

ALMERE



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

# BRUIST

#Doeslief  
13 november Wereld  
Vriendelijkheidsdag

Win met onze  
lezersacties

Genieten van  
*comfort food*



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](http://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

PROPHILO

ULTHERAPHIE

LIPPEN



**DOKTERANDRÉ**

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



Meer weten?

T 013-571 99 13

E [SERVICEDESK@HITPROFIT.NL](mailto:SERVICEDESK@HITPROFIT.NL)

# Passie voor bloemen



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

Van losse bloemen tot prachtig samengestelde boeketten voor alle mogelijke gelegenheden, zelfs voor bruiloften. Zowel voor de particuliere als voor de zakelijke markt. We zijn bovendien gespecialiseerd in grootbloemige rozen. Uiteraard van de hoogst mogelijke kwaliteit, maar dan tegen een zeer scherpe prijs, net als al onze bloemen trouwens. En dat zeven dagen per week, 365 dagen per jaar.

Bloemen en persoonlijke aandacht zijn onze passie, kwaliteit en service ons visitekaartje. U bent van harte welkom!



Eigenaren: Roel & Sandy Mulder

Kruidenweg 3 Almere | 036-5304638 | [www.bloemeninhetgooi.nl](http://www.bloemeninhetgooi.nl)



# Inhoud



## 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](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam Almere Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, 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.



November, de maand van Sint Maarten en natuurlijk de aankomst van Sinterklaas. Maar ook de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die warme jassen, dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. Want wat ons betreft is november ook de start van het 'cocoonseizoen'.

## Bruisende lezer,

En wat kun je nu het beste doen tijdens het 'cocoonen' op de bank? Natuurlijk, lekker bladeren door deze nieuwste editie van Bruist. We hebben namelijk weer heel wat bruisende en inspirerende verhalen voor je op papier gezet. Wat dacht je bijvoorbeeld van een kijkje in de keuken bij Yarden & de Ridder? En ook Ganesha Almere laat ons vol trots zijn onderneming zien.

Wat ontbreekt er nu nog in dit plaatje? Juist, heerlijk 'comfort food' om ook je innerlijke mens optimaal mee te verwennen. Ongetwijfeld heeft iedereen zijn eigen interpretatie van wat comfort food precies is, maar het is hoe dan ook eten waar je een goed gevoel van krijgt. Ook daar lees je verderop in deze editie van Bruist meer over...

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.**

# Comfort

Comfort food en de herfst horen bij elkaar. Als je het woord alleen al hoort, zie je jezelf in kleermakerszit op de bank zitten met een warme kom eten op schoot. Iedereen heeft uiteraard zijn eigen beeld bij het woord comfort food, maar deze definitie vat het goed samen: comfort food is eten waar je een goed gevoel van krijgt.

VOOR  
EEN GOED  
EN GELUKKIG  
GEVOEL

# food voor iedere mood

Het is vaak ook gemakkelijk te maken, zodat je je niet hoeft uit te sloven in de keuken. Dat wil niet zeggen dat comfort food per definitie ongezond is. Immers, je zou kunnen denken: een kant-en-klare pizza uit de vriezer is comfort food. Een diepvriespizza is snel klaar en geeft je misschien ook nog een goed gevoel als je deze eet. Maar hetzelfde kan gelden voor een makkelijke curry, bomvol groenten en verse ingrediënten. Gemaakt in een handomdraai, geserveerd in een bowl... supergezond, maar nog steeds comfort food. Ongezond of gezond, het gaat vooral om een bepaald gevoel dat je van het eten krijgt.

Wat ook echt bij comfort food hoort, zijn geuren, kleuren en smaken. De geur van warme appeltaart of van een hartverwarmende latte macchiato of de kleur van een dampende kom pompoensoep. En wat dacht je van een pruttelend stoofpotje met de kruidige smaken van de herfst?

## WELK FOOD PAST BIJ JOUW MOOD?

Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Immers, wat voor de een troostvoer is, is voor de ander een feestmaal. En waar sommige mensen geen hap door hun keel krijgen als ze verdrietig zijn, krijgen anderen juist een enorme eetbui.

Wanneer je ziek bent, eet je graag soep. Dat verwarmt en biedt troost. Als je heimwee hebt op reis, dan eet je graag iets dat je doet denken aan thuis. Bijvoorbeeld je eigen lievelingsontbijtje, zoals je het thuis ook altijd eet. Wanneer je moe bent, dan eet of drink je graag iets waarvan je weet dat je er extra energie van krijgt. Dingen met gember en chili erin, veel groenten, sapjes, enz. Wij geloven heilig dat gezond eten in combinatie met wat extra uurtjes slapen echt helpt.

Je hebt niet altijd een bepaalde emotie of gemoedstoestand nodig om comfort food te kunnen waarderen. Het is er in alle soorten en maten en op alle momenten van de dag. Het zijn allemaal recepten die eenvoudig te maken zijn, snel klaar en zonder poespas en die je bovenal een heel goed en gelukkig gevoel geven. En wie wil dat nou niet?



# Mediteren kun je leren

Er bestaat nog veel onbekendheid over mediteren. Ik vertel nog wel eens het verhaal van twee oudere vrouwen, waarvan de een aan de ander vraagt: ‘Hoe is het toch met jouw zoon?’ ‘Goed, goed, hij is yogaleraar’, zegt de moeder. ‘Maar wat is yoga dan precies?’, vraagt de andere vrouw. ‘Tsja, dat weet ik niet. Iets met mediteren. Nou ja, in elk geval beter dan stil zitten en niks doen’, zegt de moeder.

Ook bestaan er ook nog vooroordelen over en zijn er mensen die het vaag en zweverig vinden. En dat zijn nu juist de mensen die vooral in het hoofd zitten en denken hun leven te kunnen controleren door het verstand alleen. Terwijl ikzelf denk dat ik juist twee beentjes op de grond kan houden dankzij meditatie.

Mediteren is soms hard werken. Het vraagt oefening, doorzettingsvermogen en concentratie. En net als met andere activiteiten: als het je zo af en toe eens doet dan zal je er nooit écht bedreven in raken. Maar ook gééft het veel nieuwe energie, ideeën en inzichten. Het helpt mij in elk geval om de gebeurtenissen te nuanceren en te relativeren, om stress te verminderen.

Ganesha Almere gaat mensen een steuntje in de rug geven. Wij komen met de training ‘Mediteren kun je leren’, bedoeld voor mensen die kennis willen maken met verschillende aspecten en vormen van meditatie.



Drie bijeenkomsten waarin je de achtergrond van meditatie krijgt toegelicht om het waarom te verduidelijken. En dan vervolgens: doen, oefenen, in de praktijk brengen. Ervaren hoe het is om ‘stil te zitten en niks te doen’.

**Belangstelling? Neem contact met ons op!**

**Ganesha Almere** | Rodinweg 59 Almere | **06-53744367** | Astrid Boutkan en Frans Zwagemakers | [www.ganesha-almere.nl](http://www.ganesha-almere.nl)

**Als ik binnenkom word ik verwelkomd door een enthousiaste prachtige labrador, een mevrouw die in de woonkamer op bed ligt en haar echtgenoot.**

Aan de vrouw zie ik niet direct dat ze ziek is. Ja, ze ziet er moe uit en ze ligt natuurlijk op een ziekenhuisbed in de woonkamer, maar haar ogen staan helder, krachtig en belangstellend. Ze vertelt over haar voorgeschiedenis, dat ze opgegeven is en dat ze graag alles goed wil regelen voor haar man en kinderen als ze er straks niet meer is.

Ze weet al welke afbeelding er op de rouwkaart moet komen en ook wat ze de mensen te eten en drinken wil geven na haar afscheidsbijeenkomst. Ze heeft zelfs haar urn laten ontwerpen. Een prachtig glaswerk; ze wil niet in een dichte pot maar naar buiten kunnen kijken.

Er is alleen nog twijfel voor welk crematorium ze moet kiezen. Eigenlijk vindt ze het allemaal niets. Ze wil niet zo’n stijve bedoening in een aula, maar lekker informeel, ongedwongen. Toen ik voorstelde om de bijeenkomst dan helemaal niet in de aula van een crematorium te doen keek ze mij verbaasd aan.

## Een passend afscheid

“Is dat mogelijk?” vroeg ze. Ik vertel dat, na de verbouwing van crematorium Almere er een Grand Café is en dat we het afscheid ook daar kunnen organiseren. Haar heldere ogen beginnen te stralen, ze wist gelijk dat dat het moest worden; niet een wijntje ná het afscheid, maar tijdens het afscheid.

De dag van de uitvaart is liefdevol en warm. Het is een informeel samenzijn met op de achtergrond haar favoriete muziek, een hapje en een drankje en een mooie woorden van haar dierbaren. Toen het tijd was om afscheid te nemen, hebben haar dierbaren een erehaag naar de crematieruimte gevormd. Haar gezin begeleidde haar kist en terwijl zij het Grand Café uitreden, werd als laatste groet het glas nog eenmaal op haar geheven.



**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](http://www.yarden-deridder.nl)



## LEGALLY PINK

Deze webshop wil voor iedereen een geluksmomentje creëren met roze power artikelen. Dat kan een designertas zijn, een jurk of een sleutelhanger. Als het roze is, vind je het bij Legally Pink. Dit concept kwam tot leven dankzij een roze pen waarmee de oprichtster miljoenencontracten tekende. Een knipoog naar de voornamelijk mannelijke zakenwereld. De nieuwe - pink only - webshop zal tijdens de Masters of LXRY in december feestelijk gelanceerd worden.  
[kry.nl/exhibitor/legally-pink](http://kry.nl/exhibitor/legally-pink)

## HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerp-plastic. 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](http://www.sodastream.nl)



## ADEM IN, ADEM UIT... EN RELAX!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel. **Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores.**



MEDITATIONMOMENTS

## LEZERSACTIE

**Maak kans op één van de 3 dvd's van Detective Montalbano volume 7.**

Vier nieuwe afleveringen van de sfeervolle Italiaanse misdaadserie over de Siciliaanse rechercheur Salvo Montalbano.  
[www.lumiereseries.com](http://www.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. #MONTALBANO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win Voor *jou* geselecteerd!

## LEZERSACTIE

**Maak kans op één van de 3 boeken van Wendy Wood.**

Een helder, inzichtelijk en praktisch boek over gewoontegedrag en hoe we ons onderbewuste kunnen gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren.  
[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.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. #WENDY WOOD naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

## GELUKKIG MET GEWOONTES

Meer dan 43% van wat we dagelijks doen, gaat op de automatische piloot; we denken er niet eens over na. Wendy Wood doet al dertig jaar onderzoek naar de fascinerende wetenschap achter gewoontevorming. Ze schrijft over het houden van onze goede gewoontes in haar nieuwe, praktische boek 'Gelukkig Met Gewoontes'. Hoe kunnen we ons onderbewuste gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren?

[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)  
**BRUIST mag 3 boeken van Wendy Wood weggeven. Lees hiernaast hoe jij kans maakt!**



## LEZERSACTIE

**Maak kans op één van de boeken van Marjan Gorissen.**

Ze werd in 1996 onterecht verdacht van de moord op het Bredase peutertje Robin. Ze schreef er een boek over: De verdwijning van Robin.



**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 VERDWIJNING VAN ROBIN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

## 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](http://www.leijhof.nl) met promocode BRUIST**

€ 79,50  
p.p.\*

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



changed  
by fit20

Geen inschrijfgeld\*

## fit20 Almere

Waarom wachten tot januari met het uitvoeren van je goede voornemens?

Start nu bij fit20! Dan ben je zelfs al fitter en sterker vóór de start van het nieuwe jaar. In slechts 20 minuten per week, onder begeleiding van jouw Personal Trainer.

Speciale actie\* voor de lezers van Almere Bruist: géén inschrijfgeld (twv €59) bij aanmelding in november! Mis dit niet: boek je gratis kennismakingstraining op [www.fit20almere.nl](http://www.fit20almere.nl). Zet in het opmerkingenveld 'ALMERE BRUIST' dan is deze speciale actie\* voor jou!

\*Deze actie geldt alleen in november en niet in combinatie met andere acties en/of abonnementen.

**fit20 Almere**  
Transistorstraat 71-D  
1322 CK Almere  
(036) 82 00 276  
almere@fit20.nl

**fit20 Almere WTC**  
P.J. Oudweg 4  
1314 CH Almere  
(036) 82 00 276  
almere-wtc@fit20.nl

**fit20**  
Fit in 20 minutes per week

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](http://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!





# Leef je mooiste leven!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Het begon twee jaar geleden met de Ibiza Meditations die ik live deed via Facebook vanaf het strand van Talamanca. Er was zoveel vraag naar dat we met trots deze app presenteren.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*



MICHAEL PILARCZYK



DITJES/DATJES

13 november is het **World Kindness Day**. Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Steun jij **Movember** door je snor te laten staan? Movember streeft naar een gelukkiger, gezonder en langer leven voor mannen. Ga naar [nl.movember.com](http://nl.movember.com) en kijk wat jij kunt doen.

In sommige delen van België en Nederland viert men op 11 november **Sint-Maarten**. Volgens de traditie gaan de kinderen dan de straat op met een (zelfgemaakte) lampion.

Zet je schoen maar alvast klaar, want Sinterklaas komt op 17 november aan in **Apeldoorn**.

Sinterklaas heeft dit jaar een nieuw vervoersmiddel. Hij komt namelijk met een prachtige **stoomtrein** richting Nederland.

Het carnavalsseizoen start officieel op 11 november om elf over elf. Vaak wordt op deze dag ook de nieuwe **Prins Carnaval** bekendgemaakt.

# 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](http://www.rebel-uitvaart.nl/taboe)

De laatste zorg  
in goede handen.

De Binderij 2 | 1321 EH Almere | 036 - 540 21 13 | [rebel-uitvaart.nl](http://rebel-uitvaart.nl)

# HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING



**Bedding House is met trots de officiële partner van het Van Gogh Museum Amsterdam.**

De unieke samenwerking tussen het Van Gogh Museum en Bedding House resulteert in een zeer speciale bed textiel collectie. Ook in Diemen, bij HP Boxsprings van Hans Püttmann, is de collectie in de showroom te bewonderen.

Elk dessin is geïnspireerd op één van de schilderijen van Vincent van Gogh. De Zonnebloemen van Van Gogh is wereldwijd een van zijn meest bekendste werken. De snel opgezette bloemen geven een rijke en uitgesproken uitstraling en een artistieke 'touch' aan je slaap- of woonkamer. Leverbaar in 7 items als dekbedovertrek en diverse kussens.



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





# KLINIEK HEIHOF

## ORGANISEERT 17 NOVEMBER A.S. EEN

### 5 KM SPONSORWANDELING

## LOOPT U OOK MEE TEGEN BORSTKANKER?

NIEUWE VESTIGING KLINIEK HEIHOF  
LAAPERSVELD 1 HILVERSUM | IN HET OUDE POMPGEMAAL

WWW.KLINIEKHEIHOF.NL | INFO@KLINIEKHEIHOF.NL | 035-77 24 8 24



## HILVERSUMSE HEIHOF BREASTCARE DUDOKWANDELING

Start: 11.30 GAC  
Finish vanaf: 12.30 Kliniek  
Heihof aan het Pompgemaal

  
Breast Care Foundation

  
KLINIEK  
HEIHOF

MOOI INITIATIEF VAN **KLINIEK HEIHOF** IN SAMENWERKING MET **RED EVENTS**, DUDOK ARCHITECTUUR CENTRUM EN STICHTING DUDOKFESTIVAL.

ZONDAG 17 NOVEMBER AANSTAANDE VINDT ER IN HILVERSUM EEN SPONSORWANDELING PLAATS IN DE STRIJD TEGEN BORSTKANKER.

DE START IS OM 11.30 UUR BIJ HET GAC, ARENA 103 HILVERSUM.

DE WANDELING IS UITGEZET DOOR HET DUDOK ARCHITECTUUR CENTRUM EN ZAL LANGS VEEL GEBOUWEN GAAN DIE ONTWERPEN ZIJN DOOR ARCHITECT W.M. DUDOK. TIJDENS DE WANDELING ZAL ER EEN STOP ZIJN WAAR U KUNT GENIETEN VAN EEN KOP KOFFIE MET APPELGEBAK AANGEBODEN DOOR HOTEL GOOILAND.

DE FINISH IS BIJ KLINIEK HEIHOF AAN HET POMPGEMAAL LAAPERSVELD 1 TE HILVERSUM. HIER ZAL EEN CHEQUE OVERHANDIGD WORDEN AAN **BREAST CARE FOUNDATION**.

KAARTEN À € 19,50 VIA [HTTPS://WWW.EVENTBRITE.NL/E/TICKETS-HILVERSUMSE-HEIHOF-BREAST-CARE-DUDOK-WANDELING](https://www.eventbrite.nl/e/tickets-hilversumse-heihof-breast-care-dudok-wandeling)

DE INITIATIEFNEEMSTER VAN DEZE WANDELING, WILMA SCHOUTENS-BUIJSMANN, EIGENARESSE VAN KLINIEK HEIHOF WAAR COSMETISCHE BEHANDELINGEN WORDEN GEGEVEN, IS DIT JAAR ZELF GECONFRONTEERD MET BORSTKANKER. ZIJ IS EEN GEBOREN EN GETOGEN HILVERSUMSE EN IS TROTS DAT HAAR KLINIEK VANAF 1 NOVEMBER IN HET DOOR ARCHITECT DUDOK ONTWERPEN POMPGEMAAL GEVESTIGD ZAL ZIJN.

NU BENT U IN DE GELEGENHEID DE GEBOUWEN LANGS DE ROUTE TE BEKIJKEN EN TEGELIJKERTIJD DONEERT U AAN BREAST CARE FOUNDATION. DEZE WANDELING IS VOOR GROOT EN KLEIN ONDER HET MOTTO "**VIET HET LEVEN!**".

KORTOM, WAT KUNT U VERWACHTEN ZONDAG 17 NOVEMBER A.S.



- VERZAMELEN BIJ **GAC** 11.30 UUR
- NEM DE **KINDEREN** MEE. AAN HEN WORDT ZEKER GEDACHT
- **5 KM** WANDELING LANGS DUDOK GEBOUWEN
- **GRATIS KOFFIE MET APPELGEBAK BIJ GRAND CAFÉ GOOILAND**
- FINISH KLINIEK HEIHOF, POMPGEMAAL VANAF 12.30 UUR
- BIJ DE FINISH VANAF 12.30 UUR **HAPJES & DRANKJES**
- **LIVE MUZIEK** O.A. **LEVENS LIEDZANGER GLENN PALM**
- **GOODIEBAG**
- OVERHANDIGEN CHEQUE AAN DE BREAST CARE FOUNDATION



“Ik begeleid al 25 jaar cliënten met levensvraagstukken, waaronder het mentaal ondersteunen tijdens en na een echtscheiding”, zegt Kjeld Hoogveld.

# *Echtscheiding: van vader naar zijlijnvader!*

Bij een echtscheiding staat alles in het teken van het welzijn van de kinderen. Zij mogen NOOIT het slachtoffer worden van de echtscheiding. De positie van de kinderen en die van de moeder zijn gewaarborgd door de raad van de kinderbescherming. Maar wie denkt er mee met de vader en staat open voor zijn rechten, gevoelens en welzijn? Het huidige Nederlandse systeem zorgt er voor dat de vader veelal “het kind van de rekening” dreigt te worden..

## **Zaken die o.a. tijdens de coachgesprekken aan de orde kunnen komen zijn:**

- Hoe ga ik om met de nieuwe situatie m.b.t.
- Mijn rol als vader naar mijn kinderen;
- Het communiceren met mijn ex-partner;
- Het omgaan met mijn gevoelens van onmacht;
- Met het schuldgevoel naar mijn kinderen;
- Met mijn boosheid/verdriet;
- De financiële afwikkeling.

De mentale druk die deze vraagstukken bij vaders met zich mee-brengen, worden sterk onderschat. We zien hierdoor veel depressie, ziekteverzuim en vaders die radeloos zijn.

**Blijf niet langer “Zijlijn-vader” maar wordt weer een vader die bewust meespeelt in het spel dat opvoeden heet. Neem voor een afspraak contact op met Centrum voor Neurofeedback en Persoonlijke Coaching 036- 5252753.**

22



Kjeld Hoogveld



Ankerbol 21 Almere  
036 - 525 27 53  
[www.neurofeedbackalmere.com](http://www.neurofeedbackalmere.com)

# DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



Ieder jaar vindt in Eindhoven het internationale lichtkunstfestival GLOW plaats. Tientallen lichtkunstenaars geven met hun lichtinstallaties de binnenstad van Eindhoven een nieuw aangezicht. Gevels en openbare ruimtes veranderen in sprookjesachtige kunstwerken. Kom naar Eindhoven en beleef hoe bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm. De lichtkunstprojecten zijn met een looproute aan elkaar verbonden. Naast grote internationale lichtkunstenaars, maakt GLOW ruimte voor innovatieve en unieke projecten van eigen bodem. Thema 2019: Living Colors.

**Kijk voor meer informatie op**  
[www.gloweindhoven.nl](http://www.gloweindhoven.nl)

# FILMPJE KIJKEN PENOZA: THE FINAL CHAPTER

De Zwarte Weduwe is niet dood... Drugskoningin Carmen van Walraven zit ondergedoken in Canada en leidt daar een anoniem leven. Ze houdt zich overal buiten, totdat er op een avond een collega lastiggevallen wordt. Uit zelfverdediging vermoordt ze de dader, wordt opgepakt en uitgeleverd aan Nederland. Terwijl haar kinderen in shock zijn dat hun moeder nog leeft, zijn er ook wat mensen die nog een rekening met Carmen hebben openstaan.

**Penozo: The Final Chapter draait vanaf 28 november in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN EDGARD MEULEMAN



Leidinggevendens laten zich vaak meer leiden door hun ego dan ze denken. Dat remt hen af om de bestaande organisatiestructuren in hun bedrijf in twijfel te trekken en te vernieuwen. De economische golfbewegingen vragen erom structuren en systemen in de huidige bedrijfsorganisatie anders te bekijken en uit te werken. Met zijn nieuwste boek ‘EGO-Energie in arbeidsorganisaties’ wil management consultant Edgard Meuleman managers en verantwoordelijken inspireren tot reflectie en actie. Nieuwsgierig? Lees het boek en laat de inspiratie zijn werk doen.

**EGO-ENERGIE IN ARBEIDSORGANISATIES van Edgard Meuleman is als e-book te koop voor € 10,- via [www.smartco-operation.be](http://www.smartco-operation.be).**

23

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-garde stijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je onze beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*



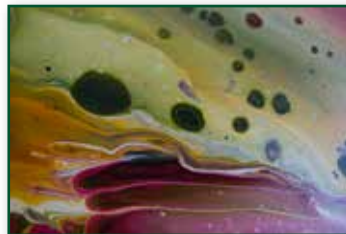
# Je creativiteit wakker maken



Creativiteit zit van nature in ons, in ons allemaal. Iedereen is op zijn eigen, unieke wijze creatief. Het is de kunst om te ontdekken hoe jij op jouw manier je creativiteit kwijt kunt. Het geeft namelijk altijd een heerlijk gevoel, een gevoel van helemaal jezelf kunnen zijn.

In de therapie is het weer aansluiting vinden bij je creativiteit altijd een punt van aandacht. Ik geef echter nu ook al een tijd workshops, zodat eenieder ook op een laagdrempelige manier in contact kan komen met zijn of haar eigen, unieke creativiteit.

De workshop die hier uitermate geschikt voor is, is "Let it flow". Hierbij leer je een techniek van gieten van acrylverf(mengsels). De resultaten hiervan zijn eigenlijk altijd verrassend en gaaf en iedereen kan deze techniek leren.



In 2019 geef ik nog de volgende workshops:

- Zondag 17 november van 13.00-16.00 uur "Let it flow" € 60,-
- Zondag 1 december van 13.00-16.00 uur "Let it flow more" € 70,-

Alles is inclusief materiaal, koffie en thee

Voor meer informatie zie hiervoor mijn website [www.suzanabee.nl](http://www.suzanabee.nl)

**Uiteraard is het ontwikkelen en of (her)ontdekken van je creativiteit ook heel goed individueel op te pakken in de therapie. Maak hiervoor een gratis kennismakingsgesprek.**

De Steiger 77, unit 19b, Almere | 06-51745149  
suzan@expressie-gewaarzijn.nl | [www.expressie-gewaarzijn.nl](http://www.expressie-gewaarzijn.nl)

Kijk voor meer informatie op de website

# 2BSTYLISH



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

Wij staan voor betaalbare  
damesfashion.  
Bestel online via [www.2bstylish.nl](http://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](http://www.2bstylish.nl)



# Express yourself

Voor sommigen is de maand november grauw en eigenlijk niets aan. Voor ons niet, want we fleuren onszelf gewoon op met de mooiste beautyproducten. November is niet de start van een winterdepressie, maar van winterexpressie!

1. Si Eau de Parfum Nacre Edition van Armani, € 140,- [www.armanibeauty.com](http://www.armanibeauty.com)
2. Organic Vegan Body Wash van Beauty Kitchen, € 9,99 [www.hollandandbarrett.nl](http://www.hollandandbarrett.nl)
3. Tas Charley Coral van SMAAK Amsterdam, € 309,- [www.smaakamsterdam.nl](http://www.smaakamsterdam.nl)
4. Phyto-Nature Firming Serum van Dermalogica, € 154,90 [www.dermalogica.nl](http://www.dermalogica.nl)
5. Mesmerising Oudh Accord & Gold Eau de Parfum van Molton Brown, € 130,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
6. Blusher Eyeshadow Multi-Effect van Collistar, € 34,50 [www.collistar.nl](http://www.collistar.nl)

7. Sparkling Body Powder van Urban Decay, € 35,- [www.urban-decay.nl](http://www.urban-decay.nl)
8. Rouge Pur Couture Fuchsia Allusion, € 38,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
9. Heart Defensor Eye <3 Palette van Pixi, € 23,50 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
10. nail polish rust-worthy van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)
11. Météorites Goldenland van Guerlain, € 59,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
12. The Repulp Gel van Novexpert, € 49,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

# MY ONLY BOTTLE

De enige fles voor onderweg waarmee je ook bruiswater kunt maken



## KEEP IT CLEAN

Je stopt je herbruikbare fles gemakkelijk in de vaatwasser

# sodastream®

Met de **MY ONLY BOTTLE** van SodaStream heb je **altijd en overal** een fashionable dorstlesser bij de hand. De My Only Bottle is perfect voor on-the-go en is ook nog eens vaatwasserbestendig. Daarnaast lever je ook een belangrijke bijdrage aan een **schonere wereld**. Je hebt namelijk geen wegwerpflessen meer nodig. **Better for you, better for the planet!**



## HANDIG DINGETJE

Altijd en overal 0,5L dorstlesser aan je draagkoordje



## HELP MEE AAN EEN WERELD ZONDER WEGWERPPLASTIC

Met een herbruikbare SodaStream-fles bespaar je duizenden plastic wegwerpflessen

## SPORT TOP MET DE SPORTDOP

Altijd op en top gehydrateerd



Koop jouw My Only Bottle op [sodastreamstore.nl](https://sodastreamstore.nl)



## Uw crematie groen en voordelig

De crematie bij Cremaere betreft een zgn. technische crematie ook wel stille of vrije crematie genoemd. Een belangrijk kenmerk van een dergelijke crematie is dat de afscheidsdienst, het grote afscheid al dan niet met een informeel samenzijn, niet in het crematorium maar elders plaatsvindt. Ons crematorium behoort tot de goedkoopste en meest milieubesparende crematoria van Nederland.

Cremaere, voor een duurzame crematie!

Cremaere

Cremeren  
€429,-



Damsluisweg 29, 1332 EA Almere | 036 737 04 32 | [www.cremaere.nl](http://www.cremaere.nl)



## Help ons Samen Varen

Donaties zijn meer dan welkom op onze rekening:  
IBAN NL90 INGB 0007716011

**Stichting Samen Varen** organiseert jaarlijks een geheel verzorgde vaarverwenweek voor vrouwen met of herstellend van borstkanker en in een financieel moeilijke situatie. Een week lang je zorgen opzij, ontspannen en verwend worden. Genieten van lekker eten, schoonheidsbehandelingen, zanglessen en diverse creatieve workshops, samen met lotgenoten en omringd door een team van deskundige vrijwilligers, waaronder ook verpleegkundigen en een arts. Niks moet, alles mag. **De Samen Varen-reis is uniek!**

[info@samenvaren.nl](mailto:info@samenvaren.nl) | 06-43956812

[www.samenvaren.nl](http://www.samenvaren.nl) | Volg ons op FB



# Masseur gezocht!

Kom jij ons team versterken en ben jij:



Energiek?  
Flexibel inzetbaar?  
Beschikbaar in avonden en weekenden?  
En klaar voor een nieuwe uitdaging?

## Werken bij QoQo Massage Clinics?

### Wat bieden wij?

- Groeimogelijkheden op basis van je competenties en ambities;
- Systematische training als top technisch specialist en/of manager;
- Een progressief salarissysteem op basis van je kwaliteiten en competenties;
- Een gevarieerde baan waar geen elke dag hetzelfde is;
- Een fijne werksfeer, met gratis snacks en fruit, maandelijkse gratis massage (werknemers zijn onze grootste troef);
- Pensioenregeling bij vast dienstverband;
- Financiële bijdrage voor professionele opleiding relevant voor de strategische ontwikkeling van ons bedrijf.

## Wie zoeken wij?

Je zit vol enthousiasme en begint de dag met een glimlach. Je staat er voor open om een nieuw vak aan te leren en werkt goed samen in teamverband. Je bent flexibel inzetbaar, daarnaast ook beschikbaar in de avonden en weekenden.

QoQo Massage Clinics richt zich op de toekomst en op jou, zie jij jezelf hierin terug? Solliciteer direct!

**Solliciteren?** Dat kan via onze website : [www.qoqomassage.com](http://www.qoqomassage.com) of stuur je CV op naar [recruitment@qoqomassage.com](mailto:recruitment@qoqomassage.com). Voor vragen bel naar : 088-8100876



*Kortere dagen*  
zijn best fijn  
als je een keer je  
dag niet hebt



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



*Why do we only  
rest in peace?*

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

ruimte  
om vrij te  
gedenken



**Ab-ire** | uitvaartverzorging  
& verzekeringen



Martijn Huffnagel

**Afscheidscentrum Ab-ire**

De Steiger 170  
Almere-Haven  
(Bezoek op afspraak)

036 - 53 49 000

info@ab-ire.nl

[www.ab-ire.nl](http://www.ab-ire.nl)

Deze vegetarische salade met pompoen, geitenkaas en walnoten maakt een gure herfstdag meteen wat zonniger. En hij smaakt heerlijk in combinatie met de portobello's met verschillende soorten kaas in knapperig bladerdeeg.

# Herfstsalade met pompoen

2 PERSONEN - 20 MIN. + 20 MIN. OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

400 gr pompoen in stukjes  
scheut olijfolie  
peper en zout  
snuf tijm  
3 tenen knoflook  
1 rode ui  
kneepje honing  
1 eetlepel balsamicoazijn  
200 gr linzen (pot/zak)  
80 gr rucola melange  
75 gr geitenkaas  
2 eetlepels walnoten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de pompoenblokjes in een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olie, peper, zout en wat tijm. Leg de tenen knoflook (in schil) ertussen. Zet de schaal 20 minuten in de oven. Voeg de laatste paar minuten de rode ui in ringetjes toe. Haal de knoflooktenen uit de ovenschaal en verwijder de schil. Mix ze fijn in een keukenmachine met een scheutje olie, kneepje koning en 1 eetlepel balsamicoazijn. Laat de linzen uitlekken. Verdeel de sla over 2 borden. Verdeel de linzen (eventueel verwarmen), de pompoen en de ui erover. Kruimel de geitenkaas en walnoten erover. Besprenkel met de zoete knoflookdressing.



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

## GEbruik EEN IJSSCHep

om eenvoudig de zaadjes uit komkommers, courgettes en pompoenen te verwijderen.



*Strooi een beetje BAKING SODA in je pendaalemmer voor je de vuilniszak erin doet. Dit zal korte metten maken met vervelende geurtjes.*



36

Prik het uiteinde van **EEN CITROEN** met een satéprikker terug op de andere helft. Dit blijft in een plastic zakje in de koelkast wel een maand houdbaar.



LEG EEN HOUTEN LEPEL op de pan als je rijst of pasta kookt. De kans dat het water overkookt is nu heel erg klein.

# Gevulde portobello in bladerdeeg

4 PERSONEN - 50 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

4 vellen bladerdeeg  
100 gr geitenkaas  
100 gr blauwe kaas  
150 gr spinazie (ontdooit)  
2 eetlepels pijnboompitten  
4 portobello's

Haal de vellen bladerdeeg uit de vriezer. Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de geitenkaas met de blauwe kaas. Laat de spinazie uitlekken en druk met een lepel zoveel mogelijk vocht eruit. Meng de spinazie met de kazen. Schep een eetlepel pijnboompitten erdoor. Snijd de stelen uit de portobello's en doe het groene kaasmengsel hierin. Leg de portobello's op een vel bladerdeeg en vouw dit omhoog en druk goed vast aan de portobello. Verdeel wat pijnboompitten erover en zet circa 25 minuten in de oven. Serveer eventueel met een salade als hoofdgerecht of als lunch.



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

Gooi de uiteinden van **LENTE-UI** niet weg: in een glaasje water groeien ze opnieuw!



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



37

Giet een laagje water op je zelfgemaakte **GUACAMOLE** en zet afgedekt in de koelkast. Giet het water eraf en roer even door als je hem weer wilt eten.



*Hang HANGMANDJES aan je koelkastplanken. Zo creëer je extra opbergruimte en maak je maximaal gebruik van (de hoogte van) je koelkast.*



## Passie voor kroeshaar

### Het adres voor al uw natuurlijke haarverzorging!

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

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



Kora Pryor

Caprastraat 89 Almere | 06-46260447  
[www.ambasnaturalhairandbeauty.nl](http://www.ambasnaturalhairandbeauty.nl)

Patrick  
nierpatiënt sinds zijn 17e

Hij houdt vol



Net als wij

Help mee.  
Doneer op  
[nierstichting.nl](http://nierstichting.nl)

Eerlijk brood,  
Heerlijk brood

Zonder lactose, emulgatoren  
en onnatuurlijke kleur- en  
smaakstoffen



DEKKER & WINKLER  
BROOD · BANKET DESEM CULTUUR

Zadelmakerstraat 13 tel. 036 - 844 78 08

DREAM IT  
DARE IT  
DO IT

Cambridge  
Weight Plan.



**Afslankcoach Marika**

Onafhankelijk Cambridge consulente

Rentmeesterstraat 46 M Almere | **06-44150600** | [cbmarika@gmail.com](mailto:cbmarika@gmail.com)  
[cambridgeweightplan.nl/consulent/marika-vreekamp-wijnholds/almere-rentmeesterstraat-Marika](http://cambridgeweightplan.nl/consulent/marika-vreekamp-wijnholds/almere-rentmeesterstraat-Marika)

Facebook: [Het1op1dieetvanAlmerebycambridgeweightplan](https://www.facebook.com/Het1op1dieetvanAlmerebycambridgeweightplan)