

ALMERE 

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

BRUIST



*Deze maand
lekker veel
puzzels*

*Welke vloer
past bij jou?*

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN


Cremaere

Damluisweg 29 Almere
www.cremaere.nl

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!



Grietje & Hans de Kluijver

Bel ons
036 737 04 32

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

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
Euphoniumweg 5, 036-5387020.
Vrijdag koopavond. **Elke zondag open.**



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!*





8



12



38

Inhoud



14



16



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Maaike 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.**



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

Langzaam begint het leven weer zijn normale vormen aan te nemen. Of, nou ja, normaal... Het voorlopig 'nieuwe normaal', laten we het daar maar even op houden. We bevinden ons momenteel in een zogenaamde 'anderhalvemeter-samenleving' waarin iedereen zijn of haar eigen draai moet zien te vinden.

Bruisende lezer,

Zo ook alle ondernemers met wie wij samenwerken. Elke beroepsgroep heeft met andere aspecten rekening te houden. Voor de een zijn deze wat ingrijpender dan voor de ander. Maar voor ieder van hen geldt dat ze er ook in deze vreemde tijden alles aan doen om er het beste van te maken. Respect! Dat mag ook weleens gezegd worden.

Bij Bruist doen we dit trouwens eveneens. We blijven naar de toekomst kijken en blijven onverminderd positief. Hoe kan het ook anders? De bruisende verhalen van alle ondernemers werken namelijk ontzettend inspirerend en motiverend om vol enthousiasme door te gaan en elke maand weer een mooi magazine voor jullie samen te stellen. Blader dus lekker verder en lees hoe jouw regio ook in deze tijd nog steeds bruiст.

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.

Welke vloer past bij jou?

Wie op zoek is naar een nieuwe vloer, zal het waarschijnlijk al hebben gemerkt: er is ontzettend veel keuze. Niet alleen qua kleur en uitstraling, maar zeker ook qua materiaal. Maar welke vloer past nu bij jou?

Dat hangt af van een aantal factoren. Om te beginnen natuurlijk van wat je mooi vindt, maar ook van wat voor eisen je aan een vloer stelt. Makkelijk schoon te maken, onderhoudsvrij, geschikt voor kids, et cetera.

Laminaat

De meest gekozen vloer is waarschijnlijk toch wel de laminaatvloer. Onderhoudsvriendelijk, relatief goedkoop en in vele uitvoeringen verkrijgbaar. Daarnaast is laminaat ook vrij eenvoudig (zelf) te leggen. Laminaat heeft als nadeel dat het gevoelig is voor krassen. En doordat het geluid niet wordt gedempt, kan een laminaatvloer zorgen voor geluidsoverlast.

Pvc

De pvc-vloer is tegenwoordig ook een steeds vaker gekozen optie. Groot voordeel van dit type vloer is dat deze vrijwel niet slijt, zeer gemakkelijk te onderhouden is en geluid dempt. De goede prijs-kwaliteitverhouding is ook niet onbelangrijk. Kies je voor de 'klikvariant', dan is deze net als laminaat makkelijk te leggen. Bij pvc-vloeren die gelijmd moeten worden komt echter wat meer werk kijken. Een van de weinige nadelen van een pvc-vloer is dat ook deze krasgevoelig is.

En meer

En zo zijn er nog veel meer opties in vloerenland: tapijt of tapijttegels, gietvloeren, vinyl, linoleum, plavuizen, natuursteen, parket, kurk, steentapijt en waarschijnlijk vergeten we er dan nog een paar. Ga niet over één nacht ijs bij de aanschaf, maar bedenk goed aan wat voor eisen een vloer voor jou moet voldoen. Laat je eventueel adviseren door een expert, dan heb je het langste plezier van de vloer die jij kiest.

Houten vloer

Al jaren onverminderd populair is de houten vloer. Door de natuurlijke en karakteristieke uitstraling past deze in de meeste interieurs en beschadigingen zijn eenvoudig te herstellen. Nadelen van een houten vloer zijn echter dat het onderhoud zorgvuldig moet gebeuren en dat de vloer niet watervast is. Daardoor is hij niet geschikt voor elke ruimte.



ELK TYPE VLOER
HEEFT ZIJN
EIGEN VOOR-
EN NADELEN



Op zoek naar een nieuwe vloer? Op www.nederlandbruist.nl vind je tal van vloerspecialisten. Ook bij jou in de regio!



Voor peuters met een ontwikkelingsvoorsprong

Heb jij een peuter die behoefte heeft aan meer uitdaging? Regelmatig start er voor jouw peuter een ukIQ-groep in Zeewolde. Leren, spelen en bewegen met kinderen die op hetzelfde niveau zitten. Hoe fijn is dat!

In een cyclus van 6 weken daag ik peuters met een ontwikkelingsvoorsprong uit met een programma dat is aangepast aan hun ontwikkelingsniveau. Verschillende thema's komen aan bod.

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.



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



WIND IN JE HAREN

Fietsen door drukke steden doe je moeiteloos met de Shimano 7-versnellingsnaaf en krachtige Bosch-middenmotor. Maar ook tijdens dagtochten kan er volop worden genoten. De Union E-Fast strijkt elke hobbel glad dankzij de soepele voorvorkvering. www.union.nl

ZONDER ALCOHOL

Dat gin ook heerlijk kan smaken zonder alcohol, bewijst NONA June. NONA June is een heerlijke, Belgische, non-alcoholische spirit als alternatief voor de klassieke gin.

NONA - negen in het Latijn - verwijst naar de negen botanicals waaruit de spirit is gemaakt. Natuurlijk ontbreekt de hoofdcomponent van gin, de jeneverbes, niet. Vandaar de naam 'June'.

www.nonadrinks.com



PUUR GENIETEN

Little Love wil de lekkerste chocoladerepen maken en de mensen laten ontdekken hoe lekker de pure essentie van rauwe, koudgemalen cacao is. Ze streven naar 100% biologische kwaliteit en stoppen alleen hele stukjes (super)fruit en noten in hun repen. Dat is écht genieten!

Verkrijgbaar vanaf € 1,89 www.little.love

Geniet in eigen omgeving

win

LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Begin fris aan je dag met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. 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.**



TROPIC IN DE TUIN

De Protective Zonneolie SPF 20 van Hawaiian Tropic is een gel-achtige olie verrijkt met kokosolie en guave.

De luxe formule beschermt de huid, verwent deze met vocht en geeft een natuurlijke glans zonder te plakken. De zonneolie is licht en verfrist je zintuigen dankzij een delicate tropische geur.

www.hawaiiantropic.com

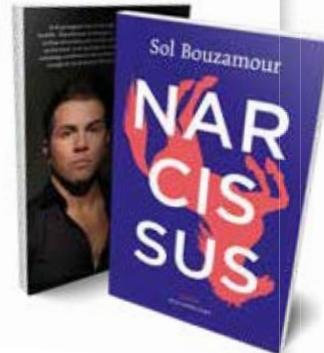


LEZERSACTIE

Maak kans op de roman van Sol Bouzamour.

In de gevangenis leert de Marokkaanse Joshua Klaas kennen, de koning van de Wallen. Deze veelal autobiografische debuutroman gaat over de wrijving tussen culturen.

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. #NARCISSUS naar prijsvraag@nederlandbruist.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:



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.**



NATUURLIJK LEKKER

De natuurlijke Boerderij Chips wordt elke dag vers gebakken in 100% zonnebloemolie. Hiervoor gebruiken de makers geen kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen of conserveringsmiddelen. Verkrijgbaar in verschillende smaken zoals paprika, zeezout en puur.

Zo is er voor ieder wat wils! www.boerderijchips.nl

Botuline Rimpelzorg Klinieken is al jaren actief in Nederland. Je kunt hier terecht voor een breed scala aan cosmetische behandelingen. “Onze visie is: met een kleine ingreep kun je een grote verandering bewerkstelligen”, vertelt eigenaar en cosmetisch arts Farhad Sediqi. “Bij alles wat we doen, streven we dan ook naar een zo natuurlijk en subtiel mogelijk resultaat.”

Oog voor jouw schoonheid

Farhad richtte in 2011 zijn eigen kliniek op en startte met injectables als botulinetoxine en fillers. Al snel kwamen daar allerlei andere behandelingen bij; van PlexR® Soft Surgery, Silhouette Soft draadliftbehandelingen tot haartransplantatie/-implantatie en laserbehandelingen (ontharing, tattoo verwijderen), Cryolipolysis voor locale vet verbranding (ook onderkin), HIFU en spataderen behandeling met laser. “Sinds kort werken we bovendien samen met een plastisch chirurg waardoor we ook ingrepen als borstvergroting/-verkleining, liposuctie en het totale pakket aan plastische chirurgie aan kunnen bieden.”

De nieuwste technieken

“We werken met de beste producten ter wereld en maken gebruik van de nieuwste technieken. Alles wordt steeds veiliger en de resultaten blijven steeds langer

zichtbaar.” Een mooi voorbeeld van zo’n nieuwe techniek is de PRP (Platelet Rich Plasma) Facelift. “Dit wordt ook wel een Vampier Facelift genoemd omdat rimpels hierbij worden opgevuld met lichaamseigen bloedplasma met groeifactoren.”

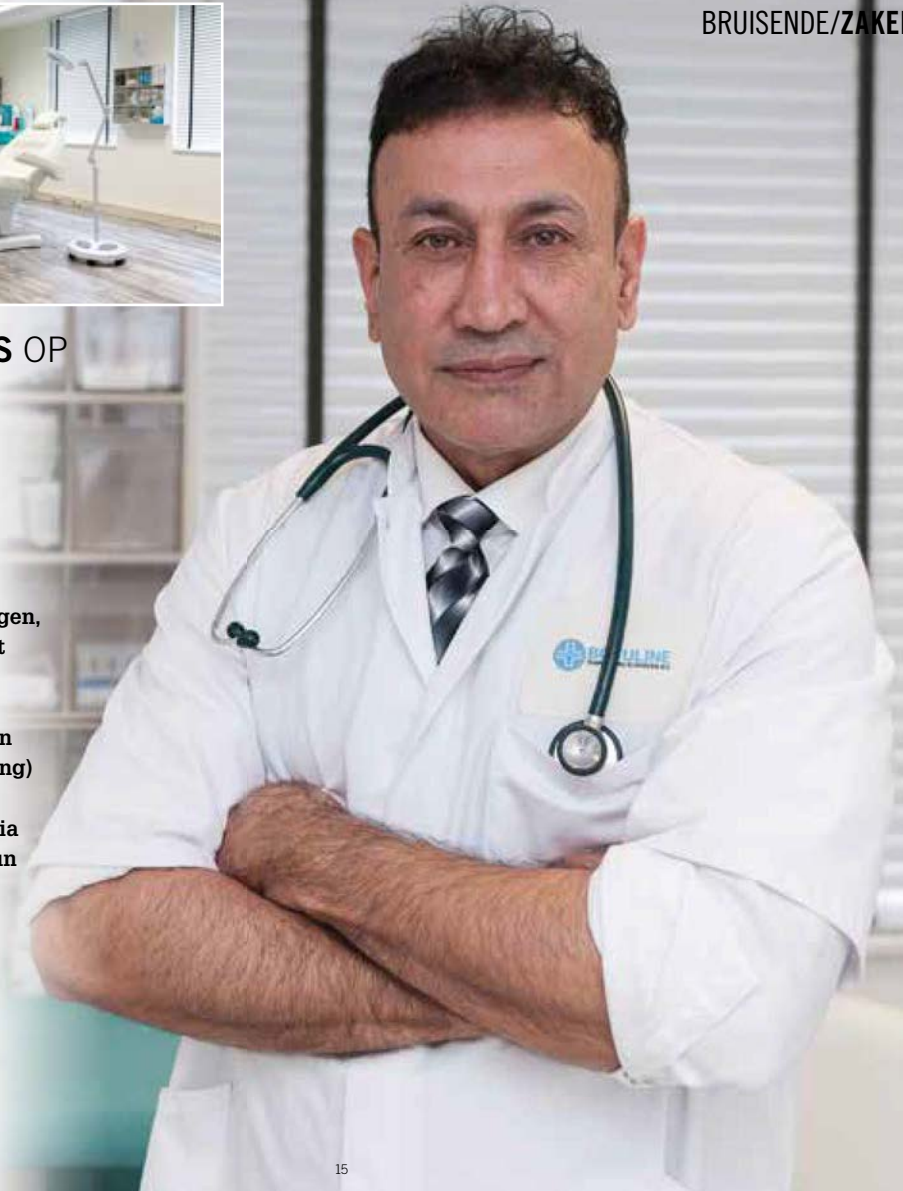
Open en eerlijk

“Als je hier voor het eerst komt, nemen we alle tijd voor een uitgebreide intake. Hierin geven we eerlijk aan in hoeverre we tegemoet kunnen komen aan jouw wensen, zodat je realistische verwachtingen hebt over wat we voor jou kunnen betekenen. Als we van mening zijn dat een specifieke ingreep niet nodig is, dan doen we die ook niet. Onze patiënten moeten op ons kunnen vertrouwen. We nemen bovendien onze verantwoordelijkheid en voeren na afloop van de behandeling gratis nacontroles uit om zeker te weten dat alles goed gaat.”



WE ZIJN TROTS OP WAT WE DOEN

Om de zoveel weken verspreiden wij onze nieuwsbrief met o.a. artikelen over de nieuwste ontwikkelingen, specifieke thema's, het vergoedingensysteem (welke behandelingen worden vergoed bij een aanvullende verzekering) en uiteraard mooie acties en pakketten. Via www.rimpelzorg.nl kun je je inschrijven op de nieuwsbrief.



Service en aandacht in tropische sfeer

Maria Maciel Swier is geboren in Brazilië. Hier werd het zaadje geplant voor haar passie voor uiterlijke verzorging. In de zomer van 2019 opende ze, met tien jaar ervaring in de beauty-branche op zak, de deuren van haar eigen waxing & skincare studio in Hilversum: M-Tropical.

Met een van de gezichtsbehandelingen kun je toewerken naar een gezonde, mooie en stevige huid. Maria is gespecialiseerd in bindweefselmassage, een intensieve huidverjongende massage. Voor een optimaal effect is het goed om de behandeling te herhalen. Andere specialisaties zijn threading en Brazilian wax.

HET BESTE RESULTAAT

Maria werkt met kwaliteitsmerken als ALCINA, Recipe For Men, SkinSystem en Italwax. Producten die zo veel mogelijk zijn vervaardigd van natuurlijke ingrediënten en die doen wat ze beloven. Voor het beste resultaat! Om die reden geeft Maria ook advies over de verzorging thuis.

M-Tropical is gevestigd op een bijzondere locatie in de bosrijke omgeving van villawijk Trompenberg; een verzamelgebouw aan

Mozartlaan 27 te Hilversum, dat onderdeel uitmaakt van de Wisseloord muziekstudio's. Gratis parkeren op eigen terrein.



Maak online een afspraak voor een bezoek!



Welkom bij M-Tropical, een professionele huidverzorgingsstudio waar kwaliteit, persoonlijke aandacht en servicegericht vanzelfsprekend zijn.

M-TROPICAL
Waxing & Skincare Studio

Mozartlaan 27
06-39033616
info@m-tropical.nl
www.m-tropical.nl

Om verwarring met juli te vermijden wordt **de maand juni** in de reiswereld uitgesproken als **juno**.

Laminaat is nog altijd de **populairste vloersoort**.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. A

Deze dag is speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

Een **houten vloer** in je badkamer is meestal geen goed idee. Houten vloeren zijn namelijk allesbehalve watervast.

Zet **papa** op zondag 21 juni in het zonnetje tijdens **Vaderdag**.

Juni-kinderen zijn vaak **heel sociaal**.

Je zult dan ook heel wat vriendjes over de vloer krijgen.

Wel in wisselend gezelschap, want een juni-kind is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen.

In Scandinavische landen wordt op 21 juni het **Midzomerfeest** gevierd.



beschermingvooriedereen.nl

bescherming van jezelf, betekent bescherming voor een ander



chirurgisch mondneusmaskers



FFP2 mondneusmaskers



katoenen mondmaskers in diverse kleuren



desinfecterende handgels

Waarom een mondkapje dragen?

In tegenstelling tot in andere landen, was het dragen van een mondkapje in Nederland nog niet verplicht. Dat verandert. Vanaf 1 juni is het verplicht om in het openbaar vervoer een mondkapje te dragen. Daarnaast stellen ook vliegtuigmaatschappijen het dragen van neus- en mondbescherming op vluchten verplicht. Door preventief gebruik, bescherm je naast jezelf juist ook anderen.

Hoe goed beschermt een mondkapje?

De effectiviteit van een mondkapje valt of staat bij de wijze van gebruik. Het dragen geeft geen garantie. Bij correct gebruik, verkleint het dragen van persoonlijke bescherming wel de kans dat je een virus krijgt of doorgeeft.

Welke types zijn er?

Er zijn veel verschillende persoonlijke beschermingsmiddelen zoals mondkapjes in de omloop. Niet alle typen dienen hetzelfde doel. Op Beschermingvooriedereen.nl lees je duidelijk per product wat de eigenschappen zijn en wat het doel is. Je vindt er ook mondkapjes voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

Hoe zit het met certificering?

Alle beschermingsmiddelen van Beschermingvooriedereen.nl voldoen aan de hoge vereisten die horen bij het vermelde certificaat. Door de strenge richtlijnen en regelgeving worden onze producten vaak nogmaals getest in het land van verkoop. Onze persoonlijke bescherming is steeds veilig bevonden en goedgekeurd.

Mondkapjes zijn door de overheid in ieder geval t/m 1 september vrijgesteld van btw. Daarnaast biedt Beschermingvooriedereen.nl lezers van Bruist een korting van 10% aan.

Nu 10% korting met de code **BRUIST10PROCENT**

✓ Voor 14:00 besteld is vandaag verstuurd

18

✓ Gratis verzending vanaf €40

✓ Ook voor kinderen

✓ Onze FFP2 mondkapjes zijn gecertificeerd

19



Paulina's werk
is te zien in
Atelier Odelein

Passie voor het vak

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 inclusief lunch. Zodoende kun je in één dag een beeldje

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



fotograaf Jan Dekker

Dat we nu in een bijzondere tijd leven, beseft iedereen maar al te goed. Ook een uitvaart in deze periode is zo anders. Het is niet gepast om nu een column te schrijven over een afscheid onder deze aangepaste omstandigheden. Tijdens een uitvaart hoorde ik onderstaand gedicht. Ik ben de nabestaanden dankbaar dat ik het hier met u mag delen.

Vandaag nemen we afscheid van jou.

Vandaag zijn we met elkaar samen in de rouw.

Dit afscheid valt me extra zwaar, door het verplicht afstand houden van elkaar.

Mijn hart is gevuld met liefde voor jou, maar ook met pijn.

Vanwege alle mensen die hier nu niet bij mogen zijn.

Want je moet heel goed weten, dat deze zaal anders bomvol had gezeten.

Het is raar jouw afscheid op deze wijze te beleven,
zonder dat wij hier elkaar een knuffel mogen geven.

Iemand letterlijk steunen is nu niet toegestaan,
want dat gaat niet als ik op anderhalve meter moet blijven staan.

Afscheid zonder aanraken

Zelf zou ik ook zo graag een knuffel ontvangen.

Daar kan ik in deze tijd enkel maar naar verlangen.

Enkel troostende woorden kunnen we tegen elkaar zeggen,
waarbij we een hand op ons hart leggen.

Vandaag nemen we afscheid van jou.

Afscheid van wie ik zoveel hou.

Als ik aan onze herinneringen denk word ik weer blij.

Vandaag begraaf ik jou in mij.



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



Randstad 21-08 | 1314 BL Almere
036 - 30 30 130 | www.yarden-deridder.nl

Je sport, dus je wordt fit en gezond? Bullshit!

Van sporten word je fit en gezond, hoor je vaak. Bullshit! Serieus, het is onzin! Fitheid en gezondheid zijn twee gescheiden werelden, al worden ze vaak aan ons gepresenteerd als één wereld.

In werkelijkheid zijn het werelden die proberen samen te smelten, maar het lukt zelden. Neem hardlopen als voorbeeld. Daar word je fitter van. Zeker! Word je er gezonder van? Zeker niet! Een arts vertelde mij laatst dat iemand zodra hij start met hardlopen, zijn knieoperatie over vijftien jaar vast kan inplannen. Een grote repeterende impactbelasting is iets wat dat gewricht niet continu kan herstellen. Ergens onderweg betaal je de (gezondheids)prijs.

Topsport? Vrijwel altijd een overbelasting van 'het systeem'. De enige manier om topprestaties mogelijk te maken, maar hoeveel ex-topsporters zitten niet met de naweeën van bijvoorbeeld kapotte knieën, schoudergewrichten? Is (top)sporten dan gezond? Vaak niet. Maar die mannen en vrouwen zijn wel fit. Voel je het verschil?

Jaren terug werd ik verliefd op fit20. Dat heeft hier alles mee te maken. Wat mij eindelijk fascineert is het fundament onder de training van fit20 waar tientallen jaar onderzoek naar is gedaan in de Verenigde Staten. Het onderliggende doel van deze training is om de werelden van fitheid en

gezondheid met elkaar te verenigen. Om de kans op blessures op korte en (middel)lange termijn te voorkomen en gelijktijdig een lichaamsprikkel te geven die tot verhoogde fitheid leidt. Gezond en fit samen uitbouwen, het kan echt!

We vertellen het dagelijks bij proeflessen waar een theoretische onderbouwing altijd een onderdeel van uit maakt. In het kort: vele onderzoeken en veel 'finetunen' later, hebben wij een 'sportmedicijn' te pakken waarin twee werelden samensmelten met een opmerkelijke training als resultaat waar dosering, intensiteit en bewegingssnelheid in nauwe relatie staan met elkaar.

Van fit20 word je niet alleen fitter. Je wordt ook gezonder. Geen bedrog en geen onzin!

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



changed
by fit20

Ook een gratis kennismakingstraining ervaren?

Bel naar fit20 Almere:

036-8200276

of meld je aan op

www.fit20.nl

fit20 Almere

Transistorstraat 71D +

PJ Oudweg 4 Almere

036-8200276 | www.fit20.nl

EROPUIT FIETSEN IN DE NATUUR



Houd je van fietsen in de natuur? Niets is lekkerder dan even buiten uit te waaien en de gedachten te verzetten in één van de vele natuurgebieden die ons land rijk is. Natuurmonumenten heeft meer dan zeventig fietsroutes uitgezet. Talloze kilometers fietspad laten je genieten van het landschap en de natuur. De routes voeren door duinen, bossen, heiden, weilanden, nationale parken en nog veel meer mooie plekken. Stap op de fiets en voel de wind in je haren!

Bekijk de fietsroutes op www.natuurmonumenten.nl/fietsen

BOEKJE LEZEN HET VEILIGE HUIS

Het leven van Emily is op een dieptepunt beland, maar dan krijgt zij de kans van haar leven. Haar baas Scott vraagt haar als nanny aan de slag te gaan op het Franse landgoed waar zijn vrouw en dochtertje wonen. Emily wordt erheen gevlogen in een privéjet en is gecharmeerd van Scotts vrouw en hun dochtertje. Ze leiden een luxelevens, maar al snel krijgt Emily twijfels. Waarom wonen ze zo geïsoleerd? Waarom spreekt het dochtertje geen woord tegen haar? Emily beseft dat het paradijselijke leventje weleens een gevangenis zou kunnen worden, waaruit ontsnappen onmogelijk is... **HET VEILIGE HUIS van Anna Downes is vanaf 23 juni verkrijgbaar.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE STORM



Wanneer Hurricane Leo plotseling koers zet richting Camino Island, vluchten de meeste mensen naar het vasteland. Bruce Cable, eigenaar van een boekenwinkel, besluit echter te blijven. Er valt een tiental dodelijke slachtoffers te betreuren. Een van hen is Nelson Kerr, een met Bruce bevriende thrillerschrijver. Nelson blijkt echter verscheidene klappen tegen zijn hoofd te hebben gekregen, wat suggereert dat hij niet in de storm is omgekomen. Wie zou Nelson willen doden? Wanneer Bruce op onderzoek gaat, ontdekt hij een geheim dat veel schokkender is dan welke verzonnen plottwist ook... **DE STORM van John Grisham is vanaf 23 juni verkrijgbaar.**




Robin Vossen

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



Boelijn 224 Almere
06-15673812
schoonheid@echt.nu
www.echt.nu

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

Botulinetoxine een briljante bacterie

Botoxen is in de volksmond ondertussen een werkwoord geworden. Maar Botox is niet de naam voor de behandeling zelf, maar een merknaam voor de stof botulinetoxine. Een eiwit dat kleine spiertjes in je gezicht tijdelijk laat ontspannen. Je spieren ontvangen de hele dag door signalen van je hersenen. Dat gebeurt supersnel en de hele dag door, waardoor er na verloop van tijd lijntjes ontstaan.

Botoxinjectie

Een injectie met een kleine hoeveelheid botulinetoxine zorgt ervoor dat de behandelde spier tijdelijk geen signalen ontvangt en daardoor niet goed kan bewegen. Hierdoor ontspant de huid bovenop de spier en worden de lijntjes zachter.

Fronslintjes

Behandelingen met toxines zijn het meest geschikt voor het verzachten van zogenaamde dynamische rimpels zoals fronslijnen, voorhoofdslijnen en kraaienpootjes. Maar een behandeling kan ook geschikt zijn voor de wenkbrauwen, mondhoeken, kin, lijntjes naast de neus, teveel tandvlees bij lachen, hoofdpijn/migraine, tandenknarsen en zelfs overmatig transpireren.

De mooiste resultaten

Het effect van deze behandelingen houdt gemiddeld drie tot vier maanden aan. Bij Echt werken we voornamelijk met het merk Botox omdat dit bij de meeste mensen de mooiste resultaten oplevert. Maar we hebben ook het merk Bocouture voor mensen die daar beter op reageren. Om zo iedereen de best mogelijke behandeling te geven!



Wil jij ook graag een paar kilo's kwijt? Met het Cambridge-dieet en mijn hulp lukt het je wel!

Maak een afspraak bij het nieuwe Cambridge-kantoor van Almere en samen gaan we de strijd aan!



Camerastraat 23 1e verdieping | Almere
06-45558458 | afslankcoachmartin@gmail.com

THE 1:1 DIET
by Cambridge Weight Plan

Samen met Martin lukt het je wel!

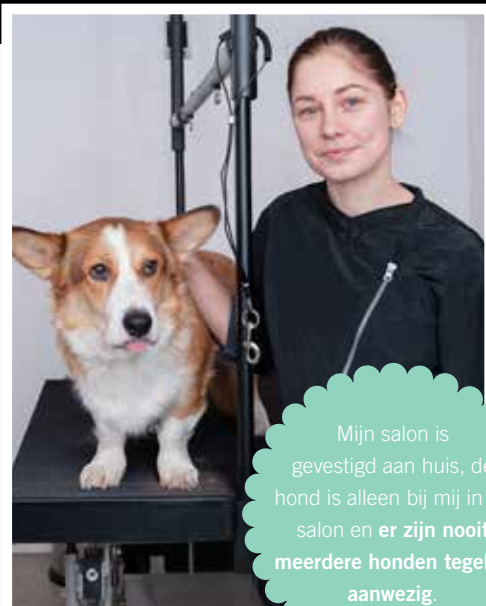


Persoonlijke aandacht VOOR UW HOND

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.

Merwedehof 17, Almere | 06-39544142 | info@trimsalonthippa.nl | www.trimsalonthippa.nl

26

Levenskunst

De meeste mensen komen bij mij voor een Energieportret. Ze hoorden via vrienden of kennissen welke positieve impact dit op hen heeft. Een Energieportret is een soort kunstwerk dat precies weergeeft hoe je nu functioneert. Ik heb dit ontwikkeld vanuit diverse opleidingen en gecombineerd met mijn hoogvoelendheid. Het bleek een schot in de roos!

Het 'Energieportret' vertelt alles over jou; de manier waarop jij in je schoenen staat, hoe jouw wil in elkaar steekt, hoe je met je gevoel omgaat, op welke wijze je denkt én handelt. Je komt zo te weten waarom je doet zoals je doet en hoe het komt dat mensen op een



De Geestverruimer

Antiguastraat 27, Almere | 06-22913055
marja@geestverruimer.nl | www.geestverruimer.nl

Geestverruimer, de coach die jou helpt zelfinzicht te krijgen en de levenskunst te beheersen



bepaalde manier op je reageren. Je krijgt bij de grote tekening een uitgebreide uitleg. Meestal is alleen al dit inzicht voldoende om weer verder te kunnen of vol vertrouwen stappen te zetten! Grotere bewustwording van jezelf geeft immers goede handvaten.

Mijn aanpak is beslist anders dan bij de meeste coaches, maar werkt supereffectief. Vanuit het Energieportret, waarmee je de diepte ingaat én het geheel overziet, sta je sterker. Het Energieportret is de ideale investering in jezelf!

Marja Theunissen

Met code BRUIST2020 krijg je tot 1 september 2020 20% korting!

27



Terras *proof!*

Yes, de terrassen gaan weer open! Dat wordt weer zien en gezien worden. Shinen op gepaste afstand, met de mooiste producten.

1. Shoes van Unisa, € 119,95 www.debijenkorf.nl
 2. Shiny Nailpolish Rosy Wind van UNG, € 12,- www.ungcosmetics.com
 3. Tas van Banana Moon, € 79,- www.bananamoon.com 4. DermaSpa Tanning Mousse van Dove, € 8,99 www.dove.nl
 5. Vernis à Lèvres van Yves Saint Laurent, € 38,75 www.debijenkorf.nl
 6. Summer Escape Marbled Bronzer van Pupa, € 21,95 www.pupa.nl
 7. UV Bronze Mist SPF 50 van Filorga, € 29,90 www.iciparisxl.nl

8. Moisture Surge™ Pop Triple Lip Balm van Clinique, € 24,50 www.clinique.nl
 9. Eco Labelled Nordic Swan Waterlover Sunmilk SPF 50 van Biotherm, € 39,50 www.biotherm.nl
 10. L'Homme Idéal Extrême van Guerlain, vanaf € 82,- www.guerlain.nl
 11. La Nuit Tresor Nude van Lancôme, € 88,- www.lancome.nl
 12. See My Roar'some Eyes eyeshadow palette van essence, € 7,99 www.essence.eu
 13. Bambi Eye False Lash Mascara Waterproof van L'Oréal Paris, € 17,99 www.loreal-paris.nl

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 aaibaar 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.

Creatieve 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

Ben jij een Beauty Professional?

Dan is KUO'S Professional echt iets voor jou! KUO'S Professional is een gerenommeerd Spaans cosmeticamerk. Een bijzonder merk dat zich niet alleen richt op de huidverbetering, maar op alle aspecten van de uiterlijke verzorging. Met KUO'S Professional is het gebruik van meerdere merken verleden tijd.

KUO'S Professional heeft alles om een salon te kunnen starten of uit te breiden. Denk aan gezichts-, lichaams-, voet-, hand-, nagel-, sport- en zonproducten!

KUO'S Professional maakt en levert producten die uit natuurlijke en plantaardige ingrediënten zijn ontwikkeld. KUO'S Professional staat voor:

- Zichtbaar en langdurig resultaat
- 100% vegan
- 100% parabenenvrij
- 100% natuurlijk
- 100% dierproefvrij

KUO'S Professional is hét exclusieve merk voor jouw salon!

Heb je interesse in ons merk of wil je het testen, neem dan contact op met Lia, Joyce of Bianca.

Boerhaaveweg 95
3401 MN IJsselstein
www.auricskincare.nl
contact@auricskincare.nl
030-761 25 70

AURIC
SKINCARE



Bent u druk, ziek of zwanger?

Of moet uw hond gewoon eens nodig z'n energie kwijt?

Hondenuitlaatservice Be Proud is de uitkomst voor u en uw hond. Uw hond kan bij ons in een groep mee wandelen maar ook individueel uitgelaten worden.



06-46193451 | info@husbeproud.nl | www.husbeproud.nl

Lig je te piekeren?

Ik luister...



Bel
0900-0767
of chat via deluisterlijn.nl

Praten lucht op!
anoniem - dag en nacht



*Eerlijk brood,
Heerlijk brood*

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



OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

**JUIST
NU!**

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

DEKKER
BROOD · BANKET



WINKLER
DESEM CULTUUR

Zadelmakerstraat 13 tel. 036 - 844 78 08

Heb jij behoefte aan rust en evenwicht?



Even ontspannen met een Ayurvedische massage!

De klassieke Ayurvedische massages zijn er om te ontspannen, te regenereren en de genezende perceptie van ons lichaam te ondersteunen, dat wordt overspoeld met leven en de stilte van de geest. Het masseren van het lichaam met pure plantaardige oliën voedt het lichaam en de ziel, biedt diepe ontspanning, stimuleert metabolische processen en ondersteunt de mobilisatie van afzettingen uit de weefsels door de lymfestroom en bloedcirculatie te bevorderen.

U kunt bij mij terecht voor:

- Massage
- Bodywraps
- Ayurveda
- Ayutantra
- Workshops
- Consulten

Reset your Health

Tegelenpad 11, Almere | 0611236369
info@reset-your-health.nl

www.reset-your-health.nl | www.reset-your-body.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

Steel & Stockings

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!



Kipfilet

in marsalawijn

4 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

4 kleine kipfilets
zout en peper
4 dunne plakken rauwe ham
houten prikkertjes
2 eetlepels boterolie
1/2 rode en 1/2 groene paprika
bakje champignons
3-4 eetlepels marsalawijn
150 gram crème fraîche

Spoel de kipfilets onder stromend koud water af. Dep ze droog en wrijf ze in met zout en peper. Wikkel om elke filet een plak rauwe ham en prik deze met een houten prikkertje vast.

Verhit de boterolie en en braad hierin langzaam de kipfilets aan beide kanten gedurende ongeveer 15 minuten. Voeg dan de gesneden paprika's en champignons toe.

Haal de kipfilets uit de pan en houd ze warm. Kook de braadjus los met de marsala. Meng het geheel met de crème fraîche en breng dit kort aan de kook. Ontdoe de kipfilets van de houten stokjes en leg ze in de marsalasaus. Verwarm nog circa 2 minuten.

Heerlijk bij risotto, met veldsla of gekruide, gebakken aardappeltjes. Ook stokbrood of groene sla passen prima bij dit heerlijke gerecht.



Frans, manager dtp en verspreiding bij Bruist

Als je van Italiaans eten houdt, zoals ik, dan is koken met marsalawijn een aanrader. Het is niet ingewikkeld, maar het geeft net een beetje een andere smaak aan het vlees. Pollo al Marsala is heerlijk, zeker als je het combineert met pasta of geroosterde broccoli. Het is maar net waar je van houdt. En vergeet dan niet om er een glas van jouw favoriete rode wijn bij te drinken.

En zeg nou eerlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit? Smakelijk eten.





Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

PUZZELPAGINA

4		2						
			3	8				
	9						1	8
					6			1
				7	5	3		
		1	2					
			5	6	1			
		3	9	4				
2		6		8			4	7

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. Vanaf 1 juli staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand wonen. Vanaf 1 juli staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Maak kans op deze stoere

rugzak

t.w.v.

€ 49,95



Van soepel canvas, stijlvol met subtiële details.

a+🐏=l j+🐱-i deur-ur

😊a=+🐏🐼r=s 🐼-z ,

m+🐒p=k 🐱e=j+j 🐼d=k

😊-a deur-ur+z+🐱-i

l+🐼-ro+🏠-rk p+🐼-t

Wil jij kans maken op deze leuke rugzak? Los de rebus op en vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: www.almerebruist.nl

Maak kans op:

1 van de 5 streamingcodes

voor de serie **Between Us**, een pakkend Noors-Deens relatiedrama.



Aangeboden door lumièreseries.com

d z r i p u b b o s y
 r b o e a t n z x q t
 a o o g l r y f c f k
 m s n t e a i w p u j
 a d e t b z t v r c c
 i e m r s n i i d f w
 v e e e i p o n e i m
 i n b h l e a o t n x
 l s q t o m o n r q b
 b j l d j l p o w s e
 a s h m w l t l e p t

serie	ontspan
drama	deens
lumiere	noors
relatie	gezin

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: www.almerebruist.nl

Wil jij ook een mooie, gezonde en verzorgde huid?

Dan ben je bij Schoonheidssalon Maresa aan het goede adres.

Meet & Treat

Maak in juni kennis met de geweldige COSMEDIX-peeling
behandeling procedure.



Wat houdt dat in?

- Je bereid je huid 3 weken voor met de COSMEDIX KIT (4 mini producten)
- COSMEDIX-peeling behandeling
- COSMEDIX 2e nabehandeling na 7 à 8 dagen

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



Schoonheidssalon Maresa
Joostlaan 2 Almere | 06-10246148 | www.schoonheidssalonmaresa.com

**GEEF JE HUID
EEN BOOST!
Bel naar
06-10246148**