

ALMERE 

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

BRUIST

**Groen
wonen**
is de trend

10 mei
Moederdag



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 SCHOOBHETD

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.

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 om 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.” Tijdens 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.”

KLINIEK  HEIHOF

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



“Cosmetische ingrepen moeten voor iedereen bereikbaar zijn”



Inhoud



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 Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
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.**



ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

We leven momenteel in een onzekere tijd. Niemand die precies weet hoe lang deze crisis gaat duren en wat ons nog allemaal te wachten staat. En juist daarom is het belangrijk om positief te blijven en vooruit te kijken.

Bruisende lezer,

Dat is dan ook precies wat wij doen. Stilstaan is wat ons betreft geen optie en dat kan ook helemaal niet, want we willen dat jullie ook deze maand (en de komende maanden) gewoon kunnen genieten van een mooi magazine dat, we speciaal voor jullie hebben samengesteld. Precies zoals jullie van ons gewend zijn!

Gelukkig denken de vele ondernemers met wie wij bij Bruist samenwerken er net zo over. Ook zij kijken vooruit naar de toekomst en zijn klaar voor de tijd na corona als het dagelijks leven weer zijn normale vormen aanneemt. Vandaar dat je ook in deze nieuwste editie van Bruist weer een aantal inspirerende verhalen van bruisende ondernemers kunt lezen. En dat niet alleen, we hebben namelijk nog veel meer voor je in petto! Wat? Blader verder en lees het zelf!

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.

EEN BEETJE
GROEN BRENGT
JE BADKAMER
TOT LEVEN



Badderen tussen *het groen*

In de voorgaande edities van Bruist kon je het al lezen: groen wonen is dit jaar de trend. Eén ruimte in huis wordt daarbij echter vaak vergeten: de badkamer. Zonde, want wat groen in je badkamer brengt ook deze ruimte tot leven.

En dan hebben we het niet over een lik groene verf op de muur (hoewel dat natuurlijk ook een ontzettend leuk effect kan hebben), maar over groen in de vorm van planten. Ongemerkt breng je dagelijks waarschijnlijk toch behoorlijk wat tijd door in je badkamer – de meeste mensen beginnen en eindigen er sowieso hun dag – dus waarom zou je het ook daar niet een beetje gezellig maken?

Badkamerproof planten

Hoe meer planten in huis, hoe beter. Alleen geldt voor de badkamer dat lang niet elke plant geschikt is voor deze vochtige ruimte waar vaak niet veel daglicht binnenkomt. Houd daar dus rekening mee als je op plantenjacht gaat. Planten die het bijvoorbeeld bijzonder goed doen in badkamers zijn graslelies, varens, aloë vera, lepelplanten en sanseveria's. En ook de orchidee overleeft met de juiste zorg prima

in je badkamer. Om er zeker van te zijn dat je echt de juiste planten koopt, kun je je altijd even laten voorlichten in het tuincentrum. Daar kunnen ze je bovendien vertellen welke planten nog meer geschikt zijn voor je badkamer en hoe je deze het beste kunt verzorgen.

Stand of hangend?

Maar waar zet je die planten dan vervolgens neer? Dat is natuurlijk afhankelijk van de grootte van je badkamer. De badrand is een leuke plek, net als de vensterbank. Of zet een plant in een mooie pot op een krukje in een hoek. Is je badkamer wat aan de kleine kant, dan is het misschien ook nog een idee om je planten op te hangen. Aan het plafond of... in de douche. Houd er in dat laatste geval wel rekening mee dat dit planten moeten zijn die echt heel goed tegen vocht en veel water kunnen.

Wil jij ook wat groen in je badkamer? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hierover kan adviseren.

Mentale motivatie is de basis

Twaalf jaartjes jong, blue, naïef als de pest, gezellig met een vriendinnetje aan de waterkant van een meer, in de idyllische Achterhoek. Zomervakantie, en lekker plezier hebben samen over 'meidendingen'.

Zag ik die zes grote jongens dan niet op dat vlot? Tuurlijk wel, maar zoals gezegd, ongelofelijk naïef en mij van geen kwaad bewust. Kennismaken met dat kwaad deed ik diezelfde middag, vriendin verdwenen en zes grote jongens die zich vergrepen aan een twaalfjarig meisje. Daar begon voor mij de lange weg naar he(a)ling en die weg verliep verre van vlotjes kan ik je vertellen.

Uiteindelijk ben ik er gekomen, voor de trein staan bleek ook geen optie, en uiteindelijk, vele, vele jaren later heb ik dat wat mij is overkomen omgezet in mijn grootste kracht. En

die kracht wil ik met jou delen. Ik sta nu inderdaad 's morgens op met "Yeahhhh, weer een nieuwe dag, wat mag ik vandaag allemaal ervaren?" Oké, misschien niet iedere dag maar zoveel meer ochtenden dan voorheen open ik blij mijn ogen. En met die kracht mag ik anderen helpen om ook hun leven weer te registreren, te 'ownen'. Elke dag mag ik nu doen wat ik al jaren zo graag wilde maar niet durfde omdat ik nog niet uit de schaamte was. Elke dag mag ik een gebeurtenis zo lelijk, omzetten in een kracht zo mooi. Ik had nooit gedacht zo ver te mogen komen, ik had nooit gedacht dat ik het leven ooit weer mooi zou vinden, ik had nooit gedacht dat ik ooit weer zou vertrouwen maar Liefde blijkt sterker.



Mijn naam is Collette Janssens Klassiek Homeopaat, BewustZijn Coach en Traumabegeleider van Seksueel Misbruik.

- Wil jij meer informatie, neem dan contact met me op;
- Wil je weten hoe ik het heb gedaan, neem dan contact met me op;
- Wil je eindelijk wel eens af van dat alles beperkende gevoel, neem dan contact met me op;
- Wil je af van de mentale pijn, neem dan contact met me op;

info@collettejanssens.nl of 06-55934429



Marnixplein 21, Haarlem
023 532 0016 / 06-55 93 44 29
haarlem@bailine.nl
collette@naturalhealthcenter.nl
www.naturalhealthcenter.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

win

SPECIAAL VOOR HEM

De verzorgende scrub van Bulldog geeft het gezicht een oppepper terwijl het op milde wijze alle dode huidcellen verwijdert. De scrub bestaat uit eerlijke ingrediënten en alle producten worden met grote zorg en integriteit geproduceerd.
bulldogskincare.com



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

BRUIST Deals



Stay home and stay safe

LEZERSACTIE

Maak deze maand kans op 1 van de 20 streamingcodes voor jouw favoriete serie van lumiereseries.com

We blijven massaal thuis om het coronavirus onder controle te krijgen. Daarom verloot BRUIST 20 streamingcodes voor vier verschillende series. Zo komen we die extra tijd wel 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. #LUMIERE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

**#STAY HEALTHY**

De Drinking Vinegars van Lima zijn verfrissend, verkwikkend en heilzaam voor het lichaam.

Bovendien zijn ze vegan, 100% biologisch en bevatten ze geen toegevoegde suikers. Perfect 's ochtends vermengd in een glas koud water of kruidenthee voor een gezonde start van de dag. Of gebruik de Vinegars in een vinaigrette voor bij een salade.
www.limafood.com

**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.**

**LEZERSACTIE**

Maak kans op 1 van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

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

Tickets blijven geldig!



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.**

**WAAN JE OP VAKANTIE**

Een stralend én beschermd gezicht deze zomer dankzij Hawaiian Tropic. De Silk Hydration Air Soft Face Lotion is niet vettig, voedt en hydrateert de huid tot 12 uur lang. En dankzij de heerlijke tropische geur waan je je gelijk op vakantie. Deze face lotion is verkrijgbaar in factor 30 vanaf € 18,99.
www.hawaiiantropic.com



UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremeren
€ 429,-

Uw crematie met zorg en medeleven tegen
een zeer redelijke prijs

We behoren tot één van de goedkoopste en meest
milieubesparende crematoria van Nederland.

Vraag het ons of uw uitvaartondernemer.

Cremaere, voor een duurzame crematie!

Bel ons
036 737 04 32

Maandag t/m vrijdag: 9.00 tot 20.00 uur
Zaterdag: 9.00 tot 16.00 uur



Grietje & Hans de Kluijver

**Cremaere**

Damsluisweg 29 Almere
www.cremaere.nl



Stricker Rozen

het allermooiste uit de kas van de kweker



de allermooiste...

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. 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.

Mensen die **in mei zijn geboren**, zijn over het algemeen ontzettend gemotiveerd én **ambitieuw**.

Planten in huis verlagen de kans op een verkoudheid en een **verstopte neus** met 30%.

Zondag 10 mei is het weer **moederdag**.

Tijd om je moeder **in het zonnetje** te zetten!

Orchideeën kunnen prima overleven in de badkamer en zorgen daar bovendien voor wat **kleur**.

Uit onderzoek blijkt dat **meikinderen** het meest **optimistisch en positief** ingesteld zijn van alle kinderen.

De bladeren van planten kunnen achtergrondgeluiden absorberen en daardoor de **akoestiek** in een ruimte verbeteren.

De periode van 11 tot en met 15 mei wordt ook wel

IJsheiligen genoemd. Volgens de volksweerkunde zijn dit de laatste dagen in het voorjaar waarop nog **nachtvorst** op kan treden.

Meetbaar verbeterde stofwisseling door fit20



Miranda van Leysen heeft al meer dan 100 keer getraind. Zij heeft een schildklierandoening en heeft door fit20 haar medicijngebruik kunnen verlagen! Miranda vertelt haar verhaal.

“Als lid van de vrijwillige brandweer moest je slagen voor een keuring, een Periodiek Preventief Medisch Onderzoek (PPMO). Eerst moest je binnen een bepaalde tijd een hindernisbaan afleggen. Hier werden dezelfde activiteiten nagebootst zoals bij een inzet. Aansluitend moest je binnen een half uur een trap (100 treden) met volle bepakkings gelopen hebben zonder de leuningen of de zijwanden aan te raken. Dus puur op beenkracht.. Jawel! Toen ik geslaagd was, dacht ik: dit niveau fitheid moet ik wel zo houden. Daarop ben ik gestart met fit20.

De fit20 training heeft op alle fronten verbetering gebracht. In het begin vond ik het heel zwaar! Na de training rijd ik vaak met trillende voet op het gaspedaal terug. Mijn stofwisseling is door de traag werkende schildklier te langzaam, maar sinds ik fit20 doe is die veel sneller geworden! Mijn medicatie voor de schildklier bestond uit vier thyroxine pillen, namelijk 1 wit (0,0100mg) en 3 blauw (0,025mg). De waarden in mijn bloed zijn verbeterd. Van de blauwe pillen heb ik er nu twee minder!

Mijn lijf herstelt duidelijk sneller. Dat merk ik bijvoorbeeld met mijn andere hobby. Ik doe aan basketbal (2 trainingen plus 1 wedstrijd per week) en ik fluit ook wedstrijden bij onze basketbalclub. Door het snelle herstel gaat me dat nu allemaal gemakkelijker af.

Mijn trainers weten dat ik een schildklierandoening heb. Ze geven natuurlijk geen medische begeleiding, maar we hebben het er wel over. Ze letten goed op en zijn continue mijn houding aan het corrigeren.

fit20 wordt nog wel eens met argusogen bekeken, maar ik raad anderen aan om fit20 uit te proberen, ik heb al een collega lid gemaakt. Zij kan niet geloven hoeveel effect ze van de training heeft.”

Miranda van Leysen (50).
Werkzaam bij Veiligheidsregio L-Noord.



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

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

I.V.M. HET CORONAVIRUS IS DE PRAKTIJK TIJDELIJK GESLOTEN!

Ervaren cosmetisch arts
Natuurlijk resultaat
Gratis consultgesprek
Eerlijk advies

Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

Wat is botox?

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

Botox is een oplossing bij:

Fronsrimpels, voorhoofdrimpels, kraaienpootjes, migraine en hoofdpijnklachten, lijntjes op de neus, knarsetanden en overmatig transpireren.

Intakegesprek

Voorafgaand aan de behandeling bespreken we tijdens een intakegesprek je wensen en welke behandeling je zou kunnen helpen. Een intakegesprek is gratis en vrijblijvend, zodat je weet waar je aan toe bent. Vervolgens wordt een nauwkeurig behandelplan opgesteld door dokter André.

Na de behandeling

Er kan er wat roodheid en lichte zwelling aanwezig zijn, maar dat verdwijnt vrijwel meteen. Heel soms ontstaat er een heel klein blauw plekje. In de dagen na de behandeling

begint het effect op te treden met (bij de meeste mensen) het maximale effect na 3 tot 5 dagen. Soms pas na 2 weken.

Hoe lang geniet je van het resultaat?

Dit kan van persoon tot persoon verschillen en is mede afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit en leeftijd. En natuurlijk van de kundigheid van de arts. Bij de meeste mensen is vooral na de eerste behandeling

het effect na 3 maanden weg en is een vervolgbehandeling wenselijk. Na meerdere behandelingen wordt de werkingsduur langer, zodat een vervolgbehandeling na 4, 5 of zelfs 6 maanden gedaan kan worden. Stop je helemaal met de behandeling dan komt de spierspanning weer op zijn oude niveau terug.



BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFHILO

LIPPEN



DOKTERANDRÉ

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

Tijdelijke woonruimte nodig?

Op Chaletpark Kempenbos te Diessen zijn diverse chalets te huur, geheel gemeubileerd. Het chaletpark is onderdeel van Auberge de Hilver. Ligging tussen Tilburg en Eindhoven.



20



Chalet is geschikt voor maximaal twee personen.

Recreatief chalet huren (maximaal zes maanden).

Per direct beschikbaar.

Huurprijs van € 499,- tot € 575,- per maand.

Excl. gas/licht/water en borg.



44



185

Recreatief chalet huren - Per direct beschikbaar

FIT BLIJVEN YOGA VOOR THUIS



Als je de hele dag thuis moet blijven, is het ook wel verstandig om fit te blijven. Waarom niet beginnen aan yoga? Het voorkomt dat je de hele dag alleen maar op die stoel zit of in die bank hangt. En je kunt het zo zwaar maken als je zelf wil. Je bent even helemaal bezig met je lichaam en geest, zonder afleiding van je smartphone of tablet. Er zijn volop oefeningen die vrij simpel thuis te doen zijn. Je krijgt er sterkere spieren van en vergroot er je flexibiliteit mee, je vermindert je stress, leert te ontspannen en vannacht zul je heerlijk slapen.

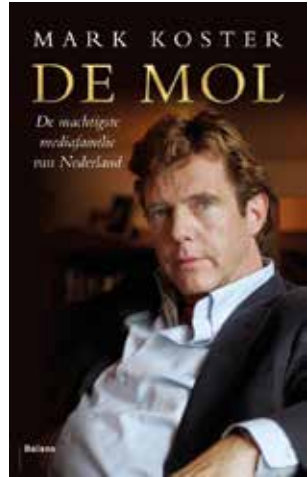
Kijk voor oefeningen om thuis te doen op www.freshhh.nl/bewegen/yoga-oefeningen-thuis

BOEKJE LEZEN DE MOL

BINNEN/BUITEN

John, Linda en Johnny de Mol zijn overal. Zij zijn de grote spelers van de entertainment-industrie. Maar waar komt het enorme succes van de familie eigenlijk vandaan? Hoe werden de De Mols opgevoed? Wat drijft hen? Hoe zijn ze geworden wie ze nu zijn? Op zoek naar antwoorden op deze vragen dook Mark Koster in de familiegeschiedenis. In dit fascinerende en onthullende familie-epos schetst hij hoe een hyperambitieuze familie via netwerken, werklust en zakelijk opportunisme haar dromen wist waar te maken en nu al decennialang bepaalt wat wij aan nieuws, muziek en vermaak krijgen voorgeschoteld.

DE MOL ligt nu in de boekhandel.



BOEKJE LEZEN ZILVEREN VLEUGELS



Net als Faye begint te denken dat de rust in haar leven is teruggekeerd, wordt ze plotseling weer in het nauw gedreven. Ze is in het buitenland een heel nieuw leven begonnen; haar ex-man Jack zit in de gevangenis en haar bedrijf Revenge is waanzinnig succesvol. Maar vlak voordat Revenge in de VS gelanceerd gaat worden, wordt het bedrijf serieus bedreigd en is Faye gedwongen naar Stockholm terug te keren. Met de hulp van een zorgvuldig geselecteerd team van vrouwen gaat ze de strijd aan om haar bedrijf veilig te stellen en om zichzelf en degenen die ze liefheeft te beschermen. **ZILVEREN VLEUGELS van Camilla Läckberg is vanaf 28 mei verkrijgbaar.**

Voor meer info stuur een WhatsApp naar Lea 06 - 345 90 974 of kijk op www.kempenbos.nl/huurchalets.
Chaletpark Kempenbos, Westelbeersedijk 6 Diessen - Baarschot
Let op: geen arbeidsmigranten. Sorry, labour migrants are not allowed.



“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

Hoe ga jij om met deze bizarre tijd?

We zijn aangekomen in een nieuwe werkelijkheid. Het coronavirus zorgt er al een tijd voor dat veel niet meer kan. Ook ik heb al mijn creativiteit moeten aanwenden om mijn sessies toch vorm te kunnen blijven geven.

Eenzaamheid en angst

Veel mensen ervaren angst en door het steeds thuis moeten blijven een gevoel van eenzaamheid. En op die manier word je ontzettend geconfronteerd met jezelf... met je gevoelens en gedachten. Niet altijd makkelijk en misschien zelfs pijnlijk.

De natuur als spiegel

Op dit moment geef ik veel sessies buiten. Het aanwezig zijn in de natuur is voor veel mensen zeer ontspannen. We wandelen en ik maak gebruik van de natuur als spiegel in de sessie. Dit aanbod zal ik voortzetten ook als straks alles weer wat normaler is.

Heb jij belangstelling voor een sessie buiten? Kun je wel een steuntje gebruiken op dit moment? Neem dan contact op!



Suzan Abee
Praktijk voor expressie en gewaarzijn



Maak nu een afspraak voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek!

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!*





Ab-ire (uitvaartverzorging)

ruimte
om vrij te
gedenken

*Ondersteunend
Respectvol
Betrokken*

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

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



Martijn Huffnagel

www.ab-ire.nl

info@ab-ire.nl

036 - 534 9000

06 - 130 66 332

Ibiza

zoekt de stilte op

Je wordt wat je gelooft. Niet wat je hoopt, wat je wenst of wat je wil. Je wordt waar je diep vanbinnen echt van overtuigd bent. Een mens trekt niet aan wat hij wil, maar wat hij is.

Uit de lessen van Boeddha leren we dat wij een weerspiegeling zijn van onze ziel en onze geest. Je gedachten zijn de sturende kracht achter je bestaan. Je verbeeldingskracht creëert je werkelijkheid.

Boeddha vertelt dat ons geluksgevoel niet afhankelijk is van ons bezit of van wie we zijn. Het heeft alles te maken met hoe en wat we denken. Een juist evenwicht tussen onze materiële, fysieke, geestelijke en spirituele wereld is van groot belang. Dat betekent zorgen voor een gezond lichaam en een heldere geest én je intenties omzetten in fysieke actie. Hoe je je voelt, hoe je reageert en je gedrag zijn allemaal het gevolg van je gedachten en van de betekenis die je geeft aan die gedachten.

Als je denkwijze de kwaliteit van je dagelijks bestaan bepaalt, is het dan niet hoog tijd om meester te worden over je mind? Een interessant boek hierover is Think and Grow Rich van Napoleon Hill. Hij schrijft over de grenzeloze kracht van je gedachten.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk



VORWERK

Stofzuigen en
dweilen tegelijk!

Al vele jaren gespecialiseerd
in Vorwerk stofzuigers,
stofzakken en onderdelen.
Neem vrijblijvend contact met
ons op voor meer informatie
of een demonstratie.

Voor informatie of demonstratie: Just My Service
06 - 30712339 | www.vorwerkstofzuigers.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!



OPVALLLEN

ADVERTEER IN BRUIST

**JUIST
NU!**

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

Coroyoga

Thuis heb ik een werkplek kunnen inrichten, een hele grote. Want door alle maatregelen rondom corona staat het yogacentrum er stil en leeg bij. En daarom gebruik ik het nu als een alternatief kantoor-aan-huis. En als opnamestudio. Opnamestudio?

Jawel, want in tijden van crisis moet je soepel en flexibel zijn, zeker als yogadocent. Dus als de deelnemers niet naar de yoga kunnen komen, dan komt de yoga wel naar de deelnemers. Yoga in tijden van Corona, Coroyoga. Daardoor konden de deelnemers van Ganesha Almere een yogales via Youtube volgen. Een semi-professionele draadloze microfoon gekocht de foto-/filmcamera op een statief en dan opnames maken. Instructies inspreken, oefeningen voordoen, de filmpjes knippen, plakken en monteren. En zo gebeurde het dat we live, via internet, met een hele groep van huis uit een live ontspanningsoefening deden. De techniek en het internet maken veel dingen mogelijk. Yoga gaat om verbinding maken, verbinding tussen hoofd en hart, tussen lichaam en geest. En om verbinding tussen mensen. Is het niet in persoon, dan in elk geval digitaal.

Daarom is het extra mooi te zien hoe verschillende initiatieven in deze periode tot stand zijn gekomen. Dat het merendeel van de mensen er niet op uit is om alleen maar



met zichzelf bezig te zijn, maar ook en juist verbinding met anderen wil maken. Variërend van een draaiorgelconcert in een woonbuurt voor ouderen, tot een muzikale aubade vanaf een boot. Tot een belestafette voor een van de oudere deelnemers van Ganesha Almere. Opgehokt thuis, alleen buiten komend voor de meest noodzakelijke boodschappen, verstoken van sociale contacten. Dus heeft de voltallige yogalesgroep van Christiaan ervoor gezorgd dat hij elke dag door een van de andere deelnemers werd gebeld. Elke dag even aanspraak. Wat een mooi gebaar!

Ook dat is yoga. Zorgen voor elkaar, belangeloos. Het zijn de mooie dingen die ook gezien en gezegd mogen worden. Als deze crisis ons iets leert, dan is het wel dat er meer is dan alleen maar voorspoed en economische groei, dat we elkaar ook kunnen vinden als het tegen zit. Yoga in tijden van corona, Coroyoga. Ik ben trots op al die mensen die zich inzetten voor anderen!

Ganesha Almere | Rodinweg 59 Almere | 06-53744367 | Astrid Boutkan en Frans Zwagemakers | www.ganesha-almere.nl

*Eerlijk brood,
Heerlijk brood*

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



DEKKER  **WINKLER**
BROOD-BANKET DESEM CULTUUR

Zadelmakerstraat 13 tel. 036 - 844 78 08



Passie voor kroeshaar

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

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



Kora Pryor

Caprastraat 89 Almere | 06-46260447
www.ambasnaturalhairandbeauty.nl

Praktijk Havayah

OMARM JEZELF
ZOALS JE
BENT...



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.

Heb je nog vragen?
Neem dan contact met mij op. Of kijk eerst eens op mijn website.

Ook voor workshops!

Warme groet
Angela van der Ploeg

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

HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING



STOER DESIGN... DOOR VROUWEN!

De puurheid van de gebruikte materialen maakt onze collectie toepasbaar binnen ieder interieur. Al onze items zijn ontworpen vanuit een passie voor eenvoud, met een rijk karakter.

Steel & Stockings heeft altijd een balans tussen stoer en robuust met een vrouwelijke touch.

100% made by women!
100% Dutch!



NIEUW
in onze collectie!



Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word
vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

Honderden extra oren voor de Luisterlijn

Het is al weken extra druk bij de Luisterlijn. Nederlanders nemen massaal contact op voor emotionele steun of voor een praatje. Gelukkig is er ook een andere kant: de afgelopen maand boden ruim achthonderd nieuwe vrijwilligers hulp aan om die extra oproepen te beantwoorden. Met een verkort opleidingstraject én een extra telefoonlijn, 'de Coronapraatlijn', is de Luisterlijn er nu voor nog meer mensen die om een praatje verlegen zitten.

In deze tijd waarin sociaal contact beperkt is, is de behoefte aan contact of een luisterend oor groot. Door nieuwe vrijwilligers versneld (online) op te leiden hoopt de Luisterlijn nog meer oproepen te kunnen beantwoorden. Deze vrijwilligers gaan de tijdelijke 'Coronapraatlijn' bemensen, een extra telefoonlijn die speciaal is geopend voor als je even een praatje wilt maken, je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

Dubbel zoveel gesprekken

Waar vrijwilligers van de Luisterlijn normaal gesproken zo'n zevenhonderd tot achthonderd gesprekken per dag voeren, is dat aantal bijna verdubbeld tot zo'n twaalfhonderd gesprekken per dag. Meer dan de helft van de gesprekken gaat over corona en de bezorgdheid daarover. En een deel van de mensen die over corona belt, wil gewoon even iemand spreken, hun bezorgdheid uitspreken en iemand die luistert zonder oordeel.

Overspoeld met mensen die willen helpen

De afgelopen maand werd de Luisterlijn overspoeld met aanmeldingen van mensen die zich (tijdelijk) willen inzetten. Een groot deel hiervan bestaat uit mensen die in deze drukke tijd willen helpen nu ze zelf minder of helemaal niet kunnen werken. "Het is echt hartverwarmend om te zien hoeveel mensen willen helpen door er even te zijn voor een ander", zegt Helen Maier, manager locaties en projecten. "Onze uitdaging was hoe deze nieuwe mensen snel, eenvoudig en met zo weinig mogelijk kosten in te zetten. Samen met onze telefoonprovider Cloud Contact kwamen we met de oplossing: een telefonieplatform waarop elke nieuwe vrijwilliger vanuit huis kan inloggen. Hierdoor kunnen we meer mensen te woord staan die even hun hart willen luchten over de huidige situatie."

De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem gesprek. Bel naar 0900-0767 of chat of mail via www.deluisterlijn.nl.

.BLOX[®]

the creation is yours!

Wil je eenheid in je interieur met een persoonlijke touch? Kies dan voor het unieke concept van Blox! "Wij staan voor hoogwaardige kwaliteit, tijdloos high-end design en een breed assortiment", aldus Pierre van Blox.

Uw complete woning, hotel of bedrijf stijlvol ingericht in één dag. "Blox Luxury Furniture heeft het voor elkaar gekregen luxe materialen en eenheid in stijl naadloos samen te voegen tot een uniek concept", vertelt Pierre trots. "Namelijk de mogelijkheid om je gehele woning of bedrijf in één stijl en/of kleur zelf in te richten." Het Blox-concept bestaat uit een serie losse elementen waarbij hoogwaardige materialen gecombineerd worden tot een tijdloze en luxueuze inrichting. "Deze elementen omvatten onder andere een eettafel, bartafel, sidetable, salontafel, tv-meubel et cetera, maar ook een complete slaapkamer met bijpassende nachtkastjes en dressoir. Zo creëer je een luxe eenheid in jouw interieur."

MATERIALEN EN KLEUREN

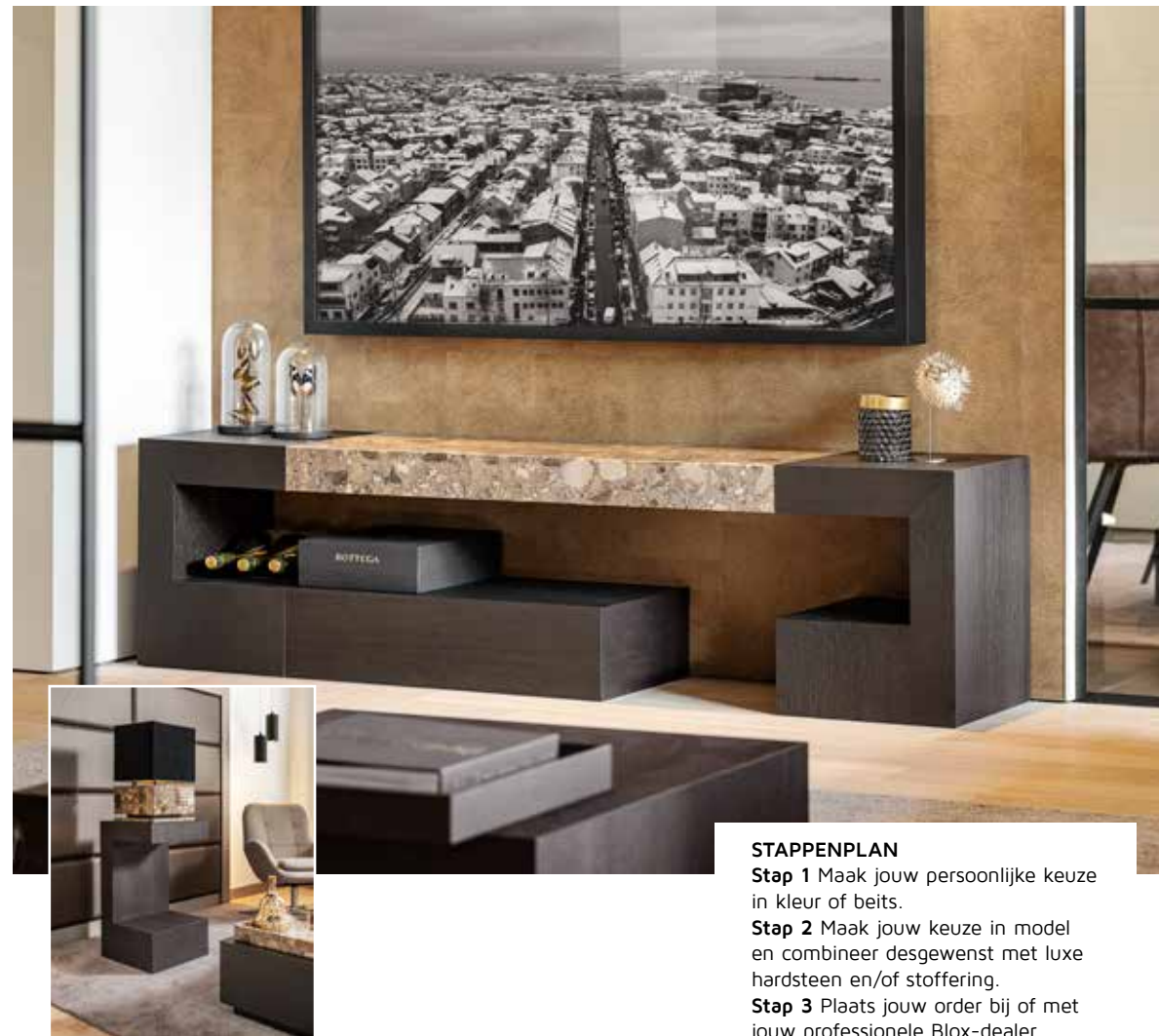
Blox is een unieke combinatie van high-end ontwerp met hoogwaardige materialen tegen

middensegment prijzen. "Wij leveren uit voorraad in elke gewenste kleur naar keuze. Combineer je Blox-meubels met luxe hardsteen en/of stoffering. Er zijn veel combinaties mogelijk waardoor je jouw complete interieur naar eigen wens kunt samenstellen."

BETAALBAAR VAKWERK UIT BRABANT

Elk Blox-onderdeel wordt in Brabant vakkundig met de hand gemaakt en met oog voor detail afgewerkt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer, rondom in verstek verlijmd en voor elke klant in de gewenste kleur gespoten. "Door ons geavanceerde voorraadprogramma kunnen we snel leveren. Onze professionele Blox-dealers staan je graag te woord om jouw eigen Blox-ideeën concreet te maken."

Je vindt de dichtstbijzijnde dealer op de website www.blox.sale onder het kopje 'verkooppunten'.



STAPPENPLAN

Stap 1 Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.

Stap 2 Maak jouw keuze in model en combineer desgewenst met luxe hardsteen en/of stoffering.

Stap 3 Plaats jouw order bij of met jouw professionele Blox-dealer.

1op1dieet.nl

Afvallen, dat doen we samen!



**GRATIS
INTAKE**
in mei en juni

Met The 1:1 Diet heb je je eigen consultant.
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
Spoordreef 22, Almere
06-44150600
cbmarika@gmail.com

THE 1:1 DIET
by Cambridge Weight Plan®