weer oktober en dat betekent... tijd voor OKTOBERFEST! Het grootste bier- en volksfeest ter wereld vond zijn oorsprong in München. Ondertussen is het feest ook in Nederland vaste prik geworden. Door het hele land worden talloze leuke feestjes gehouden omtrent het Oktoberfest. Hoewel het officiële feest duurt tot 6 oktober, gaan de feestjes in Nederland vaak nog de hele maand door. Proost!

Kijk voor meer informatie over alle Oktoberfesten in Nederland op www.oktoberfesten.nl

FILMPJE KIJKEN F*CK DE LIEFDE

In F*CK DE LIEFDE komen drie liefdesverhalen samen. Lisa zit midden in een scheiding met Jack en reist met vriendinnen af naar Curaçao waar ze valt voor wereldreiziger Jim. Jack krijgt weer iets met Cindy. De zus van Cindy lijkt net carrière te gaan maken, terwijl haar man Said zijn baan verliest en dit verborgen houdt. Een film van regisseur Appie Boudellah met o.a. Bo Maerten, Edwin Jonker, Thijs Römer, Victoria Koblenko, Yolante Cabau en Maurists Delchot.

F*ck de liefde draait vanaf 3 oktober in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN RONALD GIPHART



In deze meeslepende roman over ambitie, vriendschap en liefde lees je het verhaal van zes vrienden. Hun vriendschap begon bij ontelbare avonden in hun stamcafé. Begin jaren negentig begonnen ze een brouwerij en werden ze naast vrienden ook zakenpartners. Vijftientig jaar later zijn ze op weg naar een boshut in Duitsland om nog één weekend samen te zijn voordat ze het contract voor de verkoop van de brouwerij tekenen. Tijdens dit weekend reflecteren ze op de vriendschap en op het leven.

ALLE TIJD van RONALD GIPHART is vanaf 26 september te koop voor € 24,99.

Nog steeds taboe?

In een gesprek met iemand die een nieuw idee voor de uitvaartbranche heeft kwam het gesprek op onze klanten. Nabestaanden die een dierbare verloren hebben. De vraag is dan altijd is er behoefte aan zo'n nieuwe dienst? Voegt het iets toe aan het proces van afscheid nemen en het verwerken van verlies? De leverancier wist het eigenlijk niet.

Want wanneer spreekt iemand over zijn uitvaart? Meer dan vroeger, dat wel, maar echt over je laatste wensen spreken als er geen aanleiding voor is? Marktonderzoeken waarin naar de dood of uitvaart wordt gevraagd worden minder goed ingevuld. Rust er dan toch nog een taboe op de dood?



Wij komen met grote regelmaat bij families die er, zelfs niet tijdens een sterfbed van enkele maanden, over hebben willen spreken. Moet je dan altijd maar over de dood praten en nadenken? Beslist niet! Zeker als er geen aanleiding voor is. Maar eens in de 10 jaar zou het misschien geen kwaad kunnen. Ten eerste om te bepalen wat in hoofdlijnen de wensen zijn. Begraven of cremen, kleinschalig, eenvoudig of uitbundig. Daarmee kan dan ook gekeken worden hoe het bedrag dat voor de uitvaart nodig is betaald moet worden tzt. Via een spaarrekening of toch via een verzekering. Dat geeft rust.

Over de wensen in detail nadenken mag en geeft vooral veel duidelijkheid over wat allemaal mogelijk is en wat de bijbehorende kosten zijn. Soms is vooraf wat bespreken echt nodig, bijvoorbeeld voor de meneer die zijn cabrio wil laten gebruiken als rouwauto. Een speciale stellage voor de kist moet worden gemaakt en vanwege de tijdsdruk moet dat op voorhand worden uitgewerkt.

Waarom het taboe er nog steeds is? Eigenlijk weet ik het niet, misschien omdat mensen bang zijn het noodlot over zich af te roepen. Uitvaartondernemers bijten niet dus dat kan de reden niet zijn, mocht u twijfelen daaraan, u kunt altijd eens bij ons binnenlopen om het te ervaren.

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

Toe aan een massage?

Last van diverse onverklaarbare lichamelijke klachten zoals ongemakken door stramme en stijve spieren, starheid, fysieke stress en vermoeidheid? Dan kan massagetherapie, sporttherapie of functioneel lichaamstherapie een uitkomst bieden?

Eigenaren Frans van Leeuwen en Sandra Haan houden zich al vijftien jaar bezig met alles wat te maken heeft met sport en een gezonde leefstijl: "Onze Body Care studio sluit daar perfect op aan. Je kunt er diverse massages ondergaan. Die behandelingen koppelen we dan aan leefstijladviezen en personal training."

Wij bieden diverse vormen van massage:

Massagetherapie heeft als kenmerk dat de massages altijd beginnen vanuit een ontspannen stilte, zijns houding.

Sporttherapie binnen deze sessie kunnen uiteenlopende sport gerelateerde klachten en blessures behandeld worden.

Functionele lichaamstherapie dit is een holistische aanpak voor het ontspannen en herstellen van vastzittende lichamelijke structuren.

Ben je nieuwsgierig hoe wij deze massages overbrengen?

Maak dan een afspraak via 06 27012769. De prijzen zijn al vanaf € 15,- voor 15 minuten en zo opbouwend naar een behandeling van 90 minuten.

Door de werkwijze van De Sportclub raak je beter in balans na een fysieke training en heb je de volgende keer weer voldoende energie om te gaan sporten!



Trainingscenter De Sportclub
Palmpolstraat 39 Almere
www.trainingscenterdesportclub.nl

Kijk op www.trainingscenterdesportclub.nl voor alle mogelijkheden bij De Sportclub.





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.

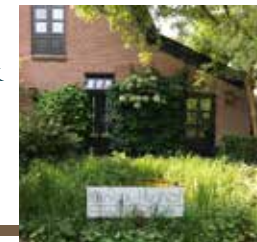
HYALURONZUUR IS EEN LICHAAMSEIGEN STOF EN NIET PERMANENT. DAT HOUDT IN DAT HET LICHAAM DIT NIET AFSTOOT EN LANGZAAM ABSORBEERT, IN TEGENSTELLING WAT VROEGER GEBRUIKT WERD. WE VERDOVEN VAN TEVOREN MET EMLA CRÈME, DIT GEEFT VERLICHTING BIJ HET INJECTEREN.

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)



Verkocht!

Hét woord waar alle huizenverkopers naar smachten!

Dit keer was ik diegene die niet kon wachten op het verlossende woord. Na 12 jaar gaat ons huis in de verkoop! Spannend! Als verkoopstylist voel ik de prestatiedruk vanaf het eerste moment al opborrelen. Het is altijd makkelijk om bij anderen te zien hoe de verkoopstyling toegepast moet worden, maar in je eigen huis? Dat is een ander verhaal!



Ik heb de lat lekker hoog gelegd door alle bezichtigingen zelf te doen. #aanrader Na 22(!) keer hoor ik mezelf als volleerd verkoper ons eigen huis verkopen. Ik ga graag uitdagingen aan en dit is er één om nooit te vergeten.

“WONEN JULLIE HIER ECHT NOG?”

Als verkoopstylist is het heel leuk om de reacties uit eigen hand te horen. De leukste opmerkingen die ik heb gehoord? “Wonen jullie hier echt nog? Het ziet er zo mooi uit, het lijkt wel een showroom!”, “wow, kijk dat bed!”, “Mama, deze kamer is van mij!”, “This is really beautiful!”.

Nu kan ik als ervaringsdeskundige zeggen: verkoopstyling levert zoveel moois op! Met trots je huis verkopen, veel bezichtigingen, veel biedingen, hoge verkoopprijs en een snelle verkoop. Ons huis is voor de hoogste prijs en binnen de kortste tijd verkocht! (Vergeleken met soortgelijke huizen in dezelfde buurt).

06-36223706 | info@verkoopstylingbybo.nl | www.verkoopstylingbybo.nl



Bojana



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

Verkoopstyling is belangrijk voor de foto's, zodat het huis eruit springt op Funda, maar ook voorafgaand aan de bezichtigingen kan een finishing touch niet ontbreken.

WIL JIJ OOK HET BESTE RESULTAAT BEHALEN MET DE VERKOOP VAN JOUW HUIS?

Om de verkoop van ons eigen huis te vieren staat er op de website een kortingscode voor 20% korting op de verkoopstyling.
www.verkoopstylingbybo.nl

HET RESULTAAT

3 WEKEN | 22 BEZICHTIGINGEN
6 BIEDINGEN | 1 BOD GEACCEPTEERD
VERKOCHT!

Ik ontwerp en vervaardig een sieraad naar uw idee of keuze. Uiteraard kiest u het materiaal (goud, zilver, titanium etc.) en eventuele edelstenen zelf.

Ook sieraden die niet meer gedragen worden (denk aan oude trouwringen) verander ik in een nieuwe creatie. In mijn atelier bespreken wij, onder het genot van een kopje koffie, wat de mogelijkheden zijn.



Suzanne Roeffen Edelsmid
Kerkgracht 85A Almere
06-49788280
www.suzanneroeffen.nl

Op zoek naar *een uniek sieraad?*

**Ook voor
reparaties!**

Neem een kijkje in
het atelier van Suzanne!





Make-up

must-haves

Een nieuw seizoen betekent nieuwe kleuren voor je kleding, maar natuurlijk ook voor je make-up. Wij vonden voor jou de absolute wanna & must-haves.

1. Highlighter Face Highlighting Powder van Guerlain, € 45,- www.guerlain.nl
2. Caviar Intense Ink Waterproof Liquid Eyeliner van Laura Mercier, € 25,- www.skincare.nl
3. Perfumed Highlighting Powder Glow Effect Body & Hair van Collistar, € 34,50 www.collistar.nl
4. Oogschaduw palette Karl Lagerfeld X L'Oréal Paris, € 24,99 www.loreal-paris.nl
5. Big Lashes Oh Oui! Van Bourjois, € 14,99 www.bourjois.nl
6. Nail Polish van essie, € 9,99 www.essie.nl

7. Eye Couture Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 70,- www.ysl.nl
8. Love Me Lipstick van MAC, € 19,50 www.maccosmetics.nl
9. Crystal power blush & highlighter palette van essence, € 5,99 www.essence.eu
10. Creme Puff Blush Cheeky Coral van Max Factor, € 13,99 www.maxfactor.nl
11. Lip Perfector van Clarins, € 19,- www.clarins.nl
12. Stay Naked Liquid Foundation van Urban Decay, € 39,- www.iciparisxl.nl

Het sleutelingrediënt voor een jongere huid

Vitamine A

Anti-aging producten en behandelingen zijn niet alleen voor oudere mensen. Velen van ons beginnen al anti-verouderingsproducten te gebruiken wanneer we onze eerste tekenen van veroudering opmerken. Bij veel mensen is dat al vanaf hun dertigste verjaardag!



Veel producten stimuleren het vermogen van de huid om zich te herstellen en de tekenen van veroudering ongedaan te maken. In werkelijkheid is er echter maar één ingrediënt dat zijn reputatie waarmaakt: Vitamine A (Retinol)

Wat is vitamine A?

Zoals onderzoekers ontdekten in de jaren 1960, stimuleert vitamine A de celvernieuwing. Vitamine A is een belangrijk vitamine voor de algehele gezondheid en wordt snel opgenomen in het lichaam.

Naarmate we ouder worden, vertraagt de celvernieuwing. Terwijl de cellen in een baby in minder dan een maand regenereren, duurt het proces veel langer voor iemand van boven de veertig. Vanwege tragere celvernieuwing, begint onze huid dof te lijken en zien we meer donkere vlekken en verslapping. Vitamine A werkt tegen de tekenen van vroegtijdige veroudering, inclusief donkere vlekken en verslapping, vooral wanneer het door de oppervlakte van de huid dringt.

Wil jij ook een jongere en gezonde huid?

Dat kan, maar dan moeten we wel samenwerken. Alleen behandelingen in de salon gaan helaas niet helpen, 80% doe jezelf en 20% gebeurt in de salon.

Op de afbeelding hiernaast zie je een voor- en na-foto van een klant na vier weken. Je ziet dat de huidstructuur, de tint en de lijntjes al zijn verbeterd! Dit is de kracht van Vitamine A!



VOOR DE LEZERS VAN ALMERE BRUIST HEEFT SCHOONHEIDSSALON MARESA DE HELE MAAND OKTOBER EEN LEUKE AANBIEDING!

COSMEDIX KIT + Vitamine A peeling behandeling, samen voor **€100,-**

(ter waarde van ongeveer € 170)

Om de peeling behandeling te mogen ondergaan moet de huid eerst thuis worden voorbehandeld met een COSMEDIX KIT. Hierin zitten 4 geweldige producten (waaronder Vitamine A) waarmee je ruim een maand kunt behandelen.

Je komt 2 weken voor de behandeling langs voor een uitgebreide huidanalyse waarbij ook foto's van de huid gemaakt worden. Aan de hand van deze intake wordt gekeken welke COSMEDIX KIT voor jou huid geschikt is. Daarna ga je zelf thuis aan de slag om de huid voor te bereiden op de peeling behandeling.

Na 2 á 3 weken behandelen kom je naar de salon voor de COSMEDIX Vitamine A peeling behandeling.

Op naar een jongere en gezonde huid, begin vandaag!



Verken een nog relatief onbekend stukje Egypte tijdens een cruise over het Nassermeer. Deze cruise leidt je langs eeuwenoude tempels en plaatsen waar amper toeristen komen. Hier beleef je het echte Egypte en maak je kennis met de rijke cultuur.

Cruise over het *Nassermeer*



DOOR DE MENS AANGELEGD

Wanneer je het Nassermeer bezoekt, zal je waarschijnlijk niet geloven dat het door mensen is aangelegd. Het groene en blauwe water heeft een oppervlakte van maar liefst 5250 vierkante meter. Rondom het meer vind je lange, uitgestrekte woestijnlandschappen. In deze prachtige omgeving kom je helemaal tot rust.

DE GESCHIEDENIS VAN HET NASSERMEER

Het Nassermeer is ontstaan bij de bouw van de Aswan Dam over de Nijl. Deze dam was nodig om de jaarlijkse overstromingen van de Nijl te controleren. In dit gebied lagen achttien oude tempels. Unesco heeft deze monumenten verschoven zodat ze niet verloren zouden gaan. De bekendste van deze monumenten is de Abu Simbel. Vandaag de dag is dit monument te bewonderen aan de westelijke oever van het Nassermeer.

DIEREN IN DE OMGEVING

Jaarlijks vinden enorme groepen trekvogels hun rustplaats aan het Nassermeer. Ook leven er krokodillen en veel verschillende vissoorten. Naast toeristenboten, wordt het water enkel bevolkt door kleine vissersbootjes. Van over de hele wereld komen mensen naar het meer om bijzondere vissen te vangen.



KIJK JE OGEN UIT

Een cruise over het Nassermeer is een onvergetelijke beleving. Laat je verrassen door eeuwenoude tempels, eindeloze landschappen en zelfs een onvergetelijk klank- en lichtspel aan de tempels van Abu Simbel. Tijdens de cruise maak je een reis terug in de tijd en leer je ontzettend veel over de bijzondere geschiedenis van Egypte.



PROEF DE
EGYPTISCHE
CULTUUR



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

Passie voor het kunstenaarsvak

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.

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 het feit 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



Paulina's werk
is te zien in
Atelier Odelein

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.

KOMT U ONTSPANNEN?



Thermen
DAYSPA
WELLNESS
Lamer

SCOUTINGPAD 3, ALMERE HAVEN | 036-53 86 888
WWW.THERMENLAMER.NL

BRUIST

Herfst

Het liefst zou ik
in mijn chocolade-
melk kruipen



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

OPVALLEN
IN JOUW REGIO?



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




Robin Vossen

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



Boelijn 224 Almere
06-15673812
schoonheid@echt.nu
www.echt.nu

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

Profhilo

een sterk staaltje hyaluronzuur

Naarmate we ouder worden verslapt onze huid en gaat de zwaartekracht werken. We verliezen volume, de huid wordt dunner en er ontstaan lijntjes en rimpels. Lijntjes zijn te behandelen met botox en volumeverlies is te corrigeren door middel van fillers. Maar voor degenen voor wie dit toch een brug te ver is, of wanneer je de algehele conditie van je huid wil verbeteren is er Profhilo.

Maar... wat doet het?

Profhilo is een hyaluronzuurfiller, alleen anders dan de andere hyaluronzuurfillers. Zowel de bereiding ervan als de samenstelling van het hyaluronzuur is anders, waardoor er een grote hoeveelheid hyaluronzuur gecombineerd kan worden. Hierdoor wordt de huid gestimuleerd om collageen en elastine te maken, wat een herstellend, verfrissend en verstrakkend effect heeft. Het resultaat is heel natuurlijk; je huid wordt steviger en krijgt een mooie glans.

De behandeling zelf

Bij de behandeling worden er op een aantal strategische plaatsen prikjes gezet, waarmee een zo goed mogelijk resultaat bereikt wordt met zo min mogelijk ongemak. Na 4 weken volgt de tweede behandeling, om tot een zo optimaal mogelijk resultaat te komen. Een enkele keer zijn er 3 behandelingen nodig.



Het enige nadeel

De mooie behandelresultaten zorgen ervoor dat wanneer je eenmaal Profhilo geprobeerd hebt, je dit resultaat graag wil blijven houden. Het enige nadeel is dat de veroudering van de huid helaas gewoon door blijft gaan. Om een mooi resultaat te blijven behouden is het dus nodig om regelmatig een behandeling te herhalen.

Echt de enige
in Almere



NIEUW
VOOR DE THE CURVY WOMAN
ESDEÉ BOHO FASHION
MAAT 40-48

TEGEN INLEVERING VAN DEZE ADVERTENTIE EENMALIG
20% KORTING OP 1 ARTIKEL (GELDIG TOT 31 OKT)

MEERSTRAAT 96, ALMERE HAVEN
(INGANG BRUIDSSHOP & GRATIS PARKEREN)

Vijf tips VOOR *langer haar*

Wil jij ook graag wat langer haar? Maar lijkt het maar niet te groeien? Met deze tips zorg jij ervoor dat je haar sneller groeit. Zo heb jij in no-time ook mooie lange lokken.



GEBRUIK HITTEBESCHERMING

Het stijlen, föhnen en krullen van je haar kan ernstige schade aanbrengen. Het meest gezonde voor je haar is om het natuurlijk te laten drogen. Wil je toch een keer je haar stijlen of krullen? Gebruik dan van tevoren een hittebeschermende crème.

WAS JE HAREN NIET TE HEET

Een heerlijk warme douche is dé manier om helemaal te ontspannen. Voor je haar geldt dat echter niet. Het hete water maakt je haar droger, zwakker en meer breekbaar. Zet de douche daarom niet te warm.

KNIP JE HAAR

Deze tip lijkt misschien een beetje tegenstrijdig als je je haar wilt laten groeien. Toch werkt het! Als je je haar maar laat groeien, raken de puntjes beschadigd en kan het haar langzaam afbrokkelen. Houd regelmatig je puntjes bij en je haar wordt langer en gezonder.

DEPPEN IN PLAATS VAN WIKKELEN

Je haar is vooral kwetsbaar als het nat is. Wanneer je het na het wassen in een handdoek wikkelt, kan het snel afbreken. Dep je haar in plaats daarvan zachtjes droog met een handdoek.

WEES LIEF VOOR JE HOOFDHUID

Als er verzorgingsproducten en dode huidcellen op de hoofdhuid achterblijven, is het lastiger voor nieuwe haren om terug te groeien. Masseer daarom je hoofdhuid goed bij het aanbrengen van shampoo.

Heb jij al een favoriete Flavor?

Proef de natuurlijke smaken van Red Berry Mix, Blackcurrant, Fruit Mix en Orange

Met SodaStream verander je kraanwater in een handomdraai in heerlijk verfrissend bruiswater. De intensiteit van de bubbels bepaal je helemaal zelf: van licht bruisend tot intense bubbels. Voeg eventueel een lekkere smaak naar keuze toe, zoals deze fruity Flavors! Zo heb je jouw zelfgemaakte favoriete drankje altijd in huis. Wist je dat een herbruikbare SodaStream-fles duizenden plastic wegwerpflessen bespaart? Dat is dus lekker genieten en tegelijkertijd bijdragen aan een schoner milieu. Hey goed bezig!

Koop jouw Flavors extra voordelig op [sodastreamstore.nl](https://www.sodastreamstore.nl)



sodastream®

Snelle *makeover* voor je huis

Ken je dat gevoel? Plots krijg je de kriebels om het interieur van je huis helemaal om te gooien. Wellicht gaat het wat ver om alle muren een andere kleur te geven en het meubilair te vervangen. Gelukkig is het ook gewoon mogelijk om op een minder ingrijpende manier een totaal nieuwe look aan je woning te geven.

KUSSENS

Mooie kussens geven veel sfeer aan je huis. Ze kunnen je woonkamer of slaapkamer in één keer een totaal andere uitstraling geven. Geef karakter aan je interieur met kussens in felle kleuren en opvallende prints. Wil je juist een rustig en meer subtiel detail toevoegen aan je huis? Ga dan voor effen kussens.

VLOERKLEED

Met een vloerkleed voeg je karakter toe aan je woning. Leg een vloerkleed bij de bank, in de gang of naast je bed. Of hang een vloerkleed aan de muur. Een kleed met een grafische print geeft je huis een moderne sfeer. Ga je liever voor een mooie bohemien uitstraling? Kies dan bijvoorbeeld voor een kleed met dierenprint.

SCHILDERIJEN & FOTO'S

Wat je aan de muur hangt, doet veel voor de sfeer in een ruimte. Ga bijvoorbeeld voor één

groot, indrukwekkend schilderij of creëer juist een speelse look met meerdere ingelijste posters. Wil je een persoonlijke twist geven aan een ruimte? Lijst dan een of meerdere eigen foto's in en hang ze aan de muur.

DEKBEDOVERTREK

Uitgekeken op de look van je slaapkamer? Met een nieuw dekbedovertrek geef je de ruimte al een complete metamorfose. Houd het clean en rustig met een effen wit dekbed of geef juist meer karakter aan de ruimte met een opvallende print. Vergeet ook hier de extra kussens niet om de look helemaal af te maken.

GEEF
KARAKTER
AAN JE
INTERIEUR



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

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

#ECHTEHELDEN
#GEWONEMENSEN

PITVEILIGHEID.NL



*Eerlijk brood,
Heerlijk brood*

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



Cremaere

Damsluisweg 29, 1332 EA Almere
www.cremaere.nl

Uw crematie groen en voordelig

Ons crematorium behoort tot de goedkoopste en meest milieubesparende crematoria van Nederland.

Cremaere, voor een duurzame crematie!

Cremeren
€429,-

Bel ons 036 737 04 32

Maandag t/m vrijdag 9.00 tot 20.00
en zaterdag 9.00 tot 16.00

Crematieverzorging met visie

DEKKER  **WINKLER**
BROOD · BANKET DESEM CULTUUR

Zadelmakerstraat 13 tel. 036 - 844 78 08

BANG ZIJN WAS NOG NOOIT ZO LEUK!

GHOST/STORIES

BLOEDSTOLLENDE VOORSTELLING



**GHOST
STORIES**
van JEREMY BYSON & ANDY NYMAN

Horror op het toneel. Het is een combinatie die je niet heel veel ziet. Maar daar komt dit theaterseizoen verandering in als De Theater BV de West End-hit Ghost Stories naar de Nederlandse theaters brengt. Acteurs André Dongelmans en Laus Steenbeeke kunnen niet wachten om het Nederlands publiek de stuipen op het lijf te jagen.

Ghost Stories ging in 2010 in Londen in première en werd direct door het Engelse publiek in de armen gesloten. Het verhaal gaat over professor Filip Kuiper die zijn leven heeft gewijd aan het verklaren van het onverklaarbare. Tijdens een lezing behandelt hij drie bijzondere verhalen. Hebben deze onverklaarbare verhalen iets met elkaar te maken?

Voor André Dongelmans, bekend van oa. *De Luizenmoeder* en *TorenC*, is de rol van Flip Kuiper op het lijf geschreven. “Net als Flip geloof ik echt niet in geesten. Ik denk dat er meer sprake is van toeval. Als je bijvoorbeeld heel erg met je overleden oma bezig bent, dan kan het op een gegeven moment gebeuren

dat je haar ziet”, zegt Dongelmans. Toch is hij een liefhebber van het horrorgenre. “Je ziet dit genre niet vaak in het theater. Het blijft toch een uitdaging om te zorgen dat ook de mensen die op de achterste rij van het balkon zitten, het op dezelfde manier ervaren als de mensen die in de zaal zitten.” Laus Steenbeeke, die nachtwaker Ton van Dam speelt, heeft er alle vertrouwen in dat dit gaat lukken. “Het script is bloedstollend. Ik had echt kippenvel toen ik het las”, vertelt hij. “Het is zo goed opgebouwd en heeft een enorme twist en eyeopener. Het is jammer, maar we kunnen er bijna niks over weggeven”, zegt Laus.

De acteur kijkt uit naar de voorstelling. “Een mooi script, een goede regisseur in de persoon van Joep Onderdelinden en fijne acteurs zoals mijn Klokhuis-collega André Dongelmans waren voor mij een reden om ‘ja’ te zeggen tegen Ghost Stories.” De beide mannen hebben veel zin om straks hun publiek de stuipen op het lijf te jagen. “Ik vind het leuk om er wat extra spannende elementen in te fietsen. De regisseur zal waarschijnlijk wel op de rem gaan trappen”, lacht Dongelmans. Laus Steenbeeke: “Het wordt een onheilspellende zoektocht, maar het is ook een stuk met meerdere lagen en het zijn echte karakterrollen. Ik ben daar blij mee. Bij mij denkt het publiek vaak gelijk aan lachen. Leuk om ook eens een andere kant te laten zien.”

Regisseur Joep Onderdelinden hoopt dat de voorstelling net zo succesvol zal zijn als in Londen. “Wat mij betreft is Ghost Stories nu klaar voor het Nederlandse publiek.”

Ghost Stories gaat op 31 oktober, Halloweenavond, in première in DeLaMar Theater in Amsterdam. Hierna is de voorstelling tot eind januari te zien in heel Nederland. Kijk voor meer informatie, de speellijst en kaarten op www.ghoststories.nu.

Deze herfstsoep met de volle smaak van paddenstoelen en tijm en de quiche met pompoen en hazelnoten zullen verrukkelijk smaken na die lange boswandeling.

Paddenstoelen soep

4 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

1 rode ui
2 teentjes knoflook
klontje boter
400 gr gemengde paddenstoelen (bv. kastanjechampignons, cantharellen, shii-takes, oesterzwammen)
tijm
1 liter groentebouillon
100 ml kookroom
peper en zout
peterselie

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit de boter in een pan, voeg de ui en de knoflook toe en fruit even aan. Snijd de paddenstoelen in stukken en voeg ze met wat tijm toe aan de pan. Bak ze ongeveer 10 minuten op matig vuur totdat het meeste vocht verdwenen is. Schep een derde deel uit de pan en bewaar apart. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur uit en pureer de soep. Roer de kookroom erdoorheen en breng weer aan de kook. Voeg naar smaak peper en zout toe. Schep dan de bewaarde paddenstoelen bij de soep en verwarm een minuutje mee. Bestrooi met peterselie.



Quiche met pompoen

4 PERSONEN - 35 MIN + 40 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

2 teentjes knoflook
3 rode uien
1 eetl olijfolie
800 gr pompoen in blokjes
1 theel salie
1 mix voor hartige taart
1 eetl paneermeel
4 eieren
250 gr ricotta
peper en zout
125 gr verse geitenkaas
50 gr hazelnoten, heel
2 plakjes parmaham
(eventueel weg te laten voor een vegetarische variant)

Snijd de knoflook fijn en de uien in ringen. Verhit de olie in een pan en fruit de uien en de knoflook aan. Voeg de pompoenblokjes en de salie toe en bak 15 minuten. Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakvorm met bakpapier en vet de randen in. Maak deeg van de mix voor hartige taart en bekleed hiermee de bakvorm. Prik gaatjes in de bodem en bestrooi met paneermeel. Klop de eieren los met de ricotta en breng op smaak met peper en zout. Schep de helft van de pompoen in de quichevorm en bestrooi met wat geitenkaas en hazelnoten. Schep de rest van de pompoen erover en verdeel de rest van de geitenkaas en hazelnoten erover. Giet het eiermengsel gelijkmatig over de quiche. Scheur de parmaham in stukjes en leg deze erop. Bak de quiche 40 minuten.



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

Prik je **OREO-KOEKJE** aan een vork. Dan kun je het eenvoudig in de melk dopen, zonder vieze handen te krijgen.



VERWARM EEN **CITROEN** *eerst 20 seconden in de magnetron en pers hem warm, dan komt er meer sap uit.*



STOP JE HAND in een plastic zakje als je hete pepers snijdt. Dan krijg je de sporen van de zaadjes niet aan je vingers.



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

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

Bewaar **VERSE KRUIDEN** met wat olie in het ijsklontjesbakje van je vriezer. Zo heb je altijd smaakmakers bij de hand.



Wikkel je **TELEFOON** in huishoudfolie. Zo kun je hem tijdens het koken en bakken gewoon gebruiken zonder dat hij vies wordt.



Bewaar aangebroken **SPAGHETTI** eenvoudig in een lege Pringles-bus.



SMEER JE AUTORUITEN in met 3 delen azijn en 1 deel water en neem ze af met een doekje! De volgende ochtend geen ijs op de ruiten!

Weer lekker in je vel zitten?

Cambridge
Weight Plan.

Samen met Marika lukt het je wel!



 **Afslankcoach Marika**
Onafhankelijk Cambridge consulente

Rentmeesterstraat 46 M Almere | **06-44150600** | cbmarika@gmail.com
cambridgeweightplan.nl/consulent/marika-vreekamp-wijnholds/almere-rentmeesterstraat-Marika

Facebook: [Het1op1dieetvanalmererebycambridgeweightplan](https://www.facebook.com/Het1op1dieetvanalmererebycambridgeweightplan)