

ALMERE

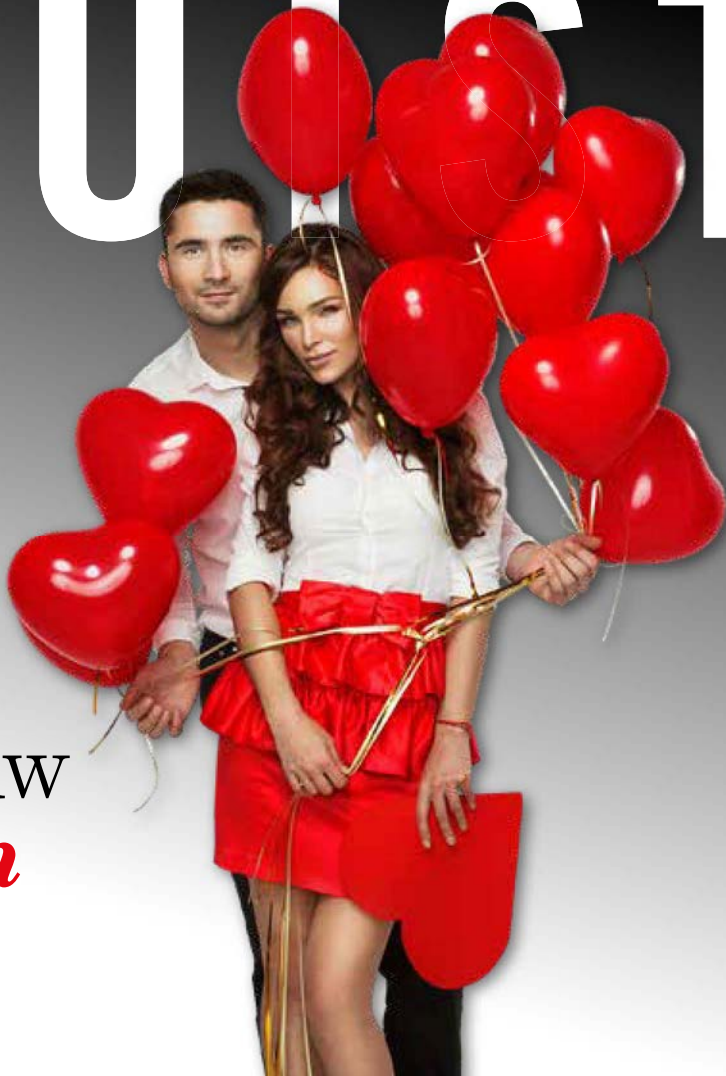


FEBRUARI 2020 [WWW.ALMERE-BRUIST.NL](http://WWW.ALMERE-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*Planten en  
bloemen,*  
het mooiste cadeau!

Mag ik jouw  
*valentijn*  
zijn?





changed  
by fit20

Gratis kennismakingstraining

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.

← Ervaar het zelf!



Alleen of samen



Personal Trainer



Focus en rust



Omkleden niet nodig



Resultaat gegarandeerd



Vaste afspraak

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

# 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.**



intratuin

# 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



win



14

Inhoud



18



24



23

# COLOFON

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

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

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.**



All you need is love! De Beatles zongen het ooit al en nog steeds 'predikt' Mister Love Robert ten Brink dit met grote regelmaat op de Nederlandse televisie. En geef ze eens ongelijk... liefde is toch ook een van de belangrijkste dingen in het leven?! De liefde mag wat ons betreft dan ook zo vaak als mogelijk gevierd worden. Gelukkig doen we dat deze maand wereldwijd weer massaal op Valentijnsdag. En wij vieren die liefde met jullie mee!

## Bruisende lezer,

Natuurlijk draait deze nieuwste editie van Bruist niet alleen om de liefde. Zoals elke maand hebben we je ook nu weer heel wat te vertellen over tal van bruisende onderwerpen. Vertelden we vorige maand bijvoorbeeld nog dat 'groen wonen' – in de zin van duurzaam wonen – de trend was, deze maand vertellen we je meer over het letterlijk wonen tussen het groen. Want ook dat is dit jaar dé trend. Op naar het tuincentrum dus en tover jouw huis om tot je eigen private jungle. Verderop in dit magazine geven we je hiervoor maar al te graag wat inspirerende tips.

Vier het leven en vier de liefde!  
**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.

WONEN  
TUSSEN HET  
GROEN

# Verander je huis in een trendy *jungle*

In de vorige editie van Bruist vertelden we het al: groen wonen is de trend. Vorige maand doelden we daarmee specifiek op duurzaam wonen, dit keer willen we het echter hebben over letterlijk wonen tussen het groen.

En dan bedoelen we wonen in een huis vol groene planten, want ook dat is een van de trends voor 2020. Om precies te zijn: groene (niet bloeiende) planten met grote bladeren die jouw huis het hele jaar door de uitstraling geven van jouw eigen 'private jungle'. Kies bijvoorbeeld voor een Monstera (gatenplant), palm, Alocasia (olifantoor) of Pilea (pannenkoekenplant). En ook cactussen en vetplantjes doen het bijzonder goed binnen deze trend, klein of groot, alleen of meerdere bij elkaar, maar net wat jij het mooist vindt.

## De juiste verzorging

Als je dan kiest voor al dat groen in je huis, is het natuurlijk wel belangrijk dat het ook echt groen blijft. Sommige planten hebben voldoende aan alleen wat water op zijn tijd, anderen hebben meer verzorging nodig. Internet kan hiervoor natuurlijk een eenvoudige bron van informatie zijn, maar bij een goed tuincentrum kunnen ook de medewerkers

je meer vertellen over de verzorging van jouw aankoop, zodat je zo lang mogelijk van je groene huis kunt genieten.

## Nooit uit de mode: rozen

Ook op het gebied van bloemen kent 2020 natuurlijk weer de nodige trends. Je bloemist kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen. Maar het belangrijkste blijft dat je kiest voor een boeket dat jij echt mooi vindt en dat bij jou of degene voor wie je het koopt past. Maar als we je dan toch een tip mogen geven: het is natuurlijk februari, de maand van Valentijnsdag en bij deze dag van de liefde horen... rozen! Wat ons betreft een trend die nóóit uit de mode zal raken. Verras je geliefde met één enkele roos of een prachtige bos rozen (eventueel aangevuld met wat groen) en diens dag kan zeker niet meer stuk. De liefde mag immers gevierd worden!

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



## Voor peuters met een ontwikkelingsvoorsprong

Heb jij een peuter die behoefte heeft aan meer uitdaging? Op **dinsdagochtend 3 maart** van 9.15 uur tot 10.45 uur 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.

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.

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

### Wat doet ukIQ?

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

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)



## Een persoonlijk afscheid?

*Laat het over aan de specialist!*

Een mooi rouwboeket is een prachtige manier om een laatste groet te uiten. Onze bloemisten weten als geen ander dat de keuze van bloemen voor een begrafenis of crematie met veel zorg en respect dient te gebeuren. Onze rouwboeketten maken we daarom met de grootste zorg.

**Wij zijn van mening dat een afscheid van een dierbare iets is dat je maar éénmaal kunt doen en dan wil je dit zo goed mogelijk doen! Uw rouwstuk wordt ten aller tijden met verse bloemen opgestoken.**



**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!

Kruidenweg 3 Almere  
036-5304638

Meerstraat 56, Almere-Haven  
036-7853175

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

**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 navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geurolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

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



**50% KORTING MET DEZE BRUIST Deal**

**SHOP JOUW GAASTRA MODE MET PROMOCODE BRUIST**

Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties)

**WHERE STYLE MEETS COMFORT!**

Deze eetkamerstoel doet je hart sneller kloppen. Het zwart metalen frame is gecombineerd met een comfortabele zitting bekleed met een velours stof in diverse trendy kleuren. Om urenlang samen met jouw valentijn te genieten van een romantische avond.

[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

**LEZERSACTIE**

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

Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiel details. En... hij is waterafstotend!



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

# Verwen jouw valentijn!

*win*

**LEZERSACTIE**

**Maak nu kans op een Paradise PINK kussen t.w.v. € 32,-**

Zacht velours kussen met aan beide zijden een mooie Paradise-print erop. 60 cm x 40 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen. [www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)



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

**BEAUTY AWARD WINNER**

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.

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

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.**

Verras jouw valentijn met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



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

**VISTA BELLA**  
SUN & LOVE

**BRUIST Deal**

Neem jouw valentijn mee naar Gran Canaria

Verblijf in een prachtig complex met een zwembad en een geweldig uitzicht.

1-slaapkamerappartement € 85,- per nacht\*  
2-slaapkamerappartement € 105,- per nacht\*

**€ 85,- p. nacht\***

Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en reserveer met promocode **BRUIST**

Marlies Lundin is van jongs af aan gek op honden. Met haar eigen honden traint ze al jaren fanatiek in de hondensport. Ze volgde verschillende opleidingen en geeft sinds 2016 met veel plezier les bij Kynologenclub Noord West Veluwe in Ermelo. In 2018 begon ze haar eigen hondenuitlaatservice in Almere: Be Proud.

# Honden zijn net mensen



“HET  
WELZIJN VAN  
DE HOND  
STAAT  
VOOROP”

Wil je een keer zelf ervaren hoe een wandeling er bij Be Proud aan toe gaat?  
Wandel dan, zonder hond, gewoon een keer mee!

14

“Ik mag me een gediplomeerde hondenuitlaatservice noemen”, vertelt Marlies gedreven. Alles wordt dan ook tot in de puntjes verzorgd. “De honden worden opgehaald in een speciaal ingerichte bus die beschikt over airco en verwarming. Ze zitten allemaal in aparte kooien, zodat ze geen contact met elkaar kunnen hebben. Veiligheid staat voorop.”

## Kleinschalig

“Ik neem de honden mee naar het bos in Bussum of het strand in Zeewolde. Hier kunnen ze naar hartenlust rennen, spelen, snuffelen en zwemmen. Gemiddeld zijn ze 3 tot 4 uur onder de pannen. Ik werk bewust met kleine groepen van maximaal 6 tot 8 honden zodat ik alle tijd heb voor de dieren en alles goed in de gaten kan houden. Als begeleider ben ik tijdens de wandeling continu de honden aan het observeren zodat het allemaal ordelijk verloopt.”

## Rustig en stabiel

“Ik doe mijn best om rustige, stabiele roedels te creëren. Om mee te kunnen lopen met de groepswandeling is het dan ook belangrijk dat je hond sociaal is, dat hij los kan lopen en dat hij luistert naar het ‘hier’ commando.” Is dit niet het geval of is er sprake van een medisch probleem? Dan is een individuele wandeling ook een optie. “Ik kijk altijd wat het beste is voor de hond.”

## Bewustwording

Op dit moment is Marlies bezig met een opleiding tot gedragstherapeut om haar kennis over het gedrag van honden nog verder te verdiepen. “Ik hoop dat mensen zich bewuster worden aan wie ze hun hond meegeven. Controleer in ieder geval of medewerkers beschikken over de juiste papieren, zodat jij je hond met een gerust hart kunt meegeven.”





# Gun jezelf meer rust

Chronische stress veroorzaakt spanning in je lichaam. Wanneer je daar te lang mee doorloopt, raak je burn-out. Helaas ervaren steeds meer mensen dat tegenwoordig.

Je bent gewend hard te werken, staat altijd voor iedereen klaar. Je doet veel vanuit je hoofd. En gevoelens in je lichaam duw je zo ver mogelijk weg. Dat pijnjtje? Niet aan denken, dan gaat het vanzelf weg. Gewoon doorgaan. Totdat je thuis komt te zitten.

Rebalancing® is een vorm van lichaamswerk wat helpt om het herstel van een burn-out in te zetten. Tijdens een sessie word je door aanraking bewust wat er in je lichaam en leven gebeurt. Je ervaart waar je spanning in je lichaam vasthoudt en welke gedachtes en gewoontes jou beperken.

Je wordt met aandacht aangeraakt. Hierdoor kan het lichaam ontspannen. Wanneer je meer ontspant, kom je meer in contact met je lichaam en je gevoel. Je voelt beter waar je staat in je leven. Je wordt je meer bewust waar jij behoefte aan hebt en wat bij jou past.

Start het  
herstel van  
een burn-out en  
maak een  
afspraken

Wil je zelf enkele massagetechnieken leren?  
22 maart hebben we een kennismakingsworkshop.  
Kijk voor meer informatie op de website.



*Als sensitieve rustgever, stress-releaser en burn-out ervaringsdeskundige help ik jou meer rust en harmonie te vinden in je hoofd, lijf en leven. Ik begeleid je naar meer energie en weg van een burn-out.*

Agnes Hoogendoorn



Agnes Hoogendoorn

*Naar meer rust in jeZelf*

Isadora Duncanweg 87, Almere

06-29278229

mail@agneshoogendoorn.nl

www.agneshoogendoorn.nl

Dit jaar telt februari niet 28 maar 29 dagen. Deze **schrikkeldag** is ooit ingevoerd omdat anders de lente steeds vroeger zou beginnen.

14 februari vieren we wereldwijd **de liefde**, het is Valentijnsdag.

In een kamer met planten werkt je **geheugen** maar liefst 20% beter.

De geboortesteen voor februaribaby's is **de amethyst**, deze steen symboliseert moed en klasse.

**Rode rozen** staan voor romantiek, gepassioneerde liefde en verleiding. Geef je je geliefde 1 rode roos, dan wil dat zeggen: ik houd nog steeds **alleen van jou!**

Mensen die in februari (of januari) geboren zijn, hebben volgens een onderzoek meer kans om **beroemd** te worden.

Het verzorgen van planten blijkt een perfecte manier te zijn om **stress te verminderen**.

4 februari is het Wereldkankerdag. Op deze dag wordt wereldwijd stilgestaan bij **de impact van kanker**.

Marja Theunissen werkte al jaren in de communicatie, toen ze besloot haar hart te volgen en als coach, 'De Geestverruimer', aan de slag te gaan. Haar hooggevoeligheid komt haar hierbij goed van pas. Naast de coaching biedt ze de mogelijkheid om een energieportret te laten maken. "Het is een heel krachtig middel om direct meer inzicht te krijgen in jezelf", vertelt Marja.



# Op weg naar meer inzicht in jezelf

Hoe komt een energieportret precies tot stand?

"Van tevoren wil ik zo min mogelijk informatie van je hebben. Na ons eerste contact verbind ik me met jouw persoonlijke energie, zonder dat je er bij bent. Vervolgens ga ik aan de slag met de tekening, waarbij als vanzelf een uniek portret ontstaat. Ik interpreteer alle elementen in het portret en schrijf dit uit in een tekst. Uiteindelijk bespreken we alles in een afsluitend gesprek, waarin ik je uitleg hoe je het portret kunt lezen."

### Inzicht in jezelf

"Het energieportret houdt je als het ware een spiegel voor. Hoe zit je in elkaar? Wat zijn je sterke en zwakke punten? Waarom doe je zoals je doet? Met het portret bereik je evenveel als in 3 tot 4 coaching sessies. Daarmee is het de perfecte investering in jezelf"

"IK WORD ER **BLIJ** VAN  
**MENSEN TE KUNNEN HELPEN**"

### Hier en nu

"Het energieportret heeft in eerste instantie betrekking op het hier en nu. Als gebeurtenissen uit het verleden op een of andere manier een rol spelen in het heden, dan komen die vanzelf naar voren. Het is vervolgens aan jou wat je hier mee wilt doen. Wil je – geïnspireerd door de tekening – aan jezelf werken, dan kan ik je daar als coach in begeleiden. In veel gevallen helpt het inzicht je echter al om anders, meer ontspannen, in het leven te staan en om zelf de volgende stap te zetten op weg naar verandering. Doordat je je bewust wordt van bepaalde gedragspatronen, kun je er ook beter mee omgaan. Het is leuk om na twee tot drie jaar opnieuw een energieportret te laten maken om te zien hoe je je hebt ontwikkeld."



**De Geestverruimer**  
Antiguastraat 27, Almere  
**06-22913055**  
marja@geestverruimer.nl  
[www.geestverruimer.nl](http://www.geestverruimer.nl)



DE KRACHT  
VAN PERFECTE  
KOSTUUMS



Joris Jan Bos Photography

## NEDERLANDS DANS THEATER

# *Sometimes, I Wonder*

Nederlands Dans Theater (NDT) bestaat zestig jaar. Dit wordt gevierd met de prachtige dansvoorstelling *Sometimes, I Wonder*. Deze is volledig opgedragen aan Jiří Kylián, een van de meest diepzinnige, toonaangevende kunstenaars uit de geschiedenis van NDT. Zijn creatieve visies hebben het gezelschap naar ongekende hoogte gebracht.

De kostuums spelen een belangrijke rol in de voorstelling. “De dansers worden uitgedaagd om op topniveau te dansen. Wij mogen hen daar niet bij hinderen, wat betekent dat de kostuums perfect om het lichaam moeten, zitten zodat ze vrij kunnen bewegen”, vertelt *Yolanda Klompstra* gedreven. Samen met haar team is zij verantwoordelijk voor de kostuums van NDT. “Tegelijkertijd moet het er natuurlijk wel goed uitzien en recht doen aan het beeld dat de betreffende choreograaf én de ontwerper voor ogen hebben. Dat is en blijft een geweldige uitdaging.”

### **Creativiteit**

Ook voor *Sometimes, I Wonder*, dat in feite drie aparte voorstellingen van Kylián omvat, mogen de naaisters weer veel mooie dingen maken. “Denk aan korset jasjes en een grote, roze, zijden rok met meer lagen voor *Bella Figura*, stijlvolle,

Victoriaanse kostuums voor *Claude Pascal* en fijn geplisseerde, tweekleurige jurkjes voor *Vanishing Twin*. We kunnen er al onze creativiteit in kwijt en spelen met kleuren en materialen.”

### **Tot het allerlaatste moment**

“Als kostuummaker blijf je eigenlijk altijd bezig. Soms is een danser bijvoorbeeld afgevallen en moeten we de tailleband weer innemen. Vandaar dat we ook die laatste week, tot vlak voor de première, met onze naaimachine klaarzitten in het Zuiderstrandtheater om de laatste aanpassingen te kunnen doen. Het is keihard werken, maar ontzettend leuk om te doen. Je moet ook echt een passie hebben voor dit veeleisende vak, anders houd je het niet vol. We zijn allemaal superblij als het weer gelukt is. En tijdens de première is het ook voor ons genieten geblazen, dan zien we waar we het allemaal voor hebben gedaan!”

Op 6 februari 2020 gaat *Sometimes, I Wonder* in première in het Zuiderstrandtheater in Den Haag. Kaarten zijn te koop via [www.ndt.nl](http://www.ndt.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)

## DAGJE UIT BLUES FESTIVAL DELFT



14, 15 en 16 februari vindt in Delft weer het grootste indoor bluesfestival van Nederland plaats. De programmeurs stellen ieder jaar een divers programma samen waarin verschillende bluesstijlen te beluisteren zijn. Bij de ruim dertig locaties hoor je onder andere delta blues, Chicago blues, Texas & Westcoast blues, jump'n'Jive, bluesrock, Americana, rock-a-billy en versterkte en akoestische livemuziek. Volop variatie dus! Naast alle gratis toegankelijke optredens, staan tijdens deze 22e editie eveneens bijzondere specials op het programma, waaronder een speciale filmvertoning in filmhuis Lumen, theatervoorstellingen in het Rietveld Theater, een gospel-optreden in de Maria van Jessekerk en een mondharmonica workshop.

Meer info op [www.delftblues.nl](http://www.delftblues.nl)

## FILMPJE KIJKEN THE CALL OF THE WILD

Deze film volgt Buck, een hond met een groot hart. Zijn normale huisdierenbestaan in Californië komt op z'n kop te staan wanneer hij tijdens de goldrush aan het einde van de negentiende eeuw naar de wildernis van de Alaskaanse Yukon wordt gestuurd. Buck wordt de minst ervaren toevoeging aan een hondensleeteam dat post moet gaan bezorgen. Later groeit de heldhaftige hond uit tot de leider en beleeft hij het avontuur van z'n leven. Op deze manier vindt Buck zijn ware plek in de wereld en wordt hij eindelijk z'n eigen baas.

**THE CALL OF THE WILD is vanaf 19 februari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN THOMAS VERBOGT



De hoofdpersoon in de nieuwe roman van Thomas Verbogt wil graag een verbond vormen met Sander, zijn pleegbroer, maar dat lukt niet. Er staat iets in de weg, iets wat hij niet kan duiden, maar wat hem een leven lang achtervolgt. Wanneer hij afscheid neemt van zijn ouderlijk huis en daarmee ongewild ook zijn grote liefde uit het oog verliest, begint hij aan de zoektocht naar zijn eigen leven. Die zoektocht is onlosmakelijk verbonden met het geheim dat tussen Sander en hem in stond. Als je de stilte ziet is een diep ontroerende roman over verlangen, vluchtigheid en betekenis geven aan het leven. **Vanaf 24 februari verkrijgbaar bij de boekhandel.**

# Volledig ontzorgd op reis

Wil jij een mooie (rond)reis maken, maar zie je dankzij de enorme hoeveelheid online aanbieders door de bomen het bos niet meer? Stop met zelf zoeken en schakel de hulp in van Mireille den Engelsens. Als zelfstandig reisadviseur regelt zij voor jou de vakantie van je dromen.

Bekijk je reis  
na boeking  
in jouw  
persoonlijke  
reisapp



De eerste 5 boekers ontvangen na boeking een welkomstcadeau t.w.v. € 35,-. Vermeld bij boeking code **Bruist2020**.

“Ik ben al sinds 2007 werkzaam in de reisbranche”, vertelt Mireille. “In die jaren heb ik bij diverse reisbureaus en touroperators gewerkt en zo heel veel ervaring opgedaan. Zó veel zelfs dat ik de tijd nu rijp vind om voor mijzelf te beginnen als zelfstandig reisadviseur.”

## Specialist in rondreizen

Mireille start 2 maart met haar TimelessTravel. “Mijn specialisme als persoonlijk reisplanner ligt bij het samenstellen van rondreizen in de breedste zin van het woord. Voor alle mogelijke gezelschappen. Ik ga voor iedereen op zoek naar de reis die het best aansluit bij hun wensen. Wensen die ik persoonlijk met mijn klanten bespreek waar en wanneer het hen het best uitkomt. Rondreizen vormen weliswaar mijn specialisme, maar ook voor alle andere soorten vakanties kun je bij mij terecht.”

## Passie delen

“Reizen is echt mijn passie en ik vind het geweldig om die passie met anderen te mogen delen. Ik wil mensen ontzorgen. Mij aan het werk zetten om een reis op maat samen te stellen, scheelt mijn klanten namelijk heel wat tijd en moeite. Mijn werk stopt ook niet als de boeking is voltooid; ik houd continu contact met mijn klanten en ook tijdens de reis zelf blijf ik hun aanspreekpunt, zodat zij alleen nog maar hoeven te genieten.”

TimelessTravel maakt onderdeel uit van de franchiseformule ReisCreaties. Deze organisatie is aangesloten bij ANVR, SGR, SGRZ en het Calamiteitenfonds waardoor je met een vertrouwd gevoel op reis kunt.



Volg ons op  TimelessTravelbyMireille

Eigenaar: Mireille den Engelsens | 06-82797908 | [www.timelesstravel.nl](http://www.timelesstravel.nl)

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.

26



**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

PROFHILO

ULTHERAPHIE

LIPPEN



**DOKTERANDRÉ**

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

27



# All you need is... *love*

Februari is de maand van valentijn. Pak dus dit moment en laat je partner, familie en vrienden weten wat ze voor je betekenen. Een beetje extra liefde doet wonderen.

1. Amor Amor Eau de Toilette van Cacharel, vanaf € 42,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

2. Body van Leg Avenue, € 40,95 [www.legavenue.eu](http://www.legavenue.eu)

3. Showergel van de Hema, € 4,- [www.hema.nl](http://www.hema.nl)

4. Kalan, € 210,- [www.parfumerie.nl](http://www.parfumerie.nl)

5. Scandal'Eyes Volume on Demand Mascara van Rimmel, € 15,99 [www.rimmellondon.nl](http://www.rimmellondon.nl)

6. essie limited valentine's day collection, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

7. Rouge Pur Couture Collector van Yves Saint Laurent, € 38,70 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

8. Revitalift Red Cream van L'Oréal Paris, € 24,95 [www.loreal-paris.nl](http://www.loreal-paris.nl)

9. Tas Florian Fire van SMAAK Amsterdam, € 249,- [www.smaakamsterdam.nl](http://www.smaakamsterdam.nl)

10. Fruit kiss caring lip balm van essence, € 1,59 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

11. Olympéa Onyx Eau de Parfum 80ml van Jean Paul Gaultier, € 109,25 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

12. Sneakers van s'Oliver Women, € 89,95 [www.soliver.nl](http://www.soliver.nl)



# Stricker Rozen

het allermooiste uit de kas van de kweker



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

## Hoe lang is het nou geleden dat je vrouw is overleden? Eén jaar, vijf maanden en twee dagen. Je weet het heel precies.

Tja, elke dag maak ik zo bewust mee. Voorheen gingen dagen gewoon voorbij. We hadden allebei ons ritme, onze dagelijkse dingen. We zagen elkaar en we zagen elkaar soms ook weer niet. Zo gaat dat als je al meer dan dertig jaar bent getrouwd. En nu is ze er niet meer...

Nee, het was plotseling voorbij. Nou ja, plotseling. Toen ze hoorde dat ze kanker had, heeft ze nog drie maanden geleefd. Er bleef niet veel meer van haar over. Het was een mooi en goed afscheid maar daarna ben je wel alleen.

Hoe is dat om alleen te zijn? Je was wel vaker alleen omdat ze nogal eens weg ging met vriendinnen, soms een dag, maar soms ook een mini vakantie.

O ja, ik ben vaak alleen geweest. En dat vond ik ook helemaal niet erg. Ik deed mijn ding en ging op tijd naar bed. Vooral als ik haar erg miste ging ik vroeg naar bed. Des te eerder was het weer morgen hè.

Ken je dat? Toen ik klein was duurde de dag voor mijn verjaardag altijd heel erg lang. Ik wilde zo graag jarig zijn. Er kwam geen einde aan de dag ervoor. Mijn moeder zei dan altijd; "ga lekker vroeg naar bed, dan is het gauw morgen". Dat was helemaal waar natuurlijk. Ik ben jarenlang de dag voor mijn verjaardag vroeg naar bed gegaan om de andere ochtend van harte te verwelkomen.

## Vroeg naar bed

En nu? Nu voelt elke dag als de dag voor mijn verjaardag. Zo lang duurt hij. Ik ga elke avond vroeg naar bed, maar er komt geen morgen. Ja, er komt wel een morgen maar geen morgen die voelt zoals bij een verjaardag, als een bekroning voor het lange wachten op de dag ervoor. Het is elke keer weer 'de dag voor mijn verjaardag', maar dan zonder ooit jarig te worden.

Wat ga je vandaag doen? Ik weet het niet. Een beetje in huis werken, lezen zonder te weten wat ik lees. Ik moet ook nog wat eten. Ik zie wel. Ik denk dat ik vanavond maar eens vroeg naar bed ga...



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



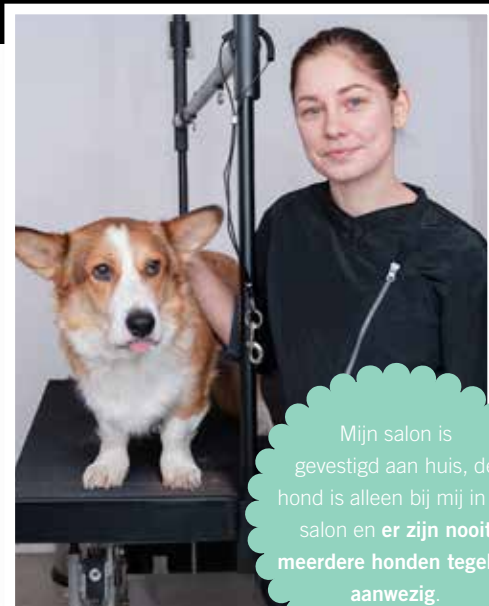


# Persoonlijke aandacht VOOR UW HOND

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?"

"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.



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

# KLINIEK HEIHOF



OOGLIDCORRECTIE € 750,-

BOTOX € 89,-

FILLER € 195,-





ALL YOU  
NEED IS  
LOVE!

# Laten we *de liefde* vieren!

14 februari, Valentijnsdag... de dag waarop wereldwijd in heel veel landen de liefde wordt gevierd. De een doet dit met een (anoniem) kaartje, de ander pakt groots uit. En weer een ander... die vindt het de grootste commerciële onzin die er is.

Zo mysterieus als het ontvangen van een anonieme valentijnskaart is, zo mysterieus lijkt de oorsprong van deze dag van de liefde. Vaak wordt gezegd dat deze teruggaat naar de derde eeuw na Christus toen er in Rome een priester woonde met de naam Valentinus. Hij stond bekend om de goede daden die hij verrichtte voor armen, ouderen en kwetsbaren. Deze Valentinus werd op 14 februari 270 echter onthoofd vanwege zijn geloof, maar later (in 496) werd hij door de kerk juist heilig verklaard. Sindsdien zou 14 februari een feestdag zijn, de dag van de Heilige Valentijn.

## Paringsdrang

Andere bronnen beweren echter dat Valentijnsdag is ontstaan vanuit het Romeinse Lupercalia feest (een vruchtbaarheidsfeest). En er zijn zelfs mensen die beweren dat het puur te maken heeft met het feit dat rond 14 februari de vogels beginnen met paren

en dat ook de mensen rond die tijd weer 'last' krijgen van paringsdrang.

## De liefde is mooi

Hoe het ook zij, feit is dat deze dag van de liefde pas in de jaren negentig echt goed vanuit Amerika naar Nederland is overgewaaid. Sindsdien verrassen ook wij massaal onze geliefde op 14 februari. Waar dat in de jaren negentig vooral nog gebeurde met dat anonieme, handgeschreven kaartje via de post, staan veel winkels in aanloop naar 14 februari tegenwoordig volledig in het teken van Valentijnsdag. Ook de meeste restaurants en wellnesscentra spelen hier volop op in, bijvoorbeeld door het aanbieden van speciale Valentijnsdagarrangementen. Commercieel? Ongetwijfeld, maar geef ze eens ongelijk. Elke kans om de liefde te vieren is er immers een die je met beide handen moet grijpen! De liefde is mooi, dus geniet ervan, óók op 14 februari...

Wil jij ook je geliefde verrassen op Valentijnsdag? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een ondernemer in jouw regio die je hier met liefde bij wil helpen.

# Nieuw jaar, nieuw haar!



**Queens**  
hairstyling

Ismahan Obenali | Flipjestraat 31, Almere Buiten | 06 45 73 55 25 | [www.queenshairstyling.nl](http://www.queenshairstyling.nl)

36

## Wat zijn de plannen voor 2020?

Het jaar is van start gegaan met een volle agenda, projecten waaraan ik mag deelnemen en voor het eerst een eigen show geven.

Ik heb eerder aan haarcollectieshow's mijn bijdrage mogen leveren maar dit wordt nu echt mijn eigen show!

## Dat klinkt spannend, is dat een show betreffende jouw collecties?

Ja, ik mag met trots mijn eigen zomercollectie 'Vintage sun' presenteren! Ik ben sinds 2019 'Keune Hairartist'.

## Dat is leuk, je gaat een zonnige show in de winter presenteren?

Ja, dat is ontzettend leuk en ook erg toevallig dat het zo loopt; deze haarcollectie heeft alles te maken met haarstructuren en blonde sunlights!

## Wat moeten wij ons van zo'n show voorstellen?

Het is een show voor kappers, en aan mij de eer om nieuwe- en inspirerende technieken te laten zien!

Mijn motto: "nieuw jaar met nieuw haar".

# Verkocht!

Hét woord waar alle huizenverkopers naar smachten!

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



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

## "WONEN JULLIE HIER ECHT NOG?"

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

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

Confuciusstraat 9, Almere | 06-36223706 | [info@verkoopstylingbybo.nl](mailto:info@verkoopstylingbybo.nl) | [www.verkoopstylingbybo.nl](http://www.verkoopstylingbybo.nl)

37



Bojana

  
**Styling by Bo**  
VERKOOPSTYLING & FOTOGRAFIE

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

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

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

Om de verkoop van ons eigen huis te vieren staat er op de website een kortingscode voor 20% korting op de verkoopstyling. [www.verkoopstylingbybo.nl](http://www.verkoopstylingbybo.nl)

## HET RESULTAAT

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



Robin Vossen

# Profhilo

een sterk staaltje hyaluronzuur

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

## Maar... wat doet het?

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

## De behandeling zelf

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



## Het enige nadeel

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

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



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



# HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING



De gehele maand februari

**GRATIS BEZORGING & MONTAGE IN HEEL ALMERE**  
**inclusief een textielpakket cadeau t.w.v. € 175,-**

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

# Leef vanuit *liefde*

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen, liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

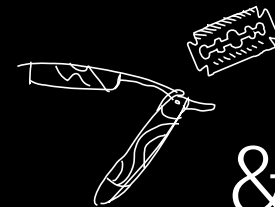
‘Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar’, schreef Antoine de Saint-Exupéry in *De kleine prins*, een van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

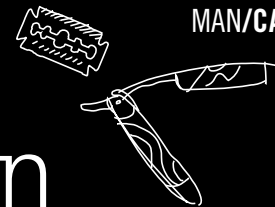
Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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



# GEKNIPT & geschoren



MAN/CAVE

Ging je voorheen ‘gewoon’ naar de kapper, tegenwoordig brengen weer steeds meer mannen een bezoekje aan de barbier. De laatste paar jaar schieten de ‘old school’ barbershops dan ook als paddenstoelen uit de grond en viert het beroep van barbier hoogtij.



Niet alleen omdat de man van nu waarde hecht aan een goede scheer- en/of knipbeurt, maar vanwege de gehele ervaring. Bij een barbier wip je namelijk meestal niet snel even binnen. Je neemt de tijd, laat je knippen en/of scheren en geniet ondertussen van een drankje en een praatje met de andere mannen in de shop. Oftewel: ‘the barber experience!’

## Allrounders

Barbieren van nu zijn overigens veel meer allrounders dan de barbieren van vroeger. Destijds ging je hoofdzakelijk naar de barbier om je baard of snor te laten knippen, scheren en verzorgen. De naam barbier zegt het eigenlijk al, want die is afgeleid van het Latijnse woord *barba* dat baard betekent. Voor hun kapsel gingen mannen meestal naar een gewone (heren)kapper. Tegenwoordig beheersen veel barbiers beide disciplines en kun je er dus zowel je baard en snor als je kapsel onder handen laten nemen. Maar dan net even in een iets andere setting dan bij een traditionele kapperszaak, door vakspecialisten met ontzettend veel passie voor hun werk.

Cremaere

Damsluisweg 29, 1332 EA Almere  
www.cremaere.nl

## Uw crematie groen en voordelig

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

Cremaere, voor een duurzame crematie!

Cremeren  
€429,-

Bel ons 036 737 04 32

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

Crematieverzorging met visie

**BRUIST**

*Liefde,*  
je moet ervan  
houden!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## *Feit of Fabel?*

Voedselbanken geld nodig?  
Die krijgen toch alles gratis?



VOEDSELBANKEN.NL

**Feit!** Wij krijgen voedsel inderdaad gratis. Maar we hebben wel degelijk kosten; benzine, verzekeringen, koelwagens, kratjes etc. Uw steun is zeer welkom. Voor € 3,50 helpt u een gezin aan een voedselpakket.  
www.voedselbankennederland.nl

*Eerlijk brood,  
Heerlijk brood*

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



**DEKKER**  
BROOD-BANKET



**WINKLER**  
DESEM CULTUUR

Zadelmakerstraat 13 tel. 036 - 844 78 08

# *Kom tot rust* in de sauna

Heerlijk ontspannen, hebben we daar op zijn tijd niet allemaal behoefte aan? Jezelf even opladen zodat je weer klaar bent voor de ratrace van het dagelijks leven. En waar kun je dat nu beter dan in de sauna?!

Als je nog nooit in een sauna bent geweest, kan de drempel om ernaartoe te gaan misschien wat hoog zijn. 'Al die naakte mensen, is dat wel wat voor mij?' zul je je wellicht afvragen. Er zijn echter ook genoeg sauna's die speciale badkledingdagen bieden en anders zijn er ook nog de privésauna's waar je bijvoorbeeld in alle privacy heerlijk samen met je lief kunt genieten (tip: leuk cadeautje voor Valentijnsdag).

## **Alleen maar voordelen**

Het is namelijk wel echt een aanrader om regelmatig naar een sauna te gaan. Niet alleen omdat je er dus heerlijk kunt ontspannen, maar zeker ook omdat het goed voor je is. Zo vermindert een bezoekje aan de sauna je spierpijn, zorgt het voor een betere doorbloeding, vermindert het stress, verdwijnen afvalstoffen uit je lichaam door het zweten en zorgt het voor een betere weerstand. Daarnaast zijn er ook

mensen die beweren dat het helpt als je wil afvallen. En inderdaad, na een bezoek aan de sauna ben je meestal lichter door het vele vocht dat je verliest door het transpireren. Dit gewichtsverlies is echter maar tijdelijk doordat je het vocht weer aanvult (tijdens een bezoek aan de sauna is het sowieso belangrijk om veel water te drinken om dit vochtverlies te compenseren). Als je na de sauna een plons neemt in een ijskoud dompelbad, kan dit echter wel de vetverbranding stimuleren...

## **Als herboren**

Zoals je kunt lezen zijn er genoeg redenen om je eventuele saunavrees te overwinnen. En je zult zien: na afloop ga je als herboren weer naar huis. Volledig ontspannen na dit moment voor jezelf, met een rozige huid en klaar voor de dag van morgen. Heb jij je volgende saunabezoek al gepland? Wij wel!

Wil jij ook even heerlijk ontspannen in de sauna? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een sauna of wellnesscentrum in jouw regio.



ZWEET  
DE STRESS  
VAN JE AF

# Gaastra

Shop nu  
online  
met 50%  
korting

Met de kleding van Gaastra komt u altijd sportief voor de dag! Gaastra maakt een mooie collectie casual kleding en is sterk in jassen, fleecvesten en softshells in mooie kwaliteiten en frisse kleuren. De kleding van Gaastra is sportief, comfortabel en ideaal om prettig in te bewegen.

Bekijk onze Gaastra collectie online en ontvang korting met promocode BRUIST!



BRUIST  
*Deal*

**50% korting**  
PROMOCODE: BRUIST  
SHOP NU OP  
NAUTIC FASHION.ONLINE

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



# Paddenstoelen *risotto* met portobello

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

300 gr gemengde paddenstoelen (oesterzwammen, cantharellen, kastanjechampignons)  
1 portobello  
60 gr walnoten  
1 ui  
2 eetl olijfolie  
peper en zout  
1 knoflook teentje  
80 gr volkoren risottorijst/  
silvervliesrijst (ongekookt)  
50 ml droge witte wijn  
300 ml tuinkruidenbouillon  
10 gr gehakte peterselie  
1 eetl Zwitserse strooikaas

Veeg de paddenstoelen en portobello schoon met een borsteltje en snijd in kleine stukjes. Hak de walnoten fijn en snipper de ui. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de paddenstoelen op hoog vuur bruin. Schep ze op een bord en bestrooi met peper en zout. Schenk de rest van de olie in een pan en bak de ui 3 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit en bak de risottorijst even mee, tot alle korrels glazig zijn. Voeg de wijn toe en laat verdampen. Roer een scheut bouillon door de rijst met een pollepel. Voeg de volgende scheut pas toe als de vorige is opgenomen door de rijst. Maak zo alle bouillon op en laat de risotto zachtjes doorkoken tot de rijstkorrels beetbaar zijn (totaal circa 20 minuten). Schep de paddenstoelen en noten door de risotto en warm de risotto nog even door. Breng op smaak met wat extra peper en zout. Schep de peterselie erdoor, verdeel de risotto over twee diepe borden en bestrooi met Zwitserse strooikaas.



## **Loes**, senior media adviseur bij Bruist

Deze heerlijke gerechten van New Fysic zijn mijn favoriete recepten. Ik ben 19 kg kwijtgeraakt met New Fysic. Ineke, mijn coach in Breda, heeft mij hier goed bij begeleid. Ik vind New Fysic geen straf om te volgen en ik heb me er altijd heerlijk bij gevoeld. Daarnaast sport ik bij Move 35 in Breda. Inmiddels ben ik al een half jaar op mijn streefgewicht, maar ik vind deze recepten nog steeds heerlijk om te maken ook al volg ik geen dieet meer. Mijn gezin kan ook mee-eten en deze recepten zijn erg lekker, gezond en makkelijk om te maken. **Geniet ervan en smakelijk eten**

RECEPT/VAN DE MAKERS

# *Runderreepjes* met broccoli, ui en sesamzaadjes

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

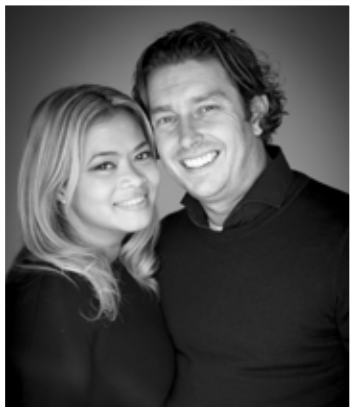
## INGREDIËNTEN

2 kleine struikjes broccoli  
1 ui  
stukje verse gember, 2 cm  
1 teentje knoflook  
80 gr volkoren noedels  
Frylight bakspray  
250 gr runderreepjes  
1 dl kippenbouillon (tablet)  
1 eetl sojasaus  
1 theel sesamolie  
half Spaans pepertje  
peper en zout  
1 theel sesamzaadjes

Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Schil de stelen en snijd deze in dunne plakjes. Blancheer de roosjes 2 minuten in kokend water en laat ze daarna kort onder de koude kraan 'schrikken', zo blijven ze mooi groen en garen ze niet verder. Snipper de ui, gember en de knoflook. Kook ondertussen de volkoren noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Spray wat Frylight bakspray in een wok en bak de knoflook, ui en gember circa 2 minuten op middelhoog vuur. Zet dan het vuur hoog en voeg de runderreepjes toe. Bak circa 3 minuten. Zet het vuur weer wat lager en voeg de broccolistukjes toe. Bak 2 minuten en blus af met de bouillon. Laat het geheel nog 2 minuten pruttelen. Haal de wok van het vuur en voeg de sojasaus, sesamolie en Spaanse peper toe. Breng verder op smaak met peper en zout en bestrooi met de sesamzaadjes. Verdeel over 2 borden en serveer met de volkoren noedels.



# WERKT ADVERTEREN?



Marcel en Lea Bossers,  
directie Nederland Bruist

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

Wil jij ook opvallend adverteren in Bruist? Bel 076-7115340 of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

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

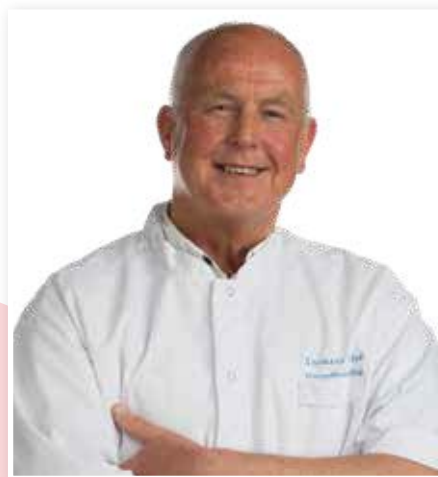
Deze maand: **Dokter André**, die al jaren onderdeel uitmaakt van onze glossy magazines. Deze trouwe klant is zeer tevreden over onze samenwerking en daar zijn wij op onze beurt erg trots op!

### Hoe ben je bij Bruist terechtgekomen?

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

### Waarom heb je gekozen om te adverteren bij Bruist?

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



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

### Hoe vind je de samenwerking met Bruist?

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

### Wat heeft adverteren bij Bruist je opgeleverd?

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

### Zou je Bruist aanbevelen?

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

## ZEKER WETEN!

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



Dokter André

1op1dieet.nl

# Afvallen, dat doen we samen!



Met The 1:1 Diet heb je je eigen consulent.  
Persoonlijke 1 op 1 begeleiding voor extra  
support, motivatie en tips. Je staat er bij ons  
nooit alleen voor. **This is the one!**



## The 1:1 diet by Marika

Rentmeesterstraat 46M, Almere

06-44150600

cbmarika@gmail.com

## THE 1:1 DIET

by Cambridge Weight Plan