

ALMERE



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

# BRUIST

27 november

**Shop till  
you drop**

bij onze lokale  
ondernemers

***Cadeautip***

De boeken van  
Dirk Zeelenberg



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 ★★★★★

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!*





12



14

# Inhoud



22



25



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** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Ron van Kuijk

f Like ons op Facebook.com/almerebruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Almere Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.  
**Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Langzaamaan gaan we steeds meer richting het eind van het jaar. Een roerig jaar welteverstaan, dat voor heel veel van onze bruisende ondernemers op zijn zachtst gezegd een flinke uitdaging is geweest. Maar wat zijn we trots als we zien hoe hard iedereen zich inzet om er toch het beste van te maken.

# Bruisende lezer,

Dat doen wij zelf trouwens ook. Bij de pakken neer gaan zitten, heeft geen zin. Positief blijven, kansen zien en deze ook grijpen is juist ons devies. En blijven lachen, want lachen maakt gezond! En dat is niet slechts een veelgebruikte uitspraak, het is nog echt waar ook. Probeer het maar eens.

Onze bruisende ondernemers blijven gelukkig ook met een glimlach op hun gezicht hun beste beentje voorzetten voor al hun klanten. Hoe ze dat doen, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist. Hopelijk tovert hun enthousiasme, tezamen met alle andere verhalen die we weer voor je op papier hebben gezet, ook bij jou een lach op je gezicht!

**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.**

# Shoppen met *korting*

Houd je van shoppen? Blok vrijdag 27 november dan maar vast in je agenda. Het is weer tijd voor Black Friday. Oftewel: shoppen met flink wat korting. Online, maar zeker ook bij de plaatselijke ondernemer!

Inmiddels kun je ook in ons land niet meer om Black Friday heen, maar dat was tot een paar jaar geleden wel anders. Het van oorsprong Amerikaanse fenomeen is namelijk pas in 2015 ook op grote schaal bij ons geïntroduceerd.

## In Amerika

Black Friday valt altijd op de vrijdag na Thanksgiving. Voor veel Amerikanen een dag die ze sowieso al vrij nemen of hebben, dus ideaal om te shoppen en te beginnen met de kerstinkopen. Winkeliers bieden die dag flinke kortingen aan op hun producten en vooral in Amerika geldt dat veel van deze producten de rest van het jaar niet meer goedkoper worden aangeboden. Kortingen kunnen oplopen tot wel 75 procent. Dus je snapt dat het heel interessant kan zijn om juist die dag te gaan shoppen, ook al sta je waarschijnlijk flinke tijd in de rij bij de kassa (en bij de ingang van de winkel) omdat je niet de enige bent.

## Wacht tot de 27e

Over het ontstaan van Black Friday bestaan meerdere theorieën, maar geen Amerikaan die zich daar druk om zal maken. Zij willen gewoon goedkoop shoppen! En daar houden wij hier ook van. Vandaar dat ook steeds meer ondernemers in Nederland en België inspelen op de Black Friday-hype. Verwacht hier overigens geen super extreme kortingen zoals in Amerika. Rijen voor winkels staan er ook niet doordat veel aankopen online worden gedaan. Maar het is zeker aan te raden om met je sinterklaas- en kerstinkopen even te wachten tot de 27e.

## Wees slim

Onthoud wel: ga nu niet ineens onzinnige aankopen doen die je toch niet gebruikt, puur omdat iets in de uitverkoop is. Doe je dat wel, dan geef je aan het einde van de rit alsnog meer geld uit dan je door de korting bespaart.

Ook zin om te shoppen met korting? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je ongetwijfeld ook heel wat ondernemers bij jou in de regio die meedoen met Black Friday.

27 NOVEMBER  
IS HET WEER  
BLACK FRIDAY

**BLACK  
FRIDAY**



# Maak je artistieke droom waar

## Teken en schilderlessen bij u in de buurt!

### Van echte beginners tot gevorderden, net zoals u

Alle cursussen zijn zo ontworpen dat iedereen, van beginners, die nog nooit een penseel in hun handen hebben gehad, tot en met gevorderden, er plezier aan zullen beleven.

The Seasons Art Class® is een perfecte manier om nieuwe technieken te leren, waar u uw hele leven plezier van gaat hebben.

Het is ook een geweldige manier om nieuwe mensen te ontmoeten en het wordt beslist een leuke ervaring die u nooit zult vergeten en altijd zal koesteren! Alle volwassenen, jong en oud zijn, welkom.

Wij proberen tijdens onze lessen een gezellige, relaxte sfeer te creëren, niet alleen om te zorgen dat potentiële kunstenaars zich kunnen ontwikkelen, maar ook om te zorgen voor een levendige sociale bijeenkomst waar al onze cursisten iedere keer naar uitkijken.

Prijs per les € 23,50 excl. BTW. Totaal 14 lessen.

De Steiger 77 Almere | **036-5252847**  
**www.schilderlessen-almere.nl**



Nieuwe lessen  
beginnen  
binnenkort



# Bruidsboeket nodig?

*Laat het over aan de specialist!*

Het bruidsboeket, de corsages en de autoversiering, bloemen zijn onmisbaar! Een trouwdag zonder deze vrolijke ruikers is ondenkbaar. Maar waarop baseer je de keuze van de bruidsbloemen? Misschien hebben jullie een thema en moet het bruidsboeket daarin passen. Of laten jullie de keuze van het bruidsboeket afhangen van het jaargetijde? Maar wist je dat bloemen ook een symbolische betekenis hebben?

**Voor het juiste advies, het mooiste bruidsboeket en bijpassende corsages bent u bij Bloemen in het Gooi aan het juiste adres!**



**Kwaliteitsbloemen tegen een zeer scherpe prijs, dat vind je bij Bloemen in het Gooi in Almere. Een unieke bloemenwinkel op een unieke plaats in Almere.**

Bloemen en persoonlijke aandacht zijn onze passie, kwaliteit en service ons visitekaartje. U bent van harte welkom!



Kruidenweg 3 Almere  
**036-5304638**

Meerstraat 56, Almere-Haven  
**036-7853175**

**www.bloemeninhetgooi.nl**



### SLIM, UNIEK DESIGN

Brabantia helpt je met prachtig ontworpen productconcepten een aangenaam leven in huis te creëren. Tijd is te kostbaar om te verspillen, daarom zorgen zij voor slimme en tijdloze oplossingen met uniek design. De badkameroplossingen van Brabantia zijn stijlvol en handig in gebruik. Daarnaast worden alle producten van Brabantia duurzaam gemaakt en ze laten een betere wereld achter voor toekomstige generaties. [www.brabantia.com](http://www.brabantia.com)



### LEKKER VOOR HET MILIEU

Jones Brothers Coffee heeft 100% plantaardige, composteerbare koffiecapsules op de markt gebracht. De Jones Brothers Coffee Roast-master heeft 5 rijke melanges - Noir, Gigolo, Enigma, Revive en Zen - samengesteld. Bestel nu tijdelijk een proefpakket voor maar € 9,-. [www.jonesbrotherscoffee.com/nl](http://www.jonesbrotherscoffee.com/nl)



### LEZERSACTIE

#### Maak kans op deze paperback van Rob Droog

De inhoud van de individuele bewustzijnslijn is de voedingsbodem waarin jij en je leven terechtkomen en die bepaalt wat wel of niet kan gaan groeien. Hoe meer we dat beseffen, hoe meer we de zin van het leven kunnen begrijpen. Dáár gaat dit boek over...

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



win

# Aangenaam leven, heerlijk genieten

### LEZERSACTIE

#### Maak kans op deze autobiografie van Lisa Staal

Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Hilarisch, herkenbaar, inspirerend en leerzaam. Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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



### KRUIDIGE SPECERIJEN

De Kraken rum is een donkere, premium spiced rum uit het Caribisch gebied. Een heerlijke drank met een geheime receptuur vol exotische specerijen, waarvan kaneel, gember en kruidnagel een belangrijk onderdeel vormen. Een drank met een krachtige, intense smaak en een zachte, zoete afdrank. [www.krakenrum.com](http://www.krakenrum.com)

### LEZERSACTIE

#### Maak kans op dit boekje met krachtige quotes voor vrouwen

Een klein boekje dat je in je tas kunt stoppen, vol quotes die je opfleuren, kracht en lef geven, motiveren en inspireren. Waardoor je weer beseft dat JIJ ertoe doet. Auteur en coach Claudia Koehoorn liet het boekje prachtig illustreren door Studio Pioen. Het boekje is verkrijgbaar via [www.jouwtransformatie.nl](http://www.jouwtransformatie.nl) en in de boekhandel.

Stuur je adresgegevens o.v.v. #JII naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl). Zet in je mailtje ook even de reden waarom jij graag kans wil maken op één van deze boekjes van Claudia Koehoorn.



### LEKKER LUNCHEN

Dankzij de verschillende lunchverpakkingen van Mepal kun je altijd je favoriete maaltijd meenemen. De artikelen sluiten goed af en zijn makkelijk schoon te maken. Een lunchpot voor yoghurt met apart deksel voor verse muesli, een snackbox met bestek en veel meer. Mepal heeft het!

[www.mepal.com/nl](http://www.mepal.com/nl)







**XPOOOS**  
THE ART OF SOCKS

WWW.XPOOOS.COM

## KUNST AAN JE VOETEN

Hoezo, sokken zijn saai?

XPOOOS maakt sokken dragen én geven weer leuk!



Precies daarom bestaat XPOOOS. Zodat jij kunt pronken met je ware zelf. *Expose yourself!*

### IJZERSTERK VOETENWERK

XPOOOS heeft het ontwerpen van dames- en herensokken tot een kunst verheven. Van gewaagde combi's en kunstzinnige prints, tot subtiele dessins en felle kleuren. Een beetje gek, tikkeltje dwars én van ongekennde kwaliteit voor ijzersterk voetenwerk.

### CADEAUTJE VOOR JOU

Omdat de sokken van XPOOOS wél leuk zijn om te geven (en te krijgen), trakteren we op

**10% KORTING**

Gebruik de code:  
**XPOOOSCADEAU**  
op [www.XPOOOS.com](http://www.XPOOOS.com)

*geldig t/m 23 december*



*Ondersteunend  
Respectvol  
Betrokken*

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

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



Martijn Huffnagel

[www.ab-ire.nl](http://www.ab-ire.nl)

036 - 534 9000

[info@ab-ire.nl](mailto:info@ab-ire.nl)

06 - 130 66 332

Steun jij **Movember** door je snor te laten staan uit solidariteit met de strijd tegen prostaatkanker en teelbalkanker? Ga naar [nl.movember.com](http://nl.movember.com) en kijk wat jij nog meer kunt doen.

4 november is jouw dag! Het is dan namelijk de dag van de **onbekende held**.

13 november is het **World Kindness Day**. Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Geboren in november? Dan ben je waarschijnlijk erg **gesteld op je privacy** en op tijd voor jezelf.

27 november is het weer Black Friday. Dé dag om te **shoppen met korting**.

Echt wild uit de vrije natuur mag de naam **Jagerstrots** dragen.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt,  kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

# Leef je mooiste leven!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

## Luister de podcast

In de Leef Je Mooiste Leven Podcast beantwoorden wij vragen van luisteraars. We delen inspirerende verhalen, onze eigen ervaringen en inzichten. Meer informatie op [www.michaelpilarczyk.nl/podcast](http://www.michaelpilarczyk.nl/podcast).

*Michael Pilarczyk*



MICHAEL PILARCZYK



COLUMN/CORINE

**Tijdens de laatste hap van mijn avondeten gaat de telefoon. De zoon meldt het plotseling overlijden van zijn vader. Tijdens ons telefoongesprek vertelt hij dat zijn moeder ongeneeslijk ziek is en over 8 dagen staat haar euthanasie gepland, of we daar rekening mee kunnen houden bij het plannen van de uitvaart van vader.**

Die volgende ochtend spreek ik de echtgenote (96 jaar) en haar kinderen. Meneer is op 97-jarige leeftijd overleden en we spreken door hoe de uitvaart zal moeten gaan verlopen. Mevrouw heeft veel nagedacht over haar komende uitvaart en die gedachten gebruiken we om invulling te geven aan de uitvaart van meneer.

Twee dagen later word ik gebeld door de zoon. Hij vertelt me dat zijn moeder aangeeft naar zijn vader toe te willen. Zij zijn 76 jaar samen geweest, waarvan bijna 75 jaar getrouwd. Mevrouw is al jaren ziek, maar haar man heeft haar tot aan zijn plotselinge dood kunnen vergezellen. Nu hij is weggevallen wil ze niet meer wachten op de geplande datum voor de euthanasie. Ze hebben verzoek gedaan dit te vervroegen. We zetten alle voorbereidingen voor de uitvaart van meneer even stil in afwachting van reactie op het gedane verzoek.

De volgende dag belt de zoon opnieuw. Dit keer om te laten weten dat zijn moeder die middag zal overlijden. Ondanks dat de familie me had aangegeven dat het de wens van mevrouw was, schrik ik toch. Zó snel. Dit betekent een gezamenlijke uitvaart. Meneer én mevrouw, een plechtigheid voor beiden op dezelfde dag. Die avond ga ik bij de zoon en dochter langs om samen met hen door te spreken hoe de uitvaart er uit komt te zien.

## Ze zijn nu weer samen

De dag van de gezamenlijke uitvaart breekt aan. De vele (achter)kleinkinderen begeleiden oma en opa vanuit de rouwauto's de aula in. De plechtigheid geleid door de zoon, waarbij beide kinderen ieder hun inbreng hebben gehad. Herinneringen aan hun lange gezamenlijke leven worden opgehaald. Een kleindochter vertoont de foto's van haar grootouders in een beeldpresentatie, een kleinzoon speelt gitaar en een andere kleindochter spreekt een dankwoord. Ze eindigt met de mooie woorden: "Ze zijn nu weer samen".



**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](http://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

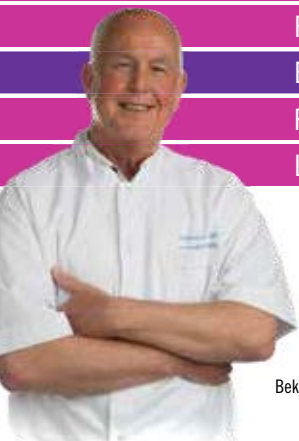
RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFHILO

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](http://www.dokterandre.nl)  
of telefonisch  
035 8200426

# VERDIENT JOUW GEZICHT OOK HET BESTE?

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

#### Wat is botox?

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

#### Botox is een oplossing bij:

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

#### Intakegesprek

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

#### Na de behandeling

Er kan wat roodheid en lichte zwelling aanwezig zijn, maar dat verdwijnt vrijwel meteen. Heel soms ontstaat er een heel klein blauw plekje. In de dagen na de behandeling begint het effect op te treden met (bij de meeste mensen) het maximale effect na drie tot vijf dagen. Soms pas na twee weken.

#### Hoe lang geniet je van het resultaat?

Dit kan van persoon tot persoon verschillen en is mede afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit en leeftijd. En natuurlijk van de kundigheid van de arts. Bij de meeste mensen is vooral na de eerste behandeling het effect na 3 maanden weg en is een vervolgbehandeling wenselijk. Na meerdere behandelingen wordt de werkingsduur langer, zodat een vervolgbehandeling na vier, vijf of zelfs zes maanden gedaan kan worden. Stop je helemaal met de behandeling dan komt de spierspanning weer op zijn oude niveau terug.

# 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 naweën 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 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](mailto: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](http://www.fit20.nl)**

**fit20 Almere**  
Transistorstraat 71D +  
PJ Oudweg 4 Almere  
**036-8200276 | [www.fit20.nl](http://www.fit20.nl)**

## DAGJE UIT

IDFA - HET INTERNATIONAL DOCUMENTARY FILM FESTIVAL AMSTERDAM



Van 18 november tot en met 6 december kun je weer volop documentaires en nieuwe mediaprojecten bekijken en nagesprekken volgen met makers, protagonisten en andere betrokkenen. Zowel in de theaters als online. Dit jaar vindt IDFA niet alleen plaats in de Amsterdamse filmtheaters, maar ook worden er zes films vertoond in theaters door heel Nederland. Daarnaast zijn er iedere dag online vertoningen met voor- en nagesprekken op vaste tijden. Vanaf 9 november staat het hele programma online met tijden en locaties. De reguliere verkoop start voor iedereen op donderdag 12 november vanaf 9.00 uur. **Kijk voor meer informatie op [www.idfa.nl](http://www.idfa.nl).**

## FILMPJE KIJKEN THE SINGING CLUB

Het leven van een vrouw van een beroeps-militair kan zwaar zijn. Kate, de perfecte officiersvrouw, draagt die last echter stoïcijns en met stijl. Om niet bij de pakken neer te zitten, probeert ze een groep vrouwen op de basis te overtuigen om een zangkoor te beginnen. Lisa, rebel en rocker in hart en nieren, is sceptisch over het idee, maar laat zich al snel overtuigen door hun humor en moed. Met hartstochtelijk gezongen pophits weten Kate en Lisa uiteindelijk hun onderlinge verschillen te overwinnen en krijgen ze de kans om het optreden van hun leven te geven. **THE SINGING CLUB is vanaf 5 november te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DIRK ZEELENBERG



Het grote publiek kent acteur Dirk Zeelenberg onder andere van hit-series als All Stars en Divorce. Sinds vijf jaar is Dirk - zelf al achttien jaar gelukkig met Suus en vader van drie kids - ook actief als trouwambtenaar. De liefde vormt een rode draad door zijn leven. Niet zo vreemd dus dat ook zijn nieuwe boek - **Ode aan de liefde** - daaraan is gewijd. Het zijn ontroerende, hilarische en herkenbare verhalen over geluk in de liefde. Hoe Dirk zich uit diepe dalen omhoogtrok, vertelt hij in **Niet bepaald een succesverhaal**. Met persoonlijke ontboezemingen spoort hij lezers op optimistische wijze en met humor aan, hun intuïtie en verlangens te volgen. **ODE AAN DE LIEFDE en NIET BEPAALD EEN SUCCESVERHAAL zijn verkrijgbaar in de boekhandel.**



## UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

 Cremaere

Damsluisweg 29 Almere  
[www.cremaere.nl](http://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!**



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

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



**Suzan Abée**  
De Steiger 77, unit 19b, Almere  
**06-51745149**  
[suzan@expressie-gewaarzijn.nl](mailto:suzan@expressie-gewaarzijn.nl)  
[www.expressie-gewaarzijn.nl](http://www.expressie-gewaarzijn.nl)

  
**Suzan Abée**  
Praktijk voor expressie en gewaarzijn

# Vertragen

We rennen, vliegen, regelen en leven ons leven in een rap tempo.

Steeds weer komen er mensen bij mij die het niet meer kunnen, zowel mannen als vrouwen.

Ze hebben behoefte aan vertraging en ook aan voelen, een diepere laag opzoeken in zichzelf.

Ze vragen zich af of ze wel happy zijn met hun leven en welke verlangens ze eigenlijk hebben. Veel wordt onderdrukt, weggegeten, achter muurtjes gezet of vervormd tot agressie en angst.

Samen gaan we dan op zoek. Het beeldend werken is daarbij een enorm waardevolle tool. Niet alleen maar praten over, maar direct ervaren en voelen.

Het beeldend werken nodigt uit tot vertragen en stilstaan bij jezelf. Dat gevoel waar je misschien steeds voor wegloopt kan nu even vol de aandacht krijgen, zodat je het daarna echt kunt loslaten.

Kom je langs voor een gratis kennismaking? Dan kan jij ook even vertragen en stil staan bij jezelf.

Boek **gratis** een kennismakingsgesprek.

# 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?



# HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING

“Happy products for happy people”, dat is waar Pip Studio voor staat. Dit kleurrijke design merk biedt een complete lifestyle collectie bestaande uit homewear, porselein, behang, woonaccessoires, tassen, vloerkleden en bed- & badtextiel. Alle producten zijn stuk voor stuk authentiek, vernieuwend, fantasierijk én eigenzinnig. Door haar kleurrijke mix & match-dessins, speciale afwerkingen, originaliteit en oog voor detail geeft Pip Studio elk seizoen een sprankel aan de alledaagse momenten. Omring jezelf met Pips' creaties en deel en vier het leven met de mensen om wie je geeft. **Yesterday is a treasure, today is a gift!**







# De geur van dit *seizoen*

Bij een nieuw seizoen horen nieuwe geuren en natuurlijk ook prachtige geurkaarsen. Ga je voor warm, oriëntaals en intens of toch liever voor wat bloemiger of frisser? Keuze genoeg!

1. Floral Collection Rose van 4711, € 19,95 [www.4711.com](http://www.4711.com)
2. My Way van Giorgio Armani, vanaf € 71,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
3. Shalimar Philtre van Guerlain, vanaf € 103,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
4. Wonderlust Eau de Voyage van Michael Kors, vanaf € 57,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
5. Balmain x Trudon geurkaars, vanaf € 110,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
6. Saffron Superfluide van Les Eaux Primordiales, € 250,- [www.retreat.nl](http://www.retreat.nl)

7. Baldessarini Signature Eau de Toilette, vanaf € 55,- [www.baldessarini-fragrances.com](http://www.baldessarini-fragrances.com)
8. Replica By the Fireplace geurkaars van Maison Margiela, € 50,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
9. Angel's Share van Kilian, vanaf € 180,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
10. Le Male Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 76,50 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
11. Lucht van Zeeman, € 4,99 [www.zeeman.com](http://www.zeeman.com)
12. Idôle L'Intense van Lancôme, vanaf € 66,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)

# Elke week online meditatie

De coronacrisis grijpt diep in bij heel veel mensen. Het maakt ook op onverwachte manieren de polarisatie duidelijk die op meerdere vlakken in de samenleving aanwezig is. Het is juist die polarisatie die haaks staat op waar yoga voor staat. Het woord 'yoga' betekent letterlijk 'verbinding'. Een verbinding met anderen en nog veel meer: met jezelf. Een verbinding van lichaam en geest, van het individu met het Al. Jij als niet-individu, maar als een met de omgeving.

Het is het overstijgen van het kleine-ik, van de soms scherpe meningsverschillen en het richten op wat je bindt. In de kern gaat yoga om het loslaten van al die dagelijkse beslommingen, om je vervolgens te richten



op de stilte in jezelf. Het is juist in die stilte dat je de kern van wie en wat je bent kunt ervaren. In de stilte is er geen onwaarheid, geen tegenstelling.

De coronacrisis heeft een aantal nieuwe, digitale opties opgeleverd in de yogalessen. Voorheen kwam je naar de les of niet. Nu kan ik de cursisten ook aanbieden om online mee te doen, of zelfs om een opname van de les, later op een beter passende tijdstip te bekijken. En wie had gedacht dat ik online meditaties zou gaan geven?

Elke week een online meditatie. Live, op maandag-tussen-de-middag (12.15-12.45 uur), of via een link naar de YouTube-opname. Een halfuurtje verdieping, bezinning, rust op een jou passende moment in een jou passende omgeving?

**Het kan bij Ganesha Almere.  
Heb je belangstelling? Neem contact op en dan bespreken we de mogelijkheden.**

# Op zoek naar een mooi relatiegeschenk?



## Dé specialist in het vervaardigen van uw herinnering



### Wilt u een miniatuur op maat laten maken?

Flevotin helpt u graag met het vervaardigen van uw mooie herinnering, een kunstobject dat een mooi plekje verdient bij uw relaties. Standaard hebben wij een eigen kunstlijn waar u uit kunt kiezen. Echt handwerk dat je niet vaak meer ziet in Nederland. En omdat de lijnen heel kort zijn, zonder tussenpersoon, kunnen wij goedkoper en sneller leveren. Alles wordt door ons verzorgd, van ontwerp tot kant en klaar in een doosje.

U kunt bij ons terecht voor exclusieve tinnen sculpturen en miniatures, relatiegeschenken en

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

Alles is mogelijk!



# 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 aabaar 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](http://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](http://www.auricskincare.nl)  
[contact@auricskincare.nl](mailto:contact@auricskincare.nl)  
030-761 25 70

**AURIC**  
SKINCARE







# Passie voor kroeshaar

## Het adres voor al uw natuurlijke haarverzorging!

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

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



Kora Pryor

Caprastraat 89 Almere | 06-46260447  
[www.ambasnaturalhairandbeauty.nl](http://www.ambasnaturalhairandbeauty.nl)

## Praktijk Havayah

OMARM JEZELF  
ZOALS JE  
BENT...



Mijn naam is Angela van der Ploeg. Ik ben o.a. gespecialiseerd in fotoreading voor (overleden) mens en (overleden) dier, healing, stervensbegeleiding dieren en energetische huisreiniging. Ik ben medium, dierentolk en tevens vertrouwenspersoon.

### Voor wie?

Mijn werk als medium, dierentolk en vertrouwenspersoon kan op verschillende wijze worden ingezet.

- Men wil graag de oorzaak van een probleem bij zichzelf achterhalen,
- Men wil contact maken met zijn (overleden) huisdier,
- Men wil graag contact met een overleden dierbare,
- In je huis heerst onrust, negatieve energie en je wilt dit graag verholpen zien,
- Men heeft de behoefte om zijn/haar verhaal te kunnen doen aan iemand die onafhankelijk is en zonder oordeel kan luisteren.

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

**Nieuw:**  
Stervensbegeleiding dieren

Warme groet  
Angela van der Ploeg

Sneeuwkllokjestraat 15 Almere  
036-8445082 | 06-20363620  
[info@praktijk-havayah.nl](mailto:info@praktijk-havayah.nl) | [www.praktijk-havayah.nl](http://www.praktijk-havayah.nl)



**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!**

**Afslankcoach Martin**  
Afslankpraktijk Love Your Life

Camerastraat 23 1e verdieping | Almere  
06-45558458 | [afslankcoachmartin@gmail.com](mailto:afslankcoachmartin@gmail.com)

**THE 1:1 DIET**  
by Cambridge Weight Plan

*Samen met Martin lukt het je wel!*





# Klassieke *coq au vin*

4 PERSONEN - 25 + 45 MIN

## INGREDIËNTEN

- 5 eetlepels bloem
- 1 theelepel paprikapoeder  
peper en zout
- 700 gr kippenbouten
- 300 gr champignons
- 2 flinke uien/of zilveruitjes
- 2 winterpenen
- 100 gr ontbijtspek  
bakboter
- 250 ml rode wijn
- 1 bouillonblokje (vlees)
- 400 gr tomatenblokjes
- 1 theelepel tijm
- 300-400 ml water

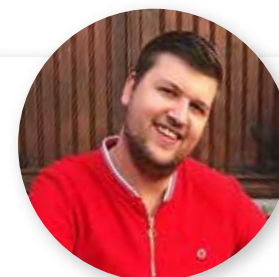
Meng de bloem met het paprikapoeder en een flinke snuf peper en zout. Haal de kip door de bloem. Snijd de champignons en uien in plakjes. Schil de winterpenen en snijd deze in plakjes. Snijd het ontbijtspek in reepjes. Verhit een beetje boter in een grote braadpan en bak de drumsticks ongeveer vijf minuten aan tot ze goudbruin zijn.

Haal vervolgens de kippenbouten uit de pan. Bak in dezelfde pan met de overgebleven boter het ontbijtspek, de winterpeen, de champignons en uien ongeveer 3 minuten. Als je zilveruitjes gebruikt, voeg ze dan in hun geheel toe.

Voeg vervolgens de wijn, het bouillonblokje, de tomatenblokjes, de tijm en in vier keer het water toe. Kook 5-10 minuten op hoog vuur, voeg de kippenbouten weer toe en laat vervolgens ongeveer 45 minuten stoven. Serveer de coq au vin met gebakken Parijse aardappeltjes.

O ja, nog even een tip: wordt de saus niet dik genoeg, gebruik dan wat maïzena om de saus in te dikken. Is de saus te dik? Voeg dan wat water toe.

***Bon appétit!***



**Alex**, traffic manager bij Bruist

Mijn favoriete recept heeft zijn tijd nodig, maar is zeker de moeite waard! Een recept dat perfect is voor een koude zondag in november, lekker met vrienden of je geliefde genieten van deze Franse klassieker. Het enige nadeel is dat mijn keuken altijd ontploft is als ik coq au vin gekookt heb. Eén voordeel: na 2,5 uur poetsen heb ik mijn portie coq au vin van 402 calorieën alweer verbrand!

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





# PUZZELPAGINA



November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaid's waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-8-5**.

## 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 Black Friday. De oplossing van vorige maand was **warmte**.

Maak kans op deze fles

## Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijke spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is namelijk zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 december de oplossing in op onze site: [www.almerebruist.nl](http://www.almerebruist.nl)

Maak kans op deze heerlijke

## warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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

bruisend	gezellig
kleed	zacht
herfst	filmavond
knus	kachel

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 december de oplossing in op onze site: [www.almerebruist.nl](http://www.almerebruist.nl)



# BOTOX EN FILLERS



## Biofibre haarimplantatie



### 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**
- 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)

FUE haartransplantatie in Turkije **€ 1600,- all inclusive + gratis PRP in Almere**

FUE wenkbrauwentransplantatie in Almere **€ 1400,-**

Dr. Farhad Sediqi

 0610882004

 0623810747

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

Randstad 21-05 F, Almere | Vaartweg 180, Hilversum  
06-23810747 | [info@rimpelzorg.nl](mailto:info@rimpelzorg.nl) | [www.rimpelzorg.nl](http://www.rimpelzorg.nl)



**BOTULINE**  
RIMPELZORG KLINIEKEN B.V.