

ALMERE 

JANUARI 2020 [WWW.ALMERE-BRUIST.NL](http://WWW.ALMERE-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*Uitgerust het  
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van  
de drukke feestmaand

*Nieuwste  
woontrends  
voor 2020*





ruimte  
om vrij te  
gedenken

*Ondersteunend  
Respectvol  
Betrokken*

*Al ruim 20 jaar voor velen een  
vertrouwd begrip in Almere e.o.*

*Ook voor:  
Informatie  
Voorbespreking  
Polis check & offertes  
Vastleggen van uw wensen*



**Martijn Huffnagel**

**036 - 534 9000**

**info@ab-ire.nl**

**06 - 130 66 332**

**www.ab-ire.nl**

# KAMER ZOEKT PLANT



elke zondag  
**OPEN**

Planten geven je zoveel meer dan alleen zuurstof en schone lucht. Ze zorgen voor een geluksgevoel en maken je bewust van al je zintuigen. Vul je huis met de energie van planten en zet ze in elke ruimte in huis; ook in de slaapkamer en de badkamer!

**Intratuin Almere** [www.intratuin.nl](http://www.intratuin.nl)  
Euphoniumweg 5, 036-5387020.  
Vrijdag koopavond. **Elke zondag open.**





# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



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-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de 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!*



**HOTEL GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★





8



12



11



14



20



23

# COLOFON

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout  
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
www.nederlandbruist.nl  
f nederlandbruist

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Maaïke van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Floortje Thieleman  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Jan van Aalzum  
**EINDREDACTIE** Ron van Kuijk

f Like ons op Facebook.com/almerebruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Hopelijk heb je net als wij volop genoten van de decembermaand en alle bijbehorende warmte en gezelligheid. Voor ons ligt weer een compleet nieuw jaar dat wij, zoals je van ons gewend bent, bruisend tegemoet zien.

Ben jij eigenlijk al klaar voor 2020? En is je woning dat ook al? Niet? Dan heb je geluk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk diverse tips om je woning eenvoudig 2020-proof te maken.

## Bruisende lezer,

Als het aanpassen van je woning een van je goede voornemens is voor dit nieuwe jaar, dan kun je daar beter maar meteen mee beginnen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat slechts acht procent van de mensen zich daadwerkelijk langdurig aan hun goede voornemens houdt. Dus hoe sneller je dit voornemen af kunt vinken, hoe beter!

Gelukkig kunnen wij je garanderen dat wij zeker wél bij die acht procent horen. Wat ons goede voornemen dan is? Elke maand weer een bruisend magazine voor je samenstellen, met veel bijzondere ondernemers uit jouw regio. Benieuwd naar wat we nog meer voor je op papier hebben gezet? Lees dan vooral verder...

Veel leesplezier!  
**René Moes**

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

# Inhoud



# Is *jouw woning* al 2020-proof?

Is jouw goede voornemen om je inrichting nu eindelijk eens die langverwachte make-over te geven? Lucky you! Speciaal voor jou zetten we namelijk een aantal woontrends voor 2020 op een rijtje. Laat je inspireren...

## Trend: groen!

En dan hebben we het niet over de kleur groen, maar over duurzaam wonen. Een trend die tot uiting komt in het gebruik van natuurlijke materialen zoals hout, linnen, hennep en riet, maar ook in de keuze voor handgemaakte producten en het toepassen van bijvoorbeeld ledlampen en zonnepanelen.

## Trend: ronde vormen

Een trend die doorzet in 2020 is de voorkeur voor ronde vormen. Heb je strakke, hoekige meubels en wil je die liever niet vervangen? Geen probleem! Door het toevoegen van ronde accessoires zoals kleden, lampen of kussens maak je het al een stuk zachter.

## Trend: slim wonen

Er zijn steeds meer technologische snufjes die wonen een stuk aangenamer kunnen maken. Van gordijnen met een afstandsbediening tot verlichting die je bedient met je telefoon. Gemak dient de mens.

## Trend: multifunctioneel

Steeds meer mensen wonen op een klein oppervlak. Om dit te compenseren zien we dat men kiest voor een slimme en multifunctionele inrichting. Hierbij kun je denken aan een uitklapbare eettafel, een salontafel met opbergruimte of de ruimtebesparende 'fiets aan de muur'-trend. Klein, maar fijn!

## Trendkleuren: warme tinten

Ook kleuren zijn van grote invloed op je interieur. Dit jaar kiezen we wederom massaal voor warme tinten zoals terracotta, okergeel en oudroze, zo is de verwachting. Of je dit nu subtiel doet door de kleuren terug te laten komen in accessoires of het meteen wat grootser aanpakt, is geheel aan jou.

Wat de trends ook zijn, het belangrijkste blijft dat jij kiest voor een interieur dat bij jou past. Toch liever vierkant en harde knalkleuren? Doen! Dat is dan gewoon jouw persoonlijke trend voor 2020.

Wil jij meer weten over de trends voor 2020? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een interieurspecialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



# 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, maandelijks gratis massage (werknemers zijn onze grootste troef);
- Pensioenregeling bij vast dienstverband;
- Financiële bijdrage voor professionele opleiding relevant voor de strategische ontwikkeling van ons bedrijf.

**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



### 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!

# Bruidsboeket nodig?

*Laat het over aan de specialist!*

Het bruidsboeket, de corsages en de autoversiering, bloemen zijn onmisbaar! Een trouwdag zonder deze vrolijke ruikers is ondenkbaar. Maar waarop baseer je de keuze van de bruidsbloemen? Misschien hebben jullie een thema en moet het bruidsboeket daarin passen. Of laten jullie de keuze van het bruidsboeket afhangen van het jaargetijde. Maar wist je dat bloemen ook een symbolische betekenis hebben?

**Voor het juiste advies, het mooiste bruidsboeket en bijpassende corsages bent u bij Bloemen in het Gooi aan het juiste adres!**



Kruidenweg 3 Almere  
**036-5304638**

Meerstraat 56, Almere-Haven  
**036-7853175**

[www.bloemeninhetgooi.nl](http://www.bloemeninhetgooi.nl)



**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.**

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



## SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in stijlvolle, navulbare pipetflesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). Laat je verrassen door de pure producten!

[www.sustOILable.com](http://www.sustOILable.com)



## LEZERSACTIE

**Wil jij kans maken op een natuurlijk verzorgingspakket?**

De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam. Van huid- en haarolie en handgemaakte zeep tot natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

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. #SUSTOILABLE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



win

## BIOLOGISCHE PASTA

Een chocoladepasta zonder palmolie, conserveringsmiddelen en kunstmatige smaakstoffen. Deze Nocciolata van Rigoni di Asiago bestaat alleen uit biologische ingrediënten. Er is ook een melk-vrije versie. Liever witte Nocciolata? Die is er! Met meer hazelnoten en 30% minder suiker. [www.rigonidiasiago.nl/nocciolata](http://www.rigonidiasiago.nl/nocciolata)



# Bruisend het nieuwe jaar in!

## BELEEF KOFFIE

De koffiemachine van JURA maakt van koffiedrinken weer een beleving. Met één touch op het strakke kleurendisplay kun je kiezen uit twaalf verschillende koffiespecialiteiten van Zwitserse kwaliteit. Alle specialiteiten zijn ook nog eens naar wens in te stellen (koffiesterkte, temperatuur en hoeveelheid melk). [www.jura.com/nl](http://www.jura.com/nl)



# BRUIST Deals

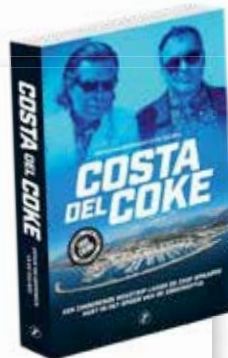
Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

## LEZERSACTIE

**Maak kans op het boek Costa del Coke.**

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings. Aangeboden door Uitgeverij Just Publishers.

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. #COSTA DEL COKE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



## SHOPPING/NEWS

## LEZERSACTIE

**Heeft u borstkanker (gehad) of kent u iemand met borstkanker? U maakt nu kans op een speciaal boezemkussen.**

Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten. Aangeboden door [JouwTransformatie.nl](http://JouwTransformatie.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. #BOEZEMKUSSEN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



## GEZOND H2O

Het drinken van Kangen Water® bestaat in Japan al meer dan 40 jaar. Kangen - een Japans woord - betekent terug naar de bron. Hiromari Oshiro maakte zich als doel om gezond water met een hoge pH-waarde voor iedereen toegankelijk te maken en ontwikkelde een machine die dit mogelijk maakt. Zo ontstond het Kangen Water®-apparaat. Kraanwater gaat door een actief koolstoffilter, waarbij het filter onzuiverheden, zware metalen, eventuele pesticiden en hormonen uit het water filtert. Belangrijke mineralen die ons lichaam nodig heeft, worden niet gefilterd.

**Ga voor meer informatie naar [www.waterdetox.nl](http://www.waterdetox.nl). Rob Pessers, 06-54605704.**



Renee de Graaf, eigenaresse van hondentrimsalon Hippa, is hondenliefhebster in hart en nieren. "Ik vind honden fantastische dieren en heb zo veel plezier met mijn vak! Klanten weten dat ze me altijd kunnen bellen met vragen, ik zorg voor hun honden. Wat wanneer de hond met de voetjes in de teer heeft gezeten? Wat als er ontlasting is blijven hangen?"

# Persoonlijke aandacht voor uw hond

"Het is heel belangrijk dat je een hond laat trimmen en wassen. Er gaat een hoop in de vacht zitten en het blijkt thuis niet altijd zo makkelijk om het zelf te doen met de keukenschaar.

Een salon is spannend voor een hond, daarom werk ik liefst 1 op 1. Daar heeft hij voordeel bij. Het eerste kwartier is vaak het moeilijkst, dan gaat het baasje weg. Maar dan kan ik contact maken met de hond, hem goed benaderen, zorgen dat ie kalmeert en dat de behandeling goed verloopt. Mensen doen dan vaak even een klusje. Ik bel of app ze vlak voor de hond klaar is.

In mijn salon werk ik in mijn eentje, dat doe ik voor de honden. Vooral voor honden die het spannend vinden in de salon en die de concentratie en rust nodig hebben. Ik probeer mijn afspraken zo te plannen dat de honden elkaar niet hoeven te kruisen, dat vermijdt stress. Collega's sturen daarom ook bepaalde hondjes naar mij door.

Kom ook zeker met je jonge pup even langs. Dan kan die wat snuffelen, wennen en iets te snoepen krijgen. Ik leer ze graag kennen!"



Mijn salon is gevestigd aan huis, de hond is alleen bij mij in de salon en **er zijn nooit meerdere honden tegelijk aanwezig.**

IK NEEM VOOR  
**ELKE HOND**  
RUIM DE TIJD



# Baas in eigen hoofd

Misschien heb je dit jaar als goede voornemen om je niet (weer) gek te laten maken. Om het in 2020 rustiger aan te doen of in elk geval meer rust te nemen. Dan heb ik goed en slecht nieuws voor je. Laat ik beginnen met het slechte nieuws.

Een goed voornemen werkt pas als het een ferm genomen besluit is, met overtuiging en in kleinere, haalbare stappen verdeeld. Zo niet, dan blijft het een vage wens, zoals het tegeltje dat mijn moeder vroeger aan de muur had hangen: 'Morgen doe ik aan de lijn'. En dan het goede nieuws: je bent hartelijk welkom om jouw besluit in te vullen met een paar sessies die je op weg helpen om je doel te bereiken.

Ganesha Almere heeft in de afgelopen 15 jaar honderden mensen laten ervaren dat ontspanning iets is dat je zelf kunt creëren. Zodra de drukte van alledag grip krijgt op je, gaan je gedachten tollen, gaat je ademhaling sneller en zit je hoofd vol. Word 'Baas in eigen hoofd'! In januari geven wij weer een aantal trainingen op vrijdagavond om je hoofd leeg te maken. Of te vullen met rust, net zoals je het wil zien. Geen gekke toestanden uithalen, geen hocus pocus of vaag gedoe, gewoon de UIT-knop in jezelf zoeken en ervaren dat je heel alert en bewust kunt zijn zonder te piekeren.

Werkt dat dan? Anneke: 'Ik ben een notoir slechte slaper en lig altijd anderhalf uur wakker. Na de eerste bijeenkomst heb ik de eerste dagen geslapen als een roos.' Helen: 'Bij een oefening hebben we ons



voorgesteld dat we warmte doorgaven aan anderen. Na afloop gloeide mijn lichaam op een aangename manier.' Deze en andere reacties volgden op de introductielessen mediteren van Ganesha Almere. De aandacht naar binnen richten en niet meer bezig zijn met randzaken.

**Wil je het zelf komen ervaren?** Vraag meer informatie en meld je aan voor de bijeenkomsten op vrijdagavond, 20.15 uur. Jouw rust is de moeite waard!

Traditioneel worden op 6 januari, **Driekoningen**, de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

**Januari** is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

**Klein wonen** is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, multifunctionele inrichting kan heel wat ruimte besparen.

**'Blue monday'**, oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 20 januari.

Jongens die in januari zijn geboren, **trouwen** vaak met een 'oktobermeisje'.

18 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag. Poeh-poeh, wat een dag!

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](http://www.suzanneroeffen.nl)

# Op zoek naar *een uniek sieraad?*

**Ook voor  
reparaties!**

Neem een kijkje in  
het atelier van Suzanne!



**“Nee, mijn man hield niet van poespas”, zegt de vrouw stellig. Hun enige zoon knikt instemmend. “Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg”, voegt de zoon er nog aan toe.**

Dit ‘doe maar gewoon’ hoor ik als uitvaartverzorger vaak. Maar, wat is gewoon, wat is géén poespas? Mijn vraag aan de vrouw en haar zoon is dan ook of hun man en vader ooit heeft aangegeven wat hij dan wél wilde. En dat blijkt dan toch lastig te benoemen. Dus volgen er vele vragen; wil hij een begrafenis of een crematie, wil hij veel mensen uitnodigen, is er een condoléance-avond gewenst?

En al pratende komen we tot dat wat zij gewoon vinden en dat wat zij geen poespas vinden. En het belangrijkste: zoals hun echtgenoot en vader dat graag zou hebben gewild. Meneer wordt overgebracht naar het Afscheidshuis. Er is alleen voor de naasten gelegenheid om afscheid te nemen. De laatste avond voor de uitvaart komen zijn naaste familie en goede vrienden samen in het Afscheidshuis en heffen het glas op zijn leven. Ze halen samen herinneringen op en er hangt een ontspannen sfeer. Op de dag van de uitvaart komen moeder en zoon samen naar het Afscheidshuis. Beiden met één prachtige roos, die ze behoedzaam op de kist leggen.

## Doe maar gewoon

Samen begeleiden we meneer naar de rouwauto en alleen de echtgenote en de zoon gaan mee naar het crematorium, voor een crematie in stilte. In de rouwauto klinkt de favoriete muziek van meneer.

Dit is hoe zij ‘gewoon’ interpreteren... Ik vond het gewoon bijzonder!



**Corine de Ridder** is uitvaartverzorger bij Yarden & de Ridder en vertelt maandelijks over haar belevenissen in haar werk.



Randstad 21-08 | 1314 BL Almere  
036 - 30 30 130 | [www.yarden-deridder.nl](http://www.yarden-deridder.nl)





changed  
by fit20

## fit20 Almere

Fit in 20 minuten per week

Ervaar het zelf!



Alleen of samen



Personal Trainer



Focus en rust



Omkleden niet nodig



Resultaat gegarandeerd



Vaste afspraak

### fit20 Almere

Transistorstraat 71-D  
036 82 00 276  
www.fit20almere.nl

### fit20 Almere WTC

P.J. Oudweg 4  
(036) 82 00 276  
www.fit20almere-wtc.nl

## Met fit20: meer energie én een betere conditie! Hoe zit dat?

Tijdens de fit20 training worden alle spiervezeltypen gebruikt. Dit is zo'n effectieve manier van trainen dat je snel meer spierkracht ontwikkelt. fit20 heeft ook een sterk effect op je 'energiefabriekjes' (de zgn. mitochondriën). En dat verhoogt jouw energieniveau. Door een specifiek mechanisme in de mitochondriën gaat de aerobe (door zuurstof gedreven) stofwisseling nog zo'n anderhalf uur na iedere fit20 training door.

Daarom neemt je cardiovasculaire conditie door fit20 toe. Door spieren zwaar te trainen hebben zij meer zuurstof nodig. Het hart zal harder pompen om zuurstofrijk bloed naar de spieren te krijgen. Omdat je bij fit20 je spieren correct traint, volgt je hart vanzelf. Je hoeft dus geen extra 'cardio' training te doen! Oergezond met fit20!

### Speciale actie\* voor de lezers van Bruist:

Bij inschrijving in de maand januari krijg je het boek Oergezond! cadeau! Boordevol oergewoonten die een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan je gezondheid. Mét dit boek en onze training wordt jouw 2020 oergezond!

\*niet in combinatie met andere acties en/of abonnementen.

**fit20**  
Fit in 20 minutes per week

# Hoogsensitief... wat moet ik ermee?

COLUMN/SUZAN ABEE



Veel van mijn cliënten voelen intens en veel. Ze krijgen veel prikkels binnen die ze lang niet altijd goed kunnen verwerken. Prikkels vanuit hun omgeving, in de vorm van geluiden, geuren en mensen om zich heen en prikkels vanuit zichzelf, vanuit gedachtes, gevoelens en sensaties.

## Jouw hoogevoelige lichaam en systeem

Veel mensen hebben niet geleerd om goed om te gaan met hun hoogsensitieve lichaam en systeem, waardoor je bijvoorbeeld gemakkelijk over je grens gaat, vaak moe bent, moeite hebt met voelen en/of je verschuilt achter "muurtjes".

In de beeldend therapie besteden we aandacht aan het (her)ontdekken van jouw persoonlijke hoogevoelige lichaam en systeem. Dit gaat vaak over het veel verfijnder gaan voelen, rekening houden met jezelf en uiteindelijk liever worden voor jezelf.

## Samenwerken met je hoogsensitiviteit

Middels beeldende oefeningen met bijv. verf, krijt, klei, enz. krijg je meer contact met dat wat je voelt en kun je uiteindelijk leren 'samenwerken' met je hoogsensitiviteit.

Twijfel je of je wel hoogsensitief bent? Geen probleem... het maakt niets uit! Het gaat er vooral over hoe jij alles ervaart en voelt... en om daar een fijne weg in te vinden.

**Maak gratis een kennismakingsafspraak om te kijken wat ik voor je kan doen!**

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

# DAGJE UIT IJSBEELDEN FESTIVAL



Het Nederlands Ijsbeelden Festival is een uniek winterevenement voor jong en oud! Tot en met zondag 1 maart zijn de IJsselhal in Zwolle omgetoverd tot een adembenemende wereld van kraakhelder ijs en glinsterende sneeuw. De beste ijskunstenaars ter wereld zijn hier rondom het thema 'R-ijs door de tijd' aan de slag met 275.000 kilo ijs en 275.000 kilo sneeuw en bouwen ijs- en sneeuwsculpturen tot wel zes meter hoog. Om lange wachtrijen te voorkomen tijdens dit unieke winterevenement wordt er dit jaar gewerkt met tijdsblokken. Bestel een ticket voor de datum en het tijdsblok van jouw keuze en geniet zolang je wilt van deze magische wereld.  
**Kijk voor meer informatie op [www.ijsbeelden.nl](http://www.ijsbeelden.nl)**

# FILMPJE KIJKEN DOLITTLE

BINNEN/BUITEN

Na het verliezen van zijn vrouw zondert John Dolittle (Robert Downey Jr.), een dokter uit het Victoriaanse tijdperk, zich af van de wereld met enkel zijn exotische dieren als gezelschap. Wanneer de jonge koningin Victoria echter ernstig ziek wordt, wordt John gedwongen af te reizen naar een mythisch eiland om op zoek te gaan naar een remedie. Tijdens zijn zoektocht wordt hij vergezeld door een jonge leerling en een hoop dieren, waaronder een angstige gorilla, een vrolijke ijsbeer, een enthousiaste eend, een cynische struisvogel en een eigenzinnige papegaai.

**Dolittle draait vanaf 16 januari in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN DANIEL ARÉVALO



Chris en Alice zijn gelukkig getrouwd, hebben een dochtertje en verwachten een tweede kind. Dan wordt Alice gebeld dat Chris een auto-ongeluk heeft gehad op een plek waar hij volgens Alice helemaal niet langs zou komen. Ze wordt gegrepen door het verlies, maar ook door de angst dat hun relatie niet zo perfect was als het leek. Alice gaat op zoek naar antwoorden en volgt zijn laatste reis tot aan het epicentrum van het mysterie: Robin-eiland, Cape Cod, Massachusetts. Tijdens haar zoektocht dringt zich de vraag op: hoe goed kende ze haar man? Hoe goed kent ze zichzelf?  
**Alice op het eiland van Daniel Arévalo ligt vanaf medio januari in de boekhandel.**



Van 12 tot en met 16 december 2019 vond 's werelds grootste premium lifestyle beurs Masters of LXYR weer plaats in de RAI in Amsterdam. Vijf dagen lang konden bezoekers zich tijdens The LOVE Edition onderdompelen in de liefde van wereldmerken, shows, primeurs, charity, glamour, design, entertainment en gastronomie. Tijdens de VIP Night spraken wij met dé man achter Masters of LXYR: Yves Gijrath.

LOVE  
edition

## Masters of LXYR 2019 bruijt!

### Hoe verklaar je het succes van Masters of LXYR?

Niemand in de hele wereld doet het zoals wij het doen. Boten naast de satébar, sterrenchefs die bij auto's staan... Alles wat niet logisch is, hebben wij op onze geheel eigen manier logisch gemaakt. Beursorganisatoren uit het buitenland snappen er helemaal niets van. Die zeggen "dat willen wij ook". Maar wij blijven het gewoon hier doen en zeggen "kom maar naar ons". Onze kracht zit echter ook in de variëteit. En in de enorme gezamenlijkheid die we met elkaar hebben.

### Wat maakt dit jaar anders?

We hebben bewust gekozen voor het thema LOVE. Liefde is iets waar we zeker in het huidige tijdperk behoefte aan

hebben. Uiteindelijk zoeken we allemaal naar verbinding. Daarbij maakt het niet uit waar je vandaan komt of wie je bent. Die boodschap willen we dan ook meegeven. Als we gewoon aardig zijn tegen elkaar, hebben we allemaal een leuk leven en daar gaat het uiteindelijk om.

### Hoe kan ik als ondernemer deelnemen aan Masters of LXYR?

Ons belangrijkste criterium is kwaliteit. We leggen de lat behoorlijk hoog. Het is niet zo dat je per se een Porsche moet zijn. We willen ook mensen die debuten een kans geven, maar dan moet je wel laten zien wie je bent. Durf origineel en creatief te zijn. Uiteraard binnen het domein dat we bestrijken, maar dat is zo gigantisch groot, daar is heel veel vraag naar.

"Samen  
zoeken naar  
verbinding"



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

## Excursies bij dé ambachtelijke tingieterij



### Excursies

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

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



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

### Aanbod

Bij ons kunt u terecht voor exclusieve tinnen sculpturen en miniaturen, 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!



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](http://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

PROFHILO

ULTHERAPHIE

LIPPEN



**DOKTERANDRÉ**

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



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





# En dan is het *winter*

Het is koud, guur, de feestdagen zijn voorbij en de januarimaand is volop bezig. Maar ja, deze maand moeten we toch door, dus aan Blue Monday of andere sombere dagen, daar doen we gewoon niet aan. Stay positive!

1. Couture Blush van Yves Saint Laurent, € 48,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)

5. Baked highlighter palette van essence, € 8,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 [www.weleda.nl](http://www.weleda.nl)

8. 4-In-1 Eye Palette Place de l'Opéra Rose Nude Edition van Bourjois, € 23,99 [www.bourjois.com/be-nl](http://www.bourjois.com/be-nl)

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)

10. Essie nailpolish don't be choco-late, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

# Functionele Lichaamstherapie



**LUISTER  
NAAR JE  
LICHAAM**



**Body Care studio**  
Palmpolstraat 39, Almere Stad - Veluwe kant  
**0627012769**

Het lichaam slaat het trauma of stress van ons leven op in spierstijfheid, waardoor we vast blijven zitten in het verleden. Wanneer we de spanning in het lichaam loslaten en ons aanpassen aan de zwaartekracht, nemen we een nieuwe positie in het leven.

Functionele Lichaamstherapie is een holistische bewegingstherapie die vastzittende lichaamsstructuren (stijfheid, stramheid, stugheid en pijnklachten) doet ontspannen en in beweging zet. Ons lichaam wordt gevormd door bewuste en onbewuste keuzes, fysieke en psychische verwondingen, erfelijke eigenschappen en aangeleerde gewoontes, wat resulteert in zes miljard variaties. In dit alles proberen wij orde te scheppen in onze bewegingspatronen van vorm en functie. Elke gedragsverandering betekent een verandering in bewegen, mobiliteit en stabiliteit. Functionele Lichaamstherapie stimuleert het zelf genezende vermogen in het herstellen van spieren in stramheid, stugheid, stijfheid en pijn. Functionele Lichaamstherapie is functioneel van toepassing waardoor kwaliteit van leven toeneemt in ontspanning en rust.

## **Inspectie en Onderzoek**

Inspectie van het bewegingsapparaat, spierstelsel, neurologische systeem en de psychosomatisch effect van

pijnlijke lichaamssignalen maakt onderdeel uit van de behandeling. Inspectie is een beschrijving van skeletale houdingspatronen. Wij gebruiken vier woorden om alles te verduidelijken nl: 'kanteling', 'kromming', 'rotatie', 'verschuiving'. Deze benamingen maken het voor de cliënt duidelijk en minder verontrustend. Wanneer we weten hoe skeletale verhoudingen verlopen kan er onderzoek worden gedaan welke zachte weefselverbindingen erbij betrokken zijn. Functionele lichaamstherapie is geïnteresseerd in de zachte weefsel tussen de aangrenzende lichaamsdelen, die na een behandeling de houdingspatroon weer in evenwicht kan brengen en onverklaarbare stijfheid, stugheid, stramheid en pijnntjes kan verlichten of zelfs kan laten verdwijnen.

## **Voor wie en waarvoor**

Functionele Lichaamstherapie is geschikt voor iedereen, jong en oud. Bij stijfheid, stugheid, stramheid en pijn kan functioneel lichaamstherapie de moeite waard zijn en het lichaam weer in beweging zetten.

## **Kosten**

Wij hanteren altijd voordelige tarieven voor een behandeling.

*Intake € 55,-*

Tarieven zijn afhankelijk van de duur van het behandelingstraject.

Informatie: 0627012769

*Functionele Lichaamstherapie:*

- 1. Onderzoek/Inspectie en Behandeling*
- 2. Bewegingseducatie & Functioneel fitness*
- 3. Counseling Zelfbewustzijn*

Heb jij klachten van fysieke onrust, stramheid, stijfheid, stugheid, vermoeidheid, hoofdpijn, stress of onverklaarbare spierkrampen.

**Bel dan  
06-27012769**





# KLINIEK HEIHOF



## 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 weken daag ik peuters met een ontwikkelingsvoorsprong uit met een programma dat is aangepast aan hun ontwikkelingsniveau. Verschillende thema's komen aan bod.

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.

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.

### 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.

Kijk voor meer informatie, data en aanmelden op [ukiq.nl](http://ukiq.nl).



Claudia Benmesahel-Kruidbos | Gildenveld 26C Zeewolde | 06-19960759 | [claudia@ukiq.nl](mailto:claudia@ukiq.nl) | [www.ukiq.nl](http://www.ukiq.nl)



OOGLIDCORRECTIE € 750,-

BOTOX € 89,-

FILLER € 195,-

[www.kliniekheihof.nl](http://www.kliniekheihof.nl) | [info@kliniekheihof.nl](mailto:info@kliniekheihof.nl)  
Laapersveld 1 Hilversum 035 - 77 24 8 24



# *Drijf* de decemberstress van je af...

Hoe leuk december ook is, het is en blijft óók een ontzettend drukke feestmaand waarin we rennen van de ene sociale ‘verplichting’ naar de andere. Januari is dus dé maand om even heerlijk bij te komen na al die hectiek.

Nu kun je dat bijkomen natuurlijk op heel veel verschillende manieren doen, maar een optie die steeds meer aan populariteit wint, is het zogenaamde floaten. Bij floaten drijf je - zonder prikkels om je heen - op een laag zout water dat verwarmd is tot lichaamstemperatuur. Iets wat we al kennen van het drijven op de dode zee, maar wat nu dus ook gewoon in Nederland kan in een speciale floatcabine, een thermaalbad of een zoutwaterbad.

## **Alleen met het water**

Het voordeel van floaten in een speciale floatcabine is dat je hierheen volledig wordt afgesloten van alle prikkels (zoals geluid, licht en zwaartekracht) om je heen. Je bent als het ware alleen met het water en je gedachten en kunt volledig ontspannen. Hierdoor wordt het door sommige mensen ervaren als zweven.

Het gevoel van even gewichtloos zijn, werkt zeer ontspannend en rustgevend. Een uur floaten zou dan ook gelijkstaan aan maar liefst drie tot vijf uur slapen.

## **Nog meer voordelen**

En dat is niet het enige voordeel van floaten. Het heeft namelijk ook een positief effect op stressklachten, (chronische) pijn, je concentratievermogen, je slaappatroon, je creativiteit, de bloedsomloop, sportprestaties en het bevordert het herstel van je spieren na (intensief) sporten. Niet zo vreemd dus dat (top)sporters het floaten al jaren geleden hebben ontdekt. Nog een pluspunt: tijdens het floaten komt er heel wat endorfine vrij. Dit zogenaamde gelukshormoon geeft je een gevoel van euforie en zorgt er ongetwijfeld voor dat je alle stress van de decembermaand weer van je af kunt schudden.

Benieuwd of je ook bij jou in de buurt kunt floaten? Via [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat heerlijke wellness aanbieders. Reken maar dat daar ook een ‘float adresje’ tussen zit.

EEN UUR  
FLOATEN STAAT  
GELIJK AAN  
DRIE TOT VIJF  
UUR SLAPEN



# Huidveroudering

we krijgen/hebben er allemaal mee te maken!

**We willen allemaal oud worden, maar graag wel met een mooie jonge huid. Helaas is dat een utopie, maar we kunnen het wel wat langer uitstellen!**

## Wat is huidveroudering nu precies?

De opperhuid wordt dunner, het bindweefsel en elastinevezels nemen af. Dit zorgt onder andere voor rimpels, hamsterwangen, hangende oogleden, grove poriën en couperose.

Ook de talgklieren gaan verminderen, dat is fijn zou je denken, eindelijk minder puukkels! Helaas is dat niet het geval.

Minder talgklieren veroorzaken minder huidvet en een droge huid. Ook kunnen er tijdens het verouderingsproces allerlei soorten veranderingen aan de huid optreden. Denk hierbij aan ouderdomswratten, steelwratjes, ouderdomsvlekken (zonnevlekken of levervlekken) of ouderdoms-haemangiomen (rode bultjes op de huid).

Ik kan mij voortellen dat je van deze informatie niet erg vrolijk wordt... Gelukkig kunnen we dit proces vertragen en als de zwaartekracht toch echt gaat winnen, dan kunnen we er in ieder geval wel voor zorgen dat de huid er goed verzorgd, gezond en stralend uit blijft zien.

## Wat kan ik als huidspecialist voor jou doen?

- Bindweefselmassage (deze zijn in de salon wel even pittiger dan jezelf thuis doet)
- Dermaroller behandelingen (een roller met fijne mini-naaldjes)
- Microdermabrasie (afschaven van de opperhuid)
- Diverse peelings (van o.a Retinol & fruitzuren)

Al deze behandelingen stimuleren de huid om aan het werk te gaan en nieuwe cellen aan te maken. Dit zal de huidveroudering met de verschijnselen daarvan vertragen.

**Hulp nodig met een plan of heb je nog vragen, neem dan contact met mij op!**



Schoonheidssalon Maresa

Joostlaan 2 Almere  
06-10246148

[www.schoonheidssalonmaresa.com](http://www.schoonheidssalonmaresa.com)

# 2BSTYLISH



Ontvang  
10% korting na  
het aanmelden voor  
onze nieuwsbrief  
[www.2bstylish.nl](http://www.2bstylish.nl)



**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!

Brink 61 | Almere Haven | 06-20720997 | [info@2bstylish.nl](mailto:info@2bstylish.nl) | [www.2bstylish.nl](http://www.2bstylish.nl)



# Praktijk Havayah

## OMARM JEZELF ZOALS JE BENT...

Spirituele Praktijk Havayah, sinds 12 jaar in Almere Buiten.  
Het Hebreeuwse woord 'Havayah' betekent 'ervaring'.

Mijn naam is Angela van der Ploeg. Ik ben o.a. gespecialiseerd in fotoreading voor (overleden) mens en (overleden) dier, healing, stervensbegeleiding dieren en energetische huisreiniging. Ik ben medium, dierentolk en tevens vertrouwenspersoon.

### Voor wie?

Mijn werk als medium, dierentolk en vertrouwenspersoon kan op verschillende wijze worden ingezet.

- Men wil graag de oorzaak van een probleem bij zichzelf achterhalen,
- Men wil contact maken met zijn (overleden) huisdier,
- Men wil graag contact met een overleden dierbare,
- In je huis heerst onrust, negatieve energie en je wilt dit graag verholpen zien,
- Men heeft de behoefte om zijn/haar verhaal te kunnen doen aan iemand die onafhankelijk is en zonder oordeel kan luisteren.

### Door heel Nederland

Veel van mijn diensten zijn online diensten; dit wil zeggen dat men niet naar Almere hoeft te komen. Op deze wijze kan ik iedereen van dienst zijn. Uiteraard kom ik wel bij de mensen thuis indien een woning energetisch gereinigd moet worden, voor een healing, luisterend oor en/of het begeleiden van een stervend huisdier.

### Verder nog iets bijzonders?

Naast genoemde diensten kan je bij mij een workshop intuïtief schilderen volgen, maak ik Spirit Art op aanvraag en kan men cadeaubonnen bestellen. Tevens maak ik geheel op eigen wijze persoonlijke wens-/spirituele kaarten



met een boodschap. Heel mooi om te geven als cadeautje voor een verjaardag, Valentijnsdag of gewoon zomaar.

### NIEUW: workshops Fotoreading!

#### Heb je nog vragen?

Neem dan contact met mij op.  
Of kijk eerst eens op mijn website.

### Een liefdevol 2020!

*Warme groet  
Angela van der Ploeg*

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



# Commotie

**Soms slaat de schrik mij ook om het hart** als ik zie wat er voor berichten zijn over misstanden in onze branche. Het meest schrijnend vond ik nog wel de situatie bij Undercover in Nederland. De meest basale zaken rondom piëteitsvol handelen, transparantie en zorgvuldige communicatie gingen daar heel erg mis.

**Gelukkig zijn dit uitzonderingen** in de uitvaartbranche, er wordt met veel overgave gewerkt vanuit compassie naar de medemens. Echter er bestaan geen regels voor de uitvaartbranche dus misstanden blijven ook goed mogelijk door personen die zonder enige opleiding, ervaring of keurmerk, zomaar een uitvaartonderneming kunnen beginnen.

Omdat families weinig ervaring hebben met uitvaarten, is het ook niet altijd helder of het normaal is wat er gebeurd of gezegd wordt. Een niet functionerend bedrijf kan dus makkelijk bestaan door de onwetendheid van klanten of door het taboe rondom de dood.

**Het lijkt door dit soort commotie wel** of er uitvaartverzorgers zijn die de marge van een uitvaart boven integer handelen stellen. Ik durf oprecht te stellen dat ook dat de sporadische uitzonderingen zijn.

**Heel vervelend voor nabestaanden** om daar mee bezig te moeten zijn in plaats van zich te kunnen richten op het afscheid nemen.

**Ik denk dat veel onprettige situaties** zouden kunnen worden voorkomen door voorbereiding. Ik heb daar al eerder over geschreven, maar ga eens langs bij een uitvaartondernemer. Neem een kijkje in zijn of haar centrum/kantoor, vraag ook gerust om de werkruimtes te zien, want er is niets te verbergen. Ziet een centrum er verzorgd uit, dan zegt dat vaak ook veel over het werk dat geleverd wordt. Ook de mogelijkheden en kosten kunnen vooraf allemaal inzichtelijk gemaakt worden. Dat scheelt nabestaanden veel stress en voorkomt onverwachte zaken achteraf.

Meer informatie vindt u op:

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

De laatste zorg  
in goede handen.

# FIT het nieuwe jaar in

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

## Kracht & cardio

Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

## Blijf realistisch

En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.



## 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)

## 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.

Cremeren  
€ 429,-



Cremaere

Crematieverzorging met visie

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

Eerlijk brood,  
Heerlijk brood

Zonder lactose, emulgatoren  
en onnatuurlijke kleur- en  
smaakstoffen



DEKKER & WINKLER  
BROOD-BANKET DESEM CULTUUR

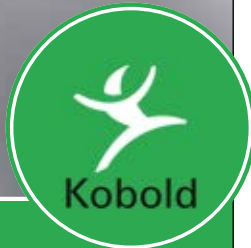
Zadelmakerstraat 13 tel. 036 - 844 78 08



# VORWERK

## Nieuwe Snoerloze VB100 stofzuiger

Vorwerk is al jaren  
gespecialiseerd in  
stofzuigers.



Voor informatie of demonstratie: Just My Service  
06 - 30712339 | [www.vorwerkstofzuigers.nl](http://www.vorwerkstofzuigers.nl)

### Luister jij?

Als iemand zijn  
verhaal kwijt wil...

*Word  
vrijwilliger!*

[deluisterlijn.nl/](http://deluisterlijn.nl/)  
vrijwilliger

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



# Bruist wenst alle lezers een bruisend nieuw jaar

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

# Een nieuw *begin*

Heerlijk, een nieuw jaar, nieuw begin. Een lege pagina. Wat staat er op je wensenlijst voor 2020? Wat ga je doen? En ook belangrijk, wat wil je vooral niet meer doen? Denk je hier wel bewust over na? En handel je er ook naar? Of doe je maar wat en laat je de dagen aan je voorbijgaan?

Geniet je wel voldoende? Waar word je eigenlijk blij van? Stel dat je over twaalf maanden terugkijkt op 2020, hoe zag het aankomende jaar er dan uit? Doe je ogen dicht en denk er eens bewust een paar minuten over na. Wat wil je écht? Wat vind je belangrijk? Heb je plannen en concrete doelen voor 2020? En ik bedoel geen loze goede voornemens. Wat ga je doen?

Nu je dit leest lijken dit wellicht oppervlakkige woorden, maar ze zijn van onschatbare waarde als je er serieus over gaat nadenken en er vooral ook iets mee gaat doen.

Stel dat je leven een boek is en jij bent de schrijver van het verhaal. Hoe wil jij dan dat het verhaal verloopt? 365 lege pagina's. Het is aan jou.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

[www.meditationmoments.com](http://www.meditationmoments.com)

EET BEWUST,  
EET BIOLOGISCH  
OF VEGETARISCH

# *Bewuste keuzes* maak je zo!

Feestdagen en eten worden vaak in één adem genoemd. Heb jij je ook lekker laten gaan op culinair vlak, je principes losgelaten en heb je daar nu spijt van? Geen probleem, die pak je deze maand net zo makkelijk weer op.

Veel mensen hebben sowieso het gevoel dat ze in januari het een en ander moeten compenseren qua eten en drinken. De een wil per se op dieet om de feestkilo's kwijt te raken, de ander wil vooral even een maandje wat bewustere keuzes maken na alle overdaad van de decembermaand. Dit betekent overigens niet dat je minder of minder lekker hoeft te eten, want ook 'bewust eten' kan ontzettend lekker zijn.

koken, maar dan met zo'n vervangend product. Voor veel mensen is helemaal geen vlees meer eten net een stap te ver. Geldt dat ook voor jou, dan kun je er ook voor kiezen om in ieder geval te minderen met hoe vaak je vlees eet en dus (een tijdje) flexitairisch gaan leven, zoals ze dat ook wel noemen.

## **Of toch biologisch**

Een andere bewuste keuze die je op het gebied van eten kunt maken, is de keuze voor biologische producten. Bij de productie hiervan wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de omgeving. Argumenten als 'daarvoor moet ik helemaal naar een speciale winkel' of 'dat is toch veel te duur' gaan tegenwoordig niet meer op, want elke supermarkt heeft inmiddels een ruim aanbod biologische producten tegen een schappelijke prijs. Ga het zelf maar eens bekijken. En wie weet zet dit 'verantwoorde maandje' je wel aan tot blijvend bewuste keuzes.

## **Maandje zonder vlees**

Zo kun je er bewust voor kiezen om eens een maand geen vlees te eten. Volgens sommige mensen een gezondere manier van leven en bovendien beter voor de dieren en het milieu. Geen zin om allemaal 'ingewikkelde' vegetarische gerechten te moeten bereiden, met ingrediënten waar je nog nooit van hebt gehoord? Dat hoeft ook niet, er zijn tegenwoordig zo veel lekkere vleesvervangers te vinden in de supermarkt dat je ook gewoon je normale maaltijden kunt

Wil jij ook bewustere keuzes maken om bij te komen van de feestdagen?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je ongetwijfeld ondernemers in jouw regio die je hierbij kunnen helpen.



# Viskoekjes

## met sperziebonen

4 PERSONEN - 25 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

- 2 blikjes roze zalm of tonijn
- 3 bosuitjes
- 4 sneetjes witbrood
- 1 ei
- zout en peper
- 800 gr. aardappelpartjes
- 6 eetl. olijfolie
- sperziebonen

Laat de zalm of tonijn uitlekken (evt. vel en graten verwijderen). Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Snijd de korsten van het brood en verkruimel het brood (in een keukemachine). Meng het broodkruim met de vis, het ei en zout en peper naar smaak. Schep de bosui erdoor. Bak de aardappelpartjes in de helft van de olijfolie. Vorm ondertussen van het vismengsel met natte handen vier platte schijven en bak deze in de rest van de olijfolie in circa 6 minuten gaar en goudbruin. Kook de sperziebonen met een beetje zout in 6 minuten beetgaar. Serveer de viskoekjes met de aardappelpartjes en de sperziebonen.



### **Annemiek**, grafisch vormgever bij Bruist

Deze recepten zijn bij ons thuis de twee grote favorieten. Als ik vraag: “Wat eten we vandaag?” dan wordt steevast geroepen: viskoekjes of ‘chique pasta’. Wij noemen dat chique omdat het net iets specialer is dan de gewone spaghetti met gehakt, groente en tomatensaus. Maar het is wel heel eenvoudig te maken. Kip en ingrediënten in een schaal en de oven doet de rest. Het recept van de heerlijke viskoekjes is eigenlijk met zalm, maar wij gebruiken meestal tonijn. **Tip:** ze zijn koud ook heel lekker als snack.

# Italiaanse

## kipschotel

### met broccoli

4 PERSONEN - 20 MINUTEN + 30 MIN. OVENTIJD

### INGREDIËNTEN

- 350 g kipfilet
- 125 g mozzarella
- 2 eetl. olijfolie
- 2 tenen knoflook
- peper
- 600 g pastasaus of een blik tomatenblokjes
- 1 theel. Italiaanse kruiden
- 1 theel. gedroogde oregano
- 300 g spaghetti
- 800 g broccoli

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kipfilet in plakken en de mozzarella in plakjes. Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Leg de kipfilet dakpansgewijs in de ingevette ovenschaal. Pers de knoflook erboven en bestrooi de kip met peper. Schenk de kant-en-klare pastasaus erover. Als je tomatenblokjes gebruikt, voeg dan wat extra peper en Italiaanse kruiden toe. Leg de plakken mozzarella op de kip en bestrooi met de oregano en peper. Bak de kipschotel in de oven in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes. Kook de broccoli in 6 minuten beetgaar. Serveer de kipschotel met de spaghetti en broccoli.



# Gaastra

Shop nu  
online  
met 40%  
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE  
is een Nederlandse  
online outlet van het  
maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor  
modemerk GAASTRA.

We richten ons op  
het aanbieden en  
leveren van deze  
stijlvolle producten  
voor outdoor-  
activiteiten tegen  
geweldige prijzen.



BRUIST  
*Deal*

**40% korting**  
PROMOCODE: BRUIST  
SHOP NU OP  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is  
een Nederlandse online outlet  
van het maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor modemerk  
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden  
en leveren van stijlvolle  
producten voor  
outdooractiviteiten  
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE



Je kent ons van...

Cambridge  
Weight Plan™



Vanaf januari 2020  
zijn we...

THE 1:1 DIET  
by Cambridge Weight Plan™



**The 1:1 diet by Marika**  
Rentmeesterstraat 46M, Almere  
06-44150600  
cbmarika@gmail.com

**The 1:1 diet by Martin**  
Camerastraat 23, Almere  
06-45558458  
afslankcoachmartin@gmail.com