

ALMERE



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

BRUIST

Oktober
woonmaand

Breng sfeer
in huis met
de *juiste*
lamp



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 SCHONHEID

GEMOEDELIJKE SFEEER

“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”

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★





8



12



20

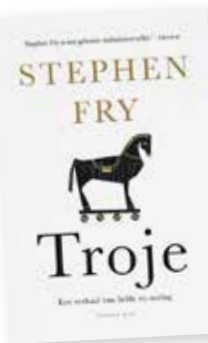
Inhoud



14



18



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
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 oktober... en helaas leven we nog steeds in een wereld die in de greep is van het coronavirus. Het ene moment lijkt de situatie te verbeteren terwijl je een dag later weer overladen wordt met negatief nieuws. Er lijkt geen peil op te trekken...

Bruisende lezer,

Uitspraken over het virus zullen we dan ook niet snel doen. Nee, wij richten ons liever op het positieve. Op de herfst die weer voor de deur staat en die de natuur verandert in een prachtig schilderij. En op alle bruisende ondernemers bij jou in de regio, die stuk voor stuk positief blijven en er alles aan doen om hun klanten, juist nu, zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Hoe ze dat doen, lees je in deze nieuwste editie van Bruist.

Stiekem hopen we op nog een aantal zomerse dagen, waarop we heerlijk in de buitenlucht kunnen genieten. Maar de tijd van het ultieme cocoonen onder een dekentje op de bank komt ook steeds dichterbij. Waar je dit magazine ook leest, in het zonnetje of onder een dekentje, we wensen je in ieder geval heel veel leesplezier. Tot volgende maand!

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.

GA JE
VOOR LED
OF NIET?

De *juiste lamp* op de *juiste* plek

We gaan langzamerhand weer richting het einde van het jaar. De dagen worden korter, waardoor goede verlichting in huis weer steeds belangrijker wordt. Waar moet je allemaal rekening mee houden bij het kiezen van de juiste verlichting?

Bij het kiezen van verlichting is het belangrijk om rekening te houden met het doel ervan. Licht is niet alleen functioneel, maar ook van grote invloed op de sfeer in een ruimte en de kleuren van bijvoorbeeld je meubels. Grofweg kun je de verlichting in je huis verdelen in drie groepen: basis-, sfeer- en accentverlichting.

Keuzes maken

Het doel van de verlichting is vooral van invloed op de lichtsterkte, de kleurtemperatuur en bijvoorbeeld de dimbaarheid van de lichtbron. De lamp aan het plafond die als doel heeft de hele ruimte goed te verlichten, moet nu eenmaal aan andere eisen voldoen dan de schemerlamp in de hoek. Houd daar dus rekening mee bij de aanschaf van de lamp. En dan heb je ook nog de keuze uit hanglampen, staande lampen, tafellampen, plafondlampen, wandlampen, et cetera. Er komen dus nog best wel wat keuzes kijken bij de aanschaf van de juiste

verlichting. Gaat het slechts om de aanschaf van één nieuwe lamp, dan zal dat vast geen probleem vormen. Moet je op pad voor alle verlichting voor je (nieuwe) huis, dan is het verstandig om van tevoren een lichtplan op te (laten) stellen.

Led

Als je dan toch al zoveel keuzes moet maken, dan hebben we er nog eentje voor je: ga je voor led of niet? Tegenwoordig is het al led wat de klok slaat, maar waarom zou je daarvoor kiezen? Omdat led nu eenmaal een aantal voordelen heeft. Ledlampen gaan bijvoorbeeld langer mee, ze zijn energiezuinig en veiliger (ze worden slechts handwarm), kunnen tegen een stootje, geven geen trillend licht (waardoor het licht van deze lampen minder vermoeiend is voor de ogen), hebben geen opwarmtijd, vallen niet onder het chemisch afval, de kracht van het licht wordt niet minder sterk gedurende de levensduur van de lamp en elke lichtkleur is tegenwoordig mogelijk. Overtuigd?

Op zoek naar nieuwe verlichting voor in jouw huis?

Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers in jouw regio die je hierbij kunnen helpen.

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

Damsluisweg 29 Almere
www.cremaere.nl

Cremeren
€ 429,-

Uw crematie met zorg en medeleven
tegen een zeer redelijke prijs

We behoren tot één van de 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

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!

 **Bloemen in het Gooi.nl**
De bloemist op de begraafplaats van Almere

Kruidenweg 3 Almere
036-5304638

Meerstraat 56, Almere-Haven
036-7853175

www.bloemeninhetgooi.nl

IN GEUREN EN KLEUREN

De collectie Baobab huisparfums met mondgeblazen glaskunstwerken hebben ieder een eigen design en specifieke geur. De Totems zijn allemaal mooi en ruiken heerlijk fris of juist zwoel zinnenprikkelend. Kom ze gerust eens bekijken en besnuffelen. Herken jezelf bij MEIJSWONEN in Tilburg.

De nieuwste CYPRIUM collectie is er nu te koop: www.meijswonen.com

NIEUW!
CYPRIUM
geurkaarsen
en huisparfums
van **Baobab**



DE WILDE BAARD ZACHT

Deze baardolie maakt jouw snoren baardharen zacht en soepel en beschermt ze tegen de gure herfstwind. Tot ziens vervelende jeuk, hallo natuurlijke glans. Voor het beste resultaat gebruik je de olie in combinatie met de 2 in 1 Beard Shampoo & Conditioner en de baardbalsem. www.bulldogskincare.com/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:



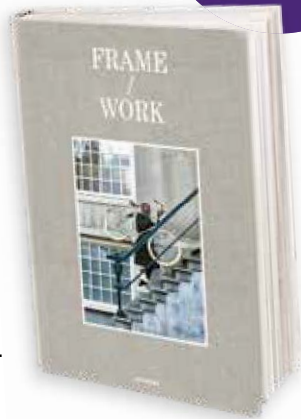
Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

win

Warme must haves

LEZERSACTIE

Maak kans op een uniek en stijlvol koffietafelboek t.w.v. € 40,-



FRAME/WORK gaat over bijzondere mensen en hun urban habitat. Markante persoonlijkheden die het best gedijen bij de energie die de stad hen geeft en die op hun beurt de stad karakter geven. Wil jij kans maken op dit prachtige boek?

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. #FRAME/WORK naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

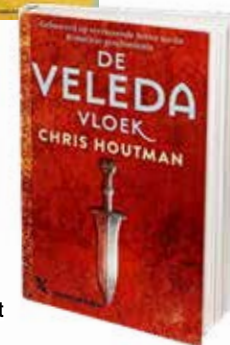
WARMER SMAKEN

Lovechock lanceert twee nieuwe chocoladerepen met de smaken speculaas & mandarijn en abrikoos & gember. Heerlijke winterse varianten die enkel biologische ingrediënten en eerlijke, rauwe cacao bevatten. Deze limited edition wintersmaken zijn verkrijgbaar zolang de voorraad strekt. www.lovechock.nl



DE VELEDA TRILOGIE

De Veleda Voorspelling en De Veleda Vloek, respectievelijk het eerste en tweede deel van de trilogie over de Friese vrijheidsstrijdster Elfleda, liggen nu in de boekwinkels. Het laatste deel, De Veleda Erfenis, verschijnt in januari 2021. Chris Houtman schreef en regisseerde theaterproducties. Sinds 2016 legt hij zich - met veel succes - toe op zijn schrijverschap. Met de Veleda Trilogie bewijst Houtman zich nu ook in historische fictie. www.xanderuitgevers.nl



LEKKER VOOR HET MILIEU

Bij Jones Brothers Coffee geloven ze dat jouw dagelijkse koffie-genietmomentje ook kan bestaan zonder vervuilende verpakking. De plant-based en composteerbare koffiecapsules van Jones Brother zijn 100% afbreekbaar en mogen in de gft-bak gedeponeerd worden. Ga voor jouw proefpakket composteerbare koffiecups naar www.jonesbrotherscoffee.com/nl



HET 1 OP 1 DIEET

Stappenplan®

Het Stappenplan is flexibel en helpt jou op een manier die het beste past bij jouw leefstijl. Maatwerk dus.

Afvallen

Het 1 op 1 dieet werkt in diverse fasen van het Stappenplan met maaltijdvervangers. Deze worden door de EFSA* gezien als effectief voor gewichtsverlies en gewichtsbehoud**.

Van diëten naar eten

Groente gaat een belangrijke basis vormen voor je nieuwe manier van eten. Stap voor stap voegen we productgroepen toe en worden de hoeveelheden wat groter.

Meer informatie?
Neem dan gerust contact op met Marika. Dit kan telefonisch of per e-mail.

Bewust worden

In het Stappenplan leer je gaandeweg om de balans te vinden met gevarieerde, gezonde voeding. Je leert meer en meer dat gezond en lekker eten uitstekend samengaan.

Leefstijl en stabilisatie van je gewicht

De 7 gezonde regels, tips & tricks voor een goede mind set, tips om op een leuke manier in beweging te komen en in beweging te blijven, hulp om je leven permanent te veranderen, gezonde manieren om je eten te bereiden en nog veel meer.

Persoonlijke cliëntmap

Tijdens het intakegesprek ontvang je de persoonlijke map 'van verantwoord afvallen naar bewust genieten'. Hierin vind je per stap handige tips, verrassende ideeën en smaakvolle recepten. Daarnaast zijn er ook veel praktische zaken opgenomen zoals weekplanningen, voedingsoverzichten en portie-tabellen.

*(Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid)

** (VO (EU) Nr. 432/2012)

Het Stappenplan: van verantwoord afvallen naar bewust genieten!

Het 1 op 1 dieet voert sinds 1 januari 2017 het Stappenplan. Resultaten verschillen per persoon en kunnen niet voor iedereen gegarandeerd worden.

Gratis 1 op 1 begeleiding tijdens het afvallen

Marika Wijnholds slaagde er in 2009 in met het 1 op 1 dieet haar eigen streefgewicht te behalen. "Een fantastisch gevoel. Het motiveren, aanmoedigen en vooral begeleiden van cliënten naar hun eigen doelen geeft hetzelfde fantastische gevoel. Niets is mooier om mensen helemaal happy de deur uit te zien gaan". Met de invoering van Het Stappenplan is het programma écht maatwerk geworden.

Met de hulp, adviezen en coaching van Marika is het voor iedereen mogelijk om een gezond gewicht en een gezonde leefstijl te vinden en te behouden, ongeacht hoeveel je wilt afvallen.

THE 1:1 DIET

by Cambridge Weight Plan™

The 1:1 diet by Marika

Spoordreef 22, Almere
06-44150600
cbmarika@gmail.com



HIT PROFIT BIEDT VOLLEDIGE ONTZORGING OP ALLE ENERGIEZAKEN.



ONZE KLANTEN:

- voldoen aan de **Wet Milieubeheer**;
- besparen door slimme **verduurzamende acties**;
- besparen dankzij een **zorgvuldige inkoopstrategie**.

Op basis van een kosteloze scan berekenen we binnen een half uur jouw concrete voordeel.

DIRECT JOUW
BESPARING
BEREKENEN?



Valt je geboortedatum in **oktober**, dan ben je waarschijnlijk iets **sportiever** dan mensen die in een andere maand zijn geboren.

Verlichting is grofweg onder te verdelen in drie categorieën; basisverlichting, sfeerverlichting en accentverlichting.

De eerste **Wereldierendag** vond plaats op 4 oktober 1930.

Proef het seizoen! In de herfst zijn er volop cantharellen en oesterzwammen verkrijgbaar. En ze zijn nog gezond ook.

In de herfst kun je heerlijk **uitwaaien** aan de kust.

Geniet van de witte schuimkoppen op de Noordzee, prachtige wolkenpartijen en eindeloze stranden.

Een goed lichtplan voor je woonkamer kan je helpen de juiste verlichting te kiezen.

A

Tijdens het laatste weekend van oktober wordt de zomertijd omgeruild voor de **wintertijd**. De klok gaat dus een uur terug.

“Veel mensen staan niet meer in contact met zichzelf. Ze worden geleefd”, aldus Leonie Omlo, eigenaresse van Mindfulness Praktijk Leonie Omlo. “Ze weten dat er ‘iets’ moet veranderen, maar wat? Daar kan ik ze bij helpen.”

Terug naar jezelf

Leonie spreekt uit ervaring als ze het over het niet meer in contact staan met jezelf heeft. “Enkele jaren geleden gold dat ook voor mij en door een optelsom van factoren belandde ik in een burn-out.” Tijdens haar herstel besloot ze om een mindfulnessstraining te volgen. “Een training die mijn leven compleet veranderde. Ik leerde om die keuzes te maken die goed zijn voor mij. En ik kan



eerlijk zeggen dat ik mij sindsdien een stuk gelukkiger voel. Een ervaring die ik ontzettend graag met anderen wil delen.”

AANBOD

Leonie volgde de opleiding tot mindfulness trainer en biedt sindsdien mindfulness trainingen aan vanuit haar eigen praktijk. “Ik verzorg achtweekse trainingen, zowel in groepsverband als individueel, waarin ik de deelnemers leer om stap voor stap weer terug te keren naar het hier en nu. En terug naar zichzelf. In plaats van bezig te zijn met gisteren, vandaag of morgen, leren ze om hun aandacht te sturen en bewuste keuzes te maken. De resultaten zijn voor ieder mens anders, maar ik durf wel te stellen dat iedereen hier baat bij kan hebben.” Ter aanvulling verzorgt Leonie een stilte dag en, voor wie daar behoefte aan heeft, ook een Mindful Jaarcursus die je helpt om mindfulness blijvend te integreren in je leven.

DOWN-TO-EARTH

“Mensen bestempelen mindfulness nog weleens als ‘zweverig’, maar dat is het absoluut niet. Integendeel zelfs, het zet je juist weer met beide benen op de grond. Iets wat ook steeds meer dokters onderkennen, net als de verzekeringsmaatschappijen. Mindfulness trainingen kunnen dan ook (deels) vergoed worden vanuit je aanvullende verzekering.”

Ben jij benieuwd wat mindfulness voor jou kan betekenen? Kom het gewoon zelf ervaren!

Mindfulness

Praktijk Leonie Omlo

Randstad 22-163, Almere

06-48934313 | Eigenaar: Leonie Omlo

www.mindfulnesspraktijk-leonieomlo.nl



Wij doen

het veilig in 20 minuten!

Lezers van boven de 50 herinneren zich vast nog wel een mediacampagne uit de jaren 70 gericht op jongeren die elkaar gaan ontdekken. De campagne werd bekend door deze zin: 'Hoe doen de egeltjes het...? Heel voorzichtig!'

In de huidige tijd waarin we ons bewust zijn van besmettingsrisico's als we anderen mensen ontmoeten vraag jij je misschien af: 'Hoe doet fit20 het?'...ons antwoord is: 'Heel veilig!'

De fit20 studio is kleinschalig. Je bent er met jouw fit20 trainer en eventueel een duopartner. Er is meer dan voldoende afstand tussen jou en de andere aanwezigen. Je transpireert niet. Daarom train in je gewone kleding. Niet omkleden en niet douchen dus. De fit20-apparatuur wordt regelmatig gedesinfecteerd. Je bent relatief kort aanwezig, nooit meer dan 20 minuten. Tijdens de training

hij je niet of nauwelijks en als je het doet heel kort. In alle studio's wordt veel aandacht besteed aan ventilatie en het binnenklimaat.

De fit20 training geeft je snel resultaat. fit20-ers voelen zich fitter, sterker en gezonder. Als je aan je gezondheid wilt werken maar dat nu best een beetje spannend vindt is fit20 iets voor jou. Want wij doen het veilig in 20 minuten.

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



changed
by fit20

**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

ALS JE AAN JE **GEZONDHEID**
WILT WERKEN IS FIT20 IETS
VOOR JOU

Hoera een burn-out?!

Nee, zo zal dat niet voelen wanneer jou dit overkomt. Van een burn-out worden we gewoonlijk niet blij, we willen er zo snel mogelijk vanaf.

Het overkomt vaak vrouwen die voor iedereen klaar staan, die enorm hun best doen om het werk zo goed en zo snel mogelijk af te krijgen. Degenen die zich al jaren, ondanks alles, staande weten te houden. Het zijn echte doorzetters.

En dan opeens is de rek eruit, het gaat niet meer. Opgebrand.

Een burn-out kan je ook zien als een keerpunt in je leven. Het geeft je de tijd en gelegenheid om te onderzoeken hoe nu verder, wat wil je eigenlijk met jouw leven?

Ontdek of je
een burn-out
hebt: doe nu
de test!

En als je dat durft te onderzoeken, gaat er een wereld voor je open. Uit ervaring weet ik dat je dan achteraf toch wel kan zeggen: "Hoera, ik heb een burn-out gehad."

Heb jij chronische stress, vermoeidheidsklachten, ben je heel emotioneel en is alles je te veel? Wil je je weer energiek voelen en zin in het leven hebben?

Doe de test op de website en ontdek of je in een burn-out zit. Of maak een afspraak voor en gratis kennismakingsessie.

COLUMN/AGNES



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

Agnes Hoogendoorn



Agnes Hoogendoorn

Naar meer rust in jeZelf

Isadora Duncanweg 87, Almere
06-29278229

mail@agneshoogendoorn.nl
www.agneshoogendoorn.nl

DAGJE UIT DUTCH DESIGN WEEK



Ook dit jaar vindt in Eindhoven de negendaagse Dutch Design Week (DDW) plaats. En wel van 17 tot 25 oktober. Het grootste design-evenement van Noord-Europa presenteert werk en concepten van ruim 2.600 ontwerpers. Verspreid over zo'n 120 locaties door de hele stad organiseert en faciliteert DDW onder andere tentoonstellingen, lezingen, prijsuitreikingen, netwerkbijeenkomsten, debatten en festiviteiten. Hoewel tijdens het evenement alle denkbare disciplines en aspecten van design aan bod komen, ligt de nadruk op experiment, vernieuwing en cross-overs. Bijzondere aandacht gaat jaarlijks uit naar werk en ontwikkeling van jong talent. **Kijk voor meer informatie op www.ddw.nl.**

FILMPJE KIJKEN DE GROTE SINTERKLAAS FILM

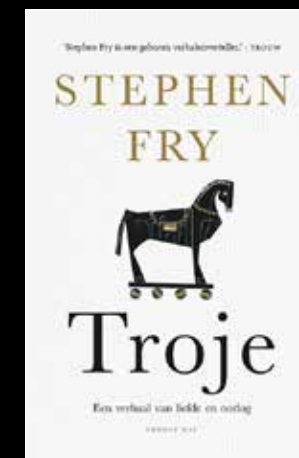
Sinterklaas en zijn pieten zitten met een groot probleem, het kasteel van Sinterklaas staat namelijk op instorten en moet gesloopt worden. Geen kasteel betekent geen cadeautjes en pepernoten voor de kinderen. Al doen Kim Kado, Marco Marsepein en Willem Wortel nog zo hun best, het Sinterklaasfeest lijkt bijna in de soep te lopen. Maar staat het kasteel van Sinterklaas wel écht op instorten of is het een sluw plan van Stan en Olivier? Kikkie en Paco vertrouwen de boel niet en gaan op onderzoek uit.

DE GROTE SINTERKLAAS FILM is vanaf 7 oktober te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN STEPHEN FRY



Met zijn bestsellers Mythos en Helden heeft Stephen Fry de Griekse mythen weer naar onze tijd gehaald. Nu waagt hij zich met zijn derde mytheboek aan het verhaal van de Trojaanse Oorlog. Nadat Paris de beeldschone Helena heeft weggekaapt naar Troje, trekken de Grieken met een vloot van duizend schepen ten strijde tegen de Trojanen. Het is het begin van een huiveringwekkende strijd die maar liefst tien jaar zal duren. Troje is het klassieke verhaal waarin heldendom en haat, liefde en verdriet, wraak en spijt, hoop en wanhoop samenkomen.

TROJE van Stephen Fry is vanaf 30 oktober verkrijgbaar in de boekhandel.

Hoe komt het toch dat je soms, of misschien wel vaker dan je zou willen, geen rust hebt in je hoofd? Wat is die onrust dan? Waarom heb je geregeld geen rust in je hoofd?

Hoe kan het zijn dat we leven in een van de meest welvarende gebieden ter wereld en veelal niet echt happy zijn? Waar komen die honderdduizenden burn-outs vandaan? Waarom zijn we te druk met van alles en hebben we geen tijd om te genieten van het leven?

Druk even de pauzeknop in bij jezelf. De kunst van een gelukkig leven begint met het begrijpen van je denkwijze. In ons drukke bestaan nemen we nog maar weinig tijd voor onszelf. We hebben meestal te weinig tijd en te veel onrust. Vooral onrustige gedachten. We zijn druk in ons hoofd.

Dit najaar sta ik in de Nederlandse theaters met de voorstelling 'Rust in je hoofd'. Over bewustzijn en zelfinzicht, afgewisseld met korte geleide meditatie en prachtige muziek. Deze avond is een moment voor jezelf. Kom je ook?

Kijk voor locaties en data op www.meditationmoments.nl/theater

Michael Pilarczyk



Rust in je hoofd

Vader belt, of ik opnieuw kan helpen na het overlijden van een baby. Een voldragen zwangerschap, maar bij de geboorte bleek het meisje niet meer te leven. Ik ga zo snel mogelijk naar de ouders in het ziekenhuis. Luisteren naar hun verhaal, het is al het tweede kindje wat ze verliezen bij geboorte.

Madelief zal worden begraven, bij haar broertje Pepijn. Ze mag nu nog niet mee uit het ziekenhuis, er zal eerst onderzoek worden gedaan. Op de dag dat ze uit het ziekenhuismortuarium mag worden opgehaald komen haar ouders, opa's en oma's naar het Afscheidshuis.

We trekken Madelief prachtige kleertjes aan en leggen de baby liefdevol in het uitgezochte mandje. Daarna plaatsen we haar in de koelruimte van het Afscheidshuis. Ze verblijft daar tot de begrafenis. Op de dag van de begrafenis zal ik Madelief met mijn eigen auto naar de begraafplaats brengen, een rouwauto is door de ouders niet gewenst en haar zelf vervoeren vinden ze geen fijn idee.

De dag van de begrafenis is daar. Het valt me toch weer zwaar. Het begraven van kindjes zal nooit wennen. Ik zet het mandje voorzichtig voorin in mijn auto. Ik zet muziek aan. Gekozen voor liedjes van Nijntje deze keer, hopen dat ze het hoort en mooi zal vinden. Ik kijk naar het mandje naast me. Een diepe zucht en daar gaan we. Ik heb op de A6 de neiging veel langzamer dan 100 te rijden, maar bedenk me dat helemaal niemand weet dat ik een overledene in mijn auto heb. Ik heb geen rouwvlaggen aan mijn auto en ben dus als rouwauto niet eens herkenbaar voor het overige verkeer. Dus zo langzaam rijden is eerder levensgevaarlijk dan stijlvol. Toch maar normale snelheid.

Uitvaartverzorgder, maar ook moeder

Op de begraafplaats wacht de familie me op. Vader haalt het mandje met zijn kleine meisje erin uit mijn auto en zet het in het grafje. Ze is nu bij haar broertje. Het verdriet van de ouders is zo intens voelbaar. De tranen rollen over mijn wangen, als moeder voel ik een klein stukje van hun verdriet. Mijn beroep is mooi, ik ben dankbaar dat ik mensen op kwetsbare momenten mag begeleiden. Maar overleden kinderen went nooit. Ook een uitvaartverzorgder is gewoon maar een mens.



Corine de Ridder is uitvaartverzorgder 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



DOKTER ANDRÉ
BEAUTYWORLD

Mijn liefde voor het vak van cosmetisch arts ontstond toen ik als co-assistent in een academisch ziekenhuis op de afdeling plastische chirurgie werkte. Het viel me op dat mensen zó enorm blij worden van een verbetering aan het uiterlijk. Ik vind het fijn als ik hieraan kan bijdragen.

BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFILO

LIPPEN



Bekend van Gooische Passie en
Life is Beautiful



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



Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

GEEN BOTOX OF FILLERS, TOCH EEN STRAKKE HUID?

Je wilt geen botox, je wilt geen fillers? Daarom is er nu Prophilu! Prophilu is superzuiver hyaluronzuur, dat in tegenstelling tot fillers niet bewerkt is om het die eigenschappen te geven die nodig zijn om meer volume te geven.

Met een speciaal ontwikkelde methode wordt Prophilu in de huid geïnjecteerd en vanuit die injectieplekjes gaat het hyaluronzuur zich langzaam verder verdelen in de huid. Het gevolg is dat de cellen in de huid weer gezonder en sterker worden, waardoor er onder andere weer meer collageen en elastine gevormd worden. De huid wordt weer mooier en strakker.

Behandeling

Bij de eerste behandeling wordt er op 10 plekjes Prophilu geïnjecteerd. Na ongeveer vier weken wordt de behandeling herhaald. Afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit, leeftijd kan de behandeling na zes tot twaalf maanden weer herhaald worden.

Effect

Bij een deel van de mensen treedt er al een mooi effect op in de eerste vier weken. Het merendeel van de mensen ziet echter pas het effect optreden na de tweede behandeling.

Is een Prophilu-behandeling iets voor jou?

Maak vrijblijvend een afspraak en bespreek je wensen. Je krijgt eerlijk advies en een prijsopgave. Ik sta erom bekend dat ik niet meer doe dan nodig is.

Als je wilt, kun je meteen behandeld worden, maar je kunt er natuurlijk ook even over nadenken.



Klaar voor de *herfst*

Alhoewel we zouden willen dat de zomer eeuwig zou duren, de herfst heeft ook weer haar charme. Met deze heerlijke nieuwe beautyproducten wil jij niet meer terug!

1. Shake Fix Glow Spray van Catrice, € 4,99 www.catrice.eu
2. Black Orchid van Tom Ford, vanaf € 125,- www.debijenkorf.nl
3. Stoned Eyeshadow Palette van Urban Decay, € 55,- www.iciparisxl.nl
4. Luxe Defining Lipstick All-Day Color van Bobbi Brown, € 38,- www.debijenkorf.nl
5. La Laque Couture van YSL, € 38,75 www.ysl.com
6. Global Repair Eyes & Lips van Filorga, € 79,90 www.iciparisxl.nl

7. Bakuchiol Peptides van Medik8, € 64,50 www.medik8.nl
8. Iris Torréfié L'Art & La Matière Eau de Parfum van Guerlain, € 205,- www.guerlain.nl
9. Voce Viva Eau de Parfum van Valentino, vanaf € 63,- www.douglas.nl
10. Sicity Lemon tandpasta van Pasta del Capitano 1905, € 7,90 www.ceradicupra.nl
11. Aivy Orange van Alix & Baster, € 169,- www.alixandbaxter.nl
12. Eyes to Kill Classico Mascara van Giorgio Armani, € 36,- www.armanibeauty.com



Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk. Een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie.

Bij Kliniek Heyendael houden we ons bezig met professionele behandelingen om mensen hun zelfvertrouwen terug te geven.

Onze behandelingen

Borstvergroting ▶
Neuscorrectie ▶

Liposculptuur/Lipofilling
Spataderbehandeling
Ooglidcorrectie
Facelift (MACS-lift)
Borstverkleining
Rimpelbehandeling
Armlift - Halslift
Contourverbetering
Oorcorrectie
Labiacorrectie



We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!
Plastisch chirurg Frans Straten

Op zoek naar meer zelfvertrouwen?

Kom langs bij Kliniek Heyendael voor een borstvergroting of een neuscorrectie!

Een borstvergroting behoort tot één van de meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek Heyendael. Frans Straten is met zijn ruim twintig jaar ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.

Wanneer een borstvergroting?

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na zwangerschap of gewichtsverlies. Hierdoor zijn de borsten vaak slapper geworden of (gedeeltelijk) verdwenen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd bij vrouwen die niet of nauwelijks borstweefsel hebben. Heb je hier last van of voel je je er onzeker door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift overwegen. Een borstvergroting is mogelijk vanaf een leeftijd van achttien jaar.

Overweeg je een borstvergroting?

Tijdens een persoonlijk consult met onze plastisch chirurg worden je wensen uitgebreid besproken en al je vragen beantwoord.

Klantervaring

Ik ben heel erg tevreden met mijn borstvergroting, het is nog mooier geworden dan mijn verwachtingen! De service heb ik ook als heel goed ervaren.

Minerva



Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.
Voor meer info
024 - 845 05 06

De wens om een neuscorrectie te laten doen komt meestal voort uit ontevredenheid over de vorm van de neus. Dit kan leiden tot minder zelfvertrouwen. De vorm van de neus is immers zeer bepalend voor het uiterlijk en ligt daardoor emotioneel gevoelig.

Met behulp van een neuscorrectie wordt de vorm van de neus verbeterd en op uw wensen afgestemd. Vaak is een kleine verandering van de neus al voldoende. Of het nu gaat om een neustipcorrectie, uw neus laten corrigeren of een neusverkleining, wij informeren u zo goed mogelijk over de verschillende mogelijkheden.

Neuscorrectie behandeling

Een neuscorrectie, ook wel rhinoplastiek genoemd, is een chirurgische ingreep waarbij de plastisch chirurg delen van het benige kraakbeen gedeelte of delen van het tussenschot (septum) verandert om zo de neus meer in balans te brengen met de rest van het aangezicht.

Overweeg je een neuscorrectie?

De voordelen bij Kliniek Heyendael zijn dat we korte wachttijden hebben, dat er een zeer gespecialiseerd team voor je klaarstaat dat garant staat voor kwaliteit en veiligheid, dat er een diagnose en een persoonlijk behandelplan opgesteld kunnen worden en dat je mee kunt beslissen in de planning.

Klantervaring

Ik raad deze kliniek zeker aan anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topervaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen. **Sadaf**

Neem gerust contact op met een van onze consulenten voor het inplannen van een vrijblijvend en kosteloos consult via 024 - 845 05 06 of door middel van ons contactformulier.

Verkocht!

Hét woord waar alle huizenverkopers naar smachten!

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



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

“WONEN JULLIE HIER ECHT NOG?”

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

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

06-36223706 | info@verkoopstylingbybo.nl | www.verkoopstylingbybo.nl

32



Bojana



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

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

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

Om de verkoop van ons eigen huis te vieren staat er op de website een kortingscode voor 20% korting op de verkoopstyling. www.verkoopstylingbybo.nl

HET RESULTAAT

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



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.

Kijk voor meer informatie, data en aanmelden op ukiq.nl.



ukIQ

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

33

DE VOORDELEN
WINNEN HET
STEEDS VAKER
VAN DE NADELEN



Rijd jij al *elektrisch*?

Ze bepalen langzamerhand steeds meer het straatbeeld: elektrische auto's. En ook de bijbehorende laadpalen lijken als paddenstoelen uit de grond te schieten. Hoe je het ook wendt of keert, elektrisch rijden is de toekomst.

Overheersten slechts enkele jaren geleden voor veel mensen nog de nadelen van elektrisch rijden - traag, duur in aanschaf, zeer beperkt bereik, et cetera - inmiddels gaan de ontwikkelingen zo hard in deze sector dat het merendeel van de vroegere nadelen al niet meer van toepassing is. En de paar nadelen die nog wel bestaan, verliezen het steeds vaker van de voordelen.

Actieradius

Inderdaad, met een volledig elektrische auto kun je minder ver rijden dan met de meeste 'gewone' auto's voor je weer moet tanken (hoewel de actieradius van de nieuwste modellen steeds groter wordt). Maar doordat er door het hele land heen steeds meer laadpalen komen én steeds meer snellaadstations, hoeft dit geen probleem te zijn. Tenzij je bijvoorbeeld voor je werk dagelijks heel veel kilometers moet maken. Maar dan zou je ook nog kunnen kiezen voor een (plug-in) hybride auto waarmee je behalve elektrisch ook gewoon op brandstof kunt rijden.

Prijs

Wat ook klopt, is dat de meeste elektrische auto's nog wat duurder zijn dan de 'gewone' auto's, hoewel er de laatste tijd in het wat goedkopere segment steeds meer modellen bijkomen. Daar tegenover staat dat je met een elektrische auto geld bespaart doordat deze over het algemeen lagere kosten heeft voor onderhoud en ook het 'tanken' is goedkoper, vooral als je dat thuis of op je werk doet.

Beter voor het milieu

Het belangrijkste voordeel van elektrisch rijden hebben we nog niet eens genoemd: het is beter voor het milieu! Elektrische auto's stoten namelijk geen CO2 uit. Er worden geen fossiele brandstoffen gebruikt en er is geen vervuulende uitstoot. Nog wat andere voordelen: een elektrische auto is stiller, de fiscale voordelen zijn erg interessant, elektrische auto's trekken snel(ler) op en je hoeft nooit meer de verleidingen bij een tankstation te weerstaan, want 'tanken' doe je voortaan gewoon thuis!

Overweeg jij ook om elektrisch te gaan rijden?

Op www.nederlandbruist.nl vind je ook bij jou in de regio ondernemers die je daarover kunnen adviseren.



alleen samen krijgen we
corona onder controle

Houd vol, houd
anderhalve meter afstand.

#STAYSAFE #KEEPDISTANCE #ANDERHALVEMETER

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!**



Ledikant "Montmartre" met betonlook hoofdbord

vanaf
€ 1705,-

in diverse maten leverbaar en met mooie accessoires



Intensieve peelings

Het mag weer!

OKTOBER AANBIEDING!

- 3 weken voorbereiding met de COSMEDIX KIT
- Intensieve Cosmedix Retinol Peeling behandeling

De hele maand oktober voor €125,-

Mooie huid bij begint bij



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

Ik ontwerp en vervaardig een sieraad naar uw idee of keuze. Uiteraard kiest u het materiaal (goud, zilver, titanium etc.) en eventuele edelstenen zelf.

Ook sieraden die niet meer gedragen worden (denk aan oude trouwringen) verander ik in een nieuwe creatie. In mijn atelier bespreken wij, onder het genot van een kopje koffie, wat de mogelijkheden zijn.



Suzanne Roeffen Edelsmid
Kerkgracht 85A Almere
06-49788280
www.suzanneroeffen.nl

Op zoek naar *een uniek sieraad?*

**Ook voor
reparaties!**

Neem een kijkje in
het atelier van Suzanne!



RESET YOUR HEALTH

Soms kan het nodig zijn om je leefstijl volledig om te gooien om te komen tot de juiste balans in jezelf én in je relaties. Chris en zijn collega van Reset Your Health kunnen je daarbij helpen. "En dat altijd op therapeutische basis!"



Kijk op de website of maak een afspraak en ervaar het zelf!



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

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

BRUIST

Als het *weer* niet meezit, zorg dan zelf voor een *goede bui*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

MAN/CAVE



Een SPANNEND avondje uit

De kans is groot dat een avond uit met vrienden synoniem is aan de kroeg induiken. Leuk, maar er is nog zo veel meer. Een avond samen het casino in bijvoorbeeld. En daarna kun je natuurlijk altijd nog met je winst de kroeg in...



Nederland kent veertien 'echte' casino's (geëxploiteerd door Holland Casino) en daarnaast nog zo'n driehonderd speelhallen waar spelen als blackjack en roulette alleen in automaatvorm zijn toegestaan. Ben je meer van het 'echte werk', ga dan naar het Holland Casino.

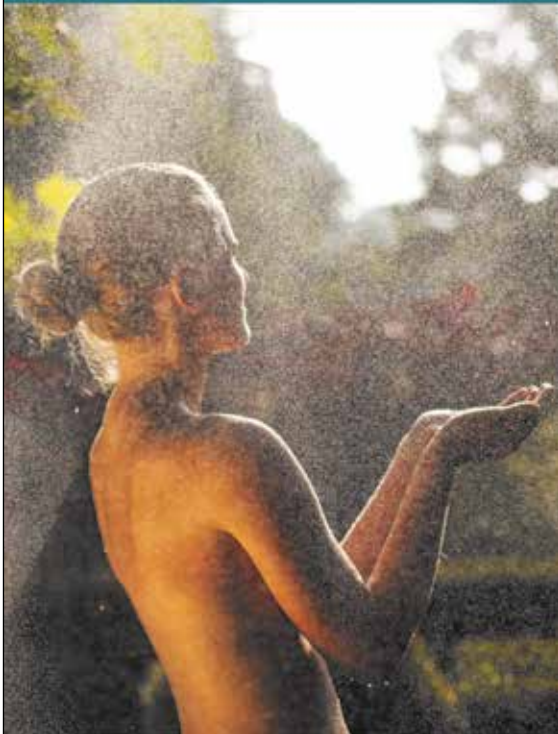
Winning mood?

Maar wat is er dan zo leuk aan een avondje casino, behalve dat het weer eens wat anders is? Om te beginnen is het het enige avondje uit waar je rijker van thuis kunt komen. Hoewel de kans op het verliezen van je geld aanzienlijk is, is er zeker ook kans om te winnen. Geld dat je vervolgens kunt gebruiken om je vrienden op een rondje te trakteren. Het is overigens wel aan te raden om van tevoren een maximale speellimiet voor jezelf te bepalen. Mocht je niet in een 'winning mood' blijken te zijn, dan kun je daardoor je verlies nog enigszins binnen de perken houden.

Onvergetelijke ervaring

Een avondje casino is ook gewoon ontzettend spannend. Gezonde spanning die je deelt met je vrienden, wat waarschijnlijk zorgt voor een onvergetelijke ervaring. Dus 'dress to impress', oefen je pokerface en op naar het casino.

Komt u ontspannen?



Thermen
DAYSPA
WELLNESS
Lamer

Scoutingpad 3, Almere Haven | 036-5386888
www.thermenlamer.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.

Nieuw:
Stervensbegeleiding dieren

Warme groet
Angela van der Ploeg

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

Vechtsport voor iedereen!

Trainingscenter De Sportclub is een kleinschalige sportclub voor Asian Martial Arts en gezond bewegen. Via de vechtsporten, vechtkunsten, conditietrainingen, ouder/kind-trainingen, massage en bewegen willen wij een bijdrage leveren aan het positief beïnvloeden van een gezonde leefstijl.



Wij zijn gevestigd in Almere Stad en de lessen starten vanaf 4 jaar. Tevens hebben wij twee abonnementsvormen, een jaarcontract of een contract wat per maand opzegbaar is. Onze sportruimte is onlangs geheel verbouwd naar de normen van het RIVM, dus wij hebben voldoende verse luchtanvoer.

Ben je nieuwsgierig geworden?
Neem dan contact op voor een gratis proefles.



Trainingscenter De Sportclub
Palmpolstraat 39 Almere
www.trainingscenterdesportclub.nl




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.

Profhilo

een sterk staaltje hyaluronzuur

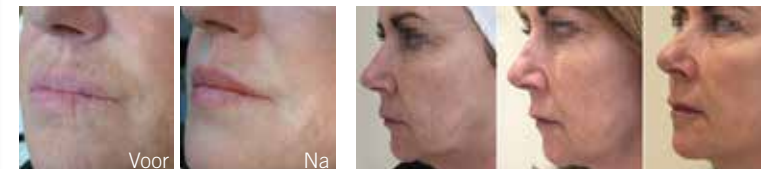
Naarmate we ouder worden verslapt onze huid en gaat de zwaartekracht werken. We verliezen volume, de huid wordt dunner en er ontstaan lijntjes en rimpels. Lijntjes zijn te behandelen met botox en volumeverlies is te corrigeren door middel van fillers. Maar voor degenen voor wie dit toch een brug te ver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

Maar... wat doet het?

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

De behandeling zelf

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



Het enige nadeel

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

Sajoer boontjes

zoet en licht pittig

2/3 PERSONEN - BIJGERECHT

INGREDIËNTEN

- 1 grote ui
- 1 teentje knoflook
- scheutje olijfolie
- 1 theelepel sambal naar smaak
- 2 tomaten
- 400 gram gebroken sperzieboontjes
- scheutje ketjap
- snuffje peper

Snipper de ui en de knoflook. Breng de olie op temperatuur en voeg daar een theelepel sambal aan toe. Roer tot het een geheel is. Fruit daarin de ui en de knoflook tot deze een glazige, lichtbruine kleur hebben. Zet de pan op laag vuur.

Snij de tomaten in blokjes en voeg deze toe aan het ui- en knoflookmengsel. Goed blijven roeren zodat het niet aan de bodem gaat plakken en voeg vervolgens de gebroken boontjes toe. Deze kun je van tevoren kort koken als je ze wat zachter wilt hebben of rauw toevoegen voor een extra knapperige bite. Roer alles lekker door tot het goed op temperatuur is. Voeg ten slotte nog een scheutje ketjap toe en breng op smaak met wat peper.

Deze boontjes zijn heerlijk met rijst en kip, maar kunnen ook prima gegeten worden bij aardappeltjes en een mooi stukje zalm.



Marloes, office assistente bij Bruist

Ik vind boontjes heerlijk, maar vaak een beetje saai. Met dit simpele gerecht, bereid in slechts enkele minuten, worden boontjes een pittige en zoete smaaksensatie met een Oosters tintje. Het enige wat je hiervoor nodig hebt is een steelpannetje en de benodigdheden die hierboven beschreven staan.

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



PUZZELPAGINA

Voel jij ze ook alweer? Die kriebels om weer van de huiselijke warmte te genieten nu het buiten niet altijd meer zo heerlijk warm is als van de zomer? Lekker knus op de bank met Bruist en misschien de verwarming al aan om het nog wat behaaglijker te maken. Los de puzzels op én maak kans op deze leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-2-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand verlichting. De oplossing van de vorige maand was **vaasje**.

Maak kans op de *dvd*

My Brilliant Friend

Deze achtdelige topserie toont de ontwikkeling van de levenslange vriendschap tussen twee Italiaanse vrouwen. Het is een verfilming door Saverio Costanzo van de immens populaire roman L'amica geniale van Elena Ferrante.



-l+ p=j+k

-ur+z+ -i

s+ -mi+ -az

s=t j+ -i

-l+ -r t=n+d

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

Maak kans op deze

rugzak

t.w.v.

€ 49,95

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



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

rugzak	rist
school	boeken
handig	dragen
gastra	stoer

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

De 100 mogelijkheden van BLOX

Geef je werkplek binnen één dag een luxe en tijdloze stijl

In no-time je complete interieur samenstellen, dat is mogelijk dankzij de geraffineerde Blox-elementen. Deze Blox-elementen omvatten onder andere eettafels, bartafels, salontafels, sidetables, tv-meubels et cetera, maar ook een complete slaapkamer in hotelsfeer met bijpassende nachtkastjes en dressoir.



Elk Blox-element wordt met de hand gemaakt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer kan in elke gewenste kleur gespoten worden. Eenheid en stijl vloeien naadloos samen van woonkamer, slaapkamer tot badkamer. Combineer de basis Blox-elementen desgewenst met diverse soorten hardsteen en/of stoffering.

Blox - Dealers

Informeer vrijblijvend naar de vele mogelijkheden bij onze 50 Blox-verkooppunten.

Kijk op www.blox.sale
verkooppunten



THUISWERKEN? Richt je eigen kantoor in binnen één dag in een luxe en tijdloze stijl. Met BLOX is het mogelijk om uw gehele woning of bedrijf in één gelijke stijl en kleur zelf in te richten.



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.

**MAAK NU EEN
VRIJBLIJVENDE AFSpraak**

.BLOX[®] the creation is yours!

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



Benieuwd wat ik voor jou kan betekenen? Kom dan snel kennismaken.

Mijn naam is Riana
Stijl en ik ben sinds 2004
schoonheidsspecialiste. Ik nodig
jou, man of vrouw, jong of oud, heel
hartelijk uit in de kliniek in Almere.
Ik ben aangesloten bij ANBOS
(brancheorganisatie) en zodoende
kunt u veel gespecialiseerde
behandelingen vergoed krijgen via
uw ziektekostenverzekering.

Behandelingen waarvoor u bij mij
terecht kunt zijn:

- acne behandeling
- bindweefselmassage
- camouflage behandeling
- elektrisch ontharen
- ontharingstechnieken
- permanente make-up

Mijn behandelingen worden
bovendien vergoed via de
verzekering.

FUE Haar-en wenkbrauw Transplantatie Actie

€ 1700,- tot € 2500,-

Haartransplantatie

Alleen voor de eerste twee weken van oktober en maar 10 plekken
beschikbaar

Onder supervisie van een BIG-geregistreerde arts

ONZE BEHANDELINGEN EN APPARATEN

- IPL
- Diod Laser (ontharing van verschillende huidkleur)
- YAG laser (tatoeage verwijderen) Behandeling is pijnloos, **en wordt door onze arts verdoofd met Lidocaïne**



Dr. Farhad Sediqi

- PlexR soft surgery
- FUE-haartransplantatie
- BioFibre-haarimplantatie
- Hair-pigmentatie (hoofdhuid)
- PRP (Dracula facelift en Vampire facelift)
- Botox & Fillers
- Vitamine-therapie
- Cryolipolysis (vetbevrozing)
- Elektrische ontharing, camouflage, acnebehandeling, peeling (worden vergoed via de verzekering)



BOTULINE
RIMPELZORG KLINIEKEN B.V.

Randstad 21-05 F, **Almere** | Vaartweg 180, **Hilversum**
06-23810747 | info@rimpelzorg.nl | www.rimpelzorg.nl