

ALMERE 

MAART 2020 WWW.ALMERE-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Ga jij voor
standaard?

Hoera, het
is bijna
lente!



*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

Vechtsport voor iedereen!



**LUISTER
NAAR JE
LICHAAM**



Wij geven in kleine groepjes lessen (al vanaf 4 jaar) in vechtsport, vechtkunsten, zelfverdediging, weerbaarheid en conditietraining. Beweeg met plezier en wordt fit, sterk en weerbaar in onze kleinschalige, gezellige Sportclub in Almere Stad.



Trainingscenter De Sportclub
Palmpolstraat 39 Almere
www.trainingscenterdesportclub.nl



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

ONTVANG
10% KORTING NA
HET AANMELDEN VOOR
ONZE NIEUWSBRIEF VIA:
WWW.2BSTYLISH.NL



2BSTYLISH

WELKOM BIJ 2BSTYLISH,
JOUW TRENDY
KLEDINGWINKEL IN
ALMERE-HAVEN.

WIJ STAAN VOOR BETAALBARE
DAMESFASHION.
SHOP BIJ ONS IN DE WINKEL
OF ONLINE ♥

- ♥ KLEDING
- ♥ SCHOENEN
- ♥ ACCESSOIRES
- ♥ TASSEN
- ♥ MATEN: 34 T/M 50





8



24



43

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 Astrid Berkhout
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.**



Het is bijna zover... de winter gaat weer plaats maken voor de lente! En hoewel maart de buienmaand bij uitstek is, merk je aan alles dat we weer richting de warmere maanden van het jaar gaan. Heerlijk! Wat ons betreft kan dat voorjaar niet snel genoeg zijn intrede doen.

Voor veel mensen vormt het voorjaar dé aanleiding voor een grote schoonmaak in huis. Maar ook om het interieur eens goed onder de loep te nemen. Wordt het niet weer eens tijd voor wat nieuws?

Bruisende lezer,

Voor iets anders dan anders? Dan kan maatwerk de oplossing zijn voor jou. Een kast of bijvoorbeeld deur op maat zorgt namelijk gegarandeerd voor een unieke en persoonlijke uitstraling. Daarover vertellen we je dan ook graag wat meer.

Zo blijven we je elke maand verrassen met de meest inspirerende verhalen. Met de lente in onze kop bruisen wij weer van de ideeën, net als alle ondernemers die ook deze maand weer hun verhalen met je delen. Zoek dus een heerlijk plekje in het (bijna) voorjaarszonnetje, sit back, relax en geniet van deze nieuwste editie van Bruist.

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.

12



win

18



Inhoud



23

'Op maat gemaakt'

Deuren, je kunt ze in verschillende soorten en maten kopen. Standaardmaten welteverstaan. Maar wat nou als jouw huis geen standaard deurmaten kent? Of als je gewoon iets anders dan anders wilt? Maatwerk is het antwoord!

Vooral in oudere woningen willen de deurmaten nog weleens afwijken van wat tegenwoordig als standaard wordt beschouwd. Maar ook in modernere huizen met hoge plafonds is er allesbehalve sprake van standaardmaten. In dergelijke gevallen ontcom je er bijna niet aan om de hulp in te schakelen van een maatwerkspecialist die voor jou een deur op maat maakt.

Uniek & persoonlijk

Groot voordeel daarvan is dat je de deur volledig af kunt stemmen op jouw wensen. Niet alleen de maat is immers aan te passen, maar ook het volledige uiterlijk van de deur. Het materiaal, de kleur, het deurbeslag, wel of geen glas (en wat voor glas). Je kunt het eigenlijk zo gek niet bedenken of er is vast wel iemand die het voor je kan maken. Maatwerk zorgt voor een unieke en persoonlijke uitstraling. Dat is dan ook meteen de reden waarom veel mensen toch voor deuren op maat kiezen terwijl ze gewoon een huis hebben met standaardmaten.

Kasten op maat

En dat geldt niet alleen voor maatwerkdeuren, maar eigenlijk voor al het maatwerk in je woning. Zo kiezen ook steeds meer mensen voor maatwerkkasten die bijvoorbeeld perfect in die ene hoek in de woonkamer passen, of onder dat schuine dak in de slaapkamer, of in die nis in de gang, om maar wat voorbeelden te noemen. Helemaal nu kleiner wonen de trend lijkt te zijn, geven maatwerkkasten niet alleen een unieke touch aan je interieur, maar zorgen ze er ook nog eens voor dat je optimaal gebruik maakt van de beschikbare ruimte.

Prijskaartje

Een belangrijke afweging is (tenzij maatwerk echt noodzakelijk is) of je er dat extra geld voor over hebt. Vaak hangt er namelijk wel een iets hoger prijskaartje aan een maatwerkdeur of -kast. Maar heb je dat er voor over, dan is maatwerk altijd een meerwaarde voor je interieur.

Ben jij ook op zoek naar maatwerk voor in jouw huis?
Op www.nederlandbruiist.nl vind je altijd wel een maatwerkspecialist in jouw regio.

MAATWERK
ZORGT VOOR EEN
UNIEKE TOUCH

Volledig ontzorgd op reis



Bekijk je reis na boeking in jouw persoonlijke reisapp

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.

“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.”

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.

Maandelijks de digitale reiskrant ontvangen? Mail dan je naam en e-mail adres naar timelesstravel@reiscreaties.nl o.v.v. de digitale reiskrant

Volg ons op TimelessTravelbyMireille | 06-82797908 | www.timelesstravel.nl

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!



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



HAUTE COUTURE

Stolichnaya Vodka vormt de basis voor de heerlijkste cocktails voor alle seizoenen. De Haute Couture wordt geserveerd met Stoli Cucumber, dry white vermouthe en komkommersliertjes op een spiesje. Voor wie het graag wat zoeter heeft, is de 'Strike A Pose' een aanrader. Dit is een lekkere mix van Stoli Vodka met vers limoensap, siroop en verse limoen. Enjoy! www.stoli.com



LEKKER PITTIG

Al sinds 1994 brouwt de Scheldebrouwerij heerlijke karaktervolle biertjes. Probeer eens het heerlijke biertje Oosterstout. Dit pittige biertje kent een zoete smaak door karamel. Ideaal voor op een terrasje tijdens de eerste zonnestralen!

www.scheldebrouwerij.com

BRUIST Deals

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

Het voorjaar hangt in de lucht!

win

LEZERSACTIE

Maak nu kans op luxeuze huidverzorgingsproducten van MGC Derma

Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruik gemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.



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. #MGC naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

KLAAR VOOR ROKJESDAG

Dit voorjaar introduceert Wilkinson een nieuw lid uit haar Intuition-familie: de Intuition Complete.

Dit roze scheermes speciaal voor vrouwen heeft vijf Skin Perfect-mesjes en een slanke scheerkop, waardoor je nu nog makkelijker bij de lastig bereikbare plekjes komt. Zo zijn jouw benen, oksels en intieme delen in een handomdraai spring ready!

www.wilkinsonsword.nl



LEZERSACTIE

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

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



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

LEZERSACTIE

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.



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. #FAB naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

MANNEN MET BAARDEN

Het Britse mannenmerk Bulldog biedt een ruim assortiment aan mannelijke verzorgingsproducten. Mannen met baarden vinden het wel zo fijn om hun baard goed te verzorgen.

Bulldog heeft een 2 in 1 shampoo die aloë vera, kamille olie en groene thee extracten bevat. Zo kun jij met een frisse en verzorgde baard de deur uit. www.bulldogskincare.com



(Ver)Werken

Rouwen is hard werken wordt weleens gezegd.

Heelt de tijd dan niet alle wonden? Met het verstrijken van de tijd kan een verlies dragelijker worden, meer geaccepteerd, maar het verlies een plaats geven gaat meestal niet vanzelf.

Voor iedereen is het rouwproces verschillend,

er zijn veel boeken geschreven over de verschillende stadia die rouwenden doorlopen, maar niemand volgt die precies. En wanneer ben je dan klaar met verwerken? Een definitie die ikzelf mooi vind: "Het verlies is verwerkt als je je leven na een tijdje weer op zinvolle wijze kan voortzetten, met daarin plaats voor het verlies".

Rouwen lijkt soms een heel passief proces, maar juist door het actief te benaderen komen veel mensen verder. Blijven praten over de overledene is daar een belangrijk onderdeel van, net als stilstaan bij belangrijke momenten uit het leven samen, zoals een verjaardag of trouwdag. Op die dagen kan je ook met andere nabestaanden afspreken en zo actief bezig zijn met het samen een plaats geven. Rituelen, in welke vorm dan ook, kunnen daarbij helpen.

Rondom Valentijnsdag beginnen ook de reclames voor die dag weer. Het gemis aan een geliefde kan dan extra boven komen. Want een dag voor de liefde, als je grote liefde er niet meer is blijft lastig.

Om die reden was er op 14 februari voor de 2e maal 'In liefde gedenken' georganiseerd. Een herdenkingswandeling om actief bezig te zijn met het verlies van een dierbare. Op de Nieuwe Begraafplaats in Huizen was wederom een wandelroute uitgezet met verschillende interactieve momenten om stil te staan bij het gemis en de liefde die er was te blijven uiten.

Meer informatie vindt u op:

www.rebel-uitvaart.nl/inliefdegedenken2020

De laatste zorg
in goede handen.

HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING

Celebration

Boxspringset

vlak ~~2570~~
1799
alle maten*

verstelbaar 2599*

De gehele maand maart

GRATIS BEZORGING & MONTAGE IN ALMERE, DIEMEN EN OMSTREKEN
inclusief een textielpakket cadeau t.w.v. € 175,-



Voor peuters met een ontwikkelingsvoorsprong

Heb jij een peuter die behoefte heeft aan meer uitdaging? Op **dinsdagochtend 10, 17, 31 maart, 7 en 14 april** is er van 9.15 uur tot 10.45 uur voor jouw peuter een ukIQ groep in Zeewolde. Leren, spelen en bewegen met kinderen die op hetzelfde niveau zitten. Hoe fijn is dat!

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

Een peuter met een ontwikkelingsvoorsprong:

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

Kijk voor meer informatie en aanmelden op ukiq.nl.

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.



ukIQ

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

1 maart is in Nederland nationale complimentendag.

Mensen die in maart geboren zijn, zijn volgens antropoloog Gerhard Weber over het algemeen **langer** dan gemiddeld.

Oudere huizen kennen vaak geen standaardmaten, **maatwerk** is daarvoor de oplossing.

Internationale **Vrouwendag** wordt elk jaar gevierd op 8 maart. Op deze dag vragen vrouwen wereldwijd aandacht voor onder andere gelijkheid en economische zelfstandigheid.

Maart is de buienmaand bij uitstek. Vandaar ook de uitspraak 'maartse buien en aprilse grillen'.

21 maart is het weer zover: het is **lente!**

Met een maatwerkkast kun je invulling geven aan loze ruimtes waardoor je de beschikbare ruimte **optimaal benut**.

In het laatste weekend van maart wordt in de nacht van zaterdag op zondag **de klok** een uur vooruitgezet.

Lammetjesmaand is een van de vele bijnamen van de maand maart.

In 2013 opende Kliniek Heihof de deuren in Hilversum. De kliniek helpt mensen op weg naar een jonger en frisser uiterlijk met behulp van botox, fillers en/of ooglidcorrecties. In de loop der tijd is de kliniek dankzij de inzet van eigenaresse Wilma Schoutens-Buijsmann en haar team uitgegroeid tot een begrip in 't Gooi. Sinds november 2019 is Kliniek Heihof gevestigd op een unieke locatie; het oude Dudok-pompgemaal te Hilversum.

VOOR NATUURLIJKE SCHOONHEID

Wilma is een ondernemster 'pur sang'. Ze werkte vele jaren met plezier in de makelaardij tot de economische crisis haar dwong een andere loopbaan te kiezen. Na een gesprek met een bevriend cosmetisch arts besloot ze van de nood een deugd te maken. Ze volgde haar gevoel en startte een cosmetische kliniek. De opleiding tot schoonheidsspecialiste die ze ooit had gevolgd, kwam hierbij van pas.

KARAKTERISTIEK PAND

Kliniek Heihof bevond zich oorspronkelijk in het achterste gedeelte van de boerderij waar Wilma samen met haar man woont. "Langzaam maar zeker zijn we deze locatie ontgroeid", vertelt Wilma. "Vandaar dat we vorig jaar zijn verhuisd naar het oude Dudok-pompgemaal. Een inmiddels overleden vriend heeft daar ooit zijn bedrijf gehad. Toen het pand op mijn pad kwam, wist ik dan ook meteen dat dit onze nieuwe plek moest worden. Het is een sfeer vol gebouwd met de karakteristieke uitstraling die past bij een rijksmonument, en ligt aan een prachtige vijver. Bovendien is er volop gratis parkeergelegenheid en is het slechts twee minuten rijden vanaf de snelweg en twee minuten lopen vanaf station Hilversum Sportpark." Er was een fikse verbouwing voor nodig, maar het resultaat is een moderne kliniek die beschikt over alle noodzakelijke voorzieningen. ►

KLINIEK  HEIHOF

Laapersveld 1, Hilversum | 035-7724824 | info@kliniekheihof.nl | www.kliniekheihof.nl



"Cosmetische ingrepen moeten voor iedereen bereikbaar zijn"



GEMOEDELIJKE SFEER

“De gemoedelijke sfeer die zo kenmerkend is voor Kliniek Heihof, hebben we weten te behouden. We hebben heel veel trouwe, vaste klanten - merendeels vrouwen - die al jaren bij ons komen. Als ze hun behandeling hebben gehad, nemen ze vaak nog even plaats in de wachtkamer om gezellig een kopje koffie te drinken. Dat zie ik als een compliment. Mijn man en ik zijn oprecht geïnteresseerd in iedereen die hier komt, we nemen graag de tijd voor een praatje. Daarbij verliezen we onze professionaliteit overigens nooit uit het oog.”

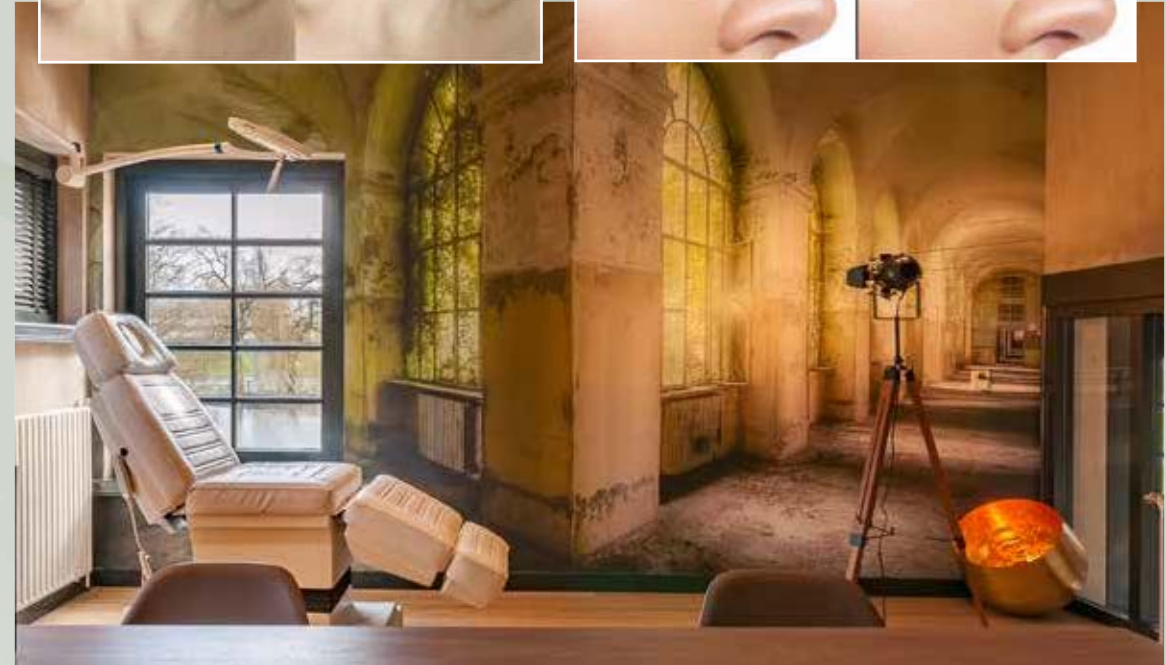
ZO NATUURLIJK MOGELIJK

Het team van Kliniek Heihof bestaat uit drie deskundige, ervaren en BIG geregistreerde cosmetisch artsen. “Eén van hen is gespecialiseerd in ooglidcorrecties. Wij vinden dat die alleen uitgevoerd mogen worden door een plastisch chirurg. In het voorjaar komt een nieuwe vrouwelijke arts ons team versterken. We onderscheiden ons in de visie van waaruit wij werken. We streven er naar het uiterlijk van de mensen die bij ons komen, op een zo natuurlijk mogelijke manier te verjongen. Als je hier weggaat, zie je er mooi en opgefrist uit, zonder dat het er duimendik bovenop ligt dat je iets aan jezelf hebt laten doen.”

BETAALBARE KWALITEIT

“Kwaliteit en veiligheid staan voorop, dus we werken alleen met producten van gerenommeerde A-merken. Zo gebruiken we niet-permanente fillers van hyaluronzuur, een lichaamseigen stof die door het lichaam

zelf wordt afgebroken.” In een vrijblijvend intakegesprek worden je wensen besproken. “We vertellen je eerlijk wat de mogelijkheden zijn zodat je een realistisch beeld hebt wat we voor je kunnen betekenen. We voeren een behandeling ook alleen uit als we er 100% achter staan. Om de drempel zo laag mogelijk te houden, hanteren we betaalbare prijzen. Cosmetische ingrepen moeten wat ons betreft voor iedereen bereikbaar zijn.”





Paulina's werk is te zien in **Atelier Odelein**

Passie voor het vak



creëren. Kom gerust binnen om te vragen naar de mogelijkheden en de expositie te bekijken.

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

Paulina Martin de Kreij is beeldhouwster met passie voor het vak. Ze zit vol creatieve ideeën en maakt bronzen en natuurstenen (vooral marmeren) beelden. De werkplek van Paulina Martin vind je tegenover de kerk in Almere Haven.

In haar atelier maakt ze haar werken in brons en natuursteen. Paulina werkt vaak in opdracht en na een paar gesprekken met de opdrachtgever probeert zij aan alle wensen te voldoen.

Ook geeft Paulina beeldhouwles. Daar leert u werken met diverse materialen en technieken. Ook wordt er aandacht besteed aan vormgeving en anatomie. Er zijn vele soorten steen beschikbaar waaruit een keuze gemaakt kan worden, om uw eigen creatie onder begeleiding te vervaardigen.

Ook is het mogelijk met uw bedrijf een dag te komen beeldhouwen incl. lunch. Zo doende kun je in één dag een beeldje te



fotograaf Jan Dekker

DAGJE UIT

HISWA BOAT SHOW 2020



De HISWA Amsterdam Boat Show is het grootste evenement van Nederland op het gebied van watersport, lifestyle en recreatie. Of je nu op zoek bent naar een nieuwe boot (tot circa 10 meter), onderdelen of accessoires, informatie zoekt voor een bootvakantie, alles wilt weten over de mooiste recreatiegebieden, liefhebber bent van klassieke schepen of zelf een aantal watersporten wilt uitproberen, de HISWA Amsterdam Boat Show is the place to be voor iedere (potentiële) watersportliefhebber! Van 11 tot en met 15 maart vormt de RAI in Amsterdam weer het podium voor 50.000 m² aan watersportplezier.

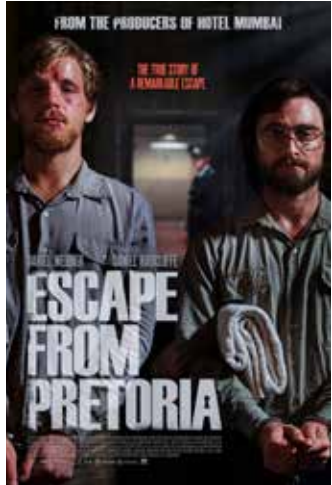
Kijk voor meer informatie en het bestellen van kaarten op www.hiswarai.nl.

FILMPJE KIJKEN

ESCAPE FROM PRETORIA

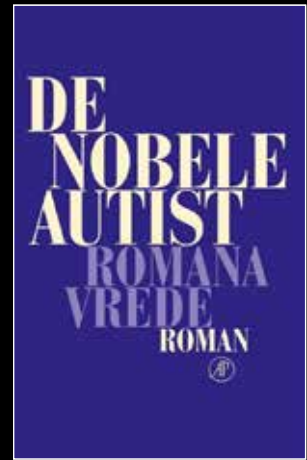
In hun strijd tegen de apartheid verspreiden Tim Jenkin (Daniel Radcliff) en Stephan Lee (Daniel Webber) illegale ANC-pamfletten onder de Zuid-Afrikaanse bevolking. Ze worden op heterdaad betrappt en veroordeeld tot een jarenlange gevangenisstraf. Eenmaal onder de vleugels van politiek activist Denis Goldberg besluiten ze samen met medegevangene Alex Moumbaris om een ingenieus plan te bedenken om te ontsnappen. Al snel blijkt de uitvoering een stuk ingewikkelder dan gedacht en moeten er nog vele hindernissen genomen worden...

ESCAPE FROM PRETORIA draait vanaf 19 maart in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE NOBELE AUTIST



Zittend aan het ziekenhuisbed van haar autistische zoon overdenkt een moeder het leven van haar kind. Hij ligt in coma en het is onzeker of hij weer bij bewustzijn zal komen. Ze denkt aan zijn geboorte, zijn jongste jaren en herinnert zich het geluk van het fietsen op de tandem en de ontbijtjes in bed, maar ook de wanhoop, het onbegrip en de angst voor escalaties. Hij dwong haar te focussen, hij liet haar de wereld zien door zijn ogen, zonder zich te laten misleiden door sekse, status, huidskleur of handicap.

DE NOBELE AUTIST van Romana Vrede is vanaf 3 maart verkrijgbaar in de boekhandel.

“Ik zou zo graag helemaal durven zijn wie ik ben... Ik heb vast heel veel talenten, maar weet niet zo goed welke en hoe ik ze moet gebruiken... Ik zou zo graag op een prettige manier omgaan met alles wat ik voel en denk... Ik verlang naar balans en rust te midden van alle prikkels uit mijn omgeving... Ik voel dat ik heel creatief ben, maar ik doe er niets mee... Ik zou zo graag wat minder kritisch willen zijn naar mezelf...”



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

Samen ontdekken we hoe ik jou kan helpen

Misschien zijn dit ook jouw wensen en verlangens of zijn het thema's die van groot belang zijn voor je zoon of dochter.

Ik onderzoek graag samen met jou hoe ik je kan helpen om gehoor te geven aan deze verlangens. Dit kan bijvoorbeeld door het volgen van een sessie beeldende therapie of energetische therapie, maar ook door een workshop te volgen of deel te nemen aan het open atelier.

In de vele jaren die ik werkzaam ben als therapeut heb ik vele bijzondere, speciale en gevoelige mensen ontmoet en begeleid. Kinderen, jongeren en volwassenen die vaak niet zien hoe uniek, creatief en getalenteerd ze zijn. Soms zonder, maar heel vaak met diagnoses. (Burn-out, AD(H)D, PDD NOS, Hoogbegaafd, Emotieregulatie Stoornissen) Vaak met een grote rugzak vol (nare) onverwerkte ervaringen.

**Wil je graag eens kennismaken met mij en mijn aanbod?
Maak dan nu een afspraak!**



Maak nu een afspraak voor een gratis en vrijblijvend kennismakings-geprek!

Welkom bij HEALTH BEAUTY & WELLNESSCENTER BEAU VICTOIRE

Wij bieden alles onder één dak voor man/vrouw en tieners. Van huidverbetering, anti-ageing, bodycontouring, weightmanagement tot massages, pedicuren, manicuren en permanent ontharen.

Wist je dat...

- Wij discreet en professioneel werken, medische en cosmetische behandelingen geven voor alle huidtypen/nationaliteiten en meerdere talen spreken?
- De donkere huid ook bij ons behandeld wordt met IPL (Intense Pulse Light) en wij goede resultaten boeken op zowel gezicht als lichaam?
- Wij naast productverkoop en cosmetica ook (sport) kleding, fashion, hoeden, schoenen, tassen, sieraden m/v verkopen en je styling advies kunt krijgen?
- Je 24/7 online op de homepage van www.beauvictoire.nl via de 'maak nu een afspraak'-knop een behandeling kunt boeken of rechtstreeks kunt bellen?
- Ondergetekende ook docent en (wijk)verpleegkundige is, in de palliatieve en terminale thuiszorg werkt en directeur is van erkend leerbedrijf: Beau Victoire Thuiszorg?



Info voor particuliere zorg aan huis in de breedste zin of stage: 06-26486913 of mail naar: beauvictoirethuiszorg@gmail.com

BEAU VICTOIRE Health Beauty & Wellnesscenter | Verpleegkundige, huid-, en schoonheidsspecialist: Stephanie Timmerman
Stuyvesantstraat 91 zwart, Haarlem | **Gratis parkeren!** | 06-15314179 | info@beauvictoire.nl | www.beauvictoire.nl

Alles om je mooi te voelen

Verminder je rimpels!

Die fronsrimpel, rimpels op je voorhoofd, kraaienpootjes... je lijkt er ouder of zorgelijker door dan je je voelt. Meestal is spierspanning de boosdoener van deze rimpels. Als je rimpels veroorzaakt zijn door spierspanning is botox de perfecte oplossing.

Ervaren cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies

Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

Wat is botox?

Botox is een medicijn dat gebruikt wordt om tijdelijk spierspanning te verminderen. De meest gebruikte merken zijn Azzalure, Botox en Bocouture. Dokter André gebruikt voornamelijk Azzalure (= Dysport).

Botox is een oplossing bij:

Fronsrimpels, voorhoofdrimpels, kraaienpootjes, migraine en hoofdpijnlachten, 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



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



Lentekriebels

Kun je ook niet wachten tot het voorjaar komt en heb je nu al lentekriebels? Met deze producten laat je de lente gewoon lekker eerder beginnen en stap je straks helemaal voorbereid dit heerlijke seizoen in.

1. Clay And Glow Mask, € 26,50 www.clayandglow.com
2. Hydrate & Recharge Shampoo van JOHN FRIEDA®, € 10,99 www.etos.nl
3. Classique Pin-up Eau De Parfum Limited Edition van Jean Paul Gaultier, € 107,05 www.douglas.nl
4. ROUGE G Lipstick van Guerlain, Shade € 34,- en Case, € 22,- www.guerlain.nl
5. MutinyTM Squalane-Based Alternative Lip Balm van Medik8, € 34,95 www.medik8.nl
6. Kissed by mist front van essie, € 9,99 www.essie.nl

7. Foamie Conditioner Bar, € 4,95 www.etos.nl
8. Cleve Clay Bag van Cowboysbag, € 149,95 www.cowboysbag.com/nl
9. La Vie est Belle Intesément van Lancôme, vanaf € 80,14 www.lancome.nl
10. Roselift Collagène Jour van Payot, € 79,- www.payot.com
11. Sea Horse Plankton Gel Cleanser van Beauty Kitchen, € 17,49 www.hollandandbarrett.nl
12. CHOOSE YOUR Glow! highlighter palette van essence, € 4,99 www.essence.eu

Ervaar **het echte Ibiza** bij **HOTEL GARBI**

Hotel Garbi, het viersterrenhotel aan Playa d'en Bossa, het populaire strand van Ibiza. 'Garbi' betekent letterlijk 'zuiver'. Het hotel heeft dan ook een hippe, moderne en frisse uitstraling. Je hebt keuze uit standaardkamers, superior, suite en premium suite met bubbelbad en uitzicht op het strand. Met ons gezin verblijven wij er twee weken.

Je kunt kiezen voor half board. Dat wil zeggen inclusief ontbijt en diner. Ondanks dat het hotel volgeboekt is, merk je de drukte niet. Dit geeft een zeer relaxed gevoel en het personeel is overal supervriendelijk. Bij het zwembad zijn er genoeg bedden. Tevens zijn er tweepersoons Bali bedden te huur inclusief Cava Sangria.

Garbi Chill Out Lounge en tevens restaurant, ligt aan het strand en heeft een spectaculair uitzicht op zee. Tijdens de lunch genieten wij van geweldige gerechten. Een populair gerecht is de Poke Bowl. Daarnaast heeft dit restaurant een aparte bar voor

cocktails maar ook gezonde smoothies. In de avond is er live muziek of speelt er een DJ.

Het hotel heeft een Spa en gasten kunnen gratis gebruikmaken van het binnenzwembad en sauna. Daarnaast biedt het hotel ook diverse schoonheidsbehandelingen, yoga en massages. Hotel Garbi is verder de perfecte uitvalsbasis om de rest van het eiland te verkennen. Discotheken zoals Ushuaia en Hi Ibiza zijn op loopafstand te vinden.

Wij hebben ontzettend genoten van ons verblijf bij Hotel Garbi. Het is dus zeker een aanrader.

Marcel, Lea, Tessa & Lidiano



BRUISEND/BEZOEK

**KOMENDE ZOMER ZIJN
WE WEER VAN DE PARTIJ!**



Kijk voor meer informatie op www.hotelgarbi-ibiza.com

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007

Het atelier van beeldend kunstenaar Franny Thonhauser

Mijn naam is Franny Thonhauser en ik woon en werk als kunstenaar in Almere. Zolang ik me kan herinneren maak ik al creatieve creaties.

Lessen en workshops

In mijn atelier worden diverse lessen en workshops gegeven, waarin zowel gevorderden als beginners creatief bezig kunnen zijn. Iedereen werkt individueel aan zijn creatie, maar de gezelligheid om samen te werken is wel aanwezig. De lessen duren 2½ uur, met een pauze voor een kopje koffie of thee.

Het is voor een cursist geweldig als hij/zij van een ruwe steen een aibaar beeld kan maken. En dan de positieve reacties van de andere cursisten kan verwachten. Er zijn stenen te koop in het atelier, maar men kan ook altijd een eigen steen meenemen. Het gereedschap is in bruikleen.

De lessen zijn op dinsdag van 9.30 tot 12.00 uur en van 19.30 tot 22.00 uur. En op woensdag van 9.30 tot 12.00 uur. De betaling is per rittenkaart van 5 of 10 lessen.

Creativee dagbesteding

Op maandag, donderdag en vrijdag wordt er creatieve dagbesteding gegeven, hier werken mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Ook is er individuele begeleiding voor mensen met een burn-out of autisme.



Speciale workshops
Vriendinnendag/familiedag
Team-building voor bedrijven
Kinderfeestje



Franny Thonhauser Atelier A 93
Ambachtsmark 93 Almere (Haven)
0615435555 | www.frannythonhauser.nl

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

Excursies bij *dé* ambachtelijke tingieterij



Excursies

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

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



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

Aanbod

Bij ons kunt u terecht voor exclusieve tinnen sculpturen en miniatures, relatiegeschenken en gebruiksvoorwerpen die in drie verschillende kleuren geleverd kunnen worden: gematteerd, gepolijst en verbronsd. Stuk voor stuk ambachtelijk gemaakt en dus echt uniek. Daarbij werken we zowel voor de particuliere als de zakelijke klant. Zo kunt u bij ons slagen voor een enkel stuk, maar ook voor series tot maar liefst honderdduizend stuks waarin bijvoorbeeld het logo van uw bedrijf is verwerkt. Alles is mogelijk!





DO IT
YOURSELF!

Nieuwe kleren? *Maak ze gewoon zelf!*

‘Do it yourself’, oftewel DIY, is hipper dan ooit. Steeds meer mensen kiezen ervoor om zelf dingen te maken. Zo ook kleding. Want waarom kleding kopen als je ook zelf unieke kleding kunt maken?

Misschien zie je bij het zelf maken van kleding meteen het beeld van je moeder of oma achter de naaimachine voor je. Vroeger was het namelijk veel normaler om zelf je garderobe te maken. Een trend die nu weer een ware opmars beleeft, mede doordat duurzaamheid steeds belangrijker wordt.

Oefening baart kunst

Zelf kleding maken is daarnaast ook gewoon ontzettend leuk. En helemaal niet zo moeilijk als je misschien denkt. Als je met een simpel patroon begint en de lat in eerste instantie niet te hoog legt, zul je zien dat je het naaien al snel onder de knie krijgt. Oefening baart kunst! Mits je goede patronen hebt natuurlijk, maar die zijn tegenwoordig heel eenvoudig online te vinden, in speciale tijdschriften en natuurlijk bij handwerk winkels. Keuze genoeg, dus er zit vast wel een patroon naar jouw wens bij. En het leuke is: je kunt dit nog helemaal eigen maken door de stof (en

de furnituren) die je kiest. In één kleur of met een vrolijk printje, maar net wat jij mooi vindt.

Unieke kleding op maat

Het lijstje benodigdheden om voor de eerste keer aan de slag te gaan, is gelukkig ook niet heel uitgebreid. Natuurlijk heb je het patroon en geschikte stof nodig en ook een naaimachine is handig, tenzij je alles met de hand wilt doen. Daarnaast is het zeker ook aan te raden om een goede stofschaar aan te schaffen, eventueel een klein schaarje, patroonpapier, garen, spelden en naalden, kleermakerskrijt en een meetlint. En dan ben je er eigenlijk al wel. Natuurlijk heb je nog tal van andere gadgets, maar die kun je wellicht beter in een later stadium aanschaffen. Eerst maar eens zien of dat zelf kleding maken ook echt iets voor jou is. Is het antwoord daarop ‘ja’? Dan loop jij binnenkort in unieke kleding, geheel op jouw maat gemaakt.

Wil jij ook zelf kleding (leren) maken? Op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld een ondernemer in jouw regio die je hierbij kan helpen.

Praktijk Havayah

OMARM JEZELF ZOALS JE BENT...

Spirituele Praktijk Havayah 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 of gewoon zomaar.



NIEUW: workshops Fotoreading!

Heb je nog vragen?

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

Warme groet
Angela van der Ploeg

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



YouriClaessensPhotography

Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten beïnvloedt je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

Neerlands hoop...

Naast de yogalessen bij Ganesha Almere geef ik al zo'n 9 jaar af en toe yogales op ROC Flevoland, de school voor middelbaar beroepsonderwijs. In januari mocht ik weer meedoen, een week lang, in het kader van een Gezondheidsweek.

Voor mij een mooie manier om in contact te komen met een generatie studenten die ik niet dagelijks tegenkom. Jongeren van 16-23 jaar, met nog een hele toekomst voor zich. En vaak al een hele geschiedenis achter zich. Zonder dat ik de individuele situaties heb leren kennen – daarvoor waren de contacten te vluchtig – heb ik wel kunnen merken hoe een deel van de jonge generatie worstelt in de groei naar de volwassenheid. Hoe een deel van de jongeren met een fikse rugzak aan problemen de omringende samenleving met wantrouwen bekijkt en zich verbaal en non-verbaal afzet van de buitenwereld. In die groepen heb ik desondanks les kunnen geven en zelfs, soms met moeite, de ontspanningsoefeningen kunnen laten uitvoeren.

Met bewondering heb ik gezien hoe een deel van de jongeren ongelooflijk moeite moest doen om te ontspannen, om stil te liggen. Een jongeman heb ik in een les geregeld gecorrigeerd vanwege het maken van geluiden en het veroorzaken van afleiding. Na afloop kwam hij naar me toe en maakte zijn verontschuldiging. 'Het spijt me dat ik niet heel stil ben geweest. Maar ik vind stilliggen heel moeilijk, want ik heb ADHD.' Hij en verschillende anderen vertoonden daar overduidelijk verschijnselen van. Maar des te meer waardering voor



hen, voor die jongelui die ondanks beperkingen hun uiterste best deden om mee te doen.

Jongeren hebben vandaag de dag heel wat meer te verduren dan ik in mijn jeugd. De druk, de prikkels, de uitdagingen zijn alleen maar groter geworden. Juist daarom verdienen zij de ontspanning die yoga kan bieden. Omdat zij, zoals iedereen eigenlijk, yoga goed kan gebruiken om tot jezelf te komen, tot jouw diepste Zelf.

*Eerlijk brood,
Heerlijk brood*

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



DEKKER  **WINKLER**
BROOD-BANKET DESEM CULTUUR

Gezocht *media-adviseur* voor *Almere*

Met ruim 37 uitgaven per maand is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België en Spanje. Om **ons team te versterken** zijn wij op zoek naar **media-toppers** van diverse leeftijden

Dus... **Ben jij op zoek** naar een leuke of nieuwe **uitdaging?**

Hou je er van om in contact te komen met diverse lokale ondernemers?

Aarzel dan niet en neem zo spoedig mogelijk contact met ons op.

Wie weet kan jij op korte termijn **aan de slag als media-adviseur** bij het meest bruisende bedrijf van Nederland!

Mail je CV met pasfoto en motivatie naar

vacature@nederlandbruist.nl

Groetjes, Marcel & Lea



MAN/CAVE



HELLUP... ik word vader!



Stress! Dat is voor veel mannen de eerste fase als ze horen dat ze voor het eerst vader gaan worden. Want HELLUP, hoe doe je dat, een goede vader zijn? En hoe help je de moeder van je kind door die negen maanden heen?



Wees gerust, je bent niet de eerste die in paniek raakt en zeker ook niet de laatste. Er komt ook heel wat op je af, maar gelukkig heb je (in de meeste gevallen) een paar maanden om aan het idee te wennen en om je voor te bereiden op de grote dag.

Babykamer

Be prepared! Wacht dus niet tot het allerlaatste moment met het afmaken van de babykamer, maar zorg dat die ruimschoots op tijd klaar is. Een kindje kan nu eenmaal wat eerder komen dan gepland en als die kleine er eenmaal is en je druk bent met luiers verschonen, dan heb je echt geen tijd (en zin) meer om nog al die klussen te moeten doen.

De zakelijke kant

Wat ook belangrijk is, is de 'zakelijke kant' van het krijgen van een baby. Het regelen van kraamverlof en ouderschapsverlof, maar zeker ook het erkennen van het kind, mochten jullie niet getrouwd zijn. Zorg dat je ook dat soort dingen op tijd geregeld hebt. Maar het allerbelangrijkste is nog: geniet! Je wordt immers maar één keer voor het eerst vader.



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.ambanaturalhairandbeauty.nl

KOMT U ONTSPANNEN?



Thermen
DAYSPA
WELLNESS
Lamer

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

Een uitvaart verzorgen van iemand die helemaal geen familie of zeer naaste vrienden heeft hoort ook bij de werkzaamheden van een uitvaartverzorger. Zo mag ik naar een adres in Almere Stad om de uitvaart te verzorgen van een oude mevrouw zonder nabestaanden.

Het betreft hier een vrijgezelle dame die in haar eentje nog zelfstandig in haar huis woonde. Zij leefde een teruggetrokken leven en het was ook niet gemakkelijk om contact met haar te maken, zo vertelt één van de burens, die, in overleg met de nu overleden mevrouw en de notaris, de taak op zich heeft genomen de uitvaart samen met mij te plannen. Via haar testament heeft ze met de notaris alles hiervoor geregeld. De buurvrouw bespreekt haar wensen met mij, de notaris zorgt voor een zorgvuldige afwikkeling.

De begrafenis in haar geboortedorp plannen we voor de komende vrijdagochtend. We brengen mevrouw vanaf het Afscheidshuis naar de begraafplaats in het dorpje. Geen dienst of plechtigheid. De buurvrouw zal achter de rouwauto aanrijden om mevrouw naar haar laatste rustplaats te begeleiden.

Indrukwekkende stilte

Die vrijdagochtend krijg ik om 8.00 uur al een telefoontje van de buurvrouw. Ze is ziek en niet in staat om mee te gaan naar de begraafplaats. Later die ochtend rijden de chauffeur van de rouwauto en ik samen naar het dorp. Bij de ingang van de begraafplaats staan de vier dragers al klaar om mevrouw te begeleiden naar het graf. Aangekomen bij het graf zetten de dragers de kist op het graf en blijven op mijn verzoek rond het graf staan. Ik lees het door mevrouw zelf uitgekozen gedicht voor. Na het voorlezen van het gedicht, tijdens het dalen van de kist in het graf, is het indrukwekkend stil. Slechts het geruis van de bomen en het zingen van de vogels is te horen. Zonder dat we het hebben afgesproken zijn we allemaal enige tijd blijven staan zonder ook maar één woord te zeggen. Daarna lopen we in stilte terug naar de uitgang. Bij de auto fluistert één van de jonge dragers zachtjes: "Dit zal ik nooit meer vergeten."

COLUMN/CORINE



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

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-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!*



Uw crematie groen en voordelig

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

Cremaere, voor een duurzame crematie!

Cremaere

Damsluisweg 29, 1332 EA Almere | 036 737 04 32 | www.cremaere.nl



Cremeren
€ 429,-



Bijna jarig? Vraag geen kado maar een donatie.

Kijk op kadoneren.nl



Meet & greet maand

BIJ SCHOONHEIDSSALON MARESA

Wil jij graag een mooie, gezonde en verzorgende huid? Dan ben je bij Schoonheidssalon Maresa aan het goede adres.

In de salon wordt uitsluitend gewerkt met het huidverbeterende product COSMEDIX, dit is een geweldige behandelingsmethode die zeer effectief is, minimale neveneffecten heeft (zoals roodheid, schilfers etc.), niet pijnlijk is, natuurlijke ingrediënten heeft en snel resultaat geeft. Bovendien is dit merk anti-aging, expert in acné, pigment problemen en rosacea!

Meet & Greet

Graag wil ik jullie in de maand maart uitnodigen kennis te maken met de geweldige COSMEDIX peeling behandeling procedure.

Wat houdt dat in?

- ✓ COSMEDIX KIT (4 mini producten genoeg voor 1 maand)
- ✓ Cosmedix Peeling abehandeling
- ✓ Cosmedix 2e behandeling na 7 à 8 dagen

Dit zijn twee behandelingen & Kit met vier mini producten voor € 125,- (t.w.v € 200,-)

Om de peelingbehandeling te mogen ondergaan moet de huid eerst thuis worden voorbehandeld met een COSMEDIX KIT. Hier zitten vier geweldige producten in waarmee je ruim een maand kunt behandelen.

Meet & Greet procedure

1. Je komt drie weken voor de behandeling langs voor een uitgebreide huidanalyse waarbij er ook foto's van je huid gemaakt worden. Aan de hand van deze intake wordt er gekeken welke COSMEDIX KIT voor jouw huid geschikt is. Daarna ga je zelf thuis aan de slag om de huid voor te bereiden op de peelingbehandeling.
2. Na drie weken kom je naar de salon voor de COSMEDIX peelingbehandeling. We maken voor de behandeling weer foto's, waarin je al verschil zal zien met alleen de thuisproducten!
3. Na zeven à acht dagen kom je weer naar de salon voor een COSMEDIX Pure Enzymes nabehandeling van ±20 minuten.

Geef je huid een boost met deze prachtige **COSMEDIX Peel procedure** en bel naar **06-10246148**



Schoonheidssalon Maresa
Joostlaan 2 Almere
06-10246148

www.schoonheidssalonmaresa.com

Grote *garnalen* met ras el hanout en groenten

2 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 g biologische garnalenstaarten
(diepvries)
olijfolie
2 koffielepels ras el hanout
4 grote tomaten
200 g spinazie
1 dl room
peper en zout

Houd de diepgevroren garnalen onder stromend water en maak ze los van elkaar. De garnalen mogen nog bevroren zijn, maar ze mogen niet meer aan elkaar kleven. Zet een pan op het vuur met een scheut olijfolie. Bak de (nog diepgevroren) garnalen gedurende ongeveer 2 minuten. Strooi er twee koffielepels ras el hanout over en bak nog eens 2 minuten.

Snijdt intussen de tomaten in plakjes. Haal de garnalen uit de pan, ook al zijn ze nog niet helemaal gaar, en leg ze op een bord. Leg de tomatenplakjes in de pan met het aanbaksel; dat geeft een lekkere smaak. Zet een deksel op de pan en laat 6 tot 8 minuten stoven.

Roer de tomaten om en leg er de spinazie op. Giet de room erbij, zet het deksel opnieuw op de pan en laat ongeveer 3 minuten stoven. Roer de groenten door elkaar en kruid met peper en zout.

Leg de garnalen op de groenten en laat nog even doorkoken zodat alle smaken, maar ook de gele kleur van de ras el hanout, zich vermengen. Serveer in een mooie pan.



Manuela, media adviseur bij Bruist

Ook een groot fan van garnalen? Dan is dit gerecht echt jouw ding. Heerlijke garnalen om van te smullen, op smaak gebracht met ras el hanout. Dit gezonde recept maak ik zelf vaak klaar. En het fijne is dat je er maar een minimum aan ingrediënten voor nodig hebt en het is weinig werk. **Snel, gemakkelijk en superlekker!**



Blox is de eerste en enige leverancier die met eenheid en luxe materialen uit voorraad een woning of bedrijf kan voorzien van een architectonisch verantwoorde tijdloze high-end uitstraling.

.BLOX[®]

Handmade Luxury Furniture

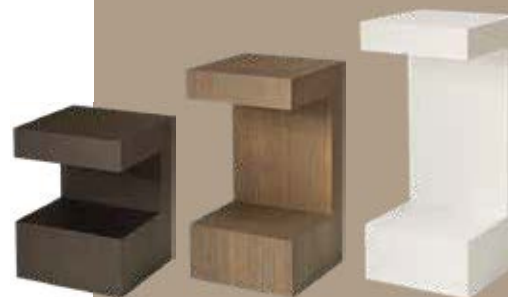
Uw woning, bedrijf, kantoor of hotel in een stijl exclusief voor u geleverd. Blox biedt u een eigen architectonische eenheid, in uw eigen stijl en in uw eigen kleur gespoten. Honderden high-end mogelijkheden van natuurlijke en hoogwaardige materialen tegen middensegment prijzen.

Blox: architectonische eenheid in stijl en kleur, desgewenst gecombineerd met luxe hardsteen en stoffering. Laat u vrijblijvend en professioneel informeren door een van onze dealers. **Ervaar nu zelf de vele mogelijkheden van dit unieke Blox concept op www.blox.sale.**



Blox zoekt professionele samenwerkingen door geheel Nederland

Wij staan open voor een samenwerking met stylisten, architecten en luxe meubelwinkels. Graag willen wij samen met u dit unieke modulaire Blox concept op de kaart zetten.



Maak geheel vrijblijvend een afspraak in ons Blox innovation office. Wij komen ook graag bij u langs om de mogelijkheden van dit unieke Blox dealerconcept vrijblijvend toe te lichten. **Neem daarvoor contact op met:**
Pierre de Wit +31 (0)6 580 61 339
René van de Pol +31 (0)6 580 61 319



.BLOX[®]

Blox Luxury Furniture | Raadhuisstraat 19, 5066 AP Moergestel | +31 (0)85 020 59 53
info@blox.sale | www.blox.sale

1op1dieet.nl

Afvallen, dat doen we samen!



The 1:1 diet by Marika

Rentmeesterstraat 46M, Almere

06-44150600

cbmarika@gmail.com

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 Cambridge Weight Plan®